



<b>⚠ WARNING</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INGESTION HAZARD:</b> This product contains a button cell or coin battery.</li> <li>• <b>DEATH</b> or serious injury can occur if ingested.</li> <li>• A swallowed button cell or coin battery can cause <b>Internal Chemical Burns</b> in as little as <b>2 hours</b>.</li> <li>• <b>KEEP</b> new and used batteries <b>OUT OF REACH of CHILDREN</b></li> <li>• <b>Seek immediate medical attention</b> if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.</li> </ul>	

<b>⚠ AVERTISSEMENT</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISQUE D'INGESTION :</b> ce produit contient une pile bouton.</li> <li>• Avaler une pile bouton peut entraîner d'importantes blessures, et même la <b>MORT</b>.</li> <li>• L'ingestion d'une pile bouton peut causer des <b>Brûlures Chimiques Internes</b> en seulement <b>2 heures</b>.</li> <li>• <b>CONSERVEZ</b> les piles neuves et usagées <b>HORS DE PORTÉE des ENFANTS</b>.</li> <li>• <b>Appelez les soins médicaux d'urgence</b> si vous suspectez qu'une pile a été avalée ou insérée dans une partie du corps.</li> </ul>	

- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Battery type: lithium metal, CR2025.
- Nominal battery voltage: 3.0 V
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above 158°F (70°C) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).
- Do not mix old and new batteries, different brands or types of batteries, such as alkaline, carbon zinc, or rechargeable batteries.
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

- Retirez immédiatement les piles usagées ou éliminez-les en accord avec les lois locales. Gardez-les hors de portée des enfants. Ne les jetez pas aux ordures ménagères dans la poubelle domestique. Ne jetez pas de piles dans un feu.
- Même des piles usagées peuvent causer des blessures graves ou mortelles.
- Appelez votre centre antipoison pour connaître le traitement en cas d'ingestion.
- Type de pile : métal-lithium, CR2025.
- Tension nominale de la pile : 3.0 V
- Les batteries non-rechargeables ne doivent en aucun être rechargées.
- Ne forcez pas la décharge ou la recharge des piles. Ne les désassemblez pas. Ne les exposez pas à une température supérieure à 70°C (158°F). Ne les jetez pas dans le feu. Cela peut provoquer des blessures dues à des émanations gazeuses, à des fuites ou à une explosion avec pour conséquence des brûlures chimiques.
- Assurez-vous que les polarités (+ et -) de la pile sont respectées.
- Ne mélangez pas des piles neuves et usagées, de marques ou de types différents tels que carbone-zinc, alcalines, ou rechargeables.
- Retirez puis recyclez ou éliminez immédiatement les piles des équipements qui n'ont pas été utilisés depuis longtemps, en accord avec les lois locales.
- Assurez-vous de toujours sécuriser le compartiment à piles. S'il ne se ferme pas correctement, arrêtez d'utiliser le produit. Retirez les piles et conservez-les hors de portée des enfants.



**SLEEK 150**

USER GUIDE ..... 1  
 GUÍA DEL USUARIO ..... 10  
 MODE D'EMPLOI ..... 19  
 GUIA DO USUÁRIO ..... 28  
 GUIDA DELL'UTENTE ..... 37  
 BENUTZERHANDBUCH..... 46  
 GEBRUIKERSHANDLEIDING..... 55  
 ユーザガイド..... 63  
 用户指南 ..... 71  
 ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ..... 78

**075-095000-03**

Register your product at [www.timex.com](http://www.timex.com)  
 Enregistrez votre produit sur [www.timex.com](http://www.timex.com)  
 Registre su producto en [www.timex.com](http://www.timex.com)  
 Registre o seu produto no site [www.timex.com](http://www.timex.com)  
 Registrare il prodotto all'indirizzo [www.timex.com](http://www.timex.com)  
 Registrieren Sie Ihr Produkt bei [www.timex.com](http://www.timex.com)  
 Registreer uw product bij [www.timex.com](http://www.timex.com)  
 请在[www.timex.com](http://www.timex.com)上注册您的产品  
[www.timex.com](http://www.timex.com) にて製品をご登録ください  
 Зарегистрируйте Ваше изделие на сайте [www.timex.com](http://www.timex.com)

## Table of Contents

---

<b>IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS AND WARNINGS .....</b>	<b>3</b>
<b>Introducing the Watch.....</b>	<b>3</b>
Navigating the Menus .....	4
<b>Setting Up the Watch .....</b>	<b>4</b>
<b>Running with a Chronograph.....</b>	<b>5</b>
What are Lap and Split Times? .....	5
Running a Chronograph Workout.....	5
Using Target Times .....	6
Using the Eat or Drink Timer.....	6
<b>Run/Walk Training with Intervals .....</b>	<b>6</b>
Benefits of Interval Training .....	6
Setting Up an Interval Workout.....	6
Running an Interval Workout.....	7
<b>Running a Timer Workout .....</b>	<b>7</b>
Setting Up a Timer Workout.....	7
Running a Timer Workout.....	7
<b>Reviewing Workouts.....</b>	<b>7</b>
Reviewing the Workout Summary.....	7
Locking or Unlocking a workout .....	7
Deleting a workout.....	8
<b>Resetting the Watch .....</b>	<b>8</b>
<b>Water Resistance.....</b>	<b>8</b>
<b>Other Safety And Precaution Notices .....</b>	<b>8</b>
<b>Timex® International Warranty .....</b>	<b>8</b>
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS AND WARNINGS .....	3
<b>Introducing the Watch.....</b>	<b>3</b>
Navigating the Menus .....	4
<b>Setting Up the Watch .....</b>	<b>4</b>
<b>Running with a Chronograph.....</b>	<b>5</b>
What are Lap and Split Times? .....	5
Running a Chronograph Workout.....	5
Using Target Times .....	6

Using the Eat or Drink Timer.....	6
<b>Run/Walk Training with Intervals .....</b>	<b>6</b>
Benefits of Interval Training .....	6
Setting Up an Interval Workout.....	6
Running an Interval Workout.....	7
<b>Running a Timer Workout .....</b>	<b>7</b>
Setting Up a Timer Workout.....	7
Running a Timer Workout.....	7
<b>Reviewing Workouts.....</b>	<b>7</b>
Reviewing the Workout Summary.....	7
Locking or Unlocking a workout .....	7
Deleting a workout.....	8
<b>Resetting the Watch .....</b>	<b>8</b>
<b>Water Resistance.....</b>	<b>8</b>
<b>Other Safety And Precaution Notices .....</b>	<b>8</b>
<b>Timex® International Warranty .....</b>	<b>8</b>

Thank you for purchasing the TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 watch! Read this User Guide to learn more about this exciting product.

Be sure to visit <http://www.Timex.com> for the latest product information, instructional videos, and other features.

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS AND WARNINGS

1. To prevent risk of fire, chemical burn, electrolyte leak, and/or injury from the unit's internal Lithium-polymer battery:
  - a. Do not leave the unit exposed to a heat source or in a high-temperature location (such as in the sun or in an unattended vehicle). To prevent damage, store the unit out of direct sunlight.
  - b. Do not puncture or incinerate the unit.
  - c. When storing the unit for an extended time, keep it in the 32 to 77°F (0 to 25°C) temperature range.
  - d. The watch button cell or coin battery is not intended to be replaced by a consumer. Only a jeweler or other professional is to replace the battery.
  - e. Do not operate the unit outside the -4 to 131°F (-20 to 55°C) temperature range.
  - f. Contact your local waste disposal department to properly recycle or dispose of the unit or its battery.
2. This unit is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.
3. Do not attempt to read the unit's display while moving: this is unsafe and distracting, and could result in an accident or collision. Read the display only when you can safely do so. See the instructions for details.

## INTRODUCING THE WATCH

The TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 watch operates through its control buttons, menu-driven interface, dot-matrix LCD display, and Timex Tap Screen™ technology.



## **MAIN ( ≡↵ )**

- Opens the main menu, selects a highlighted menu item, or selects the next screen item.

## **BACK ( ⏪ )**

- Returns to the previous level in the menu. Press repeatedly to return to the Time-of-Day display. Press and hold for four seconds to enter/exit Power-Saving mode.

## **UP / DOWN ( ▲, ▼ )**

- Scrolls to select from displayed items, or rotates through available selections.

## **INDIGLO® NIGHT-LIGHT ( 🌙 )**

- Press to activate the display's INDIGLO® night-light for several seconds.
- Press and hold for four seconds (the watch beeps) to activate (or deactivate) Night Mode®, feature in which any button press turns on the night-light for several seconds.
- Press and hold for ten seconds to turn the night-light off.

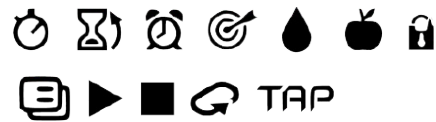
## **DOT-MATRIX LCD DISPLAY WITH TAP SCREEN™ TECHNOLOGY ( TAP )**

- Tap the display with one or more fingers to start or stop timing when using the watch's Chronograph, Interval Timer, or Timer.

## **STATUS INDICATORS**

Various status indicators appear in the watch display according to current function.

Row 1: (left to right): Chronograph, Timer Hourglass, Alarm Clock, Target Timer, Drink Timer, Eat Timer, Lock/Unlock.



Row 2: (left to right): Page Scroll, Run, Stop, Lap, Tap.



## **POWER-SAVING MODE**

Press and hold BACK ( ⏪ ) for four seconds to enter (or exit) Power-Saving mode. The display is off in this mode, but press any key to see the Time-of-Day display for several seconds.

## **NAVIGATING THE MENUS**

1. Press MAIN ( ≡↵ ) to open the watch's main menu.
2. Press UP ( ▲ ) or DOWN ( ▼ ) to highlight menu items.
3. Press MAIN ( ≡↵ ) to select the highlighted item.
4. Press BACK ( ⏪ ) to exit, finish, or return to the previous menu (depending on the operation), or press repeatedly to return to the Time-of-Day display.



## **SETTING UP THE WATCH**

Before you can use your watch, you need to set the time and date, and can also configure other watch behaviors.

1. Press MAIN ( ≡↵ ) to open the watch's main menu.
2. Use DOWN ( ▼ ) to highlight SETUP, and press MAIN ( ≡↵ ) to select.
3. Press MAIN ( ≡↵ ) to select TIME, press MAIN ( ≡↵ ) again to select TIME 1, then press MAIN ( ≡↵ ) once more to select TIME.

**NOTE:** You can set TIME 2 to a different time zone, and toggle between time zones by pressing and holding UP ( ▲ ).

4. Use UP ( ▲ ) and DOWN ( ▼ ) to set the hour, then press MAIN ( ≡↵ ) to highlight minutes.

5. Use the same method to set minutes, seconds, and AM/PM.
6. Press DOWN ▼ to highlight DATE, then press MAIN ≡↵ to select.
7. Use UP ▲, DOWN ▼, and MAIN ≡↵ to set the month, day, and year.
8. Press DOWN ▼ to highlight FORMAT, then press MAIN ≡↵ to select.
9. Use UP ▲, DOWN ▼, and MAIN ≡↵ to set the hour and date formats.
10. Press BACK ↵ repeatedly to return to the SETUP menu, use DOWN ▼ to highlight SYSTEM, then press MAIN ≡↵ to select.
11. From the SYSTEM menu, you can set the force needed for tapping the display, enable the Eat Timer, Drink timers, hourly chime, and display contrast.
12. Press BACK ↵ to exit, finish, or return to the previous menu (depending on the operation), or press repeatedly to return to the Time-of-Day display.

## RUNNING WITH A CHRONOGRAPH

The watch's Chronograph function can record up to 99 laps and 50 split times, with a total time of nearly 100 hours.

### WHAT ARE LAP AND SPLIT TIMES?

Pacing yourself is very important in a running or walking workout. Breaking your workout into small segments such as *laps* or *splits* can help you more easily achieve your overall target time.

*Lap time* is the length of an individual segment of your workout (usually a repeated segment, such as a lap around a track). *Split time* is the total elapsed time from the beginning of your workout through the current segment.

When you “take a split”, you have completed timing one segment (such as one lap) of the workout, and are now timing the *next* segment.

This figure illustrates lap and split times for a typical workout in which four laps/splits were taken:

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

### RUNNING A CHRONOGRAPH WORKOUT

1. Press MAIN ≡↵ to open the main menu. Press MAIN ≡↵ again to select CHRONO.
2. Press MAIN ≡↵ or tap the display to start the workout.
3. Press DOWN ▼ or tap the display to mark the lap and split time (⌚ icon appears).
4. Press UP ▲ to scroll through display configurations for lap number, split time, and lap time.

**HINT:** Tap firmly using as much of your fingertips as possible.

**NOTE:** If you are using Target Time (see below), the display will show AHEAD OF TARGET, ON PACE, or BEHIND TARGET, along with any time difference.

5. Press UP or BACK , or wait about eight seconds to return to the running Chronograph display.
6. Press MAIN to pause the workout. Press MAIN or tap to resume, or press DOWN to SAVE or DISCARD the workout data.

## USING TARGET TIMES

The watch's Target Time feature lets you set a target pace and optional target distance for your workout. When you take lap splits, the watch then sounds an alert and shows whether you are on, ahead of, or behind your target pace. Use this feature in a workout or a race to make sure you stay on your target pace.

1. Press MAIN to open the main menu, then use DOWN and MAIN to select SETUP > TRG TIME.
2. Use UP , DOWN , and MAIN to select, enable, and set TRG PACE (target pace), RANGE (+/- tolerance in the target pace), and TRG DIST (optional target distance).

**NOTE:** When target pace and target distance are entered, the watch displays the resulting total expected finish time for the workout as TRG TOTAL FINISH.

## USING THE EAT OR DRINK TIMER

Use the watch's Eat Timer or Drink Timer to remind yourself to eat or drink a specific period after you begin a workout.

1. Press MAIN to open the main menu, then use DOWN and MAIN to select SETUP > SYSTEM > EAT TIMER or DRINK TMR.
2. Press UP or DOWN to select ON. Press MAIN to select.
3. Use UP , DOWN , and MAIN to set the timer.

## RUN/WALK TRAINING WITH INTERVALS

### BENEFITS OF INTERVAL TRAINING

Interval workouts are powerful tools for targeting and training to improve running speed, endurance, and threshold. Periods of heavy activity such as running interspersed with recovery periods of lesser activity such as walking help you train longer and more intensely. Combining aerobic and anaerobic activity in this way helps you:

- Target workouts for improving speed, cardiovascular and muscular endurance, and other qualities.
- Improve your body's processing of lactic acid.
- Reduce the risk of injury.

For best results, set up your interval workouts to train for a specific quality:

- To train for endurance, you might set up a classic 1-mile repeat workout: three or four repetitions of a 1-mile interval at about half-marathon pace, each followed by a 1/4-mile walking recovery.
- To train for speed, you might run sets of 4 x 400m: run a fast 400m interval at slightly more than race pace, followed by a 2-minute slow jog recovery, and repeat both intervals four times.
- To train for speed *and* endurance, consider the fartlek workout ("speed play" in Swedish), which combines periods of fast and slow running.

Your watch's interval timer can track times and distances for two workouts of up to eight intervals each. Each interval can be repeated up to 99 times.

### SETTING UP AN INTERVAL WORKOUT

1. Press MAIN to open the main menu, then use DOWN and MAIN to select INTERVALS.



2. Use DOWN ▼ and MAIN ≡↶ to select SETUP, then WORKOUT 1 or WORKOUT 2.
3. Use UP ▲, DOWN ▼, and MAIN ≡↶ to select, enable, and set WARMUP time, up to six intervals, and COOL DOWN time.

## RUNNING AN INTERVAL WORKOUT

1. Press MAIN ≡↶ to open the main menu, then use DOWN ▼ and MAIN ≡↶ to select INTERVALS > WORKOUT 1 or WORKOUT 2.

**NOTE:** You can also select INTERVALS > SETUP to configure WORKOUT 1 or 2 (see above).

2. Press MAIN ≡↶ to begin timing the workout.
3. The interval timer then begins. The alert sounds at the start of each new interval. Press UP ▲ to rotate through the available interval displays.

**NOTE:** Use the Drink Timer to remain properly hydrated through your workout.

## RUNNING A TIMER WORKOUT

### SETTING UP A TIMER WORKOUT

Use the watch's Timer for simple workouts of a preset length. You can also use the Timer for purposes such as tracking cooking times, watering the garden, and so on.

1. Press MAIN ≡↶ to open the main menu, then use DOWN ▼ and MAIN ≡↶ to select TIMERS > SETUP > TIMER 1 or TIMER 2.
2. Use UP ▲, DOWN ▼, and MAIN ≡↶ to set the timer.

### RUNNING A TIMER WORKOUT

1. Press MAIN ≡↶ to open the main menu, then use DOWN ▼ and MAIN ≡↶ to select TIMERS > TIMER 1 or TIMER 2.

**NOTE:** You can also select TIMERS > SETUP to configure TIMER 1 or 2 (see above).

2. Press MAIN ≡↶ to display the timer, then press MAIN ≡↶ again to start the timer.
3. Press MAIN ≡↶ to pause the workout, then use DOWN ▼ and MAIN ≡↶ to RESUME or RESET the timer.

## REVIEWING WORKOUTS

The watch can store up to five Chronograph or Interval Timer workouts. You can then use the Review function to view the data and track your progress.











### REVIEWING THE WORKOUT SUMMARY

1. Press MAIN ≡↶ to open the main menu, then use DOWN ▼ and MAIN ≡↶ to select REVIEW.
2. Use UP ▲, DOWN ▼, and MAIN ≡↶ to select the day and time of the workout to review.
3. Use UP ▲ and DOWN ▼ to move through the data displays, or wait for the displays to cycle automatically.
4. Press MAIN ≡↶ to LOCK or UNLOCK the workout. A locked workout cannot be overwritten.




### LOCKING OR UNLOCKING A WORKOUT

1. Press MAIN ≡↶ to open the main menu, then use DOWN ▼ and MAIN ≡↶ to select REVIEW.
2. Use UP ▲, DOWN ▼, and MAIN ≡↶ to select the day and time of the workout to review.
3. Press MAIN ≡↶, then UP ▲ or DOWN ▼ to select LOCK or UNLOCK, then MAIN ≡↶ again to select.

## DELETING A WORKOUT

1. Press MAIN  to open the main menu, then use DOWN  and MAIN  to select REVIEW.
2. Use UP , DOWN , and MAIN  to select the day and time of the workout to review.
3. Press DELETE, then MAIN , then UP  or DOWN  to select YES, then MAIN  again to delete the workout.

## RESETTING THE WATCH

The watch can be returned to original factory settings by pressing and holding the UP , DOWN , BACK , and INDIGLO<sup>®</sup> buttons simultaneously for about four seconds.

**NOTE:** Resetting the watch deletes all of your settings and workout (even if locked).

## WATER RESISTANCE

The TIMEX<sup>®</sup> IRONMAN<sup>®</sup> SLEEK<sup>™</sup> 150 watch is water resistant to 100 meters (328 ft).

Water-Resistance Depth	p.s.i.a. *Water Pressure Below Surface
100m/328 ft	86

\*pounds per square inch absolute

**WARNING: To maintain water resistance, do not press any buttons under water.**

- The watch is water-resistant only as long as its lens, push buttons, and case remain intact.
- The watch should not be used for diving.
- Rinse the watch with fresh water after exposure to salt water or perspiration.

## OTHER SAFETY AND PRECAUTION NOTICES

### **RECYCLE**

Always return your used electronic products, batteries, and packaging materials to dedicated collection points.

## TIMEX<sup>®</sup> INTERNATIONAL WARRANTY

[www.timex.com/pages/warranty-repair](http://www.timex.com/pages/warranty-repair)

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK, TAPSCREEN and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN<sup>®</sup> and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission.

## SOMMAIRE

---

<b>CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ ET MISES EN GARDE .....</b>	<b>11</b>
<b>Présentation de la montre.....</b>	<b>11</b>
Navigation dans les menus .....	12
<b>Configuration de la montre.....</b>	<b>12</b>
<b>Courir avec un chronographe .....</b>	<b>13</b>
Quels sont les temps de tour et les temps de tour intermédiaire ?.....	13
Effectuer un entraînement chronographe .....	14
Utiliser les heures cibles.....	14
Utiliser la minuterie Manger ou Boire .....	14
<b>Entraînement Course/Marche par intervalles .....</b>	<b>14</b>
Avantage de l'entraînement par intervalles .....	14
Réglage d'une séance d'exercice par intervalles .....	15
Effectuer une séance d'exercice par intervalles.....	15
<b>Lancer un entraînement avec minuterie .....</b>	<b>15</b>
Configurer un entraînement avec minuterie .....	15
Lancer un entraînement avec minuterie.....	16
<b>Récapitulatif des séances d'exercice .....</b>	<b>16</b>
Revue du récapitulatif de la séance d'exercice .....	16
Verrouillage ou déverrouillage d'un entraînement.....	16
Suppression d'une séance d'exercice.....	16
<b>Réinitialisation de la montre.....</b>	<b>16</b>
<b>Étanchéité.....</b>	<b>17</b>
<b>Autres consignes de précaution et de sécurité .....</b>	<b>17</b>
<b>Garantie Internationale Timex® .....</b>	<b>17</b>

Merci d'avoir acheté une montre TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150. Veuillez consulter ce Mode d'emploi pour en savoir plus sur ce nouveau produit.

Ne manquez pas de visiter <http://www.Timex.com> pour consulter nos didacticiels en vidéo et accéder aux dernières informations relatives à notre gamme de produits et leurs fonctions.

## CONSIGNES IMPORTANTES DE SECURITE ET MISES EN GARDE

1. Pour écarter les risques d'incendie, de brûlure chimique, de fuite d'électrolyte et de blessures causées par la batterie lithium-polymère interne :
  - a. Ne pas laisser la montre exposée à une source de chaleur ou dans un endroit très chaud (au soleil ou dans un véhicule en stationnement, par exemple). Pour éviter les dommages, rangez la montre à l'abri du soleil.
  - b. Ne pas percer ni incinérer la montre.
  - c. En cas de non-utilisation prolongée, garder la montre à une température comprise entre 0 et 25°C (32 et 77°F).
  - d. El usuario no debe cambiar la pila de botón del reloj. Solo debe hacerlo un profesional de la joyería u otro personal cualificado.
  - e. Ne pas utiliser la montre en dehors de la plage de température comprise entre -20 et 55°C (-4 et 131°F).
  - f. Consulter le service des ordures ménagères local concernant le recyclage ou l'élimination du produit ou de la batterie.
2. Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veuillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.
3. Tenter de lire l'information sur l'affichage durant le déplacement constitue une distraction et un danger et peut entraîner un accident ou une collision. Lisez l'affichage une fois que vous pouvez le faire sans risque. Consultez les instructions détaillées.

## PRESENTATION DE LA MONTRE

La montre TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 fonctionne via ses boutons de commande, son interface basée sur des menus, son affichage LCD à matrice de points et sa technologie Timex Tap Screen™.



### **PRINCIPAL ( ≡ ↵ )**

- Ouvrir le menu principal, sélectionner un élément surligné du menu ou sélectionner l'élément du menu suivant.

### **RETOUR ( ↵ )**

- Retourner au niveau précédent dans le menu. Appuyer plusieurs fois sur ce bouton pour retourner à l'affichage Heure de la journée. Maintenir appuyé pendant quatre secondes pour entrer/quitter le mode d'économie d'énergie.

### **HAUT / BAS ( ▲ , ▼ )**

- Sert à faire défiler les éléments sélectionnés ou pivoter les sélections disponibles.

### **VEILLEUSE INDIGLO® ( ☾ )**

- Appuyer pour activer la veilleuse INDIGLO® sur l'affichage pendant plusieurs secondes.
- Appuyer et maintenir enfoncé pendant quatre secondes (la montre émet un bip) pour activer ou désactiver le mode nocturne Night Mode®. Dans ce mode, tout appui sur un bouton active la veilleuse pendant plusieurs secondes.
- Appuyer et maintenir enfoncé pendant dix secondes pour éteindre la veilleuse.

### **AFFICHAGE LCD A MATRICE DE POINT AVEC TECHNOLOGIE TAP SCREEN™ ( TAP )**

- Tapoter l'affichage à l'aide d'un ou plusieurs doigts pour lancer le décompte de l'heure lorsque vous utilisez le chronographe, la minuterie d'intervalle ou la minuterie de la montre.

### **INDICATEURS D'ETAT**

Divers indicateurs d'état s'affichent sur la montre selon la fonction sélectionnée.

Ligne 1 : (de gauche à droite) : chronographe, sablier avec minuterie, alarme, minuterie cible, minuterie Boire, minuterie Manger, verrouiller/déverrouiller



Ligne 2 : (de gauche à droite) : défilement des pages, courir, arrêter, tour, tapoter.



### **MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE :**

Maintenir enfoncé RETOUR ( ↵ ) pendant quatre secondes pour entrer (ou quitter) le mode d'économie d'énergie. L'affichage s'éteint dans ce mode mais appuyez sur n'importe quelle touche pour afficher l'heure de la journée pendant plusieurs secondes.

## **NAVIGATION DANS LES MENUS**




1. Appuyez sur PRINCIPAL ≡ ↵ pour ouvrir le menu principal de la montre.
2. Appuyer sur HAUT ▲ ou BAS ▼ pour surligner les éléments du menu.
3. Appuyer sur PRINCIPAL ≡ ↵ pour sélectionner l'élément surligné.
4. Appuyer sur RETOUR ↵ pour quitter, terminer ou retourner au menu précédent (selon l'opération), ou appuyer plusieurs fois pour retourner à l'affichage Heure de la journée.





















## **CONFIGURATION DE LA MONTRE**

Avant de pouvoir utiliser votre montre, vous devez régler la date et l'heure. Vous pouvez également, si vous le désirez, configurer d'autres options de votre montre.

1. Appuyer sur PRINCIPAL ≡ ↵ pour ouvrir le menu principal de la montre.
2. Utiliser BAS ▼ pour surligner SETUP (configuration), et appuyer sur PRINCIPAL ≡ ↵ pour sélectionner.

- Appuyer sur PRINCIPAL  pour sélectionner TIME, appuyer à nouveau sur PRINCIPAL  pour sélectionner TIME 1, puis appuyer sur PRINCIPAL  encore une fois pour sélectionner TIME.

**REMARQUE :** Vous pouvez régler TIME 2 sur un autre fuseau horaire, et passer d'un fuseau horaire à un autre en maintenant le bouton HAUT enfoncé .

- Utiliser HAUT  et BAS  pour régler l'heure, puis appuyer sur PRINCIPAL  pour surligner les minutes.
- Utiliser la même méthode pour régler les minutes, les secondes et AM/PM.
- Appuyer sur BAS  pour surligner DATE puis appuyer sur PRINCIPAL  pour sélectionner.
- Utiliser HAUT , BAS  et PRINCIPAL  pour régler le mois, le jour et l'année.
- Appuyer sur BAS  pour surligner FORMAT puis appuyer sur PRINCIPAL  pour sélectionner.
- Utiliser HAUT , BAS  et PRINCIPAL  pour régler les formats heure et date.
- Appuyer sur BAS  plusieurs fois pour retourner au menu SETUP, utiliser BAS  pour surligner SYSTEM puis appuyer sur PRINCIPAL  pour sélectionner.
- Dans le menu SYSTEM, vous pouvez configurer le niveau de pression nécessaire pour tapoter sur l'affichage, activer la minuterie Manger, la minuterie Boire, le carillon horaire et le contraste d'affichage.
- Appuyer sur RETOUR  pour quitter, terminer ou retourner au menu précédent (selon l'opération), ou appuyer plusieurs fois pour retourner à l'affichage Heure de la journée.

## COURIR AVEC UN CHRONOGRAPHE

La fonction chronographe de la montre permet d'enregistrer jusqu'à 99 temps de tour et 50 temps intermédiaires avec une durée totale d'environ 100 heures.

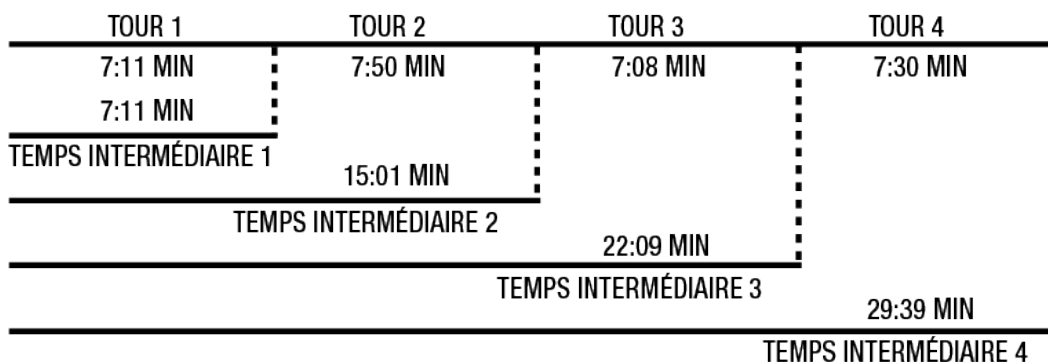
### QUELS SONT LES TEMPS DE TOUR ET LES TEMPS DE TOUR INTERMEDIAIRE ?

Savoir garder le rythme est important quand on s'entraîne à la course ou à la marche. Décomposer son entraînement en petits segments comme des *tours* ou des *tours intermédiaires* permet de vous aider à atteindre plus facilement un objectif global de temps.







*Le temps au tour* correspond à la durée d'un segment d'activité dans votre séance d'exercice (en général un segment répétitif, tel qu'un tour de piste). *Le temps intermédiaire (Split)* correspond à la durée écoulée entre le début de la séance d'exercice et le segment actuel.

Lorsque l'on « prend un temps intermédiaire », on a terminé de mesurer un segment (tel qu'un tour) de la séance d'exercice et on mesure maintenant le segment suivant.

Cette illustration représente les temps au tour et intermédiaires pour une séance où quatre tours/temps intermédiaires ont été marqués :








## EFFECTUER UN ENTRAINEMENT CHRONOGRAPHE

1. Appuyez sur PRINCIPAL  pour ouvrir le menu principal. Appuyer à nouveau sur PRINCIPAL  pour sélectionner chronographe.
2. Appuyer sur PRINCIPAL  ou tapoter l'affichage pour commencer l'entraînement.
3. Appuyer sur BAS  ou tapoter l'affichage pour marquer l'heure du tour et du temps intermédiaire (l'icône  s'affiche).
4. Appuyer sur HAUT  pour faire défiler les configurations d'affichage pour le nombre de tour, le temps intermédiaire et le temps au tour.







**ASTUCE :** Tapoter fermement (le plus possible du bout des doigts).

**REMARQUE :** Si vous utilisez l'Heure cible (voir ci-dessous), l'affichage indiquera AHEAD OF TARGET (en avance sur la cible), ON PACE (dans les temps) ou BEHIND TARGET (en retard sur la cible) ainsi que la différence de temps.

5. Appuyer sur HAUT  ou RETOUR , ou attendre environ huit secondes pour revenir à l'affichage du chronographe en marche.
6. Appuyer sur PRINCIPAL  pour mettre en pause la séance d'entraînement. Appuyer sur PRINCIPAL  ou tapoter pour reprendre, ou appuyer sur BAS  pour SAVE (enregistrer) ou DISCARD (supprimer) les données relatives à l'entraînement.

## UTILISER LES HEURES CIBLES










La fonction Target Time (heure cible) de la montre vous permet de définir un rythme cible avec une distance cible en option pour votre entraînement. Lorsque vous mesurez des tours intermédiaires, votre montre émet une alarme pour vous indiquer si vous êtes dans les temps, en avance ou en retard par rapport à votre cadence cible. Vous pouvez utiliser cette fonction lors d'un entraînement ou d'une course pour conserver votre cadence cible.

1. Appuyer sur PRINCIPAL  pour ouvrir le menu principal, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL  pour sélectionner SETUP (configuration) > TRG TIME (temps cible).
2. Utiliser HAUT , BAS  et PRINCIPAL  pour sélectionner, activer et définir TRG PACE (cadence cible), RANGE (+/- tolérance dans le rythme cible) et TRG DIST (distance cible en option).

**REMARQUE :** Après avoir entré la cadence cible et la distance cible, la montre affiche la durée de fin totale attendue pour l'entraînement sous TRG TOTAL FINISH.

## UTILISER LA MINUTERIE MANGER OU BOIRE

Vous pouvez utiliser la minuterie Manger ou Boire pour vous rappeler de manger ou de boire à intervalles réguliers après avoir commencé un entraînement.

1. Appuyer sur PRINCIPAL  pour ouvrir le menu principal, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL  pour sélectionner SETUP (configuration) > SYSTEM (système) > EAT TIMER (minuterie Manger) ou DRINK TMR (minuterie Boire).
2. Appuyer sur HAUT  (ou BAS ) pour ON (activer). Appuyer sur PRINCIPAL  pour sélectionner.
3. Utiliser HAUT , BAS  et PRINCIPAL  pour régler la minuterie.

## ENTRAINEMENT COURSE/MARCHE PAR INTERVALLES

### AVANTAGE DE L'ENTRAINEMENT PAR INTERVALLES

Les séances d'exercice par intervalles sont des outils puissants qui permettent de cibler et de s'entraîner afin d'améliorer la vitesse de course, l'endurance et le seuil. Les périodes d'activité importante telle qu'une course entrecoupée de périodes de récupération d'activité moindre telle que la marche, vous aidera à vous entraîner plus longtemps et plus intensément. Combiner une activité aérobie et anaérobie de cette façon vous aide à :









- Cibler les séances d'exercice pour améliorer la vitesse, l'endurance cardiovasculaire et musculaire et autres compétences.
- Accélérer l'assimilation de l'acide lactique de votre corps.
- Réduire les risques de blessures.

Pour de meilleurs résultats, configurez vos séances d'exercice par intervalles pour vous entraîner à une compétence particulière :




- Pour vous entraîner en endurance, vous pouvez configurer une séance d'exercice classique d'1 km : trois ou quatre répétitions avec 1 km d'intervalle et une allure de semi-marathon, suivi d'une période de récupération d'1/4 km de marche.
- Pour vous entraîner en vitesse, vous pouvez courir 4 x 400m : courez un intervalle de 400 m à une allure légèrement plus élevée qu'une allure de course, suivi d'une période de récupération de 2 minutes de course lente, puis répétez les deux intervalles quatre fois.
- Pour s'entraîner pour la vitesse *et* l'endurance, envisager l'entraînement fartlek (« jeu de vitesse » en suédois), qui associe des périodes de course rapide à des périodes de course lente.

La minuterie par intervalles de votre montre permet de suivre les durées et les distances pendant deux entraînements, jusqu'à huit intervalles chacun. Chaque intervalle peut être répété jusqu'à 99 fois.



## REGLAGE D'UNE SEANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

1. Appuyer sur PRINCIPAL  pour ouvrir le menu principal, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL  pour sélectionner INTERVALS (intervalles).
2. Utiliser BAS  et PRINCIPAL  pour sélectionner SETUP (configuration), puis WORKOUT 1 (entraînement 1) ou WORKOUT 2 (entraînement 2).
3. Utiliser HAUT , BAS  et PRINCIPAL  pour sélectionner, activer et définir des durées WARMUP (échauffement), jusqu'à six intervalles, et COOL DOWN (récupération).

## EFFECTUER UNE SEANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

1. Appuyer sur PRINCIPAL  pour ouvrir le menu principal, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL  pour sélectionner INTERVALS (intervalles) > WORKOUT 1 (entraînement 1) ou WORKOUT 2 (entraînement 2).

**REMARQUE :** Vous pouvez également sélectionner INTERVALS (intervalles) > SETUP (configuration) pour configurer WORKOUT 1 ou 2 (entraînement 1 ou 2, voir ci-dessus).







2. Appuyer sur PRINCIPAL  pour lancer la minuterie pour l'entraînement.
3. La minuterie par intervalles démarre. L'alarme se fait entendre au début de chaque nouvel intervalle. Appuyez sur HAUT  pour faire pivoter les affichages d'intervalles disponibles.

**REMARQUE :** Utiliser la minuterie Boire pour toujours bien penser à s'hydrater pendant l'entraînement.

## LANCER UN ENTRAINEMENT AVEC MINUTERIE






### CONFIGURER UN ENTRAINEMENT AVEC MINUTERIE

Utiliser la minuterie de la montre pour des entraînements simples, d'une durée prédéfinie. Vous pouvez également utiliser la minuterie par exemple pour suivre les temps de cuisson, la durée d'arrosage de votre jardin, etc.










1. Appuyer sur PRINCIPAL  pour ouvrir le menu principal, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL  pour sélectionner TIMERS (minuteries) > SETUP (configuration) > TIMER 1 ou TIMER 2 (minuterie 1 ou 2).
2. Utiliser HAUT , BAS  et PRINCIPAL  pour régler la minuterie.



## LANCER UN ENTRAINEMENT AVEC MINUTERIE

1. Appuyer sur PRINCIPAL   pour ouvrir le menu principal, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL   pour sélectionner TIMERS (minuterie) > TIMER 1 ou TIMER 2 (minuterie 1 ou 2).














**REMARQUE :** Vous pouvez également sélectionner TIMERS (minuterie) > SETUP (configuration) pour configurer TIMER 1 ou 2 (minuterie 1 ou 2, voir ci-dessus).

2. Appuyer sur PRINCIPAL   pour afficher la minuterie, puis appuyer sur PRINCIPAL   encore une fois pour commencer la minuterie.
3. Appuyer sur PRINCIPAL   pour mettre l'entraînement en pause, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL   pour reprendre (RESUME) ou réinitialiser (RESET) la minuterie.
















## RECAPITULATIF DES SEANCES D'EXERCICE

Cette montre peut stocker jusqu'à cinq intervalles Chronographe ou Minuterie intervalle. Vous pouvez ensuite utiliser la fonction Review (révision) pour afficher les données et suivre votre progression.
















### REVUE DU RECAPITULATIF DE LA SEANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur PRINCIPAL   pour ouvrir le menu principal, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL   pour sélectionner REVIEW (révision).
2. Utiliser HAUT , BAS  et PRINCIPAL   pour sélectionner le jour et l'heure de l'entraînement à réviser.
3. Utiliser HAUT  et BAS  pour faire défiler les affichages de données ou attendre que l'affichage les fasse défiler automatiquement.
4. Appuyer sur PRINCIPAL   pour verrouiller (LOCK) ou déverrouiller (UNLOCK) la séance d'entraînement. Un entraînement verrouillé ne peut pas être écrasé.




### VERROUILLAGE OU DEVERROUILLAGE D'UN ENTRAINEMENT

1. Appuyer sur PRINCIPAL   pour ouvrir le menu principal, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL   pour sélectionner REVIEW (révision).
2. Utiliser HAUT , BAS  et PRINCIPAL   pour sélectionner le jour et l'heure de l'entraînement à réviser.
3. Appuyer sur PRINCIPAL  , puis HAUT  ou BAS  pour sélectionner LOCK (verrouiller) ou UNLOCK (déverrouiller) puis PRINCIPAL   encore pour sélectionner.

### SUPPRESSION D'UNE SEANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur PRINCIPAL   pour ouvrir le menu principal, puis utiliser BAS  et PRINCIPAL   pour sélectionner REVIEW (révision).
2. Utiliser HAUT , BAS  et PRINCIPAL   pour sélectionner le jour et l'heure de l'entraînement à réviser.
3. Appuyer sur DELETE (supprimer) puis PRINCIPAL  , et HAUT  ou BAS  pour sélectionner YES (oui) puis PRINCIPAL   encore pour supprimer la séance d'entraînement.

## REINITIALISATION DE LA MONTRE

Les paramètres d'usine de la montre peuvent être réinitialisés en maintenant enfoncés simultanément les boutons HAUT , BAS , RETOUR  et INDIGLO® pendant environ quatre secondes.

**REMARQUE :** La réinitialisation de la montre supprime tous vos réglages et vos entraînements (même s'ils ont été verrouillés).

## ETANCHEITE

La montre TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 est résistante à l'eau jusqu'à 100 mètres (328 ft).

Profondeur de résistance à l'eau	p.s.i.a. *Pression de l'eau sous la surface
100 m/328 pi	86

\*livres par pouce carré (abs.)

### **AVERTISSEMENT : Afin de préserver l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton lorsque la montre est immergée.**

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Ne pas utiliser la montre pour la plongée.
- Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer ou de la transpiration.

## AUTRES CONSIGNES DE PRECAUTION ET DE SECURITE

### **RECYCLAGE**

Après usage, recyclez toujours vos produits électroniques, piles et matériaux d'emballage dans les points de collecte dédiés.

### **GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX®**

[www.timex.es/es\\_ES/productWarranty.html](http://www.timex.es/es_ES/productWarranty.html)  
[timex.com.mx/pages/devoluciones-y-cambios](http://timex.com.mx/pages/devoluciones-y-cambios)

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK, TAPSCREEN et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

<b>INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD ...</b>	<b>20</b>
<b>Presentación del reloj .....</b>	<b>20</b>
Navegación por los menús .....	21
<b>Configuración del reloj .....</b>	<b>21</b>
<b>Correr con un cronógrafo.....</b>	<b>22</b>
¿Qué son tiempos de vuelta y tiempos de sección? .....	22
Correr en un ejercicio con un cronógrafo.....	23
Uso de Tiempos objetivo.....	23
Uso del Temporizador de hora de comer o beber .....	23
<b>Entrenamiento de correr/caminar con intervalos .....</b>	<b>24</b>
Beneficios del entrenamiento con intervalos .....	24
Configuración de un ejercicio con intervalos .....	24
Correr en un ejercicio con intervalos.....	24
<b>Correr en un ejercicio con un temporizador .....</b>	<b>25</b>
Configuración de un ejercicio con un temporizador .....	25
Correr en un ejercicio con un temporizador.....	25
<b>Revisión de ejercicios .....</b>	<b>25</b>
Revisar el resumen de ejercicios .....	25
Bloqueo y desbloqueo de un ejercicio.....	25
Borrado de un ejercicio.....	26
<b>Reinicio del reloj.....</b>	<b>26</b>
<b>Resistencia al agua .....</b>	<b>26</b>
<b>Otros avisos de seguridad y precaución .....</b>	<b>26</b>
<b>Garantía internacional de Timex® .....</b>	<b>26</b>

Gracias por la compra del reloj TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150. Lea esta la guía del usuario para saber más sobre este magnífico producto.

Asegúrese de visitar <http://www.Timex.com> para ver la información más reciente del producto, videos instructivos y otras características.

## INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

1. Para evitar el riesgo de incendio, quemaduras químicas, pérdida de electrolitos y/o lesiones debidas a la pila interna de litio-polímero:
  - a. No deje la unidad expuesta a una fuente de calor o en un lugar a temperatura elevada (como al sol o en un vehículo desatendido). Para evitar daños guárdela donde no reciba luz solar directa.
  - b. No perfore ni incinere la unidad.
  - c. Al almacenar la unidad por tiempo prolongado, manténgala en un intervalo de temperatura de 0 a 25 °C (32 a 77 °F).
  - d. La pile bouton ou pile monnaie de la montre ne doit pas être remplacée par le consommateur. Seul un bijoutier ou autre professionnel peut effectuer ce remplacement.
  - e. No utilice la unidad fuera de un intervalo de temperatura de -20 a 55 °C (-4 a 131 °F).
  - f. Contacte con su departamento de desechos para reciclar o desechar adecuadamente la unidad o la pila.
2. Este no es un dispositivo médico y no se recomienda que lo utilicen personas con enfermedades cardíacas graves. Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.
3. No intente leer la información en la pantalla estando en movimiento: no es seguro, distrae y puede ocasionar un accidente o choque. Lea la pantalla únicamente cuando pueda hacerlo de manera segura. Vea los detalles en las instrucciones.

## PRESENTACIÓN DEL RELOJ

El reloj TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 opera a través de sus botones de control, su interfaz de menús, la pantalla LCD de matriz de puntos y la tecnología Tap Screen™ de Timex.



### **PRINCIPAL (☰↶)**

- Abre el menú principal, selecciona un elemento resaltado del menú o selecciona el siguiente elemento de la pantalla.

### **RETROCEDER (↶)**

- Regresa al nivel anterior en el menú. Púlselo repetidamente para volver a la pantalla de Hora del día. Manténgalo pulsado durante cuatro segundos para entrar o salir del modo de Ahorro de energía.

### **ARRIBA / ABAJO (▲, ▼)**

- Se desplaza para seleccionar los elementos mostrados o gira por las selecciones disponibles.

### **LUZ NOCTURNA INDIGLO® (🌙)**

- Púlselo para activar la luz nocturna INDIGLO® de la pantalla durante varios segundos.
- Manténgalo pulsado durante cuatro segundos (el reloj pita) para activar (o desactivar) la función Night Mode®, gracias a la cual al pulsar cualquier botón la luz nocturna se enciende durante varios segundos.
- Manténgalo pulsado durante diez segundos para apagar la luz nocturna.

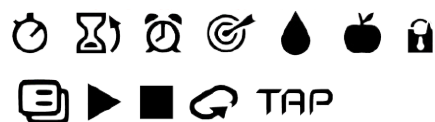
### **PANTALLA LCD DE MATRIZ DE PUNTOS CON TECNOLOGÍA TAP SCREEN™ (TAP)**

- Toque la pantalla con uno o más dedos para empezar o dejar de cronometrar al usar el Cronógrafo, el Temporizador de intervalos o el Temporizador.

### **INDICADORES DE ESTADO**

Varios indicadores de estado aparecen en la pantalla del reloj según la función actual.

Fila 1: (de izquierda a derecha) Cronógrafo, Reloj de arena del temporizador, Reloj de alarma, Temporizador de tiempo objetivo, Temporizador de hora de beber, Temporizador de hora de comer, Bloquear/Desbloquear.



Fila 2: (de izquierda a derecha) Desplazamiento por páginas, Correr, Parar, Vuelta, Tocar.

### **MODO DE AHORRO DE ENERGÍA**

Mantenga pulsado el botón RETROCEDER (↶) durante cuatro segundos para entrar o salir del modo de Ahorro de energía. La pantalla está apagada en este modo, pero pulse cualquier tecla para ver la pantalla de Hora del día durante varios segundos.

### **NAVEGACIÓN POR LOS MENÚS**

1. Pulse el botón PRINCIPAL ☰↶ para abrir el menú principal del reloj.
2. Pulse los botones ARRIBA ▲ o ABAJO ▼ para resaltar elementos del menú.
3. Pulse el botón PRINCIPAL ☰↶ para seleccionar el elemento resaltado.
4. Pulse el botón RETROCEDER ↶ para salir, terminar o regresar al menú anterior (dependiendo de la operación), o púlselo repetidamente para volver a la pantalla de Hora del día.



### **CONFIGURACIÓN DEL RELOJ**

Antes de poder utilizar el reloj es necesario configurar la hora y la fecha, y también se pueden configurar otros comportamientos del reloj.

1. Pulse el botón PRINCIPAL ☰↶ para abrir el menú principal del reloj.

2. Use el botón ABAJO ▼ para resaltar el elemento CONFIGURACIÓN, y pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para seleccionarlo.
3. Pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para seleccionar la HORA, pulse de nuevo el botón PRINCIPAL ≡↵ para seleccionar la HORA 1, luego pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ una vez más para seleccionar la HORA.

**NOTA:** puede configurar la HORA 2 según una zona horaria diferente, y cambiar entre zonas horarias manteniendo pulsado el botón ARRIBA ▲.

4. Use los botones ARRIBA ▲ y ABAJO ▼ para configurar la hora y luego pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para resaltar los minutos.
5. Use el mismo método para configurar los minutos, los segundos y A.M./P.M.
6. Pulse el botón ABAJO ▼ para resaltar la FECHA, y pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para seleccionarla.
7. Use los botones ARRIBA ▲, ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para configurar el mes, el día y el año.
8. Pulse el botón ABAJO ▼ para resaltar el FORMATO, y pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para seleccionarlo.
9. Use los botones ARRIBA ▲, ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para configurar los formatos de fecha y hora.
10. Pulse RETROCEDER ⏪ varias veces para volver al menú de CONFIGURACIÓN, use el botón ABAJO ▼ para resaltar SYSTEM (SISTEMA) y pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para seleccionarlo.
11. Desde el menú de SISTEMA puede configurar la fuerza necesaria para darle un toque a la pantalla, habilitar el temporizador de hora de comer, los temporizadores de hora de beber, la señal acústica cada hora y el contraste de la pantalla.
12. Pulse el botón RETROCEDER ⏪ para salir, terminar o regresar al menú anterior (dependiendo de la operación), o púlselo repetidamente para volver a la pantalla de Hora del día.

