

## EN

This Watch may ship in 'Sleep Mode' to conserve battery power. Press and hold any button for 3 seconds to wake up the watch and begin using.

### TIME AND USER SETTING MODE:

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

## ES

El reloj puede enviarse en 'Modo de reposo' para que la pila no se gaste. Mantén pulsado cualquier botón durante 3 segundos para activar el reloj y comenzar a usarlo.

### MODO DE AJUSTE DE LA HORA Y DEL USUARIO:

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

1

## FR

Cette montre peut être livrée en « mode veille » pour économiser l'énergie de la batterie. Appuyez sur n'importe quel bouton pendant 3 secondes pour réveiller la montre et commencer à l'utiliser.

### HEURE ET MODE DE RÉGLAGE DE L'UTILISATEUR :

Appuyez sur le bouton C (Mode) jusqu'à ce que l'affichage affiche « HEURE ». La montre passera

### TIME MODE MODO DE HORA MODE HEURE



2

en affichage des Heures, Minutes, Secondes, Jour de la semaine, Mois, Date et Jour.

## EN

### IN TIME MODE:

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

Note: Entering your accurate Age, Weight, Height provides better activity tracking.

3

## ES

### EN EL MODO DE HORA:

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

Nota: si introduces con precisión tu Edad, Peso y Altura, obtendrás un mejor seguimiento de tu actividad.

4

For full operating instructions visit [Timex.com](https://www.timex.com) or use the below QR Code

Para ver todas las instrucciones de uso, visita [Timex.com](https://www.timex.com) o utiliza el siguiente código QR

Pour des instructions d'utilisation complètes, visitez [Timex.com](https://www.timex.com) ou utilisez le code QR ci-dessous



©2023 Timex Group USA, Inc. TIMEX is a registered trademark of Timex Group USA, Inc. in the US and other countries; TIMEX es una marca registrada de Timex Group USA, Inc. en Estados Unidos y otros países; TIMEX est une marque déposée de Timex Group USA, Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays. 991097398

FR

## MODE IN TIME :

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

Remarque : La saisie de votre âge, poids et taille précis permet un meilleur suivi de l'activité.

5

EN

## C. EASY TOUCH HEART RATE:

In order to check your heart rate you must be wearing the watch on your wrist with the case back in good contact with your skin. In any mode, except setting mode, press down and hold top button E (Heart Rate) with your finger for approximately 8-10 seconds to measure your heart rate. The heart rate icon will flash on the display to indicate that heart rate is being measured.

ES

## C. FRECUENCIA CARDÍACA CON SOLO PULSAR:

Para comprobar tu frecuencia cardiaca debes llevar el reloj en la muñeca con la parte posterior de la caja en buen contacto con la piel. En cualquier modo, salvo en el modo de ajuste, mantén oprimido el botón superior E (Frecuencia cardíaca) con el dedo durante unos 8 a 10 segundos para medir tu frecuencia cardíaca. El icono de frecuencia cardíaca

6

destellará en la pantalla para indicar que se está midiendo la frecuencia cardíaca.

FR

## C. FRÉQUENCE CARDIAQUE EASY TOUCH :

Afin de vérifier votre fréquence cardiaque, vous devez porter la montre au poignet avec le dos du boîtier en contact avec votre peau. Dans n'importe quel mode, à l'exception du mode de réglage, maintenez enfoncé le bouton supérieur E (fréquence cardiaque) avec votre doigt pendant environ 8-10 à 10 secondes pour mesurer votre fréquence cardiaque. Le symbole de fréquence cardiaque clignotera sur l'écran pour indiquer la prise de mesure de la fréquence cardiaque.

EN

## D. DAILY ACTIVITY TRACKER:

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

7

In Time mode, press button B (Start/Stop/+) to view daily activity data (Step, Distance and Calories).

ES

## D. RASTREADOR DE ACTIVIDAD DIARIA:

El reloj controlará tu actividad diaria todos los días, registrando tus Pasos, Distancia y Calorías quemadas. Puedes ver los registros de los 7 días anteriores. En el modo Hora, pulsa el botón B (Inicio/Parada/+) para ver los datos de la actividad diaria (Pasos, Distancia y Calorías).

FR

## D. SUIVI QUOTIDIEN DE L'ACTIVITÉ :

La montre vous permet de suivre vos activités tous les jours, calculant votre nombre de pas, la distance et le nombre de calories brûlées. Vous pouvez consulter les activités enregistrées sur les 7 jours précédents. Dans le mode Time (Temps), appuyer sur le bouton B (Start/Stop/+) pour voir les données des activités quotidiennes (Pas, Distance et Calories).

8

# TIMEX

Activity Tracker & Easy Touch Heart Rate

## QUICK START GUIDE

Rastreador de actividad y frecuencia cardíaca  
con solo pulsar

## GUÍA DE INICIO RÁPIDO

Suivi d'activité et fréquence cardiaque Easy Touch

## GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE