

TIMEX

TIMEX® IRONMAN® CLASSIC 10+ WATCH

USER GUIDE	1
GUÍA DEL USUARIO	7
MODE D'EMPLOI.....	13

08V095000-01 8.8.22

Register your product at <https://www.timex.com/product-registration.html>

Registra tu producto en www.timex.es/es_ES/product-registration.html

Enregistrez votre produit sur fr.timex.ca/product-registration.html

www.timex.fr/fr_FR/product-registration.html

**NOTES:**

** The Ironman Classic 10+ may ship in 'Sleep Mode' to conserve battery power. Press and hold any button for 2-3 seconds to wake up the watch.*

*** Prolonged exposure to salt water and sunlight may result in discoloration over time.*

FEATURES:

- Easy Touch Heart Rate
- Daily Activity Monitor
- Workout Mode
- Time/Date (12/24 hour format)
- Chronograph
- Timer
- Daily Alarm
- INDIGLO® night-light

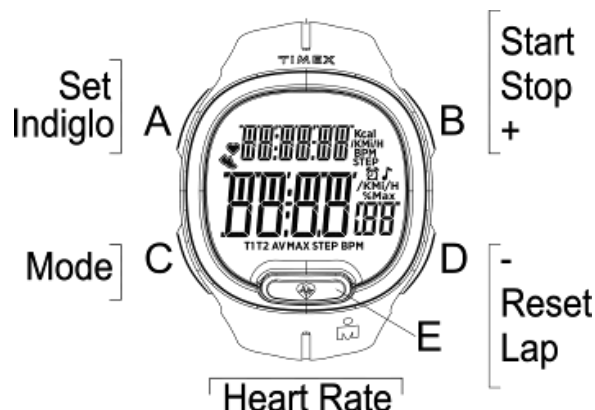
KEY FUNCTIONS:

There are 4 side buttons A (Set/Indiglo), B (Start/Stop/+), C (Mode) and D (Reset/Lap/-). There is a metal button E (Heart Rate) at the 6H position solely for Heart Rate measurement.

Press button C (Mode) to change modes.

The sequence of modes is > Time, Workout, Chrono, Data, Timer, Alarm.

Button E (Heart Rate) is solely for heart rate measurement.



EASY TOUCH HEART RATE:

Heart rate can be measured using electrodes on the watch that are located on the metal case back and button E. In order to check your heart rate you must be wearing the watch on your wrist with the case back in good contact with your skin.

In any mode, except setting mode, press and hold button E (Heart Rate) with your finger for approximately 8-10 seconds to measure your heart rate. The heart rate icon will flash on the display to indicate that heart rate is being measured.

GUIDELINES FOR MEASURING HEART RATE:

- Do not measure heart rate under water.
- Always press the sensor, button E (Heart Rate), directly with the finger. The finger should press button E (Heart Rate) with the watch worn tightly around the wrist.
- If your fingers are very cold this might affect the time it takes to take your heart rate measurement.
- If you have very dry skin, moisten the fingertip and the skin on the wrist with some water.
- Use of hand creams and lotions can affect the heart rate measurement.
- Clean the back of the watch from time to time with a few drops of water and wipe it dry with a cloth to remove any grease or oils.
- If the message "**do not move**" is displayed, try to slow down your body movement in order to take a more accurate heart rate measurement.
- The heart rate measurement may not work correctly if you have an irregular heartbeat.

Heart rate will be displayed with unit BPM (Beats Per Minute) and at the same time % of Max. Heart rate is displayed at the bottom right corner.

The **maximum pulse** is calculated as below:

Example: Age = 50 (Refer to Time Mode section for "Age" setting)

Maximum pulse = $220 - \text{age}$

Maximum pulse = $220 - 50 = 170$

The **% of the maximum pulse** is calculated as below:

Example: Pulse = 102

% of the maximum pulse = $\text{pulse} \times 100 / \text{maximum pulse}$

% of the maximum pulse = $102 \times 100 / 170 = 60 \%$

HEART RATE ALARM:

Heart rate boundaries can be set in the Run mode setting. There are three levels for selection. You also can manually adjust the lower and upper limits for the heart rate in setting mode. Refer to "Workout Mode" section for Heart Rate Training settings.

If the measured heart rate is out of the boundary and Heart Rate Alert is set to On, then, there is beep alert and flashing icon alert on the LCD. Refer to "Workout Mode" section for Zone Alarm on/off setting.

DAILY ACTIVITY TRACKER:

The watch will monitor your daily activity every day, tracking your Steps, Distance and Calories burned. You can view the records for the previous 7 days.

1. In Time mode, press button B (Start/Stop/+) to view daily activity data (Step, Distance and Calories).
2. Press button D (Reset/Lap/-) to activate the last 7 days recall function.
3. Then press button B (Start/Stop/+) to recall the last 7 days information one by one.
4. Press button D (Reset/Lap/-) to review the data of "Step", "Distance" and "Calories" for that day.

All activity data will be cleared to zero at 12am each day.

TIME MODE:

Press button C (Mode) until the display shows "TIME". The watch will enter the time display view with Hours, Minutes, Seconds, Weekday, Month, Date and Day.

In Time mode,

1. Press and hold button A (Set/Indiglo) to activate the Setting mode. Hour digits will start to flash.
2. Press button B (Start/Stop/+) or D (Reset/Lap/-) to change the setting digits. You can select the next setting by pressing button C (Mode) once. The sequence of setting is Hour, Minute, Second, Year, Month, Date, 12-24 Hour, Contrast, Units, Gender, Age, Height, Weight.
3. Press B (Start/Stop/+) to increase the setting digits and D (Reset/Lap/-) to decrease the setting digits.
4. Press and hold button A (Set/Indiglo) to exit the setting mode.