## CORRER CON UN CRONÓGRAFO

La función de reloj del cronógrafo puede registrar hasta 99 tiempos de vuelta y 50 tiempos de sección, hasta un tiempo total de casi 100 horas.

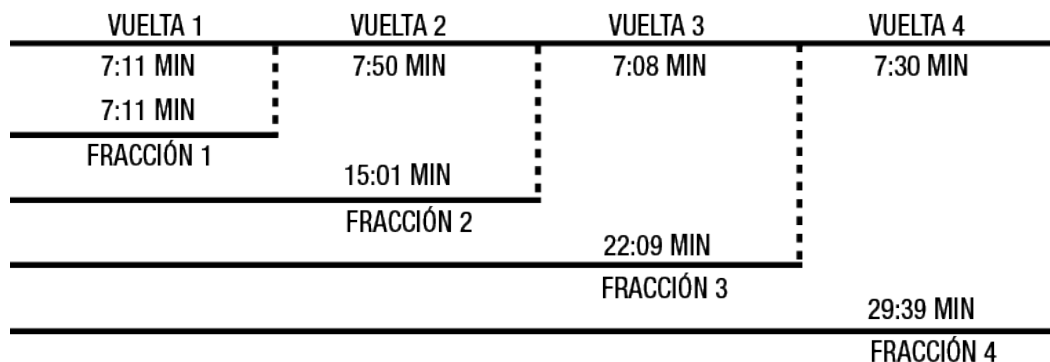
### ¿QUÉ SON TIEMPOS DE VUELTA Y TIEMPOS DE SECCIÓN?

Establecer un ritmo es muy importante en un ejercicio de caminar o correr. Dividir su ejercicio en segmentos pequeños como *vueltas* o *secciones* le puede ayudar a lograr más fácilmente su tiempo objetivo total.







*Tiempo de vuelta* es la longitud de un segmento individual del ejercicio (usualmente, un segmento repetido, tal como una vuelta alrededor de una pista). *Tiempo de sección* es el total de tiempo transcurrido desde el comienzo de su ejercicio hasta el segmento actual.

Cuando usted "toma una sección", ha acabado de cronometrar un segmento (como por ejemplo una vuelta) del ejercicio y ahora está cronometrando el *siguiente* segmento.

La siguiente gráfica representa los tiempos de vuelta y sección para un ejercicio típico en que se realizaron 4 vueltas/secciones.








## CORRER EN UN EJERCICIO CON UN CRONÓGRAFO

1. Pulse el botón PRINCIPAL  para abrir el menú principal. Pulse de nuevo el botón PRINCIPAL  para seleccionar CHRONO (CRONÓGRAFO).
2. Pulse el botón PRINCIPAL  o toque la pantalla para empezar el ejercicio.
3. Pulse el botón ABAJO  o toque la pantalla para marcar el tiempo de vuelta y de sección (aparece el icono ).
4. Pulse el botón ARRIBA  para desplazarse por configuraciones de pantalla como número de vueltas, tiempo de sección y tiempo de vuelta.







**PISTA:** toque firmemente con la mayor superficie posible de las puntas de los dedos.

**NOTA:** si está utilizando el Tiempo objetivo (vea más abajo), la pantalla mostrará AHEAD OF TARGET (POR DELANTE DEL TIEMPO OBJETIVO), ON PACE (SEGÚN EL RITMO OBJETIVO) o BEHIND TARGET (POR DETRÁS DEL TIEMPO OBJETIVO).

5. Pulse los botones ARRIBA  o ABAJO , o espere unos ocho segundos para volver a la pantalla del cronógrafo para correr.
6. Pulse el botón PRINCIPAL  para detener el ejercicio. Pulse el botón PRINCIPAL  o toque para continuar, o pulse el botón ABAJO  para GUARDAR o BORRAR los datos del ejercicio.

## USO DE TIEMPOS OBJETIVO










La función de Tiempo objetivo del reloj le permite establecer un tiempo objetivo y una distancia objetivo opcional para su ejercicio. Al realizar secciones de vuelta, el reloj hace sonar una alerta y muestra si usted está siguiendo el ritmo objetivo o si se encuentra por delante o por detrás del objetivo. Use esta función en un ejercicio o carrera para asegurarse de que sigue al ritmo objetivo.

1. Pulse el botón PRINCIPAL  para abrir el menú principal y luego use los botones ABAJO  y PRINCIPAL  para seleccionar SETUP > TRG TIME (CONFIGURACIÓN > TIEMPO OBJETIVO).
2. Use los botones ARRIBA , ABAJO  y PRINCIPAL  para seleccionar, habilitar y configurar TRG PACE (ritmo objetivo), RANGE (+/- tolerancia en el ritmo objetivo) y TRG DIST (distancia objetiva opcional).

**NOTA:** cuando se introducen un ritmo objetivo y una distancia objetivo, el reloj muestra el total resultante de tiempo final previsto para el ejercicio a través de TRG TOTAL FINISH (TIEMPO FINAL TOTAL OBJETIVO).

## USO DEL TEMPORIZADOR DE HORA DE COMER O BEBER

Use el Temporizador de Hora de comer u Hora de beber del reloj para acordarse de comer o beber en un momento específico tras haber empezado un ejercicio.

1. Pulse el botón PRINCIPAL  para abrir el menú principal y luego use los botones ABAJO  y PRINCIPAL  para seleccionar SETUP > EAT TIMER or DRINK TMR (CONFIGURACIÓN > TEMPORIZADOR DE HORA DE COMER o TEMPORIZADOR DE HORA DE BEBER).
2. Pulse los botones ARRIBA  o ABAJO  para seleccionar ON (Activado). Pulse el botón PRINCIPAL  para realizar una selección.
3. Use los botones ARRIBA , ABAJO  y PRINCIPAL  para configurar el temporizador.

## ENTRENAMIENTO DE CORRER/CAMINAR CON INTERVALOS

### BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS

Los ejercicios con intervalos son potentes recursos para objetivos y entrenamiento con fines de mejorar velocidad, resistencia y umbrales. Períodos de fuerte actividad como correr intercalados con periodos de recuperación de actividad más suave, como caminar, ayudan a entrenarse por más tiempo y a mayor intensidad. Combinar actividad aeróbica y anaeróbica le ayuda de este modo:









- Proponerse ejercicios para mejorar la velocidad, resistencia muscular y cardiovascular, u otras cualidades.
- Mejorar la forma en que el cuerpo procesa el ácido láctico.
- Disminuir el riesgo de lesión.

Para obtener los mejores resultados, programe sus ejercicios con intervalos para entrenar una cualidad específica:




- Para entrenamiento de resistencia, puede configurar un ejercicio repetitivo clásico de 1 milla: tres o cuatro repeticiones de un intervalo de 1 milla a un paso aproximado de media maratón, cada uno seguido por 1/4 de milla de recuperación caminando.
- Para entrenarse en velocidad, puede correr series de 4 x 400 m: corra un intervalo rápido de 400 m a un paso ligeramente mayor que el paso de competición, seguido por una recuperación de 2 minutos de trote lento, y repita luego cuatro veces ambos intervalos.
- Para entrenarse para velocidad y resistencia, considere el ejercicio fartlek (que significa "juego rápido" en sueco). Este combina períodos de correr rápida y lentamente.

El temporizador de intervalos de su reloj puede realizar el seguimiento del tiempo y la distancia para dos ejercicios de hasta ocho intervalos cada uno. Cada intervalo se puede repetir hasta 99 veces.

### CONFIGURACIÓN DE UN EJERCICIO CON INTERVALOS

1. Pulse el botón PRINCIPAL  para abrir el menú principal y luego use los botones ABAJO  y PRINCIPAL  para seleccionar INTERVALS (INTERVALOS).
2. Use los botones ABAJO  y PRINCIPAL  para seleccionar CONFIGURACIÓN, y luego WORKOUT 1 (EJERCICIO 1) o WORKOUT 2 (EJERCICIO 2).
3. Use los botones ARRIBA , ABAJO  y PRINCIPAL  para seleccionar, habilitar y configurar el tiempo de WARMUP (CALENTAMIENTO), de hasta seis intervalos, y el tiempo de COOL DOWN (ENFRIAMIENTO).

### CORRER EN UN EJERCICIO CON INTERVALOS

1. Pulse el botón PRINCIPAL  para abrir el menú principal y luego use los botones ABAJO  y PRINCIPAL  para seleccionar INTERVALS > WORKOUT 1 or WORKOUT 2 (INTERVALOS > EJERCICIO 1 o EJERCICIO 2).

**NOTA:** también puede seleccionar INTERVALS > SETUP (INTERVALOS > CONFIGURACIÓN) para configurar el EJERCICIO 1 o 2 (vea anteriormente).

2. Pulse el botón PRINCIPAL  para empezar a cronometrar el ejercicio.



3. El temporizador de intervalos comienza. Suena la alerta al principio de cada nuevo intervalo. Pulse el botón ARRIBA ▲ para girar por las diferentes pantallas de intervalos disponibles.

**NOTA:** use el Temporizador de hora de beber para permanecer bien hidratado durante todo el ejercicio.

## CORRER EN UN EJERCICIO CON UN TEMPORIZADOR

### CONFIGURACIÓN DE UN EJERCICIO CON UN TEMPORIZADOR

Use el Temporizador del reloj para ejercicios simples de una duración preseleccionada. También puede usar el Temporizador para controlar tiempos al cocinar, regar el jardín, etc.

1. Pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para abrir el menú principal y luego use los botones ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para seleccionar TIMERS > SETUP > TIMER 1 or TIMER 2 (TEMPORIZADORES > CONFIGURACIÓN > TEMPORIZADOR 1 o TEMPORIZADOR 2).
2. Use los botones ARRIBA ▲, ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para configurar el temporizador.

### CORRER EN UN EJERCICIO CON UN TEMPORIZADOR

1. Pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para abrir el menú principal y luego use los botones ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para seleccionar TIMERS > TIMER 1 or TIMER 2 (TEMPORIZADORES > TEMPORIZADOR 1 o TEMPORIZADOR 2).

**NOTA:** también puede seleccionar TIMERS > SETUP (TEMPORIZADORES > CONFIGURACIÓN) para configurar el TEMPORIZADOR 1 o 2 (vea anteriormente).

2. Pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para mostrar el temporizador, luego pulse de nuevo el botón PRINCIPAL ≡↵ para iniciar el temporizador.
3. Pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para pausar el ejercicio, luego use los botones ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para RESUME (CONTINUAR) o RESET (PONER A CERO) el temporizador.

## REVISIÓN DE EJERCICIOS

El reloj puede guardar hasta cinco ejercicios de Cronógrafo o de Temporizador de intervalos. Usted puede utilizar la función Revisión para ver los datos y dar seguimiento a su progreso.
















### REVISAR EL RESUMEN DE EJERCICIOS

1. Pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para abrir el menú principal y luego use los botones ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para seleccionar REVIEW (REVISIÓN)
2. Use los botones ARRIBA ▲, ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para seleccionar la fecha y la hora del ejercicio que desea revisar.
3. Use los botones ARRIBA ▲ y ABAJO ▼ para moverse por las pantallas de datos o espere a que las pantallas vayan apareciendo automáticamente.
4. Pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para BLOQUEAR o DESBLOQUEAR el ejercicio. Un ejercicio bloqueado no se puede sobrescribir.

### BLOQUEO Y DESBLOQUEO DE UN EJERCICIO

1. Pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ para abrir el menú principal y luego use los botones ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para seleccionar REVIEW (REVISIÓN).
2. Use los botones ARRIBA ▲, ABAJO ▼ y PRINCIPAL ≡↵ para seleccionar la fecha y la hora del ejercicio que desea revisar.
3. Pulse el botón PRINCIPAL ≡↵ y luego ARRIBA ▲ o ABAJO ▼ para seleccionar BLOQUEAR o DESBLOQUEAR, y luego de nuevo el botón PRINCIPAL ≡↵ para seleccionar.

## BORRADO DE UN EJERCICIO

1. Pulse el botón PRINCIPAL   para abrir el menú principal y luego use los botones ABAJO  y PRINCIPAL   para seleccionar REVIEW (REVISIÓN).
2. Use los botones ARRIBA  , ABAJO  y PRINCIPAL   para seleccionar la fecha y la hora del ejercicio que desea revisar.
3. Pulse DELETE (BORRAR), luego el botón PRINCIPAL   y ARRIBA  o ABAJO  para seleccionar YES (SÍ) y a continuación el botón PRINCIPAL   de nuevo para borrar el ejercicio.

## REINICIO DEL RELOJ

El reloj se puede devolver a su configuración original de fábrica manteniendo pulsados los botones ARRIBA  , ABAJO  , RETROCEDER  e INDIGLO® simultáneamente durante unos cuatro segundos.

**NOTA:** reiniciar el reloj borra todos sus ajustes y ejercicios (aunque estén bloqueados).

## RESISTENCIA AL AGUA

El reloj TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 es resistente al agua a 100 metros (328 pies).

Profundidad de resistencia al agua	p.s.i.a. * Presión bajo la superficie del agua
100 m/328 pies	86

\*libras por pulgada cuadrada absoluta

**ADVERTENCIA:** para mantener la resistencia al agua, no pulse ningún botón bajo el agua.

- El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja estén intactos.
- El reloj no debería utilizarse para bucear.
- Enjuague el reloj con agua fresca después de la exposición a agua salada o sudor.

## OTROS AVISOS DE SEGURIDAD Y PRECAUCIÓN

### RECICLADO

Devuelva siempre sus productos electrónicos, pilas y materiales de embalaje utilizados a puntos de recogida especiales para tal fin.

## GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX®

[fr.timex.ca/productWarranty.html](http://fr.timex.ca/productWarranty.html)  
[www.timex.fr/fr\\_FR/productWarranty.html](http://www.timex.fr/fr_FR/productWarranty.html)

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK, TAPSCREEN y NIGHT-MODE son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados. IRONMAN® y MDOT son marcas registradas de World Triathlon Corporation. Usadas aquí con permiso.

## ÍNDICE

---

<b>INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES .....</b>	<b>29</b>
<b>Apresentação do seu relógio.....</b>	<b>29</b>
Navegando pelos menus .....	30
<b>Configuração do relógio .....</b>	<b>30</b>
<b>Fazendo corridas com o cronógrafo .....</b>	<b>31</b>
O que são voltas e tempos fracionados?.....	31
Fazendo exercício com o cronógrafo .....	32
Utilizando os tempos-alvo .....	32
Utilizando o timer de comer e beber.....	32
<b>Exercício de correr/caminhar com intervalos .....</b>	<b>32</b>
Benefício do treinamento com intervalos.....	32
Configuração de um exercício com intervalos .....	33
Fazendo um exercício com intervalo.....	33
<b>Fazendo exercício com o timer.....</b>	<b>33</b>
Configurando um exercício com timer .....	33
Fazendo exercício com o timer .....	34
<b>Revendo os exercícios .....</b>	<b>34</b>
Revendo o resumo do exercício.....	34
Bloquear e desbloquear um exercício.....	34
Apagando um exercício.....	34
<b>Retornando o relógio às configurações de fábrica.....</b>	<b>34</b>
<b>Resistência à água.....</b>	<b>35</b>
<b>Outras precauções e avisos de segurança .....</b>	<b>35</b>
<b>Garantia Internacional Timex® .....</b>	<b>35</b>

Agradecemos-lhe por comprar o relógio TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150! Leia este manual do usuário para saber tudo sobre este excelente produto.

Visite <http://www.Timex.com> para as últimas informações sobre o produto, vídeos instrutivos e outras funções.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES

1. Para evitar o risco de incêndios, queimaduras químicas, vazamento de eletrólitos e/ou lesões relativos à bateria interna de polímero de lítio do relógio:
  - a. Não deixe o relógio exposto a fontes de calor ou em altas temperaturas (como deixá-lo ao sol ou em um veículo). Para evitar danos, guarde o relógio protegido da ação direta de raios solares.
  - b. Não perfure nem incinere o relógio.
  - c. Quando guardar o relógio por períodos prolongados, mantenha-o dentro da faixa de temperatura de 0 a 25°C (32 a 77°F).
  - d. A célula do botão do relógio ou a bateria tipo moeda não foram projetadas para serem substituídas pelo consumidor. A troca da bateria deve ser realizada por um relojoeiro ou outro profissional.
  - e. Não utilize o relógio fora da faixa de temperatura de -20 a 55°C (-4 to 131°F).
  - f. Entre em contato com o departamento de limpeza sanitária local para reciclar ou descartar adequadamente o relógio ou a bateria.
2. Este relógio não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar ou modificar qualquer programa de exercício.
3. Não tente ler a informação no mostrador quando você estiver se movimentando pois não é seguro, causa distração e poderá causar um acidente ou colisão. Leia o mostrador apenas quando for seguro. Consulte as instruções para obter informações detalhadas.

## APRESENTAÇÃO DO SEU RELÓGIO

O relógio TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 é operado através dos seus botões de controle, interface baseada em menus, mostrador LCD de matriz de pontos e tecnologia Timex Tap Screen™.



### **BOTÃO PRINCIPAL (≡↵)**

- Abre o menu principal, seleciona um item do menu que está destacado ou seleciona o item na tela seguinte.

### **PARA TRÁS (↵)**

- Volta ao nível anterior do menu. Pressione várias vezes para voltar ao mostrador da Hora. Mantenha pressionado durante quatro segundos para entrar/sair do modo de Poupança de energia (Power-Saving).

### **PARA CIMA / PARA BAIXO (▲, ▼)**

- Rolar para selecionar entre os itens mostrados, ou para girar através das seleções disponíveis.

### **LUZ NOTURNA INDIGLO® (☾)**

- Pressione para ativar a luz noturna INDIGLO® do mostrador por vários segundos.
- Mantenha pressionado por 4 segundos (o relógio emite um bipe) para ativar (ou desativar) o Night Mode® (modo noite), no qual pressionado qualquer um dos botões liga a luz noturna durante vários segundos.
- Mantenha pressionado por 10 segundos para desligar a luz noturna.

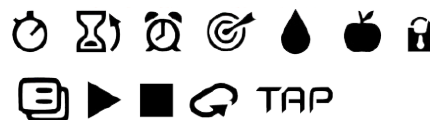
### **MOSTRADOR LCD DE MATRIZ DE PONTOS COM TECNOLOGIA TAP SCREEN™ (TAP)**

- Toque no mostrador com um ou mais dedos para iniciar ou parar a cronometragem quando estiver a utilizar o cronógrafo, o timer de intervalo ou o timer.

### **INDICADORES DE STATUS**

No mostrador do relógio aparecem diversos indicadores de status dependendo da função atual.

Linha 1: (da esquerda para a direita): cronógrafo, ampulheta do timer, despertador, alvo do timer, timer de beber, timer de comer, bloquear/desbloquear.



Linha 2: (da esquerda para a direita): rolar na página, correr, parar, volta, tocar.

### **MODO POWER-SAVING (POUPANÇA DE ENERGIA)**

Mantenha BACK (↵) pressionado durante quatro segundos para entrar (ou sair) do modo de Poupança de energia (Power-Saving). Neste modo o mostrador fica desligado, pressione qualquer um dos botões para ver o mostrador da hora por vários segundos.

## **NAVEGANDO PELOS MENUS**

1. Pressione MAIN ≡↵ para abrir o menu principal do relógio.
2. Pressione UP ▲ ou DOWN ▼ para destacar os itens do menu.
3. Pressione MAIN ≡↵ para selecionar o item destacado.
4. Pressione BACK ↵ para sair, finalizar ou voltar ao menu anterior (dependendo da operação), ou pressione várias vezes para voltar ao mostrador da hora.



## **CONFIGURAÇÃO DO RELÓGIO**

Antes de poder usar o seu relógio, você necessita de configurar a hora e a data, e também pode configurar outras opções do seu relógio.

1. Pressione MAIN ≡↵ para abrir o menu principal do relógio.
2. Utilize DOWN ▼ para destacar SETUP, e pressione MAIN ≡↵ para selecionar.
3. Pressione MAIN ≡↵ para selecionar TIME, pressione MAIN ≡↵ novamente para selecionar TIME 1 e, em seguida, pressione MAIN ≡↵ uma vez mais para selecionar TIME (hora).

**OBSERVAÇÃO** - Você pode configurar o TIME 2 para um fuso horário diferente e alternar entre os fusos horários mantendo UP  $\wedge$  pressionado.

4. Utilize UP  $\wedge$  e DOWN  $\vee$  para configurar a hora e, em seguida, pressione MAIN  $\equiv \leftarrow$  para destacar os minutos.
5. Utilize o mesmo método para configurar os minutos, os segundos e AM/PM.
6. Pressione DOWN  $\vee$  para destacar DATE (data) e, em seguida, pressione MAIN  $\equiv \leftarrow$  para selecionar.
7. Utilize UP  $\wedge$ , DOWN  $\vee$ , e MAIN  $\equiv \leftarrow$  para configurar o mês, o dia e o ano.
8. Pressione DOWN  $\vee$  para destacar FORMAT e, em seguida, pressione MAIN  $\equiv \leftarrow$  para selecionar.
9. Utilize UP  $\wedge$ , DOWN  $\vee$ , e MAIN  $\equiv \leftarrow$  para configurar os formatos da hora e da data.
10. Pressione BACK  $\rightarrow$  várias vezes para voltar ao menu SETUP, utilize DOWN  $\vee$  para destacar SYSTEM e, em seguida, pressione MAIN  $\equiv \leftarrow$  para selecionar.
11. Do menu SYSTEM, você pode configurar a força necessária para tocar no mostrador, ativar o temporizador de comer, os temporizadores de beber, o sinal horário e o contraste do mostrador.
12. Pressione BACK  $\rightarrow$  para sair, finalizar ou voltar ao menu anterior (dependendo da operação), ou pressione várias vezes para voltar ao mostrador da hora.

## FAZENDO CORRIDAS COM O CRONÓGRAFO

A função de cronógrafo do relógio pode registrar até 99 voltas e 50 tempos fracionados, com um tempo total de aproximadamente 100 horas.

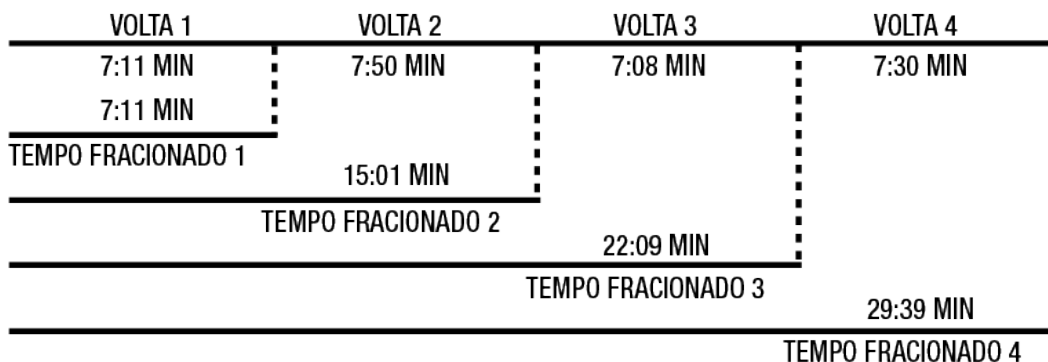
### O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

A marcha escolhida para um exercício de caminhar ou correr é muito importante. Dividir o seu exercício em pequenos segmentos tais como *voltas* ou *tempos fracionados* pode ajudá-lo a atingir com mais facilidade o seu tempo-alvo geral.







*Tempo da volta* é a duração de um segmento individual do seu exercício (normalmente um segmento repetido, tal como uma volta dentro de uma pista). *Tempo fracionado* é o tempo total decorrido desde o começo do seu exercício até o segmento atual.

Quando você “registra um tempo fracionado”, cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e está agora cronometrando o segmento *seguinte*.

Esta figura ilustra os tempos de volta e os fracionados de um exercício típico com 4 voltas/tempos fracionados onde foram tomados:








## FAZENDO EXERCÍCIO COM O CRONÓGRAFO

1. Pressione MAIN  para abrir o menu principal. Pressione MAIN  novamente para selecionar CHRONO (cronógrafo).
2. Pressione MAIN  ou toque no mostrador para iniciar o exercício.
3. Pressione DOWN  ou toque no mostrador para marcar a volta e o tempo fracionado (o ícone  aparece).
4. Pressione UP  para passar através dos mostradores das configurações para o número da volta, tempo fracionado e tempo da volta.







**DICA:** Toque firmemente utilizando o maior número das pontas dos dedos possível.

**OBSERVAÇÃO** - Se você estiver utilizando Target Time (tempo-alvo) (ver abaixo), no mostrador aparecerá AHEAD OF TARGET (avancado em relação ao alvo), ON PACE (no ritmo certo), ou BEHIND TARGET (atrasado em relação ao alvo), juntamente com qualquer diferença de tempo.

5. Pressione UP  ou BACK , ou aguarde aproximadamente 8 segundos para voltar ao mostrador com o cronógrafo a correr.
6. Pressione MAIN  para pausar o exercício. Pressione MAIN  ou toque para retomar, ou pressione DOWN  para SAVE (salvar) ou DISCARD (descartar) os dados do exercício.

## UTILIZANDO OS TEMPOS-ALVO










A função de Target Time (tempo-alvo) do relógio lhe permite configurar um ritmo e uma distância-alvo opcional para o seu exercício. Quando você registra os tempos de volta fracionados, o relógio toca um alerta e mostra se você está no ritmo certo, adiantado ou atrasado em relação ao seu ritmo-alvo. Utilize esse recurso em um exercício ou em uma corrida para se certificar de está no seu ritmo-alvo.

1. Pressione MAIN  para abrir o menu principal e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN  para selecionar SETUP > TRG TIME (configurar o tempo-alvo).
2. Utilize UP , DOWN  e MAIN  para selecionar, ativar e configurar TRG PACE (ritmo-alvo), RANGE (tolerância +/- no ritmo-alvo) e TRG DIST (distância-alvo opcional).

**OBSERVAÇÃO** - Quando o tempo-alvo e a distância-alvo são inseridos, o relógio mostra o resultado total esperado no tempo final para o exercício como TRG TOTAL FINISH.

## UTILIZANDO O TIMER DE COMER E BEBER

Utilize o timer de comer ou o timer de beber do relógio para lembrá-lo de comer ou beber em um período específico depois de você iniciar o seu exercício.

1. Pressione MAIN  para abrir o menu principal e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN  para selecionar SETUP > SYSTEM > EAT TIMER ou DRINK TMR (temporizadores de comer ou beber).
2. Use UP  ou DOWN  para selecionar ON (ligado). Pressione MAIN  para selecionar.
3. Utilize UP , DOWN , e MAIN  para configurar o timer.

## EXERCÍCIO DE CORRER/CAMINHAR COM INTERVALOS

### BENEFÍCIO DO TREINAMENTO COM INTERVALOS

Os exercícios com intervalos são ferramentas poderosas para direcionamento e treinamento para melhorar a velocidade de corrida, a resistência e os limites. Os períodos de atividade pesada, como corrida, intercalada com períodos de recuperação de menor atividade, como caminhar, o ajudam a treinar mais e com mais intensidade. Combinando desta forma atividade aeróbica com anaeróbica ajuda-lhe a:









- Treinamentos com o objetivo de melhorar a velocidade, resistência muscular e cardiovascular e outras qualidades.
- Aumenta a velocidade de processamento do ácido lácteo pelo seu corpo.
- Reduz o risco de lesões.

Para obter os melhores resultados, configure os seus exercícios de intervalo para treinar para uma qualidade específica:




- Para treinamento para resistência, pode configurar um exercício clássico de 1 milha que se repete: 3 ou 4 repetições do intervalo de 1 milha a um ritmo de meia maratona, cada um seguido de uma caminhada de recuperação de 1/4 de milha.
- Para fazer treinamento para velocidade, pode correr grupos de 4 x 400m: corra um intervalo rápido de 400m a um ritmo ligeiramente mais rápido do que a sua corrida, seguido por um período de recuperação de 2 minutos de corrida lenta e repetindo os dois intervalos por 4 vezes.
- Para treinamento de velocidade e resistência, considere o treinamento “fartlek” (quer dizer, “jogo de velocidades” em sueco), o qual combina períodos de corrida rápida e lenta.

O timer de intervalos do seu relógio pode seguir tempos e distâncias para dois exercícios de até 8 intervalos cada um. Cada intervalo pode ser repetido até 99 vezes.



## CONFIGURAÇÃO DE UM EXERCÍCIO COM INTERVALOS

1. Pressione MAIN  para abrir o menu principal e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN  para selecionar INTERVALS (intervalos).
2. Utilize DOWN  e MAIN  para selecionar SETUP e, em seguida, WORKOUT 1 ou WORKOUT 2.
3. Utilize UP , DOWN , e MAIN  para selecionar, ativar e configurar tempo de WARMUP (aquecimento), até 6 intervalos, e tempo de COOL DOWN (resfriamento).

## FAZENDO UM EXERCÍCIO COM INTERVALO

1. Pressione MAIN  para abrir o menu principal e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN  para selecionar INTERVALS > WORKOUT 1 ou WORKOUT 2.

**OBSERVAÇÃO** - Você também pode selecionar INTERVALS > SETUP para configurar WORKOUT (exercício) 1 ou 2 (ver acima).







2. Pressione MAIN  para começar a cronometrar o exercício.
3. O timer de intervalos se inicia nesse momento. O alerta soará no início de cada novo intervalo. Pressione UP  para passar através dos mostradores de intervalos disponíveis.

**OBSERVAÇÃO** - Utilize o timer de beber para se manter adequadamente hidratado durante o seu exercício.

## FAZENDO EXERCÍCIO COM O TIMER






### CONFIGURANDO UM EXERCÍCIO COM TIMER

Utilize o timer do relógio para exercícios simples com um tempo prédefinido. Você também pode usar o timer para outros fins tais como monitorar o tempo de cozinhar, deitar água no jardim, etc.










1. Pressione MAIN  para abrir o menu principal e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN  para selecionar TIMERS > SETUP > TIMER 1 ou TIMER 2.
2. Utilize UP , DOWN , e MAIN  para configurar o timer.



## FAZENDO EXERCÍCIO COM O TIMER

1. Pressione MAIN   para abrir o menu principal e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN   para selecionar TIMERS > TIMER 1 ou TIMER 2.














**OBSERVAÇÃO** - Você também pode selecionar TIMERS > SETUP para configurar TIMER 1 ou 2 (ver acima)

2. Pressione MAIN   para mostrar o timer e, em seguida, pressione MAIN   novamente para iniciar o timer.
3. Pressione MAIN   para pausar o exercício e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN   para RESUME ou RESET (zerar) o timer.
















## REVENDO OS EXERCÍCIOS

O relógio pode armazenar até 5 exercícios cronometrados ou exercícios com timer de intervalo. Você pode usar a função de rever para ver a informação e seguir o seu progresso.
















### REVENDO O RESUMO DO EXERCÍCIO

1. Pressione MAIN   para abrir o menu principal e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN   para selecionar REVIEW.
2. Utilize UP  , DOWN  , e MAIN   para selecionar o dia e a hora do exercício que quer rever.
3. Utilize UP  e DOWN  para passar através das telas de informação ou espere até que a tela passe os ciclos automaticamente.
4. Pressione MAIN   para LOCK (bloquear) ou UNLOCK (desbloquear) o exercício. Um exercício bloqueado não pode ser substituído.




### BLOQUEAR E DESBLOQUEAR UM EXERCÍCIO

1. Pressione MAIN   para abrir o menu principal e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN   para selecionar REVIEW.
2. Utilize UP  , DOWN  , e MAIN   para selecionar o dia e a hora do exercício que quer rever.
3. Pressione MAIN   e, em seguida, UP  ou DOWN  para selecionar LOCK (bloquear) ou UNLOCK (desbloquear) e, em seguida, MAIN   novamente para selecionar.

### APAGANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MAIN   para abrir o menu principal e, em seguida, utilize DOWN  e MAIN   para selecionar REVIEW.
2. Utilize UP  , DOWN  , e MAIN   para selecionar o dia e a hora do exercício que quer rever.
3. Pressione DELETE (apagar) e, em seguida, MAIN   , depois UP  ou DOWN  para selecionar YES e, em seguida, MAIN   novamente para apagar o exercício.

## RETORNANDO O RELÓGIO ÀS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA

O relógio pode ser levado às suas configurações originais de fábrica, mantendo pressionados os botões UP  , DOWN  , BACK  , e INDIGLO® simultaneamente por cerca de 4 segundos.

**OBSERVAÇÃO** - Levando o relógio às configurações originais de fábrica apaga todas as suas configuração e exercícios (mesmo que estejam bloqueados).

## RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 é à prova de água até 100 metros (328 ft).

Profundidade da resistência à água	*Pressão da água abaixo da superfície em p.s.i.a.
100 m/328 pés	86

\*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

**ADVERTÊNCIA: Para manter a resistência à água, não pressione nenhum botão quando estiver debaixo d'água.**

- Essa resistência à água continuará invariável sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- O relógio não deverá ser usado para mergulhar.
- Lave o relógio com água logo após entrar em contato com a água salgada, incluindo transpiração.

## OUTRAS PRECAUÇÕES E AVISOS DE SEGURANÇA

### **RECICLAGEM**

Leve sempre os produtos eletrônicos usados, baterias e materiais de embalagem usados aos pontos de coleta apropriados.

## **GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX®**

[www.timex.eu/en\\_GB/productWarranty.html](http://www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html)

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK, TAPSCREEN e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Group B.V. e suas subsidiárias. IRONMAN® e MDOT são marcas comerciais registradas da World Triathlon Corporation. Utilizados aqui com autorização.

## INDICE GENERALE

---

<b>IMPORTANTI AVVERTENZE E ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA .....</b>	<b>38</b>
<b>Presentazione dell'orologio.....</b>	<b>38</b>
Navigare tra i menu .....	39
<b>Impostare l'orologio .....</b>	<b>39</b>
<b>Correre con un cronografo .....</b>	<b>40</b>
Che cosa sono i tempi di giro e intermedi?.....	40
Esecuzione di un Allenamento cronometrato .....	41
Utilizzare tempi bersaglio.....	41
Utilizzare il timer Cibo o Bevande.....	41
<b>Allenamento di corsa/camminata con intervalli .....</b>	<b>41</b>
Vantaggi dell'allenamento a intervalli .....	41
Come impostare un allenamento a intervalli .....	42
Esecuzione di un allenamento a intervalli.....	42
<b>Esecuzione di un allenamento con timer.....</b>	<b>42</b>
Come impostare un allenamento con timer.....	42
Esecuzione di un allenamento con timer .....	43
<b>Come esaminare gli allenamenti.....</b>	<b>43</b>
Come esaminare il sommario dell'allenamento .....	43
Bloccare o sbloccare un allenamento.....	43
Come cancellare un allenamento .....	43
<b>Reimpostare l'orologio .....</b>	<b>43</b>
<b>Resistenza all'acqua.....</b>	<b>44</b>
<b>Altri avvisi di sicurezza e precauzioni.....</b>	<b>44</b>
<b>Garanzia Internazionale Timex® .....</b>	<b>44</b>

Grazie per aver acquistato l'orologio TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150! Leggere la presente Guida per l'utente per maggiori informazioni su questo entusiasmante prodotto.

Ricordarsi di visitare il sito <http://www.Timex.com> per le informazioni più aggiornate sui prodotti, i video informativi e altre funzioni.

## IMPORTANTI AVVERTENZE E ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

1. Per prevenire il rischio di incendio, ustioni chimiche, perdite di elettroliti e/o lesioni derivanti dalla batteria interna al polimero di litio di questa unità, attenersi a quanto segue.
  - a. Non lasciare l'unità esposta a fonti di calore o in un luogo in cui siano presenti alte temperature (come ad esempio al sole o in un veicolo non custodito). Per prevenire danni, conservare l'unità lontano dalla luce solare diretta.
  - b. Non forare né incenerire l'unità.
  - c. Quando si ripone l'unità per lunghi periodi, conservarla a temperature comprese fra 0 e 25 °C (fra 32 e 77 °F).
  - d. Non è previsto che la batteria a bottone o la batteria a moneta dell'orologio venga sostituita dal consumatore. Solo un gioielliere o altro professionista può sostituire la batteria.
  - e. Non utilizzare l'unità al di fuori dell'intervallo di temperature compreso fra -20 e 55 °C (fra -4 e 131 °F).
  - f. Contattare l'ente locale responsabile dello smaltimento dei rifiuti per informazioni su come riciclare o smaltire adeguatamente l'unità o la sua batteria.
2. Quest'unità non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato alle persone con gravi cardiopatie. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.
3. Non cercare di leggere il display dell'unità mentre ci si muove: questo è poco sicuro e causa distrazioni, e potrebbe portare a un incidente o una collisione. Leggere il display solo quando lo si può fare in modo sicuro. Consultare le istruzioni per i dettagli.

## PRESENTAZIONE DELL'OROLOGIO

L'orologio TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 funziona tramite i suoi pulsanti di controllo, la sua interfaccia guidata da menu, il suo display LCD a matrice di punti (dot-matrix) e la tecnologia Timex Tap Screen™.



### **PRINCIPALE ( ≡ ↵ )**

- Apre il menu principale, seleziona una voce del menu evidenziata o seleziona la voce della schermata successiva.

### **INDIETRO ( ⏪ )**

- Ritorna al livello precedente del menu. Premere ripetutamente per ritornare alla schermata Ora del giorno. Tenere premuto per quattro secondi per attivare/disattivare la modalità Risparmio energetico.

### **SU / GIÙ ( ▲, ▼ )**

- Scorre per selezionare una delle voci visualizzate, o ruota tra le selezioni disponibili.

### **LUCE NOTTURNA INDIGLO® ( 🌙 )**

- Premere per attivare la luce notturna INDIGLO® del display per alcuni secondi.
- Tenere premuto per quattro secondi (l'orologio emette un bip) per attivare o disattivare la funzione Night Mode®, la quale prevede che per ogni pulsante premuto si accenda la luce notturna per alcuni secondi.
- Tenere premuto per dieci secondi per spegnere la luce notturna.

### **DISPLAY LCD A MATRICE DI PUNTI CON TECNOLOGIA TAP SCREEN™ ( TAP )**

- Toccare il display con una o più dita per avviare o interrompere la misurazione del tempo durante l'utilizzo del Cronografo, del Timer a intervalli o del Timer dell'orologio.

### **INDICATORI DI STATO**

Diversi indicatori di stato compaiono sul display dell'orologio a seconda della funzione corrente.

Fila 1: (da sinistra a destra): Cronografo, Clessidra del timer, Sveglia, Timer bersaglio, Timer cibo, Timer bevande, Blocca/sblocca.



Fila 2: (da sinistra a destra): Scorri pagine, Avvio, Stop, Gira, Tocca.



### **MODALITÀ RISPARMIO ENERGETICO**

Tenere premuto INDIETRO ( ⏪ ) per quattro secondi per attivare/disattivare la modalità Risparmio energetico. In questa modalità il display è spento; premere un tasto qualsiasi per visualizzare la schermata Ora del giorno per alcuni secondi.

### **NAVIGARE TRA I MENU**

1. Premere PRINCIPALE ≡ ↵ per aprire il menu principale dell'orologio.
2. Premere SU ▲ o GIÙ ▼ per evidenziare una voce di menu.
3. Premere PRINCIPALE ≡ ↵ per selezionare la voce evidenziata.
4. Premere INDIETRO ⏪ per uscire, terminare o ritornare al menu precedente (a seconda dell'operazione), o premere ripetutamente per ritornare alla schermata Ora del giorno.



### **IMPOSTARE L'OROLOGIO**

Prima di iniziare ad utilizzare l'orologio, è necessario impostare ora e data, ed è anche possibile configurare altre impostazioni.

1. Premere PRINCIPALE ≡ ↵ per aprire il menu principale dell'orologio.
2. Usare GIÙ ▼ per evidenziare IMPOSTAZIONI, dunque premere PRINCIPALE ≡ ↵ per effettuare la selezione.
3. Premere PRINCIPALE ≡ ↵ per selezionare l'ORA, premere nuovamente PRINCIPALE ≡ ↵ per selezionare ORA 1, dunque premere ancora una volta PRINCIPALE ≡ ↵ per selezionare l'ORA.

**NOTA -** È possibile impostare ORA 2 su un fuso orario differente e alternare i fusi orari tenendo premuto il tasto SU  $\wedge$ .

4. Usare SU  $\wedge$  e GIÙ  $\nabla$  per impostare l'ora, dunque premere PRINCIPALE  $\equiv \leftarrow$  per evidenziare i minuti.
5. Utilizzare lo stesso metodo per impostare i minuti, i secondi e AM/PM.
6. Utilizzare GIÙ  $\nabla$  per evidenziare DATA, dunque premere PRINCIPALE  $\equiv \leftarrow$  per effettuare la selezione.
7. Utilizzare SU  $\wedge$ , GIÙ  $\nabla$  e PRINCIPALE  $\equiv \leftarrow$  per impostare il mese, il giorno e l'anno.
8. Premere GIÙ  $\nabla$  per evidenziare FORMATO, dunque premere PRINCIPALE  $\equiv \leftarrow$  per effettuare la selezione.
9. Utilizzare SU  $\wedge$ , GIÙ  $\nabla$ , e PRINCIPALE  $\equiv \leftarrow$  per impostare il formato di data e ora.
10. Premere ripetutamente INDIETRO  $\rightarrow$  per ritornare al menu IMPOSTAZIONI, utilizzare GIÙ  $\nabla$  per evidenziare SISTEMA, dunque premere PRINCIPALE  $\equiv \leftarrow$  per effettuare la selezione.
11. Dal menu SISTEMA, è possibile impostare l'intensità del tocco sul display, nonché abilitare il Timer cibo, il Timer bevande, il segnale acustico orario e il contrasto del display.
12. Premere INDIETRO  $\rightarrow$  per uscire, terminare o ritornare al menu precedente (a seconda dell'operazione), o premere ripetutamente per ritornare alla schermata Ora del giorno.

## CORRERE CON UN CRONOGRAFO

La funzione cronografo dell'orologio può registrare fino a 99 tempi di giro e 50 tempi intermedi, per un tempo totale di circa 100 ore.

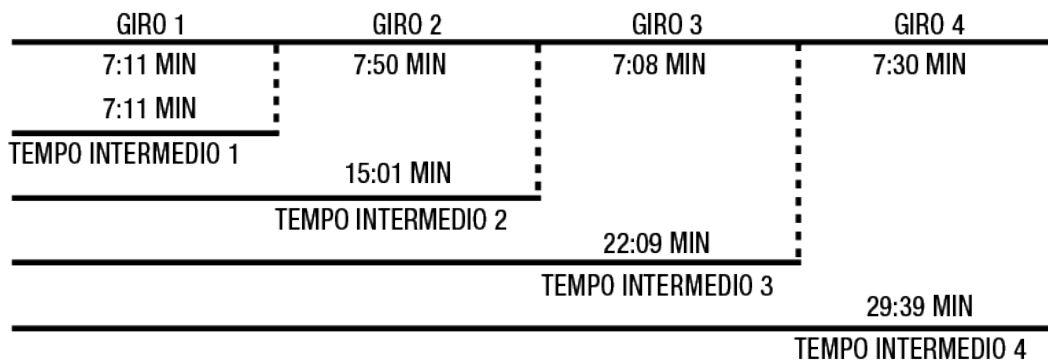
### CHE COSA SONO I TEMPI DI GIRO E INTERMEDI?

Il calcolo del tempo è un aspetto fondamentale durante un allenamento di corsa o camminata. Suddividere il proprio allenamento in piccoli segmenti quali *tempi di giro* o *tempi intermedi* può aiutare a raggiungere più facilmente il proprio tempo bersaglio complessivo.










Il *Tempo di giro* è la lunghezza di un singolo segmento dell'allenamento (di solito un segmento ripetuto, ad esempio un giro di pista). Il *Tempo intermedio* è il tempo totale trascorso dall'inizio dell'allenamento fino all'attuale segmento.

Quando si "registra un tempo intermedio", si è completato il cronometraggio di un segmento (come ad esempio un giro) dell'allenamento e si sta ora cronometrando il segmento *successivo*.

Questa figura illustra i tempi di giro e intermedi per un allenamento tipico in cui sono stati registrati quattro tempi di giro/intermedi:










## ESECUZIONE DI UN ALLENAMENTO CRONOMETRATO

1. Premere PRINCIPALE   per aprire il menu principale. Premere nuovamente PRINCIPALE   per selezionare CRONOGRAFO.
2. Premere PRINCIPALE   o toccare il display per iniziare l'allenamento.
3. Premere GIÙ  o toccare il display per evidenziare il tempo di giro e intermedio (compare l'icona ).
4. Premere SU  per scorrere tra le configurazioni del display per il numero di giri, il tempo intermedio e il tempo di giro.










**SUGGERIMENTO:** Toccare energicamente con le dita utilizzando più forza dei polpastrelli possibile.

**NOTA -** Se si sta utilizzando il Tempo bersaglio (vedere sotto), il display mostrerà OLTRE L'OBIETTIVO, AL PASSO o INDIETRO CON L'OBIETTIVO, assieme a eventuali differenze temporali.

5. Premere SU  o INDIETRO , oppure attendere circa otto secondi per tornare alla schermata del cronografo in esecuzione.
6. Premere PRINCIPALE   per mettere in pausa l'allenamento. Premere PRINCIPALE   o toccare per riprendere, oppure premere GIÙ  per SALVARE o ELIMINARE i dati relativi all'allenamento.

## UTILIZZARE TEMPI BERSAGLIO














La funzione Tempo bersaglio dell'orologio consente di impostare una velocità bersaglio e una distanza bersaglio opzionale per il proprio allenamento. Quando si registrano dei tempi intermedi, l'orologio emette un suono e mostra se si è oltre, al passo o indietro rispetto alla propria velocità bersaglio. Utilizzare questa funzione durante un allenamento o una gara per assicurarsi di rispettare la propria velocità bersaglio.

1. Premere PRINCIPALE   per aprire il menu principale, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE   per selezionare IMPOSTAZIONI > TEMPO BERSAGLIO.
2. Usare SU , GIÙ , e PRINCIPALE   per selezionare, attivare e impostare VELOCITÀ BERSAGLIO (velocità bersaglio), INTERVALLO (+/- tolleranza per la velocità bersaglio) e DISTANZA BERSAGLIO (distanza bersaglio opzionale).

**NOTA -** Quando vengono inserite una velocità bersaglio e una distanza bersaglio, l'orologio mostra il conseguente tempo stimato di completamento dell'allenamento come FINE TOTALE BERSAGLIO.

## UTILIZZARE IL TIMER CIBO O BEVANDE

Utilizzare il timer Cibo o Bevande dell'orologio per ricordarsi di mangiare o bere ad un orario preciso dopo aver cominciato l'allenamento.

1. Premere PRINCIPALE   per aprire il menu principale, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE   per selezionare IMPOSTAZIONI > SISTEMA > TIMER CIBO o TIMER BEVANDE.
2. Premere SU  o GIÙ  per selezionare ATTIVATO. Premere PRINCIPALE   per effettuare la selezione.
3. Usare SU , GIÙ , e PRINCIPALE   per impostare il timer.

## ALLENAMENTO DI CORSA/CAMMINATA CON INTERVALLI

### VANTAGGI DELL'ALLENAMENTO A INTERVALLI

Gli allenamenti a intervalli sono strumenti potenti per stabilire obiettivi e allenamenti per migliorare la velocità di corsa, la resistenza e la soglia. I periodi di attività intensa quali la corsa, intervallati da periodi di recupero di minore attività quali la camminata, contribuiscono ad eseguire esercizi di

maggior durata e intensità. Combinare in questo modo attività aerobica ed anaerobica aiuta l'utente a fare quanto segue:









- Mirare gli allenamenti al miglioramento di velocità, resistenza cardiovascolare e muscolare e altre qualità.
- Migliorare il trattamento dell'acido lattico da parte del corpo.
- Ridurre il rischio di lesioni

Per ottenere risultati ottimali, impostare gli allenamenti a intervalli per allenarsi in base a una specifica qualità:

- Per allenarsi per la resistenza, è possibile impostare un classico allenamento ripetuto di 1 miglio: tre o quattro ripetizioni di 1 miglio intervallate ad una velocità da circa mezza maratona, ciascuna seguita da un recupero di camminata per un quarto di miglia.
- Per allenarsi per la velocità, è possibile correre per set di 4 x 400 m: correre per un intervallo rapido di 400 m a una velocità leggermente superiore a quella da gara, seguito da un recupero lento ad andatura moderata di 2 minuti, quindi ripetere entrambi gli intervalli quattro volte.
- Per allenarsi per la velocità e per la resistenza, considerare l'allenamento fartlek ("gioco di velocità" in svedese), il quale alterna periodi di corsa veloce e lenta.

