

**TIMEX® IRONMAN®**  
TRAIN SMARTER™

W254 509-095000-02 NA



**SLEEK™ 150 LAP with**

**TAP SCREEN™**  
TECHNOLOGY

**USER  
MANUAL**

**TIMEX IRONMAN**  
TRAIN SMARTER™



**English** page 1

**Français** page 45

**Español** página 97

**TABLE OF CONTENTS**

INTRODUCTION . . . . .	5
Welcome! . . . . .	5
WATCH FEATURES . . . . .	6
Time/Date . . . . .	6
TapScreen™ Technology . . . . .	6
Chronograph . . . . .	7
Recall . . . . .	8
Timer . . . . .	8
Interval Timer . . . . .	9
Alarm . . . . .	9
INDIGLO® night-light . . . . .	9

QUICK START .....	11
Setting the Time and Date .....	12
Using the Chronograph .....	13
Retrieving your workout data .....	13
Locking your workout data .....	14
INSTRUCTIONS .....	15
WATCH MODES .....	15
TAPSCREEN™ TECHNOLOGY .....	16
SETTING MODES & FUNCTIONS .....	17
Time / Date / Hourly Chime .....	17
Chronograph .....	19
Operating the Chrono .....	20
Target Time Pacer .....	23
Hydration and Nutrition Timers .....	26

RECALL .....	27
TIMER .....	30
INTERVAL TIMER WITH LABELS .....	32
INDIGLO® NIGHT-LIGHT .....	37
WATER-RESISTANCE .....	38
BATTERY .....	39
TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY .....	40



## **INTRODUCTION**

### **Welcome!**

Thank you for purchasing your new Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP watch with the NEW TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the SLEEK 150-lap watch's features are relevant to your training needs.

Other highlights include a 150-lap memory chronograph, target time pacer and labeled interval timers. This latest design features an ergonomic fit and extremely easy-to-read digits on the large screen display. If you are running for the first time or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

**Register your product at [www.timex.com](http://www.timex.com)**

## WATCH FEATURES

### Time/Date

- Hours, minutes, and seconds displayed in 12- or 24-hour format
- Date displayed by month-day (MMM-DD), month-day-year (MM-DD-YY), day-month-year (DD.MM.YY) or year-month-date
- Day of week is displayed in DDD format (e.g. WED) and is automatically calculated with the date
- Second time zone, with independent year, hours, minutes, date, and format
- Hourly chime 🎵
- Button beep

### TapScreen™ Technology

- TapScreen™ Technology allows easy activation of the chronograph and timers by tapping the watch lens

- Tap feature works in CHRONO, TIMER and INTERVAL TIMER modes



- Lens tap force is adjustable for 3 levels (LITE, MED, HARD)

### Chronograph

- TapScreen™ Technology starts the elapsed timing and logs laps/splits
- Memory storage for 150 laps with 199-lap counter
- Option to display lap or split time in larger digits
- Optional Total Run format that maintains total activity time (less time paused during workout) and overall running time since the start
- Optional Target Time Pacer function with user target pace per lap, target range and target overall distance
- Target Time Pacer provides distinct audible alerts and onscreen prompts that signify behind pace (slow beeping “SLOW”), on pace (single beep “ON PACE”), or ahead of pace (rapid beeping “FAST”)

- Hydration and nutrition timer alarm reminders advise when to drink and eat
- New data management system saves all workouts once the Chronograph is reset. The oldest workouts will be replaced automatically unless they are locked to prevent deletion

### **Recall**

- Multiple workout storage by date with times of every lap/split, your target times, best lap and average lap
- Recall of the Target Time Pacer shows the amount faster or slower you were for each lap and total time
- Lock for workouts prevents automatic deletion

### **Timer** ⌚

- TapScreen™ Technology starts/stops the timer
- Timer settable up to 24 hours

- Countdown stop or countdown repeat options
- Automatic repetition counter

### **Interval Timer** ⌚

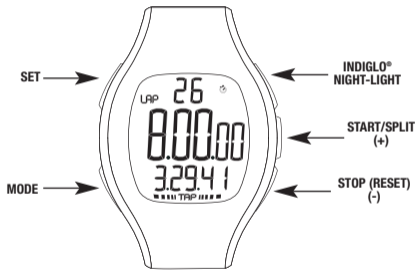
- TapScreen™ Technology starts/stops the Interval timer
- Timer settable up to 24 hours
- Three interval timers with up to 16 intervals each
- User selectable interval labels (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL) to facilitate your interval training
- Automatic interval repetition counter

### **Alarm** 📣

- Three alarms with daily, weekday, weekend, or weekly options
- Five-minute backup alert

### **INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature** ☾

## Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP watch with TapScreen™ Technology



## Display Icons

- ALARM
- Alarm Indicator
- Chronograph Indicator
- Repeat countdown time indicator
- Countdown timer indicator
- TAP indicator
- INDIGLO NIGHT-LIGHT

## QUICK START

Press MODE to cycle through the watch main functions

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

**SET (DONE)** = accept and exit

**MODE (NEXT)** = advance to next setting option

**START/SPLIT (+)** = increase/advance the setting value

**STOP/RESET (-)** = decrease/reverse the setting value

For setting, press SET and then follow the instructional prompt settings.

### Setting the Time and Date

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold SET to start.
3. Utilize the instructional prompt settings (NEXT, +, -) that will appear in your screen to scroll through the following values: time zone, hours, minutes, seconds, month, day, year, 12/24 hr time format, date format, hourly chime, button beep and tap force.
4. Press SET (DONE) to exit.

### Using the Chronograph

The chronograph will time your workout. The lap/splits will break your workout into segments of time that can provide real-time feedback and allow you to adjust your pace to meet your overall time goal.



1. In CHRONO Mode, TAP your screen to START.
2. TAP your screen every time you need to log a LAP/SPLIT.
3. Press STOP/RESET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET to reset the CHRONO. WRKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved.

### Retrieving your workout data

The dated training log will enable you to review your CHRONO workout performance.

1. In RECALL mode press START/SPLIT to select the date of the training




you want to review. Your workouts will appear in reverse chronological order.

2. Press SET to review all the information saved in that workout.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to scroll through all the workout information.

### Locking your workout data

Locking a workout protects it from automatic deletion when the memory fills as new workouts are performed.



1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll through your workout dates.
3. Once you find the workout, press and hold STOP/RESET to LOCK.  Press and hold STOP/RESET again to UNLOCK.

## INSTRUCTIONS

### WATCH MODES

The features of this watch are grouped into modes that are accessible by pressing and releasing the MODE button - each press of the MODE button takes you to the next mode in the loop. The modes are arranged in the following order:

**TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM**

**TIME** Displays the time of day and date.

**CHRONO** Use the chronograph for timing your workout.

**RECALL** Use to review your dated chronograph events.

**TIMER** The countdown timer is useful for timing fixed-time events.

**INT TIMER** The interval timer is great for interval training with distinct fixed-time events.

**ALARM** Three alarms are available to keep you on time in different days.

## TAPSCREEN™ TECHNOLOGY

Preserve momentum and avoid breaking your stride. The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, TIMER and INTERVAL TIMER modes.

The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED) or hard (HARD). The watch comes with a medium default setting.



1. In TIME Mode press and hold the SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select LITE, MED or HARD for the tap force.

### Tips:

- We recommend you select your TAP FORCE depending on the activity you are performing: Walking (LITE), Running (MED), Biking (HARD) and Swimming (HARD).

- If you are experiencing TAP activations inadvertently, move your tap force to the next level.
- If you are in a triathlon transition or just changing clothes, we recommend you press MODE to switch to the TIME mode to avoid tap activation of the chronograph which will continue running in the background. Return to CHRONO when you are finished.

## SETTING MODES & FUNCTIONS

### Time / Date / Hourly Chime

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold SET to start.
3. Press MODE (NEXT) to advance to the setting options.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to increase or decrease values for Time zone (1 or 2), time, month, day, date, year, 12/24 hr format, date format, hourly chime, button beep and Tap force.

5. Press NEXT to set the other time zone (if desired), following the above procedure.
6. Press SET (DONE) to exit.

**Tips:**

- If you are in other modes, press and hold MODE to peek at time of day, release to return to current mode.
- The date format can be selected as month-date (MM:DD, MMM-DD), month-day-year (MM-DD-YY), day-month-year (DD.MM.YY) or year-month-date (YY-MM-DD).

**Second time zone**

Your watch has two time zones that are useful when you are travelling to a place with a different time zone or when you are switching to daylight savings time.

**Tips:**

- You can easily switch from TIME 1 to TIME 2 and vice versa by pressing and holding the START/SPLIT button for 8 seconds.

**Chronograph**

The chronograph will time your workout session. During your event, recording laps/splits will give you real-time feedback to pace yourself and allow you to adjust your speed to meet your overall time goal.

**Lap/Split**

Lap is the time to complete an individual segment of your workout. Split is the cumulative time from the beginning to that specific point in your workout. Below is an example of a 4-mile run. The runner records laps/splits every mile.

**Lap/Split chart**

This watch records up to 100 hours and counts up to 199 laps. It stores the most recent 150 laps in Recall Mode.



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

## Operating the Chrono

1. Press Mode until CHRONOGRAPH appears. (Make sure it reads 00.00.00 or press STOP/RESET to reset.)
2. TAP your screen to START.
3. TAP your screen every time you need to log a LAP/SPLIT.
  - Every time you take a lap your display will freeze for 10 seconds to enable you to review your LAP/SPLIT data, while your chronograph is recording the next lap/split.

- If your target time is ON, you will hear an alarm that will relate to your pace to help you assess if you need to accelerate or decrease your pace. The display will provide your delta time and pace feedback (SLOW, ON PACE or FAST). The delta time is the difference between target lap time and real lap time. Go to the target time pacer setting section to activate this feature.
4. Press STOP/RESET to pause or finish. Tap your screen to resume.
  5. When workout is complete press and hold STOP/RESET to clear the display (CHRONO resets to 00.00.00). The workout is now automatically saved and it can be viewed in RECALL Mode.

### Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- If you want to view the time of day, press and hold MODE, release to return to current CHRONO.

- When the Chrono is running, (icon of stopwatch) appears in the Time Display.
- You can take up to 199 laps, however the chronograph will only record the most recent 150 laps. Please consider that each succeeding workout will require three laps of storage that will be used to stamp the time/date, target time, and delta times for that workout.

### Changing the Chronograph Display Format

This determines what is shown in middle and bottom lines of the display. The middle line has the larger font. You have the option for LAP/SPLIT, SPLIT/LAP and TOTAL RUN.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select LAP/SPLIT (Lap in large digits), SPLIT/LAP (Split in large digits), or TOTAL RUN.

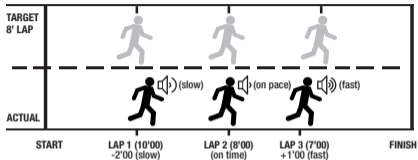
4. Press SET (DONE) to exit or press MODE (NEXT) to set up the Target Time feature (described later in this section).

### Note:

Selecting TOTAL RUN format allows you to view total elapsed time since you started the CHRONO, including any time elapsed while the Chrono was stopped. When a lap/split is taken the watch automatically switches to LAP/SPLIT format.

### Target Time Pacer

Because pace is important to achieve your goals, a built-in audible tracker indicates whether your target lap times are achieved. Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes and messages will provide feedback. Slow beeps indicate you're behind pace (SLOW), a single beep lets you know you're on pace (ON-PACE) and rapid beeps tell you are ahead (FAST). The screen will also display your performance data.



### Setting the Target Time Pacer

1. Press MODE until CHRONO appears (Chrono reads 00:00:00 or press STOP/RESET to reset).
2. Press SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to turn TARGET TIME ON or OFF.



5. If you select ON, press the MODE (NEXT) button until Target Pace (TRGT PACE) appears.
6. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to enter the Target Pace per lap time in hours (HH), minutes (MM) and seconds (SS). Target Pace per lap can be set from a minimum of 1 minute (1.00) to a maximum of 1 hour (1:00.00).
7. Press MODE (NEXT) button to enter the (TRGT RANGE) which is the margin of error (+/-) you are willing to consider your lap as "ON-PACE". When Target Range appears, enter minutes (MM) and seconds (SS).
8. Press MODE (NEXT) button until Target Distance (TRGT DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select either NONE or SET.
10. If you select SET, press MODE (NEXT) button until Unit Distance (UNIT DIST) appears.

11. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
12. Press MODE (NEXT) until Target Distance (TRGT DIST) appears.
13. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to enter the Total Target Distance of your overall training or race.
14. To finish, press SET (DONE). If a Total Target Distance was set, the watch will estimate and display your TARGET TOTAL time based on the Target Pace and Target Distance you just provided in previous steps.

### Hydration and Nutrition Timers

The optional hydration and nutrition timers will prompt you when it's time to drink or eat. This countdown timer will repeat and will run parallel to your chronograph.

#### Setting the Hydration and Nutrition Timers

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press SET to start.



3. Press MODE (NEXT) button until hydration (DRINK) appears.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the nutrition (EAT) timer.
7. Press SET (DONE) to finish.

### RECALL

The multiple training log will enable you to review your workout performance by date. You can review the times of every lap, best lap and average lap. If the target time pacer was set, the watch will also provide the delta times and labels for each segment.


## Reviewing your Workout Data



1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order and the number of stored laps will appear.
3. Once you find the workout you want to review, press SET to review all the information saved in that workout.
  - Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to review your data (lap/split, delta times, best lap and average lap).
  - If your Target Time Pacer was ON, you will be able to review your settings of the target time pacer (target pace, target distance and target total), your actual lap/split times, your delta results per lap (+/- from target time per lap with labels), Total delta time (if a Total Target Distance was set), best lap and average lap.
4. Press SET (DONE) to exit.

## Locking workouts in RECALL

Locking a workout prevents it from automatic deletion as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll among your workout dates.
3. Once you find the workout press and hold STOP/RESET to LOCK. A small lock icon  will appear along with the workout date to confirm the data's status.
4. To unlock any workout repeat the three steps above and press and hold STOP/ RESET to UNLOCK.

### Tips:

- In order to LOCK your latest workout you must reset the Chrono (00:00:00) to save the workout.
- As the memory is filled (150-laps maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

- If workouts are locked and the memory has fewer than 30 laps available, the watch will signal that memory is becoming full by displaying “x laps free”. Once no memory is available the watch will display “memory full” and it will be necessary to unlock saved workouts to free up the space for the next workout to be recalled.

## TIMER

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. You can use the TapScreen™ Technology to activate and stop the timer at any time.

### Setting the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to increase/decrease the countdown timer values.



4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press SET (DONE) to finish the setting process.

### Using the Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start Timer.
2. A timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and stops and repeats. The melody can be turned off with the press of any button.
3. If you need stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

**Note:** If the Repeat timer is set under 15 seconds a single beep will ring between repetition.

**Tips:**

-  appears in Time display when Timer is running.  appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on bottom of screen.
- Maximum number of counted repetitions is 99.
- Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- The INDIGLO® night-light flashes and the timer melody will sound when the timer countdowns to zero.

**INTERVAL TIMER WITH LABELS**

Complex interval training routines become automatic and effortless with three interval programs, each with up to 16 labeled intervals that can be start or stop with the TapScreen™ Technology interface. We also added

labels to help you see the intensity you should follow in your training (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

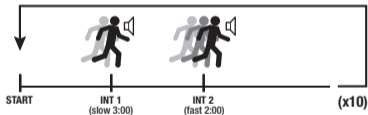
**Setting Interval Timers**

1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET to select the workout you want to use (WRK-1, 2, or 3).
3. Press SET and SET INT TIMER will appear.
4. To select the interval (1-16) press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
5. Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM: SS) with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
6. Press MODE (NEXT) to select the Interval name (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
7. Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).

Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.

### Using the Interval Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start the Interval Timer.
2. An Interval timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and then starts the next interval timer.



- The display will show the label at the top of the timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

- If your workout was set with REPEAT AT END, you will see the repetition counter on the bottom line.
3. Tap the watch lens, or press STOP/RESET to stop the Interval Timer once you reach all the repetitions that you need to do.
  4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Interval Timer to the original time. If you press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

### Tips:

- appears in Time display when interval timer is running. appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- If you select REPEAT AT END the timer will countdown all intervals and then repeat the entire sequence.
- INDIGLO® night-light flashes and the interval timer melody will sound between each interval.
- The interval timer will continue to run if you exit the INT TIMER mode.




- If you want to view the Time of Day, press and hold MODE, release to return to current INT TIMER.

## Alarm

Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events. You can customize by day according to your needs.

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press STOP/RESET to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) and MODE (NEXT) to change alarm time and how often you would like the alarm to sound (DAILY, WKDAYS, WKENDS, or a particular day of the week).
5. Press SET (DONE) to confirm and exit.
6. Press START/SPLIT to turn any Alarm ON or OFF. If the Alarm is activated, the frequency of the alarm will show in the bottom line of the display.

## Tips:

- When the Alarm is on,  appears in Time display.
- When the Alarm reaches its set time the INDIGLO® night-light and the alarm icon flash, and the alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pressed, the alert will cease after 20 seconds and a backup alarm will activate after 5 minutes.

## \*INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE

The INDIGLO® technology illuminates the entire watch face at night and in low light conditions. Press the INDIGLO® button to activate the night light. INDIGLO® will stay on for 3 seconds during normal operation or 6 seconds while setting.

## NIGHT-MODE® FEATURE

The NIGHT-MODE® feature (U.S. pat. 4,912,688), allows you to illuminate the watch face for 2-3 seconds by tapping the watch face (solely in CHRONO, TIMER and INT TIMER modes) or pressing any pusher in the

watch. A crescent moon icon ☾ will also be displayed on the screen when NIGHT-MODE® feature is activated.

To activate press and hold INDIGLO® button for 4 seconds, to deactivate press the INDIGLO® button for 4 seconds. The NIGHT-MODE® feature will automatically deactivate after 8 hours.

## WATER-RESISTANCE

Your SLEEK™ 150-lap watch is water-resistant to 100 meters.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

\*pounds per square inch absolute

**WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.**

1. Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
2. Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
3. Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.

## BATTERY

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace the battery. If applicable, push reset button after replacing battery. Battery type is indicated on the case back. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage. **DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.**

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch. Your model may not have all of the features described in this booklet.

## TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

Your TIMEX® watch is warranted against manufacturing defects by Timex Group USA, Inc. for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. **IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:**

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
- 3) from repair services not performed by Timex;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order

in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 889 2130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. in the US and other countries. SLEEK, TRAIN SMARTER and TAPSCREEN are trademarks of Timex Group B.V. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US. and other countries. IRONMAN is a registered trademark of World Triathlon Corporation.

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION . . . . .	49
Bienvenue ! . . . . .	49
FONCTIONS DE LA MONTRE . . . . .	50
Heure/Date . . . . .	50
Technologie TapScreen™ . . . . .	50
Chronographe . . . . .	51
Rappel . . . . .	52
Minuterie . . . . .	53
Minuterie par intervalles . . . . .	53
Alarme . . . . .	54
Veilleuse INDIGLO® . . . . .	54

DÉMARRAGE RAPIDE .....	56
Réglage de l'heure et de la date.....	57
Utilisation du chronographe .....	58
Comment récupérer les informations de votre séance d'exercices .....	59
Comment verrouiller les informations de votre séance d'exercices .....	60
MODE D'EMPLOI.....	60
MODES DE LA MONTRE .....	60
LA TECHNOLOGIE TAPSCREEN™ .....	62
RÉGLAGES DES MODES ET DES FONCTIONS .....	63
Heure/Date/Carillon horaire .....	63
Chronographe .....	65
Comment démarrer le chronographe .....	67
Moniteur d'allure cible .....	71
Minuteries d'hydratation et de nutrition .....	75

RAPPEL .....	76
MINUTERIE .....	80
MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS ..	82
VEILLEUSE INDIGLO®.....	88
ÉTANCHÉITÉ .....	90
PILE .....	91
GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX.....	92

## INTRODUCTION

### **Bienvenue !**

Merci d'avoir acheté la nouvelle montre Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP pourvue de la NOUVELLE technologie TapScreen™. Cette nouvelle génération d'outils performants a été développée en association avec des athlètes de renommée mondiale, permettant ainsi l'élaboration de la montre SLEEK 150-lap équipée de fonctions essentielles pour un entraînement de qualité.

Un chronographe avec mémoire de 150 tours, un moniteur d'allure cible et des minuterics par intervalles nommés font partie des fonctions proposées. Ce design moderne ergonomique comprend un large écran permettant un affichage de chiffres extrêmement facile à lire. Que vous soyez en train de courir pour la première fois ou que vous vous entraîniez pour votre dixième marathon, cette montre vous sera d'une aide précieuse.

**Enregistrez votre produit sur [www.timex.com](http://www.timex.com)**


## FONCTIONS DE LA MONTRE

### Heure/Date

- Les heures, minutes et secondes s'affichent en format 12 ou 24 heures.
- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-jour (MMM-JJ), mois-jour-année (MM-JJ-AA), jour-mois-année (JJ.MM.AA) ou année-mois-date
- Le jour de la semaine s'affiche en format JJJ (par exemple MER) et est automatiquement calculé avec la date
- Deuxième fuseau horaire avec année, heures, minutes, date et format indépendants
- Carillon horaire 🎵
- Bip des boutons

### Technologie TapScreen™

- La technologie TapScreen™ permet une activation facile du chronographe et des minuteriers en donnant un coup sec sur le cadran de la montre

- Les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) bénéficient de la fonction Tap 
- La montre possède 3 niveaux de réglage d'intensité de frappe : LITE (léger), MED (moyen), HARD (fort)

### Chronographe

- La technologie TapScreen™ démarre la fonction temps écoulé et enregistre les temps au tour/intermédiaires
- Mémoire de 150 tours avec compteur de 199 tours
- Possibilité d'afficher en gros chiffres le temps au tour ou le temps intermédiaire
- Affichage optionnel du temps total de course (Total Run) qui maintient le temps total d'activité (moins le temps de pause) et le temps global de course depuis le début
- Moniteur d'allure cible en option, avec allure cible par tour, zone cible et distance globale cible



- Le moniteur d'allure cible fournit des alertes sonores et des indications sur le cadran signifiant que vous êtes en deçà de votre allure (émission d'un bip lent « SLOW »), à la bonne allure (émission d'un simple bip « ON PACE ») ou au-delà de votre allure (émission d'un bip rapide « FAST »)
- Les rappels d'alarme d'hydratation et de nutrition vous informent du moment où vous devez boire et manger
- Le nouveau système de gestion des données enregistre toutes les séances d'exercices dès que le chronographe est remis à zéro. Les séances d'exercices les plus anciennes seront remplacées automatiquement sauf si vous les avez verrouillées pour éviter l'effacement

### Rappel

- Stockage de plusieurs séances d'exercices par date avec tous les temps au tour/intermédiaires, vos temps cibles, meilleur temps au tour et temps au tour moyen

- Le rappel du moniteur d'allure cible indique si vous avez exécuté chaque tour d'une manière plus rapide ou plus lente et montre le temps total
- Le verrouillage des séances d'exercices évite l'effacement automatique

### Minuterie ⌚

- La technologie TapScreen™ démarre/arrête la minuterie
- Minuterie réglable jusqu'à 24 heures
- Option d'arrêt du compte à rebours ou de répétition du compte à rebours
- Compteur de répétition automatique

### Minuterie par intervalles ⌚

- La technologie TapScreen™ démarre/arrête la minuterie par intervalles
- Minuterie réglable jusqu'à 24 heures

- Trois minuteries par intervalles comportant chacune jusqu'à 16 intervalles
- Sélection des noms de l'intervalle par l'utilisateur [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] pour faciliter votre entraînement par intervalles
- Compteur de répétition d'intervalle automatique

#### Alarme 📢

- Trois alarmes avec les options suivantes : quotidienne, jours de semaine, fin de semaine ou hebdomadaire
- Alerte de rappel de cinq minutes

#### Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE® 🌙

#### Montre Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP avec technologie TapScreen™



## Icônes d'affichage

 ALARME

 Indicateur d'alarme

 Indicateur du chronographe

 Indicateur de la répétition du compte à rebours

 Indicateur du compte à rebours de la minuterie

 ■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ Indicateur de FRAPPE

 VEILLEUSE INDIGLO®

## DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions principales de la montre

TIME (heure) > CHRONO > RECALL (rappel) > TIMER (minuterie) > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière. Les noms des fonctions des boutons s'affichent sur le cadran près du bouton.

**SET (DONE/VALIDÉ)** = accepter et quitter

**MODE (NEXT/SUIVANT)** = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante

**START/SPLIT (+)** = augmenter les valeurs

**STOP/RESET (-)** = diminuer les valeurs

Pour effectuer le réglage, appuyez sur SET et suivez les instructions de réglage.

## Réglage de l'heure et de la date

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher l'heure du jour.
2. Appuyez et tenez SET enfoncé pour commencer.
3. Suivez les instructions de réglage (NEXT, +, -) qui apparaissent sur l'écran pour faire défiler les informations suivantes : fuseau horaire,

heures, minutes, secondes, mois, jour, année, format 12 ou 24 heures, format de la date, carillon horaire, bip des boutons et force de frappe.

- Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

### Utilisation du chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercices. Les temps au tour/intermédiaires diviseront votre séance d'exercices en segments de temps qui vous fourniront des indications en temps réel et vous permettront d'ajuster votre allure en visant votre temps cible.



- Dans le mode CHRONO, DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
- DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
- Appuyez sur STOP/RESET pour terminer.
- Appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour remettre le CHRONO à

zéro. WRKOUT SAVED apparaît sur votre écran pour vous informer que votre séance d'exercices a été automatiquement enregistrée.

### Comment récupérer les informations de votre séance d'exercices

Le registre d'entraînement daté vous permettra de revoir vos performances CHRONO pour une séance d'exercices.


- Dans le mode RECALL, appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date de l'entraînement que vous voulez examiner. Vos séances d'exercices apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse.
- Appuyez sur SET pour examiner toutes les informations enregistrées dans cette séance d'exercices.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour faire défiler toutes les informations de votre séance d'exercices.



## Comment verrouiller les informations de votre séance d'exercices

Verrouiller une séance d'exercices évite son effacement automatique au fur et à mesure que la mémoire se remplit de nouvelles séances d'exercices.



1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercices.
3. Dès que vous avez trouvé la séance d'exercices, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour **VERROUILLER**.  Appuyez et tenez à nouveau STOP/RESET enfoncé pour **DÉVERROUILLER**.

## MODE D'EMPLOI

### MODES DE LA MONTRE

Les fonctions de cette montre sont regroupées en modes qui sont accessibles en appuyant brièvement sur le bouton MODE – chaque appui sur le

bouton MODE fait passer au mode suivant de la boucle. Les modes sont organisés dans l'ordre suivant :

**TIME (heure) > CHRONO > RECALL (rappel) > TIMER (minuterie) > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > ALARM**

**TIME (heure)** Affiche l'heure et la date.

**CHRONO** Utilisez le chronographe pour chronométrer votre séance d'exercices.

**RECALL (rappel)** Sert à revoir vos événements chronométrés datés.

**TIMER (minuterie)** La minuterie permet de chronométrer des événements de durée prédéterminée.

**INT TIMER (minuterie par intervalles)** La minuterie par intervalles est parfaite pour l'entraînement par intervalles avec des événements distincts de durée prédéterminée.

**ALARM** Trois alarmes sont disponibles pour vous permettre de réaliser votre emploi du temps.

## LA TECHNOLOGIE TAPSCREEN™

Préservez votre élan et votre foulée. La technologie TapScreen™ fonctionne en donnant un coup sec sur le cadran de la montre. La technologie™ TapScreen est utilisée dans les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).

La force de frappe peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED) ou fort (HARD). La montre est fournie avec une force de frappe réglée sur moyen.



1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner la force de frappe : LITE (léger), MED (moyen) ou HARD (fort).

## Conseils pratiques :

- Nous vous recommandons de sélectionner votre INTENSITÉ DE FRAPPE en fonction de votre activité : Pour la marche (LITE léger), la course (MED moyen), le vélo (HARD fort) et la natation (HARD fort).
- Si vous subissez des activations intempestives, augmentez l'intensité de frappe.
- Si lors d'un triathlon vous êtes en transition ou juste en train de changer de vêtements, nous vous recommandons d'appuyer sur MODE pour passer au mode TIME afin d'éviter l'activation par un coup sec du chronographe qui continue à fonctionner en arrière-plan. Revenez en mode CHRONO quand vous avez terminé.

## RÉGLAGES DES MODES ET DES FONCTIONS

### Heure/Date/Carillon horaire

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher l'heure du jour.
2. Appuyez et tenez SET enfoncé pour commencer.

3. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour vous déplacer vers le réglage des fonctions suivantes.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs des fuseaux horaires (1 ou 2), de l'heure, du mois, du jour, de la date, de l'année, du format 12 ou 24 heures, du format de la date, du carillon horaire, du bip des boutons et de l'intensité de frappe.
5. Appuyez sur NEXT pour régler les valeurs dans l'autre fuseau horaire (si vous le désirez), en suivant la procédure ci-dessus.
6. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

#### Conseils pratiques :

- Si vous vous trouvez dans un autre mode, appuyez et tenez MODE enfoncé pour voir l'heure, puis relâchez pour retourner au mode actuel.
- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-date (MM:JJ, MMM-JJ), mois-jour-année (MM-JJ-AA), jour-mois-année (JJ.MM.AA) ou année-mois-date (AA-MM-JJ)

#### Second fuseau horaire

Votre montre possède deux fuseaux horaires qui se révèlent utiles lorsque vous voyagez et que vous changez de fuseau horaire ou lorsque vous passez à l'heure d'été.

#### Conseils pratiques :

- Vous pouvez passer très facilement du fuseau horaire TIME 1 au fuseau horaire TIME 2 et inversement en appuyant et en tenant le bouton START/SPLIT enfoncé pendant 8 secondes.

#### Chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercices. L'enregistrement des temps au tour/intermédiaires pendant votre session vous fournira des indications en temps réel et vous permettra d'ajuster votre vitesse en visant votre temps cible.

## Temps au tour/intermédiaire

Le temps au tour correspond au temps mis pour compléter un segment de votre activité. Le temps intermédiaire correspond au temps cumulé depuis le début jusqu'à un certain moment dans votre séance d'exercices. Vous trouverez ci-contre l'exemple d'une course de 4 milles (environ 6,5 kilomètres). Le coureur enregistre des temps au tour/intermédiaires tous les milles ou kilomètres.

## Tableau des temps au tour/intermédiaires

Cette montre peut enregistrer jusqu'à 100 heures et 199 tours. Elle garde en mémoire les 150 tours les plus récents dans le mode Recall (rappel).

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

## Comment démarrer le chronographe


1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONOGRAPH. (Assurez-vous qu'il indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET pour le remettre à zéro.)
  2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
  3. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
- Chaque fois que vous prenez un temps au tour, l'affichage se bloque pendant 10 secondes vous permettant d'examiner vos données sur les



TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES, pendant que votre chronographe est en train d'enregistrer le prochain temps au tour/intermédiaire.

- Si votre temps cible est sur ON, une alarme sonore se déclenchera en fonction de votre allure vous indiquant si vous devez accélérer ou ralentir. L'affichage indiquera votre temps delta et des informations sur votre allure (SLOW lent, ON PACE à la bonne allure ou FAST rapide). Le temps delta est la différence entre votre temps cible et votre temps réel au tour. Reportez-vous à la section réglage du moniteur d'allure cible pour activer cette fonction.
4. Appuyez sur STOP/RESET pour marquer une pause ou pour terminer. Donnez un coup sec sur votre écran pour redémarrer.
  5. Lorsque la séance d'exercices est terminée, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour effacer l'affichage (le CHRONO se remet à 00:00:00). La séance d'exercices est maintenant automatiquement enregistrée et peut être visualisée dans le mode RECALL (rappel).

### Conseils pratiques :

- Vous pouvez aussi utiliser le bouton START/SPLIT pour démarrer votre chronographe et prendre des temps au tour.
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner au mode CHRONO actuel.
- Lorsque le chronographe est en marche,  s'affiche dans le mode heure.
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 199 tours, cependant le chronographe n'enregistrera que les 150 tours les plus récents. Veuillez noter que chaque séance d'exercices nécessitera un stockage de trois temps au tour qui sera utilisé pour indiquer l'heure/date, le temps cible et les temps delta pour cette séance d'exercices.

### Changer le format d'affichage du chronographe

Ceci détermine l'affichage des lignes du milieu et du bas. La ligne du milieu s'affiche en grand. Cette option concerne LAP/SPLIT (temps au

tour/intermédiaire), SPLIT/LAP (temps intermédiaire/au tour) et TOTAL RUN (temps total de course).

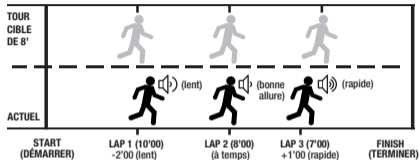
1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner LAP/SPLIT (le temps au tour en gros chiffres), SPLIT/LAP (le temps intermédiaire en gros chiffres), ou TOTAL RUN (temps total de course).
4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour sortir ou appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la fonction temps cible (décrite plus loin dans cette section).

**Remarque :**

La fonction TOTAL RUN (temps total de course) vous permet de visualiser le temps total écoulé depuis le moment où vous avez démarré le CHRONO, y compris le temps écoulé lorsque le chronographe était arrêté. Lorsqu'un temps au tour/intermédiaire est enregistré, la montre passe automatiquement au format LAP/SPLIT.

**Moniteur d'allure cible**

Votre allure étant un élément important pour atteindre votre but, un système sonore incorporé vous indique si vos temps au tour cibles sont réalisés ou non. Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores et messages vous donneront des informations. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en deçà de votre allure cible (SLOW), un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure (ON PACE) et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible (FAST). Vos performances seront aussi affichées sur l'écran.



### Réglage du moniteur d'allure cible

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CHRONO apparaisse (le chrono indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET pour le remettre à zéro).
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TARGET TIME (temps cible).



4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF) TARGET TIME.
5. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TRGT PACE (allure cible).
6. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour entrer l'allure cible par temps au tour en heures (HH), minutes (MM) et secondes (SS). L'allure cible par tour peut être réglée pour un minimum d'une minute (1:00) jusqu'à un maximum d'une heure (1:00:00)
7. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour entrer la zone cible (TRGT RANGE) correspondant à la marge d'erreur (+/-) acceptable vous permettant de considérer que vous exécutez votre tour à la bonne allure (ON PACE). Lorsque Target Range (zone cible) s'affiche, entrez les minutes (MM) et les secondes (SS).

8. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TRGT DIST).
9. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner soit NONE (aucune) soit SET (réglage).
10. Si vous sélectionnez SET, appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher l'unité de distance (UNIT DIST).
11. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner soit des milles (MI) ou des kilomètres (KM).
12. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TRGT DIST).
13. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour entrer la distance totale cible de votre entraînement ou de votre course.
14. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer. Si une distance totale cible a été réglée, la montre calculera et affichera votre temps total cible (TARGET TOTAL) estimé d'après les informations que vous venez de fournir précédemment concernant l'allure cible et la distance cible.

## Minuteries d'hydratation et de nutrition

Les minuteries optionelles d'hydratation et de nutrition vous indiqueront quand il est temps de boire ou de manger. Cette minuterie se répétera et fonctionnera parallèlement avec votre chronographe.

### Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher (DRINK) (boire).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour l'activer (ON).
5. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer à l'option de réglage du temps et sur START/ SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour régler le temps.



- Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au réglage de l'option nutrition (EAT) (manger) et répétez la procédure.
- Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer.

### RAPPEL

Le registre d'entraînement vous permettra de revoir vos performances pour une séance d'exercices par date. Vous pouvez examiner les temps de chaque tour, votre meilleur temps et le temps moyen. Si le moniteur d'allure cible était activé, la montre fournira aussi des temps delta et des identifications pour chaque segment.

### Examiner les données de la séance d'exercices




- Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
- Appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date de la séance d'exercices que vous voulez examiner. Vos séances d'exercices apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse et le nombre des tours enregistrés s'affichera.

- Une fois que vous avez trouvé la séance d'exercices que vous voulez examiner, appuyez sur SET pour revoir toutes les informations enregistrées dans cette séance.
  - Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour examiner vos données (temps au tour/intermédiaire, temps delta, meilleur temps et temps moyen).
  - Si votre moniteur d'allure cible était activé (ON), il vous sera possible de revoir les valeurs de votre moniteur d'allure cible (allure cible, distance cible et temps cible total), vos temps réels au tour/intermédiaire, vos résultats delta par tour (+/- autour du temps cible par tour avec identifications), temps delta total (si une distance totale cible a été choisie), votre meilleur temps et votre temps moyen.
- Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

### **Verrouillage des séances d'exercices dans le mode RECALL (rappel)**

Verrouiller une séance d'exercices évite son effacement automatique alors que de nouvelles séances d'exercices sont en train d'être effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercices.
3. Une fois que vous avez trouvé votre séance d'exercices, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour LOCK (verrouiller). L'icône d'un petit cadenas  s'affichera ainsi que la date de la séance d'exercices pour confirmer que l'opération a bien été effectuée.
4. Pour déverrouiller toute séance, répétez les trois étapes énoncées ci-dessus et appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé pour UNLOCK (déverrouiller).

### **Conseils pratiques :**

- Pour LOCK (verrouiller) votre dernière séance d'exercices vous devez remettre le chronographe à zéro (00:00:00) pour sauvegarder la séance d'exercices.
- Les plus anciennes séances d'exercices non-verrouillées sont automatiquement effacées au fur et à mesure que la mémoire se remplit (150 tours maximum).
- Si des séances d'exercices sont verrouillées et qu'il ne reste dans la mémoire que 30 tours disponibles, la montre signalera que la mémoire approche de sa capacité maximale en affichant « x laps free » ( x tours disponibles). Dès que la mémoire est pleine, la montre affiche « memory full » (mémoire pleine). Vous devrez déverrouiller des séances d'exercices pour libérer de la place afin de pouvoir revoir la prochaine séance d'exercices.

## MINUTERIE

La minuterie permet de chronométrer un événement de durée prédéterminée. La minuterie peut être réglée pour se répéter continuellement ou pour s'arrêter à la fin du compte à rebours. Vous pouvez utiliser la technologie TapScreen™ pour activer et pour arrêter la minuterie à n'importe quel moment.

### Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage de la minuterie.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs.
4. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour vous déplacer vers le réglage suivant.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin).



6. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer la procédure de réglage.

### Utilisation de la minuterie

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie atteint zéro et s'arrête. Il est possible d'arrêter la mélodie en appuyant sur n'importe quel bouton.
3. Si vous avez besoin d'arrêter ou de mettre en pause la minuterie, donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur STOP/RESET.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour reprendre le compte à rebours. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

**Remarque :** Si la répétition de la minuterie est réglée en dessous de 15 secondes, la montre émettra un simple bip entre chaque répétition.

### Conseils pratiques :

-  s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie est en marche.
-  s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Dans la fonction répétition de la minuterie, le nombre de répétitions s'affiche en bas du cadran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.
- La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
- La veilleuse INDIGLO® clignote et le carillon mélodique retentit lorsque le compte à rebours arrive à zéro.

### MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les trois programmes d'intervalles, chacun comportant jusqu'à 16 intervalles nommés, qui peuvent être démarrés ou arrêtés en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™. Nous avons aussi ajouté des

vignettes permettant l'identification afin de vous aider à visualiser l'intensité que vous devriez suivre lors de votre entraînement [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].

### Réglage des minuteries par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur STOP/RESET pour sélectionner la séance d'exercices que vous voulez utiliser (WRK-1, 2, ou 3).
3. Appuyez sur SET et SET INT TIMER s'affichera.
4. Pour sélectionner l'intervalle (1-16), appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
5. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler l'intervalle (HH:MM:SS) avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner le nom de l'intervalle [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED



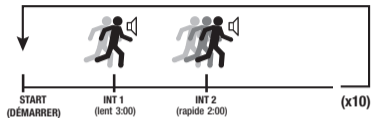
(moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

- Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin) avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

Recommencez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalles dont vous avez besoin pour votre séance d'exercices.

### Utilisation de la minuterie par intervalles



- Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie par intervalles.
- Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie par intervalles atteint zéro et démarre le compte à rebours suivant.



- Le nom s'affiche en haut de la minuterie [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].
- Si votre séance d'exercices est réglée avec REPEAT AT END (répétition à la fin), le compteur de répétition s'affichera sur la ligne du bas.
- Donnez un coup sec sur le cadran de la montre, ou appuyez sur STOP/RESET pour arrêter la minuterie par intervalles une fois que vous avez terminé toutes les répétitions que vous vouliez faire.
- Lorsque vous avez fini, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour

reprendre la minuterie par intervalles. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

### Conseils pratiques :


-  s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie par intervalles est en marche.  s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répétition à la fin) le compte à rebours ira jusqu'au bout de tous les intervalles puis répétera la séquence entière.
- La veilleuse INDIGLO® clignote et la mélodie de la minuterie par intervalles retentit entre chaque intervalle.
- La minuterie par intervalles se poursuit lorsque vous quittez le mode INT TIMER (minuterie par intervalles).
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner à la minuterie.

### Alarme

Il est possible de programmer jusqu'à trois alarmes pour vous rappeler des événements imminents. Vous pouvez personnaliser votre alarme par jour, en fonction de vos besoins.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur STOP/RESET pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.
3. Appuyez sur SET pour régler l'alarme sélectionnée.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) et MODE (NEXT/SUIVANT) pour changer l'heure de l'alarme et sa fréquence de sonnerie [DAILY (journalière), WKDAYS (jours de travail), WKENDS (week-ends) ou un jour particulier de la semaine].
5. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour confirmer et quitter.
6. Appuyez sur START/SPLIT pour activer (ON) ou désactiver (OFF) toute alarme. Si l'alarme est activée, la fréquence de l'alarme s'affichera sur la ligne du bas.


### Conseils pratiques :

- Lorsque l'alarme est activée,  s'affiche dans le mode heure.
- Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, la veilleuse INDIGLO® ainsi que l'icône de l'alarme clignotent et l'alarme sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.
- Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de cinq minutes.

### \*VEILLEUSE INDIGLO® AVEC FONCTION NIGHT-MODE®

La technologie INDIGLO® permet d'illuminer tout le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage. Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. La veilleuse INDIGLO® restera allumée pendant 3 secondes lors d'un fonctionnement normal ou pendant 6 secondes pendant un réglage.

### FONCTION NIGHT-MODE®

La fonction NIGHT-MODE® (brevet américain n° 4 912 688) permet d'illuminer le cadran de la montre pendant 2 à 3 secondes en donnant un coup sec sur le cadran (seulement dans les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INT TIMER (minuterie par intervalles) ou en appuyant sur tout bouton de la montre. L'icône d'un croissant de lune  s'affiche sur le cadran lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée.

Pour activer la fonction, appuyez et tenez le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes, pour désactiver, appuyez sur le bouton INDIGLO® pendant 4 secondes. La fonction NIGHT-MODE® se désactive automatiquement au bout de 8 heures.

## ÉTANCHÉITÉ

Votre montre SLEEK™ 150-lap est étanche jusqu'à 100 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau en p.s.i.a. * sous la surface
30m/98pi	60
50m/164pi	86
100m/328pi	160

\*livres par pouce carré (abs.)

### **ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.**

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.

3. Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

## PILE

Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier. Le cas échéant, appuyez sur le bouton de remise à zéro après avoir changé la pile. Le type de pile est indiqué sur le dos du boîtier. L'estimation de la durée de vie de la pile est basée sur certaines hypothèses d'utilisation ; la durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre. **NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Timex®. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.

## GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT — CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :**

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si la montre n'a pas été achetée chez un revendeur Timex agréé ;
- 3) si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
- 4) s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un abus ; et
- 5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour

couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US. aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. **N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR PERSONNELLE.**

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-448-4639 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 889 2130. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans

certaines autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group USA, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays. SLEEK, TRAIN SMARTER et TAPSCREEN sont des marques déposées de Timex Group B.V. INDIGLO est une marque déposée d'Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. IRONMAN est une marque de commerce de World Triathlon Corporation.

F

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	101
¡Bienvenido!.....	101
FUNCIONES DEL RELOJ .....	102
Hora/Fecha.....	102
Tecnología TapScreen™.....	102
Cronógrafo.....	103
Revisión.....	104
Temporizador.....	105
Temporizador interválico.....	105
Alarma.....	106
Luz nocturna INDIGLO®.....	106

INICIO RÁPIDO.....	108
Para programar hora y fecha .....	109
Uso del cronógrafo .....	110
Recuperación de los datos del ejercicio .....	111
Bloqueo de los datos del ejercicio .....	111
INSTRUCCIONES.....	112
MODOS DEL RELOJ .....	112
TECNOLOGÍA TAPSCREEN™.....	113
MODOS Y FUNCIONES DE PROGRAMACIÓN.....	115
Hora/Fecha/Señal acústica cada hora.....	115
Cronógrafo .....	117
Manejo del cronógrafo .....	118
Marcador de tiempo previsto .....	121
Temporizadores de hidratación y alimentación.....	125

REVISIÓN .....	126
TEMPORIZADOR .....	129
TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS .....	132
LUZ NOCTURNA INDIGLO®.....	137
RESISTENCIA AL AGUA .....	138
PILA .....	139
GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX.....	140





## INTRODUCCIÓN

### ¡Bienvenido!

Gracias por la compra del nuevo reloj Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP, con la NUEVA tecnología TapScreen™. Esta nueva generación de herramientas de rendimiento fue desarrollada en conjunto con atletas de reconocimiento internacional, quienes ayudaron a garantizar que las características del reloj SLEEK 150-lap fueran relevantes para sus necesidades de entrenamiento.

