



digital heart rate monitor guide

**TIMEX®**

# Digital Heart Rate Monitor

W270 AS 103-095003



English page 1

日本語 41ページ



## TABLE OF CONTENTS

---

<b>WATCH MODES/BUTTONS</b> .....	6
Display Icons and Descriptions .....	6
Watch Modes .....	7
Determining Your Optimal Heart Rate Zone .....	8
<b>GETTING STARTED WITH YOUR HEART RATE MONITOR</b> .....	9
To Use Your Digital Heart Rate Monitor .....	9
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips .....	10
<b>TAPSCREEN™ TECHNOLOGY</b> .....	11
<b>TIME OF DAY</b> .....	12
Second Time Zone .....	12
<b>CHRONOGRAPH</b> .....	13
Lap/Split .....	13
Using the Chronograph .....	14
Changing the Chronograph Display Format .....	14
<b>TARGET TIME PACER</b> .....	15
Setting the Target Time Pacer .....	15
<b>HYDRATION AND NUTRITION TIMERS</b> .....	17
Setting the Hydration and Nutrition Timers .....	17
<b>INTERVAL TIMER WITH LABELS</b> .....	17
Setting Interval Timers .....	17
Using the Interval Timer .....	18
<b>COUNTDOWN TIMER</b> .....	19
Setting the Timer .....	19
Using the Timer .....	20
<b>RECOVERY</b> .....	21
About Recovery Heart Rate .....	21
To Manually Determine a Recovery Heart Rate .....	22





<b>RECALL</b> .....	22
Reviewing your Workout Data .....	23
Locking Workouts in Recall .....	24
<b>HRM SETUP</b> .....	25
To Set a Target Heart Rate Zone .....	25
To Choose a Target Heart Rate Zone .....	26
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips .....	27
<b>USER INFO</b> .....	27
<b>ALARM</b> .....	28
<b>CARE &amp; MAINTENANCE</b> .....	29
Digital Heart Rate Monitor .....	29
Digital Heart Rate Sensor Battery .....	30
Watch Battery .....	32
<b>INDIGLO® NIGHT-LIGHT</b> .....	32
<b>WATER RESISTANCE</b> .....	32
Watch .....	32
Digital Heart Rate Sensor .....	33
<b>WARRANTY &amp; SERVICE</b> .....	33
<b>FCC NOTICE (U.S.) / IC NOTICE (CANADA)</b> .....	36
<b>DECLARATION OF CONFORMITY</b> .....	37

## Introduction

### Welcome!

Thank you for purchasing your new Timex® Ironman® Target Trainer Heart Rate Monitor watch with TapScreen™ Technology. This new generation of performance tools was developed in conjunction with world-renowned athletes who helped make sure that the Target Trainer watch's features are relevant to your training needs. 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)**

### Congratulations!

With your purchase of this Timex® Ironman® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level over 3 workouts.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!



## A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- Exercising 3 to 4 times per week.
- Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape. Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over or under exercising.

### **WARNING:**

**This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.**

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

## Print Resources

### **Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):**

Information to use your Digital Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

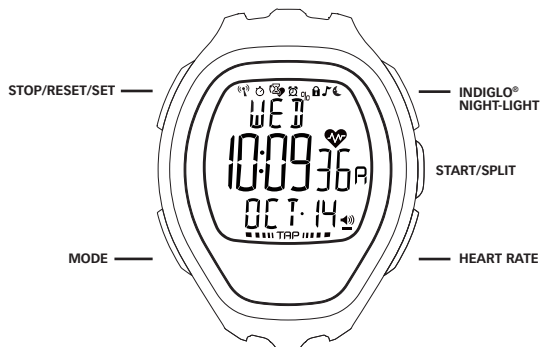
### **Web Resources**

Timex® websites offer beneficial information to help you optimize your Digital Heart Rate Monitor.

- Register your product at [www.timex.com](http://www.timex.com).
- Visit [www.timex.com/hrm/](http://www.timex.com/hrm/) for more information on Timex® Heart Rate Monitors, including product features and simulations.
- Visit [www.timextrainer.com](http://www.timextrainer.com) for fitness and training tips using Timex® Heart Rate Monitors.



## Watch Modes/Buttons



## Display Icons and Descriptions

- Flashing heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
- Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.

- Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Interval Timer or Timer Mode.
- Repeat icon in Interval Timer or Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
- Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
- Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
- Small heart/timer icon in Time of Day or Recovery Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.
  - TAP icon Indicates the TapScreen™ Technology is activated.
  - Night mode icon Indicates that the Night-Mode® feature is active and any button press will illuminate the INDIGLO® night-light.

## Watch Modes

Press MODE to cycle through the watch main functions

**TIME > CHRONO > INTERVAL TIMER > TIMER > RECOVERY > RECALL > HRM SETUP > USER INFO > ALARM**

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

**STOP/RESET/SET (DONE)** = enter, accept and exit

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

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

**HEART RATE (-)** = decrease/reverse the setting value

**Note:** Hold either button to rapidly increase/advance or decrease/reverse the setting value.





For setting, press STOP/RESET/SET and then follow the instructional prompts (+, -, NEXT, DONE) that appear on the display.

### Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise. Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet "Heart Zones® Tools For Success" included in your Personal Heart Rate Monitor packaging (U.S. customers only) provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures you might consider using the government recommended age-based method. Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35-year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the following table.

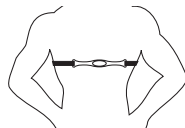
Zone	%	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

### Getting started with your Heart Rate Monitor Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters.

#### To Use Your Digital Heart Rate Monitor

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.
3. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference,





press MODE until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer or Timer Modes.

4. Press the HEART RATE button on your watch if the flashing heart icon does not appear.
5. Begin your workout.

**NOTE:** The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Recall Mode) only if you run Chrono Mode during your workout.

6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout, and press and hold STOP/RESET/SET to save your workout.
8. Press MODE until you see Recall Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout.

### Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message

NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

- Shorten the distance between the watch and the Digital Heart Rate Sensor.
- Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.
- Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.
- Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.
- Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

### TapScreen™ Technology

The TapScreen™ Technology works with one firm tap on the watch face. TapScreen™ Technology is used for CHRONO, INTERVAL TIMER, and TIMER modes. The tap sensitivity can be adjusted to light (LITE), medium (MED), hard (HARD), or off (OFF). The watch comes with a medium default setting.

1. In TIME mode press and hold the STOP/RESET/SET button.
2. Press the MODE (NEXT) button until TAP FORCE appears.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select LITE, MED, HARD, or OFF 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 higher 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 accidental tap activation of the chronograph which will continue running in the background.

Return to CHRONO when you are finished.

## Time of Day

1. Press MODE until Time of Day appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to start.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase or decrease or select values for Time Zone (1 or 2), Hours, Minutes, Seconds, Month, Day, Date, Year, 12/24-Hour Format, Date Format, Hourly Chime, Button Beep and Tap Force.
4. Press NEXT to set each field as desired and proceed to the next one.
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to exit.

### Tips:

- The date format can be selected as month-date (MMM-DD), day-month (DD, MMM), month-day-year (MM-DD-YY) or day-month-year (DD.MM.YY).

## Second Time Zone

Your watch has two time zones that are useful when you are traveling 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 5 seconds.

## Chronograph

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

### 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 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

This watch records up to 100 hours and counts up to 200 laps. It stores the most recent 200 laps in Recall Mode.



## Using the Chronograph

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/SET to finish.
4. Press and Hold STOP/RESET/SET to reset the CHRONO. WKOUT SAVED will appear in your screen to notify you that your workout was automatically saved, and can be viewed in Recall mode.

### Tips:

- You can also use the START/SPLIT button to start your chrono and take laps.
- Unless workouts are locked, saving a workout will replace the oldest workout in memory.
- You can take up to 200 laps across three workouts. 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, LAP#/SPLIT, and LAP#/LAP.

1. Press Mode until CHRONO appears.
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select the display format.

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

### Note:

If you are receiving a heart rate signal, you have further options for the Chrono display.