TIME MODE



WORKOUT MODE:

1. Press button C (Mode) until the display shows "WORKOUT". The watch will enter the workout display view with chrono time (Workout time) on the top line and Dist (Distance) at the lower row.
2. Press button B (Start/Stop/+) to start measurement for the exercise. The message "START" will display at the upper row for 2 seconds.
3. Press B (Start/Stop/+) again to stop the measurement. The message "STOP" will be displayed for 2 seconds on the upper row. Use button B (Start/Stop/+) for the run and stop operation.
 - Press button D (Reset/Lap/-) to select the view for other data such as Speed (Spd), PACE, STEP, Calorie (CAL), Clock (CLK) and Distance (dIST).
4. Press and hold button D (Reset/Lap/-) to reset the timer and clear all data and ready for next new measurement.

WORKOUT MODE



↓ 2 Sec
Auto



Workout Setting Mode

1. When workout is stopped, press and hold button A (Set/Indiglo) to enter the Workout Setting mode. The heart rate training level will start to flash.
2. Press button B (Start/Stop/+) or D (Reset/Lap/-) to select level 1, 2 or 3. There are three levels (1,2,3) for heart rate zone default setting to select. Be sure you entered your "Age" in the Time setting section as this will be used as reference for your Max. HR.
To manually adjust the Heart Rate Zone High and Low to your desired settings, proceed to step 3/4.

Heart Rate Zone Level	Default Setting
1	60% of Max. HR to 70% of Max. HR
2	70% of Max. HR to 80% of Max. HR
3	80% of Max. HR to 90% of Max HR

3. Press button C (Mode) to select next setting field. The setting sequence is Heart Rate Training Level, Heart Rate Zone High (Hr-Hi), Heart Rate Zone Low (Hr-LO), INZONE Alarm on/off, Target steps.
4. Press button B (Start/Stop/+) to increase setting digits and D (Reset/Lap/-) to decrease the setting digits. Press and hold button for fast setting.

Setting Group	Adjustment
Hr-HI	Enter the upper heart rate threshold. If your heart rate goes above this threshold, the alert sounds. The highest setting is 240 BPM.
Hr-LO	Enter the upper heart rate threshold. If your heart rate goes below this threshold, the alert sounds. The lowest setting is 30 BPM.
INZONE Alarm	Select ON to alert you when your heart rate is outside the Low or High settings, or OFF to disable the heart rate zone alert.
TARGET Step	Enter your desired Target steps from 100 to 9900 steps

5. Press and hold button A to exit the setting mode.

CHRONOGRAPH MODE:

1. Press button C (Mode) until the mode prompt shows "CHRO". The watch will enter the chronograph display with prompt "CHRONO" displayed on the upper row. The Time of the Chronograph is displayed at the lower row.
2. Press button B (Start/Stop/+) to start or stop the Chronograph. Press button D (Reset/Lap/-) while chronograph is running to take "Lap" time measurement. "Lap" time view will be released in 5 sec automatically.
3. Press and hold button D (Reset/Lap/-) while chronograph is stopped to clear the chronograph.

CHRONO MODE



LOOP TIMER MODE:

Press button C (Mode) until the mode prompt shows "TIMR". The watch will enter the Loop Count Down Timer display with segment (SG-1 .. SG-6) displayed on the left upper row. The loop counter is displayed at the right upper row. The Count Down Time is displayed at the lower row.

Press button D (Reset/Lap/-) to select the segment from SG-1 to SG-6. Press button B (Start/Stop/+) to start or stop the timer operation. Press and hold button D (Reset/Lap/-) while timer is stopped to clear all count down time and reload the preset times again.

TIMER MODE



Timer Setting Mode

1. Press button C (Mode) until the mode prompt shows "TIMR".
2. Press and hold button A (Set/Indiglo) to enter the Loop Timer Setting mode.
3. Press B (Start/Stop/+) or D (Reset/Lap/-) to select SEG 1-6.
4. Press button C (Mode) to set Timer Second. Press B (Start/Stop/+) or D (Reset/Lap/-) to adjust to your desired "Second" setting.
5. Press button C (Mode) to set Timer Minute. Press B (Start/Stop/+) or D (Reset/Lap/-) to adjust to your desired "Minute" setting.
6. Press button C (Mode) to set Timer Hour. Press B (Start/Stop/+) or D (Reset/Lap/-) to adjust to your desired "Hour" setting.
7. Press and hold button A (Set/Indiglo) to exit the setting mode.

The timer alert beep sound will be generated when each timer counts down to zero. Next segment of the timer will be loaded and start to count down automatically. The number of loops is 20. Timer will stop automatically.

DAILY ALARM MODE:

Press button C (Mode) until the mode prompt shows "ALRM". The Alarm-1 prompt "AL-1" will be displayed at the upper row. The alarm time is displayed at the lower row.

Press button D (Reset/Lap/-) to select Alarm-1 (AL-1), Alarm-2 (AL-2) and Chime (Hourly chime function).

Press button B (Start/Stop/+) to turn the function on / off. If alarm is turned on, "on" will be displayed at the bottom right corner. If "--" is displayed, the alarm is turned off.



Alarm Setting Mode

1. In Alarm mode, press and hold button A to enter the Alarm Time Setting mode.
2. Press button B (Start/Stop/+) or D (Reset/Lap/-) to select AL-1 or AL-2.
3. Press button C (Mode) to select the Hour or Minute setting.
4. Press button B (Start/Stop/+) or D (Reset/Lap/-) to change the selected setting digits.
5. Press and hold button A (Set/Indiglo) again to exit the setting mode.

Press any button while alarm sound is active to turn off the sound alert.

INDIGLO® night-light:

The watch provides INDIGLO® backlight for reading the display in dark environments. Press button A in any mode to turn on the backlight. It lights up the display for 3 seconds.

BATTERY:

The watch operates with a 3V CR2032 battery. Below are some instruction for using and changing battery.

- Never expose the battery to excessive heat such as sunlight, fire or the like.
- Do not short-circuit the battery and do not take it apart.
- If necessary, clean the battery and unit contacts before inserting the battery.
- Dead batteries should be immediately removed from the device.
- Only replace the battery with a 3V CR2032 battery.

