

TIMEX[®] IRONMAN[®]

TRAIN SMARTER[™]

W254 509-095002-02 EU



SLEEK[™] 150 LAP with



USER
MANUAL

TIMEX[®] IRONMAN[®]

TRAIN SMARTER[™]



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	149
Bem-vindo!	149
RECURSOS DO RELÓGIO	150
Hora/Data	150
Tecnologia TapScreen™	150
Cronógrafo	151
Revisão	152
Temporizador	153
Temporizador de intervalos	153
Alarme	154
Luz noturna INDIGLO®	154

QUICK START (INÍCIO RÁPIDO).....	156
Configuração da hora e da data	157
Uso do cronógrafo	158
Recuperação dos dados do exercício	159
Bloqueio dos dados do exercício	159
INSTRUÇÕES.....	160
MODOS DO RELÓGIO	160
TECNOLOGIA TAPSCREEN™	162
CONFIGURAÇÃO DE MODOS E FUNÇÕES.....	163
Hora / Data / Sinal horário	163
Cronógrafo	165
Funcionamento do cronógrafo	166
Controlador de ritmo do tempo-alvo.....	170
Temporizadores de hidratação e nutrição.....	174

REVISÃO	175
TEMPORIZADOR	178
TEMPORIZADOR DE INTERVALOS COM RÓTULOS	181
LUZ NOTURNA INDIGLO®	186
RESISTÊNCIA À ÁGUA	188
PILHA	189
GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX	190

INTRODUÇÃO

Bem-vindo!

Obrigado por ter comprado o novo relógio Timex® Ironman® SLEEK™, modelo 150 voltas, com a NOVA tecnologia TapScreen™. Esta nova geração de instrumentos de performance foi desenvolvida em associação com atletas de renome mundial cuja participação garantiu que os recursos do relógio SLEEK, modelo 150 voltas, fossem relevantes para o seu treinamento.

Outros destaques incluem o cronógrafo com memória para 150 voltas, o controlador de ritmo do tempo-alvo e os temporizadores de intervalos com rótulos. Este último design apresenta um ajuste ergonômico e dígitos de leitura muito fácil no mostrador de grandes dimensões. Então, seja esta a sua primeira corrida ou o treinamento para a sua 10ª maratona, este relógio lhe será de ajuda.

Registre o seu produto no site www.timex.com

RECURSOS DO RELÓGIO

Hora/Data

- Horas, minutos e segundos mostrados no formato de 12 ou 24 horas
- Data mostrada por mês-dia (MMM-DD), mês-dia-ano (MM-DD-AA), dia-mês-ano (DD.MM.AA) ou ano-mês-data
- O dia da semana é mostrado em formato DDD (exemplo, WED [quarta]) e é calculado automaticamente com a data
- Um segundo fuso horário com ano, horas, minutos, data e formato independentes
- Sinal horário ⌚
- Botão do bipe

Tecnologia TapScreen™

- A tecnologia TapScreen™ propicia fácil ativação do cronógrafo e dos temporizadores ao bater de leve no vidro do relógio

- O recurso de bater de leve no vidro do relógio funciona nos modos cronógrafo, temporizador e temporizador de intervalos (CHRONO, TIMER e INTERVAL TIMER) ■■■■ TAP ■■■■
- A força da batida no vidro é ajustável para três níveis: leve, médio e forte (LITE, MED, HARD)

Cronógrafo

- A tecnologia TapScreen™ inicia a cronometragem do tempo decorrido e registra as voltas/os tempos fracionados (laps/splits)
- Memória para armazenar 150 voltas com contador de 199 voltas
- Opção para mostrar a volta ou o tempo fracionado em dígitos maiores
- Formato opcional do total corrido (Total Run) que mantém o tempo total da atividade (descontado o tempo de pausa durante o exercício) e todo o tempo de corrida desde o início
- Função opcional de controlador de ritmo do tempo-alvo com ritmo-alvo do usuário por volta, a faixa-alvo e a distância-alvo total

