

TIMEX **IRONMAN** SLEEK® 250-LAP



QUICK
START
GUIDE

W279 AS 661-095005



МЛ04

Englishpage 1

日本語ページ 19

中文.....页码 39

Русскийстраница 57

Содержание

С ЧЕГО НАЧАТЬ	59
Функции кнопок.....	59
Установка времени и даты.....	61
Установка Вашего целевого темпа.....	62
ХРОНОГРАФ (CHRONO) «НА ХОДУ»	64
ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	66
РЕЖИМ ПРОСМОТРА (REVIEW)	70
ГАРАНТИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	74

Экспресс-установка часов Timex® Ironman® SLEEK™ 250 Lap МЕНЬШЕ ОТВЛЕЧЕНИЙ ДЛЯ ЛУЧШИХ ТРЕНИРОВОК

Посетите www.timex.com/manuals, чтобы скачать полные и более подробные инструкции по эксплуатации.

Сохраняйте свой темп, не прерывая пробежку. Используйте технологию TapScreen™ для измерения временного отрезка/промежуточного времени без необходимости замедления темпа или отвода глаз от дороги.

Вы можете настроить свои часы SLEEK™ 250 lap на свой целевой темп, а четко слышимые звуковые оповещения дадут Вам знать, когда следует ускориться или замедлиться для того, чтобы поддерживать свой темп.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Выставьте свои персональные настройки и цели в часах SLEEK™ 250 lap.

ФУНКЦИИ КНОПОК

Используйте кнопки на часах для настройки своих предпочтений и измерения времени тренировок.

Ночная подсветка или кнопка INDIGLO®

Нажмите, чтобы включить ночную подсветку, или держите нажатой для включения функции Night-Mode®.

START/SPLIT/+

Начать тренировку или запустить таймер, измерить временной отрезок/промежуточное время или увеличить значение на экранах настроек.

MODE

Пройтись по режимам часов или перейти к следующему полю на экранах настроек.

STOP/RESET/SET

Остановить занятие бегом или таймер, сбросить остановленное время или зайти или выйти из экрана настроек.

ТЕХНОЛОГИЯ TAPSCREEN™

Когда она включена, начать тренировку или запустить таймер, измерить временной отрезок/промежуточное время в режиме хронографа или (Chrono) остановить таймер интервалов или таймер.

DISPLAY/TAP ON-OFF/-

Просмотреть данные во время тренировки, уменьшить значения на экранах настроек или включить/отключить функцию TapScreen™ перед тренировкой.

УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ И ДАТЫ

Выставить время, дату и формат отображения времени и даты.

1. Держите нажатой SET, пока на дисплее не появится команда SET TIME.
2. Нажмите START/SPLIT/+ и DISPLAY/TAP ON-OFF/-, чтобы выбрать временную зону для установки.
3. Нажмите MODE.
4. Продолжайте нажимать START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- и MODE для установки времени, даты, временного формата и формата даты.
5. Для выхода из режима нажмите SET.

УСТАНОВКА ВАШЕГО ЦЕЛЕВОГО ТЕМПА

Выставьте свою цель для тренировок в минутах на милю/км.

УСТАНОВКА	ФУНКЦИЯ
Целевой темп (TARGET PACE)	Количество минут, за которые Вы хотели бы завершить каждую милю или километр.
Максимальный целевой диапазон (TARGET RANGE +)	Отрезок времени, на который Ваш темп может превысить Вашу цель, и при этом все еще считаться СООТВЕТСТВУЮЩИМ ЦЕЛИ (ON TARGET).
Минимальный целевой диапазон (TARGET RANGE -)	Отрезок времени, которого может не доставать Вашему темпу до Вашей цели, и при этом Ваш темп все еще будет считаться СООТВЕТСТВУЮЩИМ ЦЕЛИ (ON TARGET).
Целевое расстояние (TARGET DIST)	Расстояние, которое Вы хотели бы пройти во время тренировки (необязательно).

1. Нажимайте MODE, пока на дисплее не появится режим SETUP.
 2. Нажимайте START/SPLIT/+, пока на дисплее не появится команда TARGET TIME.
 3. Нажмите SET.
 4. Нажмите START/SPLIT/+ и DISPLAY/TAP ON-OFF/-, чтобы выбрать ON (ВКЛ).
 5. Продолжайте нажимать MODE, START/SPLIT/+ и DISPLAY/TAP ON-OFF/- для установки целевого темпа, целевого диапазона и целевого расстояния.
 6. Для выхода из режима нажмите SET.
- На дисплее отображено Ваше общее время (целевой темп, умноженный на целевое расстояние).

R

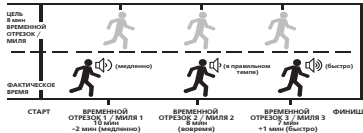
ХРОНОГРАФ (CHRONO) «НА ХОДУ»

Для более эффективных тренировок используйте режим хронографа (Chrono), чтобы отслеживать показания своего промежуточного времени, временных отрезков и разницы во времени.

Для запуска хронографа просто дотроньтесь до циферблата часов. Дотроньтесь снова для замера промежуточного времени/временного отрезка. Ваши данные будут показываться на экране в течение пяти секунд, а хронограф при этом будет продолжать работать. Нажмите кнопку Stop для остановки тренировки, а затем нажмите ее снова, чтобы найти функции сохранения или удаления.

Если функция целевого темпа включена, при измерении промежуточного времени/временного отрезка часы сопоставляют Ваш текущий темп с целевым, а четкие звуковые оповещения подскажут, необходимо ли подкорректировать или сохранить темп бега. Медленные

звуковые сигналы указывают на то, что Ваш темп ниже задуманного, одиночный сигнал сообщает Вам о том, что Вы передвигаетесь с запланированной скоростью, а быстрые сигналы говорят Вам о том, что Вы впереди. Сообщение на экране говорит Вам о том, насколько Вы опережаете или отстаете от задуманного темпа.



ПРИМЕЧАНИЕ: Показания времени, скорости и тренировок, приведенные в разделах ниже, являются только примерами.

Прежде, чем начать программу физических упражнений, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Используйте режим таймера интервалов (Interval Timer) для того, чтобы следить за прогрессом сложных интервальных тренировок.

РАЗРАБОТКА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОТВЕЧАЮЩЕЙ ВАШИМ ТРЕБОВАНИЯМ

Вы можете выставить настройки для 2 отдельных интервальных тренировок, каждой отсчитывающей вплоть до 8 интервалов. Каждый интервал может отсчитывать вплоть до 24 часов, и Вы можете выбрать название для каждого интервала, чтобы Вам легче было узнать, какое упражнение выполнять.

Вы можете настроить свои интервальные тренировки на повтор по завершении группы интервалов, увеличивая сложность тренировок, которые помогут Вам провести эти часы. Часы отслеживают для Вас повторы, а за счет отличительных названий интервалов Вы всегда будете знать, насколько интенсивно Вам следует бежать в конкретный момент.

1. Нажимайте MODE, пока на дисплее не появится режим INT TIMER (таймер интервалов).
2. Нажмите SET.
3. Нажмите START/SPLIT/+ и DISPLAY/TAP ON-OFF/-, чтобы выбрать тренировку для настройки, а затем нажмите MODE.
4. Нажмите START/SPLIT/+ и DISPLAY/TAP ON-OFF/-, чтобы установить количество необходимых повторов интервалов, а затем нажмите MODE, чтобы начать настройку интервалов.

5. Нажмите START/SPLIT/+ и DISPLAY/TAP ON-OFF/-, чтобы выбрать название для интервала, а затем нажмите MODE.
6. Нажмите START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- и MODE для установки времени для интервала.
7. Если Вы хотите сделать настройки для дополнительного интервала, нажимайте MODE до тех пор, пока в верхней части дисплея не замигает номер интервала, нажмите START/SPLIT/+ для выбора следующего интервала, а затем нажмите MODE для начала установки времени.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы также можете выбрать интервал, конфигурацию которого Вы уже произвели, если Вам необходимо внести изменения.

8. Повторяйте шаги 5-7 до тех пор, пока не будут выставлены настройки для всех интервалов. Вы можете выставить настройки вплоть до 8 интервалов для каждой тренировки.
9. Нажмите STOP/RESET/SET.

Проделайте следующие шаги для замера времени интервальной тренировки.

1. Нажимайте MODE, пока на дисплее не появится режим INT TIMER (таймер интервалов).
2. Нажмите START.
3. По окончании интервала раздается звуковое оповещение, говорящее Вам о том, что пора начинать следующий интервал. На дисплее показывается название и время нового интервала.



4. Нажмите STOP для остановки тренировки.
5. Нажмите RESET после остановки тренировки и выберите команду SAVE (СОХРАНИТЬ) или ERASE (УДАЛИТЬ).
6. Держите нажатой RESET для сброса хронографа и сохранения или удаления данных о тренировке.

Если Вы выбрали команду SAVE в шаге 5, все данные о тренировке будут сохранены. Если Вы выбрали команду ERASE в шаге 5, тренировка будет удалена, но не сохранена.

РЕЖИМ ПРОСМОТРА (REVIEW)

Вы можете просмотреть все сохраненные данные из тренировок в режимах хронографа (Chrono) или таймера интервалов (Interval Timer) в режиме просмотра (Review). Сравните эти тренировки друг с другом, чтобы узнать, находитесь ли Вы на правильном пути в своей тренировочной программе, и чтобы наглядно увидеть свое улучшение по истечении времени.

Когда Вы останавливаете тренировку и производите сброс, она сохраняется в памяти часов. 5 из Ваших самых последних тренировок сохранены; если Вы сохраняете шестую тренировку, самая старая тренировка удаляется, чтобы освободить место.

Если Вы произвели замеры промежуточного времени/временных отрезков во время тренировки в режиме хронографа, Вы можете просмотреть данные о каждом отдельном временном отрезке и сравнить свои результаты на разных временных отрезках. Данные о тренировке в режиме хронографа сопоставляются с Вашим целевым темпом, что позволяет Вам видеть, насколько Вы в целом близки к своим целям.

Батарейка

Фирма Timex настоятельно рекомендует обращаться в магазин или к ювелиру для замены батарейки. При необходимости после замены батарейки нажмите

переключатель внутреннего сброса. Тип батарейки указан на задней части корпуса. Срок службы батарейки оценивается на основании некоторых допущений в отношении условий эксплуатации. Срок службы батарейки может варьироваться в зависимости от конкретных условий эксплуатации. НЕ БРОСАЙТЕ БАТАРЕЙКУ В ОГОНЬ. НЕ ПЕРЕЗАРЯЖАЙТЕ БАТАРЕЙКУ. ХРАНИТЕ НЕЗАПАКОВАННЫЕ БАТАРЕЙКИ В НЕДОСТУПНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТАХ.

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации, чтобы понять как правильно пользоваться часами Timex®. В Ваших часах могут отсутствовать те или иные характеристики, описание которых приводится в настоящей брошюре.

Ночная подсветка INDIGLO®

Нажмите кнопку INDIGLO® для включения ночной подсветки. Эта электролюминесцентная технология освещает весь дисплей часов ночью и в условиях слабого освещения.

Водонепроницаемость Часы

- Ваши часы с водонепроницаемостью на глубине до 100 метров способны выдержать водяное давление 200 фунтов на кв. дюйм (что равнозначно погружению на глубину 328 футов или 100 метров ниже уровня моря).
- Часы сохраняют водонепроницаемость только до тех пор, пока стекло циферблата, кнопки и корпус остаются неповрежденными.
- После контакта с соленой водой фирма Timex рекомендует сполоснуть часы в пресной воде.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТИ НЕ НАЖИМАЙТЕ КНОПКИ ПОД ВОДОЙ.

ГАРАНТИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ НА ЧАСЫ TIMEX

Фирма Timex Group USA, Inc. гарантирует отсутствие в Ваших часах TIMEX® каких-либо производственных дефектов на период до ОДНОГО ГОДА со дня первоначальной покупки. Фирма Timex и ее международные филиалы признают настоящую международную гарантию.

Пожалуйста, учтите, что фирма Timex может, на свое усмотрение, отремонтировать Ваши часы с использованием новых или полностью отремонтированных и прошедших инспекцию компонентов или заменить изделием той же или аналогичной модели. **ВНИМАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО НАСТОЯЩАЯ ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ДЕФЕКТЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ ВАШИХ ЧАСОВ ПРИ СЛЕДУЮЩИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ:**

- 1) по истечении срока гарантии;
- 2) если часы были первоначально приобретены не у официального распространителя продукции фирмы Timex;
- 3) если повреждения явились результатом ремонта или обслуживания, произведенного не фирмой Timex;

4) если повреждения явились результатом аварии, вскрытия часов или других недозволенных действий; кроме того,

5) гарантия не распространяется на стекло, ремешок или браслет, футляр от часов, прочие принадлежности и батарейку. Замена этих частей может быть произведена фирмой Timex за дополнительную плату.

НАСТОЯЩАЯ ГАРАНТИЯ И ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ЕЮ МЕРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ И ЗАМЕНЯЮТ ВСЕ ДРУГИЕ ГАРАНТИИ, ЯВНЫЕ ИЛИ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ, ВКЛЮЧАЯ ЛЮБЫЕ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ КОММЕРЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ИЛИ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ КАКОГО-ЛИБО СПЕЦИФИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ. КОМПАНИЯ TIMEX НЕ НЕСЕТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА КАКИЕ-ЛИБО ОСОБЫЕ, ПОБОЧНЫЕ ИЛИ ВТОРИЧНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ. Некоторые страны и штаты не допускают ограничений в отношении подразумеваемых гарантий и не допускают исключений или ограничений в отношении повреждений. В таком случае на Вас не будут распространяться эти ограничения. Настоящая гарантия предоставляет Вам конкретные юридические права, но Вы можете иметь также и другие права, которые могут отличаться в зависимости от конкретной страны или штата.

Для получения гарантийного обслуживания, пожалуйста, отправьте Ваши часы на фирму Timex, в одно из ее отделений или официальному распространителю ее продукции, у которого часы были куплены.

Пожалуйста, приложите заполненный оригинал Гарантийного талона на ремонт часов, а в США и Канаде - заполненный оригинал Гарантийного талона на ремонт часов или сопроводительное письмо с указанием Вашего имени, адреса, номера телефона, а также даты и места покупки часов. Пожалуйста, включите оплату почтовых расходов и затрат на упаковку (не включенных в стоимость ремонта) в виде: чека или платежного поручения на сумму 8.00 долларов США на территории США, чека или платежного поручения на сумму 7.00 канадских долларов на территории Канады, чека или платежного поручения на сумму 2.50 английских фунтов стерлингов на территории Великобритании. В других странах фирма Timex предъявит Вам счет за почтовые расходы и затраты на упаковку. НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ ПРИЛАГАЙТЕ К ВАШЕЙ ПОСЫЛКЕ КАКИЕ-ЛИБО ПРЕДМЕТЫ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ ДЛЯ ВАС ЛИЧНУЮ ЦЕННОСТЬ.

Для получения дополнительной информации по гарантийному обслуживанию в США звоните по телефону 1-800-448-4639. В Канаде звоните по телефону 1-800-263-0981. В Бразилии звоните по телефону +55 (11) 5572 9733. В Мексике звоните по телефону 01-800-01-060-00. В Центральной Америке, странах Карибского

бассейна, на Бермудских и Багамских островах звоните по телефону (501) 370-5775 (США). В Азии звоните по телефону 852-2815-0091. В Великобритании звоните по телефону 44 020 8687 9620. В Португалии звоните по телефону 351 212 946 017. Во Франции звоните по телефону 33 3 81 63 42 00. В Германии/Австрии звоните по телефону +43 662 88921 30. На Ближнем Востоке и в Африке звоните по телефону 971-4-310850. В других регионах для получения дополнительной информации о гарантии, пожалуйста, свяжитесь с местным представителем или дистрибьютором фирмы Timex. В Канаде, США и в некоторых других регионах некоторые дистрибьюторы фирмы Timex могут предоставить Вам предоплаченные специальные почтовые упаковки для отправки предметов в ремонт с уже напечатанным адресом получателя. Это облегчит для Вас процесс получения фабричного обслуживания.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDI-GLO и NIGHT-MODE являются торговыми марками компании Timex Group B.V. и ее филиалов. IRONMAN и M-DOT являются зарегистрированными торговыми марками корпорации World Triathlon Corporation. Имеется разрешение на использование.