

TIMEX

***.timex.com

W-180 US 621 095000

Your TIMEX Pedometer will track Steps and Distance during your workout – whether you're walking, jogging or running!

Please read instructions carefully to understand how to operate your Timex pedometer.

Visit www.timex.com for more state-of-the-art TIMEX technology to help you reach your fitness goals and maintain your healthy lifestyle.



HOW TO WEAR YOUR PEDOMETER

- Your pedometer features a flip-down case design (See Figure A) that allows you to view your workout data or press function buttons with the pedometer still attached to your waistband.

NOTE: Make sure to close the case before exercising to allow the pedometer to function properly. (See Figure A)

- Squeeze open the spring-clip on the back of the pedometer. (See Figure B)

- Place it completely onto your belt (See Figure C) or waistband as close to your hip bone as possible and release the spring-clip to attach the pedometer.

- Be sure the pedometer remains firmly attached during your exercise. (See Figure D)

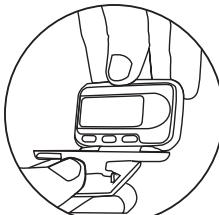


Figure A

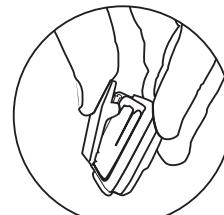


Figure B

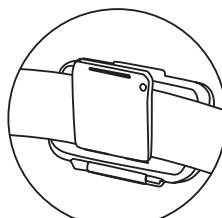


Figure C

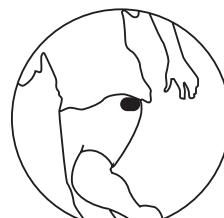


Figure D

HOW TO COUNT YOUR STEPS

- Press the MODE button until the arrow (►) points to the STEPS label. If the display does not show 00000, press RESET to clear the old data.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity, your Steps will be counted up to 99,999.

HOW TO TRACK YOUR DISTANCE

- Press the MODE button until MILE or KM appears next to the Distance label. Press RESET to clear any old data.
- Your pedometer can track Distance in Miles or Kilometers. To change between miles and kilometers, press and hold the MODE button for 5 seconds until the LCD flashes once.
- NOTE:** Changing between miles and kilometers, will change the displayed mode and clear all of your pedometer's data and settings.
- In order to use the Distance mode, you will need to measure your Stride Length. Refer to those directions below.
- To set (or confirm) your Stride Length, press SET and that value will flash in FT (or cm).
- NOTE:** The display will stop flashing if no button is pressed within 5 seconds.
- Press RESET to increment the displayed Stride Length value, and press SET when done to return to the Distance mode display.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity, and your Distance will be counted up to 999.99 Miles (or Kilometers).

HOW TO MEASURE YOUR STRIDE LENGTH

- Find an area where you can walk ten (10) steps in a straight line.
- Mark the starting point and place your foot behind the line.
- Take ten (10) steps or strides copying what is normal for the activity you are doing.
- Mark a line in front of your foot where your last step ends.
- Measure the distance between the two marks in feet (or centimeters).
- Divide this distance by ten (10) to determine your normal stride length.

TIMEX

***.timex.com

W-180 US 621 095000

Su Contador de Pasos TIMEX marcará sus Pasos y Distancia durante su sesión de ejercicio – ¡esté usted caminando, trotando o corriendo!

Por favor lea cuidadosamente las instrucciones para entender cómo funciona su marcador de pasos Timex.

Visite www.timex.com por más detalles de la tecnología TIMEX de punta para ayudarle a lograr sus metas de estado físico y mantener su estilo de vida saludable.



CÓMO COLOCARSE SU CONTADOR DE PASOS

- Su contador de pasos tiene un diseño de caja plegable (Ver Figura A) que le permite ver la información de su sesión de ejercicio u oprimir los botones de las funciones estando el contador de pasos todavía atado a su cintura.

NOTA: Cerciórese de cerrar la caja antes de comenzar el ejercicio para que el contador de pasos funcione adecuadamente. (Ver Figura A)

- Abra el gancho resortado al respaldo del contador de pasos. (Ver Figura B)
- Ajústelo completamente sobre su cinturón (Ver Figura C) o pretina tan cerca como sea posible al hueso de su cadera y suelte el gancho resortado para sujetar el contador de pasos.
- Cerciórese que el contador de pasos permanezca sujeto con firmeza durante su ejercicio. (Ver Figura D)