Il timer a intervalli dell'orologio può tener traccia di tempi e distanze per due allenamenti di massimo otto intervalli ciascuno. Ogni intervallo può essere ripetuto fino a 99 volte.



## COME IMPOSTARE UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

1. Premere PRINCIPALE  per aprire il menu principale, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE  per selezionare gli INTERVALLI.
2. Usare GIÙ  e PRINCIPALE  per selezionare IMPOSTAZIONI, in seguito ALLENAMENTO 1 o ALLENAMENTO 2.
3. Usare SU , GIÙ  e PRINCIPALE  per selezionare, attivare e impostare il tempo di RISCALDAMENTO, fino a sei intervalli, e il tempo di DEFATICAMENTO.

## ESECUZIONE DI UN ALLENAMENTO A INTERVALLI

1. Premere PRINCIPALE  per aprire il menu principale, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE  per selezionare INTERVALLI > ALLENAMENTO 1 o ALLENAMENTO 2.

**NOTA -** È altresì possibile selezionare INTERVALLI > IMPOSTAZIONI per configurare l'ALLENAMENTO 1 o 2 (vedere sopra).







2. Premere PRINCIPALE  per iniziare a calcolare il tempo dell'allenamento.
3. A questo punto, viene avviato il timer a intervalli. Viene emesso un suono d'avviso all'inizio di ogni nuovo intervallo. Premere SU  per ruotare tra le schermate di intervallo disponibili.

**NOTA -** Usare il Timer bevande per rimanere adeguatamente idratati durante il proprio allenamento.

## ESECUZIONE DI UN ALLENAMENTO CON TIMER





### COME IMPOSTARE UN ALLENAMENTO CON TIMER

Usare il timer dell'orologio per allenamenti semplici di durata preimpostata. È anche possibile usare il timer per scopi diversi, quali calcolare i tempi di cottura, irrigare il proprio giardino e così via.










1. Premere PRINCIPALE  per aprire il menu principale, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE  per selezionare TIMER > IMPOSTAZIONI > TIMER 1 o TIMER 2.
2. Usare SU , GIÙ , e PRINCIPALE  per impostare il timer.



## ESECUZIONE DI UN ALLENAMENTO CON TIMER

1. Premere PRINCIPALE   per aprire il menu principale, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE   per selezionare TIMER > TIMER 1 o TIMER 2.














**NOTA -** È altresì possibile selezionare TIMER > IMPOSTAZIONI per configurare il TIMER 1 o 2 (vedere sopra).

2. Premere PRINCIPALE   per visualizzare il timer, dunque premere nuovamente PRINCIPALE   per avviare il timer.
3. Premere PRINCIPALE   per mettere in pausa l'allenamento, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE   per RIPRENDERE o AZZERARE il timer.
















## COME ESAMINARE GLI ALLENAMENTI

L'orologio è in grado di memorizzare fino a cinque allenamenti Cronografo o con Timer a intervalli. In seguito, è possibile avvalersi della funzione Esamina per consultare i dati e registrare i propri progressi.
















### COME ESAMINARE IL SOMMARIO DELL'ALLENAMENTO

1. Premere PRINCIPALE   per aprire il menu principale, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE   per selezionare ESAMINA.
2. Usare SU  , GIÙ  , e PRINCIPALE   per selezionare il giorno e l'ora dell'allenamento da esaminare.
3. Usare SU  e GIÙ  per scorrere le schermate dei dati, o attendere che le schermate scorrano in automatico.
4. Premere PRINCIPALE   per BLOCCARE o SBLOCCARE l'allenamento. Un allenamento bloccato non può essere sovrascritto.

### BLOCCARE O SBLOCCARE UN ALLENAMENTO

1. Premere PRINCIPALE   per aprire il menu principale, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE   per selezionare ESAMINA.
2. Usare SU  , GIÙ  , e PRINCIPALE   per selezionare il giorno e l'ora dell'allenamento da esaminare.
3. Premere PRINCIPALE   , poi SU  o GIÙ  per selezionare BLOCCA o SBLOCCA, quindi nuovamente PRINCIPALE   per effettuare la selezione.

### COME CANCELLARE UN ALLENAMENTO

1. Premere PRINCIPALE   per aprire il menu principale, dunque usare GIÙ  e PRINCIPALE   per selezionare ESAMINA.
2. Usare SU  , GIÙ  , e PRINCIPALE   per selezionare il giorno e l'ora dell'allenamento da esaminare.
3. Premere ELIMINA, poi PRINCIPALE   , poi SU  o GIÙ  per selezionare SÌ, infine premere nuovamente PRINCIPALE   per eliminare l'allenamento.

## REIMPOSTARE L'OROLOGIO

È possibile ripristinare le impostazioni di fabbrica originarie dell'orologio tenendo premuti contemporaneamente i pulsanti SU  , GIÙ  , INDIETRO  e INDIGLO® per circa quattro secondi.

**NOTA -** Resetando l'orologio, verranno eliminati tutti gli allenamenti e le impostazioni personali (anche se bloccati).

## RESISTENZA ALL'ACQUA

L'orologio TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 è resistente all'acqua fino a 100 metri (328 piedi).

Profondità di resistenza all'acqua	p.s.i.a. * Pressione dell'acqua sotto la superficie
100 m/328 piedi	86

\*libbre per pollice quadrato assolute

**AVVERTENZA: Per mantenere la resistenza all'acqua, non premere alcun pulsante mentre ci si trova sott'acqua.**

- L'orologio è impermeabile solo se la lente, i pulsanti e la cassa restano intatti.
- L'orologio non va utilizzato per le immersioni.
- Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina o alla sudorazione.

## ALTRI AVVISI DI SICUREZZA E PRECAUZIONI

### **RICICLAGGIO**

Portare sempre i prodotti elettronici usati, le relative batterie e i materiali da imballaggio in punti di raccolta dedicati.

## **GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX®**

[www.timex.it/it\\_IT/productWarranty.html](http://www.timex.it/it_IT/productWarranty.html)

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK, TAPSCREEN e NIGHT-MODE sono marchi commerciali del Timex Group B.V. e delle sue sussidiarie. IRONMAN® e MDOT sono marchi depositati di World Triathlon Corporation. Usati qui dietro licenza.

## INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE UND WARNUNGEN</b> .....	<b>47</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>47</b>
Durch die Menüs navigieren .....	48
<b>Einstellen der Uhr</b> .....	<b>48</b>
<b>Mit einem Chronograph laufen</b> .....	<b>49</b>
Was sind Runden- und Zwischenzeiten? .....	49
Chronograph-Trainingseinheit ausführen .....	50
Gebrauch des Zielzeit-Timers.....	50
Gebrauch des Timers zur Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme .....	51
<b>Geh-/Lauftraining mit Intervallen</b> .....	<b>51</b>
Vorteile des Intervall-Trainings .....	51
Einstellen einer Intervall-Trainingseinheit .....	51
Eine Intervall-Trainingseinheit ausführen.....	52
<b>Timer-Trainingseinheit ausführen</b> .....	<b>52</b>
Einstellen einer Timer-Trainingseinheit.....	52
Timer-Trainingseinheit ausführen .....	52
<b>Trainingseinheiten einsehen</b> .....	<b>52</b>
Die Trainingseinheitsdaten überprüfen.....	52
Trainingseinheiten sperren und entsperren .....	53
Trainingseinheit löschen .....	53
<b>Die Uhr zurücksetzen</b> .....	<b>53</b>
<b>Wasserbeständigkeit</b> .....	<b>53</b>
<b>Sonstige Sicherheits- und Vorsichtshinweise</b> .....	<b>53</b>
<b>Internationale Timex®-Garantie</b> .....	<b>53</b>

Vielen Dank für Ihren Kauf der Timex® IRONMAN® Sleek™ 150 Uhr! In diesem Benutzerhandbuch finden Sie weitere Informationen über dieses interessante Produkt.

Die aktuellsten Produktformationen, Anleitungsvideos sowie Beschreibungen anderer Features finden Sie unter <http://www.Timex.com>.

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE UND WARNUNGEN

1. Informationen zur Vermeidung von Brandrisiko, chemischen Verbrennungen, Elektrolytlecks bzw. Verletzungen durch den internen Lithium-Polymer-Akku der Uhr:
  - a. Die Uhr nicht einer Hitzequelle ausgesetzt oder an einem Ort mit hoher Temperatur (z. B. in der Sonne oder in einem unbeaufsichtigten Fahrzeug) lassen. Zur Vermeidung von Schäden die Uhr außerhalb direkter Sonneneinstrahlung aufbewahren.
  - b. Die Uhr nicht durchstechen oder verbrennen.
  - c. Beim Lagern über einen längeren Zeitraum die Uhr innerhalb des Temperaturbereichs von 0°C bis 25°C lagern.
  - d. Die Knopfzellen- oder Münzbatterie der Uhr ist nicht für den Austausch durch den Verbraucher vorgesehen. Die Batterie ist nur von einem Juwelier oder einem anderen Fachmann zu ersetzen.
  - e. Die Uhr nicht außerhalb des Temperaturbereichs von -20°C bis 55°C verwenden.
  - f. Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung der Uhr oder des Akkus erhalten Sie von Ihrer örtlichen Abfallentsorgungsbehörde.
2. Diese Uhr ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe ziehen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.
3. Nicht versuchen, das Uhrendisplay während der Fahrt zu lesen. Es ist nicht sicher und lenkt ab und kann zu einem Unfall oder Zusammenstoß führen. Das Display nur lesen, wenn Ihre Sicherheit gewährleistet ist. Detailinformationen hierzu finden Sie in den Anleitungen.

## EINFÜHRUNG

Die TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 Uhr wird über ihre Steuerknöpfe, eine Menüschnittstelle, ein Punktmatrix-LSD-Display sowie Timex Tap Screen™ Technologie bedient.



## **HAUPT ( ≡↵ )**

- Öffnet das Hauptmenü, wählt einen markierten Menüposten aus oder wählt die nächste Option aus.

## **ZURÜCK ( ↵ )**

- Kehrt zum vorherigen Posten im Menü zurück. Bei wiederholtem Drücken wird das Uhrzeit-Display angezeigt. Vier Sekunden lang gedrückt halten, um den Energiesparmodus zu starten/zu beenden.

## **HERAUF / HERAB ( ^ , v )**

- Versetzt Auswahl ausgewählter Posten nach oben oder unten oder durchläuft verschiedene Optionen.

## **INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG ( ☾ )**

- Zum Aktivieren der INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung mehrere Sekunden lang drücken.
- Vier Sekunden lang gedrückt halten (Sie hören einen Signalton), um die Night Mode® zu aktivieren (oder zu deaktivieren). In diesem Modus kann die Zifferblattbeleuchtung durch Drücken eines beliebigen Knopfs mehrere Sekunden lang aktiviert werden.
- Zehn Sekunden lang gedrückt halten, um die Zifferblattbeleuchtung auszuschalten.

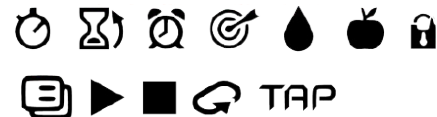
## **PUNKTMATRIX-LSD-DISPLAY MIT TAP SCREEN™ TECHNOLOGIE ( TAP )**

- Das Display mit einem oder mehreren Fingern antippen, um die Zeitmessung bei der Verwendung des Chronographen, Intervall-Timers oder Timers zu starten bzw. zu stoppen

## **STATUSANZEIGEN**

Der aktuellen Funktion entsprechend, werden verschiedene Statusanzeigen im Uhrendisplay angezeigt.

Zeile 1: (von links nach rechts) Chronograph, Timer-Sanduhr, Wecker, Timer für Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme, Sperren/Entsperren.



Zeile 2: (von links nach rechts) Andere Seite, Ausführen, Stoppen, Runde, Antippen.

## **ENERGIESPARMODUS**

ZURÜCK ( ↵ ) vier Sekunden lang gedrückt halten, um den Energiesparmodus zu starten/zu beenden. Das Display ist in diesem Modus deaktiviert, beim Drücken eines beliebigen Knopfes wird das Uhrzeitdisplay mehrere Sekunden lang angezeigt.

## **DURCH DIE MENÜS NAVIGIEREN**

1. Beim Drücken auf HAUPT ≡↵ öffnet sich das Hauptmenü der Uhr.
2. HERAUF ^ oder HERAB v drücken, um einen Menüposten zu markieren.
3. HAUPT ≡↵ drücken, um den markierten Posten auszuwählen.
4. ZURÜCK ( ↵ ) drücken, um den Vorgang zu beenden oder zum vorherigen Menü (je nach Vorgang) zurückzukehren oder wiederholt drücken, um zum Uhrzeitdisplay zurückzukehren.



## **EINSTELLEN DER UHR**

Vor dem Einsatz Ihrer Uhr müssen Sie die Uhrzeit und das Datum einstellen und Sie können auch andere Einstellungen der Uhr konfigurieren.

1. HAUPT ≡↵ drücken, um das Hauptmenü der Uhr zu öffnen.
2. HERUNTER v drücken, um SETUP (Einstellung) zu markieren. Dann HAUPT ≡↵ zur Auswahl drücken.

- HAUPT drücken, um TIME (Zeit) auszuwählen. Dann HAUPT erneut drücken, um TIME 1 auszuwählen. Schließlich erneut HAUPT drücken, um TIME auszuwählen.

**HINWEIS:** Sie können TIME 2 zur Einstellung einer weiteren Zeitzone einsetzen und zwischen den beiden Zeitzonen umherschalten, indem Sie HERAUF gedrückt halten.

- Mithilfe von HERAUF und HERAB die Stunden einstellen. Dann HAUPT drücken, um Minuten zu markieren.
- Mit dem gleichen Verfahren Minuten, Sekunden und AM/PM einstellen.
- HERUNTER drücken, um DATE (Datum) zu markieren. Dann HAUPT zur Auswahl drücken.
- Mithilfe von HERUNTER , HERAB und HAUPT Monat, Tag und Jahr einstellen.
- HERUNTER drücken, um FORMAT zu markieren. Dann HAUPT zur Auswahl drücken.
- Mithilfe von HERUNTER , HERAB und HAUPT die Stunden- und Datumsformate einstellen.
- Wiederholt ZURÜCK drücken, um zum Menü SETUP (Einstellung) zurückzukehren. Dann HERUNTER zum Markieren von SYSTEM drücken und schließlich zur Auswahl HAUPT drücken.
- Im Menü SYSTEM können Sie die zum Antippen auf das Display benötigte Kraft einstellen, die Timer zur Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme sowie den Stundenton aktivieren und den Displaykontrast auswählen.
- ZURÜCK drücken, um den Vorgang zu beenden oder zum vorherigen Menü (je nach Vorgang) zurückzukehren oder wiederholt drücken, um zum Uhrzeitdisplay zurückzukehren.

## MIT EINEM CHRONOGRAPH LAUFEN

Die Chronographfunktion der Uhr kann bis zu 99 Runden und 50 Zwischenzeiten mit einer Gesamtzeit von nahezu 100 Stunden aufzeichnen.

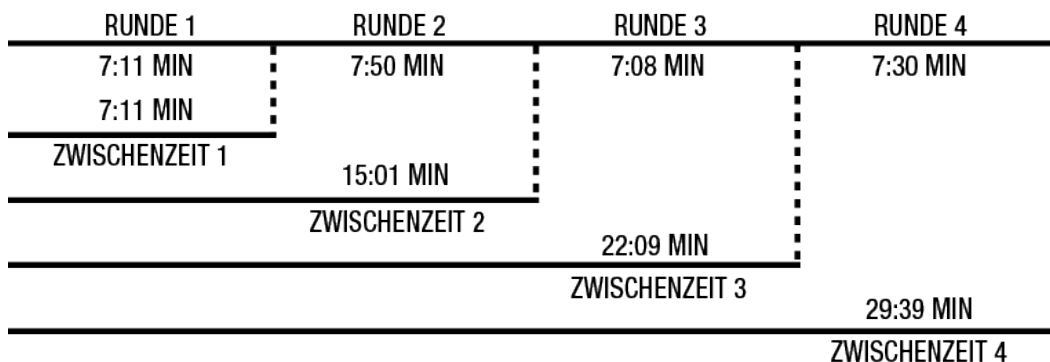
## WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

Beim Lauf- oder Gehtraining ist es sehr wichtig, dass Sie Ihr Tempo kontrollieren. Wenn Sie Ihr Training in kleine Segmente wie *Runden* oder *Zwischenzeiten* aufteilen, können Sie die beabsichtigte Gesamtzeit einfacher erreichen.







*Rundenzeit* bezieht sich auf die Länge eines einzelnen Segments Ihres Trainings (in der Regel ein wiederholtes Segment, wie z. B. eine Runde auf einer Laufbahn). *Zwischenzeit* ist die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Trainingseinheit bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

Wenn Sie die „Zwischenzeit messen“, haben Sie die Zeit eines Segments der Trainingseinheit (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und messen jetzt die Zeit des *nächsten* Segments.

Auf der Abbildung werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine typische Trainingseinheit mit vier Runden dargestellt.








## CHRONOGRAPH-TRAININGSEINHEIT AUSFÜHREN

1. Beim Drücken auf HAUPT  öffnet sich das Hauptmenü. Durch das erneute Drücken auf HAUPT  wählen Sie Chronograph aus.
2. HAUPT  drücken oder das Display antippen, um mit der Trainingseinheit zu beginnen.
3. HERUNTER  antippen, um die Runden- und Zwischenzeit zu markieren (Symbol  wird angezeigt).
4. HERAUF  drücken, um die Anzeigekonfigurationen für Rundenanzahl, Zwischenzeit und Rundenzeit zu durchlaufen.







**TIPP:** Kräftig mit so viel von Ihrer Fingerspitze wie möglich tippen.

**HINWEIS:** Wenn Sie Target Time (Zielzeit) (siehe unten) einsetzen, zeigt das Display AHEAD OF TARGET (Über Ziel hinaus), ON PACE (Tempo nach Plan) oder BEHIND TARGET (Unterhalb von Ziel) gemeinsam mit der Zeitdifferenz an.

5. HERAUF  oder ZURÜCK  drücken oder etwa acht Sekunden warten, um zum laufenden Chronograph zurückzukehren.
6. Zum Anhalten der Trainingseinheit HAUPT  drücken. Zum Fortfahren HAUPT  drücken oder antippen oder HERAB  drücken, um die Daten zu speichern oder zu verwerfen.

## GEBRAUCH DES ZIELZEIT-TIMERS.










Mithilfe der Zielzeitfunktion der Uhr können Sie eine Ziel-Pace und optionale Zielentfernung für Ihre Trainingseinheit einstellen. Wenn Sie Zwischenzeiten für Runden messen, gibt die Uhr einen Signalton ab und zeigt an, wo Sie sich in Bezug auf Ihre Pace befinden. Diese Funktion ist hilfreich in einer Trainingseinheit oder einem Rennen, damit Sie wissen, inwiefern Ihre Leistung mit Ihrem Ziel übereinstimmt.

1. HAUPT  drücken, um das Hauptmenü zu öffnen und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  SETUP (EINSTELLUNG) > TRG TIME (ZIELZEIT) auswählen.
2. Mithilfe von HERAUF , HERAB  und HAUPT  TRG PACE (Ziel-Pace), RANGE (Bereich, d. h. +/- Toleranz zum Target-Pace) und TRG DIST (Zieldistanz) (optional) auswählen, aktivieren und einstellen.

**HINWEIS:** Wenn Ziel-Pace und Zielentfernung eingegeben sind, zeigt die Uhr die resultierende erwartete Gesamtendzeit für die Trainingseinheit als TRG TOTAL FINISH (Gesamtendzielzeit) an.

## GEBRAUCH DES TIMERS ZUR NAHRUNGS- UND FLÜSSIGKEITSAUFNAHME

Setzen Sie den Timer zur Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ein, um sich selbst daran zu erinnern, nach einer bestimmten Dauer nach Beginn der Trainingseinheit zu essen oder zu trinken.

1. HAUPT  drücken, um das Hauptmenü zu öffnen und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  SETUP (EINSTELLUNG) > SYSTEM > EAT TIMER (Timer zur Nahrungsaufnahme) oder DRINK TMR (Timer zur Flüssigkeitsaufnahme) auswählen.
2. Mit den Knöpfen AUF () oder AB () die Option ON (Ein) auswählen. HAUPT  zur Auswahl drücken.
3. Mithilfe von HERUNTER , HERAB  und HAUPT  den Timer einstellen.

## GEH-/LAUFTRAINING MIT INTERVALLEN

### VORTEILE DES INTERVALL-TRAININGS

Intervall-Trainingseinheiten sind sehr hilfreich beim Training für schnellere Laufgeschwindigkeit, Ausdauer und Schwellenwerte. Phasen mit hoher Aktivität, wie z. B. Laufen, das von Regenerierungsphasen mit einem geringeren Aktivitätspegel unterbrochen wird, wie z. B. Gehen, lassen Sie länger und intensiver trainieren. Die Kombination von aerobischen und anaerobischen Aktivitäten auf diese Weise hilft bei Folgendem:









- Ziel-Trainingseinheiten zur Verbesserung von Geschwindigkeit, Herz-Kreislauf- und Muskelausdauer und anderen Eigenschaften
- Steigerung der Milchsäureverarbeitung Ihres Körpers.
- Verringerung des Verletzungsrisikos.

Für optimale Ergebnisse sollten Sie Ihre Intervall-Trainingseinheiten auf ein bestimmtes Ziel anpassen:

- Um Ihre Ausdauer zu trainieren, können Sie eine klassische 1-Meilen-Trainingseinheit mit Wiederholung einrichten: 3 bis 6 Wiederholungen von einem 1-Meilen-Intervall mit etwa der Hälfte der Pace eines Marathons, gefolgt von einer 1/4-Meile-Regenerierungsentfernung.
- Um auf Geschwindigkeit zu trainieren, können Sie Sätze von 4 x 400 m einrichten: Laufen eines schnellen 400-m-Intervalls mit etwas mehr Pace als bei einem Wettkampf, gefolgt von einer 2-minütigen Regenerierungszeit und einer 4-maligen Wiederholung.
- Wenn Sie auf Geschwindigkeit und Ausdauer trainieren möchten, können Sie ein Fahrtspiel-Training erwägen, bei dem Abschnitte mit langsamem und schnellem Laufen kombiniert werden.




Mithilfe des integrierten Intervall-Timers Ihrer Uhr können Sie Zeiten und Entfernungen für zwei Trainingseinheiten von jeweils bis zu acht Intervallen nachverfolgen. Jeder Intervall kann bis zu 99 Mal wiederholt werden.

### EINSTELLEN EINER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT



1. HAUPT  drücken, um das Hauptmenü zu öffnen und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  INTERVALS (Intervalle) auswählen.
2. Über HERAB  und HAUPT  SETUP (Einstellung) auswählen und dann WORKOUT 1 oder 2 (Trainingseinheit 1 oder 2).
3. Mithilfe von HERAUF , HERAB  und HAUPT  Dauer für WARMUP (Aufwärmen), bis zu 6 Intervallen und Dauer für COOL DOWN (Abkühlen) auswählen, aktivieren und einstellen.



## EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT AUSFÜHREN

1. HAUPT  drücken, um das Hauptmenü zu öffnen und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  INTERVALS (Intervalle) > WORKOUT 1 oder 2 (Trainingseinheit 1 oder 2) auswählen.

**HINWEIS:** Sie können auch INTERVALS (Intervalle) > SETUP (Einstellung) zur Konfiguration von Trainingseinheit 1 oder 2 (siehe oben) auswählen.







2. Zum Beginn der Zeitmessung der Trainingseinheit HAUPT  drücken.
3. Der Intervall-Timer beginnt mit der Zeitmessung. Zu Beginn jedes Intervalls ertönt ein Signalton. HERAUF  drücken, um die verfügbaren Intervallanzeigen zu durchlaufen.