Entre otros elementos a destacar se incluyen un cronógrafo con memoria para 150 vueltas, un marcador de tiempo previsto y temporizadores interválidos con marcas. Este diseño, el más reciente, presenta ajuste ergonómico y dígitos sumamente fáciles de leer en la pantalla grande. Ya sea que vaya a correr por primera vez o a entrenar para su décima maratón, este reloj lo ayudará a lo largo del recorrido.

Registre su producto en [www.timex.com](http://www.timex.com)

## FUNCIONES DEL RELOJ

### Hora/Fecha

- Horas, minutos y segundos en formato de 12 ó 24 horas en la pantalla
- Fecha mostrada por mes-día (MMM-DD), mes-día-año (MM-DD-AA), día-mes-año (DD.MM.AA) o año-mes-fecha
- El día de la semana se muestra en formato DDD (p. ej. MIE) y se calcula automáticamente con la fecha
- Segunda zona horaria con disposición independiente de años, horas, minutos y fecha.
- Señal acústica cada hora 🎵
- Sonido al pulsar

### Tecnología TapScreen™

- La tecnología TapScreen™ permite activar fácilmente el cronógrafo y los temporizadores mediante golpecitos con el dedo en el cristal del reloj

- La función de activación mediante golpes con el dedo funciona en los modos CHRONO (cronógrafo), TIMER (temporizador) e INTERVAL TIMER (temporizador interválico) ■■■■ TAP ■■■■
- La fuerza de golpe sobre el cristal se puede ajustar en 3 niveles (LITE [ligero], MED [medio], HARD [fuerte])

### Cronógrafo

- La tecnología TapScreen™ inicia la medición del tiempo transcurrido y registra las vueltas y/o tiempos parciales
- Capacidad de memoria para 150 vueltas con contador de 199 vueltas
- Pantalla de tiempo de vuelta o intervalo en dígitos grandes
- Formato optativo Total Run que mantiene el tiempo total de actividad (menos el tiempo de pausa durante el ejercicio) y el tiempo en marcha en general desde el inicio
- Función optativa de marcador de tiempo previsto con ritmo previsto por el usuario por vuelta, rango previsto y distancia general prevista

- El marcador de tiempo previsto proporciona alarmas sonoras características y avisos en pantalla que significan “por debajo del ritmo” (pitido lento, “SLOW”), “a ritmo” (pitido único, “ON PACE”) o “por encima del ritmo” (pitido rápido, “FAST”)
- Recordatorios de hidratación y alimentación mediante alarma de temporizador, que recomiendan cuándo beber y comer
- El nuevo sistema de administración de datos guarda todas las sesiones de ejercicio una vez que se reinicia el cronógrafo. Las sesiones de ejercicio más antiguas se sustituirán automáticamente, salvo que se hayan bloqueado para evitar que se borren

### Revisión

- Almacenamiento de múltiples sesiones de ejercicio por fecha, con el tiempo de cada vuelta o intervalo, los tiempos previstos, mejor vuelta y vuelta promedio

- La revisión del marcador de tiempo previsto muestra cuánto más rápido o más lento fue usted en cada vuelta y el tiempo total
- El bloqueo de sesiones de ejercicio evita la eliminación automática

### Temporizador ⌚

- La tecnología TapScreen™ inicia/detiene el temporizador
- Temporizador programable hasta 24 horas
- Opciones de detención y repetición de cuenta regresiva
- Contador de repeticiones automático

### Temporizador interválico ⌚

- La tecnología TapScreen™ inicia/detiene el temporizador interválico
- Temporizador programable hasta 24 horas
- Tres temporizadores interválicos de hasta 16 intervalos cada uno

- Marcas de intervalos personalizables (N.º de intervalo, WARM [calentamiento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [rápido] y COOL [enfriamiento]) para facilitar el entrenamiento con intervalos
- Contador automático de repeticiones de intervalo

#### Alarma 📢

- Tres alarmas con opciones diaria, de días hábiles, de fin de semana o semanal
- Alerta de respaldo que suena a los 5 minutos

#### Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE [modo nocturno]® ☾

#### Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con tecnología TapScreen™





## Uso del cronógrafo

El cronógrafo toma el tiempo de su sesión de ejercicio. La función de vuelta/intervalos divide la sesión de ejercicio en segmentos de tiempo que pueden proporcionar información en tiempo real y le permiten ajustar el ritmo para alcanzar el objetivo de tiempo general.



1. En modo CHRONO, golpee la pantalla para comenzar (START).
2. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
3. Pulse STOP/RESET para terminar.
4. Pulse y sostenga STOP/RESET para reiniciar el CRONÓGRAFO. Aparece WRKOUT SAVED [ejercicio guardado] en la pantalla, para informarle que el ejercicio se guardó automáticamente.

## Recuperación de los datos del ejercicio

El registro de entrenamiento fechado le permite revisar el rendimiento de los ejercicios cronometrados.




1. En el modo RECALL, pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha del entrenamiento que desea revisar. Las sesiones de ejercicio aparecen en orden cronológico inverso.
2. Pulse SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para desplazarse por toda la información del ejercicio.

## Bloqueo de los datos del ejercicio

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático cuando la memoria se llena al realizar nuevas sesiones de ejercicio.



1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse a lo largo de las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para bloquear (LOCK).  Pulse y sostenga STOP/RESET nuevamente para desbloquear (UNLOCK).

## INSTRUCCIONES

### MODOS DEL RELOJ

Las funciones de este reloj están agrupadas en modos a los que se accede pulsando y soltando el botón MODE. Cada vez que se pulsa el botón MODE se ve el modo siguiente en la secuencia. Los modos están dispuestos en el siguiente orden:

**TIME** [hora]> **CHRONO** [cronógrafo]> **RECALL** [revisión]> **TIMER** [temporizador]> **INTERVAL TIMER** [temporizador interválico]> **ALARM** [alarma]

**TIME** Muestra la hora y la fecha.

**CHRONO** Use el cronógrafo para medir el tiempo del ejercicio.

**RECALL** Se usa para revisar eventos cronometrados fechados.

**TIMER** El temporizador de cuenta regresiva es útil para medir eventos de tiempo fijo

**INT TIMER** El temporizador interválico es excelente para el entrenamiento en intervalos con eventos de tiempo fijo distintos.

**ALARM** Hay tres alarmas disponibles para que sea puntual en días diferentes.

### TECNOLOGÍA TAPSCREEN™

Conserve el impulso y evite interrumpir el ritmo. La tecnología TapScreen™ funciona con un golpecito firme en la esfera del reloj. La tecnología TapScreen™ se usa en los modos CHRONO, TIMER e INTERVAL TIMER.

La sensibilidad al golpe se puede regular para que el mismo sea ligero (LITE), medio (MED) o fuerte (HARD). La configuración preestablecida con la que viene el reloj es medio.



1. En el modo TIME, pulse y sostenga el botón SET.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED o HARD.

#### Sugerencias:

- Le recomendamos seleccionar la fuerza de golpe (TAP FORCE) según la actividad que esté realizando: caminar (LITE), correr (MED), andar en bicicleta (HARD) y nadar (HARD).
- Si ocurren activaciones mediante golpe sin querer, cambie la fuerza de golpe al nivel siguiente.

- Si está en un período de transición de una triatlón o cambiándose de ropa, le recomendamos que pulse MODE para cambiar al modo TIME, a fin de evitar la activación mediante golpe del cronógrafo, que seguirá funcionando en segundo plano. Cuando haya terminado, vuelva a CHRONO.

#### MODOS Y FUNCIONES DE PROGRAMACIÓN

##### Hora/Fecha/Señal acústica cada hora

1. Pulse MODE hasta que aparezca la hora.
2. Para comenzar, pulse y sostenga SET.
3. Pulse MODE (NEXT) para pasar a las opciones de programación.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para aumentar o disminuir los valores de zona horaria (1 ó 2), hora, mes, día, fecha, año, formato de 12/24 horas, formato de fecha, señal acústica cada hora, sonido al pulsar y fuerza de golpe.



5. Pulse NEXT para programar la otra zona horaria (si lo desea), siguiendo el procedimiento mencionado anteriormente.
6. Pulse SET (DONE) para salir.

**Sugerencias:**

- Si se encuentra en otras funciones, pulse y sostenga MODE para echar un vistazo a la hora y suelte para volver al modo actual.
- El formato de fecha puede seleccionarse como mes-día (MM:DD, MMM-DD), mes-día-año (MM-DD-AA), día-mes-año (DD.MM.AA) o año-mes-día (AA-MM-DD).

**Segunda zona horaria**

Su reloj tiene dos zonas horarias que son útiles cuando viaja a un lugar con otra zona horaria o cuando cambia al horario de verano.

**Sugerencias:**

- Puede cambiar fácilmente de TIME 1 a TIME 2 y viceversa pulsando y sosteniendo el botón START/SPLIT durante 8 segundos.

**Cronógrafo**

El cronógrafo toma el tiempo del ejercicio. Durante el evento, el registro de vueltas/intervalos le da información en tiempo real para marcar el ritmo y le permite ajustar la velocidad para alcanzar el objetivo de tiempo general.

**Vuelta/Intervalo**

Vuelta es el tiempo en el que se completa un segmento individual del ejercicio. Intervalo es el tiempo acumulado desde el comienzo hasta ese punto específico del ejercicio. A continuación se incluye un ejemplo de una carrera de 4 millas. El corredor registra las vueltas/intervalos cada milla.

**Tabla de vuelta/intervalo**

Este reloj registra hasta 100 horas y cuenta hasta 199 vueltas. Guarda las 150 vueltas más recientes en el modo revisión.


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

### Manejo del cronógrafo

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONOGRAPH. (Asegúrese de que diga 00.00.00 o pulse STOP/RESET para reiniciar.)
2. Golpee la pantalla para comenzar.
3. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
  - Cada vez que dé una vuelta, la pantalla se congelará durante 10 segundos para permitirle revisar los datos de vuelta/intervalo mientras

el cronógrafo registra la siguiente vuelta/intervalo.

- Si el tiempo previsto está encendido (ON), se oye una alarma relacionada con el ritmo, para ayudarlo a evaluar si necesita acelerar o disminuir el mismo. La pantalla le da información sobre el tiempo delta y el ritmo (SLOW [lento], ON PACE [a ritmo] o FAST [rápido]). El tiempo delta es la diferencia entre el tiempo de vuelta previsto y el tiempo de vuelta real. Para activar esta función, vaya a la sección de programación del marcador de tiempo previsto.
4. Pulse STOP/RESET para pausar o terminar. Para reanudar, golpee la pantalla.
  5. Cuando haya terminado el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para despejar la pantalla (el cronógrafo vuelve a 00.00.00). El ejercicio se guarda automáticamente y puede verse en el modo revisión (RECALL).
- Sugerencias:**
- También puede usar el botón START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y contar vueltas.

- Si desea ver la hora, pulse y sostenga MODE y suelte para volver al cronógrafo actual.
- Cuando el cronógrafo está funcionando, en la pantalla de hora aparece .
- Puede contar hasta 199 vueltas. Sin embargo, el cronógrafo sólo registra las 150 vueltas más recientes. Tenga en cuenta que cada sesión de ejercicio subsiguiente requiere tres vueltas de almacenamiento que se usan para incorporar la hora/fecha, el tiempo previsto y los tiempos delta correspondientes a esa sesión de ejercicio.

### **Cambio del formato de pantalla del cronógrafo**

Sirve para determinar lo que se muestra en la línea del medio de la pantalla y en la inferior. La línea del medio tiene el tamaño de dígitos más grande. Las opciones disponibles son LAP/SPLIT [vuelta/intervalo], SPLIT/LAP [intervalo/vuelta] y TOTAL RUN [tiempo transcurrido total]

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONO.

2. Pulse SET para comenzar la programación.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar LAP/SPLIT (tiempo de vuelta en dígitos grandes), SPLIT/LAP (tiempo parcial en dígitos grandes) o TOTAL RUN [tiempo transcurrido total].
4. Pulse SET (DONE) para salir o MODE (NEXT) para programar la función Tiempo previsto (que se describe más adelante en esta sección).

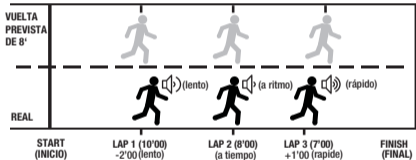
### **Nota:**

Si elige el formato TOTAL RUN, puede ver el tiempo transcurrido total desde que se inició CHRONO, incluso cualquier tiempo transcurrido mientras el cronógrafo estuvo detenido. Cuando se mide una vuelta/intervalo, el reloj cambia automáticamente al formato LAP/SPLIT.

### **Marcador de tiempo previsto**

Dado que el ritmo es importante para alcanzar los objetivos, un rastreador audible incorporado indica si se logran los tiempos de vuelta previstos. Si no cumple los tiempos previstos predeterminados o los excede, diversos

timbres y mensajes le dan información al respecto. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo (SLOW), un único pitido le hace saber que está a ritmo (ON-PACE), y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo (FAST). La pantalla muestra también los datos del rendimiento.



### Programación del marcador de tiempo previsto

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO (en el cronógrafo se lee 00:00:00, o pulse STOP/RESET para reiniciar).

2. Pulse SET para comenzar la programación.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TARGET TIME.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para encender (ON) o apagar (OFF) el tiempo previsto (TARGET TIME).



5. Si elige ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TRGT PACE [ritmo previsto].
6. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para ingresar el ritmo previsto por tiempo de vuelta en horas (HH), minutos (MM) y segundos (SS). El ritmo previsto por vuelta puede fijarse desde un mínimo de 1 minuto (1.00) hasta un máximo de 1 hora (1:00:00).
7. Pulse el botón MODE (NEXT) para ingresar el rango previsto (TRGT RANGE), que es el margen de error (+/-) dentro del que usted está dispuesto a considerar que la vuelta está a ritmo (ON-PACE). Cuando aparezca TRGT RANGE, ingrese los minutos (MM) y los segundos (SS).

8. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia prevista (TRGT DIST).
9. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar NONE [ninguna] o SET.
10. Si selecciona SET, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la unidad de distancia (UNIT DIST).
11. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar millas (MI) o kilómetros (KM).
12. Pulse MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia prevista (TRGT DIST).
13. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para ingresar la distancia total prevista de su entrenamiento o carrera en general.
14. Para terminar, pulse SET (DONE). Si se programó una distancia prevista total, el reloj calculará y mostrará el tiempo previsto total (TARGET TOTAL) sobre la base del ritmo previsto y la distancia prevista que proporcionó en los pasos anteriores.

### Temporizadores de hidratación y alimentación

Los temporizadores de hidratación y alimentación optativos le avisarán cuando sea hora de beber o comer. La temporización de cuenta regresiva se repetirá y funcionará en paralelo con el cronógrafo.

#### Programación de los intervalos de hidratación y alimentación

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET para comenzar.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca hidratación (DRINK).
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para encenderla (ON).
5. Pulse el botón MODE (NEXT) para pasar a la sección de hora y pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para programar la hora.



6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar y repetir el proceso de programación para el temporizador de alimentación (EAT).
7. Pulse SET (DONE) para terminar.

## REVISIÓN

La planilla de entrenamiento múltiple le permitirá revisar el rendimiento de ejercicio por fecha. Puede revisar los tiempos de cada vuelta, mejor vuelta y vuelta promedio. Si se programó el marcador de tiempo previsto, el reloj también proporcionará los tiempos delta y las marcas para cada segmento.

### Revisión de datos del ejercicio




1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha del ejercicio que desea revisar. Las sesiones de ejercicio aparecen en orden cronológico inverso y aparece la cantidad de vueltas guardadas.

3. Cuando haya encontrado la sesión de ejercicio que desee revisar, pulse SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
  - Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para revisar los datos (vuelta/intervalo, tiempos delta, mejor vuelta y vuelta promedio).
  - Si el marcador de tiempo previsto estaba encendido (ON), podrá revisar la programación del marcador de tiempo previsto (ritmo previsto, distancia prevista y total previsto), los tiempos reales de vuelta/intervalo, los resultados delta por vuelta (+/- desde el tiempo previsto por vuelta con marcas), tiempo delta total (si se programó una distancia prevista total), mejor vuelta y vuelta promedio.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

### Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático a medida que se realizan nuevas sesiones de ejercicio.

1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para bloquear (LOCK). Aparecerá un pequeño ícono de candado  junto con la fecha del ejercicio para confirmar la categoría de la información.
4. Para desbloquear cualquier ejercicio, repita los tres pasos mencionados y pulse y sostenga STOP/RESET para desbloquear (UNLOCK).

#### **Sugerencias:**

- A fin de bloquear su última sesión de ejercicio, debe reiniciar el cronógrafo (00:00:00) para guardar la sesión.
- A medida que se llena la memoria (máximo de 150 vueltas), se borrarán automáticamente las sesiones de ejercicio desbloqueadas más viejas.
- Si las sesiones de ejercicio están bloqueadas y la memoria tienen menos de 30 vueltas disponibles, el reloj señalará que la memoria se

está llenando al mostrar “x laps free” [x vueltas libres]. Cuando no haya memoria disponible, el reloj mostrará “memory full” [memoria llena] y será necesario desbloquear sesiones de ejercicio guardadas para dar espacio a la siguiente sesión de ejercicio a revisar.

#### **TEMPORIZADOR**

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para reiterar y realizar constantemente la cuenta regresiva, o para detenerse al final de la misma. Puede usar la tecnología TapScreen™ para activar y detener el temporizador en cualquier momento.

#### **Programación del temporizador**

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse SET para comenzar a programar el temporizador.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para aumentar o disminuir los valores del temporizador de la cuenta regresiva.



4. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar STOP AT END [parar al final] o REPEAT AT END [repetir al final].
6. Pulse SET (DONE) para terminar el proceso de programación.

### Uso del temporizador

1. Para iniciar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta y el temporizador se detiene y repite. La melodía puede apagarse pulsando cualquier botón.
3. Si necesita detener o pausar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para reiniciar el temporizador desde el tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se despeja y queda en 0.

**Nota:** Si el temporizador continuo está programado en intervalos de menos de 15 segundos, suena un solo pitido entre repeticiones.

### Sugerencias:

-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está en marcha.  aparece cuando el temporizador está funcionando y programado para repetir al final.
- Cuando se usa el temporizador de modo que se repita, el número de repetición aparece en la parte inferior de la pantalla.
- El número máximo de repeticiones es 99.
- El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo temporizador.
- Cuando el temporizador acaba la cuenta regresiva al llegar a cero, parpadea la luz nocturna INDIGLO® y suena la melodía del temporizador.



## TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS

Las rutinas complejas con intervalos consecutivos se vuelven automáticas y sencillas con tres programas de intervalo, cada uno con hasta 16 intervalos marcados que pueden iniciarse o detenerse con la interfaz de la tecnología TapScreen™. También agregamos marcas para ayudarlo a ver la intensidad que debe tener el entrenamiento (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).

### Programación del temporizador interválico

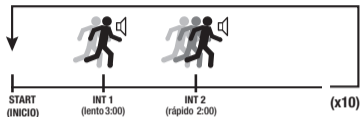
1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK -1, 2 ó 3).
3. Pulse SET y aparece SET INT TIMER.
4. Para seleccionar el intervalo (1-16) pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).

5. Pulse MODE (NEXT) para programar el tiempo de intervalo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar el nombre del intervalo (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
7. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar STOP AT END o REPEAT AT END con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).

Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios para la sesión del ejercicio.



### Uso del temporizador interválico

1. Golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT para iniciar el temporizador interválico.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta de intervalo y luego comienza el siguiente temporizador interválico.



- La pantalla muestra la marca en la parte superior del temporizador (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).
  - Si la sesión de ejercicio se programó con REPEAT AT END, el contador de repeticiones se ve en la línea inferior.
3. Golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET para detener el temporizador interválico cuando haya realizado todas las repeticiones que necesitaba.
  4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para que el temporizador interválico vuelva al tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se despeja y queda en 0.

### Sugerencias:


-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador interválico está funcionando.  aparece cuando el temporizador interválico está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador cuenta regresivamente todos los intervalos y luego repite la secuencia entera.
- La luz nocturna INDIGLO® parpadea y la melodía del temporizador interválico suena entre intervalos.
- Si sale del modo INT TIMER, el temporizador interválico sigue funcionando.
- Si quiere ver la hora, pulse y sostenga MODE, y suelte para volver al temporizador interválico actual.

## Alarma

Se pueden programar hasta tres alarmas para que le recuerden la inminencia de sucesos próximos. Puede personalizarlas por día, según lo que necesite.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse STOP/RESET para seleccionar alarma 1, 2, ó 3.
3. Pulse SET para programar la alarma seleccionada.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) y MODE (NEXT) para cambiar la hora de la alarma y la frecuencia con la que desea que la misma suene (DAILY [a diario], WKDAYS [días de semana], WKENDS [fines de semana] o un día de la semana en particular).
5. Pulse SET (DONE) para confirmar y salir.
6. Pulse START/SPLIT para activar (ON) o desactivar (OFF) cualquier alarma. Si la alarma está activada, la frecuencia de la alarma aparece en la línea inferior de la pantalla.

## Sugerencias:

- Cuando la alarma está activada, aparece  en la pantalla horaria.
- Al llegar la hora programada para la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el ícono de alarma parpadean y suena la alerta. Pulse cualquier botón para silenciarla.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apaga después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activa después de 5 minutos.

## \*LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON FUNCIÓN NIGHT-MODE®

La tecnología INDIGLO® ilumina toda la esfera del reloj por la noche y cuando hay poca luz. Presione el botón INDIGLO® para encender la luz nocturna. INDIGLO® se mantiene encendida 3 segundos durante la operación normal o 6 segundos mientras se programa.

## FUNCIÓN NIGHT-MODE®:

La función NIGHT-MODE® (patente N.º 4.912.688 de los EE.UU.) le permite iluminar la esfera del reloj de 2 a 3 segundos golpeando el cristal del reloj

con el dedo (únicamente en los modos CHRONO, TIMER e INT TIMER) o pulsando cualquier botón del reloj. También se muestra en la pantalla un ícono de luna creciente ☾ cuando está activada la función NIGHT-MODE®.

Para activar, pulse y sostenga el botón de INDIGLO® durante 4 segundos. Para desactivar, pulse el botón de INDIGLO® durante 4 segundos. La función NIGHT-MODE® se desactiva automáticamente después de 8 horas.

## RESISTENCIA AL AGUA

Su reloj SLEEK™ 150-lap es resistente al agua hasta 100 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión bajo la superficie en p.s.i.a.*
30 m/98 pies	60
50 m/164 pies	86
100 m/328 pies	160

\*libras por pulgada cuadrada absoluta

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

1. El reloj es resistente al agua sólo si el cristal, los botones y la caja están intactos.
2. El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
3. Enjuague el reloj con agua dulce después de exponerlo al agua salada.

## PILA

Timex recomienda encarecidamente que un minorista o un joyero cambie la pila. Si correspondiera, pulse el botón de reinicio luego de cambiar la pila. El tipo de pila se indica en el dorso de la caja. La vida útil estimada de la pila se basa en ciertas suposiciones relacionadas con el uso. La duración de la pila puede variar según el uso real. **NO ARROJE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE. MANTENGA LAS PILAS SUeltas FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.**

Lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona el reloj Timex®. El reloj tal vez no tenga todas las funciones descritas en este folleto.

### **GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX**

Timex Group USA, Inc garantiza el reloj TIMEX® contra defectos de fabricación durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan el cumplimiento de esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados concienzudamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPOR- TANTE — TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS AL RELOJ:**

- 1) después de que vence el plazo de la garantía;
- 2) si el reloj no se compró inicialmente a un minorista de TIMEX autorizado;

- 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
- 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
- 5) si los daños o defectos afectan al cristal, la correa o la pulsera, la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones a las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no correspondan 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, devuelva el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde se compró el reloj, llenando y adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con el reloj. Solamente en los EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el original del cupón de reparación o una nota en la que figuren su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US\$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN\$ 7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK£ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. **NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA PULSERA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.**

En EE.UU., por favor llame al 1-800-448-4639 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-

00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, al +43 662 889 2130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras zonas, consulte sobre la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos minoristas de Timex pueden proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparar.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX y NIGHT-MODE son marcas comerciales registradas de Timex Group USA, Inc. en los Estados Unidos y otros países. SLEEK, TRAIN SMARTER y TAPSCREEN son marcas comerciales registradas de Timex Group B.V. INDIGLO es marca comercial registrada de Indiglo Corporation en los Estados Unidos y otros países. IRONMAN es marca registrada de World Triathlon Corporation.

**TIMEX<sup>®</sup> IRONMAN<sup>®</sup>**  
TRAIN SMARTER<sup>™</sup>

W254 509-095002-02 EU



**SLEEK<sup>™</sup> 150 LAP with**



**USER  
MANUAL**

**TIMEX<sup>®</sup> IRONMAN<sup>®</sup>**  
TRAIN SMARTER<sup>™</sup>



<b>English</b>	page 1
<b>Français</b>	page 45
<b>Español</b>	página 97
<b>Português</b>	página 145
<b>Italiano</b>	pagina 195
<b>Deutsch</b>	Seite 247
<b>Nederlands</b>	pagina 297



**TABLE OF CONTENTS**

INTRODUCTION ..... 5  
    Welcome! ..... 5

WATCH FEATURES ..... 6  
    Time/Date ..... 6  
    TapScreen™ Technology ..... 6  
    Chronograph ..... 7  
    Recall ..... 8  
    Timer ..... 8  
    Interval Timer ..... 9  
    Alarm ..... 9  
    INDIGLO® night-light ..... 9

QUICK START .....	11
Setting the Time and Date .....	12
Using the Chronograph.....	13
Retrieving your workout data .....	13
Locking your workout data .....	14
INSTRUCTIONS .....	15
WATCH MODES.....	15
TAPSCREEN™ TECHNOLOGY .....	16
SETTING MODES & FUNCTIONS .....	17
Time / Date / Hourly Chime .....	17
Chronograph .....	19
Operating the Chrono .....	20
Target Time Pacer .....	23
Hydration and Nutrition Timers.....	26

RECALL .....	27
TIMER.....	30
INTERVAL TIMER WITH LABELS.....	32
INDIGLO® NIGHT-LIGHT .....	37
WATER-RESISTANCE.....	38
BATTERY.....	39
TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY.....	40



## **INTRODUCTION**

### **Welcome!**

Thank you for purchasing your new Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP watch with the NEW TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the SLEEK 150-lap watch's features are relevant to your training needs.

Other highlights include a 150-lap memory chronograph, target time pacer and labeled interval timers. This latest design features an ergonomic fit and extremely easy-to-read digits on the large screen display. If you are running for the first time or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

**Register your product at [www.timex.com](http://www.timex.com)**

## WATCH FEATURES

### Time/Date

- Hours, minutes, and seconds displayed in 12- or 24-hour format
- Date displayed by month-day (MMM-DD), month-day-year (MM-DD-YY), day-month-year (DD.MM.YY) or year-month-date
- Day of week is displayed in DDD format (e.g. WED) and is automatically calculated with the date
- Second time zone, with independent year, hours, minutes, date, and format
- Hourly chime 🎵
- Button beep

### TapScreen™ Technology

- TapScreen™ Technology allows easy activation of the chronograph and timers by tapping the watch lens

- Tap feature works in CHRONO, TIMER and INTERVAL TIMER modes  
■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■

- Lens tap force is adjustable for 3 levels (LITE, MED, HARD)

### Chronograph

- TapScreen™ Technology starts the elapsed timing and logs laps/splits
- Memory storage for 150 laps with 199-lap counter
- Option to display lap or split time in larger digits
- Optional Total Run format that maintains total activity time (less time paused during workout) and overall running time since the start
- Optional Target Time Pacer function with user target pace per lap, target range and target overall distance
- Target Time Pacer provides distinct audible alerts and onscreen prompts that signify behind pace (slow beeping “SLOW”), on pace (single beep “ON PACE”), or ahead of pace (rapid beeping “FAST”)

- Hydration and nutrition timer alarm reminders advise when to drink and eat
- New data management system saves all workouts once the Chronograph is reset. The oldest workouts will be replaced automatically unless they are locked to prevent deletion

### Recall

- Multiple workout storage by date with times of every lap/split, your target times, best lap and average lap
- Recall of the Target Time Pacer shows the amount faster or slower you were for each lap and total time
- Lock for workouts prevents automatic deletion

### Timer ⌚

- TapScreen™ Technology starts/stops the timer
- Timer settable up to 24 hours

- Countdown stop or countdown repeat options
- Automatic repetition counter

### Interval Timer ⌚

- TapScreen™ Technology starts/stops the Interval timer
- Timer settable up to 24 hours
- Three interval timers with up to 16 intervals each
- User selectable interval labels (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL) to facilitate your interval training
- Automatic interval repetition counter

### Alarm 📞

- Three alarms with daily, weekday, weekend, or weekly options
- Five-minute backup alert

### INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature ☾



**SET (DONE)** = accept and exit

**MODE (NEXT)** = advance to next setting option

**START/SPLIT (+)** = increase/advance the setting value

**STOP/RESET (-)** = decrease/reverse the setting value

For setting, press SET and then follow the instructional prompt settings.

### Setting the Time and Date

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold SET to start.
3. Utilize the instructional prompt settings (NEXT, +, -) that will appear in your screen to scroll through the following values: time zone, hours, minutes, seconds, month, day, year, 12/24 hr time format, date format, hourly chime, button beep and tap force.
4. Press SET (DONE) to exit.

### Using the Chronograph

The chronograph will time your workout. The lap/splits will break your workout into segments of time that can provide real-time feedback and allow you to adjust your pace to meet your overall time goal.



1. In CHRONO Mode, TAP your screen to START.
2. TAP your screen every time you need to log a LAP/SPLIT.
3. Press STOP/RESET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET to reset the CHRONO. WRKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved.

### Retrieving your workout data

The dated training log will enable you to review your CHRONO workout performance.

1. In RECALL mode press START/SPLIT to select the date of the training




you want to review. Your workouts will appear in reverse chronological order.

2. Press SET to review all the information saved in that workout.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to scroll through all the workout information.

### Locking your workout data

Locking a workout protects it from automatic deletion when the memory fills as new workouts are performed.



1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll through your workout dates.
3. Once you find the workout, press and hold STOP/RESET to LOCK.  Press and hold STOP/RESET again to UNLOCK.

## INSTRUCTIONS

### WATCH MODES

The features of this watch are grouped into modes that are accessible by pressing and releasing the MODE button - each press of the MODE button takes you to the next mode in the loop. The modes are arranged in the following order:

**TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM**

**TIME** Displays the time of day and date.

**CHRONO** Use the chronograph for timing your workout.

**RECALL** Use to review your dated chronograph events.

**TIMER** The countdown timer is useful for timing fixed-time events.

**INT TIMER** The interval timer is great for interval training with distinct fixed-time events.

**ALARM** Three alarms are available to keep you on time in different days.



## TAPSCREEN™ TECHNOLOGY

Preserve momentum and avoid breaking your stride. The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, TIMER and INTERVAL TIMER modes.

The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED) or hard (HARD). The watch comes with a medium default setting.



1. In TIME Mode press and hold the SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select LITE, MED or HARD for the tap force.

### Tips:

- We recommend you select your TAP FORCE depending on the activity you are performing: Walking (LITE), Running (MED), Biking (HARD) and Swimming (HARD).

- If you are experiencing TAP activations inadvertently, move your tap force to the next level.
- If you are in a triathlon transition or just changing clothes, we recommend you press MODE to switch to the TIME mode to avoid tap activation of the chronograph which will continue running in the background. Return to CHRONO when you are finished.

## SETTING MODES & FUNCTIONS

### Time / Date / Hourly Chime

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold SET to start.
3. Press MODE (NEXT) to advance to the setting options.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to increase or decrease values for Time zone (1 or 2), time, month, day, date, year, 12/24 hr format, date format, hourly chime, button beep and Tap force.

5. Press NEXT to set the other time zone (if desired), following the above procedure.
6. Press SET (DONE) to exit.

**Tips:**

- If you are in other modes, press and hold MODE to peek at time of day, release to return to current mode.
- The date format can be selected as month-date (MM:DD, MMM-DD), month-day-year (MM-DD-YY), day-month-year (DD.MM.YY) or year-month-date (YY-MM-DD).

**Second time zone**

Your watch has two time zones that are useful when you are travelling to a place with a different time zone or when you are switching to daylight savings time.

**Tips:**

- You can easily switch from TIME 1 to TIME 2 and vice versa by pressing and holding the START/SPLIT button for 8 seconds.

**Chronograph**

The chronograph will time your workout session. During your event, recording laps/splits will give you real-time feedback to pace yourself and allow you to adjust your speed to meet your overall time goal.

**Lap/Split**

Lap is the time to complete an individual segment of your workout. Split is the cumulative time from the beginning to that specific point in your workout. Below is an example of a 4-mile run. The runner records laps/splits every mile.

**Lap/Split chart**

This watch records up to 100 hours and counts up to 199 laps. It stores the most recent 150 laps in Recall Mode.

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

### Operating the Chrono

1. Press Mode until CHRONOGRAPH appears. (Make sure it reads 00.00.00 or press STOP/RESET to reset.)
2. TAP your screen to START.
3. TAP your screen every time you need to log a LAP/SPLIT.
  - Every time you take a lap your display will freeze for 10 seconds to enable you to review your LAP/SPLIT data, while your chronograph is recording the next lap/split.

- If your target time is ON, you will hear an alarm that will relate to your pace to help you assess if you need to accelerate or decrease your pace. The display will provide your delta time and pace feedback (SLOW, ON PACE or FAST). The delta time is the difference between target lap time and real lap time. Go to the target time pacer setting section to activate this feature.
4. Press STOP/RESET to pause or finish. Tap your screen to resume.
  5. When workout is complete press and hold STOP/RESET to clear the display (CHRONO resets to 00.00.00). The workout is now automatically saved and it can be viewed in RECALL Mode.

### Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- If you want to view the time of day, press and hold MODE, release to return to current CHRONO.

- When the Chrono is running, (icon of stopwatch) appears in the Time Display.
- You can take up to 199 laps, however the chronograph will only record the most recent 150 laps. Please consider that each succeeding workout will require three laps of storage that will be used to stamp the time/date, target time, and delta times for that workout.

### Changing the Chronograph Display Format

This determines what is shown in middle and bottom lines of the display. The middle line has the larger font. You have the option for LAP/SPLIT, SPLIT/LAP and TOTAL RUN.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select LAP/SPLIT (Lap in large digits), SPLIT/LAP (Split in large digits), or TOTAL RUN.

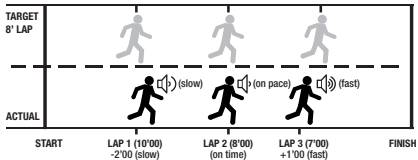
4. Press SET (DONE) to exit or press MODE (NEXT) to set up the Target Time feature (described later in this section).

### Note:

Selecting TOTAL RUN format allows you to view total elapsed time since you started the CHRONO, including any time elapsed while the Chrono was stopped. When a lap/split is taken the watch automatically switches to LAP/SPLIT format.

### Target Time Pacer

Because pace is important to achieve your goals, a built-in audible tracker indicates whether your target lap times are achieved. Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes and messages will provide feedback. Slow beeps indicate you're behind pace (SLOW), a single beep lets you know you're on pace (ON-PACE) and rapid beeps tell you are ahead (FAST). The screen will also display your performance data.



### Setting the Target Time Pacer

1. Press MODE until CHRONO appears (Chrono reads 00:00:00 or press STOP/RESET to reset).
2. Press SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to turn TARGET TIME ON or OFF.



5. If you select ON, press the MODE (NEXT) button until Target Pace (TRGT PACE) appears.
6. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to enter the Target Pace per lap time in hours (HH), minutes (MM) and seconds (SS). Target Pace per lap can be set from a minimum of 1 minute (1.00) to a maximum of 1 hour (1:00.00).
7. Press MODE (NEXT) button to enter the (TRGT RANGE) which is the margin of error (+/-) you are willing to consider your lap as "ON-PACE". When Target Range appears, enter minutes (MM) and seconds (SS).
8. Press MODE (NEXT) button until Target Distance (TRGT DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select either NONE or SET.
10. If you select SET, press MODE (NEXT) button until Unit Distance (UNIT DIST) appears.

11. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
12. Press MODE (NEXT) until Target Distance (TRGT DIST) appears.
13. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to enter the Total Target Distance of your overall training or race.
14. To finish, press SET (DONE). If a Total Target Distance was set, the watch will estimate and display your TARGET TOTAL time based on the Target Pace and Target Distance you just provided in previous steps.

### Hydration and Nutrition Timers

The optional hydration and nutrition timers will prompt you when it's time to drink or eat. This countdown timer will repeat and will run parallel to your chronograph.

#### Setting the Hydration and Nutrition Timers

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press SET to start.



3. Press MODE (NEXT) button until hydration (DRINK) appears.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the nutrition (EAT) timer.
7. Press SET (DONE) to finish.

### RECALL

The multiple training log will enable you to review your workout performance by date. You can review the times of every lap, best lap and average lap. If the target time pacer was set, the watch will also provide the delta times and labels for each segment.


## Reviewing your Workout Data



1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order and the number of stored laps will appear.
3. Once you find the workout you want to review, press SET to review all the information saved in that workout.
  - Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to review your data (lap/split, delta times, best lap and average lap).
  - If your Target Time Pacer was ON, you will be able to review your settings of the target time pacer (target pace, target distance and target total), your actual lap/split times, your delta results per lap (+/- from target time per lap with labels), Total delta time (if a Total Target Distance was set), best lap and average lap.
4. Press SET (DONE) to exit.

## Locking workouts in RECALL

Locking a workout prevents it from automatic deletion as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll among your workout dates.
3. Once you find the workout press and hold STOP/RESET to LOCK. A small lock icon  will appear along with the workout date to confirm the data's status.
4. To unlock any workout repeat the three steps above and press and hold STOP/ RESET to UNLOCK.

### Tips:

- In order to LOCK your latest workout you must reset the Chrono (00:00:00) to save the workout.
- As the memory is filled (150-laps maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

- If workouts are locked and the memory has fewer than 30 laps available, the watch will signal that memory is becoming full by displaying “x laps free”. Once no memory is available the watch will display “memory full” and it will be necessary to unlock saved workouts to free up the space for the next workout to be recalled.

## TIMER

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. You can use the TapScreen™ Technology to activate and stop the timer at any time.

### Setting the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to increase/decrease the countdown timer values.

4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press SET (DONE) to finish the setting process.



### Using the Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start Timer.
2. A timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and stops and repeats. The melody can be turned off with the press of any button.
3. If you need stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.



**Note:** If the Repeat timer is set under 15 seconds a single beep will ring between repetition.

**Tips:**

-  appears in Time display when Timer is running.  appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on bottom of screen.
- Maximum number of counted repetitions is 99.
- Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- The INDIGLO® night-light flashes and the timer melody will sound when the timer countdowns to zero.

**INTERVAL TIMER WITH LABELS**

Complex interval training routines become automatic and effortless with three interval programs, each with up to 16 labeled intervals that can be start or stop with the TapScreen™ Technology interface. We also added

labels to help you see the intensity you should follow in your training (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

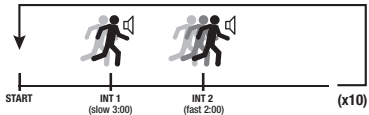
**Setting Interval Timers**

1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET to select the workout you want to use (WRK-1, 2, or 3).
3. Press SET and SET INT TIMER will appear.
4. To select the interval (1-16) press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
5. Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM: SS) with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
6. Press MODE (NEXT) to select the Interval name (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
7. Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).

Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.

### Using the Interval Timer



1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start the Interval Timer.
2. An Interval timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and then starts the next interval timer.



- The display will show the label at the top of the timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

- If your workout was set with REPEAT AT END, you will see the repetition counter on the bottom line.
3. Tap the watch lens, or press STOP/RESET to stop the Interval Timer once you reach all the repetitions that you need to do.
  4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Interval Timer to the original time. If you press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

#### Tips:

-  appears in Time display when interval timer is running.  appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- If you select REPEAT AT END the timer will countdown all intervals and then repeat the entire sequence.
- INDIGLO® night-light flashes and the interval timer melody will sound between each interval.
- The interval timer will continue to run if you exit the INT TIMER mode.


- If you want to view the Time of Day, press and hold MODE, release to return to current INT TIMER.

## Alarm

Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events. You can customize by day according to your needs.

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press STOP/RESET to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) and MODE (NEXT) to change alarm time and how often you would like the alarm to sound (DAILY, WKDAYS, WKENDS, or a particular day of the week).
5. Press SET (DONE) to confirm and exit.
6. Press START/SPLIT to turn any Alarm ON or OFF. If the Alarm is activated, the frequency of the alarm will show in the bottom line of the display.

## Tips:

- When the Alarm is on,  appears in Time display.
- When the Alarm reaches its set time the INDIGLO® night-light and the alarm icon flash, and the alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pressed, the alert will cease after 20 seconds and a backup alarm will activate after 5 minutes.

## \*INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE

The INDIGLO® technology illuminates the entire watch face at night and in low light conditions. Press the INDIGLO® button to activate the night light. INDIGLO® will stay on for 3 seconds during normal operation or 6 seconds while setting.

## NIGHT-MODE® FEATURE

The NIGHT-MODE® feature (U.S. pat. 4,912,688), allows you to illuminate the watch face for 2-3 seconds by tapping the watch face (solely in CHRONO, TIMER and INT TIMER modes) or pressing any pusher in the

watch. A crescent moon icon ☾ will also be displayed on the screen when NIGHT-MODE® feature is activated.

To activate press and hold INDIGLO® button for 4 seconds, to deactivate press the INDIGLO® button for 4 seconds. The NIGHT-MODE® feature will automatically deactivate after 8 hours.

## WATER-RESISTANCE

Your SLEEK™ 150-lap watch is water-resistant to 100 meters.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

\*pounds per square inch absolute

**WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.**

1. Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
2. Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
3. Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.

## BATTERY

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace the battery. If applicable, push reset button after replacing battery. Battery type is indicated on the case back. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage. **DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.**

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch. Your model may not have all of the features described in this booklet.

## TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

Your TIMEX® watch is warranted against manufacturing defects by Timex Group USA, Inc. for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. **IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:**

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
- 3) from repair services not performed by Timex;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order

in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 889 2130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. in the US and other countries. SLEEK, TRAIN SMARTER and TAPSCREEN are trademarks of Timex Group B.V. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US. and other countries. IRONMAN is a registered trademark of World Triathlon Corporation.

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	49
Bienvenue ! .....	49
FONCTIONS DE LA MONTRE .....	50
Heure/Date .....	50
Technologie TapScreen™ .....	50
Chronographe .....	51
Rappel .....	52
Minuterie .....	53
Minuterie par intervalles .....	53
Alarme .....	54
Veilleuse INDIGLO® .....	54

DÉMARRAGE RAPIDE .....	56
Réglage de l'heure et de la date .....	57
Utilisation du chronographe .....	58
Comment récupérer les informations de votre séance d'exercices .....	59
Comment verrouiller les informations de votre séance d'exercices .....	60
MODE D'EMPLOI .....	60
MODES DE LA MONTRE .....	60
LA TECHNOLOGIE TAPSCREEN™ .....	62
RÉGLAGES DES MODES ET DES FONCTIONS .....	63
Heure/Date/Carillon horaire .....	63
Chronographe .....	65
Comment démarrer le chronographe .....	67
Moniteur d'allure cible .....	71
Minuterics d'hydratation et de nutrition .....	75

RAPPEL .....	76
MINUTERIE .....	80
MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS ..	82
VEILLEUSE INDIGLO® .....	88
ÉTANCHÉITÉ .....	90
PILE .....	91
GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX .....	92



## **INTRODUCTION**

### **Bienvenue !**

Merci d'avoir acheté la nouvelle montre Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP pourvue de la NOUVELLE technologie TapScreen™. Cette nouvelle génération d'outils performants a été développée en association avec des athlètes de renommée mondiale, permettant ainsi l'élaboration de la montre SLEEK 150-lap équipée de fonctions essentielles pour un entraînement de qualité.

Un chronographe avec mémoire de 150 tours, un moniteur d'allure cible et des minuterics par intervalles nommés font partie des fonctions proposées. Ce design moderne ergonomique comprend un large écran permettant un affichage de chiffres extrêmement facile à lire. Que vous soyez en train de courir pour la première fois ou que vous vous entraîniez pour votre dixième marathon, cette montre vous sera d'une aide précieuse.