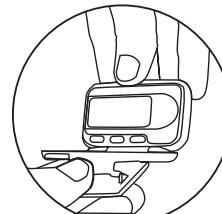


Figura A

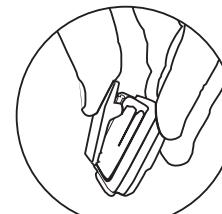


Figura B

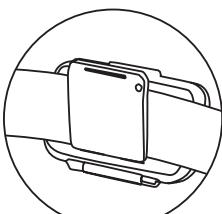


Figura C



Figura D

CÓMO CONTAR SUS PASOS

- Oprima el botón MODE hasta que la flecha (►) apunte al letrero STEPS (pasos). Si no aparece 00000 en el visor, oprima RESET para borrar la información anterior.
- Colóquese su contador de pasos conforme a las instrucciones de arriba.
- Comience su actividad, sus Pasos serán contados hasta 99,999.

CÓMO MARCAR SU DISTANCIA

- Oprima el botón MODE hasta que aparezca MILE o KM cerca del letrero Distance (distancia). Oprima RESET para borrar cualquier información anterior.
- Su contador de pasos puede marcar la distancia en Millas o Kilómetros. Para cambiar entre Millas y Kilómetros, oprima y sostenga el botón MODE por 5 segundos hasta que el visor LCD destelle una vez.
- NOTA:** Cambiando entre millas y kilómetros cambiará el modo en el visor y borrará toda la información y configuraciones de su contador de pasos.
- Para usar el modo Distance (distancia), usted necesitará medir su Longitud de Zancada. Ver esas instrucciones abajo.
- Para calibrar (o confirmar) su longitud de zancada, oprima SET y ese valor destellará en FT (pies) (o centímetros).
- NOTA:** El visor dejará de destellar si no se oprime botón alguno dentro de 5 segundos.
- Oprima RESET para incrementar el valor de la Longitud de Zancada expuesto, y oprima SET cuando haya acabado para volver al visor de Distance (distancia).
- Colóquese su contador de pasos conforme a las instrucciones de arriba.
- Comience su actividad, y su Distancia será contada hasta 999.99 Millas (o Kilómetros).

CÓMO MEDIR SU LONGITUD DE ZANCADA

- Encuentre una zona donde usted pueda andar diez (10) pasos en línea recta.
- Marque el punto de partida y coloque su pie detrás de la línea.
- Avance diez (10) pasos o zancadas como acostumbra hacerlo en la actividad que está realizando.
- Marque una línea al frente de su pie donde su último paso termina.
- Mida la distancia entre las dos marcas en pies (o centímetros).
- Divida esta distancia por diez (10) para determinar su longitud de zancada.

TIMEX

***.timex.com

W-180 US 621 095000

Le podómetro TIMEX compta vos pas et la distance parcourue pendant votre séance d'exercice – que vous marchiez ou couriez !

Lire les instructions avec attention pour bien comprendre le fonctionnement de ce podomètre Timex.

Visiter www.timex.com pour plus de technologie de pointe TIMEX pour vous permettre d'atteindre vos objectifs de forme et de maintenir un style de vie sain.



COMMENT PORTER LE PODOMÈTRE

- Le podomètre comprend un boîtier à charnière (Voir Figure A) qui permet de consulter les données de la séance d'exercice ou d'appuyer sur les boutons de fonction du podomètre alors que celui-ci reste fixé à la ceinture.

REMARQUE : S'assurer que le boîtier est fermé avant de faire l'exercice pour que le podomètre fonctionne correctement. (Voir Figure A)

- Presser pour ouvrir la pince-ressort au dos du podomètre. (Voir Figure B)
- Le mettre sur la ceinture (Voir Figure C) aussi près des hanches que possible et lâcher la pince-ressort pour fixer le podomètre.
- S'assurer que le podomètre reste fermement fixé pendant la séance. (Voir Figure D)

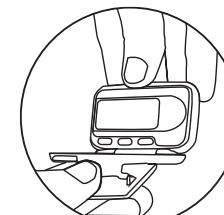


Figure A

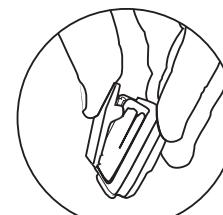


Figure B

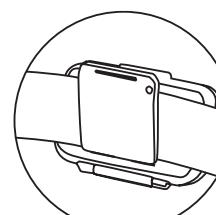


Figure C

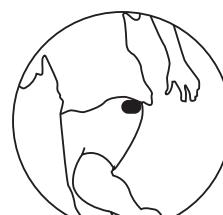


Figure D

COMMENT COMPTER LES PAS

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche (►) pointe vers la vignette STEPS (pas). Si l'affichage n'indique pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données.
- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessus.
- Lorsque l'activité commence, il comptaera jusqu'à 99 999 Pas.

