

W227 NA 632-095000

©2006 Timex Corporation.



personal heart rate monitor



**TIMEX**

PERSONAL HEART RATE MONITOR

## Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 31
Español	página 59
Português	página 87

## ÍNDICE

<b>Visão Geral</b> .....	87
Botões do relógio .....	89
Ícones do mostrador .....	89
Recursos .....	90
Determinação da zona de frequência cardíaca ótima .....	90
<b>Monitor de Frequência Cardíaca Pessoal</b> .....	92
Para usar o monitor de frequência cardíaca pessoal .....	92
Para configurar ou ajustar o monitor de frequência cardíaca pessoal.....	93
Revisão dos dados da atividade.....	96
Para rever os dados durante uma atividade .....	97
Para rever os dados depois de uma atividade.....	97
Recuperação da frequência cardíaca.....	98
Para determinar a frequência cardíaca de recuperação .....	98
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca pessoal.....	99
<b>Hora do Dia</b> .....	101
Para configurar ou ajustar a hora e a data .....	101
Notas e dicas da hora do dia .....	103
<b>Cuidado e Manutenção</b> .....	105
Monitor de frequência cardíaca pessoal .....	105
Pilha .....	106
Pilha do medidor de frequência cardíaca pessoal.....	106
Substituição da pilha do relógio .....	107
Luz noturna INDIGLO® .....	107
Resistência à água .....	108
Relógio.....	108
Medidor de frequência cardíaca pessoal .....	108
<b>Garantia e Serviço</b> .....	109
Serviço .....	111

## VISÃO GERAL

### Parabéns!

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

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca pessoal é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com toda tecnologia nova, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com ela e, assim, poder tirar o máximo proveito.

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

### Um coração em forma

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

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

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a desempenharem em níveis ótimos para que você fique e mantenha o seu corpo em forma.

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

#### **ADVERTÊNCIA:**

**Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar ou modificar qualquer programa de exercício.**

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente da pele com o medidor de frequência cardíaca pessoal ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.

## Botões do relógio

**SET**  
Ajuste as opções da hora do dia ou do monitor de frequência cardíaca pessoal

**RECALL**  
Reveja informações de uma atividade



Luz noturna **INDIGLO®**

**REC/DATE**  
Inicie uma recuperação ou veja a data

**ON/OFF**  
Ligue ou desligue o monitor de frequência cardíaca pessoal

## Ícones do mostrador

- Você verá o ícone de um coração vazio enquanto o relógio busca por um sinal do medidor de frequência cardíaca pessoal.
- Você verá o ícone de um coração cheio assim que o relógio localizar um sinal do medidor de frequência cardíaca pessoal. Esse ícone continuará a piscar sempre que o relógio receba continuamente um sinal do medidor de frequência cardíaca pessoal.
- Você verá o ícone do temporizador de atividade para indicar que o relógio está contando o tempo da atividade. Você só verá o ícone do temporizador de atividade quando o relógio for usado juntamente com o medidor de frequência cardíaca pessoal.
- Você verá o ícone do sinal sonoro quando for ligado o alerta de zona alvo audível ou o sinal horário para o modo Hora do Dia.

## Recursos

O site da Timex® na Internet oferece informações que o ajudarão a tirar o máximo proveito do monitor de frequência cardíaca pessoal.

- ❖ Registre seu produto no site **www.timex.com**.
- ❖ Visite **www.timex.com/hrm/** para obter mais informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex®, bem como os recursos e simulações dos produtos.
- ❖ Visite **www.timex.com/fitness/** para obter dicas de forma física e treinamento ao utilizar os monitores de frequência cardíaca Timex®.

## Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência

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

cardíaca máxima (%MAX) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

Antes de fixar a %MAX, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* que acompanha o monitor de frequência cardíaca pessoal (só para clientes nos EUA) oferece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso.

Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* (só para clientes nos EUA), você poderia aplicar o seguinte método baseado na idade e recomendado pelo governo americano.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada.

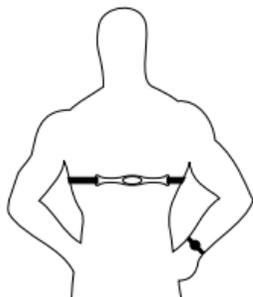
Uma vez sabendo a frequência cardíaca máxima, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

## MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PESSOAL

Você pode regular e usar o relógio para rastrear a frequência cardíaca e outras informações estatísticas sobre uma atividade realizada quando você estava usando o relógio e o medidor de frequência cardíaca pessoal.

### Para usar o monitor de frequência cardíaca pessoal

1. Umedeça os coxins do medidor de frequência cardíaca pessoal.
2. Centralize o medidor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione o botão ON/OFF do relógio. Uma série de 3 travessões (- - -) e o ícone de frequência cardíaca aparecerão no mostrador e depois aparecerá a sua frequência cardíaca atual. (Você também verá o ícone de atividade na parte inferior esquerda do mostrador para indicar que o relógio está rastreando o tempo da atividade.)
4. Comece sua atividade. O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos da atividade, inclusive o tempo.
5. Quando terminar a atividade, pressione e mantenha pressionado o botão ON/OFF até que uma a uma as palavras HOLD TURN OFF apareçam brevemente no mostrador. Continue mantendo pressionado o botão ON/OFF até se ouvir um bip e aparecer a hora do dia atual no mostrador.



### Para configurar ou ajustar o monitor de frequência cardíaca pessoal

**SET**  
Pressione para iniciar o processo de configuração ou salvar as modificações e sair do processo de configuração

**RECALL**  
Pressione para passar para o próximo dígito ou grupo de configuração que você quer ajustar



Luz noturna **INDIGLO®**

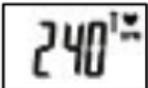
**RECV/DATE**  
Pressione para diminuir ou alternar os estados do item que você quer configurar

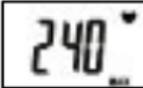
**ON/OFF**  
Pressione para aumentar ou alternar os estados do item que você quer configurar

1. Pressione ON/OFF para ativar o monitor de frequência cardíaca pessoal.
2. Pressione e mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue mantendo pressionado o SET. O primeiro grupo de configuração aparecerá no mostrador com o primeiro valor piscando.
3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.
4. Pressione RECALL para passar para o próximo dígito que você quer configurar ou para o próximo grupo de configuração.

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

Para este monitor de frequência cardíaca pessoal, você pode fazer os ajustes descritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configuração	Mostrador	Descrição
<b>Limite inferior da zona alvo</b>		A configuração do limite inferior da zona alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) abaixo do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for inferior a esse número, uma seta para baixo aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número abaixo de 30 (13%).
<b>Limite superior da zona alvo</b>		A configuração do limite superior da zona alvo representa as batidas por minuto (BPM) ou a porcentagem do valor máximo (%MAX) acima do qual você não quer que a sua frequência cardíaca alcance durante uma atividade. Se a sua frequência cardíaca for superior a esse número, uma seta para cima aparecerá no mostrador e o alerta audível tocará se estiver ligado. Você não pode configurar esse número acima de 240 (100%).

Grupo de configuração	Mostrador	Descrição
<b>Alerta audível</b>		Você poderá configurar o relógio para alertá-lo se a sua frequência cardíaca alcançar valores acima ou abaixo da sua zona alvo. O relógio continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona selecionada. <b>DICA:</b> Você também pode ligar ou desligar esse alerta durante uma atividade pressionando o botão ON/OFF.
<b>Frequência cardíaca máxima</b>		O valor da frequência cardíaca máxima é usado como referência para exibir a sua frequência cardíaca expressa como porcentagem do valor máximo (%MAX). Esse número não pode ser inferior a 80 ou superior a 240.
<b>Peso</b>		Você pode digitar o seu peso atual. Esse número é usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser inferior a 30 quilogramas (66 libras) ou superior a 150 quilogramas (330 libras).
<b>Mostrador da frequência cardíaca</b>		Você pode escolher que a frequência cardíaca seja expressa em batidas por minuto (BPM) ou em porcentagem do valor máximo (%MAX).

## Revisão dos dados da atividade

As informações da atividade poderão ser revistas tanto durante quanto após a atividade (salvo indicação a seguir). Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- ❖ **Temporizador de atividade:** O tempo em que o monitor de frequência cardíaca pessoal está ativo e recebendo pulsações válidas durante a atividade. Sempre que o monitor de frequência cardíaca pessoal também esteja sendo usado, o relógio poderá manter ativo o temporizador de atividade por um período de 24 horas.
- ❖ **Tempo na zona:** O tempo durante uma atividade em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona alvo.
- ❖ **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante uma atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca máxima:** A maior frequência cardíaca registrada durante uma atividade (os dados estão disponíveis só depois do final de uma atividade).
- ❖ **Calorias queimadas:** O número de calorias queimadas durante uma atividade. Esse número depende do peso digitado durante a configuração do monitor de frequência cardíaca pessoal, da frequência cardíaca durante a atividade e do tempo transcorrido na atividade.
- ❖ **Frequência cardíaca de recuperação:** O resultado do último cálculo da frequência cardíaca de recuperação.

## *Para rever os dados durante uma atividade*

1. Pressione RECALL. A primeira vez que as informações são revistas durante a atividade, o relógio começa mostrando o temporizador de atividade. Depois disso, mostra o último grupo de dados visto durante a atividade.
2. Continue explorando os dados da atividade pressionando RECALL. Se RECALL não for pressionado por um período de cinco segundos ou se for pressionado um botão diferente do RECALL ou INDIGLO®, a revisão concluirá e a frequência cardíaca atual voltará a aparecer no mostrador.

## *Para rever os dados depois de uma atividade*

1. Depois de concluir a atividade e desligar o monitor de frequência cardíaca pessoal, os dados de atividade poderão ser revistos ao pressionar RECALL. O relógio explorará automaticamente todos os grupos de dados, passando para um novo grupo a cada três segundos.
2. Se você quiser ver o próximo grupo de dados mais rapidamente que a mudança automática, pressione RECALL para passar para o próximo grupo de dados.
3. Depois de haver explorado cada um dos grupos de dados, o relógio voltará automaticamente a mostrar a hora atual após um período de três segundos, a menos que RECALL seja pressionado antes dos três segundos da pausa, o que fará com que se reinicie o processo de visualização automática dos dados.
4. Se um botão diferente do RECALL ou INDIGLO® for pressionado, a revisão terminará e o mostrador voltará a mostrar a hora atual.

## Recuperação da frequência cardíaca

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treinamento. À medida que você ficar mais em forma, a sua frequência cardíaca voltará mais rapidamente a um menor valor ao final da atividade, indicando uma melhor condição cardiovascular. Uma taxa de recuperação mais lenta também pode indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca pessoal registra a mudança da frequência cardíaca por um período de um minuto.

### *Para determinar a frequência cardíaca de recuperação*

O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que o medidor de frequência cardíaca pessoal esteja recebendo uma frequência cardíaca atual e um pulso válido. Sem uma frequência cardíaca atual, aparecerá ERROR no mostrador ao final de um período de recuperação de um minuto. Se a frequência cardíaca inicial for menor que a frequência cardíaca final, aparecerá NO REC no mostrador.

1. Pressione RECV/DATE. O relógio capturará a frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (BPM) e começará a contagem regressiva de um minuto.
2. Depois da contagem regressiva, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como a frequência cardíaca de recuperação.