**Enregistrez votre produit sur [www.timex.com](http://www.timex.com)**







## FONCTIONS DE LA MONTRE

### Heure/Date

- Les heures, minutes et secondes s'affichent en format 12 ou 24 heures.
- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-jour (MMM-JJ), mois-jour-année (MM-JJ-AA), jour-mois-année (JJ.MM.AA) ou année-mois-date
- Le jour de la semaine s'affiche en format JJJ (par exemple MER) et est automatiquement calculé avec la date
- Deuxième fuseau horaire avec année, heures, minutes, date et format indépendants
- Carillon horaire 🎵
- Bip des boutons

### Technologie TapScreen™

- La technologie TapScreen™ permet une activation facile du chronographe et des minuteriers en donnant un coup sec sur le cadran de la montre

- Les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) bénéficient de la fonction Tap    TAP   
- La montre possède 3 niveaux de réglage d'intensité de frappe : LITE (léger), MED (moyen), HARD (fort)

### Chronographe

- La technologie TapScreen™ démarre la fonction temps écoulé et enregistre les temps au tour/intermédiaires
- Mémoire de 150 tours avec compteur de 199 tours
- Possibilité d'afficher en gros chiffres le temps au tour ou le temps intermédiaire
- Affichage optionnel du temps total de course (Total Run) qui maintient le temps total d'activité (moins le temps de pause) et le temps global de course depuis le début
- Moniteur d'allure cible en option, avec allure cible par tour, zone cible et distance globale cible

- Le moniteur d'allure cible fournit des alertes sonores et des indications sur le cadran signifiant que vous êtes en deçà de votre allure (émission d'un bip lent « SLOW »), à la bonne allure (émission d'un simple bip « ON PACE ») ou au-delà de votre allure (émission d'un bip rapide « FAST »)
- Les rappels d'alarme d'hydratation et de nutrition vous informent du moment où vous devez boire et manger
- Le nouveau système de gestion des données enregistre toutes les séances d'exercices dès que le chronographe est remis à zéro. Les séances d'exercices les plus anciennes seront remplacées automatiquement sauf si vous les avez verrouillées pour éviter l'effacement

### Rappel

- Stockage de plusieurs séances d'exercices par date avec tous les temps au tour/intermédiaires, vos temps cibles, meilleur temps au tour et temps au tour moyen

- Le rappel du moniteur d'allure cible indique si vous avez exécuté chaque tour d'une manière plus rapide ou plus lente et montre le temps total
- Le verrouillage des séances d'exercices évite l'effacement automatique

### Minuterie ⌚

- La technologie TapScreen™ démarre/arrête la minuterie
- Minuterie réglable jusqu'à 24 heures
- Option d'arrêt du compte à rebours ou de répétition du compte à rebours
- Compteur de répétition automatique

### Minuterie par intervalles ⌚

- La technologie TapScreen™ démarre/arrête la minuterie par intervalles
- Minuterie réglable jusqu'à 24 heures

- Trois minuteriers par intervalles comportant chacune jusqu'à 16 intervalles
- Sélection des noms de l'intervalle par l'utilisateur [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] pour faciliter votre entraînement par intervalles
- Compteur de répétition d'intervalle automatique

#### Alarme 📢

- Trois alarmes avec les options suivantes : quotidienne, jours de semaine, fin de semaine ou hebdomadaire
- Alerte de rappel de cinq minutes

#### Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE® ☾

#### Montre Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP avec technologie TapScreen™



## Icônes d'affichage

 ALARME

 Indicateur d'alarme

 Indicateur du chronographe

 Indicateur de la répétition du compte à rebours

 Indicateur du compte à rebours de la minuterie

 Indicateur de FRAPPE

 VEILLEUSE INDIGLO®

## DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur MODE pour faire défiler les fonctions principales de la montre

TIME (heure) > CHRONO > RECALL (rappel) > TIMER (minuterie) > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > ALARM

La plupart des modes utilisent les boutons de la montre de la même manière. Les noms des fonctions des boutons s'affichent sur le cadran près du bouton.

**SET (DONE/VALIDÉ)** = accepter et quitter

**MODE (NEXT/SUIVANT)** = se déplacer vers le réglage de la fonction suivante

**START/SPLIT (+)** = augmenter les valeurs

**STOP/RESET (-)** = diminuer les valeurs

Pour effectuer le réglage, appuyez sur SET et suivez les instructions de réglage.

## Réglage de l'heure et de la date

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher l'heure du jour.
2. Appuyez et tenez SET enfoncé pour commencer.
3. Suivez les instructions de réglage (NEXT, +, -) qui apparaissent sur l'écran pour faire défiler les informations suivantes : fuseau horaire,

heures, minutes, secondes, mois, jour, année, format 12 ou 24 heures, format de la date, carillon horaire, bip des boutons et force de frappe.

- Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

### Utilisation du chronographe

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercices. Les temps au tour/intermédiaires diviseront votre séance d'exercices en segments de temps qui vous fourniront des indications en temps réel et vous permettront d'ajuster votre allure en visant votre temps cible.



- Dans le mode CHRONO, DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
- DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.

- Appuyez sur STOP/RESET pour terminer.
- Appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour remettre le CHRONO à

zéro. WRKOUT SAVED apparaît sur votre écran pour vous informer que votre séance d'exercices a été automatiquement enregistrée.

### Comment récupérer les informations de votre séance d'exercices

Le registre d'entraînement daté vous permettra de revoir vos performances CHRONO pour une séance d'exercices.

- Dans le mode RECALL, appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date de l'entraînement que vous voulez examiner. Vos séances d'exercices apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse.




- Appuyez sur SET pour examiner toutes les informations enregistrées dans cette séance d'exercices.
- Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour faire défiler toutes les informations de votre séance d'exercices.

## Comment verrouiller les informations de votre séance d'exercices

Verrouiller une séance d'exercices évite son effacement automatique au fur et à mesure que la mémoire se remplit de nouvelles séances d'exercices.



1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercices.
3. Dès que vous avez trouvé la séance d'exercices, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour VERROUILLER.  Appuyez et tenez à nouveau STOP/RESET enfoncé pour DÉVERROUILLER.

## MODE D'EMPLOI

### MODES DE LA MONTRE

Les fonctions de cette montre sont regroupées en modes qui sont accessibles en appuyant brièvement sur le bouton MODE – chaque appui sur le

bouton MODE fait passer au mode suivant de la boucle. Les modes sont organisés dans l'ordre suivant :

**TIME (heure) > CHRONO > RECALL (rappel) > TIMER (minuterie) > INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles) > ALARM**

**TIME (heure)** Affiche l'heure et la date.

**CHRONO** Utilisez le chronographe pour chronométrer votre séance d'exercices.

**RECALL (rappel)** Sert à revoir vos événements chronométrés datés.

**TIMER (minuterie)** La minuterie permet de chronométrer des événements de durée prédéterminée.

**INT TIMER (minuterie par intervalles)** La minuterie par intervalles est parfaite pour l'entraînement par intervalles avec des événements distincts de durée prédéterminée.

**ALARM** Trois alarmes sont disponibles pour vous permettre de réaliser votre emploi du temps.

## LA TECHNOLOGIE TAPSCREEN™

Préservez votre élan et votre foulée. La technologie TapScreen™ fonctionne en donnant un coup sec sur le cadran de la montre. La technologie™ TapScreen est utilisée dans les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).

La force de frappe peut se personnaliser de la manière suivante : léger (LITE), moyen (MED) ou fort (HARD). La montre est fournie avec une force de frappe réglée sur moyen.



1. Dans le mode TIME, appuyez et tenez le bouton SET enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT) jusqu'à afficher TAP FORCE.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner la force de frappe : LITE (léger), MED (moyen) ou HARD (fort).

## Conseils pratiques :

- Nous vous recommandons de sélectionner votre INTENSITÉ DE FRAPPE en fonction de votre activité : Pour la marche (LITE léger), la course (MED moyen), le vélo (HARD fort) et la natation (HARD fort).
- Si vous subissez des activations intempestives, augmentez l'intensité de frappe.
- Si lors d'un triathlon vous êtes en transition ou juste en train de changer de vêtements, nous vous recommandons d'appuyer sur MODE pour passer au mode TIME afin d'éviter l'activation par un coup sec du chronographe qui continue à fonctionner en arrière-plan. Revenez en mode CHRONO quand vous avez terminé.

## RÉGLAGES DES MODES ET DES FONCTIONS

### Heure/Date/Carillon horaire

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher l'heure du jour.
2. Appuyez et tenez SET enfoncé pour commencer.



3. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour vous déplacer vers le réglage des fonctions suivantes.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs des fuseaux horaires (1 ou 2), de l'heure, du mois, du jour, de la date, de l'année, du format 12 ou 24 heures, du format de la date, du carillon horaire, du bip des boutons et de l'intensité de frappe.
5. Appuyez sur NEXT pour régler les valeurs dans l'autre fuseau horaire (si vous le désirez), en suivant la procédure ci-dessus.
6. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

#### **Conseils pratiques :**

- Si vous vous trouvez dans un autre mode, appuyez et tenez MODE enfoncé pour voir l'heure, puis relâchez pour retourner au mode actuel.
- Le format de la date peut se présenter de la manière suivante : mois-date (MM:JJ, MMM-JJ), mois-jour-année (MM-JJ-AA), jour-mois-année (JJ.MM.AA) ou année-mois-date (AA-MM-JJ)

#### **Second fuseau horaire**

Votre montre possède deux fuseaux horaires qui se révèlent utiles lorsque vous voyagez et que vous changez de fuseau horaire ou lorsque vous passez à l'heure d'été.

#### **Conseils pratiques :**

- Vous pouvez passer très facilement du fuseau horaire TIME 1 au fuseau horaire TIME 2 et inversement en appuyant et en tenant le bouton START/SPLIT enfoncé pendant 8 secondes.

#### **Chronographe**

Le chronographe enregistre le temps de votre séance d'exercices. L'enregistrement des temps au tour/intermédiaires pendant votre session vous fournira des indications en temps réel et vous permettra d'ajuster votre vitesse en visant votre temps cible.

## Temps au tour/intermédiaire

Le temps au tour correspond au temps mis pour compléter un segment de votre activité. Le temps intermédiaire correspond au temps cumulé depuis le début jusqu'à un certain moment dans votre séance d'exercices. Vous trouverez ci-contre l'exemple d'une course de 4 milles (environ 6,5 kilomètres). Le coureur enregistre des temps au tour/intermédiaires tous les milles ou kilomètres.

## Tableau des temps au tour/intermédiaires

Cette montre peut enregistrer jusqu'à 100 heures et 199 tours. Elle garde en mémoire les 150 tours les plus récents dans le mode Recall (rappel).

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


## Comment démarrer le chronographe

1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONOGRAPH. (Assurez-vous qu'il indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET pour le remettre à zéro.)
  2. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran pour COMMENCER.
  3. DONNEZ UN COUP SEC sur votre écran chaque fois que vous voulez rentrer un TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRE.
- Chaque fois que vous prenez un temps au tour, l'affichage se bloque pendant 10 secondes vous permettant d'examiner vos données sur les

TEMPS AU TOUR/INTERMÉDIAIRES, pendant que votre chronographe est en train d'enregistrer le prochain temps au tour/intermédiaire.

- Si votre temps cible est sur ON, une alarme sonore se déclenchera en fonction de votre allure vous indiquant si vous devez accélérer ou ralentir. L'affichage indiquera votre temps delta et des informations sur votre allure (SLOW lent, ON PACE à la bonne allure ou FAST rapide). Le temps delta est la différence entre votre temps cible et votre temps réel au tour. Reportez-vous à la section réglage du moniteur d'allure cible pour activer cette fonction.
4. Appuyez sur STOP/RESET pour marquer une pause ou pour terminer. Donnez un coup sec sur votre écran pour redémarrer.
  5. Lorsque la séance d'exercices est terminée, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour effacer l'affichage (le CHRONO se remet à 00:00:00). La séance d'exercices est maintenant automatiquement enregistrée et peut être visualisée dans le mode RECALL (rappel).

### Conseils pratiques :

- Vous pouvez aussi utiliser le bouton START/SPLIT pour démarrer votre chronographe et prendre des temps au tour.
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner au mode CHRONO actuel.
- Lorsque le chronographe est en marche,  s'affiche dans le mode heure.
- Vous pouvez enregistrer jusqu'à 199 tours, cependant le chronographe n'enregistrera que les 150 tours les plus récents. Veuillez noter que chaque séance d'exercices nécessitera un stockage de trois temps au tour qui sera utilisé pour indiquer l'heure/date, le temps cible et les temps delta pour cette séance d'exercices.

### Changer le format d'affichage du chronographe

Ceci détermine l'affichage des lignes du milieu et du bas. La ligne du milieu s'affiche en grand. Cette option concerne LAP/SPLIT (temps au

tour/intermédiaire), SPLIT/LAP (temps intermédiaire/au tour) et TOTAL RUN (temps total de course).

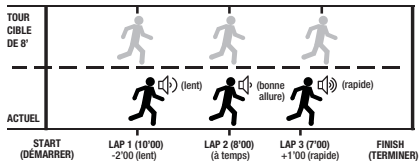
1. Appuyez sur Mode jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner LAP/SPLIT (le temps au tour en gros chiffres), SPLIT/LAP (le temps intermédiaire en gros chiffres), ou TOTAL RUN (temps total de course).
4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour sortir ou appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler la fonction temps cible (décrite plus loin dans cette section).

**Remarque :**

La fonction TOTAL RUN (temps total de course) vous permet de visualiser le temps total écoulé depuis le moment où vous avez démarré le CHRONO, y compris le temps écoulé lorsque le chronographe était arrêté. Lorsqu'un temps au tour/intermédiaire est enregistré, la montre passe automatiquement au format LAP/SPLIT.

**Moniteur d'allure cible**

Votre allure étant un élément important pour atteindre votre but, un système sonore incorporé vous indique si vos temps au tour cibles sont réalisés ou non. Si vous vous trouvez en dehors des limites de vos temps cibles, différentes alarmes sonores et messages vous donneront des informations. La montre émet un bip lent lorsque vous êtes en deçà de votre allure cible (SLOW), un simple bip lorsque vous allez à la bonne allure (ON PACE) et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible (FAST). Vos performances seront aussi affichées sur l'écran.



### Réglage du moniteur d'allure cible

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CHRONO apparaisse (le chrono indique 00:00:00 ou appuyez sur STOP/RESET pour le remettre à zéro).
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TARGET TIME (temps cible).



4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour activer ou désactiver (ON ou OFF) TARGET TIME.
5. Si vous sélectionnez ON (activé), appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher TRGT PACE (allure cible).
6. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour entrer l'allure cible par temps au tour en heures (HH), minutes (MM) et secondes (SS). L'allure cible par tour peut être réglée pour un minimum d'une minute (1:00) jusqu'à un maximum d'une heure (1:00:00)
7. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour entrer la zone cible (TRGT RANGE) correspondant à la marge d'erreur (+/-) acceptable vous permettant de considérer que vous exécutez votre tour à la bonne allure (ON PACE). Lorsque Target Range (zone cible) s'affiche, entrez les minutes (MM) et les secondes (SS).

8. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TRGT DIST).
9. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner soit NONE (aucune) soit SET (réglage).
10. Si vous sélectionnez SET, appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher l'unité de distance (UNIT DIST).
11. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner soit des milles (MI) ou des kilomètres (KM).
12. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher la distance cible (TRGT DIST).
13. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour entrer la distance totale cible de votre entraînement ou de votre course.
14. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer. Si une distance totale cible a été réglée, la montre calculera et affichera votre temps total cible (TARGET TOTAL) estimé d'après les informations que vous venez de fournir précédemment concernant l'allure cible et la distance cible.

### Minuteries d'hydratation et de nutrition

Les minuteries optionelles d'hydratation et de nutrition vous indiqueront quand il est temps de boire ou de manger. Cette minuterie se répétera et fonctionnera parallèlement avec votre chronographe.

### Réglage des minuteries d'hydratation et de nutrition

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur SET pour commencer.
3. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) jusqu'à afficher (DRINK) (boire).
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour l'activer (ON).
5. Appuyez sur le bouton MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer à l'option de réglage du temps et sur START/ SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour régler le temps.



6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour passer au réglage de l'option nutrition (EAT) (manger) et répétez la procédure.
7. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer.

## RAPPEL

Le registre d'entraînement vous permettra de revoir vos performances pour une séance d'exercices par date. Vous pouvez examiner les temps de chaque tour, votre meilleur temps et le temps moyen. Si le moniteur d'allure cible était activé, la montre fournira aussi des temps delta et des identifications pour chaque segment.

### Examiner les données de la séance d'exercices




1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour sélectionner la date de la séance d'exercices que vous voulez examiner. Vos séances d'exercices apparaîtront dans l'ordre chronologique inverse et le nombre des tours enregistrés s'affichera.

3. Une fois que vous avez trouvé la séance d'exercices que vous voulez examiner, appuyez sur SET pour revoir toutes les informations enregistrées dans cette séance.
  - Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour examiner vos données (temps au tour/intermédiaire, temps delta, meilleur temps et temps moyen).
  - Si votre moniteur d'allure cible était activé (ON), il vous sera possible de revoir les valeurs de votre moniteur d'allure cible (allure cible, distance cible et temps cible total), vos temps réels au tour/intermédiaire, vos résultats delta par tour (+/- autour du temps cible par tour avec identifications), temps delta total (si une distance totale cible a été choisie), votre meilleur temps et votre temps moyen.
4. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour quitter.

### **Verrouillage des séances d'exercices dans le mode RECALL (rappel)**

Verrouiller une séance d'exercices évite son effacement automatique alors que de nouvelles séances d'exercices sont en train d'être effectuées.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECALL.
2. Appuyez sur START/SPLIT pour faire défiler les dates de vos séances d'exercices.
3. Une fois que vous avez trouvé votre séance d'exercices, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour LOCK (verrouiller). L'icône d'un petit cadenas  s'affichera ainsi que la date de la séance d'exercices pour confirmer que l'opération a bien été effectuée.
4. Pour déverrouiller toute séance, répétez les trois étapes énoncées ci-dessus et appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé pour UNLOCK (déverrouiller).

### **Conseils pratiques :**

- Pour LOCK (verrouiller) votre dernière séance d'exercices vous devez remettre le chronographe à zéro (00:00:00) pour sauvegarder la séance d'exercices.
- Les plus anciennes séances d'exercices non-verrouillées sont automatiquement effacées au fur et à mesure que la mémoire se remplit (150 tours maximum).
- Si des séances d'exercices sont verrouillées et qu'il ne reste dans la mémoire que 30 tours disponibles, la montre signalera que la mémoire approche de sa capacité maximale en affichant « x laps free » ( x tours disponibles). Dès que la mémoire est pleine, la montre affiche « memory full » (mémoire pleine). Vous devrez déverrouiller des séances d'exercices pour libérer de la place afin de pouvoir revoir la prochaine séance d'exercices.



## MINUTERIE

La minuterie permet de chronométrer un événement de durée prédéterminée. La minuterie peut être réglée pour se répéter continuellement ou pour s'arrêter à la fin du compte à rebours. Vous pouvez utiliser la technologie TapScreen™ pour activer et pour arrêter la minuterie à n'importe quel moment.

### Réglage de la minuterie

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur SET pour commencer le réglage de la minuterie.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour augmenter ou diminuer les valeurs.
4. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour vous déplacer vers le réglage suivant.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin).



6. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour terminer la procédure de réglage.

### Utilisation de la minuterie

1. Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie.
2. Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie atteint zéro et s'arrête. Il est possible d'arrêter la mélodie en appuyant sur n'importe quel bouton.
3. Si vous avez besoin d'arrêter ou de mettre en pause la minuterie, donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur STOP/RESET.
4. Lorsque vous avez terminé, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour reprendre le compte à rebours. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

**Remarque :** Si la répétition de la minuterie est réglée en dessous de 15 secondes, la montre émettra un simple bip entre chaque répétition.

### Conseils pratiques :

-  s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie est en marche.
-  s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Dans la fonction répétition de la minuterie, le nombre de répétitions s'affiche en bas du cadran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.
- La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
- La veilleuse INDIGLO® clignote et le carillon mélodique retentit lorsque le compte à rebours arrive à zéro.

### MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES AVEC IDENTIFICATIONS

Les entraînements les plus complexes deviennent automatiques et sans effort avec les trois programmes d'intervalles, chacun comportant jusqu'à 16 intervalles nommés, qui peuvent être démarrés ou arrêtés en utilisant l'interface de la technologie TapScreen™. Nous avons aussi ajouté des

vignettes permettant l'identification afin de vous aider à visualiser l'intensité que vous devriez suivre lors de votre entraînement [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].

### Réglage des minuteries par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie).
2. Appuyez sur STOP/RESET pour sélectionner la séance d'exercices que vous voulez utiliser (WRK-1, 2, ou 3).
3. Appuyez sur SET et SET INT TIMER s'affichera.
4. Pour sélectionner l'intervalle (1-16), appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
5. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour régler l'intervalle (HH:MM:SS) avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
6. Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner le nom de l'intervalle [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED

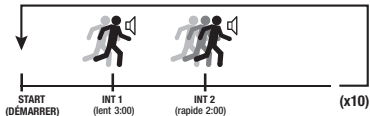
(moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)] avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

- Appuyez sur MODE (NEXT/SUIVANT) pour sélectionner STOP AT END (arrêt à la fin) ou REPEAT AT END (répétition à la fin) avec START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).

Recommencez toutes ces étapes jusqu'à ce que vous ayez réglé tous les intervalles dont vous avez besoin pour votre séance d'exercices.

### Utilisation de la minuterie par intervalles



- Donnez un coup sec sur le cadran de la montre ou appuyez sur START/SPLIT pour démarrer la minuterie par intervalles.
- Un carillon mélodique retentit lorsque la minuterie par intervalles atteint zéro et démarre le compte à rebours suivant.



- Le nom s'affiche en haut de la minuterie [Intervalle #, WARM (échauffement), SLOW (lent), MED (moyen), FAST (rapide) et COOL (récupération)].
  - Si votre séance d'exercices est réglée avec REPEAT AT END (répétition à la fin), le compteur de répétition s'affichera sur la ligne du bas.
- Donnez un coup sec sur le cadran de la montre, ou appuyez sur STOP/RESET pour arrêter la minuterie par intervalles une fois que vous avez terminé toutes les répétitions que vous vouliez faire.
  - Lorsque vous avez fini, appuyez et tenez STOP/RESET enfoncé pour

reprendre la minuterie par intervalles. Si vous appuyez en tenant STOP/RESET enfoncé à nouveau, cela remet la minuterie à zéro.

### Conseils pratiques :


-  s'affiche dans le mode heure lorsque la minuterie par intervalles est en marche.  s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répétition à la fin) le compte à rebours ira jusqu'au bout de tous les intervalles puis répétera la séquence entière.
- La veilleuse INDIGLO® clignote et la mélodie de la minuterie par intervalles retentit entre chaque intervalle.
- La minuterie par intervalles se poursuit lorsque vous quittez le mode INT TIMER (minuterie par intervalles).
- Si vous désirez voir l'heure, appuyez et tenez MODE enfoncé, puis relâchez pour retourner à la minuterie.

### Alarme

Il est possible de programmer jusqu'à trois alarmes pour vous rappeler des événements imminents. Vous pouvez personnaliser votre alarme par jour, en fonction de vos besoins.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur STOP/RESET pour sélectionner Alarme 1, 2 ou 3.
3. Appuyez sur SET pour régler l'alarme sélectionnée.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-) et MODE (NEXT/SUIVANT) pour changer l'heure de l'alarme et sa fréquence de sonnerie [DAILY (journalière), WKDAYS (jours de travail), WKENDS (week-ends) ou un jour particulier de la semaine].
5. Appuyez sur SET (DONE/VALIDÉ) pour confirmer et quitter.
6. Appuyez sur START/SPLIT pour activer (ON) ou désactiver (OFF) toute alarme. Si l'alarme est activée, la fréquence de l'alarme s'affichera sur la ligne du bas.


### Conseils pratiques :

- Lorsque l'alarme est activée,  s'affiche dans le mode heure.
- Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, la veilleuse INDIGLO® ainsi que l'icône de l'alarme clignotent et l'alarme sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.
- Si aucun bouton n'est enfoncé, l'alarme sonne pendant 20 secondes puis une nouvelle fois au bout de cinq minutes.

### \*VEILLEUSE INDIGLO® AVEC FONCTION NIGHT-MODE®

La technologie INDIGLO® permet d'illuminer tout le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage. Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. La veilleuse INDIGLO® restera allumée pendant 3 secondes lors d'un fonctionnement normal ou pendant 6 secondes pendant un réglage.

### FONCTION NIGHT-MODE®

La fonction NIGHT-MODE® (brevet américain n° 4 912 688) permet d'illuminer le cadran de la montre pendant 2 à 3 secondes en donnant un coup sec sur le cadran (seulement dans les modes CHRONO, TIMER (minuterie) et INT TIMER (minuterie par intervalles) ou en appuyant sur tout bouton de la montre. L'icône d'un croissant de lune  s'affiche sur le cadran lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée.

Pour activer la fonction, appuyez et tenez le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes, pour désactiver, appuyez sur le bouton INDIGLO® pendant 4 secondes. La fonction NIGHT-MODE® se désactive automatiquement au bout de 8 heures.

## ÉTANCHÉITÉ

Votre montre SLEEK™ 150-lap est étanche jusqu'à 100 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau en p.s.i.a. * sous la surface
30m/98pi	60
50m/164pi	86
100m/328pi	160

\*livres par pouce carré (abs.)

### **ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.**

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.

3. Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

## PILE

Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier. Le cas échéant, appuyez sur le bouton de remise à zéro après avoir changé la pile. Le type de pile est indiqué sur le dos du boîtier. L'estimation de la durée de vie de la pile est basée sur certaines hypothèses d'utilisation ; la durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre. **NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Timex®. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.

## GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT — CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :**

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si la montre n'a pas été achetée chez un revendeur Timex agréé ;
- 3) si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
- 4) s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un abus ; et
- 5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre montre pour

couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US. aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. **N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR PERSONNELLE.**

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-448-4639 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 889 2130. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans

certaines autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group USA, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays. SLEEK, TRAIN SMARTER et TAPSCREEN sont des marques déposées de Timex Group B.V. INDIGLO est une marque déposée d'Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. IRONMAN est une marque de commerce de World Triathlon Corporation.

F



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	101
¡Bienvenido!.....	101
FUNCIONES DEL RELOJ .....	102
Hora/Fecha.....	102
Tecnología TapScreen™.....	102
Cronógrafo.....	103
Revisión.....	104
Temporizador.....	105
Temporizador interválico.....	105
Alarma.....	106
Luz nocturna INDIGLO®.....	106

INICIO RÁPIDO .....	108
Para programar hora y fecha .....	109
Uso del cronógrafo .....	110
Recuperación de los datos del ejercicio .....	111
Bloqueo de los datos del ejercicio .....	111
INSTRUCCIONES .....	112
MODOS DEL RELOJ .....	112
TECNOLOGÍA TAPSCREEN™ .....	113
MODOS Y FUNCIONES DE PROGRAMACIÓN .....	115
Hora/Fecha/Señal acústica cada hora .....	115
Cronógrafo .....	117
Manejo del cronógrafo .....	118
Marcador de tiempo previsto .....	121
Temporizadores de hidratación y alimentación .....	125

REVISIÓN .....	126
TEMPORIZADOR .....	129
TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS .....	132
LUZ NOCTURNA INDIGLO® .....	137
RESISTENCIA AL AGUA .....	138
PILA .....	139
GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX .....	140

## **INTRODUCCIÓN**

### **¡Bienvenido!**

Gracias por la compra del nuevo reloj Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP, con la NUEVA tecnología TapScreen™. Esta nueva generación de herramientas de rendimiento fue desarrollada en conjunto con atletas de reconocimiento internacional, quienes ayudaron a garantizar que las características del reloj SLEEK 150-lap fueran relevantes para sus necesidades de entrenamiento.

Entre otros elementos a destacar se incluyen un cronógrafo con memoria para 150 vueltas, un marcador de tiempo previsto y temporizadores interválidos con marcas. Este diseño, el más reciente, presenta ajuste ergonómico y dígitos sumamente fáciles de leer en la pantalla grande. Ya sea que vaya a correr por primera vez o a entrenar para su décima maratón, este reloj lo ayudará a lo largo del recorrido.

**Registre su producto en [www.timex.com](http://www.timex.com)**

## FUNCIONES DEL RELOJ

### Hora/Fecha

- Horas, minutos y segundos en formato de 12 ó 24 horas en la pantalla
- Fecha mostrada por mes-día (MMM-DD), mes-día-año (MM-DD-AA), día-mes-año (DD.MM.AA) o año-mes-fecha
- El día de la semana se muestra en formato DDD (p. ej. MIE) y se calcula automáticamente con la fecha
- Segunda zona horaria con disposición independiente de años, horas, minutos y fecha.
- Señal acústica cada hora 🎵
- Sonido al pulsar

### Tecnología TapScreen™

- La tecnología TapScreen™ permite activar fácilmente el cronógrafo y los temporizadores mediante golpecitos con el dedo en el cristal del reloj

- La función de activación mediante golpes con el dedo funciona en los modos CHRONO (cronógrafo), TIMER (temporizador) e INTERVAL TIMER (temporizador interválico) ■■■ TAP ■■■■
- La fuerza de golpe sobre el cristal se puede ajustar en 3 niveles (LITE [ligero], MED [medio], HARD [fuerte])

### Cronógrafo

- La tecnología TapScreen™ inicia la medición del tiempo transcurrido y registra las vueltas y/o tiempos parciales
- Capacidad de memoria para 150 vueltas con contador de 199 vueltas
- Pantalla de tiempo de vuelta o intervalo en dígitos grandes
- Formato optativo Total Run que mantiene el tiempo total de actividad (menos el tiempo de pausa durante el ejercicio) y el tiempo en marcha en general desde el inicio
- Función optativa de marcador de tiempo previsto con ritmo previsto por el usuario por vuelta, rango previsto y distancia general prevista

- El marcador de tiempo previsto proporciona alarmas sonoras características y avisos en pantalla que significan “por debajo del ritmo” (pitido lento, “SLOW”), “a ritmo” (pitido único, “ON PACE”) o “por encima del ritmo” (pitido rápido, “FAST”)
- Recordatorios de hidratación y alimentación mediante alarma de temporizador, que recomiendan cuándo beber y comer
- El nuevo sistema de administración de datos guarda todas las sesiones de ejercicio una vez que se reinicia el cronógrafo. Las sesiones de ejercicio más antiguas se sustituirán automáticamente, salvo que se hayan bloqueado para evitar que se borren

### Revisión

- Almacenamiento de múltiples sesiones de ejercicio por fecha, con el tiempo de cada vuelta o intervalo, los tiempos previstos, mejor vuelta y vuelta promedio

- La revisión del marcador de tiempo previsto muestra cuánto más rápido o más lento fue usted en cada vuelta y el tiempo total
- El bloqueo de sesiones de ejercicio evita la eliminación automática

### Temporizador ⌚

- La tecnología TapScreen™ inicia/detiene el temporizador
- Temporizador programable hasta 24 horas
- Opciones de detención y repetición de cuenta regresiva
- Contador de repeticiones automático

### Temporizador interválico ⌚

- La tecnología TapScreen™ inicia/detiene el temporizador interválico
- Temporizador programable hasta 24 horas
- Tres temporizadores interválicos de hasta 16 intervalos cada uno

- Marcas de intervalos personalizables (N.º de intervalo, WARM [calentamiento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [rápido] y COOL [enfriamiento]) para facilitar el entrenamiento con intervalos
- Contador automático de repeticiones de intervalo

#### Alarma 📖

- Tres alarmas con opciones diaria, de días hábiles, de fin de semana o semanal
- Alerta de respaldo que suena a los 5 minutos

#### Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE [modo nocturno]® ☾

#### Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con tecnología TapScreen™



## Símbolos en pantalla

 ALARMA

 Indicador de alarma

 Indicador de cronógrafo

 Indicador de repetición de tiempo de cuenta regresiva

 Indicador de temporizador de cuenta regresiva

 ■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ ■ Indicador de TAP (golpe con el dedo)

 LUZ NOCTURNA INDIGLO®

## INICIO RÁPIDO

Pulse MODE [modo] para recorrer el ciclo de las funciones principales del reloj

TIME [hora]> CHRONO [cronógrafo]> RECALL [revisión]> TIMER (temporizador)> INTERVAL TIMER [temporizador interválico]> ALARM [alarma]

La mayoría de los modos usa los botones del reloj de la misma manera y las marcas de los botones se muestran en la pantalla, cerca de cada botón.

**SET (DONE)** = aceptar y salir

**MODE (NEXT)** = avanzar a la siguiente opción de configuración

**START/SPLIT (+)** = aumentar/hacer avanzar el valor de la configuración

**STOP/RESET (-)** = disminuir/invertir el valor de la configuración

Para fijar, pulse SET y luego siga las instrucciones.

### Para programar hora y fecha

1. Pulse MODE hasta que aparezca la hora.
2. Pulse y sostenga SET para comenzar.
3. Con las instrucciones (NEXT, +, -) que aparecen en la pantalla, recorra los siguientes valores: zona horaria, horas, minutos, segundos, mes, día, año, formato de 12/24 horas, formato de fecha, señal acústica cada hora, sonido al pulsar y fuerza de golpe.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

## Uso del cronógrafo

El cronógrafo toma el tiempo de su sesión de ejercicio. La función de vuelta/intervalos divide la sesión de ejercicio en segmentos de tiempo que pueden proporcionar información en tiempo real y le permiten ajustar el ritmo para alcanzar el objetivo de tiempo general.



1. En modo CHRONO, golpee la pantalla para comenzar (START).
2. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
3. Pulse STOP/RESET para terminar.
4. Pulse y sostenga STOP/RESET para reiniciar el CRONÓGRAFO. Aparece WRKOUT SAVED [ejercicio guardado] en la pantalla, para informarle que el ejercicio se guardó automáticamente.

## Recuperación de los datos del ejercicio

El registro de entrenamiento fechado le permite revisar el rendimiento de los ejercicios cronometrados.




1. En el modo RECALL, pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha del entrenamiento que desea revisar. Las sesiones de ejercicio aparecen en orden cronológico inverso.
2. Pulse SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para desplazarse por toda la información del ejercicio.

## Bloqueo de los datos del ejercicio

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático cuando la memoria se llena al realizar nuevas sesiones de ejercicio.





1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse a lo largo de las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para bloquear (LOCK).  Pulse y sostenga STOP/RESET nuevamente para desbloquear (UNLOCK).

## INSTRUCCIONES MODOS DEL RELOJ

Las funciones de este reloj están agrupadas en modos a los que se accede pulsando y soltando el botón MODE. Cada vez que se pulsa el botón MODE se ve el modo siguiente en la secuencia. Los modos están dispuestos en el siguiente orden:

**TIME** [hora]> **CHRONO** [cronógrafo]> **RECALL** [revisión]> **TIMER** [temporizador]> **INTERVAL TIMER** [temporizador interválico]> **ALARM** [alarma]

**TIME** Muestra la hora y la fecha.

**CHRONO** Use el cronógrafo para medir el tiempo del ejercicio.

**RECALL** Se usa para revisar eventos cronometrados fechados.

**TIMER** El temporizador de cuenta regresiva es útil para medir eventos de tiempo fijo

**INT TIMER** El temporizador interválico es excelente para el entrenamiento en intervalos con eventos de tiempo fijo distintos.

**ALARM** Hay tres alarmas disponibles para que sea puntual en días diferentes.

## TECNOLOGÍA TAPSCREEN™

Conserve el impulso y evite interrumpir el ritmo. La tecnología TapScreen™ funciona con un golpecito firme en la esfera del reloj. La tecnología TapScreen™ se usa en los modos CHRONO, TIMER e INTERVAL TIMER.

La sensibilidad al golpe se puede regular para que el mismo sea ligero (LITE), medio (MED) o fuerte (HARD). La configuración preestablecida con la que viene el reloj es medio.



1. En el modo TIME, pulse y sostenga el botón SET.
2. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TAP FORCE.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar fuerza de golpe LITE, MED o HARD.

#### Sugerencias:

- Le recomendamos seleccionar la fuerza de golpe (TAP FORCE) según la actividad que esté realizando: caminar (LITE), correr (MED), andar en bicicleta (HARD) y nadar (HARD).
- Si ocurren activaciones mediante golpe sin querer, cambie la fuerza de golpe al nivel siguiente.

- Si está en un período de transición de una triatlón o cambiándose de ropa, le recomendamos que pulse MODE para cambiar al modo TIME, a fin de evitar la activación mediante golpe del cronógrafo, que seguirá funcionando en segundo plano. Cuando haya terminado, vuelva a CHRONO.

#### MODOS Y FUNCIONES DE PROGRAMACIÓN

##### Hora/Fecha/Señal acústica cada hora

1. Pulse MODE hasta que aparezca la hora.
2. Para comenzar, pulse y sostenga SET.
3. Pulse MODE (NEXT) para pasar a las opciones de programación.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para aumentar o disminuir los valores de zona horaria (1 ó 2), hora, mes, día, fecha, año, formato de 12/24 horas, formato de fecha, señal acústica cada hora, sonido al pulsar y fuerza de golpe.

5. Pulse NEXT para programar la otra zona horaria (si lo desea), siguiendo el procedimiento mencionado anteriormente.
6. Pulse SET (DONE) para salir.

**Sugerencias:**

- Si se encuentra en otras funciones, pulse y sostenga MODE para echar un vistazo a la hora y suelte para volver al modo actual.
- El formato de fecha puede seleccionarse como mes-día (MM:DD, MMM-DD), mes-día-año (MM-DD-AA), día-mes-año (DD.MM.AA) o año-mes-día (AA-MM-DD).

**Segunda zona horaria**

Su reloj tiene dos zonas horarias que son útiles cuando viaja a un lugar con otra zona horaria o cuando cambia al horario de verano.

**Sugerencias:**

- Puede cambiar fácilmente de TIME 1 a TIME 2 y viceversa pulsando y sosteniendo el botón START/SPLIT durante 8 segundos.

**Cronógrafo**

El cronógrafo toma el tiempo del ejercicio. Durante el evento, el registro de vueltas/intervalos le da información en tiempo real para marcar el ritmo y le permite ajustar la velocidad para alcanzar el objetivo de tiempo general.

**Vuelta/Intervalo**

Vuelta es el tiempo en el que se completa un segmento individual del ejercicio. Intervalo es el tiempo acumulado desde el comienzo hasta ese punto específico del ejercicio. A continuación se incluye un ejemplo de una carrera de 4 millas. El corredor registra las vueltas/intervalos cada milla.

**Tabla de vuelta/intervalo**

Este reloj registra hasta 100 horas y cuenta hasta 199 vueltas. Guarda las 150 vueltas más recientes en el modo revisión.


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

### Manejo del cronógrafo

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONOGRAPH. (Asegúrese de que diga 00.00.00 o pulse STOP/RESET para reiniciar.)
2. Golpee la pantalla para comenzar.
3. Golpee la pantalla cada vez que necesite registrar una VUELTA/INTERVALO.
  - Cada vez que dé una vuelta, la pantalla se congelará durante 10 segundos para permitirle revisar los datos de vuelta/intervalo mientras

el cronógrafo registra la siguiente vuelta/intervalo.

- Si el tiempo previsto está encendido (ON), se oye una alarma relacionada con el ritmo, para ayudarlo a evaluar si necesita acelerar o disminuir el mismo. La pantalla le da información sobre el tiempo delta y el ritmo (SLOW [lento], ON PACE [a ritmo] o FAST [rápido]). El tiempo delta es la diferencia entre el tiempo de vuelta previsto y el tiempo de vuelta real. Para activar esta función, vaya a la sección de programación del marcador de tiempo previsto.
4. Pulse STOP/RESET para pausar o terminar. Para reanudar, golpee la pantalla.
  5. Cuando haya terminado el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para despejar la pantalla (el cronógrafo vuelve a 00.00.00). El ejercicio se guarda automáticamente y puede verse en el modo revisión (RECALL).
- Sugerencias:**
- También puede usar el botón START/SPLIT para iniciar el cronógrafo y contar vueltas.

- Si desea ver la hora, pulse y sostenga MODE y suelte para volver al cronógrafo actual.
- Cuando el cronógrafo está funcionando, en la pantalla de hora aparece .
- Puede contar hasta 199 vueltas. Sin embargo, el cronógrafo sólo registra las 150 vueltas más recientes. Tenga en cuenta que cada sesión de ejercicio subsiguiente requiere tres vueltas de almacenamiento que se usan para incorporar la hora/fecha, el tiempo previsto y los tiempos delta correspondientes a esa sesión de ejercicio.

### **Cambio del formato de pantalla del cronógrafo**

Sirve para determinar lo que se muestra en la línea del medio de la pantalla y en la inferior. La línea del medio tiene el tamaño de dígitos más grande. Las opciones disponibles son LAP/SPLIT [vuelta/intervalo], SPLIT/LAP [intervalo/vuelta] y TOTAL RUN [tiempo transcurrido total]

1. Pulse Mode hasta que aparezca CHRONO.

2. Pulse SET para comenzar la programación.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar LAP/SPLIT (tiempo de vuelta en dígitos grandes), SPLIT/LAP (tiempo parcial en dígitos grandes) o TOTAL RUN [tiempo transcurrido total].
4. Pulse SET (DONE) para salir o MODE (NEXT) para programar la función Tiempo previsto (que se describe más adelante en esta sección).

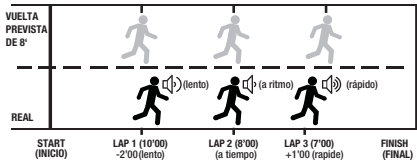
### **Nota:**

Si elige el formato TOTAL RUN, puede ver el tiempo transcurrido total desde que se inició CHRONO, incluso cualquier tiempo transcurrido mientras el cronógrafo estuvo detenido. Cuando se mide una vuelta/intervalo, el reloj cambia automáticamente al formato LAP/SPLIT.

### **Marcador de tiempo previsto**

Dado que el ritmo es importante para alcanzar los objetivos, un rastreador audible incorporado indica si se logran los tiempos de vuelta previstos. Si no cumple los tiempos previstos predeterminados o los excede, diversos

timbres y mensajes le dan información al respecto. Los pitidos lentos indican que está por debajo del ritmo (SLOW), un único pitido le hace saber que está a ritmo (ON-PACE), y los pitidos rápidos le dicen que ha superado el ritmo (FAST). La pantalla muestra también los datos del rendimiento.



### Programación del marcador de tiempo previsto

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO (en el cronógrafo se lee 00:00:00, o pulse STOP/RESET para reiniciar).

2. Pulse SET para comenzar la programación.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TARGET TIME.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para encender (ON) o apagar (OFF) el tiempo previsto (TARGET TIME).



5. Si elige ON, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca TRGT PACE [ritmo previsto].
6. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para ingresar el ritmo previsto por tiempo de vuelta en horas (HH), minutos (MM) y segundos (SS). El ritmo previsto por vuelta puede fijarse desde un mínimo de 1 minuto (1.00) hasta un máximo de 1 hora (1:00:00).
7. Pulse el botón MODE (NEXT) para ingresar el rango previsto (TRGT RANGE), que es el margen de error (+/-) dentro del que usted está dispuesto a considerar que la vuelta está a ritmo (ON-PACE). Cuando aparezca TRGT RANGE, ingrese los minutos (MM) y los segundos (SS).

8. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia prevista (TRGT DIST).
9. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar NONE [ninguna] o SET.
10. Si selecciona SET, pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca la unidad de distancia (UNIT DIST).
11. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar millas (MI) o kilómetros (KM).
12. Pulse MODE (NEXT) hasta que aparezca la distancia prevista (TRGT DIST).
13. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para ingresar la distancia total prevista de su entrenamiento o carrera en general.
14. Para terminar, pulse SET (DONE). Si se programó una distancia prevista total, el reloj calculará y mostrará el tiempo previsto total (TARGET TOTAL) sobre la base del ritmo previsto y la distancia prevista que proporcionó en los pasos anteriores.

### Temporizadores de hidratación y alimentación

Los temporizadores de hidratación y alimentación optativos le avisarán cuando sea hora de beber o comer. La temporización de cuenta regresiva se repetirá y funcionará en paralelo con el cronógrafo.

### Programación de los intervalos de hidratación y alimentación

1. Pulse MODE hasta que aparezca CHRONO.
2. Pulse SET para comenzar.
3. Pulse el botón MODE (NEXT) hasta que aparezca hidratación (DRINK).
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para encenderla (ON).
5. Pulse el botón MODE (NEXT) para pasar a la sección de hora y pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para programar la hora.



6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar y repetir el proceso de programación para el temporizador de alimentación (EAT).
7. Pulse SET (DONE) para terminar.

## REVISIÓN

La planilla de entrenamiento múltiple le permitirá revisar el rendimiento de ejercicio por fecha. Puede revisar los tiempos de cada vuelta, mejor vuelta y vuelta promedio. Si se programó el marcador de tiempo previsto, el reloj también proporcionará los tiempos delta y las marcas para cada segmento.

### Revisión de datos del ejercicio




1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para seleccionar la fecha del ejercicio que desea revisar. Las sesiones de ejercicio aparecen en orden cronológico inverso y aparece la cantidad de vueltas guardadas.

3. Cuando haya encontrado la sesión de ejercicio que desee revisar, pulse SET para revisar toda la información guardada en esa sesión de ejercicio.
  - Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para revisar los datos (vuelta/intervalo, tiempos delta, mejor vuelta y vuelta promedio).
  - Si el marcador de tiempo previsto estaba encendido (ON), podrá revisar la programación del marcador de tiempo previsto (ritmo previsto, distancia prevista y total previsto), los tiempos reales de vuelta/intervalo, los resultados delta por vuelta (+/- desde el tiempo previsto por vuelta con marcas), tiempo delta total (si se programó una distancia prevista total), mejor vuelta y vuelta promedio.
4. Pulse SET (DONE) para salir.

### Bloqueo de sesiones de ejercicio en RECALL

El bloqueo de una sesión de ejercicio la protege del borrado automático a medida que se realizan nuevas sesiones de ejercicio.



1. Pulse MODE hasta que aparezca RECALL.
2. Pulse START/SPLIT para desplazarse entre las fechas de los ejercicios.
3. Cuando encuentre el ejercicio, pulse y sostenga STOP/RESET para bloquear (LOCK). Aparecerá un pequeño ícono de candado  junto con la fecha del ejercicio para confirmar la categoría de la información.
4. Para desbloquear cualquier ejercicio, repita los tres pasos mencionados y pulse y sostenga STOP/RESET para desbloquear (UNLOCK).

