

WARNING:

It is your responsibility to use the Bodylink® Performance Monitor in a safe manner and to maintain full awareness of conditions and surroundings at all times. Consulting the Bodylink® Performance Monitor while moving is unsafe and could result in collision or other accident causing damage and personal injury to yourself and others. The watch contains memory functions that should be used to record your speed and distance data for later review.

117-095001 W-125 EU

performance monitor user guide



Performance Monitor User Guide

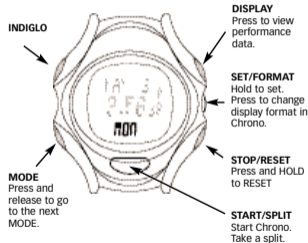
English page 1-i

Deutsch Seite 2-i

Italiano pagina 3-i

Nederlands pagina 4-i

Button Functions



INHALT

EINLEITUNG	2-1
AUFTEILUNG DIESES HANDBUCHS	2-1
HERZLICH WILLKOMMEN	2-2
INFORMATION AUF DEM INTERNET	2-8
LERNEN SIE IHREN TRAININGSPARTNER KENNEN	2-9
DIE MODI	2-9
DAS DISPLAY	2-11
TASTENFUNKTIONEN	2-12
DAS BODYLINK® SYSTEM STARTEN	2-14
ABLESEN VON LEISTUNGSDATEN	2-15
BODYLINK® INFO UND FEHLERMELDUNGEN	2-16
ERSTES KONFIGURIEREN DER ARMBANDUHR	2-19
GRUNDEINSTELLUNGEN	2-19
EINSTELLUNG DER ZIELBEREICHE	2-20
SPEZIALFUNKTIONEN	2-20
TAGESZEIT-MODUS	
ZEITZONEN	2-21
EINSTELLEN DER TAGESZEIT	2-22
ABLESEN DER LEISTUNGSDATEN	2-25

CHRONOGRAPH MODUS	2-26
ANMERKUNG ZU RUNDEN UND ZWISCHENZEIT	2-27
BEDIENUNG DES CHRONO	2-27
HANDFREIE BEDIENUNG	2-29
ABLESEN DER LEISTUNGSDATEN	2-29
LAP DATA MODUS	2-30
BEDIENUNG DES MODUS	2-30
GESPEICHERTE DATEN FÜR JEDE RUNDE	2-31
SUMMARY MODUS	2-32
BEDIENUNG	2-33
WELCHE DATEN WERDEN GESPEICHERT?	2-33
TIMER MODUS	2-36
BEDIENUNG DES TIMERS	2-37
DEN TIMER EINSTELLEN	2-38
ABLESEN VON LEISTUNGSDATEN	2-39
ALARM MODUS	2-40
AUSWÄHLEN EINES ALARMS	2-41
EINSCHALTEN/ABSCHALTEN EINES ALARMS	2-41
EINSTELLEN DES ALARMS	2-41

KONFIGURATIONSMODUS	2-43
DURCH DIE OPTIONEN NAVIGIEREN	2-43
„QUICK SET“ OPTIONSEINSTELLUNGEN	2-44
ÄNDERN DER OPTIONSEINSTELLUNGEN	2-45
OPTIONSDESCHEIBUNGEN	2-46
HRM Einstellungen	2-46
<i>Herzfrequenz-Zielbereich</i>	2-46
<i>Max HR (HR_{max})</i>	2-48
S + D Einstellungen	2-48
<i>Geschwindigkeits-/Tempobereich</i>	2-49
<i>Entfernungswarnung</i>	2-51
<i>Ausgleich Geschwindigkeit und Tempo</i>	2-52
HANDFREIE EINSTELLUNGEN	2-52
Auto-Start Und Auto-Stop	2-52
Auto-Split	2-53
EINSTELLUNGEN DER ARMBANDUHR	2-54
Night Mode (Nachtmodus)	2-54
Hourly Chime (Studenton)	2-54
Button Beep (Piepton)	2-54
Länge der Einheiten	2-54
AUSWECHSELN DER BATTERIE	2-55
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	2-57

Tastenfunktionen

INDIGLO

MODE
Drücken und
loslassen für
nächsten
Modus.



DISPLAY
Drücken
zum Ablesen
der gemessenen
Werte.

SET/FORMAT
Gedrückt halten
zum Einstellen.
Drücken, um Format
in Chrono zu ändern.

STOP/RESET
Drücken und halten
zum Neueinstellen

START/SPLIT
Chrono starten.
Zwischenzeit
messen.

Einleitung

Aufteilung dieses Handbuchs

Wir haben dieses Handbuch in fünf Hauptabschnitte aufgeteilt:

1. Diese Einführung.
2. „Lernen sie Ihren Trainingspartner kennen“ (Seite 9); dort finden Sie eine allgemeine Einführung zur Armbanduhr, den Modi und häufig vorkommenden Bedienungsverfahren, Einstellungen vornehmen und mit den Bodylink® Sensor-Daten arbeiten.
3. „Erstes Konfigurieren der Armbanduhr“ (Seite 19) ist der Abschnitt, in dem das Einstellen der wichtigsten Optionen beschrieben wird, damit Sie Ihre Armbanduhr optimal nutzen können, bevor Sie zum ersten Mal zum Fitness-Training gehen.
4. Als nächstes finden Sie die Abschnitte mit den Beschreibungen der einzelnen Modi der Armbanduhr. Hier finden Sie detaillierte Informationen zu allen Aspekten jedes einzelnen Modus.
5. Abschließend haben wir eine Liste „Häufig Gestellter Fragen“ (Seite 57) mit eingeschlossen, die Ihnen beim Lösen etwaiger Probleme mit dem Bodylink® System helfen soll.

Herzlich Willkommen

Das Timex® Bodylink® System bietet Sportlern und Fitness-Begeisterten die einmalige Gelegenheit, mehrere wichtige Indikatoren Ihrer persönlichen Leistung zu verfolgen, zu speichern und zu analysieren. Unter Einsatz der neuesten Digitaltechnologie setzt sich das Bodylink® System aus einem Netzwerk von bis zu vier Geräten zusammen, die am Körper getragen werden und gemeinsam als ein Informations- und Sportmonitor-System funktionieren.

Bodylink® Leistungs-Monitor †

Digitaler Herzfrequenzsensor †

Geschwindigkeits- + Entfernungssensor †

Datenaufzeichnungsgerät †

† Gerät(e) beigelegt oder separat bei www.timex.com erhältlich.

Bodylink Leistungs-Monitor

Diese Sportarmbanduhr ist ein wichtiges Bindeglied für das Bodylink® System, da sie Trainingsdaten in Echtzeit liefert. Sie kann zusammen mit dem Digitalen Herzfrequenzsensor oder dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor benützt werden und funktioniert auch gleichzeitig mit beiden Geräten, um eine umfassende Leistungsdaten-Rückmeldung zu liefern.

Digitaler Herzfrequenzsensor

Als weltweit führender Anbieter von Sport-Zeitmessgeräten hat Timex einen Herzfrequenzsensor geschaffen, der die digitale Übertragungsge-

naugigkeit bietet, die Sportler von Weltrang brauchen, mit Funktionen, die jedermann anwenden kann, um „ein Leben lang fit“ zu bleiben.

Vor dem Beginn oder der Änderung eines Fitness-Programms sollten Sie stets Ihren Arzt konsultieren

Geschwindigkeits- + Entfernungssensor

Unter Verwendung von Signalen aus einem System von 24 GPS Satelliten sendet der Timex® Geschwindigkeits- + Entfernungssensor übertragungsgenau Daten an die Armbanduhr, um fortlaufend Ihre Geschwindigkeit und Entfernung zu berechnen. Als Teil des Bodylink® Systems können Sie nun die Leistungsdaten jederzeit griffbereit haben, um die wichtigsten Fragen wie z.B. „Wie weit? Wie schnell?“ zu beantworten.

Datenaufzeichnungsgerät

Das Timex® Datenaufzeichnungsgerät funktioniert als hervorragendes Trainings-Protokoll, indem es präzise Informationen von Ihrem Herzfrequenzsensor, Geschwindigkeits- + Entfernungssensor oder beiden Geräten gleichzeitig zusammenträgt. Die Daten können später über die einfache USB Verbindung auf Ihren PC heruntergeladen werden und zusammen mit der Timex® Trainer-Software verwendet werden, um Ihre Fortschritte aufzuzeichnen.

Verlässliche Info mit Timex beim Fitness-Training

Bessere Fitness und sportliche Leistungen sind ganz einfach mit dem Festsetzen eines realistischen Fitness-Ziels und dem Einsatz des Timex® Digitalen Herzfrequenzsensors als Trainer.

So funktioniert es.

Wählen Sie als erstes ein für Sie geeignetes Fitness-Ziel

- Fitness verbessern
- Gewicht verlieren und Fett verbrennen
- Ausdauer und Durchhaltevermögen steigern
- Kondition verbessern
- Sportliche Spitzenleistungen erreichen

Zweitens: Wählen Sie einen für Sie geeigneten Herzfrequenz-Trainingsbereich

Der Herzfrequenz-Trainingsbereich ist die Methodologie, die sehr häufig von professionellen Fitness- und Sport-Trainern zum Erreichen der oben aufgeführten Fitness-Ziele eingesetzt wird. Nachdem der Digitale Herzfrequenzmonitor einmal eingestellt ist, kann er Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in dem von Ihnen gewählten Fitness-Bereich befinden und Ihnen signalisieren, wenn Sie sich nicht in diesem Bereich befinden. Er funktioniert als persönlicher Trainer, damit Ihr Körper auf einer Intensitätsstufe Fitness-Training betreibt, mit dem Sie Ihr gewünschtes Fitness-Ziel ohne zu viel oder zuwenig Fitness-Training erreichen können.

Auswahl Ihres Herzfrequenz-Trainings-Bereichs

Es gibt fünf grundlegende Herzfrequenz-Trainingsbereiche. Wählen Sie einfach einen Bereich, der dem Fitness-Ziel entspricht, das Sie bei einer bestimmten Trainings-Übung erreichen wollen. Starten Sie bei Beginn der Übung immer in einem niedrigeren Bereich und geben Sie Ihrem Körper erst Zeit zum „Aufwärmen“ und um sich auf das Training in Ihrem Ziel-Trainingsbereich vorzubereiten. Sie können zum Beispiel das „Aufwärmen“

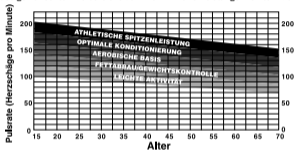
in dem Bereich Leichte Übungen vornehmen, den Großteil Ihres Trainings im Bereich Gewichtskontrolle verbringen und dann etwas Zeit in dem Aeroben Aufbaubereich verbringen. Die Intensität der Bereiche 4 und 5 ist anstrengend genug, so dass Übungen in diesen Bereichen für einen begrenzten Zeitraum während des Trainings und unter qualifizierter ärztlicher Aufsicht oder Anleitung eines professionellen Trainers vorgenommen werden sollten.

FÜNF GRUNDLEGENDE HERZFREQUENZ-TRAININGSBEREICHE

Bereich	Ideal Für	Gewünschter Effekt	Intensitätsstufe (% maximale Herzfrequenz)
1	Leichte Übungen	Gesundes Herz erhalten/fit werden	50%-60%
2	Gewichtskontrolle	Gewicht verlieren/Fett verbrennen	60%-70%
3	Aerober Aufbau	Ausdauer und Kondition erhöhen	70%-80%
4	Optimale Kondition	Beibehalten von hervorragender Kondition	80%-90%
5	Spitzensportler	Spitzenkondition beibehalten	90%-100%

Wenn Sie zum Beispiel Gewicht verlieren/Fett verbrennen möchten, sollten Sie Ihre bevorzugten Trainings-Übungen bei 60%-70% Ihrer maximalen Herzfrequenz mindestens 30 Minuten am Tag und dreimal pro Woche vornehmen. Die Zielherzfrequenzbereichs-Tabelle (nächste Seite) stellt die verschiedenen Zielbereichswerte unter Anwendung einer Methode auf Altersbasis dar (220 minus Ihr Alter).

Wählen Sie aus, welches Konditionsniveau Ihrer derzeitigen körperlichen Kondition entspricht und identifizieren Sie die niedrigeren und höheren Herzfrequenzbereiche für Ihr Alter auf der Zielherzfrequenzbereichs-Tabelle. Schlagen Sie unter Einstellungen des Zielbereichs zum Auswählen des gewünschten Zielbereichs auf Ihrem Timex® Leistungs-Monitor nach:



Die letzten Erkenntnisse über Fitness zeigen, dass jeder in jeder beliebigen Altersgruppe fit werden/fit bleiben kann, ohne dieses Ziel fanatisch zu verfolgen. Für einen „gemäßigten“ Fitness-Anhänger kann fit bleiben so einfach sein:

- Machen Sie Ihre Fitness-Übungen dreimal pro Woche
- Machen Sie die Übungen jeweils 30-45 Minuten lang
- Betreiben Sie die Übungen in dem für Sie geeigneten Zielherzfrequenzbereich

Sie können zu einem höheren Niveau körperlicher Aktivität übergehen, wenn Sie in dieser Zeitspanne und bei dieser Herzfrequenz Ihre Übungen ohne Atemnot oder Muskelschmerzen machen können.

Warum Herzbereichstraining so häufig von Fitness-/Sportexperten eingesetzt wird.

Regelmäßiges Training kann Herz, Lunge und Muskeln in guter Kondition erhalten. Das Herz beliefert Lunge und Muskeln mit sauerstoffreichem Blut, notwendig beim Training. Die Herzfrequenz stellt die Wirkung des Trainings auf alle Körperteile dar. Herzbereichstraining konditioniert systematisch Herz, Lunge und Muskeln für Leistungen auf einem höheren Niveau, so dass Ihr Körper in guter Kondition erhalten wird.

Optimales Konditionieren ist einfach eine erstklassigere Art zu Trainieren

Sie müssen kein Sportler sein, um Ihre optimale Kondition zu erreichen. Jedermann kann dies in jedem beliebigen Alter durch den Einsatz von Cross-Training für eine optimale Kondition tun. Befolgen Sie diese Richtlinien:

- Wählen Sie die Übungen aus, die Ihnen Spaß machen oder die Sie für ein Trainings-Programm brauchen.
- Trainieren Sie mit der geeigneten Zielherzfrequenz 30-60 Minuten lang 3-4 Mal die Woche.
- Sie nähern sich Ihrer optimalen Kondition, wenn sie einen vollständigen Trainings-Zyklus ohne Erschöpfung, übermäßige Müdigkeit oder Muskelschmerzen durchlaufen können.

Ihr Digitaler Herzfrequenzsensor von Timex® ist Ihr elektronischer Fitness-Trainer.

Mit dem Digitalen Herzfrequenzsensor von Timex® können Sie gehen, laufen, Rad fahren, Übungsgeräte verwenden oder Aerobic-Übungen machen. Der Schlüssel zum Erreichen und Aufrechterhalten Ihres angestrebten Fitness-Ziels ist das Training in Ihrem idealen Herzfrequenzbereich.

Informationen auf dem Internet

Die Timex Webseite (www.timex.com) ist eine ausgezeichnete Informationsquelle, mit der Sie noch mehr von Ihrem Kauf des Timex® Bodylink® Systems profitieren können. Weitere Informationsquellen, die Sie auf der Timex Webseite einsehen können, sind u.a.:

www.timex.com/bodylink/

Für mehr Informationen über das Timex® Bodylink® System, einschließlich einer Auflistung der Produkteigenschaften und Simulationen.

www.timex.com/software/

Für neue Versionen und Aktualisierungen von Software, die mit den Timex® Produkten verwendet werden können.

www.timex.com/fitness/

Für Fitness- und Trainings-Tipps bei der Verwendung des Timex® Bodylink® Systems und der Herzfrequenz- und Geschwindigkeits- + Entfernungssensoren.

Lernen Sie den Trainingspartner kennen

Die Modi

Zunächst einmal sollten Sie kurz alle Modi ausprobieren, um sich mit den verschiedenen Funktionseigenschaften Ihrer Armbanduhr vertraut zu machen. Drücken Sie die Taste **MODE** und lassen Sie sie wieder los, um sich die Modi der Armbanduhr in der folgenden Reihenfolge anzusehen:

TIME OF DAY – Dieser Modus zeigt die aktuelle Tageszeit und das Datum für eine oder zwei Zeitzonen an. Sie können sich auch in der unteren Zeile einen begrenzten Satz Leistungsdaten ansehen, wenn Sie die Bodylink® Sensoren verwenden.

CHRONO – Dies ist der Haupt-Trainingsmodus auf der Uhr. Hier können Sie den Chronograph bedienen und vollumfängliche Leistungsdaten überwachen, wenn Sie die Bodylink® Sensoren verwenden.

LAP DATA – Hier halten Sie sich auf, wenn Sie die im Chronograph zurückgelegten Runden ansehen wollen. In diesem Modus können Sie die statistischen Angaben für Geschwindigkeit, Ihr Tempo, Ihre Entfernung und Herzfrequenz pro Runde betrachten.

SUMMARY – Mit diesem Modus können Sie die gesamten Leistungsdaten überblicken, wie zum Beispiel Ihre durchschnittliche Gesamtherzfrequenz, Zeit pro Ereignis oder durchschnittliches Tempo insgesamt. Sie finden in diesem Modus auch einen „Geschwindigkeitsmesser pro Trip“, der sich

neu einstellen lässt, um die von Ihnen in langen Zeitabständen oder über mehrere Trainingssitzungen hinweg zurückgelegte Entfernung zu verfolgen.

TIMER – Verwenden Sie diesen Modus, wenn Sie einen Countdown-Zähler zur Zeitmessung für ein fest geplantes Ereignis brauchen, wie z.B. eine Spinning-Übung. Die Displays für Leistungsdaten sind in diesem Modus beschränkter als im Chronograph.

ALARM – Times hat fünf Alarmtypen erstellt, die so konfiguriert werden können, dass sie jeden Tag, nur an Werktagen, nur am Wochenende oder nur einmal ertönen (stellen Sie sich eine „Terminplanerinnerung“ vor).

CONFIGURE – Hier werden Einstellungen für die Reaktion der Armbanduhr auf HRM- und Geschwindigkeits- + Entfernungsdaten angepasst. Solche Eigenschaften wie Herzfrequenz-Zielbereiche, Geschwindigkeits-/Tempowarneinstellungen und handfreie Chrono-Funktionen werden hier eingestellt.

*TIPP: Halten Sie die Taste **MODE** 1,5 Sekunden lang gedrückt, wenn Sie von jedem beliebigen anderen Modus zu Time of Day (Tageszeit) zurückkehren wollen*

Das Display

Ihr Timex® Leistungsmonitor kann Ihnen eine Menge Informationen auf einen Blick vermitteln, obwohl er nur ganz wenig Platz auf Ihrem Handgelenk in Anspruch nimmt. Hier ist ein rascher Überblick über die Bedeutung der Symbole auf der Armbanduhr:



TIMER LÄUFT
(PFEIL ZEIGT, TIMER IST AUF
WIEDERHOLUNG GESTELLT)



CHRONO LÄUFT



**NACHTMODUS IST
AKTIVIERT**



**NIEDRIGE GPS
BATTERIEKAPAZITÄT**



**BODYLINK® SYSTEM IST
AKTIVIERT; BLINKT BEI
DATEN-AUSFALLZEITEN**



**MINDESTENS EIN ALARM IST
EINGESTELLT, BLINKT WÄHREND
BACKUP.**



STUNDENSIGNAL IST AKTIVIERT



Tastenfunktionen

Die Tastenfunktionen entsprechen meistens den auf dem Gehäuse angebrachten Beschriftungen. Es gibt jedoch Situationen, in denen die Tastenfunktionen verändert werden müssen, damit Sie die Tageszeit einstellen oder Ihren Herzfrequenz-Zielbereich konfigurieren können. In solchen Fällen wird die neue Funktion der Taste durch ein Symbol oder einen Text auf dem Display der Armbanduhr angezeigt.

Hier wird zum Beispiel gezeigt, wie die Tasten beim Einstellen der Tageszeit funktionieren. Beachten Sie, dass die Funktionen der Tasten den auf dem Display angezeigten Symbolen entsprechen.