3. Uma vez iniciada a recuperação, os dados poderão ser temporariamente revistos ao pressionar RECALL. O mostrador da recuperação da frequência cardíaca aparecerá ao final da contagem regressiva de um minuto.
4. Você pode continuar a iniciar os períodos de recuperação de um minuto ao repetir as etapas 1 e 2. A frequência cardíaca de recuperação continuará a aparecer uma vez terminada a contagem regressiva, a menos que se oprima outro botão.
5. Para sair do mostrador de recuperação depois que a contagem regressiva terminar, pressione ON/OFF para ver a frequência cardíaca atual ou RECALL para ver os dados acumulados.

## Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca pessoal

- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de frequência cardíaca ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- ❖ Você pode ver a hora durante uma atividade ao pressionar SET.
- ❖ Em qualquer momento durante o processo de configuração, pressione e mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminuir-lo.

- ❖ A acumulação dos dados será suspensa se 1) o temporizador de atividade alcançar as 24 horas, 2) ocorrer um erro, 3) o monitor de frequência cardíaca pessoal for desligado ou no relógio ou por haver retirado o medidor.
- ❖ Se você inicia uma nova atividade enquanto estiver recebendo dados válidos de frequência cardíaca, os dados da atividade anterior serão apagados.
- ❖ O relógio deve estar a um metro (3 pés) de distância do medidor de frequência cardíaca pessoal para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo as informações da frequência cardíaca, tente as seguintes alternativas:
  - ✓ Aproxime o relógio do medidor de frequência cardíaca pessoal.
  - ✓ Ajuste a posição do medidor de frequência cardíaca pessoal e a cinta torácica elástica.
  - ✓ Certifique-se de que os coxins do medidor de frequência cardíaca pessoal estejam úmidos.
  - ✓ Verifique a pilha do medidor de frequência cardíaca pessoal e substitua-a se for o caso.
  - ✓ Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

## HORA DO DIA

O relógio pode funcionar como um relógio normal que mostra a hora, a data e o dia usando um formato de 12 ou de 24 horas.



### Para configurar ou ajustar a hora e a data

1. Certifique-se de que o monitor de frequência cardíaca pessoal esteja desligado ao pressionar e manter pressionado o botão ON/OFF.
2. Pressione e mantenha pressionado SET até que uma a uma as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador. Continue a manter pressionado SET até que apareça a hora no mostrador com o valor das horas piscando.
3. Faça os ajustes desejados pressionando ON/OFF ou RECV/DATE. Em alguns grupos de configuração, pressionar ON/OFF aumentará o valor

e pressionar RECV/DATE o diminuirá. Em outras ocasiões, pressionar ON/OFF ou RECV/DATE fará com se alterne de uma opção para outra.

4. Pressione RECALL para passar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione SET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

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

Grupo de configuração	Ajuste
<b>Hora</b>	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da hora ou RECV/DATE para diminuí-lo.
<b>Minuto</b>	Pressione ON/OFF para aumentar o valor dos minutos ou RECV/DATE para diminuí-lo.
<b>Segundo</b>	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para reinicializar os segundos para zero.
<b>Formato de 12 ou 24 horas</b>	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre os formatos de 12 e 24 horas. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.
<b>Mês</b>	Pressione ON/OFF para passar aos meses seguintes ou RECV/DATE para passar aos meses anteriores.
<b>Data</b>	Pressione ON/OFF para aumentar o valor da data ou RECV/DATE para diminuí-lo.

Grupo de configuração	Ajuste
<b>Dia da semana</b>	Pressione ON/OFF para passar aos dias da semana seguintes ou RECV/DATE para passar aos dias da semana anteriores.
<b>Apresentação do mês e do dia</b>	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 ou 15.3.
<b>Sinal sonoro</b>	Pressione ON/OFF ou RECV/DATE para alternar entre ligar ou desligar o sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ligado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.

## Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Para dar uma rápida olhada de três segundos no mês, na data e no dia da semana, pressione RECV/DATE.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Quando se passa do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser manual.
- ❖ O relógio passa automaticamente do dia 28 de fevereiro para o dia 1º de março. Para acomodar o ano bissexto, você deve ajustar manualmente a data para 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente de 29 de fevereiro para de 1º de março.

- ❖ Em qualquer momento durante o processo de configuração, pressione e mantenha pressionado ON/OFF para aumentar rapidamente o valor configurado ou RECV/DATE para rapidamente diminuir-lo.
- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal do tempo ao pressionar SET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2-3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

## **CUIDADO E MANUTENÇÃO**

---

### **Monitor de frequência cardíaca pessoal**

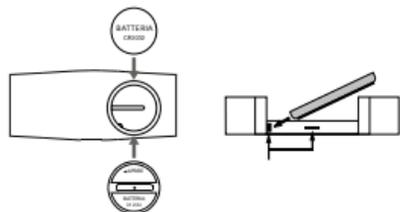
- ❖ Para evitar o acúmulo de materiais que possam interferir com a capacidade de o medidor de frequência cardíaca pessoal receber pulsos válidos, enxágüe-o com água doce.
- ❖ Não limpe o sensor de frequência cardíaca pessoal ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza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

## Pilha

### *Pilha do medidor de frequência cardíaca pessoal*

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a pilha do medidor de frequência cardíaca pessoal deverá ser substituída. Você mesmo poderá trocar a pilha sem qualquer ferramenta especial.

Para o medidor de frequência cardíaca pessoal, usa-se uma pilha de lítio CR2032. Para trocar a pilha:



1. Abra a tampa da pilha do medidor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Introduza uma pilha de lítio CR2032 3V com a parte escrita virada para você, cuidando de não tocar os dois contatos, e descarte a bateria.
3. Depois de introduzir a pilha, recoloque a tampa.

Para testar a nova pilha depois de introduzida:

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

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

### *Substituição da pilha do relógio*

Quando a pilha do relógio ficar fraca, o mostrador ficará esmaecido. O relógio usa uma pilha de lítio CR2032.

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

## Luz noturna INDIGLO®

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

Quando a pilha do relógio estiver fraca, o mostrador ficará esmaecido ao pressionar o botão INDIGLO®. O relógio usa uma pilha de lítio CR2032.

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

## Resistência à água

### Relógio

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

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

### Medidor de frequência cardíaca pessoal

- ❖ O medidor de frequência cardíaca pessoal resistente à água a 30 metros de profundidade suporta 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

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

## GARANTIA E SERVIÇO

### Garantia Internacional Timex® (garantia limitada para os EUA)

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

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o medidor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

**IMPORTANTE:** OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o medidor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex®;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e/ou
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do medidor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQÜÊNCIA. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex® onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o monitor de frequência cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale postal no valor de 7 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 6 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete.

**NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.**

Nos EUA, ligue para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais de garantia. No Canadá, ligue para o 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para o +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para o 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para o (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido,

ligue para o 44 020 8687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para o 49 7 231 494140. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex® local para obter informações sobre garantia.

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex ® no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

## Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca pessoal Timex® chegar a precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ® ou, então, para:

**HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203**

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

Consulte a Garantia Internacional Timex® para obter instruções específicas sobre os cuidados e o serviço do monitor de frequência cardíaca pessoal.

INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e noutros países. HEART ZONES é uma marca comercial registrada da Sally Edwards. TIMEX é uma marca comercial registrada da Timex Corporation.

**Se precisar de um cinto ou banda nova, ligue para o  
1-800-328-2677 (nos EUA).**

**CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX®**

Data original da compra: \_\_\_\_\_

(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: \_\_\_\_\_

(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: \_\_\_\_\_

(nome e endereço)

Motivo da devolução: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. GUARDE-O EM LUGAR SEGURO.**