#### **Sugerencias:**

- A fin de bloquear su última sesión de ejercicio, debe reiniciar el cronógrafo (00:00:00) para guardar la sesión.
- A medida que se llena la memoria (máximo de 150 vueltas), se borrarán automáticamente las sesiones de ejercicio desbloqueadas más viejas.
- Si las sesiones de ejercicio están bloqueadas y la memoria tienen menos de 30 vueltas disponibles, el reloj señalará que la memoria se

está llenando al mostrar “x laps free” [x vueltas libres]. Cuando no haya memoria disponible, el reloj mostrará “memory full” [memoria llena] y será necesario desbloquear sesiones de ejercicio guardadas para dar espacio a la siguiente sesión de ejercicio a revisar.

#### **TEMPORIZADOR**

El temporizador se usa para contar regresivamente un evento de tiempo fijo. El temporizador puede programarse para reiterar y realizar constantemente la cuenta regresiva, o para detenerse al final de la misma. Puede usar la tecnología TapScreen™ para activar y detener el temporizador en cualquier momento.

#### **Programación del temporizador**

1. Pulse MODE hasta que aparezca TIMER.
2. Pulse SET para comenzar a programar el temporizador.
3. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para aumentar o disminuir los valores del temporizador de la cuenta regresiva.



4. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
5. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) para seleccionar STOP AT END [parar al final] o REPEAT AT END [repetir al final].
6. Pulse SET (DONE) para terminar el proceso de programación.

### Uso del temporizador

1. Para iniciar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta y el temporizador se detiene y repite. La melodía puede apagarse pulsando cualquier botón.
3. Si necesita detener o pausar el temporizador, golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET.
4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para reiniciar el temporizador desde el tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se despeja y queda en 0.

**Nota:** Si el temporizador continuo está programado en intervalos de menos de 15 segundos, suena un solo pitido entre repeticiones.

### Sugerencias:

-  aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador está en marcha.  aparece cuando el temporizador está funcionando y programado para repetir al final.
- Cuando se usa el temporizador de modo que se repita, el número de repetición aparece en la parte inferior de la pantalla.
- El número máximo de repeticiones es 99.
- El temporizador seguirá funcionando aunque usted salga del modo temporizador.
- Cuando el temporizador acaba la cuenta regresiva al llegar a cero, parpadea la luz nocturna INDIGLO® y suena la melodía del temporizador.

## TEMPORIZADOR INTERVÁLICO CON MARCAS

Las rutinas complejas con intervalos consecutivos se vuelven automáticas y sencillas con tres programas de intervalo, cada uno con hasta 16 intervalos marcados que pueden iniciarse o detenerse con la interfaz de la tecnología TapScreen™. También agregamos marcas para ayudarlo a ver la intensidad que debe tener el entrenamiento (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).

### Programación del temporizador interválico

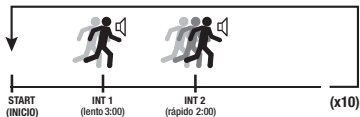
1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET para seleccionar el ejercicio que desea usar (WRK -1, 2 ó 3).
3. Pulse SET y aparece SET INT TIMER.
4. Para seleccionar el intervalo (1-16) pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).

5. Pulse MODE (NEXT) para programar el tiempo de intervalo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
6. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar el nombre del intervalo (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
7. Pulse MODE (NEXT) para seleccionar STOP AT END o REPEAT AT END con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).

Repita todos estos pasos hasta haber programado todos los intervalos necesarios para la sesión del ejercicio.

### Uso del temporizador interválico

1. Golpee el cristal del reloj o pulse START/SPLIT para iniciar el temporizador interválico.
2. Cuando el temporizador llega a cero, suena una melodía de alerta de intervalo y luego comienza el siguiente temporizador interválico.



- La pantalla muestra la marca en la parte superior del temporizador (N.º de intervalo, WARM, SLOW, MED, FAST y COOL).
  - Si la sesión de ejercicio se programó con REPEAT AT END, el contador de repeticiones se ve en la línea inferior.
3. Golpee el cristal del reloj o pulse STOP/RESET para detener el temporizador intervalo cuando haya realizado todas las repeticiones que necesitaba.
  4. Cuando termine, pulse y sostenga STOP/RESET para que el temporizador intervalo vuelva al tiempo original. Si pulsa y sostiene STOP/RESET por segunda vez, el temporizador se despeja y queda en 0.

### Sugerencias:


- aparece en la pantalla horaria cuando el temporizador intervalo está funcionando. aparece cuando el temporizador intervalo está funcionando y fue programado para repetir al final.
- Si seleccionó REPEAT AT END, el temporizador cuenta regresivamente todos los intervalos y luego repite la secuencia entera.
- La luz nocturna INDIGLO® parpadea y la melodía del temporizador intervalo suena entre intervalos.
- Si sale del modo INT TIMER, el temporizador intervalo sigue funcionando.
- Si quiere ver la hora, pulse y sostenga MODE, y suelte para volver al temporizador intervalo actual.

## Alarma

Se pueden programar hasta tres alarmas para que le recuerden la inminencia de sucesos próximos. Puede personalizarlas por día, según lo que necesite.

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse STOP/RESET para seleccionar alarma 1, 2, ó 3.
3. Pulse SET para programar la alarma seleccionada.
4. Pulse START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) y MODE (NEXT) para cambiar la hora de la alarma y la frecuencia con la que desea que la misma suene (DAILY [a diario], WKDAYS [días de semana], WKENDS [fines de semana] o un día de la semana en particular).
5. Pulse SET (DONE) para confirmar y salir.
6. Pulse START/SPLIT para activar (ON) o desactivar (OFF) cualquier alarma. Si la alarma está activada, la frecuencia de la alarma aparece en la línea inferior de la pantalla.

## Sugerencias:

- Cuando la alarma está activada, aparece  en la pantalla horaria.
- Al llegar la hora programada para la alarma, la luz nocturna INDIGLO® y el ícono de alarma parpadean y suena la alerta. Pulse cualquier botón para silenciarla.
- Si no se pulsa ningún botón, la alerta se apaga después de 20 segundos y la alarma de respaldo se activa después de 5 minutos.

## \*LUZ NOCTURNA INDIGLO® CON FUNCIÓN NIGHT-MODE®

La tecnología INDIGLO® ilumina toda la esfera del reloj por la noche y cuando hay poca luz. Presione el botón INDIGLO® para encender la luz nocturna. INDIGLO® se mantiene encendida 3 segundos durante la operación normal o 6 segundos mientras se programa.

## FUNCIÓN NIGHT-MODE®:

La función NIGHT-MODE® (patente N.º 4.912.688 de los EE.UU.) le permite iluminar la esfera del reloj de 2 a 3 segundos golpeando el cristal del reloj

con el dedo (únicamente en los modos CHRONO, TIMER e INT TIMER) o pulsando cualquier botón del reloj. También se muestra en la pantalla un ícono de luna creciente ☾ cuando está activada la función NIGHT-MODE®.

Para activar, pulse y sostenga el botón de INDIGLO® durante 4 segundos. Para desactivar, pulse el botón de INDIGLO® durante 4 segundos. La función NIGHT-MODE® se desactiva automáticamente después de 8 horas.

## RESISTENCIA AL AGUA

Su reloj SLEEK™ 150-lap es resistente al agua hasta 100 metros.

Profundidad de Resistencia al Agua	Presión bajo la superficie en p.s.i.a.*
30 m/98 pies	60
50 m/164 pies	86
100 m/328 pies	160

\*libras por pulgada cuadrada absoluta

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

1. El reloj es resistente al agua sólo si el cristal, los botones y la caja están intactos.
2. El reloj no es apropiado para hacer submarinismo y no debería usarse para ello.
3. Enjuague el reloj con agua dulce después de exponerlo al agua salada.

## PILA

Timex recomienda encarecidamente que un minorista o un joyero cambie la pila. Si correspondiera, pulse el botón de reinicio luego de cambiar la pila. El tipo de pila se indica en el dorso de la caja. La vida útil estimada de la pila se basa en ciertas suposiciones relacionadas con el uso. La duración de la pila puede variar según el uso real. **NO ARROJE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE. MANTENGA LAS PILAS SUELTAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.**

Lea atentamente las instrucciones para saber cómo funciona el reloj Timex®. El reloj tal vez no tenga todas las funciones descritas en este folleto.

### **GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX**

Timex Group USA, Inc garantiza el reloj TIMEX® contra defectos de fabricación durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan el cumplimiento de esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar el reloj con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados concienzudamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar. **IMPOR- TANTE — TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS AL RELOJ:**

- 1) después de que vence el plazo de la garantía;
- 2) si el reloj no se compró inicialmente a un minorista de TIMEX autorizado;

- 3) si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
- 4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
- 5) si los daños o defectos afectan al cristal, la correa o la pulsera, la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LAS COBERTURAS QUE CONTIENE SON EXCLUSIVAS Y SUSTITUYEN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones a las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no correspondan 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, devuelva el reloj a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde se compró el reloj, llenando y adjuntando el cupón de reparación que originalmente viene con el reloj. Solamente en los EE.UU. y Canadá se puede adjuntar el original del cupón de reparación o una nota en la que figuren su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir el costo de envío, adjunte el siguiente importe (este importe no es para el pago de la reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US\$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN\$ 7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK£ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. **NUNCA INCLUYA CON EL RELOJ UNA PULSERA ESPECIAL NI NINGÚN OTRO ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL.**

En EE.UU., por favor llame al 1-800-448-4639 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-

00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, al +43 662 889 2130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras zonas, consulte sobre la garantía al vendedor local de Timex o al distribuidor. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos minoristas de Timex pueden proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparar.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX y NIGHT-MODE son marcas comerciales registradas de Timex Group USA, Inc. en los Estados Unidos y otros países. SLEEK, TRAIN SMARTER y TAPSCREEN son marcas comerciales registradas de Timex Group B.V. INDIGLO es marca comercial registrada de Indiglo Corporation en los Estados Unidos y otros países. IRONMAN es marca registrada de World Triathlon Corporation.



## 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](http://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 ⌘

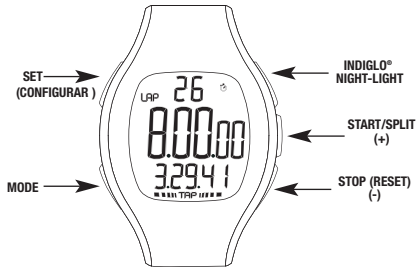
- A tecnologia TapScreen™ inicia/para o temporizador de intervalos
- Temporizador configurável para até 24 horas
- Três temporizadores de intervalos com até 16 intervalos cada um
- Rótulos de intervalo selecionáveis pelo usuário, indicando: nº do intervalo, morno, devagar, médio, rápido e frio (Interval #, 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).

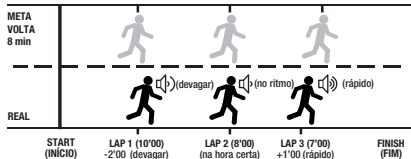
#### Observação:

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.

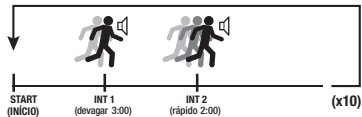
- Para selecionar o intervalo (1-16), pressione START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
- Pressione MODE (NEXT) para fixar a hora do intervalo (HH:MM:SS) com START/SPLIT (+) ou STOP/RESET (-).
- Pressione MODE (NEXT) para selecionar o nome do intervalo (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST e COOL) com START/SPLIT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

- Bata de leve no vidro do relógio ou pressione START/SPLIT para iniciar o temporizador de intervalos.
- 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.
- 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® (Pat. dos EUA 4.912.688), 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 conjeturas 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 reconicionados e inspeccionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPOR- TANTE — 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 podescrito 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.

## INDICE

INTRODUZIONE .....	199
Benvenuti! .....	199
FUNZIONI DELL'OROLOGIO .....	200
Ora/Data .....	200
TapScreen™ Technology .....	200
Cronografo .....	201
Richiamo .....	203
Timer .....	203
Timer a intervalli .....	204
Sveglia .....	204
Illuminazione del quadrante INDIGLO® .....	204

AVVIO RAPIDO .....	206
Impostazione di ora e data .....	207
Uso del Cronografo .....	208
Richiamo dei dati sull'allenamento .....	209
Blocco dei dati sull'allenamento .....	210
ISTRUZIONI .....	210
MODALITÀ DELL'OROLOGIO .....	210
TAPSCREEN™ TECHNOLOGY .....	212
IMPOSTAZIONE DI MODALITÀ E FUNZIONI .....	213
Ora/Data/Segnale acustico orario .....	213
Cronografo .....	215
Funzionamento del cronografo .....	217
Misuratore del passo per tempo bersaglio .....	220
Timer di idratazione e alimentazione .....	224

RICHIAMO .....	225
TIMER .....	228
TIMER A INTERVALLI CON CONTRASSEGNI .....	231
ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® .....	237
RESISTENZA ALL'ACQUA .....	238
BATTERIA .....	240
GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX .....	241

## **INTRODUZIONE**

### **Benvenuti!**


Grazie di aver acquistato il nuovo orologio Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con la NUOVA TapScreen™ Technology. Questa nuova generazione di strumenti per il miglioramento delle prestazioni è stata creata in collaborazione con atleti di fama internazionale, per far sì che le funzioni dell'orologio SLEEK 150-lap fossero importanti per le vostre esigenze di allenamento.

Fra le altre caratteristiche salienti troverete un cronografo con memoria per 150 giri, un misuratore del passo per il tempo bersaglio e dei timer a intervalli contrassegnati. Questo nuovissimo design calza al polso in modo ergonomico e presenta cifre estremamente facili da leggere sul display ad ampio schermo. Sia che stiate correndo per la prima volta, o vi stiate allenando per la vostra decima maratona, questo orologio vi aiuterà ad ogni passo.

**Registrate il prodotto all'indirizzo [www.timex.com](http://www.timex.com)**

## FUNZIONI DELL'OROLOGIO

### Ora/Data

- Ore, minuti e secondi visualizzati in formato a 12 o a 24 ore
- Data visualizzata come mese-giorno (MMM-GG), mese-giorno-anno (MM-GG-AA), giorno-mese-anno (GG.MM.AA) o anno-mese-data
- Giorno della settimana visualizzato in formato GGG (per es. WED/MER) e calcolato automaticamente con la data
- Secondo fuso orario, con impostazioni indipendenti per anno, ore, minuti, data e formato
- Segnale acustico orario 
- Segnale acustico a pulsante

### TapScreen™ Technology

- La TapScreen™ Technology permette la facile attivazione del cronografo e dei timer dando un colpetto alla lente dell'orologio

- Tale funzione riguarda le modalità CHRONO (cronografo), TIMER e INTERVAL TIMER 
- La forza del colpetto da dare alla lente è regolabile su tre livelli (LITE [leggera], MED [media], HARD [pesante])

### Cronografo

- La TapScreen™ Technology dà l'avvio al tempo trascorso e registra giri/tempi intermedi
- Memoria per 150 giri con contatore di 199 giri
- Opzione di visualizzazione del tempo di giro o tempo intermedio in cifre più grandi
- Formato opzionale Total Run (tempo di esecuzione totale) che mantiene la registrazione del tempo di esecuzione totale dell'attività (meno il tempo di pausa durante l'attività) e il tempo di esecuzione complessivo dal momento dell'avvio
- Funzione opzionale Target Time Pacer (Misuratore del passo per tempo

bersaglio), con passo bersaglio per giro, intervallo bersaglio e distanza complessiva bersaglio stabiliti dall'atleta

- Il Misuratore del passo per tempo bersaglio prevede allerte udibili ben distinte e solleciti su schermo che indicano che l'atleta è indietro rispetto al passo (segnali acustici in successione lenta "SLOW"), sta mantenendo il passo corretto (segnale acustico singolo "ON PACE"), oppure è in anticipo rispetto al passo (segnali acustici in successione rapida "FAST")
- Promemoria di allerta con cronometro relativi a idratazione e alimentazione ricordano all'atleta quando bere e mangiare
- Un nuovo sistema di gestione dei dati memorizza tutti gli allenamenti una volta azzerato il cronografo. Gli allenamenti più vecchi vengono sostituiti automaticamente a meno che non siano stati bloccati per impedirne la cancellazione

## **Richiamo**

- Memoria per svariati allenamenti in base alla data, con tempi relativi ad ogni giro/tempo intermedio, con i tempi bersaglio dell'atleta, il miglior giro e il giro medio
- Il richiamo del Misuratore del passo per tempo bersaglio mostra di quanto tempo l'atleta è risultato più veloce o più lento per ciascun giro e sul tempo totale
- Blocco degli allenamenti per impedirne la cancellazione automatica

## **Timer ⌚**

- La TapScreen™ Technology avvia/interrompe il timer
- Timer impostabile fino ad un massimo di 24 ore
- Opzioni di arresto dopo il conto alla rovescia o di ripetizione del conto alla rovescia
- Contatore automatico delle ripetizioni

### Timer a intervalli ⌚

- La TapScreen™ Technology avvia/interrompe il timer a intervalli
- Timer impostabile fino ad un massimo di 24 ore.
- Tre timer a intervalli, con un massimo di 16 intervalli ciascuno
- Contrassegni degli intervalli selezionabili dall'atleta [Interval # (N. intervallo), WARM (riscaldamento), SLOW (lento), MED, FAST (veloce) e COOL (raffreddamento)] per facilitare l'allenamento ad intervalli
- Contatore automatico delle ripetizioni degli intervalli

### Sveglia 📞

- Tre sveglie, con le opzioni quotidiana, giorni feriali, fine settimana e settimanale
- Sveglia di riserva dopo cinque minuti

### Illuminazione del quadrante INDIGLO® con funzione NIGHT-MODE® ☾


### Orologio Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP con TapScreen™ Technology



## Icone del display

 SVEGLIA

 Indicatore della sveglia

 Indicatore del cronografo

 Indicatore di ripetizione del tempo del conto alla rovescia

 Indicatore del timer di conto alla rovescia

 ■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ ■ Indicatore COLPETTO

 ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®

## AVVIO RAPIDO

Premere MODE (modalità) per passare in rassegna le funzioni principali dell'orologio

TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > RECALL (richiamo) > TIMER (timer)  
> INTERVAL TIMER (timer a intervalli) > ALARM (sveglia)

I pulsanti dell'orologio si usano nello stesso modo per la maggior parte delle modalità, e le etichette dei pulsanti sono visualizzate sul display accanto al pulsante corrispondente.

**SET (DONE)** = accetta ed esci

**MODE (NEXT)** = avanza alla successiva opzione di impostazione

**START/SPLIT (+)** = aumenta/diminuisce il valore dell'impostazione

**STOP/RESET (-)** = diminuisce/inverte il valore dell'impostazione

Per impostare, premere SET e poi seguire le istruzioni di impostazione sullo schermo.

## Impostazione di ora e data

1. Premere MODE finché non appare l'ora del giorno.
2. Tenere premuto SET (impostazione) per iniziare.
3. Utilizzare le istruzioni di impostazione (NEXT, +, -) che appaiono sullo schermo per passare in rassegna i seguenti valori: fuso orario, ore,



minuti, secondi, mese, giorno, anno, formato dell'ora a 12/24 ore, formato data, segnale acustico orario, segnale acustico a pulsante e forza del colpetto.

4. Premere SET (DONE) per uscire.

### Uso del Cronografo

Il cronografo registra il tempo dell'allenamento. Il giro/i tempi intermedi suddividono l'allenamento in segmenti di tempo che possono fornire feedback in tempo reale e permettono di regolare il passo per ottenere i tempi desiderati.



1. In modalità CHRONO (cronografo), DARE UN COLPETTO allo schermo dell'orologio per AVVIARE.
2. DARE UN COLPETTO allo schermo ogni volta che si desidera registrare un GIRO/TEMPO INTERMEDIO.
3. Premere STOP/RESET per terminare.

4. Premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il cronografo. La dicitura WRKOUT SAVED (allenamento memorizzato) appare sullo schermo a indicare che l'allenamento è stato salvato automaticamente.

### Richiamo dei dati sull'allenamento

Il registro degli allenamenti con data permette di esaminare gli allenamenti fatti usando la funzione cronografo.




1. In modalità RECALL (richiamo), premere START/SPLIT per selezionare la data dell'allenamento che si desidera esaminare. Gli allenamenti appaiono in ordine cronologico inverso.
2. Premere SET per esaminare tutte le informazioni memorizzate in quell'allenamento.
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per passare in rassegna tutte le informazioni sull'allenamento.

## Blocco dei dati sull'allenamento

Bloccando un allenamento lo si protegge dalla cancellazione automatica quando la memoria si esaurisce man mano che vengono aggiunti nuovi allenamenti.



1. Premere MODE finché non appare la parola RECALL.
2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le date degli allenamenti.
3. Una volta individuato l'allenamento, premere e tenere premuto STOP/RESET per BLOCCARLO.  Premere e tenere premuto di nuovo il pulsante STOP/RESET per SBLOCCARLO.

## ISTRUZIONI

### MODALITÀ DELL'OROLOGIO

Le funzioni di questo orologio sono raggruppate in modalità accessibili premendo e rilasciando il pulsante MODE – ciascuna pressione del pul-

sante MODE porta alla modalità successiva nel ciclo. Le modalità sono disposte nell'ordine seguente:

**TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > RECALL (richiamo) > TIMER (timer) > INTERVAL TIMER (timer a intervalli) > ALARM (sveglia)**

**TIME** Visualizza l'ora del giorno e la data.

**CHRONO** Per l'uso del cronografo a fini di cronometraggio dell'allenamento.

**RECALL** Usato per esaminare gli eventi con data del cronografo.

**TIMER** Il timer per il conto alla rovescia è utile per cronometrare eventi di durata fissa.

**INT TIMER** Il timer a intervalli è perfetto per fare allenamenti a intervalli con eventi diversi caratterizzati da tempi fissi.

**ALARM** Tre sveglie, per essere sempre puntuali in giorni diversi.

## TAPSCREEN™ TECHNOLOGY

Permette all'atleta di mantenere lo slancio e di evitare di interrompere il passo. La TapScreen™ Technology funziona mediante un colpetto deciso sul quadrante dell'orologio. La TapScreen™ Technology viene usata nelle modalità CHRONO (cronografo), TIMER e INTERVAL TIMER (timer a intervalli).

La sensibilità del colpetto può essere regolata su leggera (LITE), media (MED) o forte (HARD). L'orologio ha come impostazione predefinita una sensibilità media.



1. In modalità TIME, premere e tenere premuto il pulsante SET.
2. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TAP FORCE (forza del colpetto).
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare LITE, MED o HARD per la forza del colpetto.

## Consigli

- Consigliamo di impostare la FORZA DEL COLPETTO a seconda dell'attività che si sta svolgendo: cammino (LITE), corsa (MED), bicicletta (HARD) e nuoto (HARD).
- Se si verificano attivazioni involontarie del colpetto, impostare la forza del colpetto al livello successivo.
- Se ci si trova nell'ambito di una transizione del triathlon o si stanno semplicemente cambiando gli abiti, consigliamo di premere il pulsante MODE per passare alla modalità TIME (ora) onde evitare l'attivazione del colpetto del cronografo, che continuerà a scorrere sullo sfondo. Quando si completa l'operazione, ritornare al cronografo (CHRONO).

## IMPOSTAZIONE DI MODALITÀ E FUNZIONI

### Ora/Data/Segnale acustico orario

1. Premere MODE finché non appare l'ora del giorno.
2. Tenere premuto SET (impostazione) per iniziare.

3. Premere MODE (NEXT) per passare alle opzioni di impostazione successive.
4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per aumentare o diminuire i valori relativi a Fuso orario (1 o 2), ora, mese, giorno, data, anno, formato a 12/24 ore, formato data, segnale acustico orario, segnale acustico a pulsante e forza del colpo.
5. Premere NEXT per impostare l'altro fuso orario (se lo si desidera) seguendo la procedura indicata sopra.
6. Premere SET (DONE) per uscire.

#### **Consigli**

- Se ci si trova in altre modalità, premere e tenere premuto MODE per visualizzare brevemente l'ora, e rilasciare il pulsante per ritornare alla modalità corrente.
- Il formato della data può essere selezionato come mese-data (MM:DD, MMM-DD), mese-giorno-anno (MM-GG-AA), giorno-mese-anno (GG.MM.AA) o anno-mese-data (AA-MM-DD).

#### **Secondo fuso orario**

L'orologio dispone di due fusi orari, utili quando si viaggia verso una località con un fuso orario diverso, o quando si passa all'ora legale.

#### **Consigli**

- Si può passare facilmente da TIME 1 (fuso orario 1) a TIME 2 (fuso orario 2) e viceversa premendo e tenendo premuto per 8 secondi il pulsante START/SPLIT.

#### **Cronografo**

Il cronografo registra il tempo della sessione di allenamento. Durante questo evento, la registrazione di giri/tempi intermedi può offrire un feedback in tempo reale che permette di regolare ritmo e velocità al fine di ottenere i tempi desiderati.

## Giro/tempo intermedio

Il giro è il tempo necessario a completare un segmento individuale dell'allenamento. Il tempo intermedio è il tempo cumulativo dall'inizio a quel punto specifico dell'allenamento. Segue un esempio relativo ad una corsa di 4 miglia. Il corridore registra giri/tempi intermedi ad ogni miglio.

### Tabella del giro/tempo intermedio

Questo orologio registra un massimo di 100 ore e conta fino a 199 giri. Memorizza i 150 giri più recenti nella modalità Recall (richiamo).

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


## Funzionamento del cronografo

1. Premere MODE finché non appare la parola CHRONOGRAPH (cronografo). (Assicurarsi che sia visualizzato 00.00.00; in caso contrario, premere STOP/RESET per azzerare.)
2. DARE UN COLPETTO allo schermo per AVVIARE.
3. DARE UN COLPETTO allo schermo ogni volta che si desidera registrare un GIRO/TEMPO INTERMEDIO.
  - Ogni volta che si registra un giro, il display si blocca per 10 secondi, per permettere all'atleta di esaminare i dati di GIRO/TEMPO INTERMEDIO, mentre il cronografo registra il giro/tempo intermedio successivi.
  - Se il tempo bersaglio è ABILITATO, viene emesso un segnale acustico per il passo, che aiuta a determinare se è il caso di accelerare o rallentare. Il display indica il tempo delta e il feedback sul passo (SLOW/lento, ON PACE/passaggio corretto o FAST/veloce). Il tempo delta rappresenta la differenza fra il tempo di giro bersaglio e il tempo di giro

reale. Per attivare questa funzione, consultare la sezione relativa all'impostazione del misuratore del passo per tempo bersaglio.

4. Premere STOP/RESET (stop/ripristino) per interrompere o terminare. Dare un colpetto allo schermo per riprendere.
5. Al termine dell'allenamento, premere e tenere premuto STOP/RESET per azzerare il display (il cronografo viene ripristinato su 00.00.00). L'allenamento viene ora automaticamente salvato e può essere visualizzato nella modalità RECALL (richiamo).

### Consigli

- Si può anche usare il pulsante START/SPLIT per avviare il cronografo e registrare giri.
- Se si desidera visualizzare l'ora del giorno, premere e tenere premuto MODE; quindi rilasciare il pulsante per ritornare all'attuale modalità CHRONO (cronografo).
- Mentre il cronografo scorre,  appare nel display dell'ora.

- Si possono fare fino a 199 giri; il cronografo tuttavia registra solo i più recenti 150 giri. Tenere presente che ciascun allenamento successivo richiederà l'equivalente di tre giri di memoria che verranno usati per registrare ora/data, tempo bersaglio e tempi delta per quell'allenamento.

### Cambiamento del formato del display del cronografo

Questa operazione determina quanto viene mostrato nella riga centrale e in quella di fondo del display. La riga intermedia presenta il carattere tipografico più grande. Si ha l'opzione di visualizzare GIRO/TEMPO INTERMEDIO, TEMPO INTERMEDIO/GIRO ed ESECUZIONE TOTALE.

1. Premere ripetutamente Mode (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare LAP/SPLIT (tempo di giro in cifre più grandi), SPLIT/LAP (tempo intermedio in cifre più grandi), o TOTAL RUN (tempo di esecuzione totale).

4. Premere SET (DONE) per uscire o MODE (NEXT) per impostare la funzione di tempo bersaglio (descritta più avanti in questa sezione).

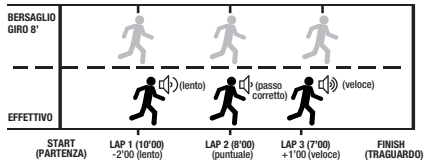
### Nota

Selezionando il formato TOTAL RUN (esecuzione totale) si visualizza il tempo totale trascorso da quando si è avviato il cronografo, incluso l'eventuale tempo trascorso mentre il cronografo era interrotto. Quando viene registrato un giro/tempo intermedio, l'orologio passa automaticamente al formato LAP/SPLIT (giro/tempo intermedio).

### Misuratore del passo per tempo bersaglio

Poiché il passo è importante per raggiungere le proprie mete di fitness, un misuratore incorporato sonoro indica all'atleta se i tempi di giro bersaglio vengono raggiunti. Quando l'atleta supera o non raggiunge i tempi bersaglio predeterminati, varie suonerie e messaggi gli offrono feedback in merito. Segnali acustici lenti indicano che si è al di sotto del passo desiderato (SLOW), un singolo segnale acustico indica che il passo segui-

to è quello desiderato (ON-PACE), e una serie di segnali acustici rapidi indicano che si è al di sopra del passo (FAST). Anche il display visualizza i dati relativi alle prestazioni atletiche.



### Impostazione del Misuratore del passo per tempo bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la parola CHRONO (cronografo). (Il cronografo deve dare come lettura 00:00:00; in caso contrario, premere STOP/RESET per azzerarlo.)

2. Premere SET per iniziare l'impostazione.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appaiono le parole TARGET TIME (tempo bersaglio).
4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per abilitare (ON) o disabilitare (OFF) il TEMPO BERSAGLIO.



5. Se si seleziona ON (abilita), premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT PACE (passo bersaglio).
6. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per inserire il tempo del Passo bersaglio per giro in ore (HH), minuti (MM) e secondi (SS). Il Passo bersaglio per giro può essere impostato nell'ambito di un intervallo che va da un minimo di 1 minuto (1.00) ad un massimo di 1 ora (1:00.00).
7. Premere il pulsante MODE (NEXT) per entrare nell'intervallo bersaglio (TRGT RANGE), che rappresenta il margine di errore (+/-) entro il

quale si vuole considerare il proprio giro come rientrante nel passo desiderato (ON-PACE). Quando appare la dicitura Target Range (intervallo bersaglio), inserire i minuti (MM) e i secondi (SS).

8. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT DIST (distanza bersaglio).
9. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare NONE (nessuna) o SET (imposta).
10. Se si seleziona SET, premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare la dicitura UNIT DIST (unità distanza).
11. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare le unità come miglia (MI) o chilometri (KM).
12. Premere MODE (NEXT) finché non appare la dicitura TRGT DIST (distanza bersaglio).
13. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per inserire la Distanza bersaglio totale dell'intero allenamento o dell'intera gara.



14. Per terminare, premere SET (DONE). Se è stata impostata una Distanza bersaglio totale, l'orologio stima e visualizza il tempo BERSAGLIO TOTALE dell'atleta, in base al Passo bersaglio e alla Distanza bersaglio indicati nei procedimenti precedenti.

### Timer di idratazione e alimentazione

I timer opzionali di idratazione e alimentazione indicano all'atleta quando è ora di bere o mangiare. Il timer per conto alla rovescia si ripete e scorre parallelamente al cronografo.

### Impostazione dei timer di idratazione e alimentazione

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).



2. Premere SET per iniziare.
3. Premere il pulsante MODE (NEXT) finché non appare, per l'idratazione, la parola DRINK (bere).

4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per abilitare la funzione (ON).
5. Premere il pulsante MODE (NEXT) per passare alla sezione relativa al tempo e premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per impostare l'ora.
6. Premere MODE (NEXT) per selezionare e ripetere il processo di impostazione per il timer relativo all'alimentazione (EAT/mangiare).
7. Premere SET (DONE) per terminare.

### RICHIAMO

Il registro degli allenamenti multipli permette di esaminare le prestazioni atletiche in base alla data. Si possono esaminare i tempi relativi ad ogni giro, al giro migliore e al giro medio. Se è stato impostato il misuratore del passo per tempo bersaglio, l'orologio fornisce anche i tempi delta e i contrassegni per ciascun segmento.

## Esame dei dati sugli allenamenti



1. Premere MODE finché non appare la parola RECALL (richiamo).
  2. Premere START/SPLIT per selezionare la data dell'allenamento che si desidera esaminare. Gli allenamenti appaiono in ordine cronologico inverso, con indicato il numero dei giri memorizzati.
3. Una volta individuato l'allenamento che si desidera esaminare, premere SET per ottenere tutte le informazioni memorizzate per tale allenamento.
- Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per esaminare i dati (giro/tempo intermedio, tempi delta, miglior giro e giro medio).
  - Se il Misuratore del passo per tempo bersaglio era abilitato (ON), si sarà in grado di esaminare le impostazioni relative al misuratore del passo (passo bersaglio, distanza bersaglio e totale bersaglio), i tempi di giro/intermedi effettivi, i risultati delta per giro (+/- rispetto al tempo

bersaglio per giro con contrassegni), tempo delta totale (se è stata impostata una Distanza bersaglio totale), miglior giro e giro medio.

4. Premere SET (DONE) per uscire.

## Bloccaggio degli allenamenti in modalità RICHIAMO

Bloccando un allenamento si impedisce la sua cancellazione automatica quando vengono aggiunti nuovi allenamenti.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECALL.
2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le date degli allenamenti.
3. Una volta individuato l'allenamento, premere e tenere premuto STOP/RESET per bloccarlo (LOCK). L'icona di un piccolo lucchetto  appare insieme alla data dell'allenamento per confermare lo stato dei dati.
4. Per sbloccare un allenamento, ripetere i tre procedimenti indicati sopra e premere e tenere premuto STOP/ RESET per sbloccare (UNLOCK).

## Consigli

- Per BLOCCARE l'allenamento più recente, occorre ripristinare il cronografo (00:00:00) per salvare l'allenamento.
- Man mano che la memoria si esaurisce (un massimo di 150 giri), gli ultimi allenamenti non bloccati vengono cancellati automaticamente.
- Se gli allenamenti sono bloccati e la memoria ha a disposizione uno spazio equivalente a meno di 30 giri, l'orologio indica che la memoria si sta esaurendo visualizzando "x laps free" (x giri disponibili). Una volta esaurita completamente la memoria, l'orologio visualizza la dicitura "memory full" (memoria esaurita) e sarà necessario sbloccare degli allenamenti memorizzati per liberare lo spazio per richiamare l'allenamento successivo.

## TIMER

Il timer viene usato per contare alla rovescia il tempo di un evento fisso. Il timer può essere impostato per ripetersi e contare alla rovescia conti-

nuamente, oppure per fermarsi al termine del conto alla rovescia. Si può usare la TapScreen™ Technology per attivare e fermare il timer in qualsiasi momento.

## Impostazione del timer



1. Premere MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere SET per iniziare ad impostare il timer.
3. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per aumentare/diminuire i valori del timer per conto alla rovescia.
4. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
5. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
6. Premere SET (DONE) per terminare il processo di impostazione.

## Uso del timer

1. Dare un colpo sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e si interrompe o si ripete, scatta una suoneria. La suoneria può essere spenta premendo un pulsante qualsiasi.
3. Se occorre fermare o interrompere il timer, dare un colpo sulla lente dell'orologio oppure premere STOP/RESET.
4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il timer sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET, si riporta il timer sullo 0.

**Nota:** se il timer di ripetizione viene impostato su meno di 15 secondi, fra una ripetizione e l'altra emette un singolo segnale acustico.

## Consigli

-  appare nel display dell'ora mentre il timer sta scorrendo.  appare quando il timer sta scorrendo ed è impostato per ripetersi alla fine.
- Per il funzionamento di ripetizione del timer, il numero della ripetizione appare in fondo al display.
- Il numero massimo delle ripetizioni è 99.
- Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità.
- Quando il timer conta alla rovescia fino allo zero, lampeggia l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e si sente la suoneria del timer.

## TIMER A INTERVALLI CON CONTRASSEGNI

I complessi allenamenti a intervalli diventano automatici e agevoli grazie a tre programmi a intervalli, ciascuno con un massimo di 16 intervalli contrassegnati che si possono facilmente avviare e interrompere tramite l'interfaccia della TapScreen™ Technology. Abbiamo anche aggiunto contrassegni che aiutano l'atleta a vedere l'intensità che dovrebbe

seguire nel suo allenamento (Interval # [N intervallo], WARM [riscaldamento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [veloce] e COOL [raffreddamento]).

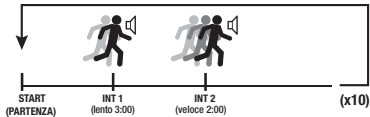
### Impostazione dei timer a intervalli

1. Premere MODE finché non appare la dicitura INT TIMER.
2. Premere STOP/RESET per selezionare l'allenamento che si vuole usare (WRK -1, 2 o 3).
3. Premere SET; appare la dicitura SET INT TIMER.
4. Per selezionare l'intervallo (1-16) premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
5. Premere MODE (NEXT) per impostare il tempo dell'intervallo (HH:MM:SS) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).
6. Premere MODE (NEXT) per selezionare il nome dell'intervallo (Interval # [N. intervallo], WARM [riscaldamento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [veloce] e COOL [raffreddamento]) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-).

7. Premere MODE (NEXT) per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine) con START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-). Ripetere tutti questi procedimenti fino ad impostare tutti gli intervalli necessari per l'allenamento.



### Uso del Timer a intervalli

1. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, oppure premere START/SPLIT per avviare il Timer a intervalli.
2. Quando il timer raggiunge lo zero e poi avvia il timer a intervalli successivo, scatta la suoneria del timer a intervalli.



- Il display mostra il contrassegno in cima al timer (Interval# [N. intervallo], WARM [riscaldamento], SLOW [lento], MED [medio], FAST [veloce] e COOL [raffreddamento]).
  - Se l'allenamento è stato impostato con ripetizione alla fine (REPEAT AT END), si vedrà il contatore delle ripetizioni sulla riga inferiore.
3. Dare un colpetto sulla lente dell'orologio, o premere STOP/RESET, per fermare il Timer a intervalli una volta eseguite tutte le ripetizioni necessarie.
  4. Al termine, premere e tenere premuto STOP/RESET per ripristinare il Timer a intervalli sull'ora originaria. Se si preme e si tiene premuto una seconda volta STOP/RESET, si riporta il timer sullo 0.

### Consigli

-  appare nel display dell'ora mentre scorre il timer a intervalli.  appare quando il timer a intervalli sta scorrendo ed è impostato per ripetersi alla fine.

- Se si seleziona REPEAT AT END, il timer conta alla rovescia tutti gli intervalli e poi ripete l'intera sequenza.
- Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia e scatta la suoneria del timer a intervalli.
- Il timer a intervalli continua a scorrere se si esce dalla modalità timer a intervalli (INT TIMER).
- Se si desidera visualizzare l'ora del giorno, premere e tenere premuto MODE; quindi rilasciare il pulsante per ritornare all'attuale modalità INT TIMER (timer a intervalli).


### Sveglia

Si possono impostare un massimo di tre sveglie per ricordare gli eventi imminenti. Le sveglie si possono personalizzare in base al giorno secondo le proprie necessità.

1. Premere MODE fino a quando appare la parola ALARM (sveglia).
2. Premere STOP/RESET per selezionare la sveglia 1, 2 o 3.

3. Premere SET per impostare la sveglia selezionata.
4. Premere START/SPLIT (+) o STOP/RESET (-) e MODE (NEXT) per cambiare l'ora della sveglia e la frequenza con la quale si desidera che la sveglia suoni [DAILY (quotidiana), WKDAYS (giorni feriali), WKENDS (fine settimana), o in un giorno particolare della settimana].
5. Premere SET (DONE) per confermare e uscire.
6. Premere START/SPLIT per abilitare o disabilitare (ON o OFF) le sveglie. Se la sveglia è abilitata, la sua frequenza viene indicata nella riga inferiore del display.


### Consigli

- Quando la sveglia è abilitata,  appare nel display dell'ora.
- Quando la sveglia raggiunge l'ora impostata, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e l'icona della sveglia lampeggiano, e l'allerta suona. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla.
- Se non si preme alcun pulsante, il segnale di allerta si interrompe dopo 20 secondi e la sveglia di backup si attiva dopo 5 minuti.

### \*ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® CON FUNZIONE NIGHT-MODE®

La tecnologia INDIGLO® illumina l'intero quadrante dell'orologio la notte e in condizioni di scarsa luminosità. Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. L'illuminazione INDIGLO® resta attivata per 3 secondi durante il normale funzionamento e per 6 secondi durante l'impostazione.

### FUNZIONE NIGHT-MODE®

La funzione NIGHT-MODE® (brevetto statunitense 4,912,688), permette di illuminare il quadrante dell'orologio per 2-3 secondi dando un colpo sul quadrante [solo nelle modalità CHRONO (cronografo), TIMER e INT TIMER (timer a intervalli)] o premendo un pulsante qualsiasi dell'orologio. Sullo schermo viene anche visualizzata l'icona di una falce di luna  quando la funzione NIGHT-MODE® è abilitata.

Per attivarla, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi; per disattivarla, premere e tenere premuto il pulsante INDIGLO® per 4 secondi. La funzione NIGHT-MODE® si disattiva automaticamente dopo 8 ore.

### RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio SLEEK™ 150-lap è resistente all'acqua fino a 100 metri.

Profondità di immersione	p.s.i.a. * Pressione dell'acqua Sotto la superficie
30 m/98 piedi	60
50 m/164 piedi	86
100 m/328 piedi	160

\*libbre per pollice quadrato assolute

**AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITA' DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.**

1. L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
2. L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
3. Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.



## BATTERIA

La Timex raccomanda caldamente di portare l'orologio da un dettagliante o un gioielliere per far cambiare la batteria. Se pertinente, premere il pulsante di ripristino dopo aver sostituito la batteria. Il tipo di batteria è indicato sul retro della cassa. Le stime sulla durata della batteria si basano su determinati presupposti relativi all'uso; la durata della batteria varia a seconda dell'uso effettivo dell'orologio. **NON GETTARE LE BATTERIE NEL FUOCO. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCIOLTE LONTANO DAI BAMBINI.**

Leggere attentamente le istruzioni per capire come usare l'orologio Timex®. Il modello in dotazione potrebbe non disporre di tutte le funzioni descritte in questo opuscolo.

## GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

L'orologio TIMEX® è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Group USA, Inc. per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPOR- TANTE — SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI ALL'OROLOGIO:**

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se l'orologio non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
- 3) causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
- 4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
- 5) a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa dell'orolo-

gio, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITA' O IDONEITA' AD UN USO PARTICOLARE. TIMEX NON E' RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero

di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE UN CINTURINO SPECIALE O QUALSIASI ALTRO ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-448-4639 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 020 8687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per Germania/Austria, chiamare il +43 662 889 2130. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il

971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti e in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione dell'orologio, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi della Timex Group USA, Inc., depositati negli USA e in altri Paesi. SLEEK, TRAIN SMARTER e TAPSCREEN sono marchi commerciali della Timex Group B.V. INDIGLO è un marchio della Indiglo Corporation, depositato negli USA e in altri Paesi. IRONMAN è un marchio depositato di World Triathlon Corporation.

## INHALT

EINFÜHRUNG .....	251
Willkommen! .....	251
UHRENFUNKTIONEN .....	252
Uhrzeit/Datum .....	252
TapScreen™ Technologie.....	253
Chronograph.....	253
Abrufen .....	255
Timer .....	255
Intervall-Timer .....	256
Wecker.....	256
INDIGLO®-Nachtlcht.....	256

SCHNELLEINFÜHRUNG .....	258
Zeit und Datum einstellen.....	259
Gebrauch des Chronographen .....	260
Abruf Ihrer Trainingsdaten .....	260
Schutz Ihrer Trainingsdaten .....	261
ANLEITUNGEN.....	262
UHRENMODI .....	262
TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE.....	263
EINSTELLUNG VON MODI & FUNKTIONEN .....	264
Zeit/Datum/Stundensignal .....	264
Chronograph .....	266
Verwendung des Chronographen .....	268
Vorgabezeit-Tempomacher.....	272
Flüssigkeits- und Nahrungstimer .....	275

ABRUFEN .....	277
TIMER.....	280
INTERVALL-TIMER MIT BEZEICHNUNGEN .....	283
INDIGLO®-NACHTLICHT.....	288
WASSERBESTÄNDIGKEIT.....	290
BATTERIE .....	291
TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE.....	292

## **EINFÜHRUNG**

### **Willkommen!**

Vielen Dank, dass Sie sich für die neue Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP Uhr mit der NEUEN TapScreen™ Technologie entschieden haben. Diese neue Generation von Performance-Tools wurde in Zusammenarbeit mit weltbekannten Leistungssportlern entwickelt, die uns dabei assistiert haben, die Funktionen der SLEEK 150-Lap-Uhr ganz an Ihre Trainingsbedürfnisse abzustimmen.

Andere Höhepunkte schließen einen 150-Runden-Speicher-Chronographen, Vorgabezeit-Tempomacher und beschriftete Intervall-Timer ein. Das aktuellste Design bietet einen ergonomischen Sitz und extrem lesbare Ziffern auf einem großen Ziffernblatt. Ob Sie nun zum ersten Mal laufen oder für Ihren zehnten Marathon trainieren – diese Uhr wird Sie dabei unterstützen.

**Registrieren Sie Ihr Produkt unter [www.timex.com](http://www.timex.com)**

## UHRENFUNKTIONEN

### Uhrzeit/Datum

- Stunden-, Minuten- und Sekundenanzeige im 12- oder 24-Stundenformat
- Datumsanzeige nach Monat-Tag (MMM-TT), Monat-Tag-Jahr (MM-TT-JJ), Tag-Monat-Jahr (TT.MM.JJ) oder Jahr-Monat-Tag
- Der Wochentag wird im TTT-Format angezeigt (z. B. MON) und automatisch mit dem Datum berechnet
- Zweite Zeitzone mit unabhängigen Einstellungen für Jahr, Stunden, Minuten, Datum und Format
- Stundensignalton 🎵
- Knopfdrucksignal

### TapScreen™ Technologie

- Die TapScreen™ Technologie erleichtert die Aktivierung des Chronographen und der Timer durch ein Antippen des Uhrglases
- Die Tippfunktion funktioniert in den Modi CHRONO, TIMER und INTERVAL TIMER ■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■
- Für die Tippstärke gibt es drei einstellbare Level (LITE, MED, HARD)

### Chronograph

- Mithilfe der TapScreen™ Technologie wird die Messung der verstrichenen Zeit gestartet und Runden-/Zwischenzeiten aufgezeichnet
- Speicher für 150 Runden mit einem 199-Runden-Zähler
- Vergrößerte Anzeige der Runden- oder Zwischenzeit möglich
- Optionales Gesamtlauf-Format, das die gesamte Aktivitätsdauer misst (abzüglich der Pausendauer während des Trainings) sowie die Laufzeit seit dem Start

- Optionaler Vorgabezeit-Tempomacher mit dem Vorgabetempo pro Runde, Vorgabebereich und Vorgabe-Gesamtentfernung
- Der Vorgabezeit-Tempomacher verfügt über gut hörbare Signale und Aufforderungen auf der Anzeige, mit denen zu geringes Tempo (langsame Signaltöne), richtiges Tempo (einzelner Signalton) oder zu schnelles Tempo (schnelle Signaltöne) signalisiert wird
- Flüssigkeits- und Nahrungstimer erinnern, wann es ratsam ist, etwas zu trinken und essen
- Alle Trainingseinheiten werden nach Abschluss und Zurücksetzung des Chronographen in einem neuen Datenverwaltungssystem gespeichert. Die ältesten Trainingseinheiten werden automatisch ersetzt, es sei denn, sie sind löschgeschützt

### **Abrufen**

- Speicherung mehrerer Trainingseinheiten mit jeder Runden-/Zwischenzeit, Ihren Vorgabezeiten sowie bester und durchschnittlicher Rundenzeit
- Durch einen Abruf des Vorgabezeit-Tempomachers wird angezeigt, um wie viel Sie für jede Runde und insgesamt schneller oder langsamer waren
- Ein Trainingseinheitsschutz verhindert die automatische Löschung

### **Timer ⌚**

- Mit der TapScreen™ Technologie wird der Timer gestartet/gestoppt
- Der Timer zählt bis zu 24 Stunden
- Countdown kann beendet oder wiederholt werden
- Automatischer Wiederholungszähler



### Intervall-Timer ⌚

- Mit der TapScreen™ Technologie wird der Intervall-Timer gestartet/ gestoppt
- Der Timer zählt bis zu 24 Stunden
- Drei Intervall-Timer mit jeweils bis zu 16 Intervallen
- Wählbare Intervall-Bezeichnungen (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL) zur Optimierung Ihrer Intervall-Übung
- Automatischer Intervall-Wiederholungszähler

### Wecker 📌

- Drei Wecker pro Tag, Wochentag, Wochenende oder Woche
- Fünf-Minuten-Backup-Signal

### INDIGLO®-Nachtlicht mit NIGHT-MODE®-Funktion ☾

### Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP-Uhr mit TapScreen™ Technologie




## Anzeigesymbole

 WECKER

 Weckeranzeige

 Chronographanzeige

 Wiederholungs-Countdown-Anzeige

 Countdown-Timer-Anzeige

 TIPP-Anzeige

 INDIGLO® NACHTLICHT

## SCHNELLEINFÜHRUNG

MODE drücken, um die wichtigsten Uhrfunktionen zu durchlaufen:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

Bei den meisten Modi werden die Uhrenknöpfe identisch verwendet.  
Beschreibungen der Knöpfe finden Sie auf der Anzeige.

**SET (DONE)** = Übernehmen und beenden

**MODE (NEXT)** = Weiter zur nächsten Einstellungsoption

**START/SPLIT (+)** = Den Einstellungswert erhöhen/weiterstellen

**STOP/RESET (-)** = Den Einstellungswert verringern/umkehren

Zur Einstellung auf SET drücken und dann den Eingabeanweisungen folgen.

## Zeit und Datum einstellen

1. MODE drücken, bis die Tageszeit erscheint.
2. SET drücken und halten, um zu starten.
3. Mithilfe der angezeigten Eingabeanweisungen (NEXT, +, -) die folgenden Werte durchlaufen: Zeitzone, Stunden, Minuten, Sekunden, Monat, Tag, Jahr, 12/24-Std.-Zeitformat, Datumsformat, Stundensignalton, Knopfdrucksignal und Tippstärke.
4. Zum Abschluss SET (DONE) drücken.

## Gebrauch des Chronographen

Der Chronograph nimmt die Zeit Ihrer Trainingseinheit. Durch die Messungen von Runden-/Zwischenzeiten und das Echtzeitfeedback können Sie Ihr Tempo anpassen und so Ihr Zeitziel für Ihre Trainingseinheit erreichen.



1. Im CHRONO-Modus das Uhrenglas zum Starten antippen.
2. Jedes Mal, wenn die Aufzeichnung einer Runden-/Zwischenzeit nötig ist, das Glas erneut antippen.
3. Zum Abschluss STOP/RESET drücken.
4. STOP/RESET gedrückt halten, um CHRONO zurückzusetzen. Auf der Anzeige wird WRKOUT SAVED angezeigt: Ihre Trainingseinheit wurde automatisch gespeichert.

## Abruf Ihrer Trainingsdaten

Das datierte Trainingsprotokoll bietet einen Überblick über Ihre CHRONO-Trainingsleistung.



1. Im RECALL-Modus START/SPLIT drücken, um das Datum der Trainingseinheit auszuwählen, die angezeigt werden soll. Ihre Trainingseinheiten werden in umgekehrter chronologischer Reihenfolge aufgeführt.
2. SET drücken, um alle für die Trainingseinheit gespeicherten Informationen anzuzeigen.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Daten zur Trainingseinheit durchzugehen.

## Schutz Ihrer Trainingsdaten

Durch das Schützen einer Trainingseinheit wird verhindert, dass diese automatisch gelöscht wird, wenn neue Trainingseinheiten hinzukommen.



1. MODE drücken, bis RECALL erscheint.
2. START/SPLIT drücken, um die Daten Ihrer Trainingseinheiten durchzugehen.

- Nach Auffinden der Trainingseinheit STOP/RESET gedrückt halten, bis LOCK  erscheint. STOP/RESET erneut gedrückt halten, um Schutz aufzuheben.

## ANLEITUNGEN

### UHRENMODI

Die Funktionen dieser Uhr sind in Modi gruppiert, die durch Drücken und wieder Loslassen des Knopfes MODE zugänglich sind – mit jedem Drücken des Knopfes MODE wechseln Sie zum nächsten Modus. Die Modi sind wie folgt angeordnet:

**TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM**

**TIME** Zeigt Tageszeit und Datum an.

**CHRONO** Stoppuhr für Zeitmessungen.

**RECALL** Ansicht vorheriger Zeitmessungen.

**TIMER** Countdown-Timer für Zeitmessungen von bestimmter Dauer.

**INT TIMER** Der Intervall-Timer ist die Ideallösung für Zeitmessungen von Trainings-Intervallen von bestimmter Dauer.

**ALARM** Drei Weckoptionen, damit Sie immer pünktlich sind.

### TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE

Behalten Sie Schritt für Schritt Ihre Geschwindigkeit bei. Die TapScreen™ Technologie wird durch ein festes Antippen des Uhrglases aktiviert. TapScreen™ Technologie wird für die Modi CHRONO, TIMER und INTERVAL TIMER eingesetzt.

Die benötigte Tippstärke kann auf leicht (LITE), mittel (MED) oder hart (HARD) eingestellt werden. Die Standardeinstellung der Uhr ist mittelstark.



- Im TIME-Modus SET drücken und halten.
- MODE (NEXT) drücken, bis TAP FORCE erscheint.
- START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um LITE, MED oder HARD als Tippstärke auszuwählen.

### **Tipps:**

- Wir empfehlen, dass Sie die Tippstärke je nach Ihrer Aktivität auswählen: Gehen (LITE), Laufen (MED), Radfahren (HARD) und Schwimmen (HARD).
- Bei versehentlichen Tippaktivierungen sollten Sie Ihre Tippstärke auf die nächste Stufe setzen.
- Bei einer Übergangssituation beim Triathlon oder beim Umziehen sollten Sie MODE drücken, um auf den TIME-Modus umzustellen. Hierdurch vermeiden Sie die Tippaktivierung des Chronographen, der aber weiterhin im Hintergrund läuft. Wenn Sie fertig sind, auf CHRONO zurückkehren.

## **EINSTELLUNG VON MODI & FUNKTIONEN**

### **Zeit/Datum/Stundensignal**

1. MODE drücken, bis die Tageszeit erscheint.
2. SET drücken und halten, um zu starten.

3. MODE (NEXT) drücken, um zu den nächsten Einstelloptionen zu wechseln.
4. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Werte für Zeitzone (1 oder 2), Zeit, Monat, Tag, Datum, Jahr, 12/24-Std.-Format, Datumsformat, Stundensignalton, Knopfdrucksignal und Tippstärke herauf- oder herabzusetzen.
5. NEXT drücken, um ggf. die andere Zeitzone gemäß des gleichen Verfahrens einzustellen.
6. Zum Abschluss SET (DONE) drücken.

### **Tipps:**

- Wenn Sie sich in anderen Modi befinden, MODE drücken und halten, um Uhrzeit zu sehen. Freigeben, um zum aktuellen Modus zurückzukehren.
- Das Datum kann in folgenden Formaten angezeigt werden: Monat-Tag (MM:TT, MMM-TT), Monat-Tag-Jahr (MM-TT-JJ), Tag-Monat-Jahr (TT.MM.JJ) oder Jahr-Monat-Tag (JJ-MM-TT)

## **Zweite Zeitzone**

Ihre Uhr verfügt über zwei Zeitzonen, die hilfreich sind, wenn Sie in eine andere Zeitzone reisen oder wenn Sie in die Sommerzeit umschalten.

### **Tipps:**

- Sie können einfach von TIME 1 zur TIME 2 und umgekehrt umschalten. Halten Sie dafür den START/SPLIT-Knopf 8 Sekunden lang gedrückt.

## **Chronograph**

Der Chronograph nimmt die Zeit Ihrer Trainingseinheit. Die Aufzeichnung von Runden-/Zwischenzeiten während Ihrer Übung gibt Ihnen Echtzeitfeedback über Ihr Tempo und lässt Sie Ihre Geschwindigkeit daran anpassen, Ihr Zeitziel zu erreichen.

## **Runden-/Zwischenzeit**

Eine Runde ist die Zeit, die zum Vollenden eines Abschnitts Ihrer Trainingseinheit benötigt wird. Die Zwischenzeit ist die aufgelaufene Zeit vom Beginn bis zu einem bestimmten Punkt in Ihrer Trainingseinheit. Nachfolgend finden Sie ein Beispiel eines 4-Meilen-Laufs. Der Läufer zeichnet seine Runden-/Zwischenzeiten jede Meile auf.

## **Runden-/Zwischenzeiten-Diagramm**

Diese Uhr zeichnet bis zu 100 Stunden auf und zählt bis zu 199 Runden. Die letzten 150 Runden werden im Recall-Modus gespeichert.

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


### Verwendung des Chronographen

1. MODE drücken, bis CHRONOGRAPH erscheint. (Sicherstellen, dass 00:00:00 erscheint. Ansonsten STOP/RESET zum Zurücksetzen drücken.)
2. Auf das Uhrglas zum Starten tippen.
3. Jedes Mal, wenn die Aufzeichnung einer Runde/Zwischenzeit nötig ist, das Glas erneut antippen.
  - Nach jeder Runde bleibt Ihre Anzeige 10 Sekunden lang stehen, fährt

aber mit der Aufzeichnung der nächsten Runden-/Zwischenzeit fort. Hierdurch können Sie Ihre Runden-/Zwischenzeit-Daten einsehen, während der Chronograph weiter aufzeichnet.

- Wenn Ihre Vorgabezeit aktiviert ist, hören Sie ein Alarmsignal, das Ihnen mitteilt, ob Sie Ihr Tempo verringern oder steigern sollten. Die Anzeige zeigt Ihre Differenzzeit und eine Temporückmeldung an (SLOW, ON PACE oder FAST). Bei der Differenzzeit handelt es sich um die Differenz zwischen der vorgegebenen und der tatsächlichen Rundenzeit. Zur Aktivierung dieser Funktion siehe den Abschnitt „Einstellung des Vorgabezeit-Tempomachers“.
4. STOP/RESET drücken, um zu pausieren oder zu beenden. Auf das Uhrglas tippen, um fortzufahren.
  5. Nach Abschluss der Trainingseinheit STOP/RESET drücken und halten. Hierdurch wird die Anzeige gelöscht (CHRONO wird auf 00:00:00 zurückgesetzt). Die Trainingseinheit wird jetzt automatisch gespeichert und kann im RECALL-Modus abgerufen werden.

### Tipps:

- Sie können auch mithilfe des START/SPLIT-Knopfs den Chronographen zum Messen von Runden starten.
- Zur Anzeige der Uhrzeit müssen Sie MODE drücken und halten und zur Wiederanzeige von CHRONO freigeben.
- Wenn der Chronograph läuft, wird ein Stoppuhrsymbol  in der Zeitanzeige angezeigt.
- Sie können bis zu 199 Runden messen, der Chronograph zeichnet aber nur die letzten 150 Runden auf. Beachten Sie, dass für jede aufeinanderfolgende Trainingseinheit drei Runden Speicher benötigt werden, um Uhrzeit/Datum, Vorgabezeit, und Differenzzeit für die Trainingseinheit aufzuzeichnen.

### Anzeigeformat des Chronographen ändern

Hierdurch wird festgelegt, was in der mittleren und unteren Zeile der Anzeige erscheint. Die mittlere Zeile verfügt über eine größere Schriftart. Sie haben folgenden Optionen: LAP/SPLIT, SPLIT/LAP und TOTAL RUN.

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. SET drücken, um mit der Einstellung zu beginnen.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um LAP/SPLIT (Zwischenzeit in großen Ziffern), SPLIT/LAP (Rundenzeit in großen Ziffern) oder TOTAL RUN zu wählen.
4. Zum Abschluss SET (DONE) drücken bzw. MODE (NEXT) drücken, um die Vorgabezeit-Funktion einzurichten (siehe unten).

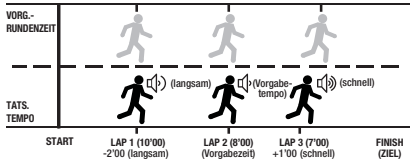


### Hinweis:

Wenn Sie das TOTAL RUN-Format auswählen, können Sie die gesamte abgelaufene Zeit einsehen, seit Sie den Chronograph gestartet haben, einschließlich der Zeit, zu der der Chronograph gestoppt war. Wenn eine Runden-/Zwischenzeit aufgezeichnet wird, schaltet die Uhr automatisch in das Format LAP/SPLIT um.

### Vorgabezeit-Tempomacher

Da Tempo wichtig zum Erreichen Ihrer Ziele ist, gibt eine integrierte akustische Erfassungsfunktion an, ob die Runden-Vorgabezeiten erreicht werden. Sobald Sie schneller oder langsamer als Ihr Vorgabewert sind, erhalten Sie Rückmeldung anhand von Signaltönen und Meldungen. Langsame Signaltöne zeigen an, dass Sie langsamer als geplant sind, ein einzelner Signalton bedeutet, dass Ihr Tempo genau richtig ist, und schnelle Töne, dass Sie schneller als geplant sind. Auf der Anzeige werden außerdem Ihre Leistungsdaten angezeigt.



### Einstellung des Vorgabezeit-Tempomachers

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint (Chronograph muss 00:00:00 anzeigen oder zum Zurücksetzen auf STOP/RESET drücken).
2. SET drücken, um mit der Einstellung zu beginnen.
3. MODE (NEXT) drücken, bis TARGET TIME erscheint.
4. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um TARGET TIME zu aktivieren (ON) oder deaktivieren (OFF).



- Bei der Auswahl von ON, MODE (NEXT) drücken, bis Vorgabetempo (TRGT PACE) erscheint.
- START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, bis das Vorgabetempo pro Runden in Stunden (HH), Minuten (MM) und Sekunden (SS) angezeigt wird.  
Das Vorgabetempo pro Runde kann zwischen 1 Minute (1.00) und einer Stunde (1:00.00) betragen.
- MODE (NEXT) drücken, um den Zielbereich (TRGT RANGE) einzugeben. Hier handelt es sich um die Abweichungsmarge (+/-), die als „ON-PACE“ akzeptiert wird. Wenn Vorgabebereich (Target Range) erscheint, Minuten (MM) und Sekunden (SS) eingeben.
- MODE (NEXT) drücken, bis Vorgabeentfernung (TRGT DIST) erscheint.
- START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um NONE oder SET auszuwählen.
- Bei der Auswahl von SET, MODE (NEXT) drücken, bis Entfernungseinheit (UNIT DIST) erscheint.

- START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um entweder Meilen (MI) oder Kilometer (KM) auszuwählen.
- MODE (NEXT) drücken, bis Vorgabeentfernung (TRGT DIST) erscheint.
- START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Gesamtdistanz Ihrer Trainingseinheit oder Ihres Wettkampfs einzugeben.
- Zum Abschluss auf SET (DONE) drücken. Wenn eine Gesamtentfernung festgelegt wurde, schätzt die Uhr Ihre Gesamtvorgabezeit (TARGET TOTAL) auf Grundlage des Vorgabetempos und der Vorgabeentfernung, die Sie in den vorherigen Schritten angegeben haben, und zeigt diese an.

### Flüssigkeits- und Nahrungstimer

Der optionale Flüssigkeits- und Nahrungstimer lässt Sie wissen, wann Sie essen und trinken sollten. Dieser Countdown-Timer läuft wiederholt ab und läuft parallel zu Ihrem Chronographen.

## Einstellen der Flüssigkeits- und Nahrungstimer

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. SET drücken, um zu beginnen.



3. MODE (NEXT) drücken, bis Flüssigkeitsaufnahme (DRINK) erscheint.
4. Zur Aktivierung (ON) START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-).
5. MODE (NEXT) drücken, um zum nächsten Zeitabschnitt überzugehen, und START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) zum Einstellen der Zeit drücken.
6. MODE (NEXT) drücken, um die Einstellung für den Nahrungs-Timer (EAT) auszuwählen und den Vorgang zu wiederholen.
7. Zum Fertigstellen SET (DONE) drücken.

## ABRUFEN

Sie können mithilfe der verschiedenen Trainingsprotokolle Ihre Trainingsleistungen nach Datum verfolgen. Sie können die Zeiten für jede Runde sowie die beste und durchschnittliche Rundenzeit einsehen. Wenn der Vorgabezeit-Tempomacher eingestellt war, stellt die Uhr außerdem die Differenzzeiten und Bezeichnungen für jeden Abschnitt bereit.

### Einsicht in Ihre Trainingsdaten




1. MODE drücken, bis RECALL erscheint.
2. START/SPLIT drücken, um das Datum der einzusehenden Trainingseinheit auszuwählen. Ihre Trainingseinheiten werden in umgekehrter chronologischer Reihenfolge aufgeführt und die Anzahl der gespeicherten Runden wird angezeigt.
3. Wenn Sie die gesuchte Trainingseinheit gefunden haben, SET drücken, um alle für die Trainingseinheit gespeicherten Informationen anzuzeigen.

- START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um Ihre Daten einzusehen (Runden-/Zwischenzeit, Differenzzeiten, Best- und Durchschnittszeit).
  - Wenn Ihr Vorgabezeit-Tempomacher aktiviert war (ON), können Sie dessen Einstellungen einsehen (Vorgabetempo, Vorgabeentfernung und Vorgabe-Gesamtzeit), Ihre tatsächlichen Werte für Runden-/Zwischenzeiten, Ihre Differenzergebnisse pro Runde (+/- von der Vorgabezeit pro Runde mit Bezeichnungen), Gesamt-Differenzzeit (falls Vorgabe-Gesamtentfernung eingestellt war) und Best- und Durchschnittszeiten für Runden.
4. Zum Abschluss SET (DONE) drücken.

### Schutz der Trainingseinheiten in RECALL

Durch den Schutz einer Trainingseinheit wird diese nicht automatisch gelöscht, wenn neue Trainingseinheiten hinzukommen.

1. MODE drücken, bis RECALL erscheint.

2. START/SPLIT drücken, um die Daten Ihrer Trainingseinheiten durchzugehen.
3. Wenn Sie die gesuchte Trainingseinheit gefunden haben, STOP/RESET drücken und halten, bis LOCK erscheint. Ein kleines Schlosssymbol  neben dem Trainingsdatum zeigt den Status der Daten an.
4. Zum Aufheben des Trainingseinheitsschutzes die oben aufgeführten drei Schritte wiederholen und STOP/RESET halten, bis UNLOCK erscheint.

### Tipps:

- Zum Schutz Ihrer letzten Trainingseinheit müssen Sie den Chronographen zurücksetzen (00:00:00), um diese Trainingseinheit zu speichern.
- Nachdem der Speicher voll ist (bis zu 150 Runden) werden die ältesten nicht geschützten Trainingseinheiten gelöscht.
- Wenn Trainingseinheiten geschützt sind und der Speicher weniger als 30 Runden aufnehmen kann, signalisiert die Uhr den sich füllenden

Speicher durch die Anzeige von „x laps free“ an. Wenn kein Speicher mehr zur Verfügung steht, zeigt die Uhr „memory full“ an und der Schutz von gespeicherten Trainingseinheiten muss aufgehoben werden, um Raum für die nächste Trainingseinheit zu schaffen.

## **TIMER**

Der Timer wird zum Stoppen einer feststehenden Trainingszeit benutzt. Der Timer kann auf fortlaufendes Wiederholen und Stoppen eingestellt werden oder auf Abbruch am Ende des Countdowns. Mithilfe der TapScreen™ Technologie kann der Timer jederzeit aktiviert oder angehalten werden.

### **Einstellen des Timers**

1. Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
2. SET drücken, um mit der Einstellung des Timers zu beginnen.
3. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um die Countdown-Timer-Werte herauf- oder herunterzusetzen.



4. MODE (NEXT) drücken, um zur nächsten Einstelloption zu gehen.
5. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken, um STOP AT END oder REPEAT AT END auszuwählen.
6. SET (DONE) drücken, um die Einstellung abzuschließen.

### **Gebrauch des Timers**

1. Auf das Uhrglas tippen oder START/SPLIT drücken, um den Timer zu starten.
2. Es ist ein melodischer Signalton zu hören, wenn der Timer Null erreicht und dann anhält oder wiederholt wird. Die Melodie kann durch das Drücken eines beliebigen Knopfes ausgestellt werden.
3. Wenn der Timer angehalten oder pausiert werden soll, auf das Uhrglas tippen oder STOP/RESET drücken.
4. Nach Abschluss STOP/RESET drücken und halten, um den Timer auf die ursprüngliche Zeit zurückzusetzen. Bei einem weiteren Drücken und Halten von STOP/RESET wird die Timer-Zeit auf 0 gesetzt.

**Hinweis:** Wenn der Wiederholungs-Timer auf weniger als 15 Sekunden eingestellt ist, ertönt ein einzelner Signalton zwischen den Wiederholungen.

**Tipps:**

-  erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Timer läuft.  erscheint, wenn der Timer läuft und bei Ende auf Wiederholung eingestellt ist.
- Für wiederholten Timer-Betrieb erscheint die Wiederholnummer unten auf der Anzeige.
- Die maximale Anzahl von Wiederholungen ist 99.
- Der Timer läuft weiter, wenn der Timer-Modus verlassen wird.
- Das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt und die Timer-Melodie erklingt, wenn der Timer 0 erreicht.

## **INTERVALL-TIMER MIT BEZEICHNUNGEN**

Auch komplexe Intervall-Trainingsprogramme sind mithilfe von drei Intervall-Programmen einfach und automatisch nachzuverfolgen. Jedes dieser Programme verfügt über bis zu 16 Intervalle, die über die TapScreen™ Technologie gestartet oder angehalten werden können. Es gibt jetzt außerdem Bezeichnungen, mit denen die benötigte Intensität während Ihrer Trainingseinheit angezeigt wird (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL).

### **Einstellung des Intervall-Timers**

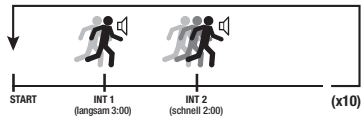
1. MODE drücken, bis INT TIMER erscheint.
2. STOP/RESET drücken, um die gewünschte Trainingseinheit auszuwählen (WRK-1, 2 oder 3).
3. SET drücken. SET INT TIMER erscheint.
4. Zur Auswahl des Intervalls (1-16) START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) drücken.

5. MODE (NEXT) drücken, um die Intervallzeit (HH:MM: SS) über START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) einzustellen.
6. MODE (NEXT) drücken, um die Intervallbezeichnung (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL) über START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) auszuwählen.
7. MODE (NEXT) drücken, um über START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) die Optionen STOP AT END oder REPEAT AT END auszuwählen.

Diese Schritte wiederholen, bis alle Intervalle für Ihre Trainingseinheit festgelegt wurden.



### Gebrauch des Intervall-Timers

1. Auf das Uhrglas tippen oder START/SPLIT drücken, um den Intervall-Timer zu starten.
2. Es ist ein melodischer Signalton zu hören, wenn der Intervall-Timer 0 erreicht und den nächsten Intervall startet.



- Über dem Timer wird die Bezeichnung angezeigt (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST und COOL).
  - Wenn Ihre Trainingseinheit auf Wiederholung eingestellt ist (REPEAT AT END) wird auf der unteren Zeile der Wiederholungszähler angezeigt.
3. Auf das Uhrglas tippen oder STOP/RESET drücken, um den Intervall-Timer zu stoppen, wenn Sie ausreichend wiederholt haben.
  4. Nach Abschluss STOP/RESET drücken und halten, um den Intervall-Timer auf die ursprüngliche Zeit zurückzusetzen. Bei einem weiteren Drücken und Halten von STOP/RESET wird die Timer-Zeit auf 0 gesetzt.

### Tipps:

-  erscheint in der Zeitanzeige, wenn der Intervall-Timer läuft.  erscheint, wenn der Intervall-Timer läuft und bei Ende auf Wiederholung eingestellt ist.
- Bei Wahl von REPEAT AT END zählt der Timer alle Intervalle ab und wiederholt dann die ganze Folge.
- Zwischen den verschiedenen Intervallen blinkt das INDIGLO®-Nachtlicht und die Intervall-Timer-Melodie erklingt.
- Der Intervall-Timer läuft bei Beendigung des INT TIMER-Modus weiter.
- Zur Anzeige der Uhrzeit müssen Sie MODE drücken und halten und zur Wiederanzeige von INT TIMER wieder freigeben.


### Wecker

Bis zu drei Weckfunktionen können als Erinnerung zukünftiger Ereignisse gesetzt werden. Diese können je nach Bedarf angepasst werden.

1. MODE drücken, bis ALARM erscheint.
2. STOP/RESET drücken, um Weckfunktion 1, 2 oder 3 zu wählen.
3. SET drücken, um den gewählten Wecker einzustellen.
4. START/SPLIT (+) oder STOP/RESET (-) und MODE (NEXT) drücken, um die Weckerzeit und die Häufigkeit des Weckersignals einzustellen (täglich, an Wochentagen, am Wochenende oder an einem bestimmten Wochentag).
5. SET (DONE) drücken, um zu bestätigen und den Vorgang zu beenden.
6. START/SPLIT drücken, um Wecker ein- oder auszustellen (ON oder OFF). Nach Aktivierung des Weckers wird die Weckhäufigkeit auf der unteren Zeile der Anzeige angezeigt.




### Tipps:

- Ist der Wecker eingeschaltet, erscheint ein  auf der Zeitanzeige.
- Wenn der Wecker die eingestellte Uhrzeit erreicht, blinkt das INDIGLO®-Nachtlicht und das Wecksymbol und ein Signalton ertönt. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
- Wird kein Knopf gedrückt, verstummt das Wecksignal nach 20 Sekunden und wird nach 5 Minuten nochmals aktiviert.

### \*INDIGLO®-NACHTLICHT MIT NIGHT-MODE®-FUNKTION

Die INDIGLO®-Technik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit. INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Im Normalbetrieb bleibt INDIGLO® 3 Sekunden lang und beim Einstellen 6 Sekunden lang aktiviert.

### NIGHT-MODE®-FUNKTION

Mit der NIGHT-MODE®-Funktion (US-Patent 4,912,688) kann das Zifferblatt 2-3 Sekunden nach Antippen (ausschließlich in den Modi CHRONO, TIMER und INT TIMER) oder durch Drücken eines beliebigen Uhrknopfes erleuchtet werden. Es wird ein Halbmond-Symbol  angezeigt, wenn die NIGHT-MODE®-Funktion aktiviert ist.

Zum Aktivieren und Deaktivieren den INDIGLO®-Knopf 4 Sekunden lang halten. Die NIGHT-MODE®-Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT

Ihre SLEEK™ 150-Lap-Uhr ist bis zu 100 m wasserbeständig.

Wasserbeständigkeit Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruck
30 m	60
50 m	86
100 m	160

\*Absoluter Druck in psi

**WARNUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.**

1. Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Dies ist keine Taucheruhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
3. Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.

## BATTERIE

Timex empfiehlt dringend, die Batterie nur von einem Händler oder Juwelier auswechseln zu lassen. Nach Batterieaustausch ggf. den „Reset“-Knopf drücken. Der Batterietyp wird auf der Gehäuserückwand angezeigt. Die Lebensdauer der Batterie wird aufgrund bestimmter Durchschnittswerte geschätzt und ist abhängig vom tatsächlichen Gebrauch. **BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. NICHT WIEDERAUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.**

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch. Ihre Uhr besitzt eventuell nicht alle der hier aufgeführten Funktionen.

## TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

Für Ihre TIMEX® Uhr übernimmt die Timex Group USA, Inc. eine Garantie auf Herstellungsmängel für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann. **WICHTIG — BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT,**

- 1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
- 2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Timex-Händler gekauft wurde;
- 3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;

4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und

5) an Glas, Gurt oder Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEDLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen spezifische Rechte; darüber hinaus haben Sie u. U. andere Rechte, die je nach Land oder Staat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die Uhr gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. KEINE BESONDEREN ARMBÄNDER ODER ANDERE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEIFÜGEN.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 448 4639. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für

Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 020 8687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland/Österreich +43 662 889 2130, für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Group USA, Inc. in den USA und anderen Ländern. SLEEK, TRAIN SMARTER und TAPSCREEN sind Marken der Timex Group B.V. INDIGLO ist eine eingetragene Marke der Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern. IRONMAN ist eine eingetragene Marke der World Triathlon Corporation.

## INHOUDSOPGAVE

INLEIDING .....	301
Welkom! .....	301
HORLOGEFUNCTIES .....	302
Tijd/datum .....	302
TapScreen™ technologie .....	302
Chronograaf .....	303
Terugroepen .....	304
Timer .....	305
Intervaltimer .....	305
Alarm .....	306
INDIGLO® nachtlucht .....	306

SNELSTART.....	308
De tijd en datum instellen.....	309
De chronograaf gebruiken.....	310
Uw trainingsgegevens verkrijgen.....	311
Uw trainingsgegevens blokkeren.....	312
INSTRUCTIES.....	312
HORLOGEMODI.....	312
TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE.....	314
MODI EN FUNCTIES INSTELLEN.....	315
Tijd / datum / uursignaal.....	315
Chronograaf.....	317
De werking van de chronograaf.....	319
Doeltijdpacer.....	322
Hydratie- en voedingstimers.....	326

TERUGGROEPEN.....	327
TIMER.....	330
INTERVALTIMER MET LABELS.....	332
INDIGLO® NACHTLICHT.....	337
WATERBESTENDIGHEID.....	339
BATTERIJ.....	340
INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX.....	341

## INLEIDING

### Welkom!


Wij danken u voor de aankoop van uw nieuwe Timex® Ironman® SLEEK™ horloge voor 150 ronden met de NIEUWE TapScreen™ technologie. Deze nieuwe generatie performance-instrumenten is ontwikkeld in samenwerking met wereldberoemde atleten die hielpen verzekeren dat de functies van het SLEEK horloge voor 150 ronden bij uw trainingsbehoeften aansluiten.

Andere belangrijke kenmerken zijn o.a. een chronograaf met een geheugen voor 150 ronden, doeltijdpacer en van labels voorziene interval-timers. Het nieuwste ontwerp heeft een ergonomische pasvorm en uiterst makkelijk af te lezen cijfers op het grote display. Of u nu voor de eerste keer hardloopt of voor uw 10e marathon traint, dit horloge helpt u op weg.

**Registreer uw product bij [www.timex.com](http://www.timex.com)**

## HORLOGEFUNCTIES

### Tijd/datum

- Uren, minuten en seconden weergegeven in 12- of 24-uurs indeling
- Datum weergegeven als maand-dag (MMM-DD), maand-dag-jaar (MM-DD-JJ), dag-maand-jaar (DD.MM.JJ) of jaar-maand-datum
- De dag van de week wordt weergegeven in DDD-indeling [bv. WED (woe)] en wordt automatisch met de datum uitgerekend
- Tweede tijdzone, met zelfstandige jaar, uren, minuten, datum en indeling
- Uursignaal 
- Pieptoon van knoppen

### TapScreen™ technologie

- Met TapScreen™ technologie kunnen de chronograaf en timers eenvoudig worden geactiveerd door op het horlogeglas te tikken

- Deze functie werkt in de modus CHRONO, TIMER en INTERVAL TIMER  


- De kracht waarmee op het horlogeglas wordt getikt kan op 3 niveaus [LITE (licht), MED (matig), HARD (hard)] worden ingesteld

### Chronograaf

- TapScreen™ technologie start de opname van de verstreken tijd en registreert de ronde-/tussentijden
- Geheugen voor 150 ronden met teller voor 199 ronden
- De mogelijkheid om ronde- of tussentijd in grotere cijfers weer te geven
- Optionele indeling voor totale looptijd, die de totale tijd van de activiteit (min de tijd dat gepauzeerd is tijdens de training) en de totale looptijd vanaf het begin bijhoudt
- Optionele functie Doeltijdpacer met doeltempo per ronde van de gebruiker, doelbereik en totale doelafstand



- De doeltijdpacer geeft duidelijk hoorbare waarschuwingen en prompts op het scherm die het volgende aanduiden: te langzaam (langzaam piepend "SLOW"), juist tempo (enkele pieptoon "ON PACE") of te snel (snel piepend "FAST")
- Hydratie- en voedingstimeralarmen raden u aan om te drinken en te eten
- Het nieuwe gegevensbeheersysteem slaat alle trainingen op nadat de chronograaf is teruggesteld. De oudste trainingen worden automatisch vervangen tenzij ze geblokkeerd zijn om het wissen ervan te voorkomen

### Terugroepen

- Opslag van meerdere trainingen per datum met tijden van elke ronde-/tussentijd, uw doeltijden, beste ronde en gemiddelde ronde
- Het terugroepen van de doeltijdpacer toont hoeveel sneller of langzamer u was voor elke ronde en de totale tijd
- Het blokkeren van trainingen voorkomt automatisch wissen

### Timer ⌚

- TapScreen™ technologie start/stopt de timer
- Timer tot maximaal 24 uur instelbaar
- Opties voor stoppen of herhalen van aftellen
- Teller met automatische herhaling

### Intervaltimer ⌚

- TapScreen™ technologie start/stopt de intervaltimer
- Timer tot maximaal 24 uur instelbaar
- Drie intervaltimers met elk maximaal 16 intervallen
- Door de gebruiker te selecteren intervallabels [Intervalnr., WARM (opwarmen), SLOW (langzaam), MED (matig), FAST (snel) en COOL (afkoelen)] ter bevordering van uw intervaltraining
- Teller met automatische intervalherhaling

## Alarm 📣

- Drie alarmen met dagelijkse, weekdag-, weekend- of wekelijkse optie
- Tweede waarschuwing na vijf minuten

## INDIGLO® nachtlucht met de functie NIGHT-MODE® ☾

## Timex® Ironman® SLEEK™ horloge voor 150 ronden met TapScreen™ technologie



## Pictogrammen op display

 ALARM

 Alarindicator

 Chronograafindicator

 Indicator afteltijd herhalen

 Indicator afteltimer

 TAP Indicator TIKJE

 INDIGLO® NACHTLICHT

## SNELSTART

Druk op MODE (modus) om de hoofdfuncties van het horloge te doorlopen.

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

De meeste modi gebruiken de horlogeknoppen op dezelfde manier en de labels van de knoppen worden dicht bij de knop op het scherm weergegeven.

**SET (DONE) [instellen (voltooid)]** = accepteren en afsluiten

**MODE (NEXT) [modus (volgende)]** = naar de volgende instellingsoptie gaan

**START/SPLIT (+) (starten/tussentijd)** = de instellingswaarde verhogen

**STOP/RESET (-) (stoppen/terugstellen)** = de instellingswaarde verlagen/omkeren

Druk om in te stellen op SET en volg dan de instellingen op het scherm.

## De tijd en datum instellen

1. Druk op MODE totdat de tijd verschijnt.
2. Houd SET ingedrukt om te starten.

3. Gebruik de instellingen die op het scherm worden vermeld [NEXT (volgende), +, -] om de volgende waarden te doorlopen: tijdzone, uren, minuten, seconden, maand, dag, jaar, 12/24-uurs tijdsindeling, datumindeling, uursignaal, pieptoon van knoppen en kracht waarmee getikt wordt.
4. Druk op SET om af te sluiten.

### De chronograaf gebruiken

De chronograaf neemt de tijd van uw training op. De ronden/tussentijden verdelen de training in tijdsegmenten die realtime feedback kunnen leveren en u in staat stellen om uw tempo aan te passen zodat u uw tijdsdoel bereikt.



1. TIK in de modus CHRONO op het scherm om te START.
2. TIK steeds op het scherm wanneer u een LAP/SPLIT moet registreren.
3. Druk op STOP/RESET om te beëindigen.

4. Houd STOP/RESET ingedrukt om de CHRONO terug te stellen. WRKOUT SAVED (training opgeslagen) verschijnt op het scherm om u te berichten dat de training automatisch is opgeslagen.

### Uw trainingsgegevens verkrijgen

Met de van datum voorziene trainingslog kunt u de CHRONO-trainingsprestaties bekijken.



1. Druk in de modus RECALL (terugroepen) op START/SPLIT om de datum van de training te selecteren die u wilt bekijken. Uw trainingen verschijnen in omgekeerde chronologische volgorde.
2. Druk op SET om alle informatie die in die training is opgeslagen, te bekijken.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om alle trainingsinformatie te doorlopen.

## Uw trainingsgegevens blokkeren

Door een training te blokkeren wordt voorkomen dat deze automatisch gewist wordt wanneer het geheugen vol raakt naarmate nieuwe trainingen worden uitgevoerd.



1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de trainingsdatums te doorlopen.
3. Zodra u de training vindt, houdt u STOP/RESET ingedrukt om te BLOKKEREN.  Houd STOP/RESET weer ingedrukt om te DEBLOKKEREN.

## INSTRUCTIES HORLOGEMODI

De functies van dit horloge zijn in modi gegroepeerd, die opgeroepen worden door de knop MODE in te drukken en los te laten - steeds wanneer u op de knop MODE drukt, komt u bij de volgende modus in de lus. De modi zijn in de onderstaande volgorde opgesteld:

## TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

**TIME** geeft de tijd van de dag en datum weer.

**CHRONO** Gebruik de chronograaf voor het opnemen van de tijd van uw training.

**RECALL** Gebruiken om van datum voorziene chronograafevenementen door te nemen.

**TIMER** De countdown-timer komt goed van pas voor het opnemen van de tijd van evenementen met vaste tijden.

**INT TIMER** De intervaltimer is goed geschikt voor intervaltraining met evenementen met verschillende vaste tijden.

**ALARM** Er zijn drie alarmen beschikbaar zodat u op verschillende dagen op tijd bent.

## TAPSCREEN™ TECHNOLOGIE

Uw vaart op peil houden en niet afgeleid worden. De TapScreen™ technologie werkt met één stevige tik op het horlogeglas. TapScreen™ technologie wordt gebruikt in de modus CHRONO, TIMER en INTERVAL TIMER.

De tikgevoeligheid kan worden ingesteld op licht (LITE), matig (MED) of hard (HARD). Het horloge wordt met een matige standaardinstelling geleverd.



1. Houd de knop SET ingedrukt in de modus TIME.
2. Druk op de knop MODE totdat TAP FORCE (kracht van tikje) verschijnt.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om LITE, MED of HARD te selecteren voor de kracht waarmee u een tikje geeft.

### Tips:

- Wij raden aan dat u de TAP FORCE selecteert afhankelijk van de

activiteit die u uitvoert: Wandelen (LITE), hardlopen (MED), fietsen (HARD) en zwemmen (Hard).

- Als u merkt dat het horloge onbedoeld wordt geactiveerd zonder dat u erop tikt, stel de kracht van het tikje dan op een niveau hoger in.
- Als u in de transitie van een triathlon bent of u zich verkleedt, raden wij aan dat u op MODE drukt om naar de modus TIME over te schakelen zodat activering van de chronograaf (die blijft op de achtergrond lopen) door een tikje wordt voorkomen. Ga terug naar CHRONO wanneer u klaar bent.

## MODI EN FUNCTIES INSTELLEN

### Tijd / datum / uursignaal

1. Druk op MODE totdat de tijd verschijnt.
2. Houd SET ingedrukt om te starten.
3. Druk op MODE om naar de instellingsopties te gaan.

4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de volgende waarden te verhogen of te verlagen: tijdzone (1 of 2), tijd, maand, dag, datum, jaar, 12/24-uurs indeling, datumindeling, uursignaal, pieptoon van knoppen en kracht van tikje.
5. Druk op VOLGENDE om de andere tijdzone (desgewenst) in te stellen aan de hand van de bovenstaande procedure.
6. Druk op SET om af te sluiten.

**Tips:**

- Als u in andere modi bent, houdt u MODE ingedrukt om de tijd te bekijken; laat deze knop los om naar de huidige modus terug te keren.
- De datumindeling kan geselecteerd worden als maand-datum (MM:DD, MMM-DD), maand-dag-jaar (MM-DD-JJ), dag-maand-jaar (DD.MM.JJ) of jaar-maand-datum (JJ-MM-DD)

**Tweede tijdzone**

Uw horloge heeft twee tijdzones die handig zijn wanneer u naar een plaats met een andere tijdzone reist of wanneer u naar zomertijd overschakelt.

**Tips:**

- U kunt gemakkelijk van TIME 1 naar TIME 2 en vice versa omschakelen door de knop START/SPLIT 8 seconden ingedrukt te houden.

**Chronograaf**

De chronograaf neemt de tijd van uw trainingssessie op. Tijdens het evenement geeft het registreren van ronde-/tussentijden u realtime feedback om uw tempo te bepalen en u in staat te stellen uw snelheid aan te passen zodat u uw tijdsdoel bereikt.

**Ronde-/tussentijd**

De rondetijd is de tijd voor het voltooien van een individueel segment van uw training. De tussentijd is de cumulatieve tijd van het begin tot dat

specifieke punt in uw training. Hieronder staat een voorbeeld van een loop van 4 mijl. De hardloper registreert elke mijl de ronde-/tussentijd.

### Tabel met ronde-/tussentijd

Dit horloge registreert maximaal 100 uur en telt tot en met 199 ronden. Het slaat de meest recente 150 ronden op in de modus RECALL (terugroepen).

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


### De werking van de chronograaf

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt. (Controleer of 00.00.00 wordt weergegeven of druk op STOP/RESET om terug te stellen.)
2. TIK op het scherm om te START.
3. TIK steeds op het scherm wanneer u een LAP/SPLIT moet registreren.
  - Steeds wanneer u een rondetijd opneemt, stopt het display 10 seconden zodat u de gegevens van de LAP/SPLIT kunt bekijken, terwijl de chronograaf de volgende ronde-/tussentijd registreert.
  - Als de doeltijd AAN staat, hoort u een alarm dat betrekking heeft op uw tempo om u te helpen beoordelen of u uw tempo moet verhogen of verlagen. Het display geeft de delta-tijd en tempo-feedback [SLOW (langzaam), ON PACE (juist tempo) of FAST (snel)]. De delta-tijd is het verschil tussen doelrondetijd en werkelijke rondetijd. Ga naar het gedeelte over het instellen van de doeltijdpacer om deze functie te activeren.



4. Druk op STOP/RESET om te pauzeren of te beëindigen. Tik op het scherm om te hervatten.
5. Wanneer de training voltooid is, houdt u STOP/RESET ingedrukt om het display te wissen (CHRONO wordt naar 00.00.00 teruggesteld). De training wordt nu automatisch opgeslagen en kan in de modus RECALL (terugroepen) worden bekeken.

#### Tips:

- U kunt ook de knop START/SPLIT gebruiken om uw chronograaf te starten en ronden op te nemen.
- Als u de tijd wilt bekijken, houdt u MODE ingedrukt; laat deze knop los om naar de huidige CHRONO terug te keren.
- Wanneer de chronograaf loopt, verschijnt  op de tijdweergave.
- U kunt maximaal 199 ronden opnemen, maar de chronograaf registreert alleen de meeste recente 150 ronden. Denk eraan dat elke volgende training drie opslagronden nodig heeft, die worden gebruikt om de tijd/datum, doeltijd en delta-tijden voor die training te stempelen.

#### De indeling van het chronograafdisplay veranderen

Dit bepaalt wat er op de middelste en onderste regel van het display wordt afgebeeld. De middelste regel heeft het grootste lettertype. U heeft de keuze tussen LAP/SPLIT (ronde-/tussentijd), SPLIT/LAP (tussen-/rondetijd) en TOTAL RUN (totale looptijd).

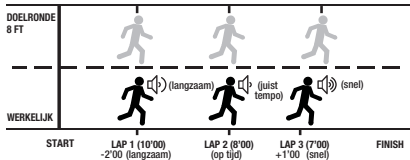
1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET om het instellen te starten.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om LAP/SPLIT (rondetijd in grote cijfers), SPLIT/LAP (tussentijd in grote cijfers) of TOTAL RUN te selecteren.
4. Druk op SET (VOLTOOID) om af te sluiten of op MODE (VOLGENDE) om de doeltijdfunctie in te stellen (dit wordt verderop in dit gedeelte beschreven).

### Opmerking:

Met de indeling TOTAL RUN kunt u de totale verstreken tijd bekijken sinds u de CHRONO had gestart, met inbegrip van tijd die verstreken is terwijl de chronograaf gestopt was. Wanneer een ronde-/tussentijd wordt opgenomen, schakelt het horloge automatisch naar de indeling LAP/SPLIT.

### Doeltijdpacer

Omdat het tempo belangrijk is om uw doel te bereiken, geeft een ingebouwde hoorbare volger aan of uw doelrondetijden zijn bereikt. Wanneer u boven of onder uw vooraf bepaalde doeltijd komt, geven diverse signalen en berichten feedback. Langzame pieptonen duiden aan dat uw tempo te laag ligt (SLOW), een enkele pieptoon meldt dat u op het juiste tempo bent (ON-PACE) en snelle pieptonen dat u te snel bent (FAST). Het scherm geeft ook uw prestatiegegevens weer.



### De doeltijdpacer instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt (de chronograaf geeft 00:00:00 weer of druk op STOP/RESET om terug te stellen).
2. Druk op SET om het instellen te starten.
3. Druk op de knop MODE totdat TARGET TIME (doeltijd) verschijnt.

4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de doeltijd AAN of UIT te zetten.



5. Als u AAN selecteert, drukt u op de knop MODE totdat het doeltempo (TRGT PACE) verschijnt.

6. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om het doeltempo per rondetijd in uren (UU), minuten (MM) en seconden (SS) in te voeren. Het doeltempo per ronde kan van een minimum van 1 minuut (1.00) tot een maximum van 1 uur (1:00.00) worden ingesteld.

7. Druk op de knop MODE om het doelbereik (TRGT RANGE) in te voeren, dat de foutenmarge (+/-) is waarbinnen u uw ronde als "ON-PACE" (juist tempo) beschouwt. Wanneer het doelbereik verschijnt, voert u de minuten (MM) en seconden (SS) in.

8. Druk op de knop MODE totdat de doelafstand (TRGT DIST) verschijnt.

9. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om NONE (geen) of SET te selecteren.

10. Als u SET selecteert, drukt u op de knop MODE totdat de eenheid van de afstand (UNIT DIST) verschijnt.

11. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om mijlen (MI) of kilometers (KM) te selecteren.

12. Druk op MODE totdat de doelafstand (TRGT DIST) verschijnt.

13. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de totale doelafstand van uw totale training of wedloop in te stellen.

14. Druk op SET om te beëindigen. Als een totale doelafstand is ingesteld, schat het horloge uw totale doeltijd (TARGET TOTAL) op grond van het doeltempo en de doelafstand die u in de vorige stappen hebt verstrekt, en geeft deze totale doeltijd weer.

## Hydratie- en voedingstimers

De optionele hydratie- en voedingstimers herinneren u eraan wanneer het tijd is om te drinken of te eten. Deze afteltimer herhaalt en loopt parallel met de chronograaf.

### De hydratie- en voedingstimers instellen

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET om te starten.
3. Druk op de knop MODE totdat hydratie (DRINK) verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om dit AAN te zetten.
5. Druk op de knop MODE om naar het tijdgedeelte te gaan en druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de tijd in te stellen.
6. Druk op MODE om het instellingsproces te selecteren en te herhalen voor de voedingstimer (EAT).



7. Druk op SET om te beëindigen.

### TERUGROEPEN

Met de log met meerdere trainingen kunt u uw trainingsprestaties per datum bekijken. U kunt de tijd van elke ronde, beste ronde en gemiddelde ronde bekijken. Als de doeltijdpacer is ingesteld, geeft het horloge ook de delta-tijden en labels voor elk segment.

### Uw trainingsgegevens doornemen




1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de datum van de training te selecteren die u wilt doornemen. Uw trainingen verschijnen in omgekeerde chronologische volgorde en het aantal opgeslagen ronden verschijnt.
3. Nadat u de training hebt gevonden die u wilt doornemen, drukt u op SET om alle informatie door te nemen die in die training is opgeslagen.

- Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om uw gegevens door te nemen (ronde-/tussentijd, delta-tijden, beste ronde en gemiddelde ronde).
  - Als de doeltijdpacer AAN stond, kunt u het volgende doornemen: de instellingen van de doeltijdpacer (doeltempo, doelafstand en doeltaal), werkelijke ronde-/tussentijden, delta-resultaten per ronde (+/- uit doeltijd per ronde met labels), totale delta-tijd (als een totale doelafstand was ingesteld), beste ronde en gemiddelde ronde.
4. Druk op SET om af te sluiten.

### Trainingen blokkeren in RECALL

Door een training te blokkeren wordt voorkomen dat deze automatisch gewist wordt wanneer nieuwe trainingen worden uitgevoerd.

1. Druk op MODE totdat RECALL verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de trainingsdatums te doorlopen.

3. Nadat u de training hebt gevonden, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de training te BLOKKEREN. Er verschijnt een klein blokkeringpictogram  samen met de trainingsdatum om de status van de gegevens te bevestigen.
4. Als u een training wilt deblokkeren, herhaalt u de drie bovenstaande stappen en houdt u STOP/RESET ingedrukt om te DEBLOKKEREN.

### Tips:

- Om de laatste training te BLOKKEREN moet u de chronograaf terugstellen (00:00:00) om de training op te slaan.
- Naarmate het geheugen vol raakt (maximaal 150 ronden), worden de oudste gedeblokkeerde trainingen automatisch gewist.
- Als trainingen geblokkeerd zijn en het geheugen ruimte heeft voor minder dan 30 ronden, geeft het horloge te kennen dat het geheugen aan het vol raken is door “x laps free” (x ronden vrij) weer te geven. Zodra geen geheugen meer beschikbaar is, geeft het horloge “memory full” (geheugen vol) weer en moeten opgeslagen trainingen

gedeblokkeerd worden om ruimte te maken voor de volgende, terug te roepen training.

## TIMER

De timer wordt gebruikt om de tijd van een evenement met vaste tijd af te tellen. De timer kan worden ingesteld om te herhalen en continu af te tellen of te stoppen aan het einde van het aftellen. U kunt de TapScreen™ technologie gebruiken om de timer op elk gewenst moment te activeren en te stoppen.

### De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op SET om de timer te gaan instellen.
3. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om de afteltimerwaarden te verhogen of verlagen.
4. Druk op MODE om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om STOP AT END

(stoppen aan einde) of REPEAT AT END (herhalen aan einde) te selecteren.

6. Druk op SET om het instellingsproces te beëindigen.

### De timer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de timer te starten.
2. Een timermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en stopt en herhaalt. Het melodietje kan uitgezet worden door op een knop te drukken.
3. Als u de timer moet stoppen of pauzeren, tik dan op het horlogeglas of druk op STOP/RESET.
4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de timer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

**Opmerking:** Als de herhalingstimer op minder 15 seconden is ingesteld, hoort u een enkele piepton voordat herhaald wordt.

### Tips:

-  verschijnt in de tijdweergave wanneer de timer loopt.  verschijnt wanneer de timer loopt en ingesteld is om aan het einde te herhalen.
- Voor herhalende timerwerking verschijnt het herhalingsnummer onder aan het scherm.
- Het maximumaantal getelde herhalingen is 99.
- De timer blijft lopen zelfs als u de modus Timer verlaat.
- Het INDIGLO® nachtlucht knippert en het timermelodietje weerklinkt wanneer de timer tot nul aftelt.

### INTERVALTIMER MET LABELS

Complexe intervaltrainingsroutines worden automatisch en moeiteloos met drie intervalprogramma's; elk met maximaal 16 van een label voorziene intervallen die met de interface van TapScreen™ technologie gestart en gestopt kunnen worden. We hebben ook labels toegevoegd zodat u de intensiteit kunt zien die u in uw training moet volgen

(Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).

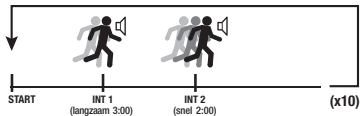
### Intervaltimers instellen

1. Druk op MODE totdat INT TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET om de training te selecteren die u wilt gebruiken (WRK -1, 2 of 3).
3. Druk op SET en SET INT TIMER verschijnt.
4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) om het interval (1-6) te selecteren.
5. Druk op MODE om de intervaltijd (UU:MM: SS) in te stellen met START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-).
6. Druk op MODE om de intervalnaam te selecteren (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL) met START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-).
7. Druk op MODE (VOLGENDE) om STOP AT END of REPEAT AT END te selecteren met START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-).

Herhaal al deze stappen totdat u alle benodigde intervallen hebt ingesteld voor uw training.

### De intervaltimer gebruiken

1. Tik op het horlogeglas of druk op START/SPLIT om de intervaltimer te starten.
2. Een intervaltimmermelodietje weerklinkt wanneer de timer nul bereikt en dan start de volgende intervaltimer.



- Het display toont het label boven aan de timer (Intervalnr., WARM, SLOW, MED, FAST en COOL).

- Als de training met REPEAT AT END was ingesteld, ziet u de herhalings-teller op de onderste regel.
3. Tik op het horlogeglas of druk op STOP/RESET om de intervaltimer te stoppen zodra u alle herhalingen hebt bereikt die u moet doen.
  4. Wanneer u klaar bent, houdt u STOP/RESET ingedrukt om de intervaltimer op de oorspronkelijke tijd terug te stellen. Als u STOP/RESET nogmaals ingedrukt houdt, stelt u de timer op 0.

### Tips:

- verschijnt in de tijdweergave wanneer de intervaltimer loopt. verschijnt wanneer de intervaltimer loopt en ingesteld is om aan het einde te herhalen.
- Als u REPEAT AT END selecteert, telt de timer alle intervallen af en herhaalt dan de gehele reeks.
- Het INDIGLO® nachtlucht knippert en na elk interval klinkt het intervaltimmermelodietje.



- De intervaltimer blijft lopen als u de modus INT TIMER afsluit.
- Als u de tijd wilt bekijken, houdt u MODE ingedrukt; laat deze knop los om naar de huidige INT TIMER terug te keren.


## Alarm

Er kunnen maximaal drie alarmen worden ingesteld om u aan aanstaande evenementen te herinneren. U kunt deze per dag aanpassen aan uw wensen.

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET om alarm 1, 2 of 3 te selecteren.
3. Druk op SET om het geselecteerde alarm in te stellen.
4. Druk op START/SPLIT (+) of STOP/RESET (-) en MODE om de alarmtijd te veranderen en hoe vaak u het alarm wilt horen (DAILY (dagelijks), WKDAYS (weekdagen), WKENDS of een bepaalde dag van de week).
5. Druk op SET om te bevestigen en af te sluiten.

6. Druk op START/SPLIT om een alarm AAN of UIT te zetten. Als het alarm geactiveerd is, wordt de frequentie van het alarm op de onderste regel van het display weergegeven.


### Tips:

- Wanneer het alarm aan staat, verschijnt  in de tijdweergave.
- Wanneer het alarm de ingestelde tijd bereikt, knipperen het INDIGLO® nachtlicht en het alarmpictogram en klinkt een waarschuwing. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
- Als geen knop wordt ingedrukt, stopt de waarschuwing na 20 seconden en wordt het tweede alarm na 5 minuten geactiveerd.

### \*INDIGLO® NACHTLICHT MET DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

De INDIGLO® technologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is. Druk op de knop INDIGLO® om het nachtlicht te activeren. INDIGLO® blijft tijdens normaal gebruik 3 seconden aan of 6 seconden tijdens instellen.

## DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

Met de functie NIGHT-MODE® (Amerikaans octrooi 4,912,688) kunt u de wijzerplaat 2-3 seconden verlichten door op het horlogeglas te tikken (alleen in de modus CHRONO, TIMER en INT TIMER) of door op een drukknop van het horloge te drukken. Een halvemaaanpictogram  wordt ook op het scherm weergegeven wanneer de functie NIGHT-MODE® geactiveerd is.

Om dit te activeren houdt u de knop INDIGLO® 4 seconden ingedrukt; om het te deactiveren drukt u de knop INDIGLO® 4 seconden in. De functie NIGHT-MODE® wordt na 8 uur automatisch gedeactiveerd.

## WATERBESTENDIGHEID

Uw SLEEK™ horloge voor 150 ronden is waterbestendig tot 100 meter.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. * Waterdruk onder oppervlak
30 m/98 ft	60
50 m/164 ft	86
100 m/328 ft	160

\*lb per vierkante inch absoluut

**WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.**

1. Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
2. Het horloge is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.

3. Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.

### **BATTERIJ**

Timex raadt ten sterkste aan om de batterij door een winkelier of juwelier te laten vervangen. Druk, indien van toepassing, op de terugstelknop nadat u de batterij hebt vervangen. Het type batterij vindt u aan de achterkant van de kast. De geschatte levensduur van de batterij is op bepaalde veronderstellingen met betrekking tot het gebruik gebaseerd; de levensduur van de batterij varieert al naargelang het werkelijke gebruik. **DE BATTERIJ NIET IN HET VUUR WEGGOOIEN. NIET OPLADEN. LOSSE BATTERIJEN UIT DE BUURT VAN KINDEREN HOUDEN.**

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® horloge moet bedienen. Het is mogelijk dat uw model niet alle functies heeft die in dit boekje worden beschreven.

### **INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX**

Het TIMEX® horloge heeft een garantie van de Timex Group USA, Inc. voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

**BELANGRIJK — DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET HORLOGE:**

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen;
- 2) als het horloge oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
- 3) als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
- 4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
- 5) het glas, de band, de kast, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIJ VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u uw horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex-winkelier waar het horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon van het horloge of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon van het horloge of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats

van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN SPECIAAL HORLOGEBANDJE OF ENIG ANDER ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-448-4639 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk +43 662 889 2130. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex

winkeliers u een voorgeadresseerde, franco horlogereparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Group USA, Inc. in de VS en andere landen. SLEEK, TRAIN SMARTER en TAPSCREEN zijn handelsmerken van Timex Group B.V. INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van Indiglo Corporation in de VS en andere landen. IRONMAN is een gedeponeerd handelsmerk van de World Triathlon Corporation.

# TIMEX<sup>®</sup> IRONMAN<sup>®</sup>

TRAIN SMARTER<sup>™</sup>

W254 509-095001-02 AS



SLEEK<sup>™</sup> 150 LAP with

 **TAP SCREEN<sup>™</sup>**  
TECHNOLOGY

USER  
MANUAL

TIMEX IRONMAN<sup>®</sup>  
TRAIN SMARTER<sup>™</sup>



<b>English</b>	page 1
<b>日本語</b>	45 ページ
<b>中文</b>	页码 93
<b>Русский</b>	страница 141

**TABLE OF CONTENTS**

INTRODUCTION ..... 5  
    Welcome! ..... 5

WATCH FEATURES ..... 6  
    Time/Date ..... 6  
    TapScreen™ Technology ..... 6  
    Chronograph ..... 7  
    Recall ..... 8  
    Timer ..... 8  
    Interval Timer ..... 9  
    Alarm ..... 9  
    INDIGLO® night-light ..... 9



QUICK START .....	11
Setting the Time and Date .....	12
Using the Chronograph .....	13
Retrieving your workout data .....	13
Locking your workout data .....	14
INSTRUCTIONS .....	15
WATCH MODES .....	15
TAPSCREEN™ TECHNOLOGY .....	16
SETTING MODES & FUNCTIONS .....	17
Time / Date / Hourly Chime .....	17
Chronograph .....	19
Operating the Chrono .....	20
Target Time Pacer .....	23
Hydration and Nutrition Timers .....	26

RECALL .....	27
TIMER .....	30
INTERVAL TIMER WITH LABELS .....	32
INDIGLO® NIGHT-LIGHT .....	37
WATER-RESISTANCE .....	38
BATTERY .....	39
TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY .....	40

## **INTRODUCTION**

### **Welcome!**

Thank you for purchasing your new Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP watch with the NEW TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the SLEEK 150-lap watch's features are relevant to your training needs.

Other highlights include a 150-lap memory chronograph, target time pacer and labeled interval timers. This latest design features an ergonomic fit and extremely easy-to-read digits on the large screen display. If you are running for the first time or training for your 10th marathon, this watch will help you along your way.

**Register your product at [www.timex.com](http://www.timex.com)**

## WATCH FEATURES

### Time/Date

- Hours, minutes, and seconds displayed in 12- or 24-hour format
- Date displayed by month-day (MMM-DD), month-day-year (MM-DD-YY), day-month-year (DD.MM.YY) or year-month-date
- Day of week is displayed in DDD format (e.g. WED) and is automatically calculated with the date
- Second time zone, with independent year, hours, minutes, date, and format
- Hourly chime 🎵
- Button beep

### TapScreen™ Technology

- TapScreen™ Technology allows easy activation of the chronograph and timers by tapping the watch lens

- Tap feature works in CHRONO, TIMER and INTERVAL TIMER modes  
■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■

- Lens tap force is adjustable for 3 levels (LITE, MED, HARD)

### Chronograph

- TapScreen™ Technology starts the elapsed timing and logs laps/splits
- Memory storage for 150 laps with 199-lap counter
- Option to display lap or split time in larger digits
- Optional Total Run format that maintains total activity time (less time paused during workout) and overall running time since the start
- Optional Target Time Pacer function with user target pace per lap, target range and target overall distance
- Target Time Pacer provides distinct audible alerts and onscreen prompts that signify behind pace (slow beeping “SLOW”), on pace (single beep “ON PACE”), or ahead of pace (rapid beeping “FAST”)

- Hydration and nutrition timer alarm reminders advise when to drink and eat
- New data management system saves all workouts once the Chronograph is reset. The oldest workouts will be replaced automatically unless they are locked to prevent deletion

### **Recall**

- Multiple workout storage by date with times of every lap/split, your target times, best lap and average lap
- Recall of the Target Time Pacer shows the amount faster or slower you were for each lap and total time
- Lock for workouts prevents automatic deletion

### **Timer** ⌚

- TapScreen™ Technology starts/stops the timer
- Timer settable up to 24 hours

- Countdown stop or countdown repeat options
- Automatic repetition counter

### **Interval Timer** ⌚

- TapScreen™ Technology starts/stops the Interval timer
- Timer settable up to 24 hours
- Three interval timers with up to 16 intervals each
- User selectable interval labels (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL) to facilitate your interval training
- Automatic interval repetition counter

### **Alarm** 📣








- Three alarms with daily, weekday, weekend, or weekly options
- Five-minute backup alert

### **INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature** ☾

## Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP watch with TapScreen™ Technology



## Display Icons

-  ALARM
-  Alarm Indicator
-  Chronograph Indicator
-  Repeat countdown time indicator
-  Countdown timer indicator
-  TAP indicator
-  INDIGLO® NIGHT-LIGHT

## QUICK START

Press MODE to cycle through the watch main functions

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

Most modes use the watch buttons in the same way, and button labels are displayed on-screen close to the button.

**SET (DONE)** = accept and exit

**MODE (NEXT)** = advance to next setting option

**START/SPLIT (+)** = increase/advance the setting value

**STOP/RESET (-)** = decrease/reverse the setting value

For setting, press SET and then follow the instructional prompt settings.

### Setting the Time and Date

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold SET to start.
3. Utilize the instructional prompt settings (NEXT, +, -) that will appear in your screen to scroll through the following values: time zone, hours, minutes, seconds, month, day, year, 12/24 hr time format, date format, hourly chime, button beep and tap force.
4. Press SET (DONE) to exit.

### Using the Chronograph

The chronograph will time your workout. The lap/splits will break your workout into segments of time that can provide real-time feedback and allow you to adjust your pace to meet your overall time goal.



1. In CHRONO Mode, TAP your screen to START.
2. TAP your screen every time you need to log a LAP/SPLIT.
3. Press STOP/RESET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET to reset the CHRONO. WRKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved.

### Retrieving your workout data

The dated training log will enable you to review your CHRONO workout performance.

1. In RECALL mode press START/SPLIT to select the date of the training




you want to review. Your workouts will appear in reverse chronological order.

2. Press SET to review all the information saved in that workout.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to scroll through all the workout information.

### Locking your workout data

Locking a workout protects it from automatic deletion when the memory fills as new workouts are performed.



1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll through your workout dates.
3. Once you find the workout, press and hold STOP/RESET to LOCK.  Press and hold STOP/RESET again to UNLOCK.

## INSTRUCTIONS

### WATCH MODES

The features of this watch are grouped into modes that are accessible by pressing and releasing the MODE button - each press of the MODE button takes you to the next mode in the loop. The modes are arranged in the following order:

**TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM**

**TIME** Displays the time of day and date.

**CHRONO** Use the chronograph for timing your workout.

**RECALL** Use to review your dated chronograph events.

**TIMER** The countdown timer is useful for timing fixed-time events.

**INT TIMER** The interval timer is great for interval training with distinct fixed-time events.

**ALARM** Three alarms are available to keep you on time in different days.

## TAPSCREEN™ TECHNOLOGY

Preserve momentum and avoid breaking your stride. The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, TIMER and INTERVAL TIMER modes.

The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED) or hard (HARD). The watch comes with a medium default setting.



1. In TIME Mode press and hold the SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select LITE, MED or HARD for the tap force.

### Tips:

- We recommend you select your TAP FORCE depending on the activity you are performing: Walking (LITE), Running (MED), Biking (HARD) and Swimming (HARD).

- If you are experiencing TAP activations inadvertently, move your tap force to the next level.
- If you are in a triathlon transition or just changing clothes, we recommend you press MODE to switch to the TIME mode to avoid tap activation of the chronograph which will continue running in the background. Return to CHRONO when you are finished.

## SETTING MODES & FUNCTIONS

### Time / Date / Hourly Chime

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold SET to start.
3. Press MODE (NEXT) to advance to the setting options.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to increase or decrease values for Time zone (1 or 2), time, month, day, date, year, 12/24 hr format, date format, hourly chime, button beep and Tap force.



5. Press NEXT to set the other time zone (if desired), following the above procedure.
6. Press SET (DONE) to exit.

**Tips:**

- If you are in other modes, press and hold MODE to peek at time of day, release to return to current mode.
- The date format can be selected as month-date (MM:DD, MMM-DD), month-day-year (MM-DD-YY), day-month-year (DD.MM.YY) or year-month-date (YY-MM-DD).

**Second time zone**

Your watch has two time zones that are useful when you are travelling to a place with a different time zone or when you are switching to daylight savings time.

**Tips:**

- You can easily switch from TIME 1 to TIME 2 and vice versa by pressing and holding the START/SPLIT button for 8 seconds.

**Chronograph**

The chronograph will time your workout session. During your event, recording laps/splits will give you real-time feedback to pace yourself and allow you to adjust your speed to meet your overall time goal.

**Lap/Split**

Lap is the time to complete an individual segment of your workout. Split is the cumulative time from the beginning to that specific point in your workout. Below is an example of a 4-mile run. The runner records laps/splits every mile.

**Lap/Split chart**

This watch records up to 100 hours and counts up to 199 laps. It stores the most recent 150 laps in Recall Mode.

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

### Operating the Chrono

1. Press Mode until CHRONOGRAPH appears. (Make sure it reads 00.00.00 or press STOP/RESET to reset.)
2. TAP your screen to START.
3. TAP your screen every time you need to log a LAP/SPLIT.
  - Every time you take a lap your display will freeze for 10 seconds to enable you to review your LAP/SPLIT data, while your chronograph is recording the next lap/split.

- If your target time is ON, you will hear an alarm that will relate to your pace to help you assess if you need to accelerate or decrease your pace. The display will provide your delta time and pace feedback (SLOW, ON PACE or FAST). The delta time is the difference between target lap time and real lap time. Go to the target time pacer setting section to activate this feature.
4. Press STOP/RESET to pause or finish. Tap your screen to resume.
  5. When workout is complete press and hold STOP/RESET to clear the display (CHRONO resets to 00.00.00). The workout is now automatically saved and it can be viewed in RECALL Mode.

### Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- If you want to view the time of day, press and hold MODE, release to return to current CHRONO.

- When the Chrono is running, (icon of stopwatch) appears in the Time Display.
- You can take up to 199 laps, however the chronograph will only record the most recent 150 laps. Please consider that each succeeding workout will require three laps of storage that will be used to stamp the time/date, target time, and delta times for that workout.

### Changing the Chronograph Display Format

This determines what is shown in middle and bottom lines of the display. The middle line has the larger font. You have the option for LAP/SPLIT, SPLIT/LAP and TOTAL RUN.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select LAP/SPLIT (Lap in large digits), SPLIT/LAP (Split in large digits), or TOTAL RUN.

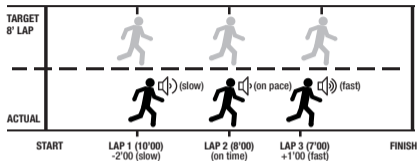
4. Press SET (DONE) to exit or press MODE (NEXT) to set up the Target Time feature (described later in this section).

### Note:

Selecting TOTAL RUN format allows you to view total elapsed time since you started the CHRONO, including any time elapsed while the Chrono was stopped. When a lap/split is taken the watch automatically switches to LAP/SPLIT format.

### Target Time Pacer

Because pace is important to achieve your goals, a built-in audible tracker indicates whether your target lap times are achieved. Rise above or fall below your predetermined target times, and varying chimes and messages will provide feedback. Slow beeps indicate you're behind pace (SLOW), a single beep lets you know you're on pace (ON-PACE) and rapid beeps tell you are ahead (FAST). The screen will also display your performance data.



### Setting the Target Time Pacer

1. Press MODE until CHRONO appears (Chrono reads 00:00:00 or press STOP/RESET to reset).
2. Press SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to turn TARGET TIME ON or OFF.



5. If you select ON, press the MODE (NEXT) button until Target Pace (TRGT PACE) appears.
6. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to enter the Target Pace per lap time in hours (HH), minutes (MM) and seconds (SS). Target Pace per lap can be set from a minimum of 1 minute (1.00) to a maximum of 1 hour (1:00.00).
7. Press MODE (NEXT) button to enter the (TRGT RANGE) which is the margin of error (+/-) you are willing to consider your lap as "ON-PACE". When Target Range appears, enter minutes (MM) and seconds (SS).
8. Press MODE (NEXT) button until Target Distance (TRGT DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select either NONE or SET.
10. If you select SET, press MODE (NEXT) button until Unit Distance (UNIT DIST) appears.

11. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
12. Press MODE (NEXT) until Target Distance (TRGT DIST) appears.
13. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to enter the Total Target Distance of your overall training or race.
14. To finish, press SET (DONE). If a Total Target Distance was set, the watch will estimate and display your TARGET TOTAL time based on the Target Pace and Target Distance you just provided in previous steps.

### Hydration and Nutrition Timers

The optional hydration and nutrition timers will prompt you when it's time to drink or eat. This countdown timer will repeat and will run parallel to your chronograph.

#### Setting the Hydration and Nutrition Timers

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press SET to start.



3. Press MODE (NEXT) button until hydration (DRINK) appears.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the nutrition (EAT) timer.
7. Press SET (DONE) to finish.

### RECALL

The multiple training log will enable you to review your workout performance by date. You can review the times of every lap, best lap and average lap. If the target time pacer was set, the watch will also provide the delta times and labels for each segment.


## Reviewing your Workout Data



1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order and the number of stored laps will appear.
3. Once you find the workout you want to review, press SET to review all the information saved in that workout.
  - Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to review your data (lap/split, delta times, best lap and average lap).
  - If your Target Time Pacer was ON, you will be able to review your settings of the target time pacer (target pace, target distance and target total), your actual lap/split times, your delta results per lap (+/- from target time per lap with labels), Total delta time (if a Total Target Distance was set), best lap and average lap.
4. Press SET (DONE) to exit.

## Locking workouts in RECALL

Locking a workout prevents it from automatic deletion as new workouts are performed.

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to scroll among your workout dates.
3. Once you find the workout press and hold STOP/RESET to LOCK. A small lock icon  will appear along with the workout date to confirm the data's status.
4. To unlock any workout repeat the three steps above and press and hold STOP/ RESET to UNLOCK.

### Tips:

- In order to LOCK your latest workout you must reset the Chrono (00:00:00) to save the workout.
- As the memory is filled (150-laps maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

- If workouts are locked and the memory has fewer than 30 laps available, the watch will signal that memory is becoming full by displaying “x laps free”. Once no memory is available the watch will display “memory full” and it will be necessary to unlock saved workouts to free up the space for the next workout to be recalled.

## TIMER

The Timer is used to countdown a fixed event time. The timer can be set to repeat and countdown continuously, or to stop at the end of the countdown. You can use the TapScreen™ Technology to activate and stop the timer at any time.

### Setting the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to increase/decrease the countdown timer values.



4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press SET (DONE) to finish the setting process.

### Using the Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start Timer.
2. A timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and stops and repeats. The melody can be turned off with the press of any button.
3. If you need stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

**Note:** If the Repeat timer is set under 15 seconds a single beep will ring between repetition.

**Tips:**

-  appears in Time display when Timer is running.  appears when timer is running and set to repeat at end.
- For repeat Timer operation, repetition number appears on bottom of screen.
- Maximum number of counted repetitions is 99.
- Timer will continue to run if you exit Timer mode.
- The INDIGLO® night-light flashes and the timer melody will sound when the timer countdowns to zero.

**INTERVAL TIMER WITH LABELS**

Complex interval training routines become automatic and effortless with three interval programs, each with up to 16 labeled intervals that can be start or stop with the TapScreen™ Technology interface. We also added

labels to help you see the intensity you should follow in your training (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

**Setting Interval Timers**

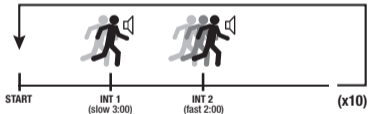
1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET to select the workout you want to use (WRK-1, 2, or 3).
3. Press SET and SET INT TIMER will appear.
4. To select the interval (1-16) press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
5. Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM: SS) with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
6. Press MODE (NEXT) to select the Interval name (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).
7. Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-).



Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.

### Using the Interval Timer

1. Tap the watch lens, or press START/SPLIT to start the Interval Timer.
2. An Interval timer melody chime will sound when the Timer reaches zero and then starts the next interval timer.



- The display will show the label at the top of the timer (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST and COOL).

- If your workout was set with REPEAT AT END, you will see the repetition counter on the bottom line.
3. Tap the watch lens, or press STOP/RESET to stop the Interval Timer once you reach all the repetitions that you need to do.
  4. When finished, press and hold STOP/RESET to reset the Interval Timer to the original time. If you press and hold STOP/RESET a second time you will clear the timer to 0.

#### Tips:

- appears in Time display when interval timer is running. appears when interval timer is running and set to repeat at end.
- If you select REPEAT AT END the timer will countdown all intervals and then repeat the entire sequence.
- INDIGLO® night-light flashes and the interval timer melody will sound between each interval.
- The interval timer will continue to run if you exit the INT TIMER mode.


- If you want to view the Time of Day, press and hold MODE, release to return to current INT TIMER.

## Alarm

Up to three alarms may be set to remind you of upcoming events. You can customize by day according to your needs.

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press STOP/RESET to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-) and MODE (NEXT) to change alarm time and how often you would like the alarm to sound (DAILY, WKDAYS, WKENDS, or a particular day of the week).
5. Press SET (DONE) to confirm and exit.
6. Press START/SPLIT to turn any Alarm ON or OFF. If the Alarm is activated, the frequency of the alarm will show in the bottom line of the display.

## Tips:

- When the Alarm is on,  appears in Time display.
- When the Alarm reaches its set time the INDIGLO® night-light and the alarm icon flash, and the alert sounds. Press any button to silence.
- If no button is pressed, the alert will cease after 20 seconds and a backup alarm will activate after 5 minutes.

## \*INDIGLO® NIGHT-LIGHT WITH NIGHT-MODE® FEATURE

The INDIGLO® technology illuminates the entire watch face at night and in low light conditions. Press the INDIGLO® button to activate the night light. INDIGLO® will stay on for 3 seconds during normal operation or 6 seconds while setting.

## NIGHT-MODE® FEATURE

The NIGHT-MODE® feature (U.S. pat. 4,912,688), allows you to illuminate the watch face for 2-3 seconds by tapping the watch face (solely in CHRONO, TIMER and INT TIMER modes) or pressing any pusher in the

watch. A crescent moon icon ☾ will also be displayed on the screen when NIGHT-MODE® feature is activated.

To activate press and hold INDIGLO® button for 4 seconds, to deactivate press the INDIGLO® button for 4 seconds. The NIGHT-MODE® feature will automatically deactivate after 8 hours.

## WATER-RESISTANCE

Your SLEEK™ 150-lap watch is water-resistant to 100 meters.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. * Water Pressure Below Surface
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

\*pounds per square inch absolute

**WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.**

1. Watch is water-resistant only as long as lens, push buttons and case remain intact.
2. Watch is not a diver watch and should not be used for diving.
3. Rinse watch with fresh water after exposure to salt water.

## BATTERY

Timex strongly recommends that a retailer or jeweler replace the battery. If applicable, push reset button after replacing battery. Battery type is indicated on the case back. Battery life estimates are based on certain assumptions regarding usage; battery life may vary depending on actual usage. **DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE. KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.**

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex® watch. Your model may not have all of the features described in this booklet.

## TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

Your TIMEX® watch is warranted against manufacturing defects by Timex Group USA, Inc. for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. **IMPORTANT — PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR WATCH:**

- 1) after the warranty period expires;
- 2) if the watch was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
- 3) from repair services not performed by Timex;
- 4) from accidents, tampering or abuse; and
- 5) lens or crystal, strap or band, watch case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your watch to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the watch was purchased, together with a completed original Watch Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Watch Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$7.00 cheque or money order

in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE A SPECIAL WATCHBAND OR ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria, call +43 662 889 2130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Watch Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. in the US and other countries. SLEEK, TRAIN SMARTER and TAPSCREEN are trademarks of Timex Group B.V. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US. and other countries. IRONMAN is a registered trademark of World Triathlon Corporation.

## 目次

はじめに .....	49
お買い上げありがとうございます！ .....	49
腕時計の機能 .....	50
時間 / 日付 .....	50
TapScreen™ テクノロジー .....	50
クロノグラフ .....	51
リコール .....	52
タイマー .....	53
インターバルタイマー .....	53
アラーム .....	54
INDIGLO® ナイトライト .....	54

クイックスタート.....	56
時間と日付を設定するには.....	57
クロノグラフを使うには.....	58
ワークアウトのデータを呼び出すには.....	58
ワークアウトのデータをロックするには.....	59
説明.....	60
腕時計モード.....	60
TAPSCREEN™ テクノロジー.....	61
モード & 機能を設定するには.....	63
時間 / 日付 / 時間チャイム.....	63
クロノグラフ.....	65
クロノを操作するには.....	66
ターゲットタイムペーサー.....	69
水分と栄養のタイマー.....	73

リコール.....	74
タイマー.....	77
分類できるインターバルタイマー.....	80
INDIGLO® ナイトライト.....	85
耐水性.....	86
電池.....	87
TIMEX 国際保証書.....	88

## はじめに

**お買い上げありがとうございます！**

New TapScreen™ テクノロジーによる Timex® Ironman® SLEEK™ 150 ラップ腕時計をお買い上げいただきありがとうございます。この新世代のパフォーマンスツールは、世界でも有名な運動選手と協力して開発したもので、彼らがこの SLEEK 150 ラップ腕時計の機能がお客様のトレーニングの目的に合うかどうかを確かめる役割を果たしています。

その他のハイライトとしては、150 ラップのメモリーのクロノグラフ、ターゲットタイムペーサー、分類できるインターバルタイマーがあります。この最新のデザインは人間工学に適した装着感と大型スクリーン上での読みやすい数字が特長となっています。お客様が初めてランニングをするにしても、または 10 回目のマラソンのためにトレーニングをするにしても、この腕時計は大いに役立ちます。

**お買い上げの製品を [www.timex.com](http://www.timex.com) で登録してください。**



## 腕時計の機能

### 時間 / 日付

- 時刻、分、秒は 12 時間または 24 時間フォーマットで表示されます
- 日付は月-日 (MMM-DD)、月-日-年 (MM-DD-YY)、日-月-年 (DD.MM.YY)、または年-月-日で表示されます
- 曜日は DDD フォーマット (例 WED) で表示され、日付とともに自動的に計算されます
- 第 2 タイムゾーンには独自の年、時刻、分、日付、フォーマットがあります
- 時間チャイム ♪
- ボタンピープ

### TapScreen™ テクノロジー

- TapScreen™ テクノロジーが腕時計のレンズを軽く叩くことによって、クロノグラフとタイマーを簡単に作動させます

- この Tap 機能は CHRONO、TIMER、INTERVAL TIMER モードで作動します ■■■■ TAP ■■■■
- レンズを叩く強さは 3 段階 (LITE、MED、HARD) に調節できます

### クロノグラフ

- TapScreen™ テクノロジーは経過したタイミングを開始しラップ/スプリットを記録します
- メモリーは 199 ラップカウンターで、150 ラップを保存します
- ラップタイムとスプリットタイムを大きめの数字で表示するオプションがあります
- トータルランフォーマットのオプションがあり、アクティビティのトータルタイム (ワークアウトの間に中止したタイムを除く) と開始してからの総合的なランニングタイムを示します
- オプションとして、ターゲットタイムペーサー機能があり、使用者のラップごとのターゲットペース、ターゲットレンジ、ターゲットの総合的な距離によります

- ターゲットタイムペーサーは、異なったアラート音とスクリーン上でメッセージを示し、ペースより遅い（ゆっくりしたピープ音“SLOW”）、ペース通り（ピープ音が一度“ON PACE”）、ペースより速い（速いピープ音“FAST”）を知らせます
- 水分と栄養のタイマーアラームはいつ水分を補給するかいつ食べるかを知らせます
- 新しいデータマネジメントシステムは、クロノグラフがリセットされるとすべてのワークアウトを保存します。消去されないようにロックしていない限り、自動的に最も古いワークアウトが取り替えられます

## リコール

- 複数のワークアウトは、すべてのラップ/スプリットタイム、ターゲットタイム、ベストラップ、標準ラップを日付ごとに保存します
- ターゲットタイムペーサーのリコールは、それぞれのラップとトータルタイムに対してどのくらい速いか、または遅いかを示します

- ワークアウトをロックすることは自動的に消去されるのを防ぎます

## タイマー 区

- TapScreen™ テクノロジーがタイマーを開始/停止します
- タイマーは 24 時間まで設定が可能です
- カウントダウンして停止、またはカウントダウンして繰り返すオプションがあります
- 自動的に繰り返すカウンター

## インターバルタイマー 区

- TapScreen™ テクノロジーがインターバルタイマーを開始/停止します
- タイマーは 24 時間まで設定が可能です
- 3 つのインターバルタイマーがあり、それぞれに 16 までのインターバルがあります

- 使用者が選べるインターバルの分類（インターバルの番号、WARM、SLOW、MED、FAST、COOL）があり、インターバルトレーニングを分かり易くします
- 自動的に繰り返すインターバルカウンター

### アラーム 鐘

- 3つアラームがあり、毎日、平日、週末、または週ごとのオプションがあります
- 5分のバックアップアラート

**NIGHT-MODE® 機能** 付き **INDIGLO® ナイトライト**

### TapScreen™ テクノロジーによるTimex® Ironman® SLEEK™ 150 ラップ腕時計



## 表示アイコン

🔔 アラーム

🔔 アラームのインジケータ

🕒 クロノグラフのインジケータ

🕒 繰り返すカウントダウンタイムのインジケータ

🕒 カウントダウンタイマーのインジケータ

■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ TAP のインジケータ

🌙 INDIGLO® ナイトライト

## クイックスタート

MODE を押して腕時計の主な機能を切り替えます

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM

ほとんどのモードは腕時計のボタンを同じ方法で使い、ボタンのラベルはボタンのそばのスクリーン上に表示されます。

SET (DONE) = 容認と終了します

MODE (NEXT) = 次の設定オプションに進みます

START/SPLIT (+) = 設定数値を増加/前進します

STOP/RESET (-) = 設定数値を減少/逆進します

設定のためには、SET を押した後で、説明的な指示に従います

## 時間と日付を設定するには

1. Time of Day が表れるまで MODE を押します。
2. SET を押し続けて開始します。
3. スクリーン上に表れる説明的な指示 (NEXT、+、-) を使って下記の数値をスクロールします：タイムゾーン、時刻、分、秒、月、日、年、12/24 時間フォーマット、日付フォーマット、時間チャイム、ボタンビープ、叩く強さ。
4. SET (DONE) を押して終了します。

### クロノグラフを使うには

クロノグラフはワークアウトのタイムを計ります。ラップ/スプリットはワークアウトのタイムを区分に分け、リアルタイムのフィードバックを示し、総合的なタイムのゴールに向けてペースを調整する助けになります。



1. CHRONO モードで、スクリーンを軽く叩いて開始します。
2. LAP/SPLIT を記録する必要があるときは、いつでもスクリーンを軽く叩きます。
3. STOP/RESET を押して終了します。
4. STOP/RESET を押し続け CHRONO をリセットします。スクリーンに WRKOUT SAVED が表れ、ワークアウトが自動的に保存されたことを知らせます。

### ワークアウトのデータを呼び出すには

日付ごとのトレーニングの記録が、CHRONO によるワークアウトのパフォーマンスを見直せるようにします。



1. RECALL モードで、START/SPLIT を押して見直したいトレーニングの日付を選びます。ワークアウトは逆の日付順に表れます。
2. SET を押してそのワークアウトに保存されたすべてのデータを見直します。
3. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押してすべてのワークアウトのデータをスクロールします。

### ワークアウトのデータをロックするには

ワークアウトをロックすることは、新しくワークアウトのパフォーマンスをしたときにメモリーが一杯の場合、自動的に消去されないようにするためです。



1. RECALL が表れるまで MODE を押します。
2. START/SPLIT を押してワークアウトの日付をスクロールします。

3. ワークアウトをみつけたら、STOP/RESET を押し続けてロック (LOCK) します。🔒 STOP/RESET をもう一度押し続けてロックを解除 (UNLOCK) します。

## 説明

### 腕時計モード

この腕時計の機能はモードによって分けられており、MODE ボタンを押したり、放したりすることでアクセスできます。MODE ボタンを押すごとにループの次のモードに移ります。モードは下記の順に配列されています。

**TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM**

**TIME** 日付と時間を表示します。

**CHRONO** ワークアウトのタイムを計るためにクロノグラフを使います。

**RECALL** 日付ごとのクロノグラフのイベントを見直すのに使います。

**TIMER** カウントダウンタイマーはタイムが定まったイベントのタイムを計るのに便利です。

**INT TIMER** インターバルタイマーはタイムが定まった異なるイベントのインターバルトレーニングに役立ちます。

**ALARM** 3つのアラームがあり、それぞれの異なった日に時間を守ります。

### TAPSCREEN™ テクノロジー

アクティビティの勢いを維持し、歩調を乱さないようにします。TapScreen™ テクノロジーは腕時計の文字盤を一度軽く叩くことで作動します。TapScreen™ テクノロジーは CHRONO、TIMER、INTERVAL TIMER モードで使われます。

叩く感度は弱 (LITE)、中 (MED)、強 (HARD) に調節することができます。腕時計はあらかじめ中 (MED) に初期設定されています。



1. TIME モードで、SET ボタンを押し続けます。
2. TAP FORCE が表れるまで MODE (NEXT) を押します。
3. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押して叩く強さを LITE、MED、HARD から選びます。

#### ヒント:

- TAP FORCE はアクティビティによって選ぶようお勧めします：ウォーキング (LITE)、ランニング (MED)、自転車乗りと水泳 (HARD)。
- TAP の働きが思わしくない場合は、叩く強さを次の段階に移してください。
- トライアスロンの転換時か、または衣服を交換する場合は MODE を押して TIME モードに切り替え、クロノグラフの TAP 機能が作動しないようにしてください。クロノグラフは背景で作動を続けています。終わったら CHRONO に戻ります。

#### モード & 機能を設定するには 時間 / 日付 / 時間チャイム

1. Time of Day が表れるまで MODE を押します。
2. SET を押し続けて開始します。
3. MODE (NEXT) を押して設定オプションを進めます。
4. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押して、タイムゾーン (1 または 2)、時間、月、曜日、日付、年、12/24 時間フォーマット、日付フォーマット、時間チャイム、ボタンピープ、叩く強さの数値を増加、または減少させます。
5. NEXT を押して別のタイムゾーン (希望する場合) を上記の手順に従って設定します。
6. SET (DONE) を押して終了します。

## ヒント:

- もし他のモードにいる場合、MODE を押し続けて時間を見てから放し、現在のモードに戻ります。
- 日付フォーマットは月-日 (MM:DD, MMM-DD)、月-日-年 (MM-DD-YY)、日-月-年 (DD.MM.YY)、年-月-日 (YY-MM-DD) から選びます。

## 第2 タイムゾーン

この腕時計には 2 つのタイムゾーンがあり、異なったタイムゾーンの場所へ旅行する場合やデイライトセービングタイムに切り替えるときに便利です。

## ヒント:

- START/SPLIT ボタンを 8 秒間押し続けると、TIME 1 から TIME 2 へまたはその逆に簡単に切り替えることができます。

## クロノグラフ

クロノグラフはワークアウトのセッションのタイムを計ります。イベントの間、ラップ/スプリットを記録することは、リアルタイムのフィードバックを示してペースを守り、総合的なタイムのゴールに向けてスピードを調整する助けになります。

## ラップ/スプリット

ラップはワークアウトのある区分を完了するタイムです。スプリットはワークアウトの開始時から特定のポイントまでの累積的なタイムです。下記は 4 マイルランの一例です。走者は 1 マイルごとにラップ/スプリットを記録します。

## ラップ/スプリットのチャート

この腕時計は 100 時間までを記録し、199 ラップまでカウントアップします。リコールモードで、最も新しい 150 ラップを保存します。




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

### クロノを操作するには

1. CHRONOGRAPH が表れるまで Mode を押します  
(00.00.00 になっているか、または STOP/RESET を押してリセットします)。
2. スクリーンを軽く叩いて開始します。
3. LAP/SPLIT を記録する必要があるときはいつでもスクリーンを軽く叩きます。

- ラップを計るときはいつも LAP/SPLIT のデータを見直せるように表示が 10 秒間動かなくなり、その間クロノグラフは次のラップ/スプリットを記録しています。
  - ターゲットタイムが ON の場合、ペースに関してアラーム音が鳴り、ペースを加速するか減速する必要があるかを知らせます。表示はデルタタイムとペースのフィードバック (SLOW、ON PACE、FAST) を示します。デルタタイムはターゲットラップタイムと実際のラップタイムとの差です。この機能を作動させるにはターゲットタイムペーサー設定のセクションをご覧ください。
4. STOP/RESET を押して中止、または終了します。スクリーンを軽く叩いて再開します。
  5. ワークアウトが完了したら、STOP/RESET を押し続けて表示を解消します (CHRONO が 00.00.00 にリセットします)。そのワークアウトは自動的に保存され、RECALL モードで見直すことができます。

### ヒント:

- START/SPLIT ボタンを使ってクロノの開始とラップを計ることもできます。
- 時間を見たい場合は、MODE を押し続けて見てから放し、現在の CHRONO に戻ります。
- クロノが作動中、 が時間の表示内に表れます。
- 199 ラップまで計れますが、クロノグラフは最も新しい 150 ラップのみを記録します。それぞれのワークアウトは 3 つのラップの保存が必要となり、タイム/日付、ターゲットタイム、そのワークアウトのデルタタイムが記録されます。

### クロノグラフの表示フォーマットを変更するには

これによって表示の中央ラインと下のラインに何を示すかを決めます。中央ラインは大きめのフォントです。LAP/SPLIT、SPLIT/LAP、TOTAL RUN のオプションがあります。

1. CHRONO が表れるまで Mode を押します。

2. SET を押して設定を開始します。
3. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押してLAP/SPLIT (ラップが大きな数字)、SPLIT/LAP (スプリットが大きな数字)、または TOTAL RUN を選びます。
4. SET (DONE) を押して終了するか、または MODE (NEXT) を押してターゲットタイムの機能を設定します (このセクションの後で説明があります)。

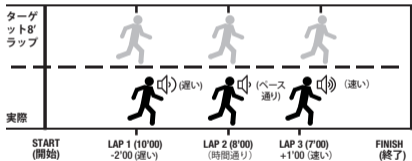
### 注意:

TOTAL RUN フォーマットを選ぶと、CHRONO を開始してから、クロノが停止していた間の経過タイムを含む、経過したトータルタイムを見ることができます。ラップ/スプリットを一度計ると、腕時計は自動的に LAP/SPLIT フォーマットに切り替わります。

### ターゲットタイムペーサー

ゴールを達成するためにはペースが重要で、作り付けの音によるトラッカーがターゲットラップタイムを達成するかどうかを知らせます。あら

かじめ定めたターゲットタイムより速いか、遅いかすると、チャイムとメッセージによってフィードバックを示します。ゆっくりと鳴るピープ音はペースより遅いことを示し (SLOW)、ピープ音が一度鳴るとペース通り (ON-PACE)、速いピープ音はペースより速い (FAST) ことを知らせます。スクリーンでもパフォーマンスのデータを表示します。



### ターゲットタイムペーサーを設定するには

1. CHRONO が表れるまで MODE を押します (クロノが 00:00:00 にな

っているか、または STOP/RESET を押してリセットします)。

2. SET を押して設定を開始します。
3. TARGET TIME が表れるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。



4. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押して TARGET TIME を ON または OFF にします。
5. もし ON を選ぶなら、ターゲットペース (TRGT PACE) が表れるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
6. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押してラップタイムごとのターゲットペースを、時間 (HH)、分 (MM)、秒 (SS) で入力します。ラップごとのターゲットペースは、最短 1 分 (1.00) から最長 1 時間 (1:00.00) まで設定できます。
7. MODE (NEXT) ボタンを押してターゲットレンジ (TRGT RANGE) にします。これはラップを "ON-PACE" とみなすエラー (+/-) の余地です。ターゲットレンジが表れたら、分 (MM) と秒 (SS) を入力します。

8. ターゲットの距離 (TRGT DIST) が表れるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
9. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押して NONE または SET を選びます。
10. もし SET を選ぶなら、ユニットの距離 (UNIT DIST) が表れるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
11. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押してマイル (MI) またはキロメートル (KM) を選びます。
12. ターゲットの距離 (TRGT DIST) が表れるまで MODE (NEXT) を押します。
13. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押して、トレーニングまたはレース全体の、ターゲットの総合距離を入力します。
14. 終了するには SET (DONE) を押します。もしターゲットの総合距離が設定されると、前記のステップで入力したターゲットペースとターゲットの距離をもとに、腕時計はターゲットトータルタイムを計算して表示します。

### 水分と栄養のタイマー

オプションの水分と栄養のタイマーは、水分を補給するとき、または食べることを知らせます。このカウントダウンタイマーは繰り返し、クロノグラフと平行して作動します。

### 水分と栄養のタイマーを設定するには

1. CHRONO が表れるまで MODE を押します。
2. SET を押して開始します。
3. 水分 (DRINK) が表れるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
4. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押して ON にします。
5. MODE (NEXT) ボタンを押して時間のセクションに移り、START/ SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押して時間を設定します。



- MODE (NEXT) を押して、栄養 (EAT) タイマーの設定も同様に繰り返します。
- SET (DONE) を押して終了します。

## リコール

複数のトレーニングの記録は、ワークアウトのパフォーマンスを日付によって見直すことができます。すべてのラップのタイム、ベストラップ、平均ラップを見直すことができます。ターゲットタイムペーサーが設定されている場合は、腕時計はデルタタイムとそれぞれの区分の分類も示します。

## ワークアウトデータの見直し




- RECALL が表れるまで MODE を押します。
- START/SPLIT を押して見直したいワークアウトの日付を選びます。ワークアウトは逆の日付順に表れ保存したラップの数が表れます。

- 見直したいワークアウトをみつけたら、SET を押してそのワークアウトに保存されたすべてのデータを見ます。
  - START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押してデータを見直します (ラップ/スプリット、デルタタイム、ベストラップ、平均ラップ)。
  - ターゲットタイムペーサーが ON の場合は、ターゲットタイムペーサー (ターゲットペース、ターゲットの距離、ターゲットトータル)、実際のラップ/スプリットタイム、ラップごとのデルタタイムの結果 (分類したラップごとのターゲットタイムから +/-)、トータルデルタタイム (ターゲットの総合距離が設定されている場合)、ベストラップ、平均ラップを見直すことができます。
- SET (DONE) を押して終了します。

### リコールでワークアウトをロックするには

ワークアウトをロックすると、新しくワークアウトをパフォーマンスしたときに、自動的に消去されないようにします。

1. RECALL が表れるまで MODE を押します。
2. START/SPLIT を押してワークアウトの日付をスクロールします。
3. ワークアウトをみつけたら、STOP/RESET を押し続けてロック (LOCK) します。ワークアウトの日付とともに、小さな鍵のアイコン  が表れ、データの状態を示します。
4. ワークアウトのロックを解除するには、上記の 3 ステップを繰り返し、STOP/RESET を押し続けて解除 (UNLOCK) します。

### ヒント:

- 最も新しいワークアウトをロックするには、ワークアウトを保存するために、クロノ (00:00:00) をリセットする必要があります。
- メモリーが一杯 (最大 150 ラップ) になると、最も古くてロックされていないワークアウトが自動的に消去されます。

- もしワークアウトがロックされていて、メモリーの収容可能数が 30 ラップ以下になると、腕時計が “x laps free” を表示してメモリーが一杯になっていることを知らせます。メモリーの収容可能数がなくなると、腕時計が “memory full” を表示し次のワークアウトをリコールできるようスペースを作るために保存してあるワークアウトのロックを解除する必要があります。

### タイマー

タイマーは、時間が定められたイベントのカウントダウンに使われます。タイマーは継続的に繰り返してカウントダウンするかまたはカウントダウンの終わりで停止するかを設定できます。TapScreen™ テクノロジーを使って、いつでもタイマーを作動させたり、停止させたりすることができます。

### タイマーを設定するには

1. TIMER が表れるまで MODE を押します。
2. SET を押してタイマーの設定を開始します。

3. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押してカウントダウンタイマーの数値を増加/減少させます。
4. MODE (NEXT) を押して次の設定オプションに進みます。
5. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) を押して STOP AT END または REPEAT AT END を選びます。
6. SET (DONE) を押して設定を終了します。

#### タイマーを使うには

1. 腕時計のレンズを軽く叩くか、または START/SPLIT を押してタイマーを開始します。
2. タイマーがゼロに達するとメロディーチャイムが鳴って停止し、繰り返します。メロディーはいずれかのボタンを押すと止まります。
3. タイマーを停止、または中止する必要がある場合は、腕時計のレンズを軽く叩くか、または STOP/RESET を押します。

4. 終了したら、STOP/RESET を押し続けて、タイマーをオリジナルタイムにリセットします。STOP/RESET を押し続けると、二度目にタイマーは 0 になります。

**注意：**タイマーの繰り返しを 15 秒以下に設定すると、繰り返しの間に、ピープ音が一度鳴ります。

#### ヒント：

- タイマーが作動している間は時間の表示内に  $\boxtimes$  が表れます。タイマーが作動中で、その終わりで繰り返すように設定されている場合は  $\boxtimes$  が表れます。
- タイマーを繰り返して操作する場合、スクリーンの下に繰り返す数が表れます。
- 繰り返しの最大数は 99 です。
- タイマーモードを終了してもタイマーは作動を続けます。
- タイマーのカウントダウンがゼロになると、INDIGLO® ナイトライトが点滅し、タイマーのメロディーが鳴ります。

## 分類できるインターバルタイマー

複雑なインターバルトレーニングの日課が 3 つのインターバルプログラムによって自動的に容易になります。それぞれのプログラムには 16 までの分類できるインターバルがあり、TapScreen™ テクノロジーによって開始、または停止することができます。トレーニングに適した強度が分かるような分類もあります（インターバル番号、WARM、SLOW、MED、FAST、COOL）。

## インターバルタイマーを設定するには

1. INT TIMER が表れるまで MODE を押します。
2. STOP/RESET を押して使いたいワークアウトを選びます（WRK-1、2、3）。
3. SET を押します。SET INT TIMER が表れます。
4. インターバル（1-16）を選ぶには、START/SPLIT (+) または STOP/ RESET (-) を押します。

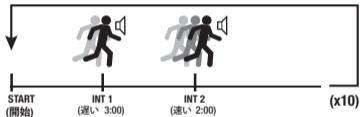
5. MODE (NEXT) を押し、START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) でインターバルタイム (HH:MM:SS) を設定します。
6. MODE (NEXT) を押し、START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) でインターバル名（インターバルの番号、WARM、SLOW、MED、FAST、COOL）を選びます。
7. MODE (NEXT) を押し、START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) で STOP AT END または REPEAT AT END を選びます。

ワークアウトのために必要なすべてのインターバルを設定するまでこれらのステップを繰り返します。



## インターバルタイマー使うには

1. 腕時計のレンズを軽く叩くか、または START/SPLIT を押してインターバルタイマーを開始します。
2. タイマーがゼロに達すると、インターバルタイマーのメロディーチャイムが鳴り、その後次のインターバルタイマーを開始します。



- タイマーの上に分類を表示します（インターバルの番号、WARM、SLOW、MED、FAST、COOL）。
- ワークアウトが REPEAT AT END に設定されている場合は繰り返しのカウンターが下のラインに示されます。

3. 必要な繰り返しがすべて終わったら、腕時計のレンズを軽く叩くか STOP/RESET を押してインターバルタイマーを停止します。
4. 終了したら、STOP/RESET を押し続けてインターバルタイマーをオリジナルタイムにリセットします。STOP/RESET を押し続けると二度目にタイマーは 0 になります。

### ヒント：

- インターバルタイマーが作動している間は時間の表示内に **Σ** が表れます。インターバルタイマーが作動中で、その終わりで繰り返すように設定されている場合は **Σ** が表れます。
- REPEAT AT END を選ぶと、タイマーはすべてのインターバルをカウントダウンし、その後で全体の順序を繰り返します。
- それぞれのインターバルの間に、INDIGLO® ナイトライトが点滅しインターバルタイマーのメロディーが鳴ります。
- INT TIMER モードを終了しても、インターバルタイマーは作動を続けます。


- 時間を見たい場合は、MODE を押し続けて見てから放し、現在の INT TIMER に戻ります。

## アラーム

3 つまでのアラームがあり、近々のイベントを忘れないように、設定できます。必要に応じて日ごとにカスタマイズすることもできます。

1. ALARM が表れるまで MODE を押します。
2. STOP/RESET を押してアラーム 1、2、3 を選びます。
3. SET を押して選んだアラームを設定します。
4. START/SPLIT (+) または STOP/RESET (-) と MODE (NEXT) を押してアラームの時間とアラームが鳴る頻度を決めます  
(毎日、平日、週末、または週の特定の日)。
5. SET (DONE) を押して確認し、終了します。
6. START/SPLIT を押してアラームを ON または OFF にします。  
アラームが作動している場合は、表示の下のラインにアラームの頻度が示されます。

## ヒント:

- アラームがオンの場合は時間の表示内に  が表れます。
- アラームの設定時間になると、INDIGLO® ナイトライトとアラームのアイコンが点滅し、アラート音が鳴ります。いずれかのボタンを押すと音が止まります。
- もしどのボタンも押さないと、アラート音は 20 秒後に止まりバックアップアラームが 5 分後に作動します。

## NIGHT-MODE® 機能付き \*INDIGLO® ナイトライト

INDIGLO® テクノロジーが、夜間や暗い場所で腕時計の文字盤全体を明るくします。INDIGLO® ボタンを押してナイトライトを作動させます。INDIGLO® は通常の操作で 3 秒間、設定中は 6 秒間明るさを保ちます。

## NIGHT-MODE® 機能

NIGHT-MODE® 機能 (米国特許番号 4,912,688) は、腕時計の文字盤を軽く叩くか (CHRONO、TIMER、INT TIMER モードのみ)、または腕時計のいずれかのプッシャーを押すことで、腕時計の文字盤を 2-3 秒間

明るくします。NIGHT-MODE® 機能が作動している場合は、スクリーンに三日月のアイコン ☾ が表示されます。

作動するには INDIGLO® ボタンを 4 秒間押し続け、解除するには INDIGLO® ボタンを 4 秒間押します。NIGHT-MODE® 機能は 8 時間後に自動的に解除します。

## 耐水性

お買い上げの SLEEK™ 150 ラップ腕時計には 100 メートルまでの耐水性があります。

耐水性深度	p.s.i.a. *水面下水圧
30m/98ft	60
50m/164ft	86
100m/328ft	160

\*ポンド/平方インチの絶対値

**警告：耐水性を維持するため、水中でボタンを押さないでください。**

1. 腕時計はレンズ、プッシュボタン、ケースがそのままの状態の場合にのみ耐水性があります。
2. 腕時計はダイバーウォッチではありません。ダイビングには使用しないでください。
3. 腕時計が塩水にさらされた場合は真水ですすいでください。

## 電池

Timex では販売店、または時計専門店で電池を交換するように強くお勧めします。リセットボタンがある場合は、電池の交換後に押してください。電池のタイプはケース裏に表記されています。電池の寿命は一定の使用条件を仮定して概算したものです。電池の寿命は実際の使用法によって異なります。電池を焼却しないでください。再充電はできません。はずした電池はお子様の手が届かないように注意してください。

使用説明書をよく読んで、Timex® 腕時計の操作の仕方を覚えてください。お買い上げのモデルによっては、この説明書に記載されたすべての機能が備わっていない場合があります。

## TIMEX 国際保証書

お買い上げの TIMEX® 腕時計はお買い上げの日から 1 年間、Timex Group USA, Inc. の製造上の欠陥に対して保証されています。Timex および世界各地の関連会社がこの国際保証を履行します。

Timex は当社の判断に基づき、お客様の腕時計を新品、または再調整して検査済みの部品を使って修理するか、または同等あるいは類似のモデルと交換する場合がありますのでご了承ください。**重要** — この保証書は下記の場合の腕時計の欠陥、または損傷については適用されません：

- 1) 保証期間後
- 2) 腕時計が正規の Timex 販売店以外から購入された場合
- 3) Timex 以外によって修理が行われた場合
- 4) 事故、改造、乱用によって生じた場合
- 5) レンズまたはクリスタル、ストラップまたはバンド、腕時計のケース、付属品または電池。Timex はこれらの部品の交換は有料とさせていただくことがあります。

この保証およびここに含まれる救済は排他的なものであり、商品性または特定目的への適合性に関する黙示保証を含め、明示的にも黙示的にも他のすべての保証に代わるものです。TIMEX はいかなる特別損害、付随損害、間接損害に対しても責任を負いません。国や州によっては、黙示保証に対する制限および損害に対する除外もしくは制限を認めないこともありますので、これらの制限が適用されないこともあります。この保証はお客様に特定の法的権利を与えるもので、国や州によって異なる他の権利を有する場合があります。

保証によるサービスを受けるには、お客様の腕時計を Timex か関連会社、または腕時計をお買い上げになった Timex 販売店へご返送ください。腕時計と一緒に、腕時計修理クーポンのオリジナルに記入し、同封してください。米国とカナダに限っては、腕時計修理クーポンのオリジナルに記入するか、またはお客様のお名前、ご住所、電話番号、購入日、購入場所を明記した報告書を添えてください。腕時計とともに、郵送料と手数料（修理費ではありません）として、米国内では 8 ドルのチェックかマネーオーダー、カナダ内では 7 カナダドルのチェックかマネーオーダー、英国内では 2.50 ポンドのチェックかマネー

オーダーを同封してください。その他の国でも、Timex が郵送料と手数料を請求させていただきます。小包の中に特製の腕時計バンドや個人的な飾りを同封することは絶対にしないでください。

保証の詳細については下記の電話番号にお問い合わせください。米国：1-800-448-4639、カナダ：1-800-263-0981、ブラジル：+55 (11) 5572 9733、メキシコ：01-800-01-060-00、中央アメリカ、カリブ、バミューダ、パハマ諸島：(501) 370-5775 (U.S.)、アジア：852-2815-0091、英国：44 020 8687 9620、ポルトガル：351 212 946 017、フランス：33 3 81 63 42 00、ドイツ/オーストリア：+43 662 889 2130、中東とアフリカ：971-4-310850。その他の地域については、最寄りの Timex 販売店にご連絡いただくか、または Timex 販売代理店にお問い合わせください。カナダ、米国、その他の特定地域の Timex 販売店によっては、工場でのサービスを受けやすいように、郵送料支払い済みで宛名を記載した腕時計修理用封筒 (Watch repair Mailer) を用意しておりますのでご利用ください。

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX と NIGHT-MODE は米国およびその他の国での、Timex Group USA, Inc. の登録商標です。SLEEK、TRAIN SMARTER、TAPSCREEN は Timex Group B.V. の商標です。INDIGLO は米国およびその他の国での、Indiglo Corporation の登録商標です。IRONMAN は World Triathlon Corporation の登録商標です。

## 目录

前言 .....	97
欢迎您！ .....	97
手表功能 .....	98
时间/日期 .....	98
TapScreen™技术 .....	98
计时码表 .....	99
调看 .....	100
计时器 .....	101
区间计时器 .....	101
闹铃 .....	102
INDIGLO®夜间照明灯 .....	102

快速入门 .....	104
设置时间和日期 .....	105
使用计时码表 .....	106
检索您的锻炼数据 .....	107
锁定您的锻炼数据 .....	107
说明 .....	108
手表模式 .....	108
TAPSCREEN™技术 .....	109
设置模式和功能 .....	111
时间/日期/每小时报时 .....	111
计时码表 .....	113
使用计时码表 .....	114
目标时间测速器 .....	118
饮水和营养计时器 .....	121

调看 .....	123
计时器 .....	126
带标识的区间计时器 .....	128
INDIGLO® 夜间照明灯 .....	133
防水性能 .....	134
电池 .....	135
TIMEX 国际保修规定 .....	136

## 前言

欢迎您！

感谢您选购采用全新TapScreen™技术的Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP手表。新一代的SLEEK™ 150-LAP 手表功能是经过世界知名运动员所认证，定能更合乎您运动训练的需求。

其他出色的功能包括能存储150个分段计时值的计时码表、目标时间测速器和带有标识的区间计时器。这款采用最新设计的手表符合人体工学原理，配戴舒适，并拥有大屏幕显示，数字清晰易读。无论您是首次进行跑步运动，还是为参加第10次马拉松比赛而备战，这款手表都将成为您一路上的贴身帮手。

请在[www.timex.com](http://www.timex.com)上注册您的产品



## 手表功能

### 时间/日期

- 以12小时制或24小时制显示小时、分钟和秒数
- 可以选择以下日期格式：月-日 (MM:DD, MMM-DD)、月-日-年 (MM-DD-YY)、日-月-年 (DD.MM.YY)或年-月-日 (YY-MM-DD)
- 采用DDD格式 (如WED) 显示当天是星期几，并根据日期自动变更
- 具有独立年份、小时、分钟、日期和格式的第二时区时间指示
- 每小时报时 🎵
- 键钮音

### TapScreen™技术

- 通过TapScreen™技术，只需点击手表镜面即可启动计时码表和计时器

- 在CHRONO (计时码表)、TIMER (计时器) 和 INTERVAL TIMER (区间计时器) 模式下可使用点击功能 ■■■■ TAP ■■■■
- 镜面点击力度有3级可调 (LITE [轻]、MED [中]、HARD [重])

### 计时码表

- TapScreen™技术启动计时功能，并记录分段/分项计时值
- 带有可为199个分段锻炼计时的计数器，并可存储150个分段计时值
- 可选择用大字体显示分段或分项计时时间
- 可选择Total Run (总运行时间) 格式记录活动总时间 (减去锻炼中的暂停时间) 和计时码表启动之后的总运行时间
- 可选择目标时间测速器功能，包括使用者在每个分段距离的目标速度、目标范围和总目标距离
- 目标时间测速器会根据使用者的速度发出清晰的提示音和屏幕提示，速度过慢时发出缓慢的蜂鸣，并显示“SLOW”

(过慢), 速度正常时发出单次蜂鸣, 并显示“ON PACE” (正常), 速度过快时发出快速蜂鸣, 并显示“FAST” (过快)

- 饮水和营养计时器闹铃适时提醒用户补充水和食物
- 采用新的数据管理系统, 当计时码表被重置时会保存所有锻炼记录。最旧的锻炼记录将被自动替换, 除非已将其锁定以防删除

#### 调看

- 按日期存储多个锻炼记录, 包括每个分段/分项计时时间, 用户的目标时间, 最佳分段计时成绩和平均分段时间
- 调看目标时间测速器可显示完成每个分段距离时少用或多用的时间以及总时间
- 锁定锻炼记录可防止记录被自动删除

#### 计时器 ⌚

- 通过TapScreen™技术启动/停止计时器
- 计时时间最长可设定为24小时
- 带有停止倒计时或重复倒计时选项
- 自动重复计数器

#### 区间计时器 ⌚

- 通过TapScreen™技术启动/停止区间计时器
- 计时时间最长可设定为24小时
- 三个区间计时器, 每个最多可存储16个区间
- 为便于区间锻炼, 使用者可选择区间标识 (区间编号、WARM [热身]、SLOW [慢]、MED [中]、FAST [快]、和COOL [放松])
- 自动重复区间计数器

## 闹铃 📢

- 三个闹铃，带有每日、工作日、周末或每周选项
- 5分钟的重复闹铃提示

## 带NIGHT-MODE®功能的INDIGLO®夜间照明灯 🌙

## 采用TapScreen™技术的Timex® Ironman® SLEEK™ 150-LAP手表



## 显示图标

🔔 闹铃

🔔 闹铃标志

🕒 计时码表标志

🕒 重复倒计时标志

🕒 倒数计时器标志

■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ 点击标志

🌙 INDIGLO®夜间照明灯

## 快速入门

按MODE (模式) 切换手表主功能

TIME (时间) > CHRONO (计时码表) > RECALL (调看)  
> TIMER (计时器) > INT TIMER (区间计时器) > ALARM (闹铃)

大部分模式使用手表键钮的方式都一样，而且键钮标签会显

示在靠近键钮的屏幕区域。

**SET (DONE)** (设置 [完成]) = 接受并退出

**MODE (NEXT)** (模式 [下一个]) = 进入下一个设置选项

**START/SPLIT (+)** (开始/分项计时) = 增加/前进设置值

**STOP/RESET (-)** (停止/重置) = 减少/退后设置值

如需进行设置，请先按SET (设置)，然后按照快速指导设置进行设置。

## 设置时间和日期

1. 按MODE (模式)，直到出现Time of Day (时间)。
2. 按住SET (设置)，开始设置。
3. 按照屏幕上出现的快速指导设置 (NEXT [下一个]、+、-)，在以下设置值之间切换：时区、小时、分钟、秒钟、月份、日期、年份、12/24小时制、日期格式、每小时报时、键钮音和点击力度。

- 按SET (DONE) (设置 [完成]), 退出设置。

### 使用计时码表

计时码表将为您的锻炼计时。分段/分项计时功能将您的锻炼分为几个时间段, 为您提供即时信息, 让您能根据总时间目标调整速度。



- 在CHRONO (计时码表) 模式下, 点击手表屏幕, 开始计时。
- 每次需要记录分段/分项计时值时, 请点击您的手表屏幕。
- 按STOP/RESET (停止/重置) 完成计时。
- 按住STOP/RESET (停止/重置) 重置计时码表。保存的锻炼记录将显示在屏幕上, 提示您锻炼记录已自动保存。

### 检索您的锻炼数据

在标有日期的训练记录中, 您可以查看自己的计时锻炼成绩。

- 在RECALL (调看) 模式下, 按START/SPLIT (开始/分项计时) 选择您要查看的训练日期。您的锻炼记录将按照时间倒序排列。
- 按SET (设置) 查看该锻炼记录中保存的所有信息。
- 按 START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或 STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 浏览所有锻炼信息。



### 锁定您的锻炼数据

当进行新的锻炼造成存储器占满时, 旧的锻炼记录将被自动删除, 但将锻炼记录锁定可防止记录被删除。



1. 按MODE (模式), 直到出现RECALL (调看)。
2. 按START/SPLIT (开始/分项计时) 浏览您的锻炼日期。
3. 找到锻炼记录后, 按住STOP/RESET (停止/重置) 将其锁定。🔒 再次按住STOP/RESET (停止/重置) 可解锁。

## 说明

### 手表模式

该表的所有功能分布在各种模式下, 可通过按下并松开MODE (模式) 按钮进入这些模式, 每次按下MODE (模式) 按钮可进入模式循环中的下一种模式。各种模式按以下顺序排列:

**TIME** (时间) > **CHRONO** (计时码表) > **RECALL** (调看) > **TIMER** (计时器) > **INT TIMER** (区间计时器) > **ALARM** (闹铃)

**TIME** (时间): 显示当前的日期和时间。

**CHRONO** (计时码表): 使用计时码表为您的锻炼计时。

**RECALL** (调看): 查看带有日期的计时活动。

**TIMER** (计时器): 用于为限时活动倒计时。

**INT TIMER** (区间计时器): 区间计时器非常适合包含不同限时活动的区间训练。

**ALARM** (闹铃): 有三个闹铃可供选择, 让您在不同的日子里准确把握时间。

### TapScreen™技术

让您保持运动状态, 避免打断步伐。点击一下手表镜面即可启用TapScreen™技术。TapScreen™技术在**CHRONO** (计时码表)、**TIMER** (计时器) 和**INTERVAL TIMER** (区间计时器) 模式下可用。

使用者可将点击灵敏度调整为轻 (LITE)、中 (MED) 或重 (HARD)。

本表默认设置为中等力度。



1. 在TIME (时间) 模式中按住SET (设置) 按钮。
2. 按MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 按钮，直到出现TAP FORCE (点击力度)。
3. 按START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 选择点击力度：LITE (轻)、MED (中) 或HARD (重)。

提示：

- 我们建议您根据正在进行的运动选择点击力度。步行 (轻)、跑步 (中)、骑自行车 (重) 和游泳 (重)。
- 如果计时器曾无意中被点击启动，请将点击力度提高一个等级。
- 如果您正在进行三项全能运动的转换准备，或者只是在更衣，我们建议您按MODE (模式) 将手表切换到 TIME (时间) 模

式，以避免计时码表在被点击启动后继续计时。完成准备工作后返回CHRONO (计时码表) 模式。

设置模式和功能

时间/日期/每小时报时

1. 按MODE (模式)，直到出现Time of Day (时间)。
2. 按住SET (设置)，开始设置。
3. 按MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 进入设置选项。
4. 按START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 增加或减少时区 (1或2)、时间、月份、星期、日期、年份、12/24小时格式、日期格式、小时报时、按钮音以及点击力度的数值。
5. 按NEXT (下一个)，按照以上步骤对其他时区进行设置 (如需)。
6. 按SET (DONE) (设置 [完成])，退出设置。

提示:

- 如果手表在其他模式下, 按住MODE (模式) 按钮可查看时间, 松开按钮则可返回当前模式。
- 日期格式可以选择成月-日 (MM:DD, MMM-DD)、月-日-年 (MM-DD-YY)、日-月-年 (DD.MM.YY) 或年-月-日 (YY-MM-DD)。

## 第二时区

您的手表有两个时区, 如果您要前往位于不同时区的地方, 或者要切换至夏令时, 这一功能非常有用。

提示:

- 按住START/SPLIT (开始/分项计时) 按钮8秒钟, 即可从时区1转换至时区2, 反之亦然。

## 计时码表

计时码表将为您的锻炼活动计时。在活动期间, 计时码表将记录分段/分项计时值, 为您提供即时信息, 让您能根据总时间目标调整速度。

### 分段/分项计时

分段时间是指完成单个锻炼环节所需的时间。分项时间是指从开始锻炼到锻炼某一点的累计时间。下文以4英里跑为例。跑步者每英里记录一次分段/分项计时值。

### 分段/分项计时图表

此手表最多可记录100小时的锻炼时间, 最多可为199个分段锻炼计时。在调看模式中存储了最近的150个分段计时值。




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

### 使用计时码表

1. 按 MODE (模式), 直到出现 CHRONOGRAPH (计时码表) (请确保读数为 00.00.00, 否则按 STOP/RESET [停止/重置] 进行重置。)
2. 点击手表屏幕, 开始计时。
3. 每次需要记录分段/分项计时值时, 请点击您的手表屏幕。

- 每次完成一个分段距离时, 手表屏幕将停止 10 秒, 让您能查看分段/分项计时数据, 同时您的计时码表会记录下一个分段/分项计时值。
  - 如果设置了目标时间, 您将听到关于速度的提示音, 以此确定是否需要加快或减慢速度。手表屏幕将显示时间差和速度反馈 (SLOW [过慢]、ON PACE [正常] 或 FAST [过快])。时间差是指完成分段距离的目标时间和实际分段计时时间之间的差值。要启用这一功能, 请在目标时间测速器部分进行设置。
4. 按 STOP/RESET (停止/重置) 暂停或完成计时。点击手表屏幕, 继续计时。
  5. 锻炼结束时, 按住 STOP/RESET (停止/重置) 清除显示 (计时码表重置为 00.00.00)。此次锻炼的数据将被自动保存, 您可以在 RECALL (调看) 模式下查看。

提示:

- 您也可以使用 (开始/分项计时) 按钮启用计时码表, 进行分段计时锻炼。
- 如果您想查看当前时间, 请按住MODE (模式), 松开后即可返回当前的计时码表模式。
- 当计时码表在运行时, 时间显示区将出现秒表图标 。
- 您最多可以为199次分段锻炼计时, 但计时码表只会记录最近的150个分段计时值。请注意, 每个随后的锻炼将需要占用三个分段计时所需的存储器空间, 用于标记该锻炼的时间/日期、目标时间和时间差。

#### 更改计时码表显示格式

此操作决定屏幕中部和底部的显示内容。中部的字体较大。您可以选择LAP/SPLIT (分段/分项计时)、SPLIT/LAP (分项/分段计时) 和TOTAL RUN (总运行时间) 格式。

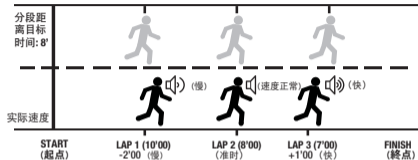
1. 按MODE直到CHRONO (计时器) 出现。
2. 按SET (设置) 开始设置。
3. 按START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 选择LAP/SPLIT (分段/分项计时) (以大字体显示分项计时) 或TOTAL RUN (总运行时间)。
4. 按SET (DONE) (设置 [完成]) 退出, 或按MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 设置目标时间功能 (在本章节的后面部分介绍)。

注:

选择TOTAL RUN (总运行时间) 格式后, 您能够看到计时码表启动后经过的总时间, 包括计时码表停止前经过的任何时间。选择分段/分项计时格式后, 手表将自动切换至LAP/SPLIT (分段/分项计时) 格式。

## 目标时间测速器

由于速度是您实现目标的关键，此款手表内置了一个可鸣响的跟踪器，让您了解自己是否达到了目标分段时间。如果超过或低于预设的目标时间，将使用不同的鸣响和信息向您提醒。缓慢的蜂鸣表示您速度过慢 (SLOW)，单次蜂鸣表示您的速度正常 (ON-PACE)，快速的蜂鸣表示您速度过快 (FAST)。屏幕上也会显示您的成绩数据。



## 设置目标时间测速器

1. 按MODE (模式)，直到出现CHRONO (计时码表) (计时码表读数应为00:00:00或按 STOP/RESET [停止/重置] 进行重置)。
2. 按SET (设置) 开始设置。
3. 按MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 键钮，直到出现TARGET TIME (目标时间)。



- 按 START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或 STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 打开 (ON) 或关闭 (OFF) 目标时间功能。
- 如果您选择 ON (打开), 按 MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 按钮, 直到出现 TRGT PACE (目标速度)。
- 按 START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或 STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 以小时 (HH)、分钟 (MM) 和秒 (SS) 格式输入每个分段的目标时间。每个分段的目标时间最低为 1 分钟 (1.00), 最高为 1 小时 (1:00.00)。
- 按 MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 按钮输入 TRGT RANGE (目标范围), 如果您的时间差 (+/-) 在此范围内, 您的分段计时锻炼速度将被视为“正常” (ON-PACE)。当 Target Range (目标范围) 出现时, 请输入分钟 (MM) 和秒数 (SS)。
- 按 MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 按钮, 直到出现 TRGT DIST (目标距离)。
- 按 START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或 STOP/RESET (-)

(停止/重置 [-]) 选择 NONE (无) 或 SET (设置)。

- 如果您选择 SET (设置), 按 MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 按钮, 直到出现 UNIT DIST (单位距离)。
- 按 START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或 STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 选择 M I (英里) 或 KM (公里)。
- 按 MODE (NEXT) (模式 [下一个]), 直到出现 TRGT DIST (目标距离)。
- 按 START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或 STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 输入您整个训练或比赛的总目标距离。
- 按 SET (DONE) (设置 [完成]), 完成设置。如果设置了总目标距离, 手表将根据您在先前步骤中输入的目标速度和目标距离估算并显示总目标时间。

#### 饮水和营养计时器

可选的饮水和营养计时器将适时提醒您补充水和食物。此倒计时器将反复发出提示, 并与您的计时码表同时运行。

## 设置饮水和营养计时器

1. 按MODE直到CHRONO (计时器) 出现。
2. 按SET (设置) 开始设置。
3. 按MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 按钮，直到出现DRINK (饮水)。
4. 按START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 打开 (ON) 此功能。
5. 按MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 按钮移动到时间部分，按START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 设置时间。
6. 按MODE (模式) (下一个) 选择EAT (营养) 计时器，然后重复上述设置步骤。
7. 按SET (DONE) (设置 [完成])，完成设置。



## 调看

在训练记录中，您可以按日期查看自己的锻炼成绩。您可以查看每个分段的时间、最佳分段计时成绩和平均分段时间成绩。如果训练时设置了目标时间测速器，手表还将显示每个分段计时的时间差和标识。

## 查看您的锻炼数据




1. 按MODE (模式)，直到出现RECALL (调看)。
2. 按START/SPLIT (开始/分项计时) 选择您要查看的锻炼日期。手表将按照时间倒序排列您的锻炼记录，并显示保存的分段计时锻炼总数。
3. 找到要查看的某次锻炼后，按SET (设置) 查看保存在该锻炼记录中的所有信息。

- 按START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 查看数据 (分段/分项计时、时间差、最佳分段计时成绩和平均分段计时成绩)
  - 如果锻炼时打开目标时间测速器，您将能看到目标时间测速器的设置 (目标速度、目标距离和总目标时间)、您实际的分段/分项计时时间、每个分段的时间差 (与每个带标识的分段目标时间之差)、总时间差 (如果设置了总目标距离)、最佳分段计时成绩和平均分段计时成绩。
4. 按SET (DONE) (设置 [完成])，退出设置。

#### 在调看模式下锁定锻炼记录

锁定锻炼记录可防止在进行新锻炼时将其自动删除。

1. 按MODE (模式)，直到出现RECALL (调看)
2. 按START/SPLIT (开始/分项计时)，浏览您的锻炼日期。

3. 找到锻炼记录后，按住STOP/RESET (停止/重置) 将其锁定。锻炼记录的日期旁将出现一个小锁定图标 ，确认该数据的锁定状态。
4. 要解锁锻炼记录，请重复上述三个步骤，按住STOP/RESET (停止/重置) 解锁。

#### 提示：

- 要锁定最新的锻炼记录，您必须先要将计时码表重置为00:00:00，然后保存该锻炼记录。
- 当存储器已满时 (最多可记录150个分段计时值)，最旧的未锁定记录将被自动删除。
- 如果锻炼记录被锁定，剩余存储器空间可保存的分段少于30个，手表将显示“x laps free” (还可记录x 个分段)，提示您存储器即将用完。无可用存储器空间时，手表将显示“memory full” (存储器已满)，您必须将已保存的锻炼记录解锁，腾出空间存储下一个锻炼记录，以供日后调看。

## 计时器

计时器用于为限时活动进行倒计时。您可以将计时器设置为重复倒数，也可以设置为在倒数结束时停止运行。您可以使用TapScreen 技术随时启动和停止计时器。

### 设置计时器


1. 按MODE (模式)，直到出现TIMER (计时器)。
2. 按SET (设置) 开始设置计时器。
3. 按START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 增加/减少倒数时间。
4. 按MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 进入下一个设置选项。
5. 按START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 选择STOP AT END (结束时停止) 或REPEAT AT END (结束时重复)。
6. 按SET (DONE) (设置 [完成])，完成设置。

## 使用计时器

1. 点击手表镜面，或按START/SPLIT (开始/分项计时)，启动计时器。
2. 当计时器倒数到零时，手表将发出鸣响，计时器停止或重复倒计时。按任何按钮即可关闭鸣响。
3. 如果您要停止或暂停计时器，可点击手表镜面或按STOP/RESET (停止/重置)。
4. 完成后，按住STOP/RESET (停止/重置) 将计时器重置为初始时间。如果按住STOP/RESET (停止/重置) 一秒钟，计时器的时间将清零。

注：如果计时器的倒数时间设置在15秒以下，且设置为重复倒计时，则将在两次重复之间发出一次蜂鸣声。

### 提示：

- 计时器运行时，时间显示区将显示图标。如果计时器正在运行，且设置为结束时重复倒计时，将出现  图标。

- 计时器重复运行时，屏幕底部将显示重复次数。
- 最多可重复倒数99次。
- 即使您退出计时器模式，计时器也会继续运行。
- 当计时器倒数到零时，INDIGLO®夜间照明灯将闪烁，手表也将发出鸣响。

### 带标识的区间计时器

对于复杂的区间训练，可使用三个区间计时程序轻松地自动计时，每个程序最多可记录16个带标识的区间，通过采用TapScreen™技术的界面即可启动或停止区间。为帮助您遵循训练强度，我们还为每个区间添加了标识（区间编号、WARM [热身]、SLOW [慢]、MED [中]、FAST [快] 和COOL [放松]）。

### 设置区间计时器

1. 按MODE (模式)，直到出现INT TIMER (区间计时器)

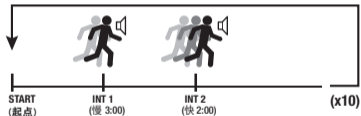
2. 按STOP/RESET (停止/重置)，选择您要进行的锻炼 (WRK [锻炼] -1、2或3)。
3. 按SET (设置)，将出现SET INT TIMER (区间计时器)。
4. 按START/SPLIT (+) (开始/分段计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 选择区间 (1-16)。
5. 按MODE (NEXT) (模式 [下一个])，通过START/SPLIT (+) (开始/分段计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 设置区间时间 (HH:MM:SS)。
6. 按MODE (NEXT) (模式 [下一个])，通过START/SPLIT (+) (开始/分段计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 选择区间名称 (区间编号、WARM [热身]、SLOW [慢]、MED [中]、FAST [快] 和COOL [放松])。
7. 按MODE (NEXT) (模式 [下一个])，通过START/SPLIT (+) (开始/分段计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 选择STOP AT END (结束时停止) 或REPEAT AT END (结束时重复)。



重复所有步骤，直到为锻炼设置好所有需要的区间。

### 使用区间计时器

1. 点击手表镜面，或按START/SPLIT (开始/分项计时)，启动区间计时器。
2. 当计时器倒数到零时，区间计时器将发出鸣响，然后开始下一轮区间倒计时。



- 手表屏幕将在计时器顶部显示区间标识 (区间编号、WARM [热身]、SLOW [慢]、MED [中]、FAST [快] 和COOL [放松])
- 如果您将锻炼设置为REPEAT AT END (结束时重复)，您将在屏

幕底部看到重复计数器图标。

3. 完成所有的重复锻炼后，点击手表镜面，或按STOP/RESET (停止/重置)，停止区间计时器。
4. 完成后，按住STOP/RESET (停止/重置) 将区间计时器重置为初始时间。如果按住STOP/RESET (停止/重置) 一秒钟，计时器的时间将归零。

### 提示：

- 区间计时器运行时，时间显示区将显示⌘图标。如果区间计时器正在运行，且设置为结束时重复倒计时，将出现⌘图标。
- 如果您选择REPEAT AT END (结束时重复)，计时器将为所有区间倒计时，然后按顺序重复所有区间倒计时。
- 每次区间之间，INDIGLO®夜间照明灯将闪烁，区间计时器也将发出鸣响。
- 即使您退出区间计时器模式，区间计时器也会继续运行。


- 如果您想查看当前时间，请按住MODE (模式)，松开后即可返回当前的区间计时器模式。

## 闹铃

您最多可以设置三个闹铃，提醒自己要完成的计划事项。您可以根据需要按天自定义闹铃。

1. 按MODE (模式)，直到出现ALARM (闹铃)。
2. 按STOP/RESET (停止/重置) 选择闹铃1、2或3。
3. 按SET (设置) 设置所选的闹铃。
4. 按START/SPLIT (+) (开始/分项计时 [+]) 或STOP/RESET (-) (停止/重置 [-]) 和MODE (NEXT) (模式 [下一个]) 更改闹铃时间以及闹铃频率 (每天、工作日、周末或一周中的某一天)。
5. 按SET (DONE) (设置 [完成]) 确认并退出设置。
6. 按START/SPLIT (开始/分项计时) 可打开 (ON) 或关闭 (OFF) 闹铃。  
如果启用了闹铃，屏幕底部将显示闹铃频率。


提示：

- 开启闹铃后，时间显示区将显示  图标。
- 到达设置的闹铃时间时，INDIGLO®夜间照明灯和闹铃图标将闪烁，同时手表发出闹铃声。按任何按钮均可停止闹铃声。
- 如果不按任何按钮，闹铃声将在20秒后停止，5分钟后将启动重复闹铃。