Press HEART RATE to change to:

- Heart rate on top line with Chrono on middle and bottom lines
- Heart rate on middle lines with Chrono on top and bottom lines
- Heart rate only data
- Chrono only data

## 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/SET to reset).
2. Press STOP/RESET/SET to start setting.
3. Press MODE (NEXT) button until TARGET TIME appears.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) 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 HEART RATE (-) 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 (TARGET DIST) appears.
9. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either OFF or ON.
10. If you select ON, press MODE (NEXT) button until Target Distance (TARGET DIST) appears.
11. Press START/SPLIT(+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to set the Target Distance number.
12. Press MODE (NEXT) to set the Target Distance Unit.
13. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select either miles (MI) or kilometers (KM).
14. To finish, press STOP/RESET/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 HEART RATE (-) to turn it ON.
5. Press MODE (NEXT) button to move to the time section and press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to set the time.
6. Press MODE (NEXT) to select and to repeat the setting process for the Nutrition (EAT) timer.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to finish.

### Interval Timer with Labels

Complex interval training routines become automatic and effortless with two interval programs, each with up to 8 labeled intervals that can be started or stopped 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/SET to select the workout you want to use (WKOUT-1 or 2) using the (+) or (-), and press MODE (NEXT).

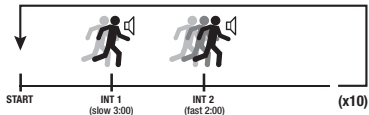




3. To select the interval (1-8) press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
4. Press MODE (NEXT) to set the interval time (HH:MM: SS) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
5. Press MODE (NEXT) to select the HEART RATE ZONE (None, 1-5, or C1-C5).
6. Press Mode (NEXT) to select interval name (Interval #, WARM-UP, SLOW, MEDIUM, FAST and COOL) with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
7. Press MODE (NEXT) to select STOP AT END or REPEAT AT END with START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). Repeat all these steps until you have set all intervals needed for your workout.
8. Press SET when done.

### 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:

- $\Sigma$  appears in Time display when interval timer is running.  $\Sigma$  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.

### Countdown 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 STOP/RESET/SET to begin setting the timer.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to increase/decrease the countdown timer values.
4. Press MODE (NEXT) to advance to the next setting option.
5. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to select STOP AT END or REPEAT AT END.
6. Press STOP/RESET/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 to stop or pause the timer, tap the watch lens or press STOP/RESET/SET.
4. When finished, press and hold STOP/RESET/SET to reset the Timer to the original time. If you Press and hold STOP/RESET/SET 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 repetitions.

#### 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.

## Recovery

### About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

**A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.**

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for any of five preset periods. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last thorough heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle a 30-second, one-, two-, five-, or ten-minute recovery time, or to turn the timer OFF.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor, and the recovery timer is set for a time duration.

**NOTE:** The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate





Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

### To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECVRY appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to select a recovery time.
4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the recovery countdown.
5. After the countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).

**NOTE:** The watch cannot start or record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

6. You can continue to initiate a recovery period by repeating steps 2 through 4.

### Recall

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

Data groupings appear in the order listed.

- **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your workout.
- **Laps Stored:** The number of laps in the workout.
- **Time In Zone:** time spent in a pre-selected heart rate zone.
- **Average Heart Rate:** The average achieved during a workout.
- **Peak Heart Rate:** The highest recorded during a workout.
- **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded during a workout.
- **Total Calories:** The Calories burned during a workout.
- **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- **Average Lap:** The average time of all laps recorded.
- **Best lap:** The fastest lap recorded in the workout.
- **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 200 laps (segments) of your workout.

### Reviewing your Workout Data

1. Press MODE until RECALL appears.
2. Press START/SPLIT to select the date/time of the workout you want to review. Your workouts appear in reverse chronological order.
3. Once you find the workout you want to review, press STOP/RESET/SET to review all the information saved in that workout.
  - Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to review your data
  - 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 HEART RATE 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 HEART RATE 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 (3 workouts maximum), the oldest unlocked workouts are automatically deleted.

If two 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.



## HRM Setup

To customize your digital heart rate monitor, follow these simple steps.

1. Press MODE until HRM SETUP appears. The screen will show the last item viewed or changed:
  - HR Format (BPM or %-Max)
  - Zone Alert (ON/OFF)
  - Target Zone (5 Based on Max HR or 5 Custom Ranges)
  - Max Heart Rate
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
3. To set, press STOP/RESET/SET and a choice (or digit) will flash.
4. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (-) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) will toggle between two options or cycle through a setting group.
5. Press MODE (NEXT) to move to the next digit or setting group you want to set.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.
7. Press MODE to exit HRM SETUP.

### To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Zones based on Max Heart Rate or set up to 5 custom Target Heart Rate Zones. Your Target





Heart Rate Zone range will be displayed in the same manner as set up under HR Format.

The Preset Heart Rate Zones described in the table below are applied to your maximum heart rate.

Zone	Lower Limit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

### To Choose a Target Heart Rate Zone

1. Press MODE until HRM SETUP appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) until HR-ZONE appears with a zone on the middle line and a range on the bottom line of the display.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the Zone Selection setting process, and then press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5 or ZONE C1 to ZONE C5).
4. To select any Target Heart Rate Zone, press STOP/RESET/SET (DONE), or to set a Custom Target Heart Rate Zone range, press MODE (NEXT).

5. Press START/SPLIT (+) to increase, or press HEART RATE (-) to decrease the flashing value.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next digit's value.
7. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/RESET/SET (DONE) to save your settings and exit the zone setting process.

**NOTE:** You will not hear an out-of-zone indicator unless the HR-ZONE ALERT is set to "ON" in HRM Setup mode.

The Custom Target Heart Rate Zone allows you to individualize your lower and upper target heart rate zone limits when the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small for your exercise goals.

### Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/RESET/SET (DONE).
- While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

### User Info

Entry of this information helps to personalize and refine the Calories Burned data computed by the digital heart rate monitor.

1. Press MODE until USER INFO appears. The screen will show the last item viewed or changed:





- Birthday
  - Weight (pounds or kilograms)
  - Height (inches or centimeters)
  - Activity Type (Bike, Brick, Hike, Interval, Other, Race, Row, Run, Ski, Strength, Walk, X-Train)
  - Activity Level (Very Low, Low, Moderate, High, Very High)
  - Gender (Male or Female)
2. To choose another item to set up, press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
  3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting process.
  4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the choices, and press MODE (NEXT) to advance to the next setting field.
  5. When you are finished, press STOP/RESET/SET (DONE) to confirm the User Info setting.
  6. Repeat Steps 2-5 as necessary to complete all of your custom settings.

## 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 HEART RATE to select Alarm 1, 2, or 3.
3. Press STOP/RESET/SET to set selected alarm.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) and MODE (NEXT) to

change alarm time and how often you would like the alarm to sound (ONCE, DAILY, WKDAY, WKEND, or a particular day of the week).

5. Press STOP/RESET/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.

## Care & Maintenance

### Digital Heart Rate Monitor

- To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water.
- Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.



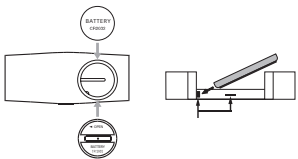


- Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

### Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Sensor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counter-clockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin -- screwing in a clockwise direction.

### To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your watch, reinstall the sensor battery.

**NOTE:** It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.





## Watch Battery

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR HEART RATE MONITOR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

## INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

## Water Resistance Watch

- Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

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

## Digital Heart Rate Sensor

- Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

**WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.**

## Warranty & Service

### Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

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

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor 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 HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor 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, Heart Rate Monitor 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 Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor 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 ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 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 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: +43 662 88921 30. 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 Heart Rate Monitor Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

## Service

If your Timex® Digital Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

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

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Digital Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

**THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.**

### TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: \_\_\_\_\_  
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: \_\_\_\_\_  
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: \_\_\_\_\_  
(name and address)

Reason for Return \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada):

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

*This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada*

## Declaration of Conformity

**Manufacturers Name:** Timex Group USA, Inc.  
**Manufacturers Address:** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
United States of America

declares that the product:

**Product Name:** TAP Digital Heart Rate Monitor  
**Model Numbers:** M103 & M640

conforms to the following specifications:

**R&TTE: 1999/05/EC**  
Standards:

**LVD: 2006/95/EC**  
Standards:

**LVD: 73/23/EEC**  
Safety:

**EMC: 89/336/EEC**  
Emissions:

Immunity:

**Model 103**  
CENELEC EN 55022:2006+A1:2007  
CFR47 FCC Part 15 Subpart B:2011  
VCCI V-3/2010.04  
IC RSS-310 Issue 3 December 2010  
IC RSS-Gen Issue 3 December 2010  
IC ICES-003 Issue 4 February 2004  
AS/NZS Cisprr 22:2009

**Model 103**  
CENELEC EN 60950-1

**Model 640**  
IEC 60950

**Model 640**  
EN300-683  
Radiated Emission 30 MHz to 1000 MHz E-Field (Electric).  
Ref.EN55022

EN300-683  
Radiated Immunity 80 MHz to 1000 MHz. Ref. EN61000-4-3  
ESD Electrostatic discharge. Ref. EN61000-4-2  
Radiated Immunity 900 MHz. Ref. ENV50204





Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Radio & Telecommunications Terminal Equipment Directive 1999/05/EC, the Low Voltage Directive 2006/95/EC, 73/23/EEC, EMC Directive 89/336/EEC and carries the CE and C€ marking accordingly.