EXTENDED WARRANTY

Available in U.S. only. Extend your warranty for an additional 4 years from date of purchase for \$5. You can pay with AMEX, Discover, Visa or MasterCard by calling 1 800-448-4639 during normal business hours. Payment must be made within 30 days of purchase. Name, address, telephone number, purchase date, and 5-digit model number required. You can also mail a check for \$5 to: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

©2020 Timex Group USA, Inc. TIMEX and INDIGLO are registered trademarks of Timex Group USA, Inc and its subsidiaries.

For more brand information, please visit www.IRONMAN.com. IRONMAN® and the "M-DOT" logo are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Official Product of the IRONMAN® TRIATHLON. Used here by permission.

**NOTAS:**

** El Ironman Classic 10+ puede enviarse en 'Modo de reposo' para que la pila no se gaste. Mantén pulsado el botón Arriba durante 2- 3 segundos para activar/desactivar la función.*

*** Una exposición prolongada al agua salada o a la luz del sol puede provocar descoloración con el tiempo.*

CARACTERÍSTICAS:

- Frecuencia cardíaca con solo pulsar
- Monitor de actividad diaria
- Modo de ejercicio
- Hora/fecha (formato de 12-24 horas)
- Cronógrafo
- Temporizador
- Alarma diaria
- Luz nocturna INDIGLO®

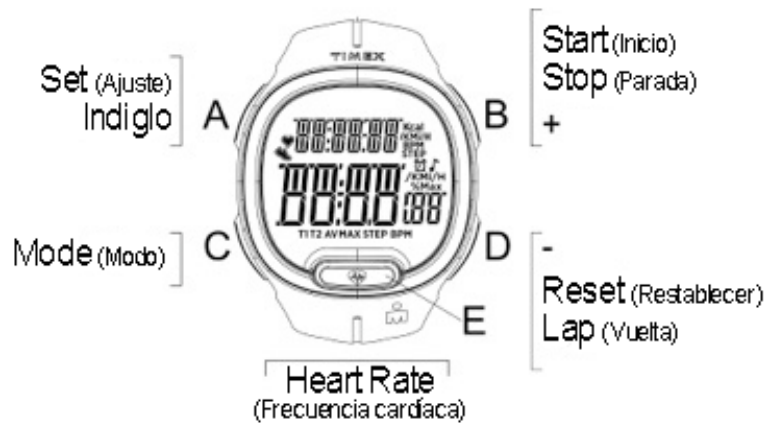
FUNCIONES CLAVE:

Hay 4 botones laterales, A (Ajustar/Indiglo), B (Inicio/Parada/+), C (Modo) y D (Puesta a cero/Vuelta/-). Hay un botón metálico E (Frecuencia cardíaca) en la posición de las 6 h. solo para la medición de la frecuencia cardíaca.

Pulsa el botón C (Modo) para cambiar de modo.

La secuencia de los modos es > Hora, Ejercicio, Datos del ejercicio, Cronómetro, Temporizador, Alarma.

El botón E (Frecuencia cardíaca) es solo para medir la frecuencia cardíaca.



FRECUENCIA CARDÍACA CON SOLO PULSAR:

La frecuencia cardíaca se puede medir usando los electrodos del reloj que están situados en la parte de atrás de la caja metálica y el botón E. Para comprobar la frecuencia cardíaca debes llevar puesto el reloj en la

muñeca con la parte de atrás de la caja haciendo buen contacto con la piel.

En cualquier modo, salvo en el modo de ajuste, mantén oprimido el botón E (Frecuencia cardíaca) con el dedo durante unos 8 a 10 segundos para medir tu frecuencia cardíaca. El icono de frecuencia cardíaca destellará en la pantalla para indicar que se está midiendo la frecuencia cardíaca.

PAUTAS PARA MEDIR LA FRECUENCIA CARDÍACA:

- No midas la frecuencia cardíaca bajo el agua.
- Pulsa siempre el sensor, botón E (Frecuencia cardíaca), directamente con el dedo. Deberías pulsar el botón E (Frecuencia cardíaca) llevando el reloj bien ajustado en la muñeca.
- Tener los dedos muy fríos podría influir sobre cuánto se tarda en medir la frecuencia cardíaca.
- Si tienes la piel muy seca, humidécete la punta del dedo y la piel de la muñeca con agua.
- El uso de cremas y lociones para las manos puede afectar a la medición de la frecuencia cardíaca.
- Limpia la parte posterior del reloj de vez en cuando con unas pocas gotas de agua y sécalo con un paño para eliminar cualquier grasa o aceite.
- Si aparece el mensaje "**do not move**" ("no moverse"), intenta moverte menos para que se pueda medir la frecuencia cardíaca con mayor precisión.
- Es posible que la medición de la frecuencia cardíaca no funcione correctamente si tienes una frecuencia cardíaca irregular.

La frecuencia cardíaca se mostrará en latidos por minuto y como % de la frecuencia máxima.
La frecuencia cardíaca se muestra en la esquina inferior derecha.

El **pulso máximo** se calcula como se indica a continuación:

Ejemplo: Edad = 50 (Consulta la sección de Modo de hora para el ajuste de la «Edad»)

Pulso máximo = $220 - \text{edad}$

Pulso máximo = $220 - 50 = 170$

El **porcentaje del pulso máximo** se calcula como sigue:

Ejemplo: Pulso = 102

% del pulso máximo = pulso x 100 / pulso máximo

% del pulso máximo = 102 x 100 / 170 = **60%**

ALARMA DE FRECUENCIA CARDÍACA:

Los límites de la frecuencia cardíaca se pueden establecer en el ajuste del modo Correr. Hay tres niveles de selección. También puedes ajustar manualmente los límites inferior y superior de la frecuencia cardíaca en el modo de ajuste. Consulta la sección «Modo de ejercicio» para obtener información sobre los ajustes de Entrenamiento de la frecuencia cardíaca.