\*带NIGHT-MODE®功能的INDIGLO®夜间照明灯

INDIGLO®在夜间和弱光条件下能将整个表面照亮。按INDIGLO®按钮启动夜间照明灯。正常操作期间，INDIGLO®夜间照明灯将保持3秒钟，进行设置操作时则会保持6秒钟。

夜间模式®功能

通过NIGHT-MODE®功能 (美国专利号4912688)，您只需点击表面 (仅适用于计时码表、计时器和区间计时器模式) 或按手表上的任何按钮即可将表面照亮2-3秒钟。启动NIGHT-MODE®功能后，屏幕上将显示月牙形的图标 。

要启用此功能，按住INDIGLO®键钮4秒钟；要停止此功能，按住INDIGLO®键钮4秒钟。NIGHT-MODE®功能会在8小时后自动停止。

### 防水性能

您的SLEEK™150-lap手表的防水深度为100米。

防水深度	p.s.i.a. * 水面以下 水压
30米/98英尺	60
50米/164英尺	86
100米/328英尺	160

\* 按磅计算的每平方英寸压力绝对值

警告：为保持防水性能，请勿在水中按任何键钮。

1. 只有在镜面、键钮和表壳完好无损的情况下，本表才能保持防水性能。
2. 本表非潜水用手表，不宜在潜水时使用。
3. 接触咸水后，请用清水冲洗。

### 电池

Timex强烈建议由零售店或钟表店来更换电池。在适用情况下，更换电池后应按reset (重置) 键钮。电池类型标注在表壳后盖。电池寿命是根据对使用方式的某些假设而估算的；实际电池寿命取决于实际使用方式。切勿将电池扔到火中。请勿为电池充电。请将拆下的电池放在远离儿童的地方。

请仔细阅读本说明，以了解Timex®手表的操作方法。您的手表不一定具备本手册描述的全部功能。

## TIMEX 国际保修规定

自原购买日起，您的TIMEX®手表享受Timex Group USA, Inc.提供的为期一年的无制造缺陷保修。Timex及其全球各联属机构均会兑现这项全球联保服务。

请注意，Timex在为您修理手表时，可酌情安装新配件或经过全面修复和检验的配件，也可用相同或类似的型号加以更换。—重要说明—请注意，本保修服务不包括在以下情况中出现的手表故障或损坏：

- 1) 保修期已过；
- 2) 手表并非从经授权的Timex零售店直接购买；
- 3) 手表由Timex之外的机构进行维修；
- 4) 意外事故、自行修理或使用不当；以及
- 5) 镜面或水晶、表带或表链、表壳、附件或电池受损。

Timex可能会为更换这些零件向您收取一定费用。

本保修规定及其所含补偿条款具有专有性质，并取代所有其它明示或暗示的保修承诺，包括任何对适销性和适宜任何具

体目的的暗示保证。TIMEX对任何特殊损害赔偿、附带损害赔偿或间接损害赔偿概不负责。部分国家/地区和州不允许限制暗示性保证，也不允许排除或限制有关损失，因此上述限制可能对您无效。本保修规定赋予您具体的合法权利，同时因所在国或所在州而异，您可能还享有其他权利。

如需保修服务，请将您的手表退还给Timex、其联属机构或购买该表的Timex零售店，同时附上填好的“手表维修单”(Watch Repair Coupon)原件。如果您在美国或加拿大，则可附上填好的“手表维修单”原件或一份书面声明，其中注明您的姓名、住址、电话号码以及购买日期和地点。请随表按以下费率寄交邮费和手续费(不属于修理费)：美国用户请寄一张8.00美元的支票或汇票；加拿大用户请寄一张7.00加元的支票或汇票；英国用户则请寄一张2.50英镑的支票或汇票。其他国家和地区的用户，Timex会相应收取邮费和手续费。切勿在寄送的包裹内夹带特殊款式的表带或其他个人贵重物品。

美国用户如需了解其他保修信息，请致电1-800-448-4639；加拿大用户请致电1-800-263-0981；巴西用户请致电+55 (11) 5572 9733；墨西哥用户请致电01-800-01-060-00；中美洲、加勒比、百慕达及巴哈马地区的用户请致电 (501) 370-5775 (美国)。亚洲用户请致电852-2815-0091。英国用户请致电44 020 8687 9620。葡萄牙用户请致电351 212 946 017。法国用户请致电33 3 81 63 42 00。德国/奥地利用户请致电+43 662 889 2130。中东和非洲用户请致电971-4-310850。其他地区的用户请与当地Timex零售商或Timex经销商联系以了解保修信息。在加拿大、美国和部分其他地区，参与有关计划的Timex零售商可为您提供一个邮资已付并印好收件地址的“手表修理信封”，以便您获得厂家服务。

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX和NIGHT-MODE均为Timex Group USA, Inc.在美国和其他国家或地区的注册商标。SLEEK TRAIN SMARTER和TAPSCREEN是Timex Group B.V.的商标。INDIGLO是Indiglo Corporation在美国和其他国家或地区的注册商标。IRONMAN是World Triathlon Corporation的注册商标。

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	145
Добро пожаловать! .....	145
ФУНКЦИИ ЧАСОВ .....	147
Время/Дата .....	147
Сенсорная технология TapScreen™ .....	148
Хронограф .....	148
Повторный вызов на дисплей .....	151
Таймер .....	152
Таймер интервалов времени .....	152
Будильник .....	153
Ночная подсветка INDIGLO® .....	153
ЭКСПРЕСС-УСТАНОВКА .....	155
Установка времени и даты .....	157

Использование хронографа . . . . .	158
Вызов из памяти информации о Ваших тренировках . . . . .	159
Блокировка информации о Ваших тренировках . . . . .	160
ИНСТРУКЦИИ . . . . .	161
РЕЖИМЫ РАБОТЫ ЧАСОВ . . . . .	161
СЕНСОРНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ TAPSCREEN™ . . . . .	162
УСТАНОВКА РЕЖИМОВ И ФУНКЦИЙ . . . . .	165
Время/Дата/Почасовой звуковой сигнал . . . . .	165
Хронограф . . . . .	167
Использование хронографа . . . . .	169
Синхронизатор заданного времени . . . . .	174
Таймеры напоминаний о приёме жидкости и пищи . . . . .	179

ПОВТОРНЫЙ ВЫЗОВ НА ДИСПЛЕЙ . . . . .	180
ТАЙМЕР . . . . .	185
ТАЙМЕР ИНТЕРВАЛОВ ВРЕМЕНИ С ОБОЗНАЧЕНИЯМИ . . . . .	188
НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА INDIGLO® . . . . .	195
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ . . . . .	197
БАТАРЕЙКА . . . . .	198
МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ НА ЧАСЫ TIMEX . . . . .	200

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Добро пожаловать!**

Благодарим Вас за покупку новых часов Ironman® SLEEK™ 150-LAP фирмы Timex® с новой сенсорной технологией TapScreen™. Новое поколение приборов, измеряющих результаты тренировок, было разработано при содействии всемирно известных спортсменов. Благодаря их участию удалось обеспечить соответствие функций часов SLEEK 150-lap требованиям потребителя при использовании часов во время тренировок.

Одним из последних усовершенствований является использование в часах хронографа с памятью, достаточной для хранения информации о 150 временных отрезках, синхронизатора заданного времени и таймера интервалов времени с обозначениями. Эта последняя модель отличается эргономичным дизайном и очень



удобными для чтения цифрами, выводимыми на дисплей с большим экраном. Независимо от того, совершаете ли Вы первую в своей жизни пробежку или готовитесь к своему 10-му марафону, эти часы помогут Вам достичь поставленных результатов.

**Зарегистрируйте Ваше изделие на сайте  
[www.timex.com](http://www.timex.com)**

## **ФУНКЦИИ ЧАСОВ**

### **Время/Дата**

- Часы, минуты и секунды отображаются в 12- или 24-часовом формате
- Дата отображается в формате месяц-день (МММ-ДД), месяц-день-год (ММ-ДД-ГГ), день-месяц-год (ДД.ММ.ГГ) или год-месяц-дата
- День недели отображается в формате ДДД (например, WED (среда)) и определяется автоматически в зависимости от даты
- Второй часовой пояс с независимыми значениями года, часов, минут, даты и формата
- Почасовой звуковой сигнал 🎵
- Тональный сигнал кнопок

## Сенсорная технология TapScreen™

- Сенсорная технология TapScreen™ позволяет включать хронограф и таймеры лёгким прикосновением к циферблату часов
- Функция сенсорного контроля работает в режимах CHRONO (хронограф), TIMER (таймер) и INTERVAL TIMER (таймер интервалов времени) ■ ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ ■
- Имеются 3 установки силы прикосновения к циферблату (LITE (лёгкое), MED (среднее), HARD (сильное))

## Хронограф

- Сенсорная технология TapScreen™ начинает отсчёт истёкшего времени и записывает информацию о продолжительности временных отрезков/промежутком времени

- Запас памяти на 150 временных отрезков при способности отсчёта до 199 временных отрезков
- Возможность отображения информации о продолжительности временных отрезков и промежуточном времени на дисплее большими цифрами
- Возможность использования режима отображения общего времени, при котором измеряется продолжительность тренировки (исключая остановки во время тренировки) и общее истёкшее время с начала тренировки
- Возможность использования функции синхронизатора заданного времени с заданным темпом пользователя на определённый временной отрезок, заданным промежутком времени и заданным общим расстоянием

- При помощи различных звуковых сигналов и выводимых на экран сообщений синхронизатор заданного времени оповещает пользователя о том, что его темп ниже заданного (медленные звуковые сигналы и сообщение "SLOW" на дисплее), соответствует заданному (одиночный звуковой сигнал и сообщение "ON PACE" на дисплее) или выше заданного (быстрые звуковые сигналы и сообщение "FAST" на дисплее)
- Таймер напоминания о приёме жидкости и пищи подскажут, когда следует пить или принимать пищу
- Новая система обработки и хранения данных сохраняет информацию обо всех тренировках после каждого сброса хронографа. Данные о самых старых тренировках будут автоматически заменены новыми,

за исключением случаев, когда данные заблокированы с целью предотвращения их уничтожения.

### **Повторный вызов на дисплей**

- Сохранение в памяти многочисленных отсортированных по дате данных о тренировках, информации о результатах по всем временным отрезкам/промежуточном времени, Вашем заданном темпе, а также информации о лучших и средних результатах
- Повторный вызов на дисплей синхронизатора заданного времени показывает разницу Вашей скорости на каждом временном отрезке и на протяжении всей тренировки
- Возможность блокировки показаний о тренировках предотвращает автоматическое удаление информации

### **Таймер ⌚**

- Таймер включается/выключается при помощи сенсорной технологии TapScreen™
- Таймер отсчитывает время в интервале длительностью до 24-х часов
- Функции остановки или повтора отсчёта
- Автоматический счётчик повторов

### **Таймер интервалов времени ⌚**

- Таймер интервалов времени включается/выключается при помощи сенсорной технологии TapScreen™
- Таймер отсчитывает время в интервале длительностью до 24-х часов
- Три таймера интервалов времени, каждый из которых отсчитывает до 16 интервалов

- Выбор пользователем обозначений интервалов (I-#, WARM, SLOW, MED, FAST и COOL) (номер интервала, РАЗМИНКА, МЕДЛЕННЫЙ, СРЕДНИЙ, БЫСТРЫЙ и ЗАМИНКА) удобен при проведении интервальных тренировок
- Автоматический счётчик повтора интервалов

### **Будильник 📌**

- Три будильника с установками в режиме ежедневно, в рабочие дни, в выходные дни или еженедельно
- Дополнительное оповещение через пять минут

**Ночная подсветка INDIGLO® с режимом NIGHT-MODE®**  
**⌚ Часы Ironman® SLEEK™ 150-LAP фирмы**

## Timex® с сенсорной технологией TapScreen™



## Символы на дисплее

- БУДИЛЬНИК
- Индикатор будильника
- Индикатор хронографа
- Индикатор счётчика повторов
- Индикатор таймера обратного отсчёта
- TAP ■■■■ Индикатор сенсорного контроля (TAP)
- НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА INDIGLO®

## ЭКСПРЕСС-УСТАНОВКА

Нажмите MODE (режим), чтобы просмотреть весь набор функций часов.

TIME (время) > CHRONO (хронограф) > RECALL (повторный вызов на дисплей) > TIMER (таймер) > INT TIMER (таймер интервалов времени) > ALARM (будильник)

Практически во всех режимах кнопки часов используются одинаковым образом, а значения кнопок выводятся на дисплей напротив этих кнопок.

**SET (DONE) [настройка (завершено)]** = принять установки и выйти

**MODE (NEXT) [режим ( следующий)]** = перейти к следующему шагу настройки

**START/SPLIT (+) [пуск/остановка]** = увеличить значение настраиваемой величины

**STOP/RESET (-) [остановка/сброс]** = уменьшить значение настраиваемой величины

Чтобы начать установку, нажмите SET и следуйте инструкциям, выводимым на дисплей.

## Установка времени и даты

1. Нажимайте MODE, пока на дисплее не появится индикация времени дня.
2. Нажмите и держите нажатой кнопку SET, чтобы начать установку.
3. Используйте выводимые на дисплей инструкции по установке (NEXT (следующий), +, -), чтобы просмотреть полный список следующих значений: часовой пояс, часы, минуты, секунды, месяц, день, год, 12-/24-часовой временной формат, формат даты, почасовой звуковой сигнал, тональный сигнал кнопок и сила прикосновения.
4. Для выхода из режима нажмите SET (DONE).

## Использование хронографа

Хронограф поможет Вам измерить время Вашей тренировки. Замеры временных отрезков (laps) и промежуточного времени (splits) разделят Вашу тренировку на временные промежутки. Это позволит Вам получать результаты в реальном времени и регулировать темп для достижения общей цели тренировки.



1. Прикоснитесь к экрану в режиме CHRONO, чтобы начать хронометраж.
2. Прикасайтесь к экрану каждый раз, когда хотите зарегистрировать временной отрезок (LAP)/промежуточное время (SPLIT).
3. Нажмите STOP/RESET, чтобы завершить хронометраж.

4. Нажмите и держите нажатой кнопку STOP/RESET для сброса хронографа. На дисплей будет выведено сообщение WRKOUT SAVED о том, что информация о тренировке была автоматически сохранена.

## Вызов из памяти информации о Ваших тренировках

Датированный дневник Ваших тренировок позволит Вам просмотреть результаты Ваших тренировок с использованием хронографа.




1. Нажмите START/SPLIT в режиме RECALL, чтобы выбрать дату тренировки, информацию о которой Вы хотели бы посмотреть. Информация о Ваших тренировках будет выводиться в обратном хронологическом порядке.

2. Нажмите SET, чтобы просмотреть всю информацию, сохранённую для данной тренировки.
3. Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы просмотреть полную информацию о тренировках.

### Блокировка информации о Ваших тренировках

Блокировка данных о тренировке защищает их от автоматического удаления, когда память переполняется при выполнении новых тренировок .



1. Нажимайте на кнопку MODE, пока на дисплее не появится сообщение RECALL.
2. Нажимайте START/SPLIT, чтобы просмотреть даты Ваших тренировок.
3. Нажмите STOP/RESET, чтобы заблокировать нужную тренировку, когда Вы её найдёте.  Чтобы разблокировать, снова нажмите и держите нажатой кнопку STOP/RESET.

## ИНСТРУКЦИИ РЕЖИМЫ РАБОТЫ ЧАСОВ

Функции часов сгруппированы по режимам, которые можно увидеть при коротком нажатии кнопки MODE - с каждым нажатием кнопки MODE Вы будете по порядку переходить к следующему режиму. Режимы перечислены в такой последовательности:

**TIME (время) > CHRONO (хронограф) > RECALL (повторный вызов на дисплей) > TIMER (таймер) > INT TIMER (таймер интервалов времени) > ALARM (будильник)**

Режим **TIME** Отображает время дня и дату.

Режим **CHRONO** Используется для измерения времени тренировки.



Режим **RECALL** Используйте этот режим, чтобы просмотреть предыдущие данные Вашего хронографа.

Режим **TIMER** Тудобен для хронометрирования события с чётко установленными временными рамками.

Режим **INT TIMER** прекрасно подходит для интервальных тренировок с чётко установленными временными рамками.

Режим **ALARM** В часах имеются три будильника, позволяющие придерживаться графика в разные дни недели.

### **СЕНСОРНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ TAPSCREEN™**

Сохраняйте свой темп, не прерывая пробежку. Сенсор TapScreen™ срабатывает при одном сильном прикосновении к циферблату часов. Сенсорная технология TapScreen™ используется в режимах CHRONO, TIMER и INTERVAL TIMER.

Вы можете регулировать чувствительность сенсора TapScreen™ от лёгкой (LITE) до средней (MED) или сильной (HARD). По умолчанию часы настроены на среднюю силу прикосновения.



1. В режиме времени (TIME) нажмите и держите нажатой кнопку SET.
2. Нажимайте на кнопку MODE (NEXT), пока на дисплее не появится сообщение TAP FORCE (сила прикосновения).
3. Нажимайте START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы выбрать лёгкое (LITE), среднее (MED) или сильное (HARD) прикосновение.

### Полезная информация:

- Рекомендуем Вам выбирать силу прикосновения в зависимости от вида Вашей тренировки: лёгкое прикосновение для ходьбы (LITE), среднее прикосновение для бега (MED), сильное прикосновение для езды на велосипеде или плавания (HARD).
- Если функция сенсорного контроля включается сама по себе, повысьте уровень силы прикосновения.
- Если Вы находитесь в промежуточной стадии троеборья или просто переодеваетесь, мы рекомендуем Вам нажатием кнопки MODE перейти в режим TIME во избежание включения и продолжения работы хронографа, вызванного прикосновением. По окончании вернитесь в режим CHRONO.

### УСТАНОВКА РЕЖИМОВ И ФУНКЦИЙ

#### Время/Дата/Почасовой звуковой сигнал

1. Нажимайте MODE, пока на дисплее не появится режим обозначения времени дня.
2. Нажмите и держите нажатой кнопку SET, чтобы начать установку.
3. Нажмите MODE (NEXT) для перехода к установке следующего параметра.
4. Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-) для увеличения или уменьшения значений часового пояса (1 или 2), времени, месяца, дня недели, даты, года, 12-/24-часового формата, формата даты, почасового звукового сигнала, тонального сигнала кнопок и силы прикосновения.
5. Нажмите NEXT для установки другого часового пояса (при необходимости) и повторите описанную выше процедуру.

6. Для выхода из режима нажмите SET (DONE).

#### **Полезная информация:**

- Если Вы хотите узнать, который час, во время работы в другом режиме, нажмите и держите нажатой кнопку MODE. Отпустите кнопку, чтобы вернуться в свой режим.
- Вы можете выбрать один из следующих форматов даты: месяц-дата (ММ:ДД, МММ-ДД), месяц-день-год (ММ-ДД-ГГ), день-месяц-год (ДД.ММ.ГГ) или год-месяц-дата.

#### **Второй часовой пояс**

В Ваших часах имеются два часовых пояса. Эта функция может быть Вам полезна во время путешествия с пересечением границ часовых поясов, а также при переходе на летнее или зимнее время.

#### **Полезная информация:**

- Вы можете легко переходить от одного часового пояса (TIME 1) к другому (TIME 2) и обратно, нажав и держа нажатой в течение 8 секунд кнопку START/SPLIT.

#### **Хронограф**

Хронограф поможет Вам измерить время Вашей тренировки. Замеры временных отрезков (laps) и промежуточного времени (splits) Вашей тренировки могут производиться в реальном времени и позволят Вам регулировать темп для достижения общей цели тренировки.

#### **Lap/ Split (Временной отрезок/промежуточное время)**

Временной отрезок (lap) - это время, в течение которого Вы завершили определённую часть Вашей тренировки. Промежуточное время (split) - это общее истёкшее время

с начала Вашей тренировки до конкретного момента тренировки. Ниже приведён пример 4-мильной пробежки. Информация о временных отрезках/промежуточном времени бегуна регистрируется на каждую милю.

### Lap/Split chart (Таблица временных отрезков/Промежуточного времени)

Часы записывают до 100 часов и отсчитывают до 199 временных отрезков. Информация о 150 последних

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

временных отрезках сохраняется и доступна в режиме Recall (повторный вызов на дисплей).

### Использование хронографа


1. Нажимайте на кнопку MODE, пока на дисплее не появится режим CHRONOGRAPH. (Убедитесь, что на дисплее высветились цифры 00:00:00. В противном случае нажмите STOP/RESET, чтобы произвести сброс).
  2. Прикоснитесь к экрану, чтобы начать хронометраж.
  3. Прикасайтесь к экрану каждый раз, когда Вы хотите зарегистрировать временной отрезок (LAP)/ промежуточное время (SPLIT).
- С началом каждого нового временного отрезка изображение на дисплее застынет на 10 секунд, чтобы Вы смогли посмотреть данные о своих временных отрезках/промежуточном времени, пока хронограф

записывает данные о новом LAP/SPLIT (временном отрезке/промежуточном времени).

- Если установка на Ваше заданное время включена, Вы услышите звуковой сигнал, который, сравнив Ваш темп с заданным, поможет Вам определить, необходимо ли Вам ускориться или замедлиться. На дисплей будет выведена Ваша разница во времени и темп- (SLOW (медленный), ON PACE (соответствующий заданному) или FAST (быстрый)). Под разницей во времени подразумевается разница между заданным и фактическим временем прохождения временного отрезка. Вы можете включить эту функцию, находясь в секции установки синхронизатора заданного времени.
4. Нажмите STOP/RESET, чтобы завершить или приостановить хронометраж. Прикоснитесь к экрану, чтобы восстановить хронометраж.

5. По окончании тренировки нажмите и держите нажатой кнопку STOP/RESET, чтобы сбросить информацию на дисплее (произойдёт обнуление хронографа). Данные о тренировке будут автоматически сохранены и могут быть просмотрены в режиме RECALL.

#### **Полезная информация:**

- Вы можете также использовать кнопку START/SPLIT, чтобы запустить хронограф и начать отсчёт временных отрезков.
- Если Вы хотите узнать, который час, нажмите и держите нажатой кнопку MODE. Отпустите кнопку, когда захотите вернуться в режим хронографа.
- Когда работает хронограф, на дисплей в режиме времени выводится символ .
- Вы можете отсчитать до 199 временных отрезков. Тем

не менее, хронограф сможет записать информацию только о 150 последних временных отрезках. Пожалуйста, имейте в виду, что для каждой последующей тренировки необходимо иметь достаточно памяти, чтобы отсчитать три временных отрезка и обозначить для них время/дату, заданное время и разницы во времени для данной тренировки.

### **Как изменить формат дисплея хронографа**

Эта операция определяет, что будет показано на первой и второй строках дисплея. Для средней строки используется более крупный шрифт. Вы сможете выбрать один из форматов: LAP/SPLIT (временной отрезок/промежуточное время), SPLIT/LAP (промежуточное время/временной отрезок) и TOTAL RUN (общее время).

1. Нажимайте кнопку MODE, пока на дисплее не появится режим хронографа (CHRONO).

2. Нажмите SET для начала установки.
3. Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-). Затем выберите LAP/SPLIT (в этом формате данные о продолжительности временного отрезка будут указаны большими цифрами), SPLIT/LAP (в этом формате данные о промежуточном времени будут указаны большими цифрами) или TOTAL RUN (общее время тренировки).
4. Нажмите SET (DONE) для выхода из режима или MODE (NEXT), чтобы включить функцию заданного времени (описание этой функции приводится ниже в настоящем разделе инструкции).

### **Примечание:**

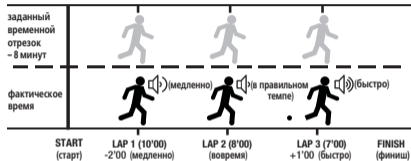
Выбор формата TOTAL RUN позволяет Вам увидеть общее истекшее время с момента запуска хронографа, включая время, когда хронограф был приостановлен. При начале

замера нового временного отрезка/промежуточного времени, часы автоматически переключаются на формат LAP/SPLIT (временной отрезок/промежуточное время).

### Синхронизатор заданного времени

Так как темп является важной составляющей в достижении Ваших целей, встроенный звуковой отслеживающий индикатор информирует Вас, укладываетесь ли Вы в заданное время. Если Вы опережаете заданное время или отстаёте от него, соответствующие звуковые сигналы и сообщения проинформируют Вас об этом. Медленные звуковые сигналы и сообщение SLOW на дисплее указывают на то, что Ваш темп ниже заданного, одиночный сигнал и сообщение ON-PACE на дисплее указывают на то, что Вы передвигаетесь с заданной скоростью, а быстрые сигналы и сообщение FAST на дисплее говорят Вам о том, что Вы опережаете заданный темп. Ваш результат будет

также показан на дисплее.



### Настройка синхронизатора заданного времени

1. Нажимайте MODE, пока на дисплее не появится слово CHRONO (На дисплее должны высветиться цифры 00:00:00. В противном случае нажмите STOP/RESET, чтобы произвести сброс).
2. Нажмите SET для начала установки.

3. Нажимайте на кнопку MODE (NEXT), пока на дисплее не появится сообщение TARGET TIME (заданное время).
4. Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы включить (TARGET TIME ON) или выключить (TARGET TIME OFF) заданное время.
5. Если Вы выберете ON (включить), нажимайте на кнопку MODE (NEXT), пока на дисплее не появится сообщение TRGT PACE (заданный темп).



6. Нажимайте START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы выставить заданный темп для временного отрезка в часах (HH), минутах (MM) или секундах (SS). Заданный темп для временного отрезка может быть выставлен минимум на 1 минуту (1.00) и максимум на 1 час (1:00.00).

7. Нажмите на кнопку MODE (NEXT), чтобы ввести допустимый диапазон (TRGT RANGE), то есть максимальное допустимое расхождение (+/-) с заданным темпом, на которое Вы согласны, чтобы зарегистрировать Ваш темп на данном временном отрезке как "соответствующий заданному" (ON-PACE). Когда на дисплей будет выведен допустимый диапазон, выставьте минуты (MM) и секунды (SS).
8. Нажимайте на кнопку MODE (NEXT), пока на дисплее не появится сообщение TRGT DIST (заданное расстояние).
9. Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-). Затем выберите NONE (нет) или SET (настройка).
10. Если Вы выбрали SET, нажимайте на кнопку MODE (NEXT), пока на дисплее не появится сообщение UNIT DIST (протяжённость участка).



11. Нажимайте START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы выбрать MI (мили) или KM (километры).
12. Нажимайте на кнопку MODE (NEXT), пока на дисплее не появится сообщение TRGT DIST (заданное расстояние).
13. Нажимайте START/SPLIT (+) or STOP/RESET (-), чтобы выставить общее заданное расстояние всей тренировки или забега.
14. Нажмите SET (DONE), чтобы завершить настройку. После того, как Вы настроили заданное расстояние, часы рассчитают и выведут на дисплей общее заданное время (TARGET TOTAL) на основе заданного темпа и расстояния, которые Вы предварительно выставили.

### Таймеры напоминаний о приёме жидкости и пищи

Дополнительные таймеры напоминаний о приёме жидкости и пищи напоминают Вам, когда наступило время пить или есть. Этот таймер обратного отсчёта времени повторит свое действие и будет работать параллельно с Вашим хронографом.

### Настройка таймеров напоминаний о приёме жидкости и пищи

1. Нажмите на кнопку MODE, пока на дисплее не появится режим хронографа (CHRONO).
2. Нажмите SET для начала настройки.
3. Нажимайте на кнопку MODE (NEXT), пока на дисплее не появится сообщение DRINK (пить).
4. Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы включить таймер (ON).



5. Нажмите на кнопку MODE (NEXT), чтобы перейти в секцию настройки времени. Затем нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-) для настройки времени.
6. Нажмите на кнопку MODE (NEXT), чтобы выбрать и повторить процедуру настройки таймера напоминаний о приёме пищи.
7. Нажмите SET (DONE), чтобы завершить настройку.

### ПОВТОРНЫЙ ВЫЗОВ НА ДИСПЛЕЙ

Архив тренировок позволит Вам просмотреть результаты Ваших тренировок по датам. Вы можете просмотреть данные о каждом временном отрезке, лучшие или средние результаты. Если Вы произвели настройку синхронизатора заданного времени, часы также предоставят Вам данные о разнице во времени и обозначения для каждого сегмента.

### Просмотр данных о Вашей тренировке




1. Нажимайте на кнопку MODE, пока на дисплее не появится сообщение RECALL.
  2. Нажмите START/SPLIT, чтобы выбрать дату тренировки, данные о которой Вы хотели бы просмотреть. Ваши тренировки представлены в обратном хронологическом порядке. Вы также увидите количество сохранённых в памяти временных отрезков.
  3. Когда Вы найдёте интересующую Вас тренировку, нажмите SET, чтобы просмотреть всю сохранённую информацию об этой тренировке.
- Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы просмотреть информацию (о временных отрезках, промежуточном времени, разнице во времени, лучшем и среднем результате).

- Если синхронизатор заданного времени был включён (ON), Вы сможете также просмотреть Ваши установки синхронизатора заданного времени (заданный ритм, расстояние и время), Ваши фактические данные о временных отрезках/промежуточном времени, Ваши результаты разницы во времени для каждого временного отрезка (+/- от заданного времени на временной отрезок с обозначениями), разницу в общем времени (если общее заданное расстояние было установлено), лучший и средний результат.
4. Для выхода из режима нажмите SET (DONE).

### **Блокировка информации о тренировках в режиме RECALL**

Блокировка информации о тренировках предотвращает её автоматическое удаление при выполнении новых тренировок.

1. Нажмите на кнопку MODE, пока на дисплее не появится режим RECALL.
2. Нажимайте START/SPLIT, чтобы просмотреть даты Ваших тренировок.
3. Как только Вы найдёте нужную тренировку, нажмите и держите нажатой STOP/RESET для блокировки (LOCK). На дисплее появится маленький символ замка  вместе с датой тренировки для подтверждения состояния данных.
4. Чтобы разблокировать тренировку, повторите три приведённых выше шага, затем нажмите и держите нажатой кнопку STOP/RESET для разблокировки (UNLOCK).

### **Полезная информация:**

- Чтобы разблокировать Вашу последнюю тренировку, необходимо произвести обнуление хронографа, что позволит сохранить информацию об этой тренировке.
- По мере заполнения памяти (максимум 150 временных отрезков), информация о самых старых незаблокированных тренировках автоматически уничтожается.
- Если информация о тренировках заблокирована, а памяти осталось меньше, чем на 30 временных отрезков, на дисплей будет выведено сообщение о переполнении памяти - "x laps free" ("X временных отрезков свободно"). Когда совсем не останется свободной памяти, на дисплей будет выведено сообщение "memory full" ("память переполнена"). В этом случае необходимо разблокировать сохранённые

тренировки, чтобы освободить место для вызова на дисплей информации о следующей тренировке.

### **ТАЙМЕР**

Таймер используется для обратного отсчёта времени тренировки с чётко установленными временными рамками. Таймер можно настроить на постоянный повтор и отсчёт времени или на остановку в конце отсчёта. Технология сенсора TapScreen™ позволяет запускать или останавливать таймер в любой момент.

### **Настройка таймера**

1. Нажимайте на кнопку MODE, пока на дисплее не появится режим таймера (TIMER).
2. Нажмите SET, чтобы запустить таймер.
3. Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы увеличить/уменьшить значения времени обратного отсчёта.

4. По окончании измерения нажмите и держите нажатой кнопку STOP/RESET, чтобы произвести сброс таймера на первоначальное время. Повторное нажатие и удержание нажатой кнопки STOP/RESET обнулит таймер.
5. Нажимайте START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы выбрать остановку в конце (STOP AT END) или повтор в конце (REPEAT AT END).
6. Нажмите SET (DONE), чтобы завершить настройку.

### Использование таймера

1. Прикоснитесь к циферблату часов или нажмите кнопку START/SPLIT, чтобы запустить таймер.
2. Вы услышите мелодию таймера, когда таймер дойдёт до нуля, остановится и запустится снова. Эту мелодию можно отключить нажатием любой кнопки.
3. Если Вы хотите остановить или приостановить таймер,

прикоснитесь к циферблату часов или нажмите на кнопку STOP/RESET.

4. По окончании нажмите и держите нажатой кнопку STOP/RESET, чтобы произвести сброс таймера на первоначальное время. Повторное нажатие и удержание нажатой кнопки STOP/RESET обнулит таймер.

**Примечание:** Если повторный таймер установлен меньше, чем на 15 секунд, Вы услышите одиночный сигнал между повторами.

### Полезная информация:

- При работающем таймере в режиме TIME появится значок ⌚. При работающем таймере, установленном на повтор в конце, на дисплей выводится символ ⌚↻.
- Номер повтора для повторного запуска таймера показан внизу экрана.

- Максимальное количество повторов - 99.
- Таймер продолжает работать, даже если Вы вышли из режима таймера.
- Когда таймер досчитывает до нуля, начинает мигать ночная подсветка INDIGLO® и звучит мелодия таймера.

### **ТАЙМЕР ИНТЕРВАЛОВ ВРЕМЕНИ С ОБОЗНАЧЕНИЯМИ**

Сложные серии интервальных тренировок можно совершать “на автомате” и без особых усилий при использовании трёх программ интервалов времени, каждая из которых включает до 16-ти обозначенных интервалов времени. Замер этих интервалов можно начинать и останавливать при помощи интерфейса сенсора TapScreen™. Мы также добавили обозначения, которые помогут Вам определить, насколько интенсивно Вам надо тренироваться (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST и COOL) (номер

интервала, РАЗМИНКА, МЕДЛЕННЫЙ, СРЕДНИЙ, БЫСТРЫЙ И ЗАМИНКА).

### **Настройка таймеров интервалов времени**

1. Нажимайте на кнопку MODE, пока на дисплее не появится режим таймера интервалов времени (INT TIMER).
2. Нажмите STOP/RESET , чтобы выбрать упражнение, которое Вы хотите проделать (WRK (упр) - 1, 2, или 3).
3. Нажмите SET и на дисплее появится SET INT TIMER.
4. Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-), чтобы выбрать интервал (1-16).
5. Нажмите на кнопку MODE (NEXT), чтобы выставить время интервала (ЧЧ:ММ:СС) (часы:минуты:секунды) при помощи кнопок START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-).
6. Нажмите на кнопку MODE (NEXT), чтобы выбрать

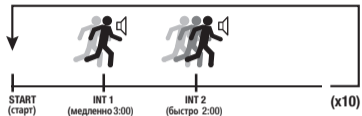
название интервала (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST и COOL) при помощи кнопок START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-).

7. Нажмите на кнопку MODE (NEXT), чтобы выбрать STOP AT END (остановка в конце) или REPEAT AT END (повтор). Повторите все перечисленные операции для настройки всех необходимых интервалов.

Повторите все шаги, пока Вы не произведёте настройку всех необходимых интервалов.

### Использование таймера интервалов времени

1. Прикоснитесь к циферблату часов или нажмите кнопку START/SPLIT, чтобы запустить таймер интервалов времени.
2. Вы услышите мелодию таймера интервалов времени, когда таймер дойдёт до нуля, а затем запустит



следующий таймер интервалов времени.

- В верхней части дисплея будет выведено обозначение интервала таймера (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST и COOL).
  - Если Ваша тренировка была настроена на повтор в конце (REPEAT AT END), Вы также увидите отсчёт повторов на нижней строке дисплея.
3. Прикоснитесь к циферблату часов или нажмите STOP/RESET, чтобы остановить таймер интервалов

времени, когда Вы пройдёте через необходимое Вам количество повторов.

4. По окончании нажмите и держите нажатой кнопку STOP/RESET, чтобы произвести сброс таймера интервалов времени на первоначальное время. Повторное нажатие и удержание нажатой кнопки STOP/RESET обнулит таймер.

#### **Полезная информация:**

- При работающем таймере интервалов времени в режиме TIME появится значок ⌚. При работающем таймере интервалов времени, установленном на повтор в конце, на дисплей выведен символ ⌚↻.
- Если Вы выберете повтор в конце (REPEAT AT END), таймер отсчитает все интервалы, а потом повторит всю последовательность.

- Между интервалами будет мигать ночная подсветка INDIGLO® и звучать мелодия таймера интервалов времени.
- Таймер интервалов времени продолжает работать даже после выхода из режима.
- Если Вы хотите узнать, который час, нажмите и держите нажатой кнопку MODE. Отпустите кнопку, когда захотите вернуться в режим таймера интервалов времени.

#### **Будильник**


Вы можете установить максимум три будильника для напоминания о приближающихся событиях. В разные дни Вы можете выбрать разные удобные Вам настройки будильников.

1. Нажимайте на кнопку MODE, пока на дисплее не появится режим ALARM (будильник).



2. Нажмите STOP/RESET, чтобы выбрать Alarm 1, 2, или 3.
3. Нажмите SET, чтобы установить выбранный будильник.
4. Нажмите START/SPLIT (+) или STOP/RESET (-) и MODE (NEXT), чтобы выставить время и периодичность срабатывания будильника (DAILY (ежедневно), WKDAYS (по рабочим дням), WKENDS (по выходным дням) или в определённый день недели).
5. Нажмите на кнопку SET (DONE) для подтверждения установки и выхода из режима.
6. Чтобы включить (ON) или выключить (OFF) будильник, нажмите на кнопку START/SPLIT. Когда будильник включён, на нижней строке дисплея будет показана периодичность его срабатывания.

#### Полезная информация:

- Когда будильник включён, в режиме времени на дисплей выводится значок .

- Когда наступает установленное время срабатывания будильника, загорается ночная подсветка INDIGLO®, начинает мигать символ будильника, и раздаётся звуковой сигнал. Будильник отключается нажатием любой кнопки.
- Если Вы не нажмёте ни на одну из кнопок, звуковой сигнал прекратится через 20 секунд, а через 5 минут произойдет повторное срабатывание звукового сигнала будильника.

#### \*НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА INDIGLO® С РЕЖИМОМ NIGHT-MODE®

Устройство ночной подсветки на основе технологии INDIGLO® освещает весь дисплей часов ночью, а также в условиях слабого освещения. Для включения ночной подсветки нажмите кнопку INDIGLO®. Подсветка INDIGLO®

остаётся включённой в течение 3 секунд во время нормальной работы и 6 секунд в режиме установки.

### РЕЖИМ NIGHT-MODE®

Режим NIGHT-MODE® (патент США 4,912,688) позволяет осветить циферблат часов на 2-3 секунды при прикосновении к циферблату (только в режимах CHRONO, TIMER и INT TIMER) или при нажатии любой кнопки часов. При включённом режиме NIGHT-MODE® на дисплей будте также выведен символ месяца ☾.

Чтобы включить или выключить этот режим, нажмите и держите нажатой в течение 4 секунд кнопку INDIGLO®. Режим NIGHT-MODE® выключается автоматически после 8 часов работы.

### ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Ваши часы SLEEK™ 150-lar водонепроницаемы на глубине до 100 метров.

Глубина уровня водозащиты	p.s.i.a. ** Давление водяного столба нижеповерхности
30м/98футов	60
50м/164 фута	86
100м/328футов	160

\*абсолютное давление в фунтах на кв. дюйм

**ВНИМАНИЕ: ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ  
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТИ, НЕ НАЖИМАЙТЕ  
КНОПКИ ПОД ВОДОЙ.**

1. Часы сохраняют водонепроницаемость только до тех пор, пока стекло циферблата, кнопки и корпус остаются неповреждёнными.
2. Часы не являются водолазными и не предназначены для использования под водой.
3. После контакта с морской водой часы следует сполоснуть в пресной воде.

**БАТАРЕЙКА**

Фирма Timex настоятельно рекомендует обращаться в магазин или к ювелиру для замены батарейки. При необходимости после замены батарейки нажмите переключатель внутреннего сброса. Тип батарейки указан на

задней части корпуса. Срок службы батарейки оценивается на основании некоторых допущений в отношении условий эксплуатации. Срок службы батарейки может варьироваться в зависимости от конкретных условий эксплуатации. НЕ БРОСАЙТЕ БАТАРЕЙКУ В ОГОНЬ. НЕ ПЕРЕЗАРЯЖАЙТЕ БАТАРЕЙКУ. ХРАНИТЕ НЕЗАПАКОВАННЫЕ БАТАРЕЙКИ В НЕДОСТУПНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТАХ.

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации, чтобы понять, как правильно пользоваться часами Timex®. В Ваших часах могут отсутствовать те или иные характеристики, описание которых приводится в настоящей брошюре.

## МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ НА ЧАСЫ TIMEX

Фирма Timex Group USA, Inc. гарантирует отсутствие в Ваших часах TIMEX® каких-либо производственных дефектов на период до ОДНОГО ГОДА со дня первоначальной покупки. Фирма Timex и её международные филиалы признают настоящую международную гарантию.

Пожалуйста, учтите, что фирма Timex может, на свое усмотрение, отремонтировать Ваши часы с использованием новых или полностью отремонтированных и прошедших инспекцию компонентов или заменить изделием той же или аналогичной модели. **ВНИМАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО НАСТОЯЩАЯ ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ДЕФЕКТЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ВАШИХ ЧАСОВ ПРИ СЛЕДУЮЩИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ:**

- 1) по истечении срока гарантии;
- 2) если часы были первоначально приобретены не у

официального распространителя продукции фирмы Timex;

- 3) если повреждения явились результатом ремонта или обслуживания, произведённого не фирмой Timex;
- 4) если повреждения явились результатом аварии, вскрытия часов или других недопустимых действий;
- 5) гарантия не распространяется на стекло, ремешок или браслет, футляр, батарейку и прочие принадлежности. Замена этих частей может быть произведена фирмой Timex за дополнительную плату.

НАСТОЯЩАЯ ГАРАНТИЯ И ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ЕЮ МЕРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ И ЗАМЕНЯЮТ ВСЕ ДРУГИЕ ГАРАНТИИ, ЯВНЫЕ ИЛИ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ, ВКЛЮЧАЯ ЛЮБЫЕ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ КОММЕРЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ИЛИ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ КАКОГО-

ЛИБО СПЕЦИФИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ. КОМПАНИЯ TIMEX НЕ НЕСЁТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА КАКИЕ-ЛИБО ОСОБЫЕ, ПОБОЧНЫЕ ИЛИ ВТОРИЧНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ. Некоторые страны и штаты не допускают ограничений в отношении подразумеваемых гарантий и не допускают исключений или ограничений в отношении повреждений. В таком случае на Вас не будут распространяться эти ограничения. Настоящая гарантия предоставляет Вам конкретные юридические права, но Вы можете иметь также и другие права, которые могут варьироваться в зависимости от конкретной страны или штата.

Для получения гарантийного обслуживания, пожалуйста, отправьте Ваши часы на фирму Timex, в одно из её отделений или официальному распространителю её продукции, у которого часы были куплены. Пожалуйста, приложите заполненный оригинал Гарантийного талона на ремонт часов, а в США и Канаде - заполненный оригинал

Гарантийного талона на ремонт часов или сопроводительное письмо с указанием Вашего имени, адреса, номера телефона, а также даты и места покупки часов. Пожалуйста, включите оплату почтовых расходов и затрат на упаковку (не включённых в стоимость ремонта) в виде: чека или платёжного поручения на сумму 8.00 долларов США на территории США; чека или платёжного поручения на сумму 7.00 канадских долларов на территории Канады; чека или платёжного поручения на сумму 2.50 английских фунтов стерлингов на территории Великобритании. В других странах фирма Timex предъявит Вам счет за почтовые расходы и затраты на упаковку. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИЛАГАЙТЕ К ВАШЕЙ ПОСЫЛКЕ БРАСЛЕТ ОТ ЧАСОВ ИЛИ КАКИЕ-ЛИБО ПРЕДМЕТЫ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ ДЛЯ ВАС ЛИЧНУЮ ЦЕННОСТЬ.

В США звоните по телефону 1-800-448-4639, чтобы получить дополнительную информацию по гарантийному

обслуживанию. В Канаде звоните по телефону 1-800-263-0981. В Бразилии звоните по телефону +55 (11) 5572 9733. В Мексике звоните по телефону 01-800-01-060-00. В Центральной Америке, Карибских странах, на Бермуде и Багамах звоните по телефону (501) 370-5775 (США). В Азии звоните по телефону 852-2815-0091. В Великобритании звоните по телефону 44 020 8687 9620. В Португалии звоните по телефону 351 212 946 017. Во Франции звоните по телефону 33 3 81 63 42 00. В Германии/Австрии звоните по телефону +43 662 889 2130. На Среднем Востоке и в Африке звоните по телефону 971-4-310850. Для получения дополнительной информации о гарантии в других регионах, пожалуйста, свяжитесь с местным представителем или дистрибьютором фирмы Timex. В Канаде, США и в некоторых других регионах, некоторые дистрибьюторы фирмы Timex могут предоставить Вам предоплаченные специальные почтовые

упаковки для отправки часов в ремонт с уже напечатанным адресом получателя. Это облегчит для Вас процесс получения фабричного обслуживания.

©2009 Timex Group USA, Inc. TIMEX и NIGHT-MODE являются зарегистрированными торговыми марками фирмы Timex Group USA, Inc. INDIGLO является зарегистрированной торговой маркой корпорации Indiglo Corporation в США и других странах. SLEEK, TRAIN SMARTER и TAPSCREEN являются зарегистрированными торговыми марками фирмы Timex Group B.V. INDIGLO является зарегистрированной торговой маркой корпорации Indiglo Corporation в США и других странах. IRONMAN является зарегистрированной торговой маркой корпорации World Triathlon Corporation.