Agent: *David Wimer*

David Wimer  
Quality Assurance Project Engineer  
Date: 27 July, 2011, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, TAPSCREEN and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission.





## 目次

ウォッチのモードとボタン	46
ディスプレイに表示されるアイコンとその意味	46
ウォッチのモード	47
最適な心拍数ゾーンの決定方法	48
デジタルハートレートモニターを使い始める	49
デジタルハートレートモニターを使うには	49
デジタルハートレートモニターについての注意とヒント	51
TAPSCREEN™ テクノロジー	51
TIME OF DAY (時刻) モード	52
第 2 タイムゾーン	53
クロノグラフ	53
ラップとスプリット	53
クロノグラフを操作するには	54
クロノグラフの表示形式を変更するには	54
ターゲットタイムベアサー	55
ターゲットタイムベアサーを設定するには	56
水分・栄養補給タイマー	57
水分・栄養補給タイマーを設定するには	57
名前付きインターバルタイマー	58
インターバルタイマーを設定するには	58
インターバルタイマーを使うには	59
カウントダウンタイマー	60
タイマーを設定するには	60
タイマーを使うには	61
回復	62
回復心拍数について	62
回復心拍数を手動で測定するには	63





リコール	64
運動データを見直すには	65
リコールモードで運動データをロックするには	65
ハートレートモニターの設定	66
目標心拍数ゾーンを設定するには	67
目標心拍数ゾーンを選択するには	68
デジタルハートレートモニターについての注意とヒント	69
ユーザー情報	70
アラーム	71
ご使用上の注意とお手入れ方法	72
デジタルハートレートモニター	72
デジタルハートレートセンサーの電池交換	73
ウォッチの電池交換	74
INDIGLO® ナイトライト	74
耐水性	75
ウォッチ	75
デジタルハートレートセンサー	75
保証とアフターサービス	76
FCC 公告 (米国) / IC 公告 (カナダ)	78
適合宣言	79

## はじめに ごあいさつ

TapScreen™ テクノロジー採用 Timex® Ironman® ターゲットトレーナーハートレートモニターウォッチ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、お客様のトレーニングニーズに役立つ機能を備えたターゲットトレーナーウォッチを作るため、世界的に有名な運動選手たちの協力を得て開発されました。このウォッチは、ランニングは初めてという方にも、10 回目のマラソンに備えてトレーニングする方にもお役に立ちます。

[www.timex.com](http://www.timex.com) にて製品をご登録下さい。

### おめでとうございます。

Timex® Ironman® デジタルハートレートモニターは、あなたの新しい専属トレーナーです。このデジタルハートレートモニターは、あなたのフィットネスレベルを示す主な指標を、運動 3 回分にわたって記録、保存、解析する機能を備えています。

このデジタルハートレートモニターは、操作し易いフィットネスツールですが、他の新しい機器と同様、その機能を最大限に活用するには、使い方に慣れていただく必要があります。

デジタルハートレートモニターの特徴や機能をよく確認し、このフィットネスツールの基本を理解し、何よりも、ともにフィットネス向上を目指す新しいパートナーとして楽しみ下さい。



## 健康な心臓

最近のフィットネス調査では、あまり熱心になり過ぎなくても誰もが健康を改善し維持できることが示されています。それは、次のような簡単なことを実行するだけでも実現できます。

- 週に 3～4 回の運動
- 1 回のセッションにつき、30～45 分間の運動
- 適度な心拍数での運動

心拍数は運動が体全体に及ぼす効果を表します。適度な心拍数域を選ぶことは、心臓、肺、筋肉の調子を最適なレベルで働かせ、健康を改善し維持するための決め手になります。デジタルハートレートモニターは、いったん設定すれば、選択した運動ゾーン内で運動しているか否かを自動的に知らせてくれます。運動が激し過ぎたり軽過ぎたりすることなく、希望のフィットネス目標が達成できる強度で運動し続けることを可能にします。

### 警告：

本製品は医療機器ではありませんので、重度の心疾患をお持ちの方にはお勧めできません。運動プログラムを始める前には、必ず医師にご相談ください。

電波信号、皮膚とデジタルトランスミッションベルトとの接触不良やその他の要因により、心拍数データの正確な送信が妨げられることがあります。

## 印刷物のリソース

『Heart Zones® Tools for Success』(米国内のお客様のみ)：

お客様の心臓の強度と耐久力の向上に役立てていただくことを目的に、デジタルハートレートモニターを「Heart Zones® Training System」フィットネスプログラムと併用する方法を説明したものです。

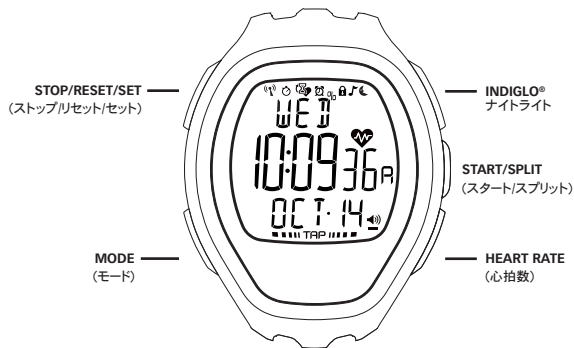
## ウェブのリソース

Timex® ウェブサイトでは、デジタルハートレートモニターを最大限に活用するのに役立つ情報を提供しています。

- [www.timex.com](http://www.timex.com) にて製品をご登録下さい。
- 製品の機能やシミュレーションなど、Timex® ハートレートモニターについての詳細は [www.timex.com/hrm/](http://www.timex.com/hrm/) でご覧下さい。
- Timex® ハートレートモニターを使用したフィットネスとトレーニングのヒントについては、[www.timextrainer.com](http://www.timextrainer.com) をご覧下さい。



## ウォッチのモードとボタン



### ディスプレイに表示されるアイコンとその意味

- ♥ 点滅するハートのアイコンは、ウォッチがデジタルハートレートセンサーからの信号を探していることを示します。このアイコンは、ウォッチがデジタルハートレートセンサーの信号を受信している限り点滅し続けます。
- ⌚ ストップウォッチのアイコンは、ウォッチがクロノモードであなたの運動を計測中であることを示します。

- ⌚ 砂時計のアイコンは、ウォッチがインターバルタイマーモードまたはタイマーモードであなたの運動を計測中であることを示します。
- ⌚ インターバルタイマーモードまたはタイマーモードでのリピートアイコンは、タイマーをカウントダウンサイクル終了時にリピートするようにセットしてあることを示します。
- 🔔 目覚まし時計のアイコンは、アラームが指定した時間に鳴るようにセットしてあることを示します。
- 🎵 メロディーのアイコンは、毎時チャイムが毎正時に鳴るようにセットしてあることを示します。
- 📄 時刻モードまたは回復モードでの小さなハートとタイマーのアイコンは、ウォッチが心拍数の回復を記録していることを示します。
- ■ ■ ■ TAP ■ ■ ■ ■ TapScreen™ テクノロジーが作動中であることを示します。
- 🌙 Night-Mode® 機能が作動中であり、どのボタンを押しても INDIGLO® ナイトライトが点灯することを示します。

### ウォッチのモード

MODE ボタンを押すと、以下の順にウォッチの主な機能を切り替えることができます。

TIME (時刻) > CHRONO (クロノ) > INTERVAL TIMER (インターバルタイマー) > TIMER (タイマー) > RECOVERY (リカバリー) > RECALL (呼出し) > HRM SETUP (ハートレートモニターの設定) > USER INFO (ユーザー情報) > ALARM (アラーム)

ほとんどのモードのボタンの使い方は同じで、ボタン名はそのボタンの近くのディスプレイ上に表示されます。





**STOP/RESET/SET (DONE)** = 入力、受入、終了

**MODE (NEXT)** = 次の設定オプションに進みます。

**START/SPLIT (+)** = 設定値を大きくするか、先に進めます。

**HEART RATE (-)** = 設定値を小さくするか、逆戻りさせます。

注意: 設定値を素早く大きくする/先に進める、または小さくする/逆戻りさせるには、それぞれのボタンを押し続けます。

設定するには、STOP/RESET/SET を押し、ディスプレイに表示される案内(+、-、NEXT、DONE)に従います。

### 最適な心拍数ゾーンの決定方法

5つの基本的な目標心拍数ゾーンがあります。特定の運動中に達成したいフィットネス目標に応じて、あなたの運動強度(% = 最大心拍数を100%とした場合の目標心拍数の割合)に合ったゾーンを1つ選択して下さい。運動強度(%)を設定する前に、まず最大心拍数を算定する必要があります。最大心拍数は様々な方法を使って概算することができます。パーソナルハートレートモニターのパッケージに付属のブックレット『Heart Zones® Tools For Success』(米国内のお客様のみ)には優れた手順が説明されており、Timex はこれらの方法をお使いになることを推奨しています。

しかし、『Heart Zones® Tools For Success』(米国内のお客様のみ)に説明されているどの方法も使えない場合は、一般的な年齢に基づく算定方法を使うこともできます。まず、数字の220からあなたの年齢を引きます。例えば、35歳の方であれば、220から35(年齢)を引くと推定最大心拍数は185となります。最大心拍数がわかれば次ページの表に説明されているゾーンを設定することができます。

ゾーン	%	目標	効果
1	50~60%	軽い運動	心臓の健康を維持し健康を改善する
2	60~70%	体重管理	脂肪を燃焼し体重を減らす
3	70~80%	有酸素運動のための基礎体力をつける	体力と有酸素運動時の持久力を増す
4	80~90%	最適な状態に調整	優れた健康状態を維持する
5	90~100%	競技選手用トレーニング	運動競技に絶好のコンディションを維持する

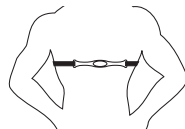
## デジタルハートレートモニターを使い始める

### ご使用の前に

Timex では、フィットネス目標と最大心拍数が決まったら、この情報を入力されることをお勧めしています。こうすることで、デジタルハートレートモニターをあなた自身の条件に合わせてカスタマイズすることができます。

### デジタルハートレートモニターを使うには

1. デジタルハートレートセンサーのパッドをぬらしめます。
2. Timex® ロゴが表になり上を向くようにしてセンサー部分を胸部中央に当て、胸骨のすぐ下でしっかり締めます。





3. 他のハートレートモニターやその他の電波障害・電氣的障害の発生源から少なくとも 2 メートル (6 フィート) 離れて立ち、希望するモードが表示されるまでウォッチの MODE ボタンを押します。心拍数データは、時刻モード、クロノモード、インターバルタイマーモード、タイマーモードで見ることができます。
4. 点滅するハートのアイコンが表示されない場合は、ウォッチの HEART RATE ボタンを押します。
5. 運動を始めて下さい。  
注意: ウォッチがあなたの心拍数およびその他の運動に関する計測値 (リコールモードで見られます) を自動的に記録するのは、運動中にクロノモードをご使用になられた場合だけです。
6. 選択した目標心拍数ゾーンから外れたときには知らせるようにウォッチをセットしてある場合には、HEART RATE ボタンを押し続けるとアラーム音をオフにすることができます。そうしない場合には、目標心拍数ゾーンに戻るまでピープ音が鳴り続けます。アラーム音をオフにするときには、HOLD ALERT OFF の表示が出ます。AUDIBLE ALERT OFF の表示が出るまで HEART RATE ボタンを押し続けます。反対に、アラーム音をオンにするときには、HOLD ALERT ON の表示が出ます。AUDIBLE ALERT ON の表示が出るまで HEART RATE ボタンを押し続けます。
7. クロノモードで運動を終了したら、STOP/RESET/SET ボタンを押して運動データの記録を停止し、STOP/RESET/SET を押し続けて運動データを保存します。
8. RECALL モードが表示されるまで MODE ボタンを押します。このモードでは、心拍数およびあなたの運動に関するその他の計測データを見ることができます。

### デジタルハートレートモニターについての注意とヒント

ウォッチとデジタルハートレートセンサーが正しく機能するためには、互いから 1 メートル (3 フィート) 以内の距離にある必要があります。ウォッチが心拍数データを受信していない場合、ディスプレイに NO HRM DATA の表示が出ることがあります。その場合には下記の手順をお試し下さい。

- ウォッチとデジタルハートレートセンサー間の距離を縮める。
- デジタルハートレートセンサーとチェストストラップの位置を調整する。
- デジタルハートレートセンサーのパッドがぬれていることを確認する。
- デジタルハートレートセンサーの電池が切れていないかチェックし、必要であれば交換する。
- 他のハートレートモニターやその他の電波障害・電氣的障害の発生源から離れる。

### TapScreen™ テクノロジー

TapScreen™ テクノロジーはウォッチのディスプレイ部分を一度しっかりタップする (叩く) ことによってウォッチを操作できるものです。TapScreen™ テクノロジーは、クロノモード、インターバルタイマーモード、タイマーモードで使われます。タップ強度は、弱 (LITE)、中 (MED)、強 (HARD)、オフ (OFF) に切り替えが可能です。ウォッチのタップ強度の初期設定は中 (MED) になっています。

1. TIME (時刻) モードで STOP/RESET/SET ボタンを押し続けます。
2. TAP FORCE が表示されるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
3. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押してタップ強度を LITE、MED、HARD または OFF に切り替えます。



#### ヒント:

- TAP FORCE (タップ強度) は、運動の種類に合わせて選択することをお勧めしています。ウォーキングなら LITE、ランニングなら MED、サイクリングなら HARD、水泳なら HARD となります。
- 少し触れただけで反応してしまうような場合には、タップ強度を一段上のレベルに切り替えて下さい。
- トライアスロンで次の種目に移行する時や着替えをするだけの時は、クロノグラフをうっかりタップ操作することがないように、あらかじめ MODE を押して TIME モードに切り替えておくことをお勧めします。クロノグラフはバックグラウンドで計測を続けます。

移行や着替えが完了したら CHRONO モードに戻して下さい。

### Time of Day (時刻) モード

1. Time of Day (時刻) が表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. STOP/RESET/SET ボタンを押し続けて設定を開始します。
3. START/SPLIT (+) または HEART RATE (-) を押して数値を増減またはオプションを選択し、タイムゾーン (1 または 2)、時、分、秒、月、日、年、12 時制か 24 時制か、日付の表示形式、毎時チャイム、ボタンビープ、タップ強度を設定します。
4. NEXT を押してそれぞれの値を適宜に設定し、次の設定に進みます。
5. STOP/RESET/SET (DONE) を押して設定を終了します。

#### ヒント:

- 日付の表示形式は、月-日 (MMM-DD)、日-月 (DD, MMM)、月-日-年 (MM-DD-YY) または日-月-年 (DD.MM.YY) から選択できます。

### 第 2 タイムゾーン

このウォッチには 2 つのタイムゾーンを設定できるようになっており、異なるタイムゾーンにある場所に旅行する場合や、デイライトセービングタイムに切り替えるときなどに便利です。

#### ヒント:

- START/SPLIT ボタンを 5 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、運動セッションの時間を計測し記録するためのモードです。運動中にラップやスプリットを記録すれば、リアルタイムのフィードバックをペース配分に活かし、トレーニングの総合的な目標を達成できるように努力の加減をすることができます。

### ラップとスプリット

ラップとは運動の 1 区間にかかった時間のことです。スプリットとは、運動を開始した時から特定の時点までの累積時間のことです。以下は、4 マイル (約 6.4km) ランニングした場合の例です。ランナーは 1 マイル (約 1.6 km) ごとにラップとスプリットを記録します。

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



このウォッチは 100 時間、200 ラップまでタイムを記録できます。RECALL モードで呼び出せるのは最新の 200 ラップです。

### クロノグラフを操作するには

1. CHRONO モードでディスプレイを叩いて計測を開始します。
2. ラップとスプリットの記録が必要になる度にディスプレイを叩きます。
3. 終了するときには STOP/RESET/SET ボタンを押します。
4. クロノグラフをリセットするときには、STOP/RESET/SET ボタンを押し続けます。

WKOUT SAVED がディスプレイに表示され、運動データが自動的に保存され RECALL モードで見られるようになったことを知らせます。

### ヒント:

- START/SPLIT ボタンを使用してクロノグラフをスタートさせたりラップを記録することもできます。
- 運動データにロックがかかっている限り、運動データ 1 回分を新しく記録すると一番古い運動データが消去されます。
- 運動データは 3 回分 200 ラップまで記録することができます。2 回目と 3 回目の運動データの保存には、その運動の日時、ターゲットタイム、デルタタイムを記録するために 3 ラップ分の記憶容量が必要になりますので、その分を考慮に入れるようにしてください。

### クロノグラフの表示形式を変更するには

ディスプレイの中段と下段に何を表示するかを決めます。中段は字のサイズが大きめになっています。LAP/SPLIT、SPLIT/LAP、LAP#/SPLIT または LAP#/LAP が選択できます。

1. CHRONO が表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. STOP/RESET/SET ボタンを押して設定を開始します。

3. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押して表示形式を選択します。
4. STOP/RESET/SET (DONE) を押して設定を終了するか、MODE (NEXT) を押してターゲットタイム機能 (このセクションの後の方で説明します) を設定します。

### 注意:

心拍数データを受信中の場合は、クロノ画面にさらに他のオプションも表示されます。

HEART RATE ボタンを押して以下のいずれかのオプションを選択します。

- 心拍数を上段に表示し、クロノデータを中段と下段に表示する。
- 心拍数を中段に表示し、クロノデータを上段と下段に表示する。
- 心拍数データのみを表示する。
- クロノデータのみを表示する。

### ターゲットタイムペーサー

目標を達成するためにはペース配分が重要なので、このウォッチでは内蔵のトラッカーがターゲットラップタイムを達成できたか否かを音で知らせるようになっています。あらかじめ設定したターゲットタイムよりペースが速かったり遅かったりした場合には、異なるチャイムやメッセージで知らせます。ゆっくりと断続的に鳴るピープ音は目標ペースより遅く (SLOW)、1 回だけ鳴るピープ音はペース通り (ON-PACE)、速く断続的に鳴るピープ音は (FAST) は目標ペースよりも速いことを示します。また、ディスプレイにもパフォーマンスデータが表示されます。





### ターゲットタイムペーサーを設定するには

1. CHRONO が表示されるまで MODE を押します (クロノが 00:00:00 と表示されている状態にするか、STOP/RESET/SET を押ししてリセットします)。
2. STOP/RESET/SET ボタンを押して設定を開始します。
3. TARGET TIME が表示されるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
4. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押して TARGET TIME を ON または OFF にします。
5. ON を選択した場合は、ターゲットペース (TRGT PACE) が表示されるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
6. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタン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。1 ラップあたりのターゲットペースは、最短 1 分から (1.00) 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) を入力します。これはあなたがラップを ON-PACE (ペース通り) と見なしてもよいと考える誤差 (+/-) の許容範囲です。ターゲットレンジが表示されたら、分 (MM) と秒 (SS) を入力します。
8. ターゲット距離 (TARGET DIST) が表示されるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
9. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押して ON または OFF を選択します。
10. ON を選択した場合は、ターゲット距離 (TARGET DIST) が表示されるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
11. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンと MODE (NEXT) ボタンを押してターゲット距離の数値を設定します。

12. MODE (NEXT) ボタンを押してターゲット距離の単位を設定します。
13. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押してマイル (MI) またはキロメートル (KM) を選択します。
14. STOP/RESET/SET (DONE) ボタンを押して設定を終了します。合計ターゲット距離を設定してある場合は、前記のステップであなたが入力したターゲットペースとターゲット距離をもとにウォッチが合計ターゲットタイムを計算して表示します。

### 水分・栄養補給タイマー

オプションの水分・栄養補給タイマーは、水分や食事を摂る時間が来ると知らせてくれます。このカウントダウンタイマーはカウントを繰り返すようになり、クロノグラフと並行して作動します。

#### 水分・栄養補給タイマーを設定するには

1. CHRONO が表示されるまで MODE を押します。
2. SET ボタンを押して設定を開始します。
3. 水分補給 (DRINK) が表示されるまで MODE (NEXT) ボタンを押します。
4. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押して水分補給を 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動し、START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押して時間を設定します。
6. MODE (NEXT) を押して選択し、栄養補給 (EAT) タイマーも同様の手順で設定します。
7. STOP/RESET/SET (DONE) を押して設定を終了します。



## 名前付きインターバルタイマー

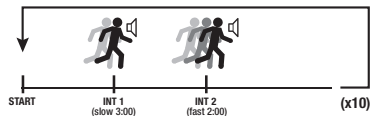
複雑なインターバルトレーニングでも、このウォッチに備わっている2つのインターバルプログラムを使えば、自動的かつ簡単に実行できるようになります。プログラム1つにつき名前付きのインターバルを8つまで設定でき、TapScreen™ テクノロジーインターフェースを使用したスタートや停止が可能です。トレーニングで達成すべき強度が分かるように、インターバルに名前（インターバル番号、WARM、SLOW、MED、FAST、COOL）を付けました。

### インターバルタイマーを設定するには

1. INT TIMER が表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. STOP/RESET/SET を押し、(+) または (-) を使って使用したい運動プログラム (WKOUT-1 または 2) を選択し、MODE (NEXT) を押します。
3. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押してインターバル (1-8) を選択します。
4. MODE (NEXT) ボタンを押し、START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押してインターバルタイム (HH:MM:SS) を設定します。
5. MODE (NEXT) ボタンを押して HEART RATE ZONE (心拍数ゾーン) を None [なし]、1-5 または C1-C5 の中から選択します。
6. MODE (NEXT) ボタンを押し、START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押してインターバル名 (インターバル番号、WARM、SLOW、MED、FAST、COOL) を選択します。
7. MODE (NEXT) ボタンを押し、START/SPLIT (+) または HEART RATE (-) を使って STOP AT END または REPEAT AT END を選択します。運動に必要なインターバルをすべて設定し終わるまで、上記の手順を繰り返します。
8. 設定が終わったら SET を押します。

### インターバルタイマーを使うには

1. ウォッチのレンズを叩くか、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、次のインターバルタイマーがスタートします。



- タイマー画面の上段にインターバル名（インターバル番号、WARM、SLOW、MED、FAST、COOL）が表示されます。
  - 運動プログラムが REPEAT AT END に設定されている場合は、下段にリピート回数が表示されます。
3. リピートが必要な回数だけ終わったら、ウォッチのレンズを叩くか、START/SPLIT 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 ボタンを押し続けてインターバルタイマーを初期値にリセットします。STOP/RESET を2度目に押し続けると、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、 が時刻画面に表示されます。インターバルタイマーが作動中であり、タイマー終了時にリピートするように設定されている場合は、 が表示されます。
- REPEAT AT END を選択すると、タイマーはすべてのインターバルをカウントダウンし終わった後、全体のシークエンスを繰り返します。





- インターバルとインターバルの間には 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チャイムが鳴ります。
- インターバルタイマーは、INT TIMER モードを終了しても作動し続けます。
- 時刻を見たい場合には、MODE ボタンを押し続けると時刻が表示され、ボタンを離すと現在の INT TIMER モードに戻ります。

### カウントダウンタイマー

タイマーは、時間が決まっているイベントのカウントダウンに使用します。タイマーは、カウントダウンを繰り返し継続するか、カウントダウン終了時に停止するように設定できます。TapScreen™ テクノロジーを使って、いつでもタイマーをスタート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 が表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. STOP/RESET/SET ボタンを押して設定を開始します。
3. カウントダウンタイマーの数値を大きくするには START/SPLIT (+) ボタンを、小さくするには HEART RATE (-) ボタンを押します。
4. MODE (NEXT) ボタンを押して次の設定オプションに進みます。
5. START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押して STOP AT END または REPEAT AT END を選択します。
6. STOP/RESET/SET (DONE) を押して設定プロセスを終了します。