Hier ist ein zweites Beispiel für die Tastenfunktionen im Lap Data Modus. Hier verändern die Tasten ihre Funktion, damit Sie durch die gespeicherten Etappen-Daten navigieren können. Die neue Funktion jeder Taste wird wiederum auf dem Display der Armbanduhr angezeigt.



Sie müssen sich nicht an die genaue Tastenfunktion in jedem einzelnen Modus erinnern, denken Sie nur an Folgendes: **wenn sich die Funktion einer Taste gegenüber ihrer normalen Bedienung verändert, erinnert die Armbanduhr Sie an die neue Funktionsweise durch Anzeigen der neuen Tastenfunktion.**

Das Bodylink® System starten

Wenn Sie den Leistungsmonitor verwenden, können Sie Daten in Echtzeit von dem Herzfrequenzsensor oder dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor bzw. von beiden in Time of Day, Chrono und Timer ablesen. Um dies zu tun, gehen Sie in allen Modi auf die gleiche Weise vor, obwohl die auf den Display abzulesenden Daten und ihre Position in jedem Modus anders sind.

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Herzfrequenzsensor bzw. Geschwindigkeits- + Entfernungssensor bzw. beide tragen und dass sie eingeschaltet und funktionsbereit sind.
2. Sie müssen mindestens 2 Meter von allen anderen Benutzern von Fitness-Monitorssystemen und von allen Funkinterferenzquellen wie z.B. elektrischen Geräten, Stromleitungen, etc. entfernt stehen.

HINWEIS: Obwohl das Bodylink® System einen Funktionsbereich von ungefähr 1 Meter von den Sensoren zur Armbanduhr hat, sollten Sie sich für eine zuverlässige Anwendung vergewissern, dass die Armbanduhr sich so nahe wie möglich an den Sensoren befindet, wenn Sie das System starten.

3. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los. Dadurch wird der Armbanduhr mitgeteilt, nach in der Nähe befindlichen Bodylink® Sensoren zu suchen; sie sucht dann eine Minute lang. Auf dem Display der Armbanduhr erscheint das Antennen-Symbol, um anzuzeigen, dass das Bodylink® System aktiv ist.

HINWEIS: Zur bequemeren Anwendung suchen Chrono und Timer automatisch fünfzehn Sekunden lang nach Bodylink® Sensoren, nachdem Sie in diese Modi gehen.

4. Wenn die Armbanduhr Übertragungen von den Sensoren gefunden hat, wechselt das Display der Armbanduhr zu einem neuen Format über, das je nach dem Modus alle oder einen Teil der Sensor-Daten anzeigt. Time of Day und Timer zeigen das Datum ausschließlich in der unteren Zeile an, während Chrono bis zu drei Zeilen Leistungsdaten zulässt.

AbleSEN von Leistungsdaten

Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los, um die Daten oder eine Datenkombination auszuwählen, die Sie während des Fitness-Trainings ablesen möchten. Zur bequemeren Nutzung erscheint ein „Banner“ mit den Bezeichnungen der Informationen und deren Position auf dem Display kurz bevor die Daten selbst angezeigt werden.

Hier folgen noch einige Hinweise, die Sie zur effizienten Nutzung der Armbanduhr beachten sollten:

- **SET/FORMAT** drücken und loslassen, wenn Sie sich in Chrono befinden, um die Position der Informationen in der oberen und mittleren Display-Zeile auszutauschen. Dadurch können Sie die wichtigsten Daten in der größeren mittleren Zeile betrachten.
- Wenn Sie das Überwachen von Daten Ihres Bodylink® Sensors beenden möchten, halten Sie die Taste **DISPLAY** gedrückt, bis die Meldung HOLD

TO SHUT OFF RCVR auf dem Display der Armbanduhr erscheint. Halten Sie die Taste **DISPLAY** noch ein paar Sekunden lang gedrückt; die Armbanduhr gibt dann einen Signalton ab, der anzeigt, dass die Funkverbindung zwischen der Armbanduhr und dem Sensor abgebrochen worden ist.

*TIPP: Wenn Sie bereits Daten von einem Sensor, wie z.B. dem Herzfrequenzsensor, ansehen, und Sie auch Daten von dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor ansehen möchten, drücken Sie einfach **DISPLAY** und halten Sie die Taste gedrückt, bis die Armbanduhr einen kurzen Signalton von sich gibt und das Antennen-Symbol zu blinken beginnt. Die Armbanduhr sucht jetzt nach einem zweiten Bodylink® Sensor. Wenn sie dieses zweite Gerät findet, hört das Antennen-Symbol auf zu blinken und das Display wechselt u.U. zu einem neuen Format über, in dem die neuen Informationen enthalten sind. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie los (wie oben beschrieben), um verschiedene Kombinationen der Daten beider Sensoren zu betrachten*

Bodylink® Info- und Fehlermeldungen

Wenn Sie Daten von Ihrem Herzfrequenz- oder Geschwindigkeits- + Entfernungssensor betrachten, zeigt die Armbanduhr gegebenenfalls Meldungen zur Mitteilung des Sensorstatus oder der Funkverbindung zwischen Armbanduhr und Sensoren an.

SEARCHING (Geschwindigkeit + Entfernung) - Der Geschwindigkeits- + Entfernungssensor hat noch nicht genügend GPS Satelliten gefunden, um Ihre derzeitige Position, Geschwindigkeit und Entfernung zu berechnen. Sie können Ihre Informationen über Geschwindigkeit, Tempo und Entfernung erst ablesen, wenn der Geschwindigkeits- + und Entfernungssensor mit einer ausreichenden Anzahl GPS Satelliten Verbindung aufgenommen hat.

WEAK GPS SIGNAL (Geschwindigkeit + Entfernung) – Der Geschwindigkeits- + Entfernungssensor hat die Verbindung zu den GPS Satelliten verloren. Diese Meldung erscheint, wenn der Sensor keine klare Sicht hat, z.B. unter dichten Baumkronen oder in einem Gebäude; begeben Sie sich sobald wie möglich in offenes Gelände.

HINWEIS: Sowohl der Sensor als auch die Armbanduhr setzen während dieser Zeiträume Techniken zur Wahrung angemessener Entfernungsgenauigkeit ein, wenn die Verbindung zu den GPS Satelliten vorübergehend verloren geht oder die Funkverbindung vorübergehend unterbrochen wird.

NO DATA FROM HRM (GPS) – Die Armbanduhr empfängt keine Daten von dem angegebenen Sensor. Vergewissern Sie sich, dass der Sensor nicht mehr als 1 Meter von der Armbanduhr entfernt ist und dass er eingeschaltet und funktionsbereit ist.

Die Armbanduhr wird nach Anzeigen dieser Meldung versuchen, den Sensor zu „finden“. Die Armbanduhr kann versehentlich einen anderen in der Nähe befindlichen Sensor und nicht den Ihren anpeilen; daher sollten

Sie sich in diesem Fall nach Möglichkeit von anderen Timex®-Benutzern und deren Sensoren entfernen.

Nach dem Erscheinen dieser Meldung sucht die Armbanduhr eine Minute lang nach dem „vermissten“ Gerät. Wir verweisen auf „Ablesen von Leistungsdaten“ auf Seite 14 für das Vorgehen zum Wiederherstellen einer Verbindung zu diesem Sensor, wenn die Armbanduhr ihn nicht automatisch innerhalb der einminütigen Zeitspanne findet.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) – Die Armbanduhr hat auf Grund von Funkstörungen Probleme beim Empfang der Daten von dem angegebenen Sensor. Versuchen Sie nach Möglichkeit, sich von den potenziellen Störungsquellen wie z.B. Fernsehern, Monitoren oder motorisierten Geräten zu entfernen.

Die Armbanduhr verfolgt den Sensor nach Anzeigen dieser Meldung auf dem Display noch ungefähr dreißig Sekunden lang; wenn der Störungszustand weiter anhält, hört die Armbanduhr auf, Daten von diesem Sensor zu verfolgen. Wir verweisen auf „Ansehen der Leistungsdaten“ auf Seite 14 für das Verfahren zum Wiederherstellen einer Verbindung zu diesem Sensor, wenn der Stöorzustand nicht innerhalb einer Zeitspanne von dreißig Sekunden korrigiert wird.

FATAL GPS ERROR (Geschwindigkeit + Entfernung) – Der Geschwindigkeits- + Entfernungssensor ist auf einen schwerwiegenden internen Fehler gestoßen. Setzen Sie sich mit dem Timex Kundendienst in Verbindung.

Erstes Konfigurieren der Armbanduhr

Nachdem Sie mit den Tastenfunktionen und der Modi-Anordnung auf Ihrer Uhr vertraut sind, können Sie sie einstellen. Grundlegende Einstellungen, die unbedingt vorgenommen werden müssen, sind Zeit und maximale Herzfrequenz. Danach können Sie Ihre Zielbereiche einstellen und sich mit den weiteren Funktionen vertraut machen.

Grundeinstellungen

Bevor Sie den Leistungsmonitor für Ihr Training verwenden, sollten Sie sich vergewissern, dass Sie folgende Parameter richtig eingestellt haben:

1. **Tageszeit einstellen.** Genaue Anweisungen zum Einstellen finden Sie auf Seite 22 des vorliegenden Handbuchs. Wenn Sie die Uhr mit dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor verwenden, werden Ihre Zeiteinstellungen entsprechend der UTC-Zeit korrigiert und bei Zeitabweichungen im Lauf der Zeit entsprechend korrigiert.
2. **Maximale Herzfrequenz eingeben (HR_{max}).** Configure Mode, dann „HRM Settings“ und zuletzt „Max HR“ wählen. Diese Einstellung wird zur Bestimmung Ihrer fünf derzeitigen Herzfrequenz-Zielbereiche benutzt. Wenn Sie Hilfe beim Navigieren durch Configure Mode brauchen, sehen Sie sich bitte den entsprechenden Abschnitt auf Seite 43 an. Es gibt viele Methoden, Ihre maximale Herzfrequenz zu schätzen. Eine häufig verwendete Methode auf Alterbasis ist: $220 - \text{Alter}$; verwenden Sie diese Formel, wenn Sie ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen.
3. Wählen Sie die gewünschte Länge Ihrer Einheiten, und in Configure Mode „Watch Settings“. Dann „Length Units. Mit dieser Einstellung wird festgelegt, wie die Entfernungs- und Tempowerte auf der Armbanduhr angezeigt werden.

Einstellung der Zielbereiche

Verwenden Sie Zielbereiche, um Ihre Herzfrequenz und Geschwindigkeit während Ihres Fitness-Trainings innerhalb definierter Grenzen zu halten.

- **Herzfrequenz-Zielbereich.** Gehen Sie zu Configure Mode und wählen Sie „HRM Settings“. Sie sehen dann Ihren derzeitigen Zielbereich und Warneinstellungen. Sie können durch Drücken der Taste **START/SPLIT (+)** (siehe „Quick-Set“ Optionseinstellungen“ auf Seite 19) schnell einen Zielbereich auswählen. Drücken Sie **SET/FORMAT (SELECT)** zum Eingeben des Einstellverfahrens zum Einstellen der MANUAL (manuellen) Bereichsgrenzen (falls erwünscht) und zum Ändern der Warneinstellungen außerhalb des Bereichs.
- **Geschwindigkeits-/Tempobereich.** Gehen Sie zu Configure Mode und wählen Sie „S + D Settings“. Wie bei den Einstellungen der Herzfrequenz werden Sie die derzeitigen Einstellungen für Ihren Geschwindigkeits-/Tempobereich sehen. Drücken Sie **SET/FORMAT (SELECT)**, um mit dem Einstellverfahren zu beginnen oder drücken Sie **START/SPLIT (+)**, um die Warneinstellungen außerhalb des Bereichs schnell zu ändern.

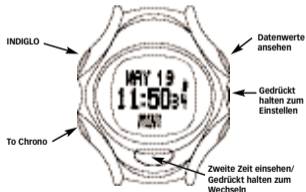
Spezialfunktionen

Wir möchten auf den Abschnitt für „Configure Mode“, der auf Seite 43 beginnt, für Erläuterungen dieser eher fortgeschrittenen Funktionseigenschaften des Leistungsmonitors verweisen:

- Funktionen zum Freihalten der Hände
- Entfernungswarnung
- Ausgleich von Geschwindigkeit und Tempo

Tageszeit-Modus

Ihre Timex® Armbanduhr zeigt die Zeit, das Datum und den Wochentag für zwei Zeitzonen an. Jede Zeitzone wird mit höchster Genauigkeit mit UTC-Zeit (auch als Greenwicher Zeit bezeichnet) synchronisiert, wenn Sie den Geschwindigkeits- + Entfernungssensor verwenden und kann mit einem 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format angezeigt werden.



Zeitzonen

Diese Armbanduhr hat zwei unabhängige Zeiteinstellungsgruppen, die wir als „Zonen“ bezeichnen. Die auf dem Display sichtbare Zone ist die **Primärzone**, die nicht sichtbare Zone wird als **Sekundärzone** bezeichnet. Sie können Ihre Sekundärzone einsehen, wenn Sie die Taste **START/SPLIT** drücken und kurz gedrückt halten, während Sie in Time of Day (Tageszeit) sind. Wenn Sie die Taste wieder loslassen, kehren Sie zum Display der Primärzone zurück; wenn Sie die Taste weiter gedrückt halten, vertauschen Sie die Einstellungen, so dass die Sekundärzone die neue Primärzone wird und umgekehrt.

Die Zeitzoneneinstellungen sind auf der Armbanduhr während des Einsehens als T1 und T2 gekennzeichnet.

Einstellen der Tageszeit

MANUELLES EINSTELLEN DER TAGESZEIT

*HINWEIS: Zum Einstellen der sekundären Zeitzone müssen Sie diese zur Primärzone machen, indem Sie die Taste **START/SPLIT** solange gedrückt halten, bis die beiden Zonen ausgetauscht worden sind. Nach dem Einstellen wiederholen Sie diesen Schritt, um zu Ihrer Ausgangszeitzone zurückzukehren, wenn Sie dies wünschen.*

1. Drücken Sie **SET/FORMAT** und halten Sie es gedrückt, bis auf dem Display SET TIME erscheint und der Wert für die Stunden zu blinken beginnt.
2. Drücken Sie **DISPLAY (+)**, um den Wert zu erhöhen bzw. **STOP/RESET (-)**, um den Wert zu verringern. Befindet sich die Armbanduhr im

12-Stunden-Format, müssen Sie sich vergewissern, dass Sie die Angabe für AM/PM (vormittags/nachmittags) korrekt einstellen.

3. Drücken Sie **SET/FORMAT (SELECT)**, um (in der Reihenfolge) Minuten, Jahr, Monat, Datum und das 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format zu wählen. Drücken Sie immer **DISPLAY (+)** zum Erhöhen bzw. **STOP/RESET (-)** zum Verringern der Wertangabe.
4. Drücken Sie **MODE (DONE)**, um Ihre Änderungen zu speichern und zum Display der Tageszeit (Time of Day) zurückzukehren.
Bitte beachten Sie, dass die Wertangabe für Sekunden nicht eingestellt werden kann und der Wochentag automatisch anhand des Datums errechnet wird.

SYNCHRONISIERUNG ENTSPRECHEND UTC-ZEIT

Wenn die Armbanduhr von dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor GPS Daten empfängt, korrigiert sie die Zeit automatisch für beide Zeitzonen anhand der Zeitinformationen der GPS Satelliten.

- Wenn Sie den Geschwindigkeits- + Entfernungssensor zum ersten Mal benützen, werden die Werte beider Zeitzonen automatisch entsprechend der UTC-Zeit synchronisiert. Sie können anschließend die Zeit entsprechend Ihrer Zeitzone angleichen.
- Wenn Sie die Armbanduhr vor der ersten Anwendung des Geschwindigkeits- + Entfernungssensors eingestellt hatten, werden Ihre Einstellungen von Stunde und Datum beibehalten und nur die Minuten- und Sekundenwerte werden entsprechend UTC-Zeit angeglichen.

- Bei jeder Benutzung des Geschwindigkeits- + Entfernungssensors führt die Armbanduhr eine Selbstkorrektur jeglicher Abweichungen von der UTC-Zeit seit Ihrer letzten Benutzung des Geschwindigkeits- + Entfernungssensors durch.

Nachstehend einige Tipps zur Zeit-Synchronisierung:

- Wenn sie den Geschwindigkeits- + Entfernungssensor benutzen, wird die Zeit auf der Armbanduhr aktualisiert, wenn der Sensor mit den Satelliten eine Verbindung hergestellt hat; danach wird die Zeit alle fünfzehn Minuten aktualisiert, solange die Armbanduhr von dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor Daten empfängt.
- Der Hauptzweck der Zeit-Synchronisierung ist das Korrigieren etwaiger Abweichungen oder Ungenauigkeiten bei der Zeitangabe der Armbanduhr – es wird keine Umstellung auf die Sommerzeit vorgenommen, falls dies für Ihren Standort relevant ist.
- Nachdem die Armbanduhr mit der UTC-Zeit synchronisiert worden ist, können Sie die Armbanduhr im Vergleich zur korrekten Zeit „vorstellen“ oder „nachstellen“ und trotzdem die Vorteile der Abweichungskorrektur beibehalten. So möchten Sie vielleicht die Zeit um 10 Minuten vor der richtigen Zeit in Ihrer Zone vorstellen. Das ist kein Problem – stellen Sie die Zeit manuell 10 Minuten vor; die Armbanduhr bleibt dann genau 10 Minuten vor der richtigen Ortszeit.

AbleSEN der Leistungsdaten

Wenn sie den Geschwindigkeits- + Entfernungssensor oder den Herzfrequenzsensor benutzen, können Sie Ihre Leistungsdaten in der untersten Zeile des Display verfolgen. Das Ablesen dieser Daten wird einfach durch Drücken und Loslassen der Taste **DISPLAY** vorgenommen, bis Sie die Daten sehen, die Sie wollen.

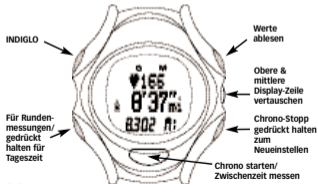
- Aktuelle Geschwindigkeit
- Aktuelles Tempo
- Zurückgelegte Gesamtentfernung für Ihre derzeitiges Training. Diese Daten hängen in gewissem Maße von dem Zustand des Chronographen ab. Bitte lesen Sie die vollständige Beschreibung der „Entfernung insgesamt“ in dem Abschnitt Summary Mode (Zusammenfassungsmodus) dieses Handbuchs durch.
- Aktuelle Herzfrequenz

TIPP: Wenn Sie sich keine Leistungsdaten ansehen wollen, können Sie für diese Daten „Verbergen“ wählen und sich statt-dessen die Daten für die Woche ansehen; diese Wahl ist immer verfügbar, wenn Sie das Ablesen der Leistungsdaten wählen. Diese Einstellung bleibt erhalten, wenn Sie Ihr Bodylink® System das nächste Mal benutzen; es scheint also, als ob Sie keine Sensordaten empfangen, da der Wochentag noch sichtbar ist. Denken Sie beim Ablesen der Wochendaten daran.

Chronograph Modus

Mit dem Chronograph Modus (Chrono) können Sie die vergangene Zeit und andere Informationen für ein Ereignis bis zu 100 Stunden aufzeichnen. Es können bis zu 100 Etappen mit den folgenden Daten für jede einzelne Etappe gespeichert werden:

- Rundenanzahl, Rundenzeit und Zwischenzeit
- Durchschnittliche Geschwindigkeit, durchschnittliches Tempo und Entfernung für jede einzelne Runde (wenn der Geschwindigkeits- + Entfernungssensor benutzt wird)
- Durchschnittliche Herzfrequenz (mit Herzfrequenzsensor)



Wenn Sie **MODE** drücken, können Sie das Display der Armbanduhr in jeden beliebigen Modus überwechseln lassen, wie z.B. Tageszeit (Time of Day). Chrono läuft weiter, ohne seine Anwendung zu unterbrechen. Das Symbol Stopwatch (Uhr stoppen) zeigt an, dass der Chrono in Betrieb ist.

Anmerkung zu Runden und Zwischenzeit

In diesem Abschnitt ist die Rede von „Runden“ und „Zwischenzeiten“.

Mit „Rundenzeit“ ist ein Segment (Runde) eines Ereignisses gemeint.

„Zwischenzeit“ ist die gesamte Zeit seit dem Beginn des Ereignisses. Die Verwendung der Ausdrücke „Zwischenzeit messen“ und „Runde messen“ ist austauschbar; beide beziehen sich darauf, dass der Chrono die gegenwärtige Zeitmessung unterbricht und anfängt, die Zeit für ein neues Ereignis zu messen. Dies kann manuell (mit der Taste **START/SPLIT**) oder automatisch (wenn der Geschwindigkeits- + Entfernungssensor benutzt wird) vorgenommen werden.

Bedienung des Chrono

1. **START/SPLIT** drücken, um mit der Zeitmessung zu beginnen.

Wenn Sie keinen Bodylink Sensor verwenden, zeigt die Uhr Rundenzeit, Zwischenzeit und Anzahl der Runden an. Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor, Geschwindigkeits- + Entfernungssensor bzw. beide verwenden, zeigt die Uhr Information wie Herzfrequenz, Tempo und Entfernung an.

2. Drücken Sie **START/SPLIT**, während der Chrono läuft, um eine Zwischenzeitmessung vorzunehmen.

Dadurch werden die aktuelle Runde und die aktuellen Zwischenzeiten gespeichert und eine neue Runde wird begonnen.

Die Uhr zeigt Runden- und Zwischenzeit für die Runde an, die Sie gerade abgeschlossen haben. Beim Einsehen der HRM oder Geschwindigkeits- + Entfernungsdaten zeigt die Uhr den durchschnittlichen statistischen Wert der Runde an (je nach den von Ihnen eingesehenen Daten). Die Armbanduhr kehrt dann zu dem laufenden Chrono zurück, der die Zeit der aktuellen Runde misst, und speichert die Daten der letzten 100 Runden.

*TIPP: Sie können jederzeit **MODE**, **SET/FORMAT** oder **DISPLAY** drücken, um das Unterbrechen der Rundenmessung zu löschen und sofort zu dem laufenden Chrono zurückzukehren.*

3. **STOP/RESET** drücken, um die Zeitmessung zu unterbrechen. Das Display zeigt die Daten für die letzte Runde und Zwischenzeit an, sofern Zwischenzeiten vorgenommen wurden.
4. **START/SPLIT** drücken, um das Messen der Zeit wieder aufzunehmen oder **STOP/RESET** drücken und halten, um das Display auf Null zurückzustellen.

HINWEIS: Wenn Sie den Chrono entweder mit dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor oder mit dem Herzfrequenzsensor benutzen, erscheint die Chrono-Zeit und die Rundeninformation vier Sekunden lang auf dem Display, nach dem Starten, Stoppen oder Rückstellen des Chronographen. Während dieses Zeitraums blinkt das Stopwatch-Symbol, und alle Tasten funktionieren normal. Diese Funktionseigenschaft wurde mit einbezogen, damit Sie die Chrono-Daten für diese Zeitmessungen betrachten können, selbst wenn Sie nur Ablesen der Trainingsdaten (nicht der Zeitmess-Daten) im Chrono-Modus gewählt haben.

Handfreie Bedienung

Sie können den Chrono so konfigurieren, dass er startet, wenn Sie anfangen, sich zu bewegen und aufhört, wenn Sie aufhören. Darüber hinaus können Sie automatisch Zwischenzeiten entweder anhand der zurückgelegten Entfernung oder der abgelaufenen Zeit vornehmen lassen. Wir möchten Sie auf den Abschnitt Configure Mode für Einzelheiten zum Einstellen verweisen.

AbleSEN der Leistungsdaten

Wenn Sie den Geschwindigkeits- + Entfernungssensor oder den Herzfrequenzsensor benutzen, können Sie Ihre Leistungsdaten verfolgen. Das Ablesen dieser Daten wird einfach durch Drücken und wieder Loslassen der Taste **DISPLAY** vorgenommen, bis Sie die Daten sehen, die Sie wollen. Bitte sehen Sie sich Seite 2-66 an, wo eine Tabelle mit den in diesem Modus verfügbaren Datenkombinationen dargestellt ist.

Wenn Sie die Leistungsdaten ablesen, drücken Sie **SET/FORMAT** und lassen dann wieder los, um die Positionen der Daten in der oberen und mittleren Display-Zeile auszutauschen.

HINWEIS: Die durchschnittlichen Werte und die zurückgelegte Entfernung werden nur gesammelt, während der Chrono läuft

Lap Data Modus

Mit dem Lap Data Modus können Sie die gespeicherte Rundeninformation jederzeit überprüfen, unabhängig davon, ob der Chrono läuft, gestoppt oder zurückgestellt ist.

Wenn der Chrono nach dem Zurückstellen erneut gestartet wird, werden alle Rundendaten gelöscht.



Bedienung

Drücken Sie **DISPLAY** (▲) oder **STOP/RESET** (▼), um vorwärts und rückwärts durch die Rundendaten zu navigieren. Halten Sie die Taste gedrückt,

um schnell zu einer bestimmten Runde zu gehen; lassen Sie die Taste los, um die Daten für diese Runde zu betrachten.

Wenn Sie einen Geschwindigkeits- + Entfernungssensor oder einen Herzfrequenzsensor benutzt haben, zeigt jede abgerufene Runde drei Daten-Displays auf; die untere Zeile jedes Displays zeigt immer die Rundenzahl an (mit „RCL“ für „Recall“ markiert).

Wenn Sie keinen Sensor benutzt haben, besteht jede abgerufene Runde aus nur einem Display (Runden und Zwischenzeit).

Gespeicherte Daten für jede Runde

Runden und Zwischenzeit – Die zuerst gespeicherten Daten sind die Runden- und Zwischenzeit für die Runde. Die Rundenzeit wird in der oberen Display-Zeile angezeigt und die Zwischenzeit wird in der mittleren Zeile angezeigt.

Durchschnittliche Rundengeschwindigkeit und -tempo

Als nächstes können Sie sich die Durchschnittsgeschwindigkeit und das Durchschnittstempo der aktuellen Runde ansehen, wenn Sie den Geschwindigkeits- + Entfernungssensor benutzen. Diese Werte basieren auf der zurückgelegten Entfernung und der Zeit für diese Runde.

Wenn Sie nur den HRM benutzen, sehen Sie auch dieses Display, es werden aber keine Leistungsdaten angezeigt.

Durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde und Rundenstrecke

Als letztes werden die durchschnittliche Herzfrequenz und die zurückgelegte Entfernung für die Runde angezeigt. Wenn Sie nur den HRM benutzen, sind die Daten für zurückgelegte Entfernung nicht ausgefüllt.

Summary Modus

Dieser Modus zeigt eine Zusammenfassung der gesamten Leistungsdaten an, die die Armbanduhr aufgezeichnet hat, während der Chrono in Betrieb war. Dieser Modus zeigt nicht die für jede einzelne Runde aufgezeichneten Daten an; bitte schlagen Sie in dem Abschnitt über den Lap Data Modus an anderer Stelle in diesem Handbuch nach.

Wenn der Chrono nach dem Zurückstellen erneut gestartet wrd, werden alle Daten in dem Summary Modus, genau wie die Daten im Lap Data Modus, mit Ausnahme der Wegstreckenzählerdaten gelöscht. Diese können nur wie im folgenden Abschnitt beschrieben manuell gelöscht werden.



Bedienung

BETRACHTEN DER DATEN

Drücken Sie **DISPLAY** (▲) oder **STOP/RESET** (▼), um vorwärts und rückwärts durch die Zusammenfassungsdaten zu navigieren. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Daten schnell durchzugehen; lassen Sie die Taste wieder los, um die spezifischen Daten für diese Datengruppe zu betrachten.

ZURÜCKSTELLEN DES WEGSTRECKENZÄHLERS

Drücken Sie **START/SPLIT** und halten Sie die Taste gedrückt, während Sie die Wertangabe des Wegstreckenzählers betrachten, um diesen Wert auf 0 rückzustellen.

Welche Daten werden gespeichert?

Die folgenden Daten sind zur Betrachtung im Summary Modus verfügbar. Der Großteil dieser Daten beruht auf Informationen, die entweder von dem HRM oder dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor stammen; wenn Sie beim Fitness-Training keines dieser beiden Geräte benutzt haben, zeigen die meisten Displays im Summary Modus keine interessanten Daten an.

HINWEIS: Die Daten werden während des Anzeigens nicht aktualisiert.

Durchschnittsgeschwindigkeit – Die Durchschnittsgeschwindigkeit während des Betriebs des Chronos wird durch Dividieren der zurückgelegten Entfernung durch die gesamte Chrono-Zeit errechnet.

Höchstgeschwindigkeit – Der höchste, von der Armbanduhr empfangene Geschwindigkeitswert, während der Chrono läuft.

Durchschnittstempo – Das durchschnittliche, während des Betriebs des Chrono errechnete Tempo. Dieser Wert ist einfach die Durchschnittsgeschwindigkeit in Minuten je Entfernungseinheit ausgedrückt.

Bestes Tempo – Dies ist der beste (kleinste) Tempo-Wert, der während des Betriebs des Chronos errechnet wird.

Entfernung je Ereignis – Die addierte, während des Betriebs des Chronos zurückgelegte Entfernung

Entfernung insgesamt– Die addierte, insgesamt zurückgelegte Entfernung, unabhängig vom Zustand des Chronographen. Dieser Gesamtentfernungswert berücksichtigt jede von Ihnen zurückgelegte Entfernung, wenn der Chrono gestoppt ist; der oben beschriebene Wert „Entfernung je Ereignis“ berücksichtigt diese Entfernungsinformationen nicht.

Wegstreckenzähler – Er funktioniert genauso wie der Kilometerzähler in Ihrem Auto. Er addiert Entfernung, unabhängig von der Benutzung des Chronos, bis Sie ihn manuell zurückstellen. Im Gegensatz zu den anderen Daten wird der Wert des Wegstreckenzählers nicht automatisch zwischen zwei Fitness-Sitzungen gelöscht, sodass Sie diesen Wert zum Nachverfolgen Ihrer Entfernung insgesamt im Verlauf einer Woche, eines Monats, etc. benutzen können.

Durchschnittliche Herzfrequenz – Die durchschnittliche, während des Betriebs des Chronos errechnete Herzfrequenz.

Zeit im Zielbereich – Die Zeit, während der die angezeigte Herzfrequenz innerhalb Ihres Herzfrequenz-Zielbereichs lag. Bitte sehen Sie im Abschnitt Configure Mode für genaue Anleitungen zum Einstellen Ihres Zielherzfrequenzbereichs nach.

Durchschnittliche Herzfrequenz im Zielbereich – Dies ist die durchschnittliche Herzfrequenz, die ausschließlich unter Verwendung der Herzfrequenzwerte errechnet wurde, die innerhalb Ihres Zielherzfrequenzbereichs lagen. Diese Daten können Ihnen Aufschluss darüber geben, wo Ihre Herzfrequenz bei Fitness-Übungen in Ihrem Zielbereich normalerweise angesiedelt ist.

Zeit je Ereignis – Dies entspricht der Chrono-Zeit insgesamt.

Gesamtzeit – Dies ist die Gesamtzeit, während der die Armbanduhr Geschwindigkeits- + Entfernungsdaten empfangen hat, unabhängig vom Zustand des Chronographen. Diese Daten berücksichtigen nicht die Benutzung des HRM.

GPS Batteriestand – Dieses Display zeigt nur genaue Angaben an, während die Armbanduhr von dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor Daten empfängt. Die Spannung der Batterien wird in einem grafischen Balkenformat angezeigt, wenn die Batterie-Abbildung leer ist und die Batterien des Geschwindigkeits- + Entfernungssensors fast leer sind. Sie sollten ein Auswechseln der Batterien erwägen, wenn die Balkengrafik nur noch ein verbleibendes Segment anzeigt, da dann noch ungefähr eine Stunde Nutzungsdauer der Batterien verbleibt.

TIPP: Die Armbanduhr zeigt im oberen Abschnitt Ihres Armbanduhr-Displays ein Batterie-Symbol an, um Sie daran zu erinnern, die Batterien im Geschwindigkeits- + Entfernungssensor auszuwechseln.

Timer Modus

Mit dem Timer Modus können Sie eine Zeit festsetzen, ab der die Armbanduhr dann einen Countdown bis Null durchführt; diese Funktion eignet sich daher gut für zeitlich festgelegte Ereignisse. Der Timer kann so eingestellt werden, dass er stoppt, den Countdown fortlaufend wiederholt oder nach beendetem Countdown in den Chrono Modus überwechselt. Sie können **MODE** drücken, um das Display der Armbanduhr in einen anderen Modus wie z.B. Time of Day (Tageszeit) überwechseln zu lassen während der Timer läuft, ohne dessen Betrieb zu unterbrechen. Das Timer-Symbol erscheint, um anzuzeigen, dass der Timer in Betrieb ist.



Bedienung des Timers

1. **START/SPLIT** drücken, um den Countdown des Timers zu starten.
 2. **STOP/RESET** drücken, um den Countdown zu stoppen.
 3. der Timer gestoppt ist, **START/SPLIT** drücken, um den Countdown wieder aufzunehmen oder **STOP/RESET**, um den Timer auf die Startzeit rückzustellen.
 4. der Timer den Wert Null erreicht hat, ertönt ein Alarm. Die Beleuchtung wird ebenfalls aktiviert, damit Sie die Armbanduhr auch in dunkler Umgebung sehen können.
- Wenn der Timer auf Stoppen eingestellt war, wird er nach dem Alarm gestoppt.
 - Wenn der Timer auf Wiederholen eingestellt war, stellt er sich auf die Startzeit zurück und beginnt sofort mit einem neuen Countdown. Er fährt mit der Wiederholung fort, bis **STOP/RESET** gedrückt wird. Die wiederholte Zählung wird in der unteren Display-Zeile angezeigt. Die Armbanduhr zählt bis zu 99 Wiederholungen; danach springt sie wieder auf Null zurück und macht weiter.
 - Wenn der Timer zum Starten des Chrono eingestellt war, wechselt die Armbanduhr automatisch zu Chrono über und startet diesen.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur verfügbar, wenn der Chrono zurückgestellt wird, nachdem der Timer „0“ erreicht. Wird der Chrono zu diesem Zeitpunkt nicht zurückgestellt, stoppt der Timer einfach am Ende seines Countdowns und der Chrono wird nicht gestartet. Daher ist es wichtig zu überprüfen, ob der Chrono zurückgestellt ist, bevor der Timer mit dieser Handlung am Ende des Countdown gestartet wird

Den Timer einstellen

- 1 **SET/FORMAT** drücken, um mit dem Einstellverfahren zu beginnen.
2. Nach dem Display mit der Erinnerung an das Einstellen zeigt die Armbanduhr auf dem Display den Countdown des Timers an, wobei die Dezimalwerte der Stunden blinken. **DISPLAY (+)** oder **STOP/RESET (-)** drücken, um den Wert jeweils zu erhöhen oder zu verringern. Sie können die Tasten gedrückt halten, um die Werte schnell durchzugehen.
3. der Wert korrekt eingestellt ist, **SET/FORMAT (SELECT)** drücken, um zur nächsten Dezimale zu gehen, in diesem Fall die einstelligen Werte der Stundeneinstellung.
4. Fahren Sie mit den Minuten und Sekunden auf dieselbe Weise fort, bis die gewünschte Zeit eingestellt ist.
5. **SET/FORMAT (SELECT)** erneut drücken, um zu der Einstellung zum Beenden der Handlung zu gelangen, dann **DISPLAY (+)** oder **STOP/RESET (-)** drücken, um **STOP**, **REPEAT** oder **Chrono** zu wählen.

6. **MODE (DONE)** drücken, um Ihre Einstellungen zu speichern und zu Timer zurückzukehren. Beachten Sie, dass der Timer rückgestellt wird, nachdem Sie den Einstellmodus verlassen.

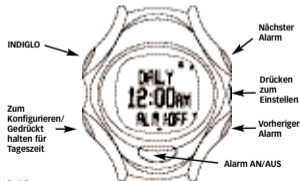
AbleSEN von Leistungsdaten

Wenn Sie den Geschwindigkeits- + Entfernungssensor oder den Herzfrequenzsensor benutzen, können Sie Ihre Leistungsdaten in der unteren Zeile auf dem Display mitverfolgen. Das Ablesen dieser Daten wird einfach durch Drücken und wieder Loslassen der Taste **DISPLAY** vorgenommen, bis Sie die Daten sehen, die Sie wollen:

- Aktuelle Geschwindigkeit
- Aktuelles Tempo
- Zurückgelegte Entfernung seit der Timer in Betrieb war. Wenn der Timer nicht läuft, nimmt dieser Wert nicht zu. Die Entfernungsdaten werden gelöscht, wenn der Timer nach Rückstellen wieder gestartet wird.
- Aktuelle Herzfrequenz.

Alarm Modus

Mit diesem Weckmodus können Sie bis zu fünf Alarmtypen einstellen. Wenn ein Alarm ON (eingeschaltet) ist, erscheint das Symbol mit dem Wecker in dem Display „Time of Day“. Die Alarmtypen können so eingestellt werden, dass sie jeden Tag, nur an Werktagen, nur am Wochenende oder nur einmal ertönen (z.B. für eine Verabredung). Wenn Tag und Zeit für einen Alarm erreicht sind, erklingt der Alarmton, das INDIGLO-Nachtlicht blinkt und der Eintrag für den Alarm wird 20 Sekunden lang angezeigt. Durch Drücken einer beliebigen Taste können Sie den Alarmton abstellen. Wenn Sie den Alarmton nicht abstellen, bevor die Warnphase vorbei ist, wird fünf Minuten später ein Reservealarm ausgelöst.



Auswählen eines Alarms

Drücken Sie **DISPLAY** (▲) oder **STOP/RESET** (▼), wenn Sie sich eine Alarmeinstellung ansehen, um durch die fünf verschiedenen Alarmeinstellungen zu navigieren.

Einschalten/Abschalten eines Alarms

Wenn eine Alarm-Einstellung auf dem Display angezeigt wird, kann sie eingeschaltet oder abgeschaltet werden, ohne in den Einstellungsmodus zu gehen, indem die Taste **START/SPLIT** gedrückt und wieder losgelassen wird.

Einstellen eines Alarms

1. Wählen Sie die Alarmeinstellung, die Sie wie im vorangegangenen Abschnitt verändern möchten.
2. Drücken Sie **SET/FORMAT**, um in den Einstellungsmodus zu gehen. Die Armbanduhr zeigt eine kurze Erinnerung an; stellen Sie dann den ausgewählten Alarm ein.
3. Die erste Eingabe, die Sie vornehmen müssen, ist der Alarmtyp, der aufblinkt. Drücken Sie **DISPLAY** (+) oder **STOP/RESET** (-), um entweder **WEEKDAYS** (wochentags), **WEEKENDS** (Wochenende), **ONCE** (einmal) oder **DAILY** (täglich) zu wählen.
 - **DAILY** – Der Alarm ertönt jeden Tag zu der gewählten Zeit.
 - **WEEKDAYS** – Der Alarm ertönt Montag bis Freitag zu der gewählten Zeit.
 - **WEEKENDS** – Der Alarm ertönt nur Sonnabend und Sonntag zu der gewählten Zeit.

- ONCE – Der Alarm ertönt nur ein einziges Mal zu der gewählten Zeit und schaltet sich dann selbst ab.
4. Drücken Sie **SET/FORMAT** (SELECT), um mit dem Einstellen der Alarmzeit zu beginnen, wobei Sie mit dem Stundenwert anfangen. Bitte beachten Sie, dass der AM/PM-Wert (Wertangabe für vormittags/nachmittags) auch blinkt (wenn die Armbanduhr auf das 12-Stunden-Displayformat eingestellt ist) und gleichzeitig mit dem Stundenwert eingestellt wird.
 5. Drücken Sie **DISPLAY** (+) oder **STOP/RESET** (-) zum Einstellen der Stunden, drücken sie dann SET/FORMAT (SELECT), um zu den Zehnerstellen und Stellen der Minuten zu gelangen, die Sie dann auf die gleiche Weise einstellen.
 6. Drücken Sie **SET/FORMAT** (SELECT), um den Alarm entweder auf ON oder OFF zu stellen.
 7. Drücken Sie **MODE** (DONE), um ihre Änderungen zu speichern und den Einstellmodus zu verlassen.

HINWEIS: Wenn Sie irgendeine beliebige Alarmeinstellung geändert haben, schaltet sich der Alarm automatisch ein.

Konfigurationsmodus

Mit dem Konfigurationsmodus können Sie eine Reihe von Optionen einstellen, die die Bedienung in den anderen Modi einfacher und nützlicher machen. Die Einstellungen in diesem Modus sind in vier Gruppen unterteilt:

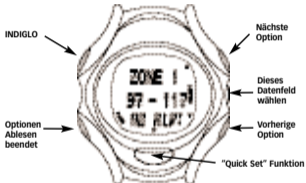
- **SETTINGS** – Die Einstellungen für Nachtmodus, Stundenschlag, Tasten-Piepton und Länge der Einheit sind in dieser Gruppe.
- **HRM SETTINGS** – Stellen Sie Ihren Herzfrequenz-Zielbereich ein.
- **S+D SETTINGS** – die Einstellfunktion für Geschwindigkeit konfigurieren oder Tempo ausgleichen, Geschwindigkeits-/Tempobereichswarnungen und Entfernungswarnung
- **HANDS FREE SETTINGS** – Wollen Sie, dass der Chrono automatisch startet, stoppt und Aufteilungen vornimmt, wenn der Geschwindigkeits- + Entfernungssensor benutzt wird? Hier können Sie diese Funktion konfigurieren.

Durch die Optionen navigieren

In diesem Modus sind die Optionen in einer zweistufigen menüartigen Hierarchie angeordnet. Wir haben eine Karte zusammengestellt, auf der die Struktur des Modus auf Seite 2-68 dargestellt ist. Wir verweisen auf die Karte, wenn Sie sich die Beziehung aller Parameter in dem Modus ansehen möchten. Das Navigieren durch die Optionen ist unkompliziert:

- Drücken Sie **DISPLAY** (▲) oder **STOP/RESET** (▼), um zum nächsten oder zum vorhergehenden Options-Display oder Gruppenüberschrift zu gehen.

- Drücken Sie **SET/FORMAT** (SELECT), um auf die nächstniedrige Ebene der Hierarchie „hinunter“ zu gehen oder in den Einstellmodus für die Option zu gehen, die Sie sich gerade ansehen.
- Drücken Sie **MODE** (DONE), um wieder „hinauf“ zu den Gruppen-Wahlmöglichkeiten zu gehen.



„Quick Set“ Optionseinstellungen

Viele Optionen haben eine Standardeinstellung, die geändert werden kann, ohne in den Einstellmodus zu gehen, indem die Taste **START/SPLIT** gedrückt wird, während man die Option betrachtet. Diese „Quick Set“

Funktion wird durch das Vorhandensein des „+“-Symbols auf dem Display über der Taste **START/SPLIT** angezeigt – wenn dies sichtbar ist, ist die „Quick Set“ Funktion vorhanden. In den HRM-Einstellungen kann z.B. beim Ansehen der Zielbereichseinstellungen durch Drücken der Taste **START/SPLIT** der voreingestellte Bereich geändert werden. „Quick Set“ wird nur für Optionseinstellungen verwendet, bei denen keine numerischen Daten geändert werden müssen. Wenn Sie z.B. Ihr Auto-Split Intervall ändern wollen, müssten Sie in einen Einstellmodus gehen. Sie haben jedoch die Option, die Funktion mit einem „Quick Set“ ein- und auszuschalten.

In den folgenden Abschnitten wird die „Quick Set“ Funktion für jede einzelne Option angegeben.

Ändern der Optionseinstellungen

1. Drücken Sie **SET/FORMAT** (SELECT), um mit dem Einstellverfahren für die von Ihnen gewählte Option zu beginnen.
2. Der erste Datenwert beginnt zu blinken. Drücken Sie **DISPLAY** (+) oder **STOP/RESET** (-), um den Wert jeweils zu erhöhen oder zu verringern. Sie können die Tasten gedrückt halten, um die Werte schnell durchzugehen.
3. Drücken Sie **SET/FORMAT** (SELECT), um zum nächsten Wert zu gehen, und so weiter, bis die Option wunschgerecht eingestellt ist.
4. Drücken Sie **MODE** (DONE), um den Einstellmodus zu verlassen.

Optionsbeschreibungen

HRM EINSTELLUNGEN

Mit diesen Einstellungen können Sie einen Zielbereich für Ihre Herzfrequenz und eine Warnung, wenn Sie diesen Bereich verlassen, einstellen, wenn Sie den Herzfrequenzsensor benutzen. Sie können aus einem Angebot von 5 voreingestellten Bereichen wählen oder manuell einen oberen und unteren Grenzwert eingeben.

HERZFREQUENZ-ZIELBEREICH



QUICK SET: Wahl des Zielbereichs.

Sie können einen der fünf voreingestellten Bereiche auf Grundlage Ihrer HRMAX oder MANUAL wählen, um für jeden gewünschten Wert obere und untere Grenzen zu setzen.

Die voreingestellten Bereiche basieren auf den folgenden Prozentsätzen Ihrer maximalen Herzfrequenz (HR_{MAX}):

Bereich 1 – 50% - 60% HR_{MAX}

Bereich 2 – 60% - 70% HR_{MAX}

Bereich 3 – 70% - 80% HR_{MAX}

Bereich 4 – 80% - 90% HR_{MAX}

Bereich 5 – 90% - 100% HR_{MAX}

HINWEIS: Wenn Sie einen voreingestellten Bereich wählen, ist die Warnungsart die einzige weitere Option, die Sie ändern können; Die Grenzwerteinstellungen für die voreingestellten Bereiche können nicht geändert werden. Wenn Sie spezifische Zielbereichsgrenzwerte eingeben wollen, müssen Sie zuerst MANUAL als Zielbereich wählen und dann die gewünschten Grenzwerte einstellen.

HINWEIS: Wenn sie die manuellen Grenzwerte einstellen, ist der niedrigere Wert der Wert links von der Trennung und der obere Wert befindet sich rechts von der Trennung. Falls die Grenzwerte „unsinnig“ eingestellt sind (der niedrigere Grenzwert z.B. höher als der höhere eingestellt ist), ändert die Armbanduhr sie in sinnvollere Werte um, wenn Sie DONE drücken. Diese Korrekturen können zu unerwarteten Ergebnissen führen; Sie sollten also unbedingt Ihre Einstellungen noch einmal überprüfen, wenn Sie die MANUAL Werte benutzen.

TIPP: Die MANUAL Einstellungen werden unabhängig von den voreingestellten Bereichen beibehalten, so dass Sie diese für bestimmte Fitness-Übungen verwenden und für andere Übungen einen voreingestellten Bereich verwenden können; auf diese Weise müssen Sie Ihre manuellen Einstellungen nicht jedes Mal wieder eingeben.

MAX HR (HR_{MAX})

QUICK SET: Keine

Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. Dieser Wert wird zur Berechnung Ihrer fünf voreingestellten Zielbereiche verwendet.

TIPP: Sie können Ihre HRMAX entweder durch kontrollierte Tests oder anhand einer der zahlreichen zur Verfügung stehenden Schätzungsmethoden bestimmen. Eine häufig angewandte Methode auf Altersbasis ist 220-Alter, obwohl die mit dieser Methode erzielten Ergebnisse nicht unbedingt richtig sind, da die HRMAX von vielen physiologischen Faktoren wie z.B. dem Fitnessgrad und genetischen Faktoren und nicht einfach nur von Ihrem Alter abhängt

S + D Einstellungen

Diese Einstellungen wirken sich auf die Reaktion der Armbanduhr auf Daten vom Geschwindigkeits- + Entfernungssensor aus. Hier können Sie Geschwindigkeits- oder Tempobegrenzungen sowie eine Entfernungswarnung einstellen und das Ausgleichen der Geschwindigkeits- und Tempoinformationen aktivieren oder deaktivieren.

GESCHWINDIGKEITS-/TEMPOBEREICH

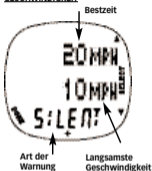
QUICK SET: Warnungsart (NONE (KEINE), SILENT (STUMM), AUDIBLE (HÖRBAR))

Mit der Armbanduhr können Sie Geschwindigkeits- oder Tempogrenzwerte einstellen und die Uhr so einstellen, dass Sie gewarnt werden, wenn Sie sich zu schnell oder zu langsam bewegen; dies ist analog zu dem Herzfrequenz-Zielbereich, basiert jedoch auf der Geschwindigkeit.

HINWEIS: Wenn die Grenzwerte durch Geschwindigkeit angezeigt werden (z.B. 6 km/h oder 4 mph), dann vergleicht die Armbanduhr Ihre aktuelle Geschwindigkeit mit den Grenzeinstellungen des Bereichs. Wenn die Grenzwerte durch Tempo angezeigt werden (Minuten und Sekunden), dann vergleicht die Armbanduhr Ihr derzeitiges Tempo mit den Grenzeinstellungen des Bereichs.

Tip: Sie können die Grenzwerte für Geschwindigkeit und Tempo unabhängig voneinander einstellen. Zum Beispiel können Sie die Tempo-Grenzwerte so einstellen, dass sie Ihnen beim Kontrollieren Ihrer Geschwindigkeit beim Laufen helfen und die Geschwindigkeitsbegrenzungen auf Werte einstellen, die beim Rad fahren nützlich sind. Dann können sie einfach zwischen den Einstellungen hin und her wechseln, je nachdem, welche Übung Sie vornehmen

EINHEITEN IN GESCHWINDIGKEIT



EINHEITEN IN ZEIT FÜR ENTFERNUNG



Wenn Grenzwerte geändert werden, ist die Reihenfolge der Einstellungen:

- Bereichsart – Wählen Sie SPEED (Geschwindigkeit) oder PACE (Tempo)
- SLOWEST SPEED (langsamste Geschwindigkeit) oder FASTEST PACE (Bestzeit)
- FASTEST SPEED oder SLOWEST PACE
- Warnungsart – Wenn Ihre Geschwindigkeit oder Ihr Tempo außerhalb der von Ihnen eingegebenen Grenzwerte liegen, erzeugt die Armbanduhr entweder kein Warnsignal (NO ALERT), eine Warnsignal-Angabe auf dem Display der Armbanduhr (SILENT) oder einen Warnsignalton (AUDIBLE).

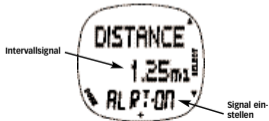
ENTFERNUNGSWARNUNG

QUICK SET: Warnung an/aus

Sie können die Armbanduhr so einstellen, dass Sie ein Warnsignal erhalten, wenn Sie eine bestimmte Entfernung oder den größten Teil einer Strecke zurückgelegt haben. Ist diese Einstellung z.B. auf „1 Kilometer“ eingestellt, gibt die Armbanduhr einen Signalton ab, wenn Sie einen Kilometer zurückgelegt haben und gibt dann bei zwei, drei und vier Kilometern etc. erneut einen Signalton ab.

HINWEIS: Diese Funktion ist nur aktiviert, wenn der Chronograph benutzt wird, da er die Entfernung verwendet, die addiert wird, während der Chronograph läuft.

TIPP: Verwenden Sie diese Funktion, um ein Warnsignal zu erhalten, wenn Sie die Hälfte ihres Fitness-Trainings absolviert haben.



AUSGLEICH VON GESCHWINDIGKEIT UND TEMPO

QUICK SET: Ausgleichen An/Aus

Diese Einstellungen bestimmen, ob bei den Werten für Geschwindigkeit und Tempo ein „Ausgleich“ vorgenommen wird. Auch wenn die Geschwindigkeits- und Tempowerte durch einen Ausgleich verzögert auf Geschwindigkeitsveränderungen reagieren könnten, kann ein Ausgleich nützlich sein, wenn die angezeigten Geschwindigkeits- und Tempowerte unregelmäßig oder „unausgeglichen“ erscheinen. Ein Ausgleich kann getrennt für Geschwindigkeit und Tempo vorgenommen werden – experimentieren Sie einfach mit diesen Einstellungen, um herauszufinden, welche Kombinationen für Sie die besten Ergebnisse bringen.

Handfreie Einstellungen

Diese Einstellungen bieten Optionen, bei denen der Chronograph automatisch zum Starten, Stoppen oder Vornehmen von Aufteilungen eingestellt wird. Diese Funktionen sind nur verfügbar, wenn der Timex Geschwindigkeits- + Entfernungssensor benutzt wird.

AUTO-START AND AUTO-STOP

QUICK SET: An/Aus

Mit diesen Einstellungen kann der Chronograph starten, wenn Sie anfangen, sich zu bewegen (d.h. wenn Ihre Geschwindigkeit sich von Null auf einen Wert ändert, der nicht gleich Null ist) und kann stoppen, wenn Sie aufhören, sich zu bewegen (d.h. wenn Ihre Geschwindigkeit wieder auf Null sinkt). Sie können den Chronograph stets manuell starten und stoppen, während diese Funktionen aktiviert sind.

AUTO-SPLIT

QUICK SET: Nach Entfernung/Nach Zeit/Aus

Diese Funktion ermöglicht Zwischenzeitaufzeichnungen gemäß Zeit und Entfernung. In diesem Modus können ebenfalls manuell Zwischenzeiten eingegeben werden, ohne dass die automatische Programmierung beeinflusst wird.



Wenn Sie die Auto-Split-Funktion konfigurieren, sind die Einstellungen in der folgenden Reihenfolge angeordnet:

- Art – OFF (Aus), BY DIST (nach Entfernung) oder BY TIME (nach Zeit)
- Intervall

Einstellungen der Armbanduhr

Diese Einstellungen bieten verschiedene Optionen, um die allgemeine Bedienung der Armbanduhr spezifischen Wünschen anzupassen.

NIGHT MODE

QUICK SET: An/Aus

Ist dieser Modus aktiviert, wird das INDIGLO® Nachlicht jedes Mal eingeschaltet, wenn eine Taste gedrückt wird. Der Betrieb der NIGHT-MODE® wird nach 8 Stunden automatisch deaktiviert.

HOURLY CHIME

QUICK SET: An/Aus

Ist dieser Modus aktiviert, ertönt jede Stunde ein Signalton.

BUTTON BEEP

QUICK SET: An/Aus

Ist dieser Modus aktiviert, gibt die Uhr jedesmal, wenn eine Taste gedrückt wird, einen Piepton von sich.

LÄNGE DER EINHEITEN

**QUICK SET: Kilometer (km)/
Seemeilen (sm)**

Sie können Ihre bevorzugte Einheit für Geschwindigkeits-, Tempo- und Entfernungswerte auswählen, d.h. entweder Meilen, Kilometer oder Seemeilen. Diese Einstellung wirkt sich auch auf die angezeigten Einheiten für alle Optionen aus, die Geschwindigkeits-, Tempo- oder Entfernungsdaten verarbeiten. Diese Einstellung kann während des Fitness-Trainings geändert werden; die statistischen Geschwindigkeits-, Tempo- und Entfernungsdaten sind für die neu gewählten Einheiten korrekt.

Auswechseln der Batterie

UM BLEIBENDE SCHÄDEN AN DER ARMBANDUHR ZU VERMEIDEN, EMPFIEHLT TIMEX DRINGEND, DIE BATTERIE NUR VON EINEM FACHHÄNDLER ODER JUWELIER AUSWECHSELN ZU LASSEN.

Falls Sie die Batterie selbst auswechseln möchten, finden Sie die Informationen über Batteriegröße und -art auf der Gehäuserückseite. Bitte beachten Sie die nachstehenden Schritte genauestens:

1. Legen Sie die Armbanduhr mit dem Ziffernblatt nach unten auf eine flache Oberfläche.
2. Entfernen Sie beide Hälften des Uhrarmbandes mithilfe eines kleinen flachen Schraubenziehers. Beachten Sie die Ausrichtung auf der Rückseite des Gehäuses, bevor Sie weitermachen; es muss in derselben Ausrichtung wieder angebracht werden, andernfalls funktioniert der Summton nach dem Zusammensetzen nicht mehr.
3. Entfernen Sie mit einem Phillips 00 Schraubenzieher die vier Schrauben, die die Rückseite des Gehäuses festhalten und legen Sie diese beiseite. Entfernen Sie vorsichtig die Rückseite des Gehäuses und legen Sie es beiseite.

DREHEN SIE DIE ARMBANDUHR NICHT UM, UM DIE SCHRAUBEN ODER DIE GEHÄUSERÜCKWAND ZU ENTFERNEN – IN DER ARMBANDUHR BEFINDEN SICH KLEINE ELEKTRISCHE KONNEKTOREN, DIE HERAUSFALLEN KÖNNTEN. DIE UHR MUSS STETS MIT DEM ZIFFERBLATT NACH UNTEN AUF DER ARBEITSFLÄCHE LIEGEN.

4. Öffnen Sie vorsichtig die Batterie-Klemme und nehmen Sie die Batterie heraus.

- Legen Sie eine neue Batterie in die Batteriekammer, wobei die „+“-Markierung Ihnen gegenüber liegen sollte.
- Befestigen Sie die Batterie-Klemme wieder.
- Bringen Sie die Gehäuserückseite wieder an; das schwarze Dichtungsmaterial muss sich in der Rille des Gehäuses befinden und entsprechend ausgerichtet sein (siehe Schritt Nr. 2), sodass der Summer wieder mit den internen Verbindungen übereinstimmt.
- Bringen Sie die beiden Hälften des Uhrarmbands vorsichtig wieder an. Das kürzere Stück mit der Schnalle an den oberen Haltern anbringen.

INDIGLO® Nachlicht

Die Elektrolumineszenz-Technologie, die bei dem INDIGLO Nachlicht verwendet wird, erhellt nachts und bei schlechten Lichtverhältnissen das gesamte Zifferblatt.

Wasserbeständigkeit

Ihre Armbanduhr ist bis zu 50 Meter Meerestiefe wasserbeständig und verträgt einen Wasserdruck von bis zu 86 psi.

WARNHINWEIS: DIESES GERÄT ZEIGT KEINE GESCHWINDIGKEITS- UND ENTFERNUNGS- ODER HERZFREQUENZDATEN AN, WENN ES UNTER WASSER BENUTZT WIRD.

WARNHINWEIS: UM DIE WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU GEWÄHRLEISTEN, UNTER WASSER KEINE TASTEN DRÜCKEN.

- Die Uhr ist nur wasserbeständig, so lange Linse, Tasten und Gehäuse intakt sind.

- Obwohl die Armbanduhr bis zu einer erheblichen Tiefe wasserbeständig sein kann (100 oder 200 Meter), ist dies keine Taucheruhr und sollte nicht beim Tauchen eingesetzt werden.
- Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

Häufig gestellte Fragen

- F:** Bei der Auto-Split Funktion „nach Entfernung“ sind die Entfernungen für die Runden manchmal kleiner als meine Einstellungen (z.B. „0,244 km“ bei einer Einstellung auf „0,25 km“); wie ist das möglich?
- A:** Das liegt an der Art, wie die Uhr anhand aktueller Geschwindigkeit und Entfernung das Intervall Ihres Laufes einschätzt. Gelegentlich ist der Schätzwert der Uhr zu hoch, wodurch zuerst eine etwas „längere“ Intervallzeit entsteht, auf die dann eine „kürzere“ folgt. Dies ist nötig, damit die Uhr diese geringfügig überhöhten Schätzwerte ausgleichen kann und damit sich Fehlzeiten im Verlauf Ihres Trainings nicht anhäufen. Bei dem hier angeführten Beispiel hätte die vorhergehende Aufteilung einen etwas höheren Entfernungswert als die Auto-Split Einstellung von 0,25 km anzeigen sollen.
- F:** Warum funktionieren meine Funktionen zur handfreien Bedienung und zum Warnen nicht, wenn ich nur einen Herzfrequenzsensor benutze?
- A:** Diese Funktionen sind von Informationen abhängig, die vom Timex® Geschwindigkeits- + Entfernungssensor geliefert werden.
- F:** Warum sehe ich keine Information zu Zeit oder Entfernung insgesamt, wenn ich nur einen Herzfrequenzsensor benutze?
- A:** Die Daten für Zeit und Entfernung insgesamt basieren ausschließlich auf

den von dem Timex® Geschwindigkeits- + Entfernungssensor empfangenen Daten.

F: *Ich verfolge bereits Daten von einem Timex® Sensor und möchte auch Daten von einem weiteren Sensor betrachten, den ich gerade eingeschaltet habe. Wie soll ich dabei vorgehen?*

A: Drücken Sie die **DISPLAY** Taste und halten Sie sie ungefähr zwei Sekunden lang gedrückt (Sie müssen sich dabei in dem Time of Day, Chrono oder Timer Modus befinden). Ein Piepton ertönt und das Antennen-Symbol blinkt, was anzeigt, dass die Uhr nach einem zweiten Timex® Sensor sucht. Nach ein paar Sekunden sollte das Antennen-Symbol aufhören zu blinken und die neuen Daten auf dem Zifferblatt erscheinen (ggf. müssen Sie **DISPLAY** erneut drücken und loslassen, um die neuen Daten im Modus Time of Day oder Timer zu wählen).

F: *Ab und zu sehe ich die Meldung „NO DATA FROM HRM“ oder „NO DATA FROM GPS“; was bedeuten diese Meldungen?*

A: Diese Meldungen erscheinen auf dem Display, wenn die Uhr keine Signale von dem designierten Sensor erhält. Diese Meldungen erscheinen manchmal auch, wenn erwartungsgemäß mit ihnen zu rechnen ist, wie z.B. ein paar Sekunden, nachdem Sie Ihren Geschwindigkeits- + Entfernungssensor ausgeschaltet haben. Manchmal sehen Sie diese auch unerwartet während Ihres Fitness-Trainings. In diesem Fall werden diese Meldungen meistens von starken Funkinterferenzen oder einer zu großen Entfernung zwischen der Armbanduhr und dem Sensor ausgelöst. Meistens korrigiert die Uhr das Problem selbständig. Sollten sich diese Meldungen jedoch zu einem

Problem entwickeln, hier einige Vorschläge zur Behebung:

- Tragen Sie die Uhr am selben Arm wie den Geschwindigkeits- + Entfernungssensor.
- Überprüfen Sie die Batterien in den Sensoren. Eine niedrige Spannung der Batterien verschlechtert die Funkübertragung.
- Positionieren Sie die Sensoren nach Möglichkeit näher an der Uhr.
- Entfernen Sie sich von potenziellen Störquellen.

F: *Warum sehe ich manchmal ein blinkendes Fragezeichen oder Bindestriche neben dem Display für die Herzfrequenz, wenn ich die Herzfrequenzmonitor-Funktion benutze?*

A: Dies zeigt an, dass der Herzfrequenzsensor Probleme bei der Berechnung ihrer Herzfrequenz hat. Dies kann folgende Gründe haben:

- Der Sensor sitzt ungünstig oder zu lose auf ihrer Brust
- Der Sensor wird verkehrt herum auf der Brust getragen
- Das leitfähige Material auf der Sensor-Unterseite ist nicht feucht genug

F: *Wie kann ich die SEARCHING (Such-) Zeit verkürzen?*

A: Der Geschwindigkeits- + Entfernungssensor stellt eine Verbindung zu den GPS Satelliten schneller her, wenn Sie sich während dieses Zeitraums nur minimal bewegen und sich in einem freien Bereich aufhalten. Vermeiden Sie, den Sensor längere Zeit eingeschaltet zu lassen, wenn Sie sich drinnen aufhalten.

F: *Wie oft werden die GPS Daten berechnet und aktualisiert?*

A: Der Geschwindigkeits- + Entfernungssensor berechnet Ihre Geschwindigkeit und zurückgelegte Entfernung einmal pro Sekunde und überträgt diese Informationen alle 3,5 Sekunden an die Armbanduhr.

INTERNATIONALE GARANTIE

(Beschränkte Garantie für die USA)

Ihre Uhr hat ab dem Zeitpunkt des ursprünglichen Kaufs eine EINJÄHRIGE Garantie bei Herstellungsfehlern der Timex Corporation. Diese internationale Garantie wird von Timex und seinen verbundenen Unternehmen weltweit anerkannt.

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Timex nach eigenem Ermessen Ihr Produkt durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. mit einem identischen oder ähnlichen Modell ersetzen kann. **WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS FEHLER ODER EINE BESCHÄDIGUNG IHRES PRODUKTS NICHT UNTER DIESE GARANTIE FALLEN:**

- 1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
- 2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
- 3) wenn diese durch Reparaturen entstanden sind, die nicht vom Hersteller durchgeführt wurden;
- 4) wenn diese durch Unfälle oder unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind;
- 5) wenn sie das Gehäuse, Zubehör oder die Batterie betreffen. Ein Ersetzen dieser Zubehörteile kann Ihnen in Rechnung gestellt werden.

DIESE GARANTIE UND DIE HIERIN ENTHALTENEN RECHTSMITTEL SCHLIESSEN ALLE ANDERWEITIGEN GARANTIEEN AUS UND ERSETZEN DIESE,

UNANHÄNGIG DAVON, OB ES SICH BEI DIESEN UM AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE GARANTIEEN BZW. FEHLERFREIHEIT MARKTÜBLICHER QUALITÄT UND FUNKTIONSTÜCHTIGKEIT HANDELT. TIMEX ÜBERNIMMT KEINERLEI HAFTUNG BEI SPEZIFISCHEN, ZUFÄLLIG ENTSTANDENEN ODER FOLGESCHÄDEN.

In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadensersatzes erlaubt. Daher gelten diese Einschränkungen u.U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen spezifische Rechte; darüber hinaus haben Sie u.U. andere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um Dienstleistungen unter Garantie in Anspruch zu nehmen, schicken Sie bitte Ihre Uhr an den Hersteller oder einen seiner Partner bzw. an den Einzelhändler, von dem das Produkt gekauft wurde, zusammen mit einem ausgefüllten Original-Produktreparaturgutschein bzw. – ausschließlich in den USA und Kanada – mit dem ausgefüllten Original Produktreparaturgutschein oder einer schriftlichen Erklärung mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift, Telefonnummer und dem Datum und Ort des Kaufs. Bitte fügen Sie Ihrer Uhr zur Deckung von Versand- und Bearbeitungsgebühren (dies ist keine Reparatargebühr) Folgendes bei: in den USA einen Scheck oder eine Geldanweisung in Höhe von US\$7,00; in Kanada einen Scheck oder eine Überweisung in Höhe von CAN\$6,00 und in Großbritannien einen Scheck in Höhe von £2,50 bei. In anderen Ländern werden Ihnen die Post- und Bearbeitungsgebühren in Rechnung gestellt.

LEGEN SIE IHRER SENDUNG KEINE PERSÖNLICHEN WERTGEGENSTÄNDE BEI.

Bitte rufen Sie für die USA die Telefonnummer 1-800-328-2677 für weitere Informationen zur Garantie an. Bitte rufen Sie für Kanada die Telefonnummer 1-800-263-0981, für Brasilien 0800-168787, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Mittelamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370-5775 (USA), für Asien 852-2815-0091, für Großbritannien 44 020 8687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland +43 662 88 92130, für den Nahen Osten und Afrika 971-4-310850 an. Bitte setzen Sie sich für alle weiteren Regionen mit Ihrem Timex-Einzelhändler oder -Vertragshändler vor Ort zwecks weiterer Informationen zur Garantie in Verbindung.

**TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE —
UHRENREPARATURGUTSCHEIN**

Ursprüngliches Kaufdatum: _____
(Kopie der Quittung beilegen, falls vorhanden)

Gekauft von: _____
(Name, Anschrift und Telefonnummer)

Ort des Kaufs: _____
(Name und Anschrift)

Grund für die Rücksendung: _____

BITTE BEWAHREN SIE DIESEN UHRENREPARATURGUTSCHEIN SICHER AUF.

Service

Sollte Ihr Sensor jemals Wartung benötigen, schicken Sie ihn bitte gemäß den in der Internationalen Garantie von Timex enthaltenen Informationen an Timex oder an die folgende Anschrift:

Hotline Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203, USA

Anschrift:

Hotline Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114, USA

Um Ihnen die Inanspruchnahme der Werkswartung zu erleichtern, können Ihnen entsprechende Timex-Einzelhändler einen bereits adressierten Armbanduhrreparatur-Umschlag zur Verfügung stellen. Bitte entnehmen Sie der Internationalen Timex-Garantie Hinweise zur Pflege und Wartung Ihrer Armbanduhr.

Für Service rufen Sie bitte 1-800-328-2677 an.

Für Ersatzband oder Gurt, rufen Sie bitte 1-800-328-2677 an.

FCC Hinweis (US-Fernmeldeverwaltung) (USA) / IC Hinweis
(integrierter Schaltkreis) (Kanada)

Die Timex Corporation erklärt, dass die nachstehenden Produkte, die alle Komponenten des Timex® Bodylink® Systems umfassen, die einschlägigen FCC-Bestimmungen, Teil 15, sowie die kanadischen Branchenbestimmungen für Geräte der Klasse B wie folgt erfüllen:

Produktname:

Speed + Distance Sensor – GPS Transceiver Series M8xx/M5xx

Heart Rate Monitor Sensor – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Produkttyp: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Certification No.
M515 Heart Rate Monitor	EP9TXXM515	3348A-M515
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TXXM850	3348A-12181

Diese Geräte entsprechen Teil 15 der FCC Bestimmungen, die Bedienung unterliegt den zwei folgenden Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die zu unerwünschten Bedienung führen können.

Produktname:

Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx

Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

Produkttyp: Unintentional Radiator

Tests haben ergeben, dass diese Geräte den Beschränkungen für ein digitales Gerät der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Bestimmungen entsprechen. Diese Beschränkungen sollen für angemessenen Schutz vor schädlichen Interferenzen in Wohngebieten sorgen. Diese Geräte erzeugen, verwenden und verströmen u.U. Radiofrequenzenergie und können zu schädlichen Interferenzen des Funkverkehrs führen, wenn sie nicht entsprechend dem Benutzerhandbuch verwendet werden. Falls diese Geräte zu schädlichen Interferenzen beim Rundfunk- oder Fernsehempfang führen, was durch Aus- und Einschalten der Geräte festgestellt werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Interferenz durch veränderte Ausrichtung oder einen veränderten Standort der Empfangsantenne oder durch eine vergrößerte Distanz zwischen den Geräten und dem Empfänger zu korrigieren.

Vorsicht: Jegliche an den oben aufgeführten Geräten vorgenommenen Veränderungen, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, können die Erlaubnis des Benutzers zur Bedienung dieser Geräte null und nichtig machen.

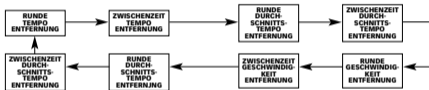
Hinweis für Kanada: Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen ICES-003 Norm. Cet appareil numérique de la classe B est conforme a la norme NMB-003 du Canada.

AbleSEN der Trainingswerte im Chrono Modus

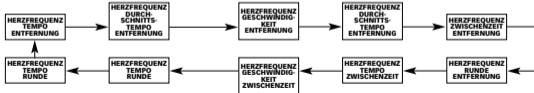
NUR HRM



NUR S&D

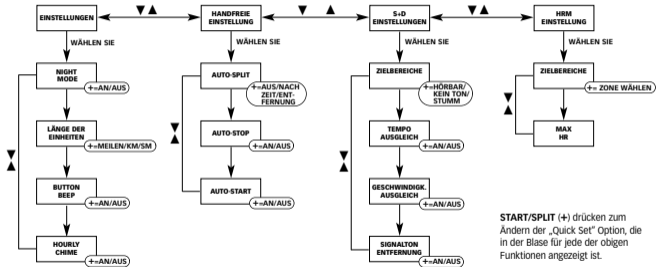


HRM & S&D



DISPLAY drücken und loslassen, bis gewünschter Wert zu sehen ist.

Konfigurationsmodus



START/SPLIT (+) drücken zum Ändern der „Quick Set“ Option, die in der Blase für jede der obigen Funktionen angezeigt ist.

Bodylink ist ein eingetragenes Warenzeichen von Timex Group B.V.

TIMEX und NIGHT-MODE sind eingetragene Warenzeichen der Timex Corporation in den USA und anderen Ländern.

INDIGLO ist ein eingetragenes Warenzeichen der Indiglo Corporation in den USA und anderen Ländern.

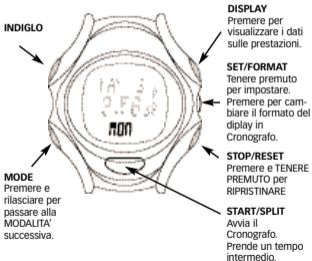
©2005 Timex Corporation.

INTRODUZIONE	2-1
ORGANIZZAZIONE DEL MANUALE	2-1
BENVENUTI	2-2
RISORSE SU INTERNET	2-8
IL VOSTRO NUOVO PARTNER PER GLI ALLENAMENTI	2-9
LE MODALITA'	2-9
IL DISPLAY	2-11
FUNZIONI DEI PULSANTI	2-12
AVVIO DEL SISTEMA BODYLINK®	2-14
VISUALIZZAZIONE DEI DATI SULLE PRESTAZIONI	2-15
MESSAGGI DI ERRORE E INFORMATIVI BODYLINK®	2-16
CONFIGURAZIONE DELL'OROLOGIO PER IL PRIMO USO .	2-19
IMPOSTAZIONI BASILARI	2-19
IMPOSTAZIONI DELLA ZONA BERSAGLIO	2-20
IMPOSTAZIONI AVANZATE	2-20
MODALITA' ORA DEL GIORNO	2-21
FUSI ORARI	2-22

IMPOSTAZIONE DELL'ORA DEL GIORNO	2-22
VISUALIZZAZIONE DEI DATI SULLE PRESTAZIONI	2-25
MODALITA' CRONOGRAFO	2-26
UNA NOTA SU GIRI E TEMPI INTERMEDI	2-27
FUNZIONAMENTO DEL CRONOGRAFO	2-27
FUNZIONAMENTO «SENZA MANI»	2-29
VISUALIZZAZIONE DEI DATI SULLE PRESTAZIONI	2-29
MODALITA' DATI SUL GIRO	2-30
FUNZIONAMENTO DELLA MODALITA'	2-30
DATI MEMORIZZATI PER OGNI GIRO	2-31
MODALITA' SOMMARIO	2-32
FUNZIONAMENTO DELLA MODALITA'	2-33
QUALI DATI VENGONO MEMORIZZATI?	2-33
MODALITA' TIMER	2-36
FUNZIONAMENTO DEL TIMER	2-37
IMPOSTAZIONE DEL TIMER	2-38
VISUALIZZAZIONE DEI DATI SULLE PRESTAZIONI	2-39
MODALITA' SVEGLIA	2-40
SELEZIONE DI UNA SVEGLIA	2-41
ABILITAZIONE/DISABILITAZIONE DI UNA SVEGLIA	2-41
IMPOSTAZIONE DI UNA SVEGLIA	2-41

MODALITA' CONFIGURA	2-43
COME SPOSTARSI FRA LE OPZIONI	2-43
IMPOSTAZIONI DELL'OPZIONE «QUICK-SET»	2-44
CAMBIAMENTO DELLE IMPOSTAZIONI DELLE OPZIONI ...	2-45
DESCRIZIONE DELLE OPZIONI	2-46
Impostazioni MFC	2-46
<i>Zona di frequenza cardiaca bersaglio</i>	2-46
<i>FC massima (FC_{max})</i>	2-48
Impostazioni V + D	2-48
<i>Zona Velocità/Passo</i>	2-49
<i>Avviso distanza</i>	2-51
<i>Uniformità di velocità e passo</i>	2-52
IMPOSTAZIONI «SENZA MANI»	2-52
Avvio e arresto automatici	2-52
Tempo intermedio automatico	2-53
IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO	2-54
Night Mode	2-54
Segnale acustico orario	2-54
Segnale acustico a pulsante	2-54
Unità di misura di lunghezza	2-54
SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA	2-55
DOMANDE PIÙ FREQUENTI	2-57

Funzioni dei pulsanti



Introduzione

Organizzazione del manuale

Abbiamo diviso il manuale in cinque sezioni principali:

1. Questa sezione di Introduzione.
2. «Il vostro nuovo partner per gli allenamenti» (pagina 9), in cui si trova una presentazione generale dell'orologio, delle modalità e delle procedure di funzionamento più comuni, per esempio come impostare e usare con i dati del sensore Bodylink®.
3. «Configurazione dell'orologio per il primo uso» (pagina 19) è la sezione che descrive come impostare le opzioni dell'orologio più importanti in modo da usarlo nel modo più utile quando si esce per il primo allenamento.
4. Poi si trovano le sezioni descrittive delle modalità, una per ciascuna modalità dell'orologio. Qui si trovano informazioni dettagliate su tutti i loro aspetti.
5. Infine, abbiamo incluso un elenco delle domande più frequenti (pagina 57) per risolvere gli eventuali problemi incontrati con il sistema Bodylink®.

Benvenuti

Il sistema Timex® Bodylink® offre ad atleti ed entusiasti del fitness la possibilità senza precedenti di monitorare, memorizzare e analizzare svariati indicatori chiave delle prestazioni. L'avanzatissima tecnologia digitale del sistema Bodylink® collega fino a quattro dispositivi[†] indossati sul corpo che interagiscono offrendo un sistema unico di relazione e monitoraggio di informazioni legate allo sport.

Monitor delle prestazioni Bodylink®[†]

Sensore digitale della frequenza cardiaca[†]

Sensore di Velocità + Distanza[†]

Registratore dati[†]

[†]Dispositivo/i accluso/i o reperibile/li separatamente presso la www.timex.com.

Monitor delle prestazioni Bodylink®

Questo orologio sportivo, che fornisce dati sull'allenamento in tempo reale, è il collegamento essenziale al sistema Bodylink®. Può funzionare in team con il Sensore digitale della frequenza cardiaca o con il Sensore di Velocità + Distanza, oppure funzionare simultaneamente con entrambi per fornire un riscontro completo sulle prestazioni.

Sensore digitale della frequenza cardiaca

Leader mondiale nei dispositivi di temporizzazione sportiva, Timex ha creato un Sensore della frequenza cardiaca che offre l'accuratezza di

trasmissione digitale richiesta dagli atleti fuoriclasse impiegando funzioni alla portata di chiunque voglia mantenersi in forma per tutta la vita.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Sensore di Velocità + Distanza

Utilizzando segnali provenienti dal sistema di 24 satelliti GPS, il Sensore di Velocità + Distanza Timex® invia dati accurati all'orologio per calcolare velocità, passo e distanza. Nell'ambito del sistema Bodylink®, si possono ora ottenere informazioni su distanza percorsa e velocità.

Registratore dati

Il Registratore di dati Timex® funge da giornale di allenamento per eccellenza raccogliendo informazioni precise dal Sensore della frequenza cardiaca, quello di Velocità e Distanza o entrambi allo stesso tempo. I dati possono poi essere scaricati su un PC, con una semplice connessione USB, e essere usati insieme al software Timex® Trainer per seguire i progressi dell'utente.

Timex elimina le incognite dal fitness

Per ottenere prestazioni di fitness e atletiche migliori basta definire un obiettivo di fitness realistico e usare come allenatore personale il Sensore digitale della frequenza cardiaca Timex®.

Ecco come si fa.

Innanzitutto, scegliere un obiettivo di fitness appropriato alla propria persona

- Migliorare la propria forma
- Dimagrire e bruciare grassi
- Aumentare la resistenza aerobica
- Migliorare il proprio livello di fitness
- Raggiungere prestazioni atletiche straordinarie

Secondo, scegliere una Zona di frequenza cardiaca per l'esercizio appropriata alla propria persona

L'Esercizio nella zona di frequenza cardiaca è la metodologia più usata dai professionisti del fitness e dello sport per raggiungere gli obiettivi di cui sopra. Una volta impostato, questo Monitor digitale della frequenza cardiaca può mostrare automaticamente quando ci si trova nella Zona di esercizio scelta e avvertire quando non ci si trova in essa. Funge da un allenatore personale per permettere all'utente di mantenere l'esercizio ad un livello che lo aiuti a raggiungere l'obiettivo di fitness prefissato senza allenarsi troppo o troppo poco.

Linee guida per selezionare la Zona di frequenza cardiaca per l'esercizio

Ci sono cinque zone basilari di frequenza cardiaca per l'esercizio. Basta selezionare una zona corrispondente all'obiettivo di fitness che si vuole raggiungere durante un particolare esercizio. Quando si comincia a fare esercizio, iniziare sempre ad una zona inferiore e far riscaldare il corpo

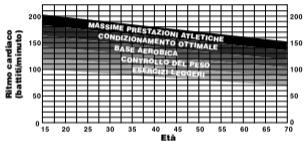
per prepararlo a lavorare nelle zone di esercizio bersaglio. Per esempio, ci si può «riscaldare» nella zona di Esercizio leggero, trascorrere la maggior parte del periodo di allenamento nella zona di Gestione del peso e poi dedicare un po' di tempo alla zona Costruzione di base aerobica. L'intensità delle Zone 4 e 5 è abbastanza forte, per cui se ne consiglia la permanenza solo per intervalli di tempo limitati e sotto la guida di un medico o un allenatore professionista qualificati.

CINQUE ZONE DI FITNESS PER LA FREQUENZA CARDIACA

Zona	Ideale per	Beneficio desiderato	Livello di intensità (% freq. cardiaca massima)
1	Esercizio leggero	Mantenere il cuore sano/ mettersi in forma	50%-60%
2	Gestione del peso	Dimagrire/ bruciare grassi	60%-70%
3	Costruzione di base aerobica	Aumentare la resistenza aerobica	70%-80%
4	Condizionamento ottimale	Mantenere eccellenti condizioni di fitness	80%-90%
5	Atleta	Mantenere condizioni atletiche eccezionali	90%-100%

Per esempio, se si vuole dimagrire/bruciare grassi: fare l'esercizio preferito al 60%-70% della frequenza cardiaca massima per almeno 30 minuti al giorno, tre volte alla settimana. La Tabella della zona di frequenza cardiaca bersaglio (pagina successiva) illustra i diversi valori di Zona bersaglio usando un metodo basato sull'età (220 meno la propria età).

Selezionare il livello di condizione fisica in cui ci si trova e individuare le Zone inferiore e superiore di frequenza cardiaca per la propria età nella tabella della Zona di frequenza cardiaca bersaglio. Vedere Impostazione della zona bersaglio per scegliere la Zona bersaglio desiderata sul Monitor delle prestazioni Timex®.



Studi recenti hanno dimostrato che chiunque, a qualsiasi età, può mettersi in forma/restare in forma, senza eccessi. Per chi fa esercizio in modo moderato, per restare in forma può bastare semplicemente:

- fare esercizio 3 volte alla settimana
- fare esercizio per 30-45 minuti ogni volta
- fare esercizio nella zona di frequenza cardiaca bersaglio appropriata

Si è pronti a livelli superiori di attività fisica quando ci si può allenare per questo periodo di tempo e a questa frequenza cardiaca senza restare senza fiato e con minimo dolore muscolare.

Perché l'Esercizio nella zona di frequenza cardiaca viene largamente usato dagli esperti di fitness/sport.

L'esercizio regolare può aiutare a mantenere in forma cuore, polmoni e muscoli. Il cuore fornisce a polmoni e muscoli il sangue ossigenato necessario per l'esercizio. La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti che l'esercizio ha su tutte le parti del corpo. L'Esercizio nella zona di frequenza cardiaca allena sistematicamente cuore, polmoni e muscoli a lavorare a livelli superiori in modo che il corpo possa restare in forma.

Le condizioni ottimali sono semplicemente un'abitudine di allenamento superiore

Non occorre essere un atleta per raggiungere una forma ottimale. Chiunque, a qualsiasi età, può raggiungerla mediante un allenamento incrociato. Seguire queste linee guida:

- Scegliere le attività fisiche che piacciono o quelle necessarie per un programma di allenamento.
- Allenarsi alla frequenza cardiaca bersaglio appropriata per 30-60 minuti 3-4 volte alla settimana.
- Si stanno per raggiungere le condizioni ottimali quando si può sostenere una sessione completa di allenamento senza restare senza fiato o senza eccessivo affaticamento o dolore muscolare.

Il Sensore digitale della frequenza cardiaca Timex® è il vostro allenatore elettronico.

Con il Sensore della frequenza cardiaca Timex® si può camminare, correre, andare in bicicletta, usare attrezzature per fitness o fare qualsiasi esercizio aerobico. Il segreto per raggiungere e mantenere l'obiettivo di fitness desiderato è fare esercizio nella propria Zona di frequenza cardiaca ideale.

Risorse su Internet

Il sito Web Timex (www.timex.com) è una fonte eccellente di informazioni per ottenere di più dal proprio sistema Timex® Bodylink®. Altre risorse da controllare sul sito Timex sono:

www.timex.com/bodylink/

Per ulteriori informazioni sul sistema Timex® Bodylink®, compresi elenchi e simulazioni delle funzioni del prodotto.

www.timex.com/software/

Per note di accompagnamento e aggiornamenti del software per i prodotti Timex®.

www.timex.com/fitness/

Per consigli di allenamento e fitness usando il sistema Timex® Bodylink® ed i suoi sensori di frequenza cardiaca e di Velocità + Distanza.

Il vostro nuovo partner per gli allenamenti

Le modalità

Innanzitutto, passare in rassegna le modalità per acquisire familiarità con le diverse funzioni presenti nell'orologio. Premere e rilasciare il pulsante **MODE** per visualizzare le modalità dell'orologio nel seguente ordine.

ORA DEL GIORNO - Questa modalità mostra l'ora del giorno attuale e la data per uno dei due fusi orari. Si può anche visualizzare una serie limitata di dati sulle prestazioni nella riga inferiore, quando si usano i sensori Bodylink®.

CRONOGRIFO - Questa è la modalità principale di «allenamento» nell'orologio. Qui si può usare il Cronografo e monitorare una serie completa di dati sulle prestazioni quando si usano i sensori Bodylink®.

DATI SUL GIRO - Si usa questa modalità quando si vogliono esaminare i giri cronometrati con il Cronografo. In questa modalità si possono visualizzare le statistiche relative a velocità per giro, passo, distanza e frequenza cardiaca.

SOMMARIO - Questa è la modalità che permette di esaminare i dati sulle prestazioni complessivi e aggregati, come per esempio la frequenza cardiaca media complessiva, il tempo relativo ad un evento o

il passo medio complessivo. In questa modalità si trova anche un «Odometro dell'uscita» riavzerabile, utile per monitorare la distanza percorsa in lunghi periodi di tempo o in svariati allenamenti.

TIMER - Usare questa modalità se si desidera un timer per il conto alla rovescia per cronometrare un evento a tempo fisso, come un allenamento a rotazione. I dati sulle prestazioni sono più limitati, in questa modalità, rispetto a quelli del Cronografo.

SVEGLIA - Timex ha previsto cinque sveglie che possono essere configurate in modo da scattare ogni giorno, solo i giorni feriali, solo i fine settimana o solo una volta (come per un avvertimento di appuntamento).

CONFIGURA - Per regolare le impostazioni sul modo in cui l'orologio risponde ai dati sulla frequenza cardiaca o su velocità + distanza. Funzioni come zone bersaglio della frequenza cardiaca, impostazioni di allerta velocità/passi e funzioni di cronografo senza l'uso delle mani vengono impostate qui.

*CONSIGLIO: tenere premuto il pulsante **MODE** per 1,5 secondi per ritornare ad Ora del giorno da qualsiasi altra modalità.*

Il display

Il Timex® Performance Monitor è in grado di offrire moltissime informazioni in un piccolo schermo al polso. Ecco una panoramica dei simboli del display e del loro significato:



TIMER IN FUNZIONE

(LA FRECCIA INDICA CHE IL
TIMER E' IMPOSTATO PER
RIPETERSI)



CRONOGRIFO IN FUNZIONE



NIGHT-MODE ATTIVATA



TENSIONE BATTERIA GPS BASSA



**SISTEMA BODYLINK® ATTIVO,
LAMPEGGIA QUANDO I DATI SI
INTERROMPONO**



**ALMENO UNA SVEGLIA E' ABILITA-
TA, LAMPEGGIA DURANTE UN
PERIODO DI BACKUP**



**SEGNALE ACUSTICO ORARIO
ABILITATO**



Funzioni dei pulsanti

Nella maggior parte dei casi, le funzioni dei pulsanti corrispondono alle etichette indicate sulla cassa. Ci sono situazioni, tuttavia, nelle quali le funzioni dei pulsanti devono cambiare per permettere di impostare l'Orario del giorno o configurare la zona di frequenza cardiaca bersaglio. In tali situazioni, la nuova funzione viene indicata da un'icona o da testo visibili sul display dell'orologio.

Per esempio, ecco come funzionano i pulsanti quando si imposta l'Orario del giorno. Notare come le funzioni dei pulsanti corrispondono ai simboli visibili sul display:



Ecco un secondo esempio delle funzioni dei pulsanti nella modalità Dati sul giro. Qui i pulsanti cambiano funzione per permettere all'utente di passare in rassegna i dati sul giro memorizzati. Ancora una volta, la nuova funzione di ciascun pulsante viene indicata sul display dell'orologio.



Non è necessario ricordare l'esatta funzione dei pulsanti in ciascuna modalità; basta ricordare quanto segue. **Quando la funzione di un pulsante cambia rispetto al suo normale funzionamento, l'orologio ricorda all'utente la nuova funzionalità del pulsante visualizzandola.**

Avvio del sistema Bodylink®

Quando si usa il Monitor delle prestazioni, è possibile visualizzare dati in tempo reale provenienti da un Sensore della frequenza cardiaca o dal Sensore di Velocità + Distanza, o da entrambi, in Ora del giorno, Cronografo e Timer. La procedura per farlo è la stessa in tutte le modalità, sebbene i dati che si possono vedere e la loro posizione sul display in ciascuna modalità variano.

1. Assicurarsi di indossare il Sensore della frequenza cardiaca o quello di Velocità + Distanza, o entrambi, e che siano accesi e funzionali.
2. Stare ad almeno 2 metri di distanza da altri sistemi di monitoraggio per fitness e da qualsiasi fonte di radiointerferenza come apparecchiature elettriche, linee di alimentazione, ecc.

NOTA: sebbene il sistema Bodylink® abbia una portata operativa di circa 1 metro dai sensori all'orologio, per un funzionamento più affidabile assicurarsi che l'orologio si trovi il più vicino possibile ai sensori quando si avvia il sistema.

3. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY**. Questo dice all'orologio di cercare il sensore Bodylink® nelle vicinanze; lo cerca per un minuto. L'icona dell'antenna appare sul display dell'orologio, indicando che il sistema Bodylink® è attivo.

NOTA: per comodità, Cronografo e Timer cercano automaticamente i sensori Bodylink® per quindici secondi dopo essere entrati in tali modalità.

4. Quando l'orologio ha rilevato con successo le trasmissioni dei sensori, il suo display mostra alcuni o tutti i dati dei sensori, a seconda della modalità. Le modalità Ora del giorno e Timer mostrano i dati solo nella riga inferiore, mentre quella Cronografo alloca fino a tre righe ai dati sulle prestazioni.

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** per selezionare i dati o la combinazione di dati che si desidera visualizzare durante l'allenamento. Per comodità, uno «striscione» contenente i nomi delle informazioni e la loro posizione sul display appare brevemente prima di mostrare i dati stessi.

Ecco alcune cose da sapere per usare l'orologio in modo ottimale.

- In modalità Cronografo, premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni delle informazioni nelle righe del display superiore e mediana. Questo permette di visualizzare i dati più importanti nella riga del display mediana, più grande.
- Se si vuole interrompere il monitoraggio dei dati provenienti dai sensori Bodylink®, tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché non viene visualizzato sul display dell'orologio il messaggio HOLD TO

SHUT OFF RCVR (tenere premuto per spegnere il ricevitore). Continuare a tenere premuto il pulsante **DISPLAY** per alcuni secondi; l'orologio emette un segnale acustico ad indicare che il radiocollegamento fra l'orologio ed i sensori è stato interrotto.

*CONSIGLIO: se si stanno già visualizzando dati provenienti da un altro sensore, per esempio quello della frequenza cardiaca, e si desidera visualizzare anche i dati del Sensore di Velocità + Distanza, basta premere e tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché l'orologio non emette un breve segnale acustico e l'icona dell'antenna non comincia a lampeggiare. L'orologio sta ora cercando un secondo sensore Bodylink®. Quando lo rileva, l'icona dell'antenna smette di lampeggiare ed il display potrebbe passare ad un nuovo formato che include le nuove informazioni. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** (come descritto prima) per visualizzare le varie combinazioni di dati dei due sensori.*

Messaggi di errore e informativi di Bodylink®

Quando si monitorano dati provenienti dai Sensori della frequenza cardiaca e di velocità + distanza, l'orologio visualizza messaggi informativi per comunicare lo stato del dispositivo di rilevazione o del radiocollegamento fra l'orologio ed i sensori.

RICERCA (Velocità + Distanza) - Il Sensore di Velocità + Distanza non ha ancora rilevato abbastanza satelliti GPS per calcolare la posizione, la velocità e la distanza attuali dell'utente. Non si potranno visualiz-

zare informazioni relative a questi tre fattori finché il sensore non si collega ad un numero sufficiente di satelliti GPS.

SEGNALE GPS DEBOLE (Velocità + Distanza) - Il Sensore di Velocità + Distanza ha perso il collegamento con i satelliti GPS. Questo messaggio appare quando il sensore non ha più una chiara visione del cielo, come sotto un fitto manto forestale o all'interno di un edificio; spostarsi in una zona più aperta appena possibile.

NOTA: sia il sensore che l'orologio impiegano tecniche speciali per mantenere ragionevolmente precisa la distanza durante i periodi in cui il rilevamento GPS viene perso temporaneamente o il radiocollegamento viene interrotto.

NESSUN DATO DAL MFC (GPS) - L'orologio non sta ricevendo dati dal sensore indicato. Assicurarsi che il sensore non si trovi a più di 1 m dall'orologio e che sia acceso e funzionale.

L'orologio prova a «trovare» il sensore dopo che questo messaggio viene visualizzato. È possibile che l'orologio possa inavvertitamente collegarsi ad un altro sensore nelle vicinanze, e non necessariamente il proprio; quindi, se possibile, allontanarsi da altri sensori Timex® se si verifica questo errore.

L'orologio cerca la periferica «mancante» per un minuto dopo che appare questo messaggio sul display. Vedere «Visualizzazione dei dati sulle prestazioni» a pagina 14 per la procedura su come ristabilire un collegamento a questo sensore se l'orologio non lo trova automaticamente entro un minuto.

DATI DISTURBATI DAL MFC (GPS) - L'orologio sta avendo difficoltà a ricevere dati dal sensore indicato. Se possibile, cercare di allontanarsi da possibili fonti di interferenza come TV, monitor o dispositivi motorizzati.

L'orologio continua a cercare il sensore per circa trenta secondi dopo che questo messaggio appare sul display; se la condizione di interferenza persiste, l'orologio smette di monitorare dati dal sensore. Vedere «Visualizzazione dei dati sulle prestazioni» a pagina 14 per la procedura su come ristabilire un collegamento a questo sensore se la condizione di interferenza non viene corretta entro il periodo di trenta secondi.

ERRORE GPS FATALE (Velocità + Distanza) - Il Sensore di Velocità + Distanza ha incontrato un grave errore interno. Contattare Il Servizio alla clientela Timex.

Configurazione dell'orologio per il primo uso

Ora che si conoscono la disposizione e le funzioni dei pulsanti, oltre che con il modo in cui le modalità sono organizzate sull'orologio, è il momento di impostare l'orologio per l'uso. Occorre eseguire alcune impostazioni essenziali, come quella dell'ora e della frequenza cardiaca massima. Poi, si può scegliere di impostare le proprie zone bersaglio. Infine, si possono esplorare le funzioni più avanzate dell'orologio.

Impostazioni basilari

Prima di usare il Monitor delle prestazioni durante un allenamento, assicurarsi di aver impostato correttamente i seguenti parametri.

- 1. Impostare l'Orario del giorno.** Per istruzioni dettagliate sull'impostazione, fare riferimento alla pagina 22 di questo manuale. Se si sta usando questo orologio con il Sensore di Velocità + Distanza, le impostazioni dell'ora saranno corrette in modo da seguire l'ora di Greenwich (UTC) e per lo sfasamento verificatosi col passare del tempo.
- 2. Immettere la Frequenza cardiaca massima (FC_{MAX}).** Andare alla modalità Configura, scegliere «Impostazioni FC_{MAX}» e poi «FC max.» Questa impostazione viene usata per determinare le cinque zone bersaglio della frequenza cardiaca predefinite. Se occorre aiuto durante la navigazione nella modalità Configura, consultare la sezione relativa a tale modalità a pagina 43. Ci sono molti modi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. **Un metodo ampiamente usato, che prende come punto di riferimento l'età, è il metodo «220 - età»; usare questa formula se non si conosce la propria frequenza cardiaca massima.**
- 3. Selezionare le unità di misura di lunghezza desiderate.** Di nuovo, in modalità Configura, selezionare «Impostazioni orologio», e poi «Unità lunghezza». Questa impostazione determina in che modo vengono visualizzati sull'orologio i valori e le impostazioni relative a distanza e passo.

Impostazioni della Zona bersaglio

Usare le zone bersaglio per mantenere, durante l'allenamento, la frequenza cardiaca e la velocità all'interno di un set di limiti definiti.

- Zona bersaglio della frequenza cardiaca. Andare alla modalità Configura e scegliere «Impostazioni MFC». Si vedranno le attuali impostazioni relative a zona bersaglio e allerta. Si può selezionare rapidamente una zona bersaglio premendo il pulsante **START/SPLIT (+)** (vedi «Impostazioni opzione Quick-Set» a pagina 19). Premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** per entrare nella procedura di impostazione per impostare i limiti di zona MANUALI (se lo si desidera) e per cambiare le impostazioni di allerta «fuori zona».
- Zona Velocità/Passo. Andare alla modalità Configura e scegliere «Impostazioni V + D». Come per le impostazioni della frequenza cardiaca, si vedranno le impostazioni correnti per la propria Zona Velocità/Passo. Premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** per iniziare la procedura di impostazione, o premere **START/SPLIT (+)** per cambiare rapidamente l'impostazione di allerta «fuori zona».

Impostazioni avanzate

Consultare la sezione «Modalità Configura», con inizio a pagina 43, per spiegazioni su queste più avanzate funzioni del Monitor delle prestazioni.

- Funzioni che non richiedono l'uso delle mani
- Avviso di distanza
- Uniformità di velocità e passo

Modalità Ora del giorno

L'orologio Timex® visualizza ora, data e giorno della settimana per due fusi orari. Ciascun fuso orario viene mantenuto sincronizzato all'ora accuratissima di Greenwich (ora UTC) quando si usa il Sensore Velocità + Distanza, e può essere visualizzato in formato a 12 o a 24 ore.



Fusi orari

Questo orologio ha due gruppi indipendenti di impostazioni dell'ora, ai quali ci si riferisce come a «fusi». Quello visibile sul display si chiama **fuso primario**; quello che non si vede si chiama **fuso secondario**. Si può dare un'occhiata al fuso secondario premendo e tenendo premuto brevemente il pulsante **START/SPLIT** mentre ci si trova in modalità Ora del giorno.

Se si rilascia il pulsante, si ritorna al display del fuso orario primario; continuare a premere il pulsante per scambiare le impostazioni, rendendo il fuso orario secondario quello primario, e viceversa.

Le impostazioni del fuso orario sull'orologio sono identificate da **T1** e **T2** quando si dà uno sguardo veloce all'ora.

Impostazione dell'Ora del giorno

IMPOSTAZIONE MANUALE DELL'ORA DEL GIORNO

*NOTA: per impostare il fuso orario secondario, occorre renderlo il fuso orario primario tenendo premuto il pulsante **START/SPLIT** finché i due fusi non vengono scambiati. Dopo l'impostazione, ripetere il procedimento per ritornare al fuso orario originario, se lo si desidera.*

1. Premere e tenere premuto **SET/FORMAT** finché non appare sul display SET TIME (imposta ora) e il valore dell'ora non inizia a lampeggiare.

2. Premere **DISPLAY (+)** per aumentare o **STOP/RESET (-)** per diminuire tale valore. Se l'orologio è in formato a 12 ore, assicurarsi di impostare correttamente l'indicazione AM/PM.
3. Premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** per selezionare (in ordine) minuti, anno, mese, data e formato a 12 o 24 ore. In ogni caso, premere **DISPLAY (+)** per aumentare o **STOP/RESET (-)** per diminuire il valore.
4. Premere **MODE (FINITO)** per salvare i cambiamenti e ritornare alla visualizzazione Ora del giorno.
Notare che il valore dei secondi non è regolabile e che il giorno della settimana viene automaticamente calcolato in base alla data.

SINCRONIZZAZIONE CON L'ORA UTC

Quando si ricevono dati GPS dal Sensore di Velocità + Distanza, l'orologio corregge automaticamente l'ora per entrambi i fusi orari in base alle informazioni sull'ora provenienti dai satelliti GPS.

- La prima volta che si usa il Sensore Velocità + Distanza, entrambi i valori dei fusi orari verranno sincronizzati sull'ora UTC. Si può quindi regolare l'ora sul proprio fuso orario.
- Se si è impostato l'orologio prima di usare il Sensore Velocità + Distanza per la prima volta, vengono mantenute le proprie impostazioni di ora e data, e vengono impostati solo i valori di minuti e secondi sull'ora UTC.

- Ogni volta che si usa il Sensore di Velocità + Distanza, l'orologio si corregge da solo per qualsiasi deviazione dall'ora UTC da quando si è usato il sensore l'ultima volta.

Ecco alcuni consigli relativi alla sincronizzazione.

- Quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza, l'ora dell'orologio viene aggiornata quando il sensore si collega ai satelliti e poi ogni quindici minuti finché l'orologio riceve dati dal sensore.
- Lo scopo principale della sincronizzazione dell'ora è quello di correggere qualsiasi sfasamento o inaccuratezza nell'ora dell'orologio - non regola l'orologio per l'ora legale, se viene osservata nella propria zona.
- Una volta che l'orologio è stato sincronizzato con l'ora UTC, si può regolare avanti o indietro rispetto all'ora corretta, e continuare ad avere il vantaggio della correzione degli sfasamenti. Per esempio, si potrebbe voler regolare l'ora in modo che sia 10 minuti avanti rispetto all'ora della propria zona. Basta allora impostare manualmente l'ora 10 minuti avanti e l'orologio resta esattamente in anticipo di 10 minuti rispetto all'ora locale.

Visualizzazione dei dati di prestazione

Quando si usano i Sensori Velocità + Distanza o della frequenza cardiaca, si possono monitorare i dati sulle prestazioni sulla riga inferiore del display. Per visualizzare questi dati basta premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** finché non si vedono i dati desiderati.

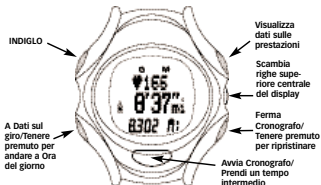
- Velocità attuale
- Passo attuale
- Distanza complessiva percorsa nell'attuale allenamento. Questi dati dipendono in certo qual modo dallo stato del Cronografo. Vedere la descrizione completa di «Distanza complessiva» nella sezione Modalità Sommario di questo manuale.
- Frequenza cardiaca attuale

CONSIGLIO: se non si vogliono vedere i dati sulle prestazioni, si può scegliere di «nascondere» questi dati e visualizzare al loro posto il giorno della settimana; questa scelta è sempre disponibile quando si selezionano i dati sulle prestazioni da visualizzare. Questa impostazione può essere mantenuta la prossima volta che si usa il sistema Bodylink®, quindi potrebbe sembrare di non ricevere dati dai sensori perché è ancora visibile il giorno della settimana. Tenere presente questo fatto quando si sceglie di visualizzare il giorno della settimana.

Modalità Cronografo

La modalità Cronografo (Chrono) permette di registrare il tempo trascorso e altre informazioni relative ad un evento, per un massimo di 100 ore. Si possono memorizzare un massimo di 100 giri, con i seguenti dati per ciascun giro:

- Numero del giro, tempo del giro e tempo intermedio
- Velocità media, passo medio e distanza per ciascun giro (se si usa il Sensore di Velocità + Distanza)
- Frequenza cardiaca media (se si usa il Sensore della frequenza cardiaca)



Si può premere **MODE** per far passare il display dell'orologio a qualsiasi altra modalità, come Ora del giorno, mentre il Cronografo è in funzione, senza disturbarne il funzionamento. L'icona del cronometro appare, ad indicare che il Cronografo sta scorrendo.

Una nota su giri e tempi intermedi

Quando descriviamo il tempo, «il tempo di giro» è il tempo di un segmento (giro) di un evento. Per «tempo intermedio» indichiamo il tempo totale dall'inizio dell'evento. Usiamo l'espressione «prendere un tempo intermedio» e «prendere un giro» indifferentemente; entrambe le espressioni si riferiscono all'azione che determina l'interruzione della misurazione, da parte del Cronografo, dell'attuale segmento e l'inizio delle misurazione di un nuovo segmento. Questo può essere fatto manualmente (con il pulsante **START/SPLIT**) o automaticamente (con il Sensore di Velocità + Distanza).

Funzionamento del Cronografo

1. Premere **START/SPLIT** per iniziare il cronometraggio.
Se non si stanno usando sensori Bodylink®, l'orologio visualizza tempo di giro, tempo intermedio e numero di giro. Se si stanno usando il sensore della frequenza cardiaca, quello di Velocità + Distanza, o entrambi, l'orologio visualizza le informazioni provenienti da tali dispositivi, come frequenza cardiaca, passo e distanza.
2. Premere **START/SPLIT** mentre il Cronografo è in funzione per prendere un tempo intermedio.
Si memorizzano i dati correnti su giro e tempo intermedio e si inizia un nuovo giro.

L'orologio visualizza il tempo intermedio e di giro per il giro appena completato. Se si stanno visualizzando i dati MFC o di Velocità + Distanza, l'orologio visualizza le statistiche sulle medie per il giro (a seconda dei dati visualizzati). L'orologio ritorna quindi alla misurazione del Cronografo in corso relativa al giro attuale. L'orologio memorizza i dati relativi agli ultimi 100 giri.

*CONSIGLIO: si può premere **MODE**, **SET/FORMAT** o **DISPLAY** in qualsiasi momento per annullare la sosta del giro e ritornare immediatamente al Cronografo attivo.*

3. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio. Il display mostra i dati relativi all'ultimo giro e al tempo intermedio, se sono stati presi tempi intermedi.
4. Premere **START/SPLIT** per riprendere il cronometraggio, oppure premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare il display.

NOTA: quando si usa il Cronografo insieme al Sensore di Velocità + Distanza o a quello della frequenza cardiaca, le informazioni relative al tempo del Cronografo e al giro appaiono sul display per quattro secondi dopo aver avviato, fermato o azzerato il Cronografo. In questo periodo di tempo, l'icona del cronometro lampeggia e tutti i pulsanti funzionano normalmente. Questa funzione è stata inclusa per permettere all'utente di visualizzare i dati del Cronografo per queste azioni di cronometraggio anche se ha scelto di vedere solo i dati sulle prestazioni (e non quelli sui tempi) nella modalità Cronografo.

Funzionamento «senza mani»

Si può configurare il Cronografo in modo che inizi quando ci si inizia a muovere e si fermi quando ci si ferma. Inoltre, si possono prendere tempi intermedi automaticamente in base alla distanza coperta o al tempo trascorso. Vedere la sezione Modalità di configurazione per dettagli sull'impostazione.

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza o il Sensore della frequenza cardiaca, si possono monitorare i propri dati sulle prestazioni. Per farlo, basta premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** finché non si vedono i dati desiderati. Consultare la pagina 3-66 per una tabella che mostra le combinazioni di dati disponibili in questa modalità.

Quando si visualizzano i dati sulle prestazioni, premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni dei dati sulla riga di visualizzazione superiore e mediana.

NOTA: i valori medi dei dati e della distanza percorsa vengono accumulati solo mentre il Cronografo è in funzione.

Modalità Dati sul giro

La modalità Dati sul giro permette di esaminare in qualsiasi momento i dati sui giri memorizzati, indipendentemente dal fatto che il Cronografo stia scorrendo, sia fermo o sia azzerato.

Tutti i dati sui giri vengono cancellati quando il Cronografo viene riavviato dopo l'azzeramento.



Funzionamento della modalità

Premere **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) per scorrere rispettivamente in avanti e all'indietro attraverso i dati sul giro. Tenere premu-

to il pulsante per scorrere rapidamente fino ad un giro particolare; rilasciare il pulsante per visualizzare i dati per quel numero di giro.

Se si stava usando un Sensore di Velocità + Distanza, o di frequenza cardiaca, ciascun giro richiamato avrà tre visualizzazioni di dati; la riga inferiore di ciascuna mostrerà il numero del giro (contrassegnato da «RCH» per «Richiamo»).

Se non si stavano usando sensori, ciascun giro richiamato avrà un solo display (tempo di giro e intermedio).

Dati memorizzati per ogni giro

Tempo di giro e intermedio - I primi dati memorizzati sono quelli dei tempi di giro e intermedio per il giro. Il tempo di giro viene visualizzato nella riga del display superiore, e quello intermedio in quella centrale.

Passo e velocità medi per il giro - Quindi, si possono visualizzare il passo e la velocità medi per il giro corrente, se si sta usando il sensore di Velocità + Distanza. Questi valori si basano sulla distanza percorsa per il giro e sul tempo ad esso relativo.

Se si sta usando solo il monitor della frequenza cardiaca, appare questo display, ma non vengono visualizzati dati sulle prestazioni.

Frequenza cardiaca media per il giro e Distanza del giro - Infine, sono visualizzate la frequenza cardiaca media per il giro e la distanza percorsa per il giro. Se si sta usando solo il monitor della frequenza cardiaca, i dati sulla distanza percorsa sono assenti.

Modalità Sommario

Questa modalità visualizza un sommario di tutti i dati aggregati sulle prestazioni registrati dall'orologio mentre il Cronografo stava scorrendo. Questa modalità non mostra i dati registrati per ciascun giro; consultare la sezione sulla modalità Dati sul giro in questo manuale.

Come i dati nella modalità Dati sul giro, quando il Cronografo viene riavviato dopo l'azzeramento tutti i dati nella modalità Sommario vengono eliminati, con l'eccezione dei dati dell'Odometro, che può essere solo azzerato manualmente, come descritto nella sezione che segue.



Funzionamento della modalità

VISUALIZZAZIONE DEI DATI

Premere **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) per scorrere rispettivamente in avanti e all'indietro tra i dati del sommario. Tenere premuto il pulsante per scorrere i dati rapidamente; rilasciarlo per visualizzare dati specifici per quel gruppo di dati.

RIPRISTINO DELL'ODOMETRO

Mentre si visualizza il valore dell'Odometro, tenere premuto il pulsante **START/SPLIT** per riportare a 0 questo valore.

Quali dati vengono memorizzati?

Nella modalità Sommario si possono visualizzare i seguenti dati. La maggior parte di essi si basano su informazioni provenienti dal monitor della frequenza cardiaca o dal Sensore di Velocità + Distanza, quindi se non si sono usati questi dispositivi durante l'allenamento la maggior parte dei display della modalità Sommario non avranno dati interessanti.

NOTA: i dati non vengono aggiornati mentre sono visualizzati.

Velocità media – La velocità media mentre stava funzionando il Cronografo, calcolata dividendo la distanza percorsa per il tempo totale registrato dal Cronografo.

Velocità massima – Il valore di velocità più alto ricevuto dall'orologio durante il funzionamento del Cronografo.

Passo medio – Il passo medio calcolato mentre il Cronografo era in funzione. Questo valore è semplicemente la velocità media espressa in termini di minuti per unità di distanza.

Miglior passo - Questo è il valore di passo più veloce (più piccolo) calcolato mentre il Cronografo stava scorrendo.

Distanza dell'evento - La distanza accumulata percorsa mentre il Cronografo stava scorrendo.

Distanza complessiva - La distanza accumulata complessiva percorsa, indipendentemente dallo stato del Cronografo. Questa distanza totale rispecchia qualsiasi distanza che si potrebbe aver percorso mentre il Cronografo era fermo; il valore «Distanza dell'evento» descritto precedentemente ignora queste informazioni sulla distanza.

Odometro - Funziona come quello di un'auto. Accumula la distanza, indipendentemente dall'uso del Cronografo, finché non viene azzerato manualmente. Il valore dell'Odometro non viene azzerato automaticamente fra un allenamento e l'altro, come nel caso degli altri dati sulla distanza, quindi si può usare questo valore per tener conto della distanza totale per un periodo di una settimana, un mese, ecc.

Frequenza cardiaca media - La frequenza cardiaca media calcolata mentre il Cronografo sta scorrendo.

Tempo nella Zona - La quantità di tempo in cui la frequenza cardiaca visualizzata si è trovata nella zona bersaglio. Vedere la sezione

sulla modalità Configura per istruzioni dettagliate sull'impostazione della zona di frequenza cardiaca bersaglio.

Frequenza cardiaca media nella Zona - Questa è la frequenza cardiaca media calcolata solo usando i valori di frequenza cardiaca che si trovavano entro i limiti della propria zona di frequenza cardiaca bersaglio. Questi dati possono dare un'idea di dove rientra di solito la propria frequenza cardiaca quando si fa esercizio nella zona bersaglio.

Tempo dell'evento - Equivalente al tempo totale del Cronografo.

Tempo complessivo - Il tempo totale in cui l'orologio ha ricevuto dati relativi a Velocità + Distanza, indipendentemente dallo stato del Cronografo. Questi dati non tengono in conto l'uso del monitor della frequenza cardiaca.

Livello di batteria del GPS - Questo display è accurato solo mentre l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore di Velocità + Distanza. Il livello di tensione delle batterie viene visualizzato in un formato a barra; quando l'immagine della batteria è vuota, le batterie del Sensore di Velocità + Distanza sono molto scariche. Sostituire le batterie quando il grafico a barre mostra un solo segmento restante, indicante almeno un'ora d'uso della batteria.

CONSIGLIO: l'orologio visualizza l'icona della batteria nella porzione superiore del display per ricordare all'utente di sostituire le batterie del Sensore di Velocità + Distanza.

Modalità Timer

La modalità Timer permette di impostare un'ora a partire dalla quale l'orologio conta fino a zero: questa funzione è utile per gli eventi di durata fissa. Il Timer può essere impostato in modo da fermarsi, ripetere il conteggio alla rovescia continuamente o passare alla modalità Cronografo al completamento del conto alla rovescia.

Si può premere **MODE** per far passare il display dell'orologio a qualsiasi altra modalità, come Ora del giorno, mentre il Timer sta scorrendo, senza disturbare questa operazione. L'icona del Timer appare ad indicare che il Timer è in funzione.



Funzionamento del Timer

1. Premere **START/SPLIT** per avviare il Timer per il conto alla rovescia.
 2. Premere **STOP/RESET** per interrompere il conto alla rovescia.
 3. Con il Timer fermo, premere **START/SPLIT** per riprendere il conto alla rovescia o **STOP/RESET** per ripristinare il Timer all'ora di inizio.
 4. Quando il timer raggiunge lo zero, emette un segnale acustico. Anche l'illuminazione del quadrante si attiva, permettendo all'utente di vedere l'orologio se ci si trova in un ambiente scarsamente illuminato.
- Se il Timer era impostato in modo da fermarsi, si fermerà dopo l'avviso.
 - Se il Timer era impostato in modo da ripetersi, si ripristina all'ora di inizio e inizia automaticamente un altro conto alla rovescia. Continua a ripetersi finché non si preme **STOP/RESET**. Il numero della ripetizione viene visualizzato nella riga inferiore del display. L'orologio conta fino a 99 ripetizioni, dopo di che ritorna allo 0 e continua.
 - Se il Timer era impostato in modo da avviare il Cronografo, l'orologio passa automaticamente al Cronografo e lo avvia.

NOTA: questa funzione si attiva solo se il Cronografo è ripristinato quando il Timer raggiunge lo «0». Se a quel punto il Cronografo non è ripristinato, il Timer si ferma al termine del conto alla rovescia ed il Cronografo non viene avviato. È importante quindi controllare che il Cronografo sia ripristinato prima di avviare un Timer impostato in modo tale da prevedere questa azione al termine del conto alla rovescia.

Impostazione del Timer

1. Premere **SET/FORMAT** per iniziare la procedura di impostazione.
2. Dopo il display di impostazione dell'avviso, l'orologio visualizza il tempo di conto alla rovescia del Timer con il valore decimale dell'ora lampeggiante. Premere **DISPLAY (+)** per aumentare o **STOP/RESET (-)** per diminuire tale valore. Si possono tenere premuti questi pulsanti per spostarsi rapidamente.
3. Quando il valore è impostato correttamente, premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** per spostarsi alla cifra successiva, in questo caso il valore intero dell'ora.
4. Continuare allo stesso modo con minuti e secondi fino a impostare l'ora desiderata.

5. Premere **SET/FORMAT (SELEZIONA)** ancora una volta per avanzare all'impostazione dell'azione al termine del conto alla rovescia, quindi premere **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (-)** per scegliere STOP, RIPETI o Cronografo.
6. Premere **MODE (FINITO)** per salvare i cambiamenti e ritornare al Timer. Notare che il Timer viene ripristinato quando si esce dalla modalità di impostazione.

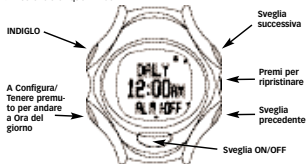
Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza o il Sensore della frequenza cardiaca, si possono monitorare i dati sulle prestazioni sulla riga inferiore del display. Per visualizzare questi dati, basta premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** finché non si vedono i dati desiderati:

- Velocità attuale
- Passo attuale
- Distanza percorsa da quando il Timer è stato avviato. Se il Timer non è in funzione, questo valore non aumenta. I dati sulla distanza vengono azzerati quando il Timer viene avviato dopo l'azzeramento.
- Frequenza cardiaca attuale

Modalità Sveglia

Questa modalità permette di impostare cinque sveglie per essere avvisati ad un'ora predefinita. Quando la sveglia è ON, nel display Ora del giorno appare l'icona della sveglia. Le sveglie possono essere impostate in modo da suonare ogni giorno o solo nei giorni feriali o nei fine settimana, oppure una sola volta (ad esempio per un appuntamento). Quando si raggiungono il giorno e l'ora preimpostati per una sveglia, suona un segnale acustico, lampeggia l'illuminazione INDIGLO® e l'immissione relativa alla sveglia viene visualizzata per 20 secondi. Si può silenziare il segnale acustico premendo qualsiasi pulsante. Se non si silenzia la sveglia prima che finisca il segnale di allerta, una sveglia di backup emette un altro avviso entro cinque minuti.



Selezione di una sveglia

Quando si visualizza un'impostazione di Sveglia, premere **DISPLAY** (▲) o **STOP/RESET** (▼) per spostarsi fra le cinque diverse impostazioni.

Abilitazione/disabilitazione di una sveglia

Mentre è visualizzata, un'impostazione di sveglia può essere accesa (abilitata) o spenta (disabilitata) senza entrare nello stato di impostazione, premendo e rilasciando il pulsante **START/SPLIT**.

Impostazione di una sveglia

1. Selezionare l'impostazione di sveglia che si desidera modificare, come descritto nella sezione precedente.
2. Premere **SET/FORMAT** per entrare nello stato di impostazione. L'orologio visualizza un breve promemoria di impostazione e poi procede all'impostazione della Sveglia selezionata.
3. I primi dati da impostare riguardano il tipo di sveglia, che lampeggerà. Premere **DISPLAY** (+) o **STOP/RESET** (-) per scegliere **WEEK-DAYS** (giorni feriali), **WEEKENDS** (fine settimana), **ONCE** (una volta) o **DAILY** (ogni giorno):
 - **DAILY** – La sveglia suona ogni giorno all'ora selezionata.
 - **WEEKDAYS** – La sveglia suona all'ora selezionata da lunedì a venerdì.

- WEEKENDS – La sveglia suona all'ora selezionata il sabato e la domenica soltanto.
 - ONCE – la sveglia suona una sola volta, all'ora selezionata, e poi si disabilita.
4. Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per iniziare a impostare l'ora della sveglia, iniziando dal valore dell'ora. Notare che anche il valore AM/PM lampeggia (se l'orologio ha impostato il formato a 12 ore) e viene impostato insieme al valore dell'ora.
 5. Premere **DISPLAY (+)** o **STOP/RESET (–)** per impostare le ore, quindi premere SET/FORMAT (SELEZIONA) per spostarsi sulle cifre dei decimi di minuto e dei minuti, impostandoli allo stesso modo.
 6. Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per impostare la sveglia su ON o OFF.
 7. Premere **MODE** (FINITO) per salvare i cambiamenti ed uscire dallo stato di impostazione.

NOTA: se si sono cambiate impostazioni della sveglia, la sveglia si abilita automaticamente.

Modalità Configura

La modalità Configura permette di impostare svariate opzioni che rendono più facile e utile il funzionamento nelle altre modalità. Le impostazioni di questa modalità sono divise in quattro gruppi:

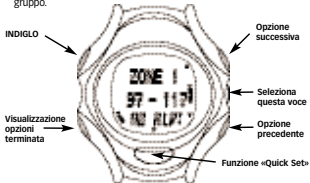
- **IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO** - In questo gruppo rientrano le impostazioni di Night-Mode, Segnale acustico orario, Segnale acustico a pulsante e Unità di misura di lunghezza.
- **IMPOSTAZIONI MFC** - Per impostare la zona della frequenza cardiaca bersaglio.
- **IMPOSTAZIONI V+D** - Configura l'uniformità di velocità o passo, gli avvisi di zona velocità/passo e la funzione di avviso di distanza.
- **IMPOSTAZIONI «SENZA MANI»** - Si desidera che il cronometro si avvii, si fermi e prenda tempi intermedi in modo automatico quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza? Ecco come configurare quella funzione.

Come spostarsi fra le opzioni

Le opzioni di questa modalità sono disposte in una gerarchia a due livelli, simile a un menu. La copertina interna riporta una mappa che descrive la disposizione della modalità a pagina 3-68. Esaminarla per vedere le relazioni di tutti i parametri nella modalità. Spostarsi fra le opzioni è semplice.

- Premere **DISPLAY (▲)** o **STOP/RESET (▼)** per spostarsi al display di opzione o all'intestazione di gruppo successivi o precedenti.

- Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per spostarsi verso il basso, al livello successivo della gerarchia o per immettere lo stato di impostazione per l'opzione che si sta esaminando.
- Premere **MODE** (FINITO) per spostarsi verso l'alto, alla selezione del gruppo.



Impostazioni dell'opzione «Quick-Set»

Molte opzioni hanno un'impostazione predefinita che può essere cambiata senza dover entrare nello stato di impostazione. Basta premere il pulsante **START/SPLIT** mentre si visualizza l'opzione. Questa funzione «quick-set» viene indicata dalla presenza del simbolo «+»

sul display sopra il pulsante **START/SPLIT** – quando è visibile, è presente una funzione di impostazione rapida «quick-set». Per esempio, nelle impostazioni del Monitor della frequenza cardiaca (MFC), quando si visualizzano le impostazioni della zona bersaglio, se si preme il pulsante **START/SPLIT** si cambia la zona preimpostata. La funzione «Quick-Set» viene usata solo per le impostazioni di opzioni che non richiedono di cambiare dati numerici. Se si deve cambiare l'intervallo di Tempo intermedio automatico, si deve entrare in una modalità di impostazione. Tuttavia, si ha l'opzione di attivare e disattivare l'opzione con un «quick-set».

La funzione «Quick-Set» per ciascuna delle opzioni è indicata nelle sezioni che seguono.

Cambiamento delle impostazioni delle opzioni

1. Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per iniziare la procedura di impostazione per l'opzione selezionata.
2. Il primo valore inizia a lampeggiare. Premere **DISPLAY** (+) per aumentare o **STOP/RESET** (-) per diminuire tale valore. Si possono tenere premuti questi pulsanti per spostarsi rapidamente.
3. Premere **SET/FORMAT** (SELEZIONA) per passare al valore successivo, fino a impostare l'opzione come desiderato.
4. Premere **MODE** (FINITO) per uscire dallo stato di impostazione.

Descrizione delle opzioni

IMPOSTAZIONI MFC

Queste impostazioni permettono di impostare una zona bersaglio per la frequenza cardiaca e un avviso di «fuori zona» quando si usa il Sensore della frequenza cardiaca. Si può scegliere una delle 5 zone predefinite, oppure immettere manualmente i valori del limite superiore e inferiore.

ZONA DI FREQUENZA CARDIACA BERSAGLIO



QUICK SET: selezione Zona bersaglio.

Si può selezionare una delle cinque zone preimpostate (basate sulla propria FC_{MAX}) o selezionare **MANUALE** per impostare i limiti superiore e inferiore secondo il valore desiderato.

Le zone preimpostate si basano sulle seguenti percentuali della propria frequenza cardiaca massima (FC_{MAX}):

Zona 1 – 50% - 60% FC_{MAX}

Zona 2 – 60% - 70 % FC_{MAX}

Zona 3 – 70% - 80% FC_{MAX}

Zona 4 – 80% - 90% FC_{MAX}

Zona 5 – 90% - 100% FC_{MAX}

*NOTA: se si sceglie una zona predefinita, l'unica altra opzione che si può cambiare è il tipo di avviso; le impostazioni dei limiti per le zone predefinite non possono essere cambiate. Se si desidera immettere limiti specifici per la zona bersaglio, selezionare prima **MANUALE** come zona bersaglio e poi impostare i limiti desiderati.*

*NOTA: quando si impostano manualmente i limiti, il limite inferiore è il valore a sinistra del separatore e il limite superiore è quello alla sua destra. Se i limiti sono impostati su valori che non hanno senso (per esempio se il valore del limite inferiore è più alto di quello superiore), l'orologio li modifica in valori più logici quando si preme **FINITO**. Queste correzioni possono produrre risultati inattesi, quindi assicurarsi di controllare le impostazioni immesse quando si usano limiti **MANUALI**.*

CONSIGLIO: le impostazioni MANUALI vengono mantenute indipendentemente dalle zone preimpostate, quindi si possono usare le prime per determinati allenamenti, e le seconde per altri, senza dover reimmettere ogni volta i propri valori manuali.

FC MASSIMA (FC_{max})

QUICK SET: nessuno

Immettere la propria frequenza cardiaca massima. Questo valore viene usato per calcolare le zone bersaglio preimpostate.

CONSIGLIO: si può determinare la propria FC_{max} mediante una prova controllata o uno dei vari metodi di stima disponibili. Un metodo largamente usato, basato sull'età, è 220-età, sebbene tale metodo offra risultati che potrebbero non essere accurati in quanto la FC_{max} dipende da molti fattori fisiologici come il livello di fitness e la costituzione genetica, e non semplicemente la propria età.

Impostazioni V + D

Queste impostazioni influiscono sulla risposta dell'orologio ai dati provenienti dal Sensore di Velocità + Distanza. Qui, si possono impostare i limiti di velocità o passo, un avviso di distanza e abilitare o disabilitare le informazioni sull'uniformità di velocità e passo.

ZONA VELOCITÀ/PASSO

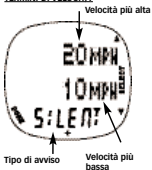
QUICK SET: tipo di segnale di allerta NONE (nessuno), SILENT (silenzioso), AUDIBLE (sonoro)

L'orologio permette di impostare i limiti di velocità o passo e di impostare l'orologio in modo che avverta se ci si sta muovendo troppo rapidamente o troppo lentamente; questo è analogo alla zona bersaglio della frequenza cardiaca, ma si basa sulla velocità.

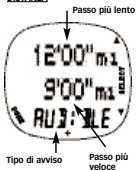
NOTA: se i limiti vengono visualizzati in termini di velocità (per es. 4 mph o 6 kph) l'orologio sta controllando la velocità dell'utente rispetto alle impostazioni di limite della zona. Se i limiti sono visualizzati in termini di passo (minuti e secondi) l'orologio sta controllando il passo corrente dell'utente rispetto alle impostazioni del limite della zona.

SUGGERIMENTO: si possono impostare i limiti di velocità e di passo in modo indipendente. Per esempio, si possono impostare i limiti del passo in modo da aiutare l'utente a controllare la propria velocità per la corsa, e impostare i limiti della velocità su valori che sono utili per il ciclismo. Poi, si può semplicemente passare da un'impostazione all'altra a seconda dell'evento.

**LE UNITA' SONO IN
TERMINI DI VELOCITA'**



**LE UNITA' SONO IN TERMINI DI
DISTANZA**



AVVISO DISTANZA

QUICK SET: avviso on/off

Si può impostare l'orologio in modo che avverta quando si è percorsa una specifica distanza o multipli di tale distanza. Per esempio, quando l'impostazione è «1 miglio» l'orologio emette un segnale acustico quando si è percorso un miglio e poi di nuovo quando se ne sono percorsi due, tre, quattro, ecc.

NOTA: questa funzione viene abilitata solo quando si usa il Cronografo e impiega la distanza accumulata mentre è in funzione il Cronografo.

CONSIGLIO: usare questa funzione per essere avvisati quando si è a metà dell'allenamento.

Quando si cambiano i limiti della zona, le impostazioni sono nel seguente ordine:

- Tipo di zona – Scegliere SPEED (velocità) o PACE (passo).
- VELOCITA' PIU' BASSA (o PASSO PIU' VELOCE).
- VELOCITA' PIU' ALTA (o PASSO PIU' LENTO).
- Tipo di avviso – Se la velocità o il passo non rientrano nei limiti impostati, l'orologio produce: nessun avviso (NO ALERT), un'avviso sul display dell'orologio (SILENT) o un avviso sonoro (AUDIBLE).



UNIFORMITA' DI VELOCITA' E PASSO

QUICK SET: uniformità On/Off

Queste impostazioni determinano se l'uniformità deve venire applicata ai valori di velocità o passo visualizzati. L'uniformità è utile se si pensa che i valori di velocità o passo visualizzati siano troppo irregolari o vadano a balzi, sebbene l'uniformità potrebbe causare un'eccessiva lentezza nella risposta di tali valori ai cambiamenti della propria velocità. L'uniformità può essere applicata separatamente a velocità e passo - si consiglia di provare queste impostazioni per vedere quale combinazione vada meglio per l'uso personale.

Impostazioni «senza mani»

Queste impostazioni offrono opzioni per il funzionamento automatico del Cronografo nell'avvio, nel fermarsi e nella misurazione di tempi intermedi. Queste funzioni sono utilizzabili solo quando si usa il Sensore di Velocità + Distanza Timex.

AVVIO E ARRESTO AUTOMATICI

QUICK SET: On/Off

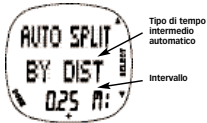
Queste impostazioni permettono che il Cronografo si avvii quando l'utente comincia a muoversi (ovvero quando la sua velocità passa da zero a non zero) e si fermi quando l'utente smette di muoversi (ovvero la sua velocità ritorna a zero).

Mentre queste funzioni sono abilitate, si può comunque avviare e fermare manualmente il Cronografo.

TEMPO INTERMEDIO AUTOMATICO

QUICK SET: in base alla distanza/in base al tempo/Off

Questa funzione abilita il Cronografo a prendere automaticamente tempi intermedi in base al tempo trascorso o alla distanza percorsa. Mentre questa funzione è abilitata si possono lo stesso prendere manualmente tempi intermedi e questi ultimi non hanno effetto sui criteri relativi ai tempi intermedi automatici.



Quando si configura la funzione tempo intermedio automatico, le impostazioni hanno il seguente ordine:

- Tipo – OFF, BY DIST (in base alla distanza) o BY TIME (in base al tempo)
- Intervallo

Impostazioni orologio

Queste impostazioni offrono varie opzioni per personalizzare il funzionamento generale dell'orologio.

NIGHT MODE

QUICK SET: On/Off

Quando è abilitata, l'illuminazione INDIGLO® si accende ogni volta che viene premuto un pulsante. Il funzionamento della NIGHT-MODE® viene disabilitato automaticamente dopo 8 ore.

SEGNALE ACUSTICO ORARIO

QUICK SET: On/Off

Quando è abilitato, l'orologio emette il segnale acustico allo scoccare di ogni ora.

SEGNALE ACUSTICO A PULSANTE

QUICK SET: On/Off

Quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico ogni volta che si preme un pulsante.

UNITA' DI LUNGHEZZA

**QUICK SET: Miglia/Chilometri (KM)/
miglia nautiche (NM)**

Si può selezionare l'unità di misura di lunghezza preferita per i valori di velocità, passo e distanza: miglia, chilometri o miglia nautiche. Questa impostazione influisce anche sulle unità visualizzate per qualsiasi opzione che elabora dati di velocità, passo o distanza. Questa impostazione può essere cambiata durante un allenamento ed i dati statistici relativi a velocità, passo e distanza saranno corretti per le nuove unità selezionate.

Sostituzione della batteria

PER EVITARE LA POSSIBILITÀ DI DANNEGGIARE IRREPARABILMENTE L'OROLOGIO, LA TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE.

Se si decide di sostituire da soli la batteria, controllare il retro dell'orologio (il retro della cassa) per individuare il tipo e le dimensioni della batteria richiesta per il proprio orologio. Seguire attentamente i procedimenti indicati sotto:

1. Mettere l'orologio a faccia in giù su una superficie piana.
2. Rimuovere entrambe le metà del cinturino usando un piccolo cacciavite a lama piatta. Notare l'orientamento del retro della cassa prima di procedere: deve essere installata di nuovo con lo stesso orientamento altrimenti il cicalino non funzionerà più una volta rimontato l'orologio.
3. Con un cacciavite Phillips 00, togliere le quattro viti che fissano il retro della cassa e metterle da parte. Rimuovere con cautela il retro della cassa e metterlo da parte.

NON CAPOVOLGERE L'OROLOGIO PER RIMUOVERE LE VITI O IL RETRO DELLA CASSA – CI SONO PICCOLI CONNETTORI ELETTRICI ALL'INTERNO DELL'OROLOGIO, CHE POTREBBERO USCIRNE. TENERE SEMPRE L'OROLOGIO A FACCIA IN GIÙ SULLA SUPERFICIE DI LAVORO.

4. Aprire con cautela il morsetto della batteria ed estrarre la batteria.
5. Mettere una nuova pila nel vano batteria assicurandosi che il contrassegno «+» sia rivolto verso sé stessi.
6. Ricollegare il morsetto della batteria.

7. Rimettere a posto il retro della cassa assicurandosi che la guarnizione nera sia alloggiata nella scanalatura della cassa. Assicurarsi anche che sia allineata adeguatamente (come da passo N. 2) in modo che il cicalino sia allineato con le connessioni interne.
8. Ricollegare con cautela i cinturini. La parte più corta con la fibbia viene collegata al set di supporti superiore.

Illuminazione INDIGLO®

La tecnologia elettroluminescente usata nell'illuminazione INDIGLO illumina l'intero quadrante di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

L'orologio in dotazione, resistente all'acqua a 50 metri, resiste ad una pressione di 86 p.s.i. (equivalente ad un'immersione a 50 metri sotto il livello del mare).

AVVERTENZA - QUANDO VIENE USATO SOTT'ACQUA, QUESTO OROLOGIO NON VISUALIZZA DATI RELATIVI A VELOCITÀ E DISTANZA O FREQUENZA CARDIACA.

AVVERTENZA - PER MANTENERE LA RESISTENZA ALL'ACQUA, NON PREMERE ALCUN PULSANTE MENTRE CI SI TROVA SOTT'ACQUA.

1. L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
2. Sebbene l'orologio sia resistente all'acqua a profondità significative (100 o 200 metri), non è un orologio da subacquea e non va usato per tale sport.

3. La Timex raccomanda di risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.

Domande più frequenti

- D:** *Quando si usa la funzione di tempo intermedio automatico «in base alla distanza» a volte le distanze per i tempi intermedi sono leggermente inferiori alle mie impostazioni (per es. «0,244 km» mentre l'impostazione è «0,25 km»); come mai succede?*
- R:** *Ciò è dovuto al modo in cui l'orologio usa la velocità e la distanza correnti per predire l'effettivo punto intermedio nella corsa. Può capitare che l'orologio valuti in eccesso il punto, creando dapprima una distanza intermedia leggermente «più lunga» seguita da una leggermente più corta. Questa distanza intermedia più corta è necessaria per compensare le stime eccessive e per prevenire il loro accumulo nel corso dell'allenamento. Quindi, per l'esempio dato qui, il tempo intermedio precedente avrebbe dovuto visualizzare un valore di distanza leggermente superiore rispetto all'impostazione di 0,25 km.*
- D:** *Perché le funzioni senza uso delle mani o quelle di allerta di distanza non funzionano quando uso il Sensore della frequenza cardiaca?*
- R:** *Queste funzioni si basano su informazioni fornite dal Sensore di Velocità + Distanza Timex®.*
- D:** *Perché non vedo nessuna informazione per Tempo complessivo o Distanza quando uso un Sensore della frequenza cardiaca?*
- R:** *I dati relativi a Tempo complessivo e Distanza complessiva si basano solo su dati ricevuti dal Sensore di Velocità + Distanza Timex®.*

- D:** Sto già monitorando i dati provenienti da un sensore Timex® e voglio visualizzare anche i dati di un altro sensore che ho appena acceso. Che cosa devo fare?
- R:** Premere e tenere premuto per circa due secondi il pulsante **DISPLAY** (occorre trovarsi nelle modalità Ora del giorno, Cronografo o Timer). L'orologio emette un segnale acustico e l'icona dell'antenna lampeggia, ad indicare che l'orologio sta cercando un secondo sensore Timex®. Entro pochi secondi, l'icona dell'antenna dovrebbe smettere di lampeggiare e dovrebbero apparire sul quadrante dell'orologio nuovi dati (occorre forse premere e rilasciare **DISPLAY** per selezionare i nuovi dati nelle modalità Ora del giorno o Timer).
- D:** Ogni tanto vedo «NESSUN DATO DAL MFC» o «NESSUN DATO DAL GPS»; che cosa significano questi messaggi?
- R:** Questi messaggi appaiono sull'orologio quando questo non sta ricevendo segnali dal sensore designato. A volte questi messaggi appaiono quando ce se lo aspetta, come pochi secondi dopo che si è spento il Sensore di Velocità + Distanza, ad esempio. Altre volte, appaiono inaspettatamente durante l'allenamento. In tal caso, le cause più comuni di questi messaggi sono la grave radiointerferenza o l'eccessiva distanza fra l'orologio e il sensore. Nella maggior parte dei casi, l'orologio corregge da solo il problema, senza necessità di interventi da parte dell'utente. Tuttavia, se questi messaggi si visualizzano con frequenza, si possono adottare i seguenti accorgimenti.
- Indossare l'orologio nello stesso braccio in cui si trova il Sensore

di Velocità + Distanza

- Controllare le batterie dei sensori. Una bassa tensione della batteria riduce la potenza della radiotrasmissione.
 - Riposizionare il sensore o i sensori in modo che si trovino più vicini all'orologio, se possibile.
 - Allontanarsi da potenziali fonti di interferenza.
- D:** Quando uso la funzione di Monitor della frequenza cardiaca, perché a volte vedo un punto interrogativo o dei trattini lampeggianti accanto al display della frequenza cardiaca?
- R:** Vuol dire che il Sensore della frequenza cardiaca sta avendo difficoltà a calcolare la frequenza cardiaca. Questo potrebbe essere dovuto a:
- aderenza scarsa o nulla del sensore al petto dell'utente;
 - sensore indossato alla rovescia sul petto;
 - il materiale conduttivo sul retro del sensore non è abbastanza umido.
- D:** Come posso ridurre il tempo di RICERCA?
- R:** Il Sensore di Velocità + Distanza si collega ai satelliti GPS più rapidamente se si resta fermi e in una zona aperta durante la ricerca. Evitare inoltre di lasciare acceso per lunghi periodi di tempo il sensore in ambienti chiusi.
- D:** Con che frequenza i dati GPS vengono calcolati e