COMMENT MESURER LA DISTANCE

- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à l'affichage de MILE (Mille) ou KM à côté de la vignette Distance. Appuyer sur RESET pour effacer toute donnée ancienne.
- Le podomètre peut mesurer la Distance en Miles ou en Kilomètres. Pour alterner entre les Miles et les Kilomètres, appuyer et tenir le bouton MODE enfoncé pendant 5 secondes jusqu'à ce que l'écran ACL clignote.

REMARQUE : Alterner entre les Miles et les Kilomètres modifiera le mode affiché et effacera tous les réglages et données du podomètre.

- Afin d'utiliser le mode Distance, il faudra mesurer la Longueur d'une Enjambée. Se reporter aux instructions ci-dessous.
- Pour régler (ou confirmer) la Longueur d'une Enjambée, appuyer sur SET et cette valeur clignotera en PI (ou cm).

REMARQUE : L'affichage cessera de clignoter si on n'appuie sur aucun bouton pendant les 5 prochaines secondes.

- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur de la Longueur d'une Enjambée et appuyer sur SET pour valider et retourner au mode d'affichage Distance.

REMARQUE : L'affichage cessera de clignoter si on n'appuie sur aucun bouton pendant les 5 prochaines secondes.

- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessus.
- Lorsque l'activité commence, il mesurera la Distance jusqu'à 999,99 Miles (ou Kilomètres).

COMMENT MESURER LA LONGUEUR D'UNE ENJAMBÉE

- Trouver un espace où on peut effectuer dix (10) pas en ligne droite.
- Marquer le point de départ et placer son pied derrière la ligne.
- Effectuer dix (10) foulées ou enjambées jugées normales pour l'activité en cours.
- Marquer une ligne devant le pied qui effectue le dernier pas.
- Mesurer la distance entre les deux marques en pieds (ou centimètres).
- Diviser cette distance par dix (10) pour déterminer la longueur normale d'une enjambée.

HOW TO COUNT THE CALORIES YOU BURN

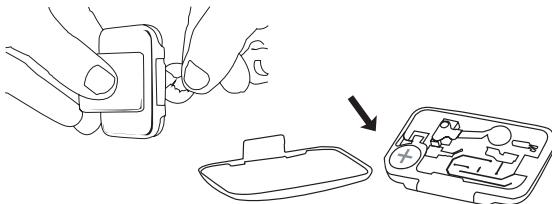
- Press the MODE button until the arrow (►) points to the CALORIES label. If the display does not show 00000, press RESET to clear the old data.
- In order to use the Calories function, you will need to input your Weight in Pounds (LB) or Kilograms (Kg). The Unit of Measure for Weight (English or Metric) is the same as set for Stride Length – Miles ≈ Pounds (or Kilometers ≈ Kilograms).
- NOTE: Changing your Unit of Measure will change the displayed mode and clear all of your pedometer's data and settings.
- To set (or confirm) your Weight, press SET and that value will flash in LB (or Kg).
- NOTE: The display will stop flashing if no button is pressed within 5 seconds.
- Press RESET to increment the displayed Weight value, and press SET when done to return to the Calories mode display.
- Wear your pedometer according to the directions above.
- Begin your activity, and your Calories Burned will be counted up to 999.99 calories.
- In the calorie readout the decimal place will shift as the total calories go through the 1,000 and 10,000 marks. The readout will be shown as follows: 0.00 ≈ 999.99 – 1000.0 ≈ 9999.9 – 10000 ≈ 99999

HOW TO CHANGE THE BATTERY

The display will begin to dim as the battery runs down. Change the battery as soon as you notice the display quality declining. Your pedometer uses a SR54 or 389 (or equivalent) battery available at many electronics stores.

- Use a coin to unscrew (open) the battery cover. See diagram below.
- Remove the dead battery and replace with the new one. Be sure “+” is facing up and the battery is seated firmly in the well.
- Screw back on the battery cover and make sure it is fully closed.
- Dispose of the old battery.

NOTE: Replacing the battery clears all your pedometer's data and settings. You will need to re-input your Stride length.



DO NOT DISPOSE OF BATTERY IN FIRE. DO NOT RECHARGE.
KEEP LOOSE BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

CÓMO CONTAR LAS CALORÍAS QUE USTED QUEMA

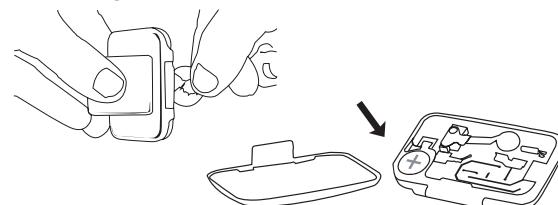
- Oprima el botón MODE hasta que la flecha apunte (►) al letrero CALORIES (calorías). Si no aparece 00000 en el visor, oprima RESET para borrar la información anterior.
- Para usar el modo Calories (calorías), usted necesitará ingresar su peso en libras (LB) o Kilogramos (Kg). La Unidad de Medida de Peso (inglesa o métrica) es la misma que se calibra para Longitud de Zancada – Millas ≈ Libras (o Kilómetros ≈ Kilogramos).
- NOTA: Al cambiar su Unidad de Medida cambiará el modo en el visor y borrará toda la información y configuraciones de su contador de pasos.
- Para calibrar (o confirmar) su Peso, oprima SET y ese valor destellará en LB (o Kg).
- NOTA: El visor dejará de destellar si no se oprime botón alguno dentro de 5 segundos.
- Oprima RESET para incrementar el valor del Peso expuesto, y oprima SET cuando haya acabado para volver al visor de Calorías.
- Colóquese su contador de pasos conforme a las instrucciones de arriba.
- Comience su actividad, y las calorías que usted quema serán contadas hasta 999.99 calorías.
- En el conteo de calorías el lugar del decimal va a cambiar a medida que el total de calorías pasa por las marcaciones de 1,000 y 10,000. El conteo se presentará como sigue:
0.00 ≈ 999.99 – 1000.0 ≈ 9999.9 – 10000 ≈ 99999

CÓMO CAMBIAR LA PILA

El visor comienza a opacarse cuando la pila se agota. Cambie la pila tan pronto observe que desmejora la calidad del visor. Su contador de pasos usa una pila SR54 o 389 (o equivalente) disponible en muchas tiendas de electrónicos.

- Utilice una moneda para desatornillar (abrir) la cubierta de la pila. Ver el gráfico abajo.
- Quite la pila agotada y reemplácela por la nueva. Asegure que “+” esté hacia arriba y la pila se ajusta con firmeza en la caja.
- Atornille de nuevo la cubierta de la pila y asegure que esté plenamente cerrada.
- Deseche la pila agotada.

NOTA: Al reemplazar la pila se borra toda la información y configuraciones de su contador de pasos. Será necesario que usted ingrese de nuevo su longitud de zancada.



NO TIRE LA PILA AL FUEGO. NO LA RECARGUE.
MANTENGA LAS PILAS SUELTA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY

(U.S. – LIMITED WARRANTY)

Your TIMEX pedometer is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original date of purchase. Timex and its worldwide affiliates will honor this international warranty.

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

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

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

To obtain warranty service, please return your pedometer to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the pedometer was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your pedometer to cover postage and handling (this is not a repair charge); a US\$7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK £2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY OTHER ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-448-4639 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call 0800-168787. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call +43 662 88 92130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other area, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. ©2004 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation in the US and other countries.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY - REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(Name, address and telephone number)

Place of purchase: _____
(Name and address)

Reason for return: _____

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SECURE PLACE.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX - CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de Compra Original: _____
(Si lo tiene, adjunte copia del recibo de venta)

Comprado por: _____
(Nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de Compra: _____
(Nombre y Dirección)

Motivo de la Devolución: _____

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. POR FAVOR GUÁRDELO EN LUGAR SEGURO.

COMMENT COMPTER LES CALORIES BRÛLÉES

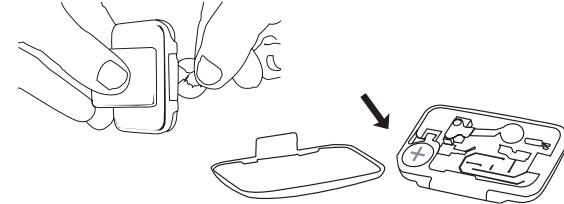
- Appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche (►) pointe vers la vignette CALORIES. Si l'affichage n'indique pas 00000, appuyer sur RESET pour effacer les anciennes données.
- Afin d'utiliser la fonction Calories, il faudra entrer le Poids en Livres (LB) ou en Kilogrammes (Kg). L'unité de Mesure du Poids (Anglo-saxonne ou métrique) est la même que pour la Longueur d'une Enjambée – Miles ≈ Livres (ou Kilomètres ≈ Kilogrammes).
- REMARQUE : Changer d'unité de mesure modifiera le mode affiché et effacera tous les réglages et données du podomètre.
- Pour régler (ou confirmer) le Poids, appuyer sur SET et cette valeur clignotera en LB (ou Kg).
- REMARQUE : L'affichage cessera de clignoter si on n'appuie sur aucun bouton pendant les 5 prochaines secondes.
- Appuyer sur RESET pour augmenter la valeur du Poids affichée et appuyer sur SET pour valider et retourner à l'affichage du mode Calories.
- Porter le podomètre selon les instructions ci-dessous.
- Lorsque l'activité commence, il comptera les calories brûlées jusqu'à 999,99 calories.
- Dans la lecture du nombre de calories, la virgule changera de position lorsque le total de calories variera entre les tranches de 1 000 et de 10 000. La lecture sera affichée de la manière suivante : 0.00 ≈ 999.99 – 1000.0 ≈ 9999.9 – 10000 ≈ 99999