#### タイマーを使うには

1. ウォッチのレンズを叩くか、START/SPLIT を押してタイマーをスタートさせます。
2. タイマーがゼロに達し、停止してリピートする時にはタイマーのメロディーチャイムが鳴ります。メロディーチャイムは、どのボタンを押してもオフにすることができます。
3. タイマーを停止または一時停止する必要があるときは、ウォッチのレンズを叩くか、STOP/RESET/SET を押します。
4. 終了したら、STOP/RESET/SET ボタンを押し続けてタイマーを初期値にリセットします。STOP/RESET/SET を 2 度目に押し続けると、タイマーは 0 になります。

注意: タイマーが 15 秒未満でリピートするように設定してある場合には、リピートとリピート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、**⌘** が時刻のディスプレイに表示されます。タイマーが作動中であり、タイマー終了時にリピートするように設定されている場合は、**⌘** が表示されます。
- タイマーがリピートするように設定されている場合には、ディスプレイの下段にリピート回数が表示されます。
- リピートの最大回数は 99 です。
- タイマーはタイマーモードを終了しても作動し続けます。
- タイマーのカウントダウンがゼロに達すると、INDIGLO® ナイトライトが点滅し、タイマーのメロディーチャイムが鳴ります。





## 回復

### 回復心拍数について

心拍数の回復は、フィットネスとトレーニングレベルの指標になります。体が鍛えられるにつれて、あなたの心拍数は運動を終了してからより短い時間で低い心拍数値に戻るようになり、心臓血管の健康度が向上したことを示します。

回復率が遅い場合は、疲労、病気やその他の要因のためトレーニングを休む必要があることを示している場合もあります。

回復率は一定時間内の心拍数の変化を表します。デジタルハートレートモニターは、あらかじめ設定した 5 つの時間枠内の心拍数の変化を記録します。回復タイマー記録時間の設定方法：

1. RECVRY が表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. 前回の完全な心拍数回復データを消去する必要がある場合には、STOP/RESET/SET ボタンを押します。
3. 回復時間を 30 秒間、1 分間、2 分間、5 分間または 10 分間に切り替える場合や、タイマーを OFF にする場合には、STOP/RESET/SET ボタンを押します。

クロノグラフが作動中、ウォッチがデジタルハートレートセンサーからデータを受信しており、回復タイマーが一定時間設定されていれば、STOP/RESET/SET ボタンを押すと回復心拍数タイマーが自動的にスタートします。

注意：ウォッチは、デジタルハートレートセンサーから現在の心拍数と有効な心拍を受信していないと、回復を記録できません。現在の心拍数を受信していない場合、または終了時の心拍数が開始時の心拍数よりも高いと、ディスプレイには NO REC と表示されます。

### 回復心拍数を手動で測定するには

下記の手順に従えば、クロノグラフを停止せずに回復心拍数の測定を手動で開始することもできます。

1. RECVRY が表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. 前回の心拍数回復データを消去する必要がある場合には、STOP/RESET/SET ボタンを押します。
3. STOP/RESET/SET ボタンを押して回復時間を選択します。
4. START/SPLIT ボタンを押します。ウォッチのディスプレイの上段には、現在の心拍数とともに、回復時間の始めの心拍数が左側に示されます。下段には、回復時間のカウントダウンが表示されます。
5. カウントダウンが終わると、ピープ音が鳴って回復時間の終わりを知らせます。ウォッチはあなたの心拍数をもう一度計測し、その数値を最初に計測した数値から引いてその差を回復値 (R 値) として表示します。

注意：ウォッチは、デジタルハートレートセンサーから現在の心拍数と有効な心拍を受信していないと、回復の記録を開始できません。現在の心拍数を受信していない場合、または終了時の心拍数が開始時の心拍数よりも高いと、ディスプレイには NO REC と表示されます。

6. ステップ 2 から 4 を繰り返すことにより、引き続き回復時間の回復を測定することができます。



## リコール

日付が付いたトレーニングログを呼び出して、CHRONO で計測した運動データを見直すことができます。

データのグループは以下の順に表示されます。


- **Total Time** (積算経過時間): クロノグラフが運動中に作動していた時間。
- **Laps Stored** (保存されているラップ): その運動の中のラップの数。
- **Time In Zone** (ゾーン滞留時間): 運動中に心拍数があらかじめ選択した心拍数ゾーンの範囲内にあった時間。
- **Average Heart Rate** (平均心拍数): 運動中に達成した平均心拍数。
- **Peak Heart Rate** (最大心拍数): 運動中に記録された最大の心拍数。
- **Minimum Heart Rate** (最小心拍数): 運動中に記録された最小の心拍数。
- **Total Calories** (総カロリー消費量): 運動中に燃焼したカロリーの数値です。
- **Recovery Heart Rate** (回復心拍数): 最新の回復心拍数の計算結果。
- **Average Lap** (平均ラップ): 記録されたすべてのラップの平均タイムです。
- **Best Lap** (ベストラップ): その運動の中で記録されたラップの中で最もタイムが速かったラップ。
- **Lap or Split Recall** (ラップまたはスプリットの呼出し): 運動の最近の 200 ラップ (区間) の時間と平均心拍数。

## 運動データを見直すには

1. RECALL が表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. START/SPLIT を押して見直したい運動の日時を選択します。運動データは日付の新しい順に表示されます。
3. データを見直したい運動を見つけたら、STOP/RESET/SET ボタンを押してその運動について保存されたすべての情報を呼び出します。
  - データを見直すには、START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押します。
  - ターゲットタイムペーサーをオンにしてあった場合は、ターゲットタイムペーサーの設定内容 (ターゲットペース、ターゲット距離、合計ターゲットタイム)、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 (名前の付いたラップごとのターゲットタイムとの差)、合計デルタタイム (合計ターゲット距離が設定されていた場合)、ベストラップ、平均ラップを見直すことができます。
4. SET (DONE) を押して終了します。

## リコールモードで運動データをロックするには

運動データをロックすると、そのデータが新しい運動データを記録するときに自動的に消去されるのを防ぐことができます。

1. RECALL が表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. START/SPLIT ボタンを押して、保存されている運動データの日付をスクロールします。
3. ロックしたい運動データを見つけたら、HEART RATE ボタンを押し続けてロックします。小さな錠のアイコン  が運動データの日付とともに表示され、データがロックされていることを示します。
4. 運動データのロックを解除するには、以上の 3 つのステップを繰り返してから HEART RATE ボタンを押し続けければロックを解除できます。





#### ヒント:

- 最新の運動データをロックするには、その運動データを保存するためにクロノをリセット (00:00:00) する必要があります。
- メモリが一杯 (運動データ 3 セット分まで) になると、最も古くてロックされていない運動データが自動的に消去されます。

ロックされている運動データが 2 セットあり、残りのメモリが 30 ラップ分を下回ると、ウォッチは「x laps free」(x には数字が入ります) と表示し、メモリが一杯になりつつあることを知らせます。メモリ残量がゼロになり、ウォッチに「memory full」と表示された場合には、次の運動データを記憶するスペースを空けるために保存してあった運動データのロックを解除する必要があります。

### ハートレートモニターの設定

デジタルハートレートモニターをカスタマイズするには、以下の簡単な手順に従ってください。

- HRM SETUP が表示されるまで MODE ボタンを押します。ディスプレイには、最後に表示または変更した以下のアイテムが表示されます。
  - 心拍数の表示形式 (BPM または %-Max)
  - ゾーンアラート (ON/OFF)
  - ターゲットゾーン (最大心拍数別の 5 つのゾーンまたは 5 つのカスタムレンジ)
  - 最大心拍数
- 設定するアイテムを選択するには、START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押します。
- 設定するには、STOP/RESET/SET を押せば、選択されたアイテム (または数字) が点滅します。

- START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押して希望通りに調整します。設定グループによっては、START/SPLIT (+) ボタンを押すと数値が大きくなり、HEART RATE (-) ボタンを押すと数値が小さくなるものがあります。その他の場合は START/SPLIT (+) または HEART RATE (-) を押すと 2 つのオプションを切り替えるか、または設定グループを一巡します。
- 設定したい次の数値または設定グループに移動するには MODE (NEXT) ボタンを押します。
- 変更を保存して設定プロセスを終了するには、STOP/RESET/SET (DONE) ボタンを押します。
- HRM SETUP モードを終了するには MODE ボタンを押します。

#### 目標心拍数ゾーンを設定するには

最大心拍数に応じた既定の目標心拍数ゾーンの 1 つを選択するか、カスタム目標心拍数ゾーンを 5 つまで設定できます。あなたの目標心拍数ゾーン範囲は、心拍数表示形式で設定した通りに表示されます。

以下の表に示された既定の目標心拍数ゾーンは、あなたの最大心拍数に適用されるものです。





ゾーン	下限	上限
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

### 目標心拍数ゾーンを選択するには

1. HRM SETUP モードが表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. ディスプレイの中段に HR-ZONE、下段に範囲が表示されるまで、START/SPLIT (+) または HEART RATE (-) を押します。
3. STOP/RESET/SET を押してゾーン選択設定プロセスに入り、START/SPLIT (+) または HEART RATE (-) を押して目標心拍数ゾーン (ZONE 1 から ZONE 5 または ZONE C1 から ZONE C5 という名前が付いています) を順繰りに表示します。
4. 目標心拍数ゾーンを選択するには STOP/RESET/SET (DONE) を押し、カスタム目標心拍数ゾーン範囲を設定するには MODE (NEXT) を押します。
5. 点滅している数値を大きくするには START/SPLIT (+) ボタンを、小さくするには HEART RATE (-) ボタンを押します。
6. 次の数値の設定に移るには、MODE (NEXT) ボタンを押します。

7. 目標心拍数ゾーンの上限値と下限値を設定し終わったら、STOP/RESET/SET (DONE) を押して設定を保存し、ゾーン設定プロセスを終了します。

注意: HRM SETUP モードで HR-ZONE ALERT が ON に設定されていない場合は、目標心拍数ゾーンを外れてもアラームは鳴りません。

10% 刻みの既定の目標心拍数ゾーンがあなたの運動目標にとって広すぎるか狭すぎる場合には、カスタム目標心拍数ゾーンを設定して目標心拍数ゾーンの上限と下限をカスタマイズすることができます。

### デジタルハートレートモニターについての注意とヒント

- STOP/RESET/SET (DONE) ボタンを押すと、設定プロセス中いつでも変更を保存して、メインの心拍数表示に戻ることができます。
- ウォッチを設定中に 2~3 分間いずれのボタンも押さないでいると、変更内容が自動的に保存され、設定プロセスが終了します。





## ユーザー情報

ユーザー情報を入力すると、デジタルハートレートモニターが計算する燃焼カロリーデータを細かくカスタマイズできるようになります。


1. USER INFO が表示されるまで MODE ボタンを押します。ディスプレイには、最後に表示または変更した以下のアイテムが表示されます。
  - 生年月日
  - 体重 (ポンドまたはキログラム表示)
  - 身長 (インチまたはセンチメートル表示)
  - アクティビティタイプ (自転車、ブリック、ハイキング、インターバル、その他、レース、ボート、ランニング、スキー、筋トレ、ウォーキング、クロストレーニング)
  - 運動強度 (非常に軽度、軽度、中等度、高度、非常に高度)
  - 性別 (男性か女性か)
2. 設定するアイテムを選択するには、START/SPLIT (+) ボタンまたは HEART RATE (-) ボタンを押します。
3. 設定プロセスに入るには STOP/RESET/SET ボタンを押します。
4. 数値を大きくするには START/SPLIT (+) ボタンを、小さくするには STOP/RESET (-) を押し、次の設定オプションに進むには MODE (NEXT) ボタンを押します。
5. 設定し終わったら、STOP/RESET/SET (DONE) を押してユーザー情報設定を確定します。
6. ステップ 2 から 5 を必要に応じて繰り返し、すべてのカスタム設定を完了します。

## アラーム

イベントが近づいたら知らせるように、アラームを 3 つまで設定することができます。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 が表示されるまで MODE ボタンを押します。
2. HEART RATE ボタンを押してアラーム 1、2、3 のいずれかを選択します。
3. STOP/RESET/SET ボタンを押して選択したアラームを設定します。
4. START/SPLIT (+) または HEART RATE (-) と MODE (NEXT) を押し、アラームを鳴らしたい時刻と頻度 (1 回のみ、毎日、平日、週末または特定の曜日) を変更します。
5. STOP/RESET/SET (DONE) を押して設定を確定し、終了します。
6. アラームをオンまたはオフにするには、START/SPLIT を押します。アラームが作動している場合は、ディスプレイの下段にアラームの鳴る頻度が表示されます。

### ヒント:

- アラームがオンになっている場合は、時刻表示画面に  が表示されます。
- アラームの設定時刻になると、INDIGLO® ナイトライトとアラームのアイコンが点滅し、アラームが鳴ります。アラーム音はどのボタンを押しても止めることができます。
- ボタンを押さないと、アラーム音は 20 秒後に止まり、5 分後にバックアップアラームが作動します。



## ご使用上の注意とお手入れ方法

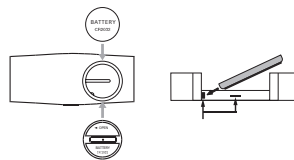
### デジタルハートレートモニター

- デジタルハートレートモニターが有効な心拍を受信する妨げとなるような汚れがたまるのを防ぐために、デジタルハートレートセンサーは使用後に真水で洗うようにして下さい。
- デジタルハートレートモニターのセンサーやチェストストラップの洗浄には、研磨性または腐食性の物質を使用しないでください。研磨性の洗剤はプラスチック部品に傷をつけたり、電子回路を腐食したりする可能性があります。
- デジタルハートレートモニターを過剰な力や衝撃、ホコリ、温度、湿度にさらさないで下さい。そのように扱うと、正常に機能しなくなったり、電子部品の寿命が短くなったり、電池が損傷したり、部品がゆがんだりすることがあります。
- デジタルハートレートモニターの内蔵部品をいじらないで下さい。そうすると、モニターの保証が取り消しになるほか、損傷の原因になることもあります。
- デジタルハートレートモニターには、電池以外にユーザーが修理交換できる部品は含まれておりません。

### デジタルハートレートセンサーの電池交換

心拍数の読み取りが一定しなくなったり、止まったりした場合はデジタルハートレートセンサーの電池を交換する必要があります。電池交換は特別な道具がなくても可能です。

本製品のデジタルハートレートセンサーには、CR2032 リチウム電池が1個必要です。電池の交換方法：



- センサーの電池プタの溝に硬貨を差し込み、反時計回りに回してフタを開きます。
- 新しいCR2032 3V リチウム電池1個の (+) の刻印がある側を手前に向けて、2つの接触子に触れて電池を放電させることがないように注意しながら電池を交換します。
- 電池を挿入し終わったら、リセットボタン(左下の角にあります)を爪楊枝または真っ直ぐに伸ばしたペーパークリップで押し、フタを戻して硬貨を時計回りに回して閉めます。



### 挿入後に新しい電池をテストする方法

1. 電氣的障害・電波障害の発生源から離れます。
2. デジタルハートレートセンサーのパッドをぬらし、チェストストラップを胸骨の下でしっかり締めます。
3. ウォッチを着けて HEART RATE ボタンを押します。一列に並んだ3つのダッシュ記号(---)と点滅する心拍数アイコンがディスプレイに表示されます。
4. ウォッチに点滅するハートアイコンが表示されない場合は、センサーの電池を挿入し直します。

注意: このテスト中に心拍数値がディスプレイに表示される必要はありません。

### ウォッチの電池交換

ウォッチの電池が消耗してくると、ディスプレイまたは INDIGLO® ナイトライトが暗くなってきます。このウォッチには CR2032 リチウム電池 1 個が必要です。

ハートレートモニターウォッチに修理不能な損傷が生じるのを防ぐため、Timex ではモニターの電池交換は最寄の取扱店または時計専門店に依頼されることを強くお勧めしています。

### INDIGLO® ナイトライト

ナイトライトを作動させるには、INDIGLO® ボタンを押します。エレクトロルミネッセント技術が、夜間や暗い場所でもウォッチのディスプレイを明るくします。

### 耐水性

#### ウォッチ

- このウォッチには 100 メートルまでの耐水性があり、10 気圧 (200psi) までの水圧 (水面下 100 メートルすなわち 328 フィートに沈めた場合に等しい) に耐えられます。
- このウォッチの耐水性はレンズ、プッシュボタン、ケースが無傷である場合に限り保たれます。
- Timex では、ウォッチに塩水がかかった場合は真水ですすぐようお勧めしています。

警告: 耐水性を維持するため、水中ではボタンを一切押さないで下さい。

#### デジタルハートレートセンサー

- デジタルハートレートセンサーには 30 メートルまでの耐水性があり、3 気圧 (60psi) までの水圧 (水面下 30 メートルすなわち 98 フィートに沈めた場合に等しい) に耐えられます。

警告: このユニットは、水中でご使用になった場合は心拍数を送信できません。





## 保証とアフターサービス

### Timex® 国際保証規定 (米国限定保証)

Timex® デジタルハートレートモニターには、お買い上げの日から1年間、Timex による製造上の欠陥に対する保証が付いています。Timex Group USA, Inc. 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、当社の選択により、お客様のハートレートモニターを新しい部品または入念に再調整し検査した部品を取り付けて修理するか、同一または類似のモデルと交換する場合がございますのでご了承ください。

重要：この保証は、下記の場合にハートレートモニターに生じた欠陥または損傷には適用されませんのでご了承ください。

1. 保証期間満了後
2. ハートレートモニターが正規の Timex® 取扱店以外から購入された場合
3. Timex 以外で修理が行なわれた場合
4. 事故、改造、乱用によって生じたものである場合
5. レンズまたはクリスタル、ストラップやバンド、ハートレートモニターのケース、付属部品または電池。Timex は、これらを交換する場合には実費を請求させていただきます。

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適合性に関する黙示の保証を含めて、明示または黙示を問わず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、付随的損害、派生的損害に対する責任も負いません。国や州によっては、黙示の保証に対する制限および損害に対する免責もしくは制限を認めていない場合もあるため、お客様にこれらの制限が適用されない場合もあります。この保証はお客様に特定の法的権利を与えるものであり、また、お客様が国や州によって異なるその他の権利をお持ちである場合もあります。

保証サービスをお受けになるには、お客様のハートレートモニターを記入済みの修理クーポン原本を添えて Timex、Timex 関連会社またはハートレートモニターをお買い上げになった Timex 取扱店にご送返いただくか、米国およびカナダ国内の場合は、記入済みの修理クーポン原本、または氏名、住所、電話番号および購入日と購入場所を明記された書面を添えてご返送ください。ハートレートモニターには、郵送料および手数料（修理代ではありません）として、下記のものと同封して下さい。米国の場合は 8 ドルの小切手または郵便為替、カナダの場合は 7 カナダドルの小切手または郵便為替、英国の場合は 2.50 ポンドの小切手または郵便為替。その他の国においては、Timex からお客様に郵送料および手数料をご請求させていただきます。郵送物には決してお客様個人の大きな品物を同封しないようにして下さい。

米国で保証に関するより詳細な情報をお求めの場合は、1-800-328-2677 にお電話下さい。カナダは 1-800-263-0981、ブラジルは +55 (11) 5572 9733、メキシコは 01-800-011-060-00、中央アメリカ、カリブ海諸国、パナマは (501) 370-5775 (米国) にお電話ください。アジアは 852-2815-0091、英国は 44 208 687 9620、ポルトガルは 351 212 946 017、フランスは 33 3 81 63 42 00、ドイツ/オース

トリアでは +43 662 88921 30、中東およびアフリカ地域は 971-4-310850 にお電話下さい。その他の地域では、保証に関する情報は地元の Timex 取扱店または Timex 販売代理店にお問い合わせください。カナダ、米国およびその他の特定地域では、工場での修理サービスをお受けになるお客様への便宜のため、Timex の一部参加取扱店が郵便料金前納で宛名記載済みのハートレートモニター修理用封筒をご提供できる場合があります。

## サービス

Timex® デジタルハートレートモニターの修理が必要になった場合は、Timex 国際保証に明記の通り Timex にお送りいただくか、下記宛先までお送り下さい。

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

修理に関するお問い合わせは、1-800-328-2677 までお電話下さい。

工場での修理サービスをお受けになるお客様の便宜を図るため、Timex の一部参加取扱店が宛名記載済みのハートレートモニター修理用封筒をご提供できる場合があります。

Timex® デジタルハートレートモニターの取り扱い上の注意とサービスの詳細については、Timex 国際保証規定をご覧ください。

ストラップまたはバンドの交換が必要な場合は 1-800-328-2677 にお電話ください。

これは修理クーポンです。安全な場所に保管して下さい。

### TIMEX 国際保証修理クーポン

ご購入日: \_\_\_\_\_  
(お持ちの場合はレシートのコピーを添付して下さい)

購入者: \_\_\_\_\_  
(氏名、住所、電話番号)

ご購入場所: \_\_\_\_\_  
(店名および住所)

返品理由: \_\_\_\_\_





## FCC 公告 (米国) / IC 公告 (カナダ)

この機器は FCC 規則第 15 章に適合しています。操作は下記の 2 つの条件を前提とします。(1) 本機器は有害な電波障害の原因となってはなりません。(2) 本機器は、望ましくない動作の原因となるような電波障害も含めて、受信したすべての電波障害を許容しなければなりません。

警告：法令遵守責任を有する当事者による明示的承認のない上記の機器の変更や改造を行った場合は、使用者が本機器を操作する権限が無効になることがあります。

注意：本機器は検査の結果、FCC 規則第 15 章に従うクラス B デジタル機器に関する制限に適合していることが認定されています。上記の制限は、居住環境への設置における有害な電波障害を合理的に防止することを目的としています。本機器は無線周波エネルギーを発生・使用し、無線周波エネルギーを放射する可能性もあり、使用説明書に従って設置・使用されなければ、無線通信に有害な電波障害を及ぼすことがあります。ただし、特定の設置状況で電波障害が起きないという保証はありません。本機器がラジオまたはテレビの受信に有害な電波障害を及ぼす場合は、機器の電源の入り切によって確認可能であり、使用者の方には下記の対処法の 1 つ以上によって電波障害の是正を試みられるようお願いいたします。

- 受信アンテナの向きを調整するか、アンテナを移動する。
- 機器と受信機間の距離を離す。
- 機器のプラグを受信機がつかがれている回路とは別の回路のコンセントに差し込む。
- 販売代理店または経験豊富な無線/TV 技術者に相談する。

本クラス [B] デジタル機器はカナダ工業規格の ICES-003 に適合しています。

## 適合宣言

製造者名：  
製造者住所：

Timex Group USA, Inc.  
555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
United States of America

適合を宣言する製品：

製品名：  
モデルナンバー：

タップデジタルハートレートモニター  
M103 & M640

上記製造者は、上記製品が以下の規格に適合していることを宣言します。

R&TTE: 1999/05/EC  
規格：

**モデル 103**  
CENELEC EN 55022:2006+A1:2007  
CFR47 FCC Part 15 Subpart B:2011  
VCCI V-3/2010.04  
IC RSS-310 Issue 3 December 2010  
IC RSS-Gen Issue 3 December 2010  
IC ICES-003 Issue 4 February 2004  
AS/NZS Cispur 22:2009

LVD: 2006/95/EC  
規格：

**モデル 103**  
CENELEC EN 60950-1

LVD: 73/23/EEC  
安全性：

**モデル 640**  
IEC 60950

EMC: 89/336/EEC  
エミッション：

**モデル 640**  
EN300-683  
放射エミッション 30 MHz から 1000 MHz E フィールド  
(電界)。Ref.EN55022

イミュニティ：

EN300-683  
放射イミュニティ 80 MHz から 1000 MHz。  
適用規格 EN61000-4-3  
ESD 静電気放電。適用規格 EN61000-4-2  
放射イミュニティ 900 MHz。適用規格 ENV50204





補足情報：適合を宣言する製品は、無線機器および電気通信端末機器に関する指令 1999/05/EC、低電圧指令 2006/95/EC、73/23/EEC、EMC 指令 89/336/EEC の要求事項に適合しており、これに応じて CE および C マークが付けられています。

代理人： *David Wimer*

David Wimer

品質保証プロジェクトエンジニア

日付：2011年7月27日、アメリカ合衆国コネチカット州ミドルベリー

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX、INDIGLO、TAPSCREEN および NIGHT-MODE は、Timex Group B.V. およびその子会社の登録商標です。IRONMAN および M-DOT は World Triathlon Corporation の登録商標です。使用説明書中では許可を得た上で使用されています。