- O controlador de ritmo do tempo-alvo fornece alertas audíveis distintos e avisos na tela que significam estar aquém do ritmo (som lento do bipe, "SLOW"), no ritmo (som único do bipe, "ON PACE") ou além do ritmo (som rápido do bipe, "FAST")
- Os lembretes de alarme dos temporizadores de hidratação e nutrição aconselham quando beber e comer
- O novo sistema de gestão dos dados salva todos os exercícios assim que o cronógrafo é reiniciado. Os exercícios mais antigos serão substituídos automaticamente, salvo se forem bloqueados para evitar a sua eliminação

Revisão

- Armazenamento de vários exercícios por data e com as horas de cada volta/tempo fracionado, os tempos-alvos, a melhor volta e a volta média
- A revisão do controlador de ritmo do tempo-alvo mostra a rapidez ou lentidão relativa para cada volta e o tempo total

- O bloqueio de exercícios impede a sua eliminação automática

Temporizador ⌘

- A tecnologia TapScreen™ inicia/para o temporizador
- Temporizador configurável para até 24 horas
- Opções de parar ou repetir a contagem regressiva
- Contador automático de repetição

Temporizador de intervalos ⌘

- A tecnologia TapScreen™ inicia/para o temporizador de intervalos
- Temporizador configurável para até 24 horas
- Três temporizadores de intervalos com até 16 intervalos cada um
- Rótulos de intervalo selecionáveis pelo usuário, indicando: nº do intervalo, morno, devagar, médio, rápido e frio (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL) para facilitar o treinamento dos intervalos
- Contador automático de repetição de intervalos

Alarme 📢

- Três alarmes com as opções: diariamente, dia de semana, fim de semana e semanalmente
- Alerta de reserva de cinco minutos

Luz noturna INDIGLO® com função NIGHT-MODE® (modo noturno) 🌙

Relógio Timex® Ironman® SLEEK™, modelo 150 voltas, com tecnologia TapScreen™.



Ícones do mostrador

 ALARME

 Indicador de alarme

 Indicador de cronógrafo

⌚ Indicador de repetição da contagem regressiva

⌚ Indicador do temporizador de contagem regressiva

■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indicador de batida (TAP)

INDIGLO® NIGHT-LIGHT

QUICK START (INÍCIO RÁPIDO)

Pressione **MODE** para passar pelas principais funções do relógio

TIME (hora) > CHRONO (cronógrafo) > RECALL (revisão) > TIMER (temporizador) > INTERVAL TIMER (temporizador de intervalos) > ALARM (alarme)

A maioria dos modos utiliza os botões do relógio da mesma maneira, e os rótulos dos botões são mostrados na tela próximos aos botões.

SET (DONE) = aceitar e sair

MODE (NEXT) = avançar para a opção de configuração seguinte

START/SPLIT (+) = aumentar/avançar o valor de configuração

STOP/RESET (-) = reduzir/reverter o valor de configuração

Para configurar, pressione SET e, depois, siga os avisos de configuração.

Configuração da hora e da data

1. Pressione MODE até a hora do dia aparecer.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão SET para iniciar.
3. Utilize as configurações de avisos (NEXT, +, -) que aparecem na tela para explorar os seguintes valores: fuso horário, horas, minutos, segundos, mês, dia, ano, formato de 12/24 horas, formato da data, sinal horário, botão do bipe e força da batida.

4. Pressione SET (DONE) para sair.

Uso do cronógrafo

O cronógrafo cronometra o exercício. A volta/tempo fracionado (lap/split) divide o exercício em segmentos de tempo que podem fornecer feedback em tempo real para ajustar o ritmo e atender a meta de tempo total estabelecida.



1. No modo CHRONO, bata de leve (TAP) na tela para iniciar (START).
2. Bata de leve na tela cada vez que precisar registrar um volta/tempo fracionado.
3. Pressione STOP/RESET para finalizar.
4. Pressione e mantenha pressionado botão STOP/RESET para reiniciar o modo CHRONO. WRKOUT SAVED aparecerá na tela para notificar que o exercício foi salvo automaticamente.

Recuperação dos dados do exercício

O registro datado do treinamento possibilita rever a performance do exercício no modo CHRONO.



1. No modo RECALL, pressione START/SPLIT para selecionar a data do treinamento que deseja rever. Os exercícios aparecerão em ordem não-cronológica.
2. Pressione SET para rever todas as informações salvas durante esse exercício.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET(-) para explorar todas as informações do exercício.

Bloqueio dos dados do exercício

Ao bloquear os exercícios evita-se sua eliminação automática quando a memória for preenchida com novos exercícios.



1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para explorar as datas dos exercícios.
3. Assim que encontrar o exercício, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para bloqueá-lo (LOCK).  Pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET novamente para desbloqueá-lo (UNLOCK).

INSTRUÇÕES

MODOS DO RELÓGIO

Os recursos destes relógios estão agrupados em modos que são acessíveis ao pressionar e soltar o botão MODE - cada vez que se pressiona o botão MODE passa-se para o seguinte modo na sequência. Os modos estão dispostos na seguinte ordem:

TIME (hora) > **CHRONO** (cronógrafo) > **RECALL** (revisão) > **TIMER** (temporizador) > **INTERVAL TIMER** (temporizador de intervalos) > **ALARM** (alarme)

TIME Mostra a hora do dia e a data.

CHRONO Use o cronógrafo para cronometrar o exercício

RECALL Use-o para rever os eventos datados no cronógrafo.

TIMER O temporizador de contagem regressiva é útil para cronometrar eventos com tempos fixos.

INT TIMER O temporizador de intervalos é ótimo para treinamento de intervalos com eventos de tempos fixos distintos.

ALARM Três alarmes estão disponíveis para mantê-lo na hora certa em dias diferentes.

TECNOLOGIA TAPSCREEN™

Mantenha o impulso e evite quebrar o passo. A tecnologia TapScreen™ funciona com uma batida firme na face do relógio. Usa-se a tecnologia TapScreen™ para os modos CHRONO, TIMER e INTERVAL TIMER.

A sensibilidade da batida pode ser ajustada para leve (LITE), média (MED) ou forte (HARD). O relógio é oferecido com uma configuração padrão média.



1. No modo TIME, pressione e mantenha pressionado o botão SET.
2. Pressione o botão MODE (NEXT) até a força da batida (TAP FORCE) aparecer.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar LITE, MED ou HARD para a força da batida.

Dicas:

- Recomendamos que selecione a força da batida de acordo à atividade que estiver realizando: Caminhar (LITE), correr (MED), andar de bicicleta (HARD) e nadar (Hard).

- Se ocorrerem ativações por batidas inadvertidamente, passe a força da batida para o nível seguinte.
- Se você estiver numa transição do triatlo ou simplesmente trocando de roupa, recomendamos pressionar MODE para passar para o modo TIME e evitar a ativação por batida do cronógrafo, que continua funcionando em segundo plano. Volte ao modo CHRONO quando finalizar.

CONFIGURAÇÃO DE MODOS E FUNÇÕES

Hora / Data / Sinal horário

1. Pressione MODE até a hora do dia aparecer.
2. Pressione e mantenha pressionado o botão SET para iniciar.
3. Pressione MODE (NEXT) para avançar para as opções de configuração.
4. Pressione START/SPLIT ou STOP/RESET (-) para aumentar ou diminuir os valores do fuso horário (1 ou 2), hora, mês, dia, data, ano, formato de 12/24 horas, formato da data, sinal horário, botão do bipe e força da batida.

5. Pressione NEXT para configurar o outro fuso horário (se assim preferir), seguindo o procedimento descrito anteriormente.
6. Pressione SET (DONE) para sair.

Dicas:

- Nos outros modos, pressione e mantenha pressionado o botão MODE para dar uma olhada à hora do dia. Solte o botão para voltar ao modo atual.
- O formato da data pode ser selecionado como mês-data (MM:DD, MMM-DD), mês-dia-ano (MM-DD-YY), dia-mês-ano (DD.MM.YY) ou ano-mês-data (YY-MM-DD).

Segundo fuso horário

Seu relógio tem dois fusos horários que são úteis quando você viaja a lugares com fuso horário diferente ou quando você passa para o horário de verão.

Dicas:

- Passa-se facilmente de TIME 1 para TIME 2 e vice-versa pressionando e mantendo pressionado o botão START/SPLIT por oito segundos.

Cronógrafo

O cronógrafo cronometra o exercício. Durante o evento, o registro das voltas/dos tempos fracionados lhe proporciona feedback em tempo real para que você possa controlar seu ritmo e ajustar sua velocidade a fim de atingir a meta geral de tempo estabelecida.

Volta/Tempo fracionado

A volta é o tempo que deve decorrer para completar um segmento individual de um exercício. O tempo fracionado é o tempo cumulativo desde o começo até esse ponto específico do exercício. A seguir, mostramos um exemplo de uma corrida de 4 milhas (6,4 quilômetros). O corredor registra as voltas/os tempos fracionados a cada milha.

Gráfico da volta/do tempo fracionado

Este relógio registra até 100 horas e conta até 199 voltas. Guarda as últimas 150 voltas no modo Recall.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1			
	15:01 MIN		
	SPLIT 2		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

Funcionamento do cronógrafo

1. Pressione Mode até CHRONOGRAPH aparecer. (Certifique-se de que a leitura é 00.00.00 ou pressione STOP/RESET para reiniciar.)

2. Bata de leve na tela para iniciar (START).
3. Bata de leve na tela cada vez que precisar registrar uma volta/um tempo fracionado.
 - Toda vez que fizer uma volta, o mostrador se deterá por 10 segundos para permitir a revisão dos dados da volta/do tempo fracionado (LAP/SPLIT) enquanto o cronógrafo registra a volta/o tempo fracionado seguinte.
 - Se o tempo-alvo estiver ativado (ON), você ouvirá um alarme relacionado ao seu ritmo que lhe facilitará decidir sobre acelerá-lo ou desacelerá-lo. O mostrador lhe dará o feedback do tempo delta e do ritmo: devagar, no ritmo ou rápido (SLOW, ON PACE ou FAST). O tempo delta é a diferença entre o tempo-alvo da volta e o tempo real da volta. Consulte a seção de configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo para ativar esse recurso.
4. Pressione STOP/RESET para fazer uma pausa ou para finalizar. Bata de leve na tela para continuar a atividade.

5. Ao completar o exercício, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para apagar o mostrador (o cronógrafo volta para 00:00:00). O exercício é salvo automaticamente e pode ser visto no modo RECALL.

Dicas:

- Você também pode usar o botão START/SPLIT para iniciar o cronógrafo e dar voltas.
- Para ver a hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão MODE. Libere o botão para voltar para o modo atual CHRONO.
- Quando o cronógrafo estiver funcionando,  aparece no mostrador da hora.
- Você pode dar até 199 voltas; porém, o cronógrafo somente registrará as 150 voltas mais recentes. Leve em conta que cada exercício subsequente exige o armazenamento de três voltas que serão utilizadas para marcar a hora/data, tempo-alvo e tempos delta para o exercício em questão.

Alteração do formato do mostrador do cronógrafo

Isso determina o que é mostrado nas linhas centrais e inferiores do mostrador. A linha central tem uma fonte tipográfica maior. Você pode optar por LAP/SPLIT, SPLIT/LAP ou TOTAL RUN.

1. Pressione Mode até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET para iniciar a configuração.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar LAP/SPLIT (“lap” em dígitos grandes), SPLIT/LAP (“split” em dígitos grandes) ou TOTAL RUN.
4. Pressione SET (DONE) para sair ou pressione MODE (NEXT) para configurar o recurso tempo-alvo (descrito mais adiante nesta seção).

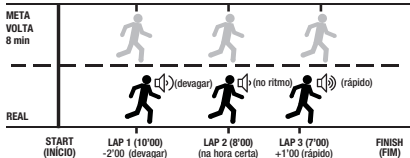
Observação:

Ao selecionar o formato TOTAL RUN você poderá ver o tempo total transcorrido desde o momento em que CHRONO foi ativado, inclusive todo tempo em que o cronógrafo estava parado. Ao dar uma volta/utilizar um

tempo fracionado, o relógio passa automaticamente para o formato LAP/SPLIT.

Controlador de ritmo do tempo-alvo

O ritmo é importante para atingir as metas propostas. Por isso, você dispõe de um dispositivo sonoro integrado que indica se os tempos-alvos foram alcançados ou não. Vá além ou aquém dos tempos-alvos pré-determinados e os diversos alarmes sonoros e mensagens lhe proporcionarão o feedback. Um bipe devagar indica que você está aquém do ritmo (SLOW), um bipe único significa que você está no ritmo (ON-PACE) e um bipe rápido indica que você está adiantado (FAST). A tela também mostrará os dados da sua performance.



Configuração do controlador de ritmo do tempo-alvo

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer (o cronógrafo mostra 00:00:00 ou pressione STOP/RESET para reiniciar).
2. Pressione SET para iniciar a configuração.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até tempo-alvo (TARGET TIME) aparecer.

4. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET(-) para ativar (ON) ou desativar (OFF) o tempo-alvo (TARGET TIME).



5. Se você selecionar ON, pressione o botão MODE (NEXT) até o ritmo-alvo (TRGT PACE) aparecer.
6. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para registrar o ritmo-alvo por tempo da volta em horas (HH), minutos (MM) e segundos (SS). O ritmo-alvo por volta pode ser fixado desde um mínimo de um minuto (1.00) a um máximo de uma hora (1:00.00).
7. Pressione o botão MODE (NEXT) para registrar a faixa-alvo (TRGT RANGE), que é a margem de erro (+/-) aceitável para as voltas feitas "no ritmo" ("ON-PACE"). Quando a faixa-alvo (Target Range) aparecer, registre os minutos (MM) e os segundos (SS).
8. Pressione o botão MODE (NEXT) até a distância-alvo (TRGT DIST) aparecer.

9. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar NONE (nenhum) ou SET (configurar).
10. Se você selecionar SET, pressione o botão MODE (NEXT) até a unidade de distância (UNIT DIST) aparecer.
11. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar milhas (MI) ou quilômetros (KM).
12. Pressione MODE (NEXT) até a distância-alvo (TRGT DIST) aparecer.
13. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET(-) para registrar a distância-alvo total de todo o treinamento ou corrida.
14. Para finalizar, pressione SET (DONE). Se a distância-alvo total foi configurada, o relógio estimará e mostrará seu tempo-alvo total (TARGET TOTAL time) com base no ritmo-alvo e na distância-alvo que você forneceu anteriormente.

Temporizadores de hidratação e nutrição

Os temporizadores opcionais de hidratação e nutrição o alertarão quando for hora de beber ou comer. Esse temporizador de contagem regressiva repetirá e funcionará paralelamente ao cronógrafo.

Configuração dos temporizadores de hidratação e nutrição

1. Pressione MODE até CHRONO aparecer.
2. Pressione SET para iniciar.
3. Pressione o botão MODE (NEXT) até hidratação (DRINK) aparecer.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET(-) para ativá-lo (ON).
5. Pressione o botão MODE (NEXT) para passar para a seção da hora e pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para fixá-la.



6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar e repetir o processo de configuração do temporizador de nutrição (EAT).
7. Pressione SET (DONE) para finalizar.

REVISÃO

Você pode rever a performance do exercício pela data no registro dos vários treinamentos. Você pode rever os tempos realizados em cada volta, na melhor volta e na volta média. Se o controlador de ritmo do tempo-alvo foi configurado, o relógio também fornecerá os rótulos e os tempos delta de cada segmento.

Como rever os dados de uma atividade física



1. Pressione MODE até RECALL aparecer.
2. Pressione START/SPLIT para selecionar a data do exercício que deseja revisar. Os exercícios aparecem em ordem não-cronológica e também aparece o número das voltas que foram armazenadas.

3. Assim que encontrar o exercício que deseja rever, pressione SET para rever todas as informações salvas nesse exercício.
 - Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para rever os dados (volta/tempo fracionado, tempos delta, melhor volta e volta média).
 - Se o controlador de ritmo do tempo-alvo estava ativado (ON), você poderá rever as configurações para esse controlador (ritmo-alvo, distância-alvo e alvo total), os tempos de voltas/tempos fracionados reais, os resultados delta por volta (+/- do tempo-alvo por volta com rótulos), tempo delta total (se fora configurada a distância-alvo total), melhor volta e volta média.
4. Pressione SET (DONE) para sair.

Bloqueio de exercícios em RECALL

Ao bloquear os exercícios evita-se sua eliminação automática à medida que se praticam novos exercícios.

1. Pressione MODE até RECALL aparecer.

2. Pressione START/SPLIT para explorar as datas dos exercícios.
3. Assim que achar o exercício, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para bloquear (LOCK). Um pequeno ícone de cadeado  aparecerá juntamente com a data do exercício para confirmar a condição das informações.
4. Para desbloquear (UNLOCK) um exercício, repita as três etapas indicadas anteriormente e pressione e mantenha pressionado o botão STOP/ RESET.

Dicas:

- A fim de bloquear (LOCK) o último exercício, você deve reiniciar o cronógrafo (00:00:00) para salvar o exercício.
- À medida que a memória vai sendo preenchida (máximo de 150 voltas), apagam-se automaticamente os exercícios desbloqueados mais antigos.
- Se os exercícios forem bloqueados e haver menos de 30 voltas disponíveis na memória, o relógio informará que a memória está

ficando cheia ao mostrar o número de voltas livres ("x laps free"). Quando não houver mais memória disponível, o relógio mostrará o aviso de memória cheia ("memory full"), sendo necessário desbloquear os exercícios salvos a fim de dar espaço para que os próximos exercícios possam ser revistos.

TEMPORIZADOR

O temporizador é utilizado para fazer a contagem regressiva do tempo de um evento fixo. O temporizador pode ser configurado para repetir e fazer a contagem regressiva de forma contínua ou para parar ao final de uma contagem regressiva. Você pode utilizar a tecnologia TapScreen™ para ativar e parar o temporizador a qualquer momento.

Configuração do temporizador

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione SET para iniciar a configuração do temporizador.

3. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para aumentar/diminuir os valores de contagem regressiva do temporizador.
4. Pressione MODE (NEXT) para avançar para a opção de configuração seguinte.
5. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) para selecionar: parar no final (STOP AT END) ou repetir no final (REPEAT AT END).
6. Pressione SET (DONE) para finalizar o processo de configuração.

Uso do temporizador

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o temporizador.
2. Quando o temporizador atinge o valor zero ouve-se uma melodia que, depois, para e volta a repetir. A melodia pode ser desativada ao pressionar qualquer botão.
3. Caso precise parar ou pausar o temporizador, bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET.

4. Ao finalizar, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para reiniciar o temporizador para a hora original. Ao pressionar e manter pressionado o botão STOP/RESET uma segunda vez, o temporizador volta para o valor zero.

Observação: se o temporizador para repetir (Repeat) estiver ajustado para menos de 15 segundos, um único bipe soará entre uma repetição e outra.

Dicas:

-  aparecerá no mostrador da hora quando o temporizador estiver funcionando.  aparecerá quando o temporizador estiver funcionando e configurado para repetir no final.
- Para a operação de repetição do temporizador, o número de repetições aparece na parte inferior da tela.
- O número máximo de repetições contadas é 99.
- O temporizador continua a funcionar mesmo saindo do modo temporizador (Timer).

- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do temporizador toca quando a contagem regressiva do temporizador atinge o valor zero.

TEMPORIZADOR DE INTERVALOS COM RÓTULOS

Rotinas complexas de treinamento de intervalos tornam-se automáticas e fáceis com três programas de intervalos, cada um com até 16 intervalos rotulados que podem ser utilizados para iniciar ou parar com a interface da tecnologia TapScreen™. Incluímos, também, rótulos para facilitar o entendimento da intensidade que você deve seguir no treinamento: número do intervalo, morno, devagar, médio, rápido e frio (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL).

Configuração dos temporizadores de intervalos

1. Pressione MODE até INT TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET para selecionar o exercício que desejar (WRK-1, 2 ou 3).
3. Pressione SET e SET INT TIMER aparecerá.

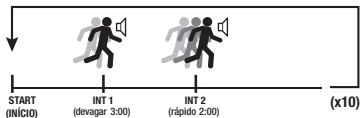
4. Para selecionar o intervalo (1-16), pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
5. Pressione MODE (NEXT) para fixar a hora do intervalo (HH:MM:SS) com START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
6. Pressione MODE (NEXT) para selecionar o nome do intervalo (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL) com START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
7. Pressione MODE (NEXT) para selecionar STOP AT END ou REPEAT AT END com START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

Repita todas essas etapas até haver fixado todos os intervalos necessários para o exercício.

Uso do temporizador de intervalos

1. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o temporizador de intervalos.
2. Quando o temporizador atinge o valor zero, soa uma melodia do tem-

porizador de intervalos e, depois, inicia-se o seguinte temporizador de intervalos.



- O mostrador exibirá o rótulo na parte superior do temporizador (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL).
 - Se o exercício foi configurado com o recurso de repetir no final (REPEAT AT END), você verá o contador de repetições na linha inferior.
3. Bata de leve no vidro do relógio ou pressione STOP/RESET para parar o temporizador de intervalos assim que tiver feito todas as repetições que precisa fazer.

4. Ao finalizar, pressione e mantenha pressionado o botão STOP/RESET para reiniciar o temporizador de intervalos para a hora original. Ao pressionar e manter pressionado o botão STOP/RESET uma segunda vez, o temporizador volta para o valor zero.

Dicas:

-  aparecerá no mostrador da hora quando o temporizador de intervalos estiver funcionando.  aparecerá quando o temporizador de intervalos estiver funcionando e configurado para repetir no final.
- Se a opção REPEAT AT END for selecionada, o temporizador fará a contagem regressiva de todos os intervalos e, depois, repetirá toda a sequência.
- A luz noturna INDIGLO® pisca e a melodia do temporizador de intervalos toca entre um intervalo e outro.
- O temporizador de intervalos continua a funcionar mesmo saindo do modo INT TIMER.

- Para ver a hora do dia, pressione e mantenha pressionado o botão MODE. Libere o botão para voltar para o modo atual INT TIMER.

Alarme

Até três alarmes podem ser configurados para lembrá-lo de eventos futuros. Você pode personalizar os dados por dia, segundo a necessidade.

1. Pressione MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione STOP/RESET para selecionar o alarme 1, 2 ou 3.
3. Pressione SET para configurar o alarme selecionado.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) e MODE (NEXT) para modificar a hora do alarme e a frequência que gostaria que o alarme tocasse: diariamente, dia de semana, fim de semana (DAILY, WKDAYS, WKENDS) ou um dia determinado da semana.
5. Pressione SET (DONE) para confirmar e sair.