**HINWEIS:** Mithilfe des Timers zur Flüssigkeitsaufnahme können Sie sicherstellen, dass Sie im Laufe Ihrer Trainingseinheit genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.




## TIMER-TRAININGSEINHEIT AUSFÜHREN

### EINSTELLEN EINER TIMER-TRAININGSEINHEIT






Setzen Sie den Timer für einfache Trainingseinheiten mit einer vorgegebenen Länge ein. Sie können den Timer auch für andere Aktivitäten, wie z. B. beim Kochen oder bei der Gartenbewässerung einsetzen.

1. HAUPT  drücken, um das Hauptmenü zu öffnen und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  TIMERS (Timer) > SETUP (Einstellung) > TIMER 1 oder TIMER 2 auswählen.
2. Mithilfe von HERAUF , HERAB  und HAUPT  den Timer einstellen.

### TIMER-TRAININGSEINHEIT AUSFÜHREN

1. HAUPT  drücken, um das Hauptmenü zu öffnen und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  TIMERS (Timer) > TIMER 1 oder TIMER 2 auswählen.










**HINWEIS:** Sie können auch TIMERS (Timer) > SETUP (Einstellung) zur Konfiguration von TIMER 1 oder 2 (siehe oben) auswählen.

2. HAUPT  zur Anzeige des Timers drücken, dann erneut HAUPT  drücken, um den Timer zu starten.
3. HAUPT  drücken, um die Trainingseinheit anzuhalten und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  den Timer fortsetzen (RESUME) oder zurücksetzen (RESET).











## TRAININGSEINHEITEN EINSEHEN

Die Uhr kann bis zu fünf Chronograph- oder Intervall-Timer-Trainingseinheiten speichern. Mithilfe der Überprüfungsfunktion (REVIEW) können Sie die Daten einsehen und Ihren Fortschritt nachverfolgen.











### DIE TRAININGSEINHEITSDATEN ÜBERPRÜFEN

1. HAUPT  drücken, um das Hauptmenü zu öffnen und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  REVIEW (Überprüfen) auswählen.
2. Mithilfe von HERAUF , HERAB  und HAUPT  das Datum und die Uhrzeit der zu überprüfenden Trainingseinheit auswählen.
3. Mithilfe von HERAUF  und HERAB  die Datenanzeigen durchlaufen oder darauf warten, dass diese automatisch angezeigt werden.
4. Zum Entsperren (UNLOCK) der Trainingseinheit HAUPT  drücken. Eine gesperrte Trainingseinheit kann nicht überschrieben werden.




## TRAININGSEINHEITEN SPERREN UND ENTPERREN

1. HAUPT  drücken, um das Hauptmenü zu öffnen und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  REVIEW (Überprüfen) auswählen.
2. Mithilfe von HERAUF , HERAB  und HAUPT  das Datum und die Uhrzeit der zu überprüfenden Trainingseinheit auswählen.
3. HAUPT  drücken und dann HERAUF  oder HERAB  drücken, um LOCK (Sperrern) oder UNLOCK (Entsperren) zu wählen. Schließlich mit HAUPT  auswählen.

## TRAININGSEINHEIT LÖSCHEN

1. HAUPT  drücken, um das Hauptmenü zu öffnen und dann mithilfe von HERAB  und HAUPT  REVIEW (Überprüfen) auswählen.
2. Mithilfe von HERAUF , HERAB  und HAUPT  das Datum und die Uhrzeit der zu überprüfenden Trainingseinheit auswählen.
3. DELETE (Löschen) drücken, dann HAUPT  und HERAUF  oder HERAB  drücken, um YES (Ja) zu wählen, und schließlich erneut HAUPT  zum Löschen der Trainingseinheit drücken.

## DIE UHR ZURÜCKSETZEN

Die Uhr kann auf Werkseinstellungen durch gleichzeitiges Drücken und Halten der Knöpfe HERAUF , HERAB , ZURÜCK  und INDIGLO® für etwa vier Sekunden lang zurückgesetzt werden.

**HINWEIS:** Das Zurücksetzen der Uhr löscht alle Einstellungen und Trainingsdaten (auch wenn diese gesperrt sind).

## WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 Uhr ist bis zu 100 Meter wasserbeständig.

Wasserbeständige Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruck
100 m	86

\*pounds per square inch absolute

**ACHTUNG:** Damit Wasserbeständigkeit gewährleistet ist, unter Wasser keine Knöpfe drücken.

- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Die Uhr sollte nicht zum Tauchen verwendet werden.
- Uhr nach Kontakt mit Salzwasser oder Schwitzwasser mit klarem Wasser abspülen.

## SONSTIGE SICHERHEITS- UND VORSICHTSHINWEISE

### RECYCLING

Gebrauchte elektronische Produkte, Akkus, Batterien und Verpackungsmaterial stets an den dafür vorgesehenen Sammelstellen abgeben.

## INTERNATIONALE TIMEX®-GARANTIE

[www.timex.de/de\\_DE/productWarranty.html](http://www.timex.de/de_DE/productWarranty.html)

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK, TAPSCREEN und NIGHT-MODE sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN® und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet.

## INHOUDSOPGAVE

---

<b>BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES EN WAARSCHUWINGEN ....</b>	<b>56</b>
<b>Introductie van het horloge .....</b>	<b>56</b>
Door de menu's navigeren.....	57
<b>Het horloge instellen.....</b>	<b>57</b>
<b>Hardlopen met een chronograaf.....</b>	<b>58</b>
Wat zijn ronde- en tussentijden?.....	58
Een training met chronograaf uitvoeren .....	59
Streeftijden gebruiken.....	59
De timer Eat of Drink gebruiken.....	59
<b>(Hard)looptraining met intervallen .....</b>	<b>59</b>
Voordelen van intervaltraining.....	59
Een intervaltraining instellen.....	60
Een intervaltraining uitvoeren .....	60
<b>Een training met timer uitvoeren.....</b>	<b>60</b>
Een training met timer instellen.....	60
Een training met timer uitvoeren .....	60
<b>Trainingen bekijken.....</b>	<b>61</b>
Het trainingsoverzicht bekijken .....	61
Een training vergrendelen of ontgrendelen .....	61
Een training wissen .....	61
<b>Het horloge resetten .....</b>	<b>61</b>
<b>Waterbestendigheid .....</b>	<b>61</b>
<b>Andere kennisgevingen m.b.t. veiligheid en voorzorgsmaatregelen .....</b>	<b>62</b>
<b>Internationale garantie van Timex® .....</b>	<b>62</b>

Wij danken u voor de aankoop van het TIMEX® IRONMAN® Sleek™ horloge! Lees deze gebruikershandleiding voor meer informatie over dit spannende product.

Bezoek <http://www.Timex.com> voor de nieuwste productinformatie, video's met instructies en andere functies.

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES EN WAARSCHUWINGEN

1. Om het risico van brand, chemische brandwonden, elektrolytlekkage en/of letsel als gevolg van de interne lithium-polymeer batterij te voorkomen:
  - a. De eenheid niet aan een warmtebron blootgesteld, of op een plaats met hoge temperatuur, laten (bv. in de zon of in een onbeheerd voertuig). Niet in direct zonlicht opbergen om beschadiging van de eenheid te voorkomen.
  - b. De eenheid niet doorboren of verbranden.
  - c. Bij opslag gedurende langere tijd de eenheid binnen het temperatuurbereik van 0 tot 25 °C (32 tot 77 °F) houden.
  - d. De knoopcel of knoopbatterij van het horloge is niet bedoeld om door de consument vervangen te worden. Alleen een juwelier of andere professional mag de batterij vervangen.
  - e. De eenheid niet gebruiken buiten het temperatuurbereik van -20 tot 55 °C (-4 tot 131°F).
  - f. Contact opnemen met de plaatselijke instantie voor afvalverwerking om de eenheid of batterij naar behoren te recyclen of af te voeren.
2. Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.
3. Probeer het display van de eenheid niet te lezen terwijl u beweegt. Dit is onveilig en leidt af, en kan een ongeluk of botsing tot gevolg hebben. Lees het display alleen wanneer u dat veilig kunt doen. Zie de instructies voor bijzonderheden.

## INTRODUCTIE VAN HET HORLOGE

Het TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 horloge werkt via de bedieningsknoppen, menugestuurde interface, dot-matrix LCD-display en Timex Tap Screen™ technologie.



## **HOOFD ( ≡↵ )**

- Opent het hoofdmenu, selecteert een gemarkeerd menu-item of selecteert het volgende schermitem.

## **TERUG ( ↵ )**

- Keert naar het vorige niveau in het menu terug. Herhaaldelijk indrukken om naar het tijddisplay terug te gaan. Vier seconden ingedrukt houden om naar de energiebesparende modus te gaan of deze modus af te sluiten.

## **OMHOOG / OMLAAG ( ^, v )**

- Schuift om uit weergegeven items te kiezen of doorloopt beschikbare keuzen.

## **INDIGLO® NACHTVERLICHTING ( ☾ )**

- Indrukken om de INDIGLO® nachtverlichting van het display enkele seconden te activeren.
- Vier seconden ingedrukt houden (het horloge geeft een piepton) om Night Mode®, een functie waarin de nachtverlichting enkele seconden wordt ingeschakeld wanneer op een willekeurige knop wordt gedrukt, te activeren of deactiveren.
- Tien seconden ingedrukt houden om de nachtverlichting uit te schakelen.

## **DOT-MATRIX LCD-DISPLAY MET TAP SCREEN™ TECHNOLOGIE ( TAP )**

- Tik met een of meer vingers op het display om het opnemen van de tijd te starten of stoppen wanneer de chronograaf van het horloge wordt gebruikt.

## **STATUSINDICATOREN**

Diverse statusindicatoren verschijnen op het display van het horloge al naargelang de huidige functie.

Rij 1: (van links naar rechts) Chronograaf, zandloper van timer, wekker, streeftimer, de timer Drink, de timer Eat, vergrendelen/ontgrendelen.



Rij 2: (van links naar rechts) Pagina schuiven, lopen, stoppen, ronde, tikken.

## **ENERGIEBESPARENDE MODUS**

TERUG ( ↵ ) vier seconden ingedrukt houden om naar de energiebesparende modus te gaan (of deze modus af te sluiten). In deze modus is het display uit maar druk op een willekeurige toets om het tijddisplay enkele seconden te zien.

## **DOOR DE MENU'S NAVIGEREN**

1. Druk op HOOFD ≡↵ om het hoofdmenu van het horloge te openen.
2. Druk op OMHOOG ^ of OMLAAG v om menu-items te markeren.
3. Druk op HOOFD ≡↵ om het gemarkeerde item te selecteren.
4. Druk op TERUG ↵ om af te sluiten, te beëindigen of naar het vorige menu terug te keren (afhankelijk van de werking) of druk er herhaaldelijk op om naar het tijddisplay terug te keren.





















## **HET HORLOGE INSTELLEN**

Voordat u het horloge kunt gebruiken, moet u de tijd en datum instellen en u kunt ook ander horlogegedrag configureren.

1. Druk op HOOFD ≡↵ om het hoofdmenu van het horloge te openen.
2. Gebruik OMLAAG v om SETUP (instellen) te markeren en druk op HOOFD ≡↵ om te selecteren.

3. Druk op HOOFD  om TIME (tijd) te selecteren, druk weer op HOOFD  om TIME 1 te selecteren en druk dan nogmaals op HOOFD  om TIME te selecteren.

**OPMERKING:** U kunt TIME 2 op een andere tijdzone instellen en tussen de tijdzones wisselen door OMHOOG  ingedrukt te houden.

4. Gebruik OMHOOG  en OMLAAG  om het uur in te stellen en druk dan op HOOFD  om de minuten te markeren.
5. Gebruik dezelfde methode om minuten, seconden en AM/PM in te stellen.
6. Druk op OMLAAG  om DATE (datum) te markeren en druk dan op HOOFD  om te selecteren.
7. Gebruik OMHOOG , OMLAAG  en HOOFD  om de maand, de dag en het jaar in te stellen.
8. Druk op OMLAAG  om FORMAT (indeling) te markeren en druk dan op HOOFD  om te selecteren.
9. Gebruik OMHOOG , OMLAAG  en HOOFD  om het uur en de datumindeling in te stellen.
10. Druk herhaaldelijk op TERUG  om naar het menu SETUP (instellen) terug te keren, gebruik OMLAAG  om SYSTEM (systeem) te markeren en druk dan op HOOFD  om te selecteren.
11. In het menu SYSTEM kunt u de kracht instellen die nodig is om op het display te tikken, de timer Eat, de timer Drink, het uursignaal en het contrast van het display inschakelen.
12. Druk op TERUG  om af te sluiten, te beëindigen of naar het vorige menu terug te keren (afhankelijk van de werking) of druk er herhaaldelijk op om naar het tijddisplay terug te keren.

## HARDLOPEN MET EEN CHRONOGRAAF

De chronograaffunctie van het horloge kan maximaal 99 rondes en 50 tussentijden opnemen met een totale tijd van bijna 100 uur.

### WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?

Het bepalen van uw tempo is zeer belangrijk in (hard)looptraining. Het uitsplitsen van de training in kleine segmenten zoals *ronden* of *tussentijden* kan u helpen uw totale streeftijd gemakkelijker te bereiken.










*Rondetijd* is de duur van een individueel segment van de training (gewoonlijk een herhaald segment zoals een rondje rond een baan). *Tussentijd* is de totaal verstreken tijd vanaf het begin van de training tot en met het huidige segment.

Wanneer u een “tussentijd neemt”, is de tijd van één segment van de training opgenomen (zoals één ronde) en wordt nu de tijd van het *volgende* segment opgenomen.

Deze figuur geeft de ronde- en tussentijden weer voor een typische training waarin vier rondes/tussentijden zijn genomen.








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

## EEN TRAINING MET CHRONOGRAAF UITVOEREN

1. Druk op HOOFD   om het hoofdmenu te openen. Druk nogmaals op HOOFD   om CHRONOGRAAF te selecteren.
2. Druk op HOOFD   of tik op het display om de training te starten.
3. Druk op OMLAAG  of tik op het display om de ronde- en tussentijd te markeren (het pictogram  verschijnt..
4. Druk op OMHOOG  om de displayconfiguraties te doorlopen voor rondenummer, tussentijd en rondetijd.










**HINT:** Hard tikken met zoveel mogelijk van uw vingertoppen.

**OPMERKING:** Als u streeftijd (zie hieronder) gebruikt, toont het display AHEAD OF TARGET (vóór op doel), ON PACE (op tempo) of BEHIND TARGET (achter op doel), samen met een eventueel tijdverschil.

5. Druk op OMHOOG  of TERUG  of wacht ongeveer acht seconden om naar het display van de lopende chronograaf terug te keren.
6. Druk op HOOFD   om de training te pauzeren. Druk op HOOFD   of tik om te hervatten of druk op OMLAAG  om de trainingsgegevens op te slaan (SAVE) of weg te gooien (DISCARD).

## STREEFTIJDEN GEBRUIKEN












Met de streeftijdfunctie van het horloge kunt u een streeftempo en optionele streefafstand voor de training instellen. Wanneer u rondetussentijden neemt, geeft het horloge een hoorbare waarschuwing en toont het of u op of vóór of achter op uw streeftempo bent. Gebruik deze functie in een training of wedstrijd om zeker te zijn dat u op uw streeftempo blijft.

1. Druk op HOOFD   om het hoofdmenu te openen en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD   om SETUP > TRG TIME (instellen > streeftijd) te selecteren.
2. Gebruik OMHOOG  , OMLAAG  en HOOFD   om TRG PACE (streeftempo), RANGE (bereik) (+/- tolerantie in het streeftempo) en TRG DIST (optionele streefafstand) te selecteren, in te schakelen en in te stellen.

**OPMERKING:** Wanneer streeftempo en streefafstand zijn ingevoerd, geeft het horloge de resulterende totale verwachte eindtijd voor de training weer als TRG TOTAL FINISH.

## DE TIMER EAT OF DRINK GEBRUIKEN

Gebruik de timer Eat of de timer Drink van het horloge om u eraan te herinneren om na een bepaalde periode nadat u een training bent begonnen, te eten of te drinken.

1. Druk op HOOFD   om het hoofdmenu te openen en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD   om SETUP > SYSTEM > EAT TIMER of DRINK TMR te selecteren.
2. Druk op OMHOOG  of OMLAAG  om ON (aan) te selecteren. Druk op HOOFD   om te selecteren.
3. Gebruik OMHOOG  , OMLAAG  en HOOFD   om de timer in te stellen.

## (HARD)LOOPTRAINING MET INTERVALLEN

### VOORDELEN VAN INTERVALTRAINING

Intervaltrainingen zijn krachtige middelen om doelen te bepalen en te trainen voor het verbeteren van loopsnelheid, uithoudingsvermogen en drempels. Perioden van intense activiteit zoals hardlopen, afgewisseld met herstelperioden van minder activiteit zoals gewoon lopen, helpen u langer en harder te trainen. Het op deze wijze combineren van aerobische en anaërobe activiteit helpt u om:

- Trainingen te richten op het verbeteren van snelheid, cardiovasculair uithoudingsvermogen, uithoudingsvermogen van de spieren en andere waarden.









- Melkzuur in uw lichaam beter te verwerken.
- De kans op letsel te verminderen.

Voor de beste resultaten stelt u trainingen met intervallen in om voor een bepaalde waarde te trainen.




- Om voor uithoudingsvermogen te trainen kunt u een klassieke training met een herhaling van 1 kilometer instellen: drie of vier herhalingen van een interval van 1 km in een tempo van een halve marathon, elk gevolgd door een herstelperiode van 1/4 km gewoon lopen.
- Om voor snelheid te trainen kunt u 4 reeksen van 400 m hardlopen: loop een snel interval van 400 m in een tempo van iets meer dan wedstrijdtempo, gevolgd door een herstelperiode van 2 minuten langzaam joggen en herhaal beide intervallen vervolgens viermaal.
- Om voor snelheid en uithoudingsvermogen te trainen kunt de training fartlek ("snelheidsspel" in het Zweeds) in overweging nemen, die perioden van snel en langzaam lopen combineert.

De intervaltimer van het horloge kan tijden en afstanden voor twee trainingen, elk van maximaal acht intervallen, volgen. Elk interval kan maximaal 99 keer worden herhaald.



## EEN INTERVALTRAINING INSTELLEN

1. Druk op HOOFD  om het hoofdmenu te openen en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD  om INTERVALS te selecteren.
2. Gebruik OMLAAG  en HOOFD  om SETUP (instellen) te selecteren en dan WORKOUT (training) 1 of WORKOUT 2.
3. Gebruik OMHOOG , OMLAAG  en HOOFD  om warmlooptijd (WARMUP), tot zes intervallen, en afkoeltijd (COOL DOWN) te selecteren, te activeren en in te stellen.

## EEN INTERVALTRAINING UITVOEREN

1. Druk op HOOFD  om het hoofdmenu te openen en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD  om INTERVALS > WORKOUT (training) 1 of WORKOUT 2 te selecteren.

**OPMERKING:** U kunt ook INTERVALS > SETUP selecteren om WORKOUT 1 of 2 te configureren (zie hierboven).







2. Druk op HOOFD  om de tijd van de training te gaan opnemen.
3. De intervaltimer begint dan. De waarschuwing klinkt aan het begin van elk nieuw interval. Druk op OMHOOG  om de beschikbare intervaldisplays te doorlopen.

**OPMERKING:** Gebruik de timer Drink om tijdens de training goed gehydrateerd te blijven.




## EEN TRAINING MET TIMER UITVOEREN

### EEN TRAINING MET TIMER INSTELLEN

Gebruik de timer van het horloge voor eenvoudige trainingen van een vooringestelde duur. U kunt de timer ook gebruiken voor doeleinden zoals volgen van kooktijden, besproeien van de tuin enzovoort.










1. Druk op HOOFD  om het hoofdmenu te openen en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD  om TIMERS > SETUP > TIMER 1 of TIMER 2 te selecteren.
2. Gebruik OMHOOG , OMLAAG  en HOOFD  om de timer in te stellen.

### EEN TRAINING MET TIMER UITVOEREN

1. Druk op HOOFD  om het hoofdmenu te openen en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD  om TIMERS > TIMER 1 of TIMER 2 te selecteren.

**OPMERKING:** U kunt ook TIMERS > SETUP selecteren om TIMER 1 of 2 te configureren (zie hierboven).
















2. Druk op HOOFD   om de timer weer te geven en druk dan nogmaals op HOOFD   om de timer te starten.
3. Druk op HOOFD   om de training te pauzeren en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD   om de timer te hervatten (RESUME) of te resetten (RESET).
















## TRAININGEN BEKIJKEN

Het horloge kan maximaal vijf trainingen met chronograaf of intervaltimer opslaan. U kunt dan de functie Review (bekijken) gebruiken om de gegevens te zien en uw voortgang te volgen.
















### HET TRAININGSOVERZICHT BEKIJKEN

1. Druk op HOOFD   om het hoofdmenu te openen en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD   om REVIEW (bekijken) te selecteren.
2. Gebruik OMHOOG  , OMLAAG  en HOOFD   om de dag en tijd van de te bekijken training te selecteren.
3. Gebruik OMHOOG  en OMLAAG  om de gegevens\displays te doorlopen of wacht tot de displays automatisch verschijnen.
4. Druk op HOOFD   om de training te vergrendelen (LOCK) of ontgrendelen (UNLOCK). Een vergrendelde training kan niet worden overschreven.

### EEN TRAINING VERGRENDELEN OF ONTGRENDELEN

1. Druk op HOOFD   om het hoofdmenu te openen en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD   om REVIEW (bekijken) te selecteren.
2. Gebruik OMHOOG  , OMLAAG  en HOOFD   om de dag en tijd van de te bekijken training te selecteren.
3. Druk op HOOFD   en dan op OMHOOG  of OMLAAG  om LOCK of UNLOCK te selecteren en dan weer op HOOFD   om te selecteren.

### EEN TRAINING WISSEN

1. Druk op HOOFD   om het hoofdmenu te openen en gebruik dan OMLAAG  en HOOFD   om REVIEW (bekijken) te selecteren.
2. Gebruik OMHOOG  , OMLAAG  en HOOFD   om de dag en tijd van de te bekijken training te selecteren.
3. Druk op DELETE (wissen) en dan op HOOFD   ; vervolgens op OMHOOG  of OMLAAG  om YES (ja) te selecteren en dan weer op HOOFD   om de training te wissen.

## HET HORLOGE RESETTEN

Het horloge kan op de oorspronkelijke fabrieksinstellingen worden teruggesteld door de knoppen OMHOOG  , OMLAAG  , TERUG  en INDIGLO® tegelijk ongeveer vier seconden ingedrukt te houden.

**OPMERKING:** Wanneer het horloge wordt gereset, worden alle instellingen en trainingen gewist (zelfs als ze vergrendeld zijn).

## WATERBESTENDIGHEID

Het TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 horloge is waterbestendig tot 100 meter(328 ft).

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. *Waterdruk onder oppervlak
100m/328 ft	86

\*lb per vierkante inch absoluut

**WAARSCHUWING:** Druk onder water op geen enkele knop opdat het horloge waterbestendig blijft.

- Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
- Het horloge mag niet voor duiken worden gebruikt.
- Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water of transpiratie is blootgesteld.

## **ANDERE KENNISGEVINGEN M.B.T. VEILIGHEID EN VOORZORGSMAATREGELEN**

### ***RECYCLEN***

Breng gebruikte elektronische producten, batterijen en verpakkingsmateriaal altijd naar speciale verzamelpunten.

## **INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX®**

[www.timex.eu/en\\_GB/productWarranty.html](http://www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html)

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK, TAPSCREEN en NIGHT-MODE zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN® en MDOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming.