COMMENT CHANGER LA PILE

L'affichage commence à faiblir lorsque la pile se décharge. Changer la pile dès que la qualité de l'affichage commence à se dégrader. Le podomètre utilise une pile SR54 ou 389 (ou l'équivalent) disponible dans de nombreux magasins électroniques.

- À l'aide d'une pièce de monnaie, dévisser (ouvrir) le couvercle du logement de la pile. Voir le schéma ci-dessous.
- Retirer l'ancienne pile et la remplacer par une nouvelle. S'assurer que le « + » est orienté vers le haut et que la pile est fermement installée dans le logement.
- Réviser le couvercle et s'assurer qu'il est bien fermé.
- Jeter l'ancienne pile.

REMARQUE : Lors du changement de la pile, tous les réglages et les données du podomètre seront effacés. Il faudra de nouveau entrer la longueur d'une enjambée.



NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE.
GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

(É.-U. – GARANTIE LIMITÉE – VEUILLEZ CONSULTER LA COUVERTURE DU LIVRET D'INSTRUCTIONS POUR LES MODALITÉS DE L'OFFRE DE GARANTIE PROLONGÉE) Votre montre TIMEX est garantie contre les défauts de fabrication pour une période d'un AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses affiliés honorent cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer avec un modèle identique ou similaire. IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS VOTRE MONTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie,
2. si elle n'a pas été achetée chez un revendeur Timex agréé,
3. si la réparation n'a pas été faite par Timex,
4. s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus,
5. s'il s'agit du verre, du bracelet, du boîtier ou des piles; Timex peut effectuer les réparations mais celles-ci seront payantes.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS INDICÉS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, IMPLICITE OU EXPLICITE, Y COMPRIS MAIS NON EXCLUSIVEMENT TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE COMMERCIALISATION OU D'APTITUDE À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays et juridictions interdisent les limitations des garanties implicites et les exclusions ou restrictions sur les dommages ; les présentes restrictions peuvent donc ne pas vous être applicables. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varieront selon les pays et la juridiction.

Pour obtenir le service garanti, retourner la montre à Timex, une de ses filiales ou le détaillant Timex qui vous a vendu la montre. Inclure Coupon de réparation original rempli ou, pour les É.-U. ou le Canada seulement, ce même coupon rempli ou une feuille comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu de l'achat. Afin de couvrir les frais de retour de la montre (ce ne sont pas des frais de réparation), prière d'inclure un chèque ou un mandat-poste de 7,50 \$US (É.-U.), de 6,00 \$ (Canada) ou de 2,50 £ (Royaume-Uni). Pour les autres pays, Timex vous demandera de couvrir les frais de poste et de manutention. NE JAMAIS INCLURE DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT ARTICLE AYANTUNE VALEUR SENTIMENTALE.

Pour les Etats-Unis, vous pouvez appeler le 1 800 448 4639 pour plus de renseignements. Pour le Canada,appelez le 1 800 263 0981. Pour le Brésil,appelez le 0800 168787. Pour le Mexique,appelez le 01 800 01 060 00. Pour l'Amérique Centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas,appelez le 501 370 5775 (É.-U.). Pour l'Asie,appelez le 852 2815 0091. Pour le Royaume-Uni,appelez le 44 208 687 9620. Pour le Portugal,appelez le 351 212 946 017. Pour la France,appelez le 33 3 81 63 42 00. Pour l'Allemagne,appelez le +43 662 88 92130. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique,appelez le 971 4 310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre revendeur ou le distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Aux Etats-Unis et dans d'autres pays, vous pouvez disposer d'un emballage pré-payé, pré-adressé.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX - COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale: _____
(Joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par: _____
(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat: _____
(Nom et adresse)

Raison du renvoi: _____

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION.
VEUILLEZ LE CONSERVER DANS UN ENDROIT SÛR.