6. Pressione START/SPLIT para ativar (ON) ou desativar (OFF) qualquer alarme. Se o alarme for ativado, a frequência do alarme aparecerá na linha inferior do mostrador.

Dicas:

- Quando o alarme está ativado,  aparece no mostrador da hora.
- Quando se atinge a hora configurada no alarme, a luz noturna INDIGLO® e o ícone de alarme piscam e toca um som de alerta. Pressione qualquer um dos botões para silenciá-lo.
- Se nenhum botão for pressionado, o alerta cessará depois de 20 segundos e o alarme de reserva se ativará após transcorridos cinco minutos.

***LUZ NOTURNA INDIGLO® COM FUNÇÃO NIGHT-MODE® (MODO NOTURNO)**

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

noturna. A luz-noturna INDIGLO® permanecerá acesa por três segundos durante operações normais ou por seis segundos durante o processo de configuração.

RECURSO NIGHT-MODE®

O recurso NIGHT-MODE®, possibilita iluminar a face do relógio por 2-3 segundos ao bater de leve na face do relógio (somente nos modos CHRONO, TIMER e INT TIMER) ou ao pressionar qualquer botão propulsor no relógio. Um ícone de lua crescente  também aparecerá na tela quando for ativado o recurso NIGHT-MODE®.

Para ativar, pressione e mantenha pressionado o botão INDIGLO® por quatro segundos; para desativar, pressione o botão INDIGLO® por quatro segundos. O recurso NIGHT-MODE® se desativará automaticamente após decorridas oito horas.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio SLEEK™, modelo 150 voltas, é resistente à água em uma profundidade de até 100 metros.

Profundidade da resistência à água	p.s.i.a. * Pressão da água abaixo da superfície
30 m/98 pés	60
50 m/164 pés	86
100 m/328 pés	160

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

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

1. Essa resistência à água continuará invariável sempre que o vidro, os botões e a caixa se mantiverem intactos.

2. Este não é um relógio de mergulho e, por isso, não deve ser utilizado para essa atividade.
3. Enxágue o relógio com água doce logo após entrar em contato com a água salgada.

PILHA

A Timex recomenda veementemente que a pilha seja trocada por um representante autorizado ou por um relojoeiro. Se for o caso, pressione o botão de reinicialização depois de substituir a pilha. O tipo da pilha está indicada na tampa do relógio. A duração de vida útil estimada da pilha se baseia em certas conjecturas relacionadas com o seu uso. A vida útil da pilha variará com o seu uso real. **NÃO DESCARTE A PILHA NO FOGO. NÃO RECARREGUE A PILHA. MANTENHA AS PILHAS SOLTAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.**

Leia atentamente as instruções para saber como utilizar o relógio Timex®. É possível que o seu modelo não possua todos os recursos descritos neste folheto.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

A Timex Group USA, Inc. garante o relógio 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, por sua própria opção, consertar o relógio colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPORTANTE — OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU RELÓGIO:**

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o relógio não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
- 3) se for por consertos não executados pela Timex;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso e

- 5) se for no vidro, na pulseira, na caixa do relógio, 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 COMERCIALIZABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o relógio à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto do Relógio original devidamente

preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto do Relógio original devidamente preenchido ou uma declaração poredito identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US\$8,00; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN\$7,00; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, a Timex cobrará do cliente as despesas de manuseio e remessa do produto. **NUNCA INCLUA NENHUMA PULSEIRA ESPECIAL OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA REMESSA.**

Nos EUA, ligue para 1-800-448-4639 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (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/Áustria, ligue para o +43.662.889 2130. No Oriente Médio e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group USA, Inc. nos EUA e em outros países. SLEEK, TRAIN SMARTER e TAPSCREEN são marcas comerciais da Timex Group B.V. INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e outros países. IRONMAN é uma marca comercial registrada da World Triathlon Corporation.