## 目次

---

重要な安全に関する説明と警告 .....	64
腕時計の紹介 .....	64
メニューのナビゲーション .....	65
時計の設定 .....	65
クロノグラフを使いながらのランニング .....	66
ラップタイムとスプリットタイムとは? .....	66
クロノグラフを使ったエクササイズを実行する .....	67
目標時間を使う .....	67
食事またはドリンクタイマーを使う .....	67
インターバルを設けた ラン/ウォーク トレーニング .....	67
インターバル・トレーニングの利点 .....	67
インターバル・エクササイズを設定する .....	68
インターバル・エクササイズを実行する .....	68
タイマー・エクササイズを実行する .....	68
タイマー・エクササイズを設定する .....	68
タイマー・エクササイズを実行する .....	68
エクササイズのレビュー .....	69
エクササイズまとめをレビューする .....	69
エクササイズをロックまたはアンロックする .....	69
エクササイズを消去する .....	69
腕時計のリセットする .....	69
耐水性 .....	69
他の安全と事前処置に関する留意事項 .....	70
<b>Timex® 国際保証書 .....</b>	<b>70</b>

TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 腕時計をお買い上げいただきありがとうございます。本製品の詳細についてはユーザーガイドをお読みください。

最新の製品情報やビデオ、その他に関しては <http://www.Timex.com> をご覧ください。

## 重要な安全に関する説明と警告

1. 時計内部のリチウムポリマー電池からの火災、化学熱傷、電解質漏れ、そして/または負傷事故を防止するために、
  - a. 時計を熱源に近づけたり高温の場所（直射日光下や無人車内）に置かないでください。損傷防止のため、時計は直射日光を避けて保管してください。
  - b. 時計に穴を開けたり焼却したりしないでください。
  - c. 時計の長期保管には、温度を 0~25 °C (32~77 °F) を維持させます。
  - d. 時計用ボタン電池またはコイン型電池は、消費者が交換することを意図していません。電池交換は、宝石店またはその他の専門業者にのみご依頼ください。
  - e. -20~55 °C (-4~131 °F) の外気温度では時計を使用しないでください。
  - f. 時計や電池の適切な再使用や廃棄については、最寄の地域の廃棄物処理課にお問い合わせください。
2. 本製品は医療機器ではありませんので、重度の心疾患者にはお勧めできません。運動プログラムを開始・変更する前には、必ず医師にご相談下さい。
3. 車で移動中には時計の表示を読むことはおやめください。そのような行為は安全ではなく注意散漫になり、事故や衝突につながる可能性があります。安全性を確認してから時計の表示を読んでください。詳細は説明書をお読みください。

## 腕時計の紹介

TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 腕時計は、コントロールボタン、メニュー操作のインターフェース、ドットマトリックス LCD 画面、そして Timex Tap Screen™ 技術で作動しています。



## MAIN (≡↵)

- MAIN メニューを開き、ハイライトされたメニュー項目を選択する、または次の表示項目を選択します。

## BACK (↵)

- メニューの前レベルに戻ります。時刻表示に戻るには、繰り返し押します。節電モードへ出入には、4 秒間押したままです。

## UP / DOWN (▲, ▼)

- 表示項目をスクロールして選択する、または選択項目を回ります。

## INDIGLO® ナイトライト (☾)

- 表示の INDIGLO® ナイトライトを数秒間押して作動させます。
- Night Mode® 機能の作動(または作動停止)には、ボタンを 4 秒間押したままです。この機能が作動中なら、どのボタンでも数秒間押すとナイトライトが点灯します。
- ナイトライトを消灯させるには、10 秒間押したままです。

## Tap Screen™ 技術のドットマトリックス LCD 表示 (TAP)

- 時計のクロノグラフやインターバルタイマー、タイマーを使用しているときは、表示を指で軽くたたいてタイミングを開始・停止させます。

## ステータスインジケータ

現在作動中の機能に応じて各種ステータスインジケータが表示されます。

行 1: (左から右へ): クロノグラフ、タイマー時間砂時計、アラームクロック、ターゲットタイマー、ドリンクタイマー、食事タイマー、ロック/アンロック



行 2: (左から右へ): ページスクロール、ラン、停止、ラップ、タップ



## 節電モード

節電モードへの出入には、BACK (↵) を 4 秒間押したままです。このモードでは画面表示機能はオフになりますが、キーをどれか数秒間押すと時刻が表示されます。

## メニューのナビゲーション

1. 時計のメインメニューを開くには、MAIN ≡↵ を押します。
2. メニュー項目をハイライトさせるには、UP ▲ または DOWN ▼ を押します。
3. ハイライトさせた項目を選択するには、MAIN ≡↵ を押します。
4. BACK ↵ を押して、(操作に応じて) メニューから出る、終了する、または前のメニューに戻る、または繰り返し押して、時刻表示に戻ります。



## 時計の設定

時計を使用する前に、時刻と日付を設定する必要があり、また他の機能も設定することができます。

1. 時計のメインメニューを開くには、MAIN ≡↵ を押します。
2. DOWN ▼ を押して SETUP をハイライトさせ、MAIN ≡↵ を押して選択します。

3. MAIN **≡** を押して TIME を選択して、もう一度 MAIN **≡** を押して TIME 1 を選択し、次に MAIN **≡** をもう一度押して TIME を選択します。

**注：** TIME 2 を別の時刻ゾーンに設定し、UP **▲** を押したまましていると、時刻ゾーンを切り替えることができます。

4. UP **▲** と DOWN **▼** を押して時刻を選択してから MAIN **≡** を押して分をハイライトさせます。
5. 同様にして分、秒、AM/PM を設定します。
6. DOWN **▼** を押して DATE をハイライトさせ、MAIN **≡** を押して選択します。
7. UP **▲**、DOWN **▼**、MAIN **≡** を押して、月、日、年を設定します。
8. DOWN **▼** を押して FORMAT をハイライトさせ、MAIN **≡** を押して選択します。
9. UP **▲**、DOWN **▼**、MAIN **≡** を押して、時刻と日付のフォーマットを選択します。
10. BACK **↵** を繰り返し押して SETUP メニューに戻り、DOWN **▼** を使い SYSTEM をハイライトさせてから MAIN **≡** を押して選択します。
11. 画面表示を指でたたき、食事タイマー、ドリンクタイマー、時刻チャイム、表示コントラストを SYSTEM メニューから設定することができます。
12. BACK **↵** を押して、(操作に応じて) メニューから出る、終了する、または前のメニューに戻る、または繰り返し押して、時刻表示に戻ります。

## クロノグラフを使いながらのランニング

この時計のクロノグラフ機能は、99 通りのラップタイム、50 通りのスプリットタイムで合計時間ほぼ 100 時間までを記録することができます。

### ラップタイムとスプリットタイムとは？

ランニングやウォーキングなどのエクササイズでユーザ自身のペースを維持することは非常に重要です。ラップや スプリット といった短時間でエクササイズを分けると、目標時間全体が容易に達成できるようになります。







ラップタイム は、エクササイズの個々のセグメントの時間長です (通常はトラック一周のラップタイムといった反復セグメントです)。スプリットタイム とは、現在実行中のエクササイズの開始から経過した時間の記録です。

「スプリットタイム」を取ると、エクササイズに 1 セグメント (1 ラップなど) のタイミングを完了すると、次のセグメントのタイミングに移ります。

この図は、典型的なエクササイズで 4 コマのラップ/スプリットを取っている場合のラップタイムとスプリットタイムを示します。






LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 分	7:50 分	7:08 分	7:30 分
7:11 分			
スプリット 1	15:01 分		
	スプリット 2	22:09 分	
		スプリット 3	29:39 分
			スプリット 4

## クロノグラフを使ったエクササイズを実行する

1. メインメニューを開くには、MAIN  を押します。もう一度 MAIN  を押して CHRONO を選択します。
2. MAIN  を押すか表示画面を軽くたたいてエクササイズを開始します。
3. DOWN  を押すか表示画面を軽くたたいて、ラップとスプリットタイム ( アイコンが表示されず) をマークします。
4. UP  を押してラップ数とスプリットタイムを設定します。







**ヒント：** 指で確実にたたいてください。

**注：** 目標期間 (以下参照) を使用中であれば、AHEAD OF TARGET (目標より上) または ON PACE (目標通り)、BEHIND TARGET (目標より下) が時間差とともに表示されます。

5. UP  または BACK  を押してから約 8 秒間待つとランニング クロノグラフ表示に戻ります。
6. MAIN  を押してエクササイズを一時停止させます。MAIN  を押すか軽くたたいて再開する、または DOWN  を押して、エクササイズのデータを SAVE (保存) するか DISCARD (消去) します。

## 目標時間を使う










時計の目標時間機能を使うと、エクササイズの目標ペースとオプションの目標距離を設定することができます。ラップやスプリットを取ると、アラームがなり、目標ペースより上、順調、下が示されます。エクササイズまたはレース中にこの機能を使い、目標ペースを確実に維持します。

1. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、SETUP > TRG TIME を選択します。
2. TRG PACE (目標ペース)、RANGE (目標ペースの +/- 許容値)、TRG DIST (オプションの目標距離) を選択したり、実行可能、設定するには、UP  、DOWN  、MAIN  を使用します。

**注：** 時計に目標ペースと目標距離を入力すると、TRG TOTAL FINISH として、エクササイズに期待されるフィニッシュタイム合計の結果を表示します。

## 食事またはドリンクタイマーを使う

エクササイズ後に特定の時間に飲食するのを知らせるために、時計の食事タイマーまたはドリンクタイマーを使います。

1. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、SETUP > SYSTEM > EAT TIMER または DRINK TMR を選択します。
2. ON を選択するには、UP  または DOWN  を押します。MAIN  を押して選択します。
3. UP  、DOWN  、MAIN  を押して、タイマーを設定します。

## インターバルを設けたラン/ウォーク トレーニング

### インターバル・トレーニングの利点

インターバル・トレーニングは、ランニングの速度、持久性、しきい値を改善するように目標やトレーニングを設定する強力なツールです。ウォーキングといった運動量のより少ないエクササイズを使った回復時間を入れたインターバル・ランニングなどの運動量の大きいエクササイズの時間はトレーニング時間をより長くし、効果を高めます。有酸素運動と無酸素運動を組み合わせると、次のような点で役立ちます：









- 目標とするエクササイズにより、スピード、心臓血管系と筋肉の持久力、許容限度などを向上させることができる。
- 体の乳酸代謝を速める。
- 負傷リスクを減らす。

効果を最大限に高めるには、インターバル運動をトレーニングが具体的な目標の達成につながるように設定する必要があります。

- 持久力のトレーニングには、典型的な1マイルインターバルを設定することができます：ハーフマラソンの各ペース後に1/4マイルウォーキング回復インターバルを3~4回反復。
- スピードのトレーニングには、4 x 400mのセットを実行することができます：400mをレーススピード以上で速く走り、2分間の遅いジョギング回復を続け、両インターバルを4回反復。
- スピードと持久力の両方のトレーニングには、速いランニングと遅いランニングを組み合わせた、ファートレック走(スウェーデン語で「スピードプレー」の意味)を考える。

時計のインターバル時間は、最大8インターバルのそれぞれの時間と距離を追跡することができます。各インターバルは最大99回まで反復可能です。



## インターバル・エクササイズを設定する

1. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、INTERVALSを選択します。
2. DOWN  と MAIN  を使い、SETUPを選択してからWORKOUT 1またはWORKOUT 2を選択します。
3. UP 、DOWN 、MAIN  を使い、最大6インターバルまでのWARMUPタイムとCOOL DOWNタイムを選択、実行可能、設定します。

## インターバル・エクササイズを実行する

1. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、INTERVALS > WORKOUT 1またはWORKOUT 2を選択します。

**注：** また INTERVALS > SETUP を選択して、WORKOUT 1または2を設定することができます(上を参照)。







2. MAIN  を押して、エクササイズのタイミングを開始します。
3. 次にインターバルタイマーを開始します。新しいインターバルが開始するごとに警報が鳴ります。UP  を押して、利用可能なインターバルの表示項目をローテーションします。

**注：** ドリンクタイマーを使い、エクササイズ中に適切な水分補給を保ちます。




## タイマー・エクササイズを実行する

### タイマー・エクササイズを設定する

事前設定時間で簡単なエクササイズを実行するのに時計のタイマーを使用します。また、料理時間、庭の散水などの目的にもタイマーを使用することができます。

1. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、TIMERS > SETUP > TIMER 1またはTIMER 2を選択します。
2. UP 、DOWN 、MAIN  を押して、タイマーを設定します。




### タイマー・エクササイズを実行する

1. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、TIMERS > TIMER 1またはTIMER 2を選択します。

**注：** また TIMERS > SETUP を選択して、WORKOUT 1または2を設定することができます(上を参照)。

2. MAIN  を押してタイマーを表示させてから、MAIN  をもう一度押すとタイマーが開始します。












3. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、SETUP > TRG TIME を選択します。











## エクササイズのリビュー

時計はまた、5 台のツクロノグラフまたはインターバルタイマー・エクササイズを保存することができます。レビュー機能を使い、データをレビューし進捗状況を追跡することもできます。











### エクササイズまとめをレビューする

1. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、REVIEW を選択します。
2. UP 、DOWN 、MAIN  を使い、レビューするエクササイズの日付と時間を選択します。
3. UP  と DOWN  を使い、データ表示中を移動する、または自動循環するのを待ちます。
4. MAIN  を押して、エクササイズを LOCK または UNLOCK します。ロックされたエクササイズには上書きすることはできません。




### エクササイズをロックまたはアンロックする

1. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、REVIEW を選択します。
2. UP 、DOWN 、MAIN  を使い、レビューするエクササイズの日付と時間を選択します。
3. MAIN  を押してから、UP  または DOWN  を押して LOCK または UNLOCK を選択してからもう一度 MAIN  を押して選択します。

### エクササイズを消去する

1. MAIN  を押してメインメニューを開いてから、DOWN  と MAIN  を使い、REVIEW を選択します。
2. UP 、DOWN 、MAIN  を使い、レビューするエクササイズの日付と時間を選択します。
3. DELETE を押してから、MAIN  を押し、次に UP  または DOWN  を押して、YES を選択し、その後もう一度 MAIN  を押してエクササイズを消去します。

## 腕時計のリセットする

UP 、DOWN 、BACK  と INDIGLO® ボタンを同時に約 4 秒間押したままでいると、時計は工場出荷前の設定にリセットされます。

**注：** 時計をリセットすると、すべての設定やエクササイズのデータが消去されます（時計がロック状態であっても消去されます）。

## 耐水性

TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 には 100m (328 ft) までの耐水性があります。

耐水深度	p.s.i.a.* 水圧
100m/328 ft	86

\*重量ポンド毎平方インチ絶対圧

**警告：** 防水性を維持するため、水中ではボタンを押さないでください。

- 腕時計はレンズ、プッシュボタン、ケースがそっくりそのままの状態の場合にのみ耐水性があります。
- この時計はダイビングには使用すべきではありません。

- 時計が塩水にさらされた場合は真水ですすいでください。

## 他の安全と事前処置に関する留意事項

### リサイクル

電気製品、電池、パッケージ素材は、常に指定された収集場所に戻します。

## Timex 国際保証書

[www.timexwatch.jp/fs/timex/c/guide#returns](http://www.timexwatch.jp/fs/timex/c/guide#returns)

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK, TAPSCREEN と NIGHT-MODE は Timex Group B.V. とその関連会社の登録商標です。IRONMAN® および MDOT は World Triathlon Corporation の登録商標です。 使用には許可を得ています。

## 目录

---

重要安全说明和警告 .....	72
介绍手表 .....	72
导航菜单 .....	73
设置手表 .....	73
运行计时码表 .....	74
圈速和分项计时时间是什么? .....	74
运行计时码表健身训练 .....	74
使用目标时间 .....	75
使用吃饭或喝水计时器 .....	75
间歇性跑步/走路健身训练 .....	75
间歇性训练的好处 .....	75
设置间隔健身训练 .....	75
运行间隔健身训练 .....	75
运行计数器健身训练 .....	76
设置计时器健身训练 .....	76
运行计数器健身训练 .....	76
查看健身训练 .....	76
查看健身训练摘要 .....	76
锁定或解锁健身训练 .....	76
删除健身训练 .....	76
重置手表 .....	76
防水 .....	77
其他安全和注意事项通知 .....	77
<b>Timex® 国际保修</b> .....	77

非常感谢购买手表！阅读本用户指南，了解有关这一令人兴奋产品的更多信息。

请务必访问 <http://www.Timex.com> 了解最新产品信息、介绍视频和其他功能。

## 重要安全说明和警告

1. 为防 灾、化学灼伤、电解质泄漏和/或设备内置锂聚合物电池造成伤害的危险：
  - a. 请勿将设备暴露于热源附近或 温场所（如置于阳光下或 看管的汽 中）。为防 损坏，存放设备时请避免阳光直射。
  - b. 切勿刺戳或焚烧设备。
  - c. 如果 时间存放设备，在 32 至 77°F（0 至 25°C）的温度范围内存放。
  - d. 消费者不能自行更换手表的纽扣电池或硬币电池。只有钟表商或其他专业人士才能更换该电池。
  - e. 不要在 -4 至 131°F（-20 至 55°C）的温度范围外操作设备。
  - f. 请联系当地的废物处置部 ，以便正确回收或处置该设备或电池。
2. 本设备 医疗设备，患有严重 脏病者忌 。开始或修改健 训练计划前都应该咨询医 。
3. 不要尝试在移动过程中查看设备显 屏：这不安全，会分散您的注意 ，可能会造成碰撞或其他意外。仅在安全的情况下查看显 屏。详 说明书。

## 介绍手表

TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 手表通过控制按钮操作，拥有以菜单为主的界面、点矩阵 LCD 显示屏和 Timex Tap Screen™ 技术。



## 主要 (≡↵)

- 打开主菜单，选择高亮显示的菜单项，或选择下一个屏幕项目。

## 返回 (↵)

- 返回菜单的上一级。重复按下返回计时显示屏。按下并按住四秒钟进入/退出节能模式。

## 向上 / 向下 (∧, ∨)

- 滚动以从显示的项目中选择，或旋转可用选择。

## INDIGLO® 夜间照明功能 (👁)

- 按下以激活显示屏的 INDIGLO® 夜间照明功能数秒钟。
- 按下并按住四秒钟（手表哔哔响）以激活（或取消激活）Night Mode® 功能，按下任何键钮可打开夜间照明功能几秒钟。
- 按下并按住十秒钟关闭夜间照明功能。

## DOT-MATRIX LCD 显示屏，采用 Tap Screen™ 技术 (TAP)

- 当使用手表的计时码表、间隔计时器或计时器时，使用一根或几根手指点击显示屏开始或停止计时。

## 状态指示灯

依照当前功能在手表显示屏中显示各种状态指示灯。

第 1 行：（从左到右）：计时码表、计时沙漏、闹钟、目标计时器、喝水计时器、吃饭计时器、锁定/解锁。



第 2 行：（从左到右）：页面滚动、运行、停止、圈速、点击。



## 节能模式

按下并按住返回 (↵) 四秒钟进入（或退出）节能模式。在本模式中，显示屏关闭，但按下任何键钮可以看到计时显示屏几秒钟。

## 导航菜单

1. 按下主要 ≡↵ 打开手表的主菜单。
2. 按下向上 ∧ 或向下 ∨ 高亮显示菜单项。
3. 按下主要 ≡↵ 选择高亮显示的项目。
4. 按下返回 ↵ 退出、完成或返回上一菜单（取决于操作），重复按下以返回计时显示屏。



## 设置手表

使用手表之前，您需要设置时间和日期，同时还可配置其他手表行为。

1. 按下主要 ≡↵ 打开手表的主菜单。
2. 使用向下 ∨ 高亮显示设置，并按下主要 ≡↵ 选择。
3. 按下主要 ≡↵ 选择时间，再次按下主要 ≡↵ 选择时间 1，然后再次按下主要 ≡↵ 选择时间。

**注意：** 您可以将时间 2 设为其他时区，并按下并按住向上 ∧ 切换时区。

4. 使用向上 ∧ 和向下 ∨ 设置小时，然后按下主要 ≡↵ 高亮显示分钟。
5. 使用同一方法设置分钟、秒和 AM/PM。

- 按下向下 ▼ 高亮显示日期，然后按下主要 ≡ 选择。
- 使用向上 ▲、向下 ▼ 和主要 ≡ 设置月、日和年。
- 按下向下 ▼ 高亮显示格式，然后按下主要 ≡ 选择。
- 使用向上 ▲、向下 ▼ 和主要 ≡ 设置小时和日期格式。
- 重复按下返回 ↵ 返回设置菜单，使用向下 ▼ 高亮显示系统，然后按下主要 ≡ 选择。
- 从系统菜单，您可以设置点击显示屏、启用吃饭计时器、喝水计时器、每小时报时和显示屏对比度所需的力。
- 按下返回 ↵ 退出、完成或返回上一菜单（取决于操作），或重复按下以返回计时显示屏。

## 运行计时码表

手表的计时码表功能可以记录最多 99 个圈速和 50 个分项计时时间，总时间约 100 小时。

### 圈速和分项计时时间是什么？

调整节奏对于跑步或行走健身训练非常重要。将您的健身训练分为分项计时，如圈速或分项计时可以帮助更加轻松地实现整体目标时间。

圈速是健身训练单个分项计时的长度（通常是重复分项，如绕跑道一圈）。分项计时时间是从健身训练开始到当前分项计时的总时间。

当“记录分项计时”时，您完成了健身训练的一个分项的计时（如一圈），现在将为下一个分项计时。

本图展示典型健身训练的圈速和分项计时时间，其中跑了 4 圈/分项计时：

分段 1	分段 2	分段 3	分段 4
7:11 分钟	7:50 分钟	7:08 分钟	7:30 分钟
7:11 分钟			
分项 1	15:01 分钟		
	分项 2	22:09 分钟	
		分项 3	
			29:39 分钟
			分项 4

### 运行计时码表健身训练

- 按下主要 ≡ 打开主菜单。再次按下主要 ≡ 选择计时码表。
- 按下主要 ≡ 或点击显示屏以开始健身训练。
- 按下向下 ▼ 或点击显示屏标记圈速和分项计时（🏃 图标显示）。
- 按下向上 ▲ 滚动圈数、分项计时和圈速的显示屏配置。







**提示：** 使用尽可能多的手指牢牢点击。

**注意：** 如果正在使用目标时间（参见以下），显示屏将显示领先目标、保持目标、落后目标及任何时间差。

- 按下向上 ▲ 或返回 ↵，或等待八秒钟返回运行计时码表显示屏。
- 按下主要 ≡ 暂停健身训练。按下主要 ≡ 或点击以恢复，或按下向下 ▼ 保存或丢弃健身训练数据。

## 使用目标时间










手表的目标时间功能可为健身训练设定目标节奏和可选目标距离。当使用圈数分项计时时，手表将发出报警，显示您的节奏是否保持、领先或落后目标。健身训练或比赛期间使用本功能，确保保持目标节奏。

1. 按下主要  打开主菜单，然后使用向下  和主要  选择设置 > 目标时间。
2. 使用向上 、向下  和主要  选择，启用并设置 TRG PACE（目标节奏）、RANGE（目标节奏的 +/- 公差）和 TRG DIST（可选目标距离）。

**注意：**输入目标节奏和目标距离后，手表将显示由此产生的健身训练总预计完成时间为 TRG TOTAL FINISH。

## 使用吃饭或喝水计时器

使用手表的吃饭计时器或喝水计时器提醒在开始健身训练后的特定时间吃饭或喝水。

1. 按下主要  打开主菜单，然后使用向下  和主要  选择设置 > 系统 > 吃饭计时器或喝水计时器。
2. 按下向上  或向下  选择开。按下主要  选择。
3. 使用向上 、向下  和主要  设置计时器。

## 间歇性跑步/走路健身训练

### 间歇性训练的好处

间歇性健身训练是用于设定目标和训练的强大工具，可以提升跑步速度、持久力和极限。在跑步等剧烈活动周期穿插走路等更不剧烈的活动进行恢复，帮助您进行更长时间的更剧烈训练。以这种方式结合有氧和无氧运动可帮助您：









- 健身训练 标达到速度的提升、提升 肺功能和强壮肌 耐 及其它素质。
- 改进快乳酸在 体 的代谢过程。
- 降低受伤的风险。

要达到最好效果，设定间隔健身 训练以获得特定质量的训练：

- 要训练持久 ，您可能需要设置经典 1 英 重复健身 训练：以约半 拉松的节奏完成 1 英 间隔的三到四次重复，每次进 1/4 英 的 路恢复。
- 要训练速度，您可以跑 组 4 x 400m：使 较 赛节奏稍微更快的节奏进 轮快速 400m 间隔，之后是 2 分钟慢跑恢复，并重复这两个间隔四次。
- 要训练速度和持久 ，考虑法特莱克健身 训练（瑞典的“速度训练”），其中组合快跑和慢跑周期。有关详细信息，

您手表的间隔计时器可以跟踪两次健身训练的时间和距离，每次最多八个间隔。每个间隔可以重复最多 99 次。



### 设置间隔健身训练

1. 按下主要  打开主菜单，然后使用向下  和主要  选择间隔。
2. 使用向下  和主要  选择设置，然后选择健身训练 1 或健身训练 2。
3. 使用向上 、向下  和主要  选择、启用和设置热身时间、最多六个间隔和放松时间。

### 运行间隔健身训练

1. 按下主要  打开主菜单，然后使用向下  和主要  选择间隔 > 健身训练 1 或健身训练 2。

**注意：**您还可以选择间隔 > 设置配置健身训练 1 或 2（参见以上）。







2. 按下主要  开始健身训练计时。
3. 间隔计数器开始。每次新间隔开始都会响起报警。按下向上  旋转可用间隔显示屏。

**注意：** 使用喝水计时器保持健身训练适当含水。

## 运行计数器健身训练

### 设置计时器健身训练






使用手表的计数器进行预设长度的简单健身训练。您还使用计数器以跟踪蒸煮时间、为花园浇水等。

1. 按下主要  打开主菜单，然后使用向下  和主要  选择计时器 > 设置 > 计时器 1 或计时器 2。
2. 使用向上 、向下  和主要  设置计时器。

### 运行计数器健身训练

1. 按下主要  打开主菜单，然后使用向下  和主要  选择计时器 > 计时器 1 或计时器 2。










**注意：** 您还可以选择计时器 > 设置配置计时器 1 或 2（参见以上）。

2. 按下主要  显示计时器，然后再次按下主要  开始计时器。
3. 按下主要  暂停健身训练，然后使用向下  和主要  恢复或重置计时器。











## 查看健身训练

手表可以存储最多五个计时码表或间隔计时器健身训练。然后，您可以使用查看功能查看数据并跟踪进度。











### 查看健身训练摘要

1. 按下主要  打开主菜单，然后使用向下  和主要  选择查看。
2. 使用向上 、向下  和主要  选择要查看健身训练的日期和时间。
3. 使用向上  和向下  在数据显示之间移动，或等待显示屏自动循环。
4. 按下主要  锁定或解锁健身训练。无法覆盖锁定的健身训练。

### 锁定或解锁健身训练

1. 按下主要  打开主菜单，然后使用向下  和主要  选择查看。
2. 使用向上 、向下  和主要  选择要查看健身训练的日期和时间。
3. 按下主要 ，然后按下向上  或向下  选择锁定或解锁，然后再次按下主要  选择。

### 删除健身训练

1. 按下主要  打开主菜单，然后使用向下  和主要  选择查看。
2. 使用向上 、向下  和主要  选择要查看健身训练的日期和时间。
3. 按下删除，然后按下主要 、向上  或向下  选择是，然后再次按下主要  删除健身训练。

## 重置手表

同时按下并按住向上 、向下 、返回  和 INDIGLO<sup>®</sup> 键钮约四秒钟将手表重置为出厂默认设置。

**注意：** 重置手表将删除所有设置和健身训练（甚至已经锁定）。



## 防水

Timex® IRONMAN® SLEEK™ 150 手表的防水深度为 100 米 (328 ft)。

防水深度	P.S.I.A.* 水面以下水压
100 米/328 英尺	86

\* 按磅每平方英寸计算的绝对压力值

**警告：** 为保持防水性能，请勿在水中按任何按钮。

- 只有在镜面、按钮和表壳完好无损的情况下，本表才能保持防水性能。
- 本手表不应用于潜水。
- 本表接触盐水或汗水后，请用清水冲洗。

## 其他安全和注意事项通知

### 回收

始终将用过的电子产品、电池和包装材料送到专门的收集点。

## Timex® 国际保修

[www.timex.eu/en\\_GB/productWarranty.html](http://www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html)

©2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX、INDIGLO、SLEEK、TAPSCREEN 和 NIGHT-MODE 均为 Timex Group B.V. 及其分公司的商标。IRONMAN® 和 MDOT 为 World Triathlon Corporation 的注册商标。此处使用已获允许。

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ .....</b>	<b>79</b>
<b>Знакомство с часами .....</b>	<b>79</b>
Навигация по меню .....	80
<b>Настройка часов .....</b>	<b>81</b>
<b>Использование хронографа .....</b>	<b>81</b>
Что означают временные отрезки (Lap) и промежуточное время (Split)? .....	81
Проведение тренировки с использованием хронографа .....	82
Использование функции заданного времени .....	82
Использование таймера потребления пищи и жидкости .....	83
<b>Интервальная тренировка бегом/ходьбой .....</b>	<b>83</b>
Польза интервальных тренировок .....	83
Настройка интервальной тренировки .....	83
Проведение интервальной тренировки .....	83
<b>Проведение тренировки с использованием таймера .....</b>	<b>84</b>
Настройка тренировки с использованием таймера .....	84
Проведение тренировки с использованием таймера .....	84
<b>Обзор тренировок .....</b>	<b>84</b>
Просмотр общих показаний тренировки .....	84
Как заблокировать или разблокировать тренировку .....	84
Удаление тренировки .....	84
<b>Сброс часов .....</b>	<b>85</b>
<b>Водонепроницаемость .....</b>	<b>85</b>
<b>Прочие предупреждения по безопасности .....</b>	<b>85</b>
<b>Международная гарантия Timex® .....</b>	<b>85</b>

Благодарим Вас за покупку часов TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150! Прочитайте данные инструкции по эксплуатации, чтобы узнать больше об этом восхитительном изделии.

Посетите вебсайт <http://www.Timex.com>, чтобы получить доступ к новейшей информации об изделии, видеороликам с инструкциями и прочим функциям.

## ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

1. Для предотвращения риска возгорания, химического ожога, утечки электролитов и/или травмы, вызванной внутренней литий-полимерной батареей изделия:
  - a. Не оставляйте изделие вблизи источников тепла или в месте действия высоких температур (таком как на солнце или в припаркованном автомобиле). Для предотвращения повреждений храните изделие вдали от прямых солнечных лучей.
  - b. Не прокалывайте и не поджигайте изделие.
  - c. При долговременном хранении держать при температуре от 32 до 77°F (от 0 до 25°C).
  - d. Часовая батарейка или батарейка таблеточного типа не предназначены для замены потребителем. Заменять батарейку должен только ювелир или другой специалист.
  - e. Не использовать изделие на улице при температуре от -4 до 131°F (от -20 до 55°C).
  - f. Обратитесь в ваше местное отделение по утилизации отходов, чтобы правильно распорядиться данным изделием или батареей, или произвести их переработку.
2. Данное устройство не является медицинским прибором и не рекомендуется для использования людям, страдающим серьезными сердечными заболеваниями. Перед началом или изменением программы упражнений обязательно проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.
3. Не пытайтесь прочитать информацию на дисплее изделия во время движения: это небезопасно и может отвлечь вас, а также может привести к аварии или столкновению. Читайте информацию на дисплее только тогда, когда вы можете делать это в безопасности. За дальнейшей информацией обращайтесь к инструкциям.

## ЗНАКОМСТВО С ЧАСАМИ

Часы TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 работают посредством кнопок управления, интерфейса, сфокусированного на меню, точечно-матричного ЖК-дисплея и сенсорной технологии Timex Tap Screen™.



## **МЕНЮ** (☰ ↵)

- Открывает главное меню, выбирает обозначенный пункт меню или выбирает следующий пункт на экране.

## **НАЗАД** (↵)

- Возвращает вас к предыдущему разделу меню. Нажимайте многократно, чтобы вернуться с дисплею "Время дня". Нажмите и держите нажатой в течение четырех секунд, чтобы войти/выйти из режима сохранения энергии.

## **ВВЕРХ / ВНИЗ** (▲, ▼)

- Проходит по списку, чтобы выбрать среди отображаемых на дисплее пунктов, или переходит по перечню выбранных категорий.

## **НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА INDIGLO®** (🌙)

- Нажмите и держите нажатой в течение нескольких секунд, чтобы включить ночную подсветку дисплея INDIGLO®.
- Для включения или отключения режима NIGHT-MODE® нажмите и держите кнопку нажатой в течение 4-х секунд (раздастся звуковой сигнал). Нажатие любой кнопки в этом режиме включит ночную подсветку на несколько секунд.
- Нажмите и держите кнопку нажатой в течение 10 секунд для выключения ночной подсветки.

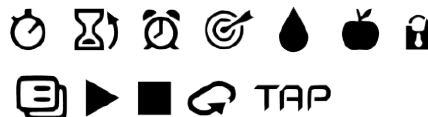
## **ТОЧЕЧНО-МАТРИЧНЫЙ ЖК-ДИСПЛЕЙ С СЕНСОРНОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ TAP SCREEN™** (TAP)

- Нажмите на дисплей одним или несколькими пальцами для начала или остановки отсчета во время использования режимов Хронограф, Таймер или Таймер интервалов.

## **ИНДИКАТОРЫ СТАТУСА**

В соответствии с текущей функцией на дисплее часов будут отображены различные индикаторы статуса.

Ряд 1: (слева направо) Хронограф, песочные часы таймера, будильник, таймер заданного времени, таймер потребления жидкости, таймер потребления пищи, заблокировать/разблокировать тренировку



Ряд 2: (слева направо) Пройтись по перечню страницы, включить/выбрать, остановить, временной отрезок, сенсорная технология Tap.

## **РЕЖИМ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ**

Нажмите и держите нажатой в течение четырех секунд кнопку НАЗАД (↵), чтобы войти/выйти из режима сохранения энергии. В этом режиме дисплей часов отключен, но нажатие любой кнопки включит режим Время дня на несколько секунд.







## **НАВИГАЦИЯ ПО МЕНЮ**


1. Нажмите МЕНЮ ☰ ↵, чтобы открыть главное меню часов.
2. Нажимайте ВВЕРХ ▲ или ВНИЗ ▼ для выделения пунктов меню.
3. Нажмите МЕНЮ ☰ ↵, чтобы выбрать выделенный пункт.
4. Нажмите НАЗАД ↵, чтобы выйти, закончить или вернуться к предыдущему разделу меню (в зависимости от выбранного действия), или нажимайте повторно для возвращения к дисплею "Время дня".




















## НАСТРОЙКА ЧАСОВ

Перед использованием часов необходимо выставить время и дату, а также произвести другие настройки часов.

1. Нажмите МЕНЮ , чтобы открыть главное меню часов.
2. Используйте ВНИЗ  для выделения режима SETUP (настройки), а затем нажмите МЕНЮ , чтобы выбрать его.
3. Нажмите МЕНЮ  для выбора режима TIME (время), снова нажмите МЕНЮ  для выбора режима TIME1, затем нажмите МЕНЮ  еще раз для выбора режима TIME.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете настроить TIME 2 на другой часовой пояс и переходить от одного часового пояса к другому, нажимая и удерживая нажатой кнопку ВВЕРХ .

4. Используйте кнопки ВВЕРХ  и ВНИЗ  для настройки значения часа, затем нажмите МЕНЮ  для выделения минут.
5. Используйте эту же процедуру для настройки значения минут, секунд и AM/PM (до/после полудня).
6. Нажмите ВНИЗ  для выделения режима DATE (дата), а затем нажмите МЕНЮ , чтобы выбрать его.
7. Используйте ВВЕРХ , ВНИЗ  и МЕНЮ  для настройки значения месяца, дня и года.
8. Нажмите ВНИЗ  для выделения режима FORMAT (формат), а затем нажмите МЕНЮ , чтобы выбрать его.
9. Используйте ВВЕРХ , ВНИЗ  и МЕНЮ  для настройки форматов отображения часов и даты.
10. Нажимайте НАЗАД  повторно для возвращения к меню SETUP (настройки), используйте ВНИЗ  для выделения режима SYSTEM (система), затем нажмите МЕНЮ  для выбора.
11. В меню режима SYSTEM вы можете указать предпочитаемую вами силу нажатия на дисплей, включить таймеры потребления пищи и жидкости, настроить почасовой звуковой сигнал и контраст дисплея.
12. Нажмите НАЗАД , чтобы выйти, закончить или вернуться к предыдущему разделу меню (в зависимости от выбранного действия), или нажимайте повторно для возвращения к дисплею "Время дня".

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ХРОНОГРАФА

Функция хронографа данных часов может отсчитывать вплоть до 99 временных отрезков и 50 значений промежуточного времени, с общей памятью приблизительно на 100 часов.

### ЧТО ОЗНАЧАЮТ ВРЕМЕННЫЕ ОТРЕЗКИ (LAP) И ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ВРЕМЯ (SPLIT)?

При тренировке в виде ходьбы или бега очень важно регулировать свой темп. Разбивая тренировку на короткие интервалы, такие как временные отрезки (*laps*), или замеряя промежуточное время (*splits*), вы сможете легче достичь своего заданного времени.







*Продолжительность временного отрезка* - это продолжительность отдельного сегмента вашей тренировки (как правило, повторяемого сегмента, такого как одного оборота беговой дорожки). *Промежуточное время* - это замер суммарного истекшего времени тренировки вплоть до текущего сегмента.

Вы "замеряете промежуточное время" по окончании отслеживания времени одного сегмента (такого как одного временного отрезка) тренировки. После этого начинается замер *следующего* сегмента.

Данная схема изображает показания замеров временных отрезков и промежуточного времени для типичной тренировки, во время которой были произведены такие замеры.






ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК 1	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК 2	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК 3	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК 4
7:11 МИН	7:50 МИН	7:08 МИН	7:30 МИН
7:11 МИН			
ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ВРЕМЯ 1	15:01 МИН		
	ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ВРЕМЯ 2	22:09 МИН	
		ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ВРЕМЯ 3	29:39 МИН
			ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ВРЕМЯ 4

### ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ХРОНОГРАФА

1. Нажмите МЕНЮ , чтобы открыть главное меню. Нажмите МЕНЮ  снова для выбора режима CHRONO (Хронограф).
2. Нажмите МЕНЮ  или дотроньтесь до дисплея для начала тренировки.
3. Нажмите ВНИЗ  или дотроньтесь до дисплея, чтобы произвести замер продолжительности временного отрезка или промежуточного времени (появится значок ).
4. Нажмите ВВЕРХ , чтобы пройти по списку настроек и выставить порядковый номер временного отрезка, промежуточное время и продолжительность временного отрезка.







**ПОДСКАЗКА:** Нажимайте сильно, стараясь задействовать как можно большую площадь поверхности пальцев.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если вы используете таймер заданного времени Target Time (см ниже), на дисплее будут отображены сообщения AHEAD OF TARGET (опережает заданный темп), ON PACE (темп согласно заданному) или BEHIND TARGET (отстает от заданного темпа), равно как и разница во времени.

5. Нажмите ВВЕРХ  или ВНИЗ , или подождите приблизительно восемь секунд, чтобы вернуться к дисплею работы хронографа.
6. Нажмите МЕНЮ , чтобы приостановить тренировку. Нажмите МЕНЮ  или дотроньтесь до дисплея для возобновления тренировки, или нажмите ВНИЗ , чтобы сохранить (SAVE) или удалить (DISCARD) данные о тренировке.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ЗАДАННОГО ВРЕМЕНИ

Функция заданного времени (Target Time) данных часов позволяет вам установить заданный темп и дополнительное заданное расстояние для вашей тренировки. При замере промежуточного времени часы издадут звуковой сигнал, оповещая вас о том, опережаете ли вы заданный темп, отстаете от него или передвигаетесь согласно темпу. Используйте эту функцию во время тренировки или соревнований, чтобы убедиться, что вы придерживаетесь заданного темпа.

1. Нажмите МЕНЮ , чтобы открыть основное меню, затем нажмите ВНИЗ  и МЕНЮ  для выбора режима SETUP > TRG TIME (настройка заданного времени).
2. Нажмите ВВЕРХ , ВНИЗ  или МЕНЮ  для выбора, включения и настройки TRG PACE (заданного темпа), RANGE (+/- терпимость в рамках заданного темпа) и TRG DIST (дополнительного заданного расстояния).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При введении заданного темпа и заданного расстояния, часы отображают общий ожидаемый результат окончания тренировки как TRG TOTAL FINISH.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАЙМЕРА ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ И ЖИДКОСТИ

Используйте таймер потребления пищи и жидкости данных часов, чтобы напомнить вам о необходимости поесть или попить через определенное время после начала тренировки.

1. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы открыть основное меню, затем нажмите ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора режима SETUP (настройки) > SYSTEM (система) > EAT TIMER (таймер потребления пищи) или DRINK TMR (таймер потребления жидкости).
2. Нажимайте ВВЕРХ ▲ или ВНИЗ ▼ для выбора ON (вкл). Нажмите МЕНЮ ≡ ↵ для выбора.
3. Используйте ВВЕРХ ▲, ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для настройки таймера.

## ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА БЕГОМ/ХОДЬБОЙ

### ПОЛЬЗА ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Интервальные тренировки являются мощным инструментом в занятиях спортом с заданными целями и тренировками, нацеленными на улучшение скорости бега, выносливости и порога выносливости. Периоды усиленных нагрузок, например, бега, вперемежку с восстановительными периодами уменьшенных нагрузок, например, ходьбой, помогут вам тренироваться дольше и более интенсивно. Подобное совмещение аэробной и анаэробной нагрузок поможет вам:

- Проводить тренировки в целях улучшения скорости, кардиоваскулярной и мышечной выносливости или в прочих целях.
- Ускорить переработку Вашим организмом молочной кислоты.
- Уменьшить риск травм.

Для наилучших результатов нацельте свои интервальные тренировки на достижение конкретных результатов:

- Для тренировки выносливости создайте для себя классическую тренировку с повторами в 1 милю: три или четыре повтора интервала в 1 милю, пройденного в полумарафонном темпе, за каждым из которых следует 1/4 мили ходьбы для восстановления.
- Для тренировки скорости можно пройти 4 захода 400-метровых интервалов: сначала пробежать 400-метровый интервал в темпе слегка выше гоночного, а затем 2 минуты медленной рысцей для восстановления, и повторить оба этих интервала 4 раза.
- Для тренировки и скорости и выносливости, можно попробовать тренировку fartlek ("игра на скорость" в переводе со шведского), совмещающую периоды быстрого и медленного бега.

Таймер интервалов ваших часов может отслеживать показания времени и расстояния для двух тренировок вплоть до 8 интервалов каждой. Каждый интервал может быть повторен вплоть до 99 раз.

### НАСТРОЙКА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы открыть основное меню, затем нажмите ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора режима INTERVALS (интервалы).
2. Используйте кнопки ВНИЗ ▼ или МЕНЮ ≡ ↵ для выбора режима SETUP (настройка), затем WORKOUT 1 (тренировка 1) или WORKOUT 2 (тренировка 2).
3. Используйте кнопки ВВЕРХ ▲, ВНИЗ ▼ или МЕНЮ ≡ ↵ для выбора, включения и настройки времени разогрева WARMUP, вплоть до 6 интервалов, и времени отдыха в конце тренировки COOL DOWN.

### ПРОВЕДЕНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы открыть основное меню, затем нажмите ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора режима INTERVALS (интервалы) > WORKOUT 1 (тренировка 1) или WORKOUT 2 (тренировка 2).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете также выбрать INTERVALS (интервалы) > SETUP (настройки) для конфигурации тренировок WORKOUT 1 или 2 (см выше).

2. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы начать отсчет времени тренировки.

3. Таймер интервалов включен. В начале каждого нового интервала раздается звуковой сигнал. Нажмите ВВЕРХ ▲, чтобы пройти по списку имеющихся дисплеев интервалов.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Используйте таймер потребления жидкости, чтобы избежать обезвоживание во время тренировки.

## ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТАЙМЕРА

### НАСТРОЙКА ТРЕНИРОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТАЙМЕРА

Используйте таймер на ваших часах для проведения простых тренировок заданной продолжительности. Таймер также можно использовать в прочих целях, таких как при готовке, поливке огорода и так далее.

1. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы открыть основное меню, затем нажмите ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора режима TIMERS (таймеры) > SETUP (настройки) > TIMER 1 (таймер 1) или TIMER 2 (таймер 2).
2. Используйте ВВЕРХ ▲, ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для настройки таймера.

### ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТАЙМЕРА

1. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы открыть основное меню, затем нажмите ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора режима TIMERS (таймеры) > TIMER 1 (таймер 1) или TIMER 2 (таймер 2).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете также выбрать TIMERS (таймеры) > SETUP (настройки) для конфигурации таймеров TIMER 1 или 2 (см выше).

2. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵ для отображения на дисплее таймера, затем нажмите МЕНЮ ≡ ↵ снова для запуска таймера.
3. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы приостановить тренировку, затем нажмите ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для восстановления работы (RESUME) или сброса (RESET) таймера.

## ОБЗОР ТРЕНИРОВОК

Память часов может хранить данные вплоть до пяти тренировок, проведенных с использованием хронографа или интервального таймера. Впоследствии вы можете воспользоваться функцией просмотра, чтобы увидеть данные тренировок и проследить за своим прогрессом.

### ПРОСМОТР ОБЩИХ ПОКАЗАНИЙ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы открыть основное меню, затем нажмите ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора режима REVIEW (просмотр).
2. Используйте кнопки ВВЕРХ ▲, ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора дня и времени тренировки, данные которой вы желаете просмотреть.
3. Используйте кнопки ВВЕРХ ▲ и ВНИЗ ▼, чтобы пройти по списку дисплеев дат, или подождите, пока цикл дисплеев дат не пройдет автоматически.
4. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы LOCK (заблокировать) или UNLOCK (разблокировать) тренировку. Заблокированную тренировку нельзя стереть

### КАК ЗАБЛОКИРОВАТЬ ИЛИ РАЗБЛОКИРОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ

1. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы открыть основное меню, затем нажмите ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора режима REVIEW (просмотр).
2. Используйте кнопки ВВЕРХ ▲, ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора дня и времени тренировки, данные которой вы желаете просмотреть.
3. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, затем ВВЕРХ ▲ или ВНИЗ ▼, чтобы выбрать LOCK (заблокировать) или UNLOCK (разблокировать), затем снова МЕНЮ ≡ ↵ для выбора.

### УДАЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите МЕНЮ ≡ ↵, чтобы открыть основное меню, затем нажмите ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора режима REVIEW (просмотр).



- Используйте кнопки ВВЕРХ ▲, ВНИЗ ▼ и МЕНЮ ≡ ↵ для выбора дня и времени тренировки, данные которой вы желаете просмотреть.
- Нажмите DELETE (удалить), затем МЕНЮ ≡ ↵, затем ВВЕРХ ▲ или ВНИЗ ▼ для выбора YES (да), затем снова МЕНЮ ≡ ↵ для удаления тренировки.

## СБРОС ЧАСОВ

Часы можно вернуть к заводским настройкам нажав и удерживая нажатыми одновременно в течение приблизительно 4 секунд кнопки ВВЕРХ ▲, ВНИЗ ▼, НАЗАД ↵ и INDIGLO®.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Сброс часов удалит все ваши настройки и данные о тренировках (даже если они заблокированы).

## ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Часы TIMEX® IRONMAN® Sleek™ 150 являются водонепроницаемыми на глубине 100 метров (328 футов).

Глубина водонепроницаемости	фунт/кв. дюйм абс. * Давление воды ниже поверхности воды
100м/328футов	86

\*абсолютное давление в фунтах на кв. дюйм

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Для сохранения водонепроницаемости не нажимайте кнопки под водой.

- Данные часы сохраняют водонепроницаемость только до тех пор, пока стекло циферблата, кнопки и корпус остаются неповрежденными.
- Данные часы не предназначены для ныряния.
- После контакта с морской водой часы следует сполоснуть в пресной воде.

## ПРОЧИЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

### ПЕРЕРАБОТКА

Всегда возвращайте использованные электронные приборы, батареи и упаковочные материалы в предназначенные точки приема.

## МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ TIMEX®

[www.timex.eu/en\\_GB/productWarranty.html](http://www.timex.eu/en_GB/productWarranty.html)

© 2024 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, SLEEK, TAPSCREEN и NIGHT-MODE являются торговыми марками компании Timex Group B.V. и ее филиалов. IRONMAN и MDOT являются зарегистрированными торговыми марками корпорации World Triathlon Corporation. Использовано с разрешения.