Si la frecuencia cardíaca medida está fuera del límite y la Alerta de frecuencia cardíaca está activada, entonces suena un pitido de alerta y parpadea un icono de alerta en la pantalla LCD. Consulta la sección de «Modo de ejercicio» acerca del ajuste de activación/desactivación de la alarma de zona.

RASTREADOR DE ACTIVIDAD DIARIA:

El reloj controlará tu actividad diaria todos los días, registrando tus Pasos, Distancia y Calorías quemadas. Puedes ver los registros de los 7 días anteriores.

1. En el modo Hora, pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) para ver los datos de la actividad diaria (Pasos, Distancia y Calorías).
2. Pulsa el botón D (Puesta a cero/Vuelta/-) para activar la función de recuperación de los últimos 7 días.
3. A continuación pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) para recuperar la información de los últimos 7 días uno por uno.
4. Pulsa el botón D (Puesta a cero/Vuelta/-) para revisar los datos de "Pasos", "Distancia" y "Calorías" de ese día.

Todos los datos de actividad se pondrán a cero a las 12 de la madrugada de cada día.

MODO DE TIEMPO:

Pulsa el botón C hasta que la pantalla muestre "TIME" ("HORA"). El reloj entrará en la pantalla de visualización de la hora con Horas, Minutos, Segundos, Día de la semana, Mes, Fecha y Día.

En el modo de Hora,

1. mantén pulsado el botón A (Ajustar/Indiglo) para activar el modo de ajuste. Los dígitos de la hora comenzarán a parpadear.
2. Pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) o D (Puesta a cero/Vuelta/-) para cambiar los dígitos de ajuste. Puedes seleccionar el siguiente ajuste pulsando una vez el botón C (Modo). La secuencia de ajuste es Hora, Minutos, Segundos, Año, Mes, Fecha, 12-24 horas, Contraste, Unidades, Sexo, Edad, Altura, Peso.
3. Pulsa B (Inicio/Parada/+) para aumentar los dígitos de ajuste y D (Puesta a cero/Vuelta/-) para disminuir los dígitos de ajuste.
4. Mantén pulsado el botón A (Ajustar/Indiglo) para salir del modo de ajuste.

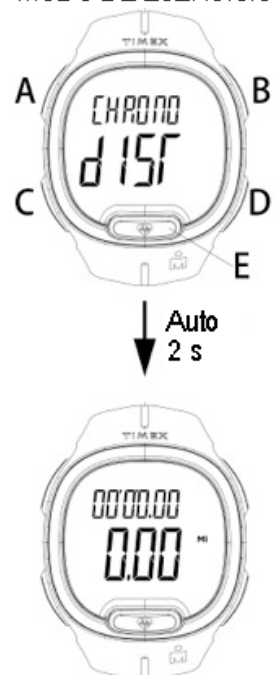
MODO TEMPORIZADOR



MODO DE EJERCICIO:

1. Pulsa el botón C hasta que la pantalla muestre "WORKOUT" ("EJERCICIO"). El reloj entrará en la pantalla de visualización del ejercicio con el tiempo de cronometraje (tiempo del ejercicio) en la línea superior y Dist (distancia) en la línea inferior.
2. Pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) para iniciar la medición del ejercicio. El mensaje "START" ("INICIO") se visualizará en la línea superior durante 2 segundos.
3. Pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) de nuevo para detener la medición. El mensaje "STOP" se mostrará durante 2 segundos en la fila superior. Usa el botón B (Inicio/Parada/+) para la operación de correr y parar.
 - Pulsa el botón D (Puesta a cero/Vuelta/-) para seleccionar la vista de otros datos como Velocidad (Spd), RITMO, PASOS, Calorías (CAL), Reloj (CLK) y Distancia (dIST).
4. Mantén pulsado el botón D (Puesta a cero/Vuelta/-) para borrar todos los datos y estar listo para la siguiente nueva medición.

MODO DE EJERCICIO



Modo de ajuste del ejercicio

1. Al dejar de hacer ejercicio, mantén oprimido el botón A (Ajustar/Indiglo) para entrar en el Modo de ajuste del ejercicio. El nivel de entrenamiento de la frecuencia cardíaca comenzará a destellar.
2. Pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) o D (Puesta a cero/Vuelta/-) para seleccionar el nivel 1, 2 o 3. Se pueden seleccionar tres niveles (1, 2, 3) para el ajuste por defecto de la zona de frecuencia cardíaca. Asegúrate de haber introducido tu "Edad" en la sección de ajuste de la hora ya que esta se usará como referencia para tu frecuencia cardíaca máxima.
Para ajustar manualmente el límite Alto y Bajo de las zonas de frecuencia cardíaca en los ajustes que desees, pasa a los pasos 3/4.

Ajuste por defecto de los	niveles de zona de frecuencia cardíaca
1	60% de FC máx. a 70% de FC máx.
2	70% de FC máx. a 80% de FC máx.
3	80% de FC máx. a 90% de FC máx.

3. Pulsa el botón C (Modo) para seleccionar el siguiente campo de ajuste. La secuencia de ajuste es Nivel de entrenamiento de la frecuencia cardíaca, Límite alto de la zona de frecuencia cardíaca (Hr-Hi), Límite bajo de la zona de frecuencia cardíaca (Hr-LO), Activación/desactivación de la alarma DENTRO DE LA ZONA, Pasos objetivo.
4. Pulse el botón B (Inicio/Parada/+) para aumentar los dígitos de ajuste y D (Puesta a cero/Vuelta/-) para disminuir los dígitos de ajuste. Mantén oprimido el botón para realizar un ajuste rápido.

Realizar ajustes	en grupo
Hr-HI	Introduce el umbral superior de frecuencia cardíaca. Si tu frecuencia cardíaca aumenta por encima de este umbral sonará la alerta. El ajuste más alto es 240 lpm.
Hr-LO	Introduce el umbral superior de frecuencia cardíaca. Si tu frecuencia cardíaca cae por debajo de este umbral sonará la alerta. El ajuste más bajo es 30 lpm.
Alarma DENTRO DE LA ZONA	Selecciona ON para activar una alerta si tu frecuencia cardíaca está fuera de los ajustes de Alta y Baja, u OFF para desactivar la alerta de zona de frecuencia cardíaca.
Pasos OBJETIVO	Introduce los Pasos objetivo que desees desde 100 hasta 9900 pasos

5. Mantén pulsado el botón A para salir del modo de ajuste.

MODO CRONÓGRAFO:

1. Pulsa el botón C (Modo) hasta que el indicador de modo muestre "CHRO". El reloj entrará en la pantalla del cronógrafo con la indicación "CHRONO" en la fila superior. La hora del cronógrafo se muestra en la fila inferior.
2. Pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) para iniciar o detener el cronógrafo. Pulsa el botón D mientras el cronógrafo está funcionando (Puesta a cero/Vuelta/-) para tomar la medición del tiempo de "Lap" ("Vuelta"). La vista del tiempo de vuelta se liberará en 5 segundos automáticamente.
3. Mantén pulsado el botón D (Puesta a cero/Vuelta/-) mientras el cronógrafo está detenido para borrar el cronógrafo.

MODO CRONÓGRAFO



MODO DE TEMPORIZADOR DE SECUENCIA:

Pulsa el botón C (Modo) hasta que el indicador de modo muestre "TIMR". El reloj entrará en la pantalla de Temporizador de cuenta atrás de secuencia y se mostrará el segmento (SG-1 .. SG-6) en la fila superior izquierda. El contador de secuencias se muestra en la fila superior derecha. El tiempo de cuenta atrás se muestra en la fila inferior.

Pulsa el botón D para (Inicio/Parada/+) para seleccionar el segmento de SG-1 a SG-6. Pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) para iniciar o detener el funcionamiento del temporizador. Mantén pulsado el botón D (Puesta a cero/Vuelta/-) mientras el temporizador está detenido para borrar todo el tiempo de cuenta atrás y volver a cargar los tiempos preestablecidos.

MODO TEMPORIZADOR



Modo de ajuste del temporizador

1. Pulsa el botón C (Modo) hasta que el indicador de modo muestre "TIMR".
2. Mantén pulsado el botón A (Ajustar/Indiglo) para entrar en el modo de Ajuste del temporizador de secuencia.
3. Pulsa B (Inicio/Parada/+) o D (Puesta a cero/Vuelta/-) para seleccionar los SEG 1-6.
4. Pulsa el botón C (Modo) para cambiar los Segundos del temporizador. Pulsa B (Inicio/Parada/+) o D (Puesta a cero/Vuelta/-) para seleccionar el ajuste deseado de los «Segundos».
5. Pulsa el botón C (Modo) para cambiar los Minutos del temporizador. Pulsa B (Inicio/Parada/+) o D (Puesta a cero/Vuelta/-) para seleccionar el ajuste deseado de los «Minutos».
6. Pulsa el botón C (Modo) para cambiar la Hora del temporizador. Pulsa B (Inicio/Parada/+) o D (Puesta a cero/Vuelta/-) para seleccionar el ajuste deseado de la «Hora».
7. Mantén pulsado el botón A (Ajustar/Indiglo) para salir del modo de ajuste.

Sonará un pitido de alerta del temporizador cuando cada temporizador llegue a cero. Se cargará el siguiente segmento del temporizador y la cuenta atrás comenzará automáticamente. El número de secuencias es 20. El temporizador se detendrá automáticamente.

MODO DE ALARMA DIARIA:

Pulsa el botón C (Modo) hasta que el indicador de modo muestre "ALRM". El mensaje de alarma 1 "AL-1" se mostrará en la fila superior. La hora de la alarma se muestra en la fila inferior.

Pulsa el botón D (Puesta a cero/Vuelta/-) para seleccionar la alarma 1 (AL-1), la alarma 2 (AL-2) y el timbre (Función de timbre a cada hora).

Pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) para activar o desactivar la función. Si la alarma está activada, se mostrará "on" en la esquina inferior derecha. Si se muestra "--", la alarma está desactivada.



Modo de ajuste de la alarma

1. En el modo de alarma, mantén pulsado el botón A para entrar en el modo de Ajuste de la hora de la alarma.
2. Pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) o D (Puesta a cero/Vuelta/-) para seleccionar la AL-1 o la AL-2.
3. Pulsa el botón C (Modo) para seleccionar el ajuste de la Hora o los Minutos.
4. Pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) o D (Puesta a cero/Vuelta/-) para cambiar los dígitos de ajuste seleccionados.
5. Mantén pulsado el botón A (Ajustar/Indiglo) para salir del modo de ajuste.

Pulsa cualquier botón mientras la alarma suena para apagar la alerta sonora.

Luz nocturna INDIGLO®:

El reloj cuenta con luz de fondo INDIGLO® para leer la pantalla en ambientes oscuros. Pulsa el botón A en cualquier modo para encender la luz de fondo. Esto ilumina la pantalla durante 3 segundos.

PILA:

El reloj funciona con una pila CR2032 de 3 V. A continuación se presentan algunas instrucciones para el uso y el cambio de la pila.

- No expongas nunca la pila a un calor excesivo, como la luz del sol, el fuego o ambientes similares.
- No provoques un cortocircuito en la pila y no la desmontes.
- Si es necesario, limpia la pila y los contactos de la unidad antes de colocar la pila.
- Las pilas gastadas deben retirarse inmediatamente del dispositivo.
- Cambia la pila solo por una pila CR2032 de 3 V.

GARANTÍA EXTENDIDA

Disponible solamente en EE. UU. Amplía tu garantía por 4 años adicionales a partir de la fecha de compra por 5 USD. Puedes pagar con AMEX, Discover, Visa o MasterCard llamando al 1 800-448-4639 durante el horario normal de atención al público. El pago deberá efectuarse dentro de los 30 días siguientes a la fecha de compra. Se requieren el nombre, dirección, teléfono, fecha de compra y número de modelo de 5 dígitos. También puedes enviar un cheque de 5 dólares por correo a: Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

©2020 Timex Group USA, Inc. TIMEX e INDIGLO son marcas comerciales registradas de Timex Group B.V. y sus filiales.

Para obtener más información de la marca, por favor visita www.IRONMAN.com. IRONMAN® y el logotipo de la «M con un punto» son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Producto oficial de IRONMAN® TRIATHLON. Se han utilizado aquí con autorización.

**REMARQUES :**

* The Ironman Classic10+ peut être expédié en « Mode veille » afin d'économiser la batterie.
Appuyer et maintenir enfoncée n'importe quelle touche pendant 2 à 3 secondes pour allumer la montre.

** Une exposition prolongée à l'eau salée ou au soleil peut entraîner une décoloration au fil du temps.

CARACTÉRISTIQUES :

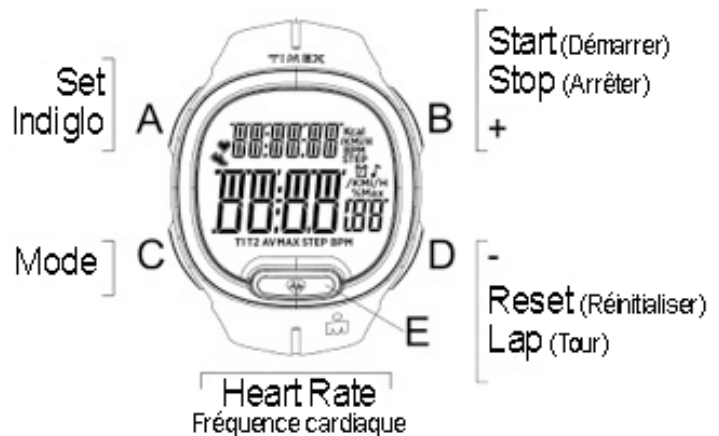
- Fréquence cardiaque Easy Touch
- Suivi des activités quotidiennes
- Mode Séance d'exercice
- Heure /Date (Format 12/24)
- Chronographe
- Compte à rebours
- Alarme quotidienne
- Veilleuse INDIGLO®

FONCTIONS PRINCIPALES :

Il y a 4 boutons sur les côtés A (Set/Indiglo), B (Start/Stop/+), C (Mode) et D (Reset/Lap/-). Il y a un bouton métallique E (Heart Rate) à la position 6 h dédié aux mesures de la Fréquence cardiaque.

Appuyer sur le bouton C pour changer de modes. La séquence des modes est > Heure, Séance d'exercice, Chrono, Données, Minuteur, Alarme.

Le bouton E (Heart Rate) sert uniquement à la mesure de la fréquence cardiaque.



FRÉQUENCE CARDIAQUE EASY TOUCH :

La fréquence cardiaque peut être mesurée en utilisant des électrodes situées au dos du boîtier métallique de la montre et du bouton E. Afin de vérifier votre fréquence cardiaque, il faut porter la montre au poignet avec le boîtier métallique en contact avec la peau.

Dans n'importe quel mode, appuyer et maintenir enfoncé le bouton E (Heart Rate) avec le doigt environ 8 à 10 secondes pour mesurer votre fréquence cardiaque. L'icône de fréquence cardiaque clignotera sur l'écran pour indiquer la prise de mesure de la fréquence cardiaque.

GUIDE POUR LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :

- Ne pas mesurer la fréquence cardiaque sous l'eau.
- Toujours appuyer sur le capteur, le bouton E (Heart Rate), directement avec le doigt. Il faut appuyer sur le bouton E (Heart Rate) avec le doigt quand la montre est portée au poignet de façon serrée.
- Si vos doigts sont très froids, ceci peut affecter le temps nécessaire pour mesurer la fréquence cardiaque.
- Si vous avez la peau sèche, mouiller le bout du doigt et la peau du poignet avec un peu d'eau.
- L'utilisation des crèmes hydratantes peut affecter la mesure de la fréquence cardiaque.
- Nettoyer le dos de la montre de temps en temps avec quelques gouttes d'eau ou l'essuyer avec un chiffon afin d'enlever toute huile.
- Si le message « do not move » (ne pas bouger) s'affiche, essayer de ralentir vos mouvements afin de mesurer la fréquence cardiaque de manière plus précise.
- La mesure de la fréquence cardiaque peut ne pas fonctionner correctement si vous avez un rythme cardiaque irrégulier.

La fréquence cardiaque s'affichera à la fois en unités de BPM (battements par minute) et en pourcentage de maximum.

La fréquence cardiaque s'affiche dans le coin inférieur droit.

La fréquence cardiaque maximum est calculée dans la manière suivante :

Exemple : Âge = 50 (consulter la section Mode heure pour le réglage de l'« âge »)

Fréquence cardiaque maximum = 220 – âge

Fréquence cardiaque maximum = 220 – 50 = **170**

Le **% de la fréquence cardiaque maximum** est calculé dans la manière suivante

Exemple : Fréquence cardiaque = 102

% de la fréquence cardiaque = la fréquence cardiaque x 100 / la fréquence cardiaque maximum

% de la fréquence cardiaque = 102 x 100 / 170 = **60 %**

ALARME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE :

Les limites de fréquence cardiaque peuvent être réglées dans les réglages du Mode Run (courir). Il y a trois niveaux de sélection. Vous pouvez aussi ajuster les limites minimales et maximales de la fréquence cardiaque dans le mode configuration. Consulter la section « Mode séances d'exercice » pour le réglage de la fréquence cardiaque d'entraînement.

Si la fréquence cardiaque mesurée est en dehors des limites et l'alarme de fréquence cardiaque est réglée sur On (marche), il y a une alerte sonore et une alerte par icône clignotante sur l'écran LCD. Consulter la section « Mode séances d'exercice » pour le réglage de la zone alarme marche/arrêt,

SUIVI DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES :

La montre vous permet de suivre vos activités tous les jours, calculant votre nombre de pas, la distance et le nombre de calories brûlées. Vous pouvez consulter les activités enregistrées sur les 7 jours précédents.

1. Dans le mode Time (Temps), appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) pour voir les données des activités quotidiennes (Pas, Distance et Calories).
2. Appuyer sur le bouton D (Reset/Lap/-) pour activer la fonction de rappel sur 7 jours.
3. Puis, appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) pour rappeler jour par jour l'information sur les 7 derniers jours.
4. Appuyer sur le bouton D (Reset/Lap/-) pour revoir les données de « Steps » (nombre de pas), « Distance » (la distance) et « Calories » (nombre de calories brûlées) pour ce jour.

Toutes les données d'activité seront remises à zéro à 0h00 tous les jours.

MODE HEURE :

Appuyer le bouton C (Mode) jusqu'à l'affichage de « TIME » (HEURE). La montre passera en affichage des Heures, Minutes, Secondes, Jour de la semaine, Mois, Date et Jour.

Dans le mode Time (Temps),

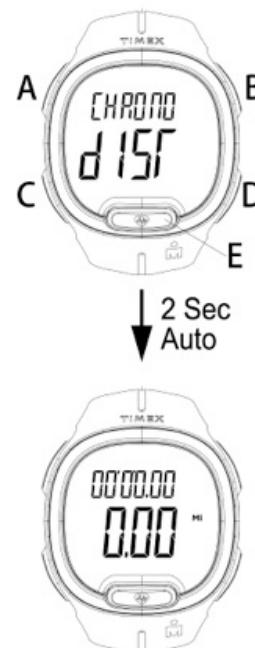
1. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton A (Set/Indiglo) pour activer le mode configuration. La valeur des heures se mettra à clignoter.
2. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) ou D (Reset/Lap/-) pour changer le réglage des valeurs. Vous pouvez sélectionner le prochain réglage en appuyant une fois sur le bouton C (Mode). La séquence des réglages est > Heures, Minutes, Secondes, Années, Mois, Date, 12-24, Contraste, Unités, Sexe, Age, Taille, Poids.
3. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) pour augmenter les valeurs et sur le bouton D (Reset/Lap/-) pour diminuer les valeurs.
4. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton A (Set/Indiglo) pour quitter le mode configuration.



MODE SÉANCES D'EXERCICE :

MODE DE SÉANCES D'EXERCICE

1. Appuyer le bouton C (Mode) jusqu'à l'affichage de « WORKOUT » (SÉANCE D'EXERCICE). La montre passera en affichage de séance d'exercice avec le temps de séance (Workout time) à la première ligne et la Distance (Dist) sur la ligne inférieure.
2. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) pour débiter la mesure de l'exercice. Le message « START » (DÉMARRER) s'affichera sur la ligne supérieure pendant 2 secondes.
3. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) de nouveau pour arrêter la prise de mesure. Le message « STOP » s'affichera pendant 2 secondes sur la ligne supérieure. Utiliser le bouton B (Start/Stop/+) pour l'opération démarrer et arrêter.
 - Appuyer sur le bouton D (Reset/Lap/-) pour sélectionner l'affichage d'autres données comme la Vitesse (Spd), RYTHME, NOMBRE DE PAS, Calories (CAL), Horloge (CLK) et Distance (DIST).
4. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton D (Reset/Lap/-) pour mettre à zéro toutes les données et préparer une nouvelle mesure.



Mode Configuration de séance d'exercice

1. Quand la séance d'exercice est à l'arrêt, appuyer et maintenir enfoncé le bouton A (Set/Indiglo) pour entrer en mode configuration de séance d'exercice (Workout Setting). Le niveau de fréquence cardiaque d'entraînement se mettra à clignoter.
2. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) ou D (Reset/Lap/-) pour sélectionner le niveau 1, 2 ou 3. Il y a trois niveaux (1,2,3) à sélectionner par défaut pour la zone de fréquence cardiaque. Veillez à entrer votre « âge » dans la section de configuration de l'heure, car celui-ci servira de référence pour votre FC max.
Pour ajuster manuellement la zone supérieure et supérieure de fréquence cardiaque souhaitée, passer à l'étape 3/4.

Niveau de zone de fréquence cardiaque	Réglage par défaut
1	60 % de FC max à 70 % de FC max
2	70 % de FC max à 80 % de FC max
3	80 % de FC max à 90 % de FC max

3. Appuyer sur le bouton C (Mode) pour sélectionner le prochain champ de réglage. La séquence de réglages est le niveau de fréquence cardiaque d'entraînement, la zone supérieure de fréquence cardiaque (Hr-Hi), la zone inférieure de fréquence cardiaque (Hr-LO), la zone alarme marche/arrêt, l'objectif de nombre de pas.
4. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) pour augmenter les valeurs et sur le bouton D (Reset/Lap/-) pour diminuer les valeurs. Appuyer et tenir le bouton enfoncé pour avancer rapidement dans le réglage.

Groupe de paramètres	Réglage
Hr-HI	Entrer le seuil supérieur de fréquence cardiaque. Si la fréquence cardiaque passe au-dessus du seuil, l'alerte sonore se déclenche. Le réglage le plus élevé est 240 BPM.
Hr-LO	Entrer le seuil inférieur de fréquence cardiaque. Si la fréquence cardiaque passe en dessous du seuil, l'alerte sonore se déclenche. Le réglage le plus bas est 30 BPM.
Zone d'alarme	Sélectionner ON pour être alerté si la fréquence cardiaque est en dehors des limites basses ou élevées ou OFF pour désactiver l'alerte de zone de fréquence cardiaque.
OBJECTIF de pas	Entrer un objectif de pas compris entre 100 et 9 900 pas

5. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton A pour quitter le mode configuration.

MODE CHRONOGRAPHE :

1. Appuyer sur le bouton C (Mode) jusqu'à l'invite de commande de mode affiche « CHRO ». La montre passera en affichage chronographe avec l'invite de commande « CHRONO » sur la ligne supérieure de l'écran. Le Temps du chronographe s'affiche à la ligne inférieure.
2. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) pour démarrer ou arrêter le Chronographe. Appuyer sur le bouton D (Reset/Lap/-) pendant que le chronographe tourne pour mesurer un temps de « Lap » (Tour). L'affichage du temps de « Tour » disparaît automatiquement au bout de 5 secondes.
3. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton D (Reset/Lap/-) quand le chronographe est à l'arrêt pour effacer le chronographe.

MODE CHRONO



MODE TOUR :

Appuyer sur le bouton C (Mode) jusqu'à l'invite de commande de mode affiche « TIMR ». La montre passera en affichage de Minuteur de temps de tour avec l'affichage des segments (SG-1 ... SG-6 sur la ligne supérieure gauche. Le compteur de tours s'affiche sur la ligne supérieure droite. Le Temps de décompte s'affiche à la ligne inférieure.

Appuyer sur le bouton D (Reset/Lap/-) pour sélectionner le segment parmi le SG-1 au SG-6.

Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) pour démarrer ou arrêter le minuteur.

Appuyer et maintenir enfoncé le bouton D (Reset/Lap/-) quand le minuteur est à l'arrêt pour mettre à zéro tous

les temps de décompte et recharger les temps en pré réglage.

MODE MINUTEUR :



Mode de réglage de minuteur

1. Appuyer sur le bouton C (Mode) jusqu'à l'invite de commande de mode affiche « TIMR ».
2. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton A (Set/Indiglo) pour activer le mode configuration de Loop Timer (Minuteur de tour).
3. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) ou D (Reset/Lap/-) pour sélectionner SEG 1-6.
4. Appuyer sur le bouton C (Mode) pour régler les secondes du minuteur. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) ou D (Reset/Lap/-) pour ajuster le réglage « Seconde » souhaité.
5. Appuyer sur le bouton C (Mode) pour régler les minutes du minuteur. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) ou D (Reset/Lap/-) pour ajuster le réglage « Minute » souhaité.
6. Appuyer sur le bouton C (Mode) pour régler les heures du minuteur. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) ou D (Reset/Lap/-) pour ajuster le réglage « Heure » souhaité.
7. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton A (Set/Indiglo) pour quitter le mode configuration.

Lorsque le minuteur arrive à zéro, une alerte sonore se déclenche. Le prochain segment du minuteur charge et démarre automatiquement. Le nombre de tours est 20. Le minuteur s'arrête automatiquement.

MODE D'ALARME QUOTIDIENNE

Appuyer sur le bouton C (Mode) jusqu'à l'invite de commande de mode affiche « ALRM ». L'invite de commande de l'Alarm-1, « AL-1 » s'affiche sur la ligne supérieure. L'heure du réveil s'affiche à la ligne inférieure.

Appuyer sur le bouton D (Reset/Lap/-) pour sélectionner Alarm-1 (AL-1), Alarm-2 (AL-2) et Chime (fonction de sonnerie à toutes les heures)

Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) pour activer / désactiver la fonction. Si le réveil est activé, « on » s'affichera dans le coin inférieur droit. Si « -- » s'affiche, le réveil est désactivé.

MODE D'ALARME



Mode réglage de l'alarme

1. Dans le mode d'alarme, appuyer et maintenir enfoncé le bouton C pour activer le mode configuration de l'heure de réveil (Alarm Time Setting).
2. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) ou D (Reset/Lap/-) pour sélectionner AL-1 ou AL-2.
3. Appuyer sur le bouton C (Mode) pour sélectionner les heures ou les minutes à régler.
4. Appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) ou D (Reset/Lap/-) pour changer le réglage des valeurs sélectionnées.
5. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton A (Set/Indiglo) à nouveau pour quitter le mode configuration.

Appuyer sur n'importe quel bouton quand la sonnerie du réveil est active pour désactiver la sonnerie d'alerte.

Veilleuse INDIGLO:

La montre fournit un rétro-éclairage INDIGLO® pour lire l'écran dans les environnements avec peu d'éclairage. Appuyer sur le bouton A dans n'importe quel mode pour activer le rétro-éclairage. L'écran s'allume pendant 3 secondes.

BATTERIE :

La montre fonctionne avec une batterie 3V CR2032. Ci-dessous vous trouverez des instructions pour utiliser et changer la batterie.

- Ne jamais exposer la batterie à la chaleur excessive comme le soleil, le feu, etc.
- Ne pas court-circuiter ou démonter la batterie.
- Le cas échéant, nettoyer la batterie et les unités de contact avant d'insérer la batterie.
- Les batteries usées doivent être enlevées immédiatement de l'appareil.
- Remplacer la batterie uniquement par une batterie 3C CR2032.

GARANTIE PROLONGÉE

Disponible uniquement aux États-Unis. Prolongez votre garantie de 4 ans supplémentaires à partir de

la date d'achat pour 5 \$. Payez avec AMEX, Discover, Visa ou Mastercard

en téléphonant au 1 800-448-4639 durant les heures de bureau. Le paiement doit avoir lieu

dans les trente jours suivant l'achat. Nom, adresse, numéro de téléphone, date

d'achat, et le numéro de modèle à 5 chiffres sont requis. Vous pouvez aussi envoyer un chèque de \$5 par courrier postal à l'adresse suivante :

Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203 États-Unis.

©2020 Timex Group USA, Inc. TIMEX et INDIGLO sont des marques déposées du Timex Group USA, Inc. et ses filiales.

Pour plus d'information, visitez notre site internet : www.IRONMAN.com. Les logos IRONMAN® et "M-DOT" sont des marques déposées du World Triathlon Cooperation. Produit officiel d'IRONMAN® TRIATHLON. Utilisés ici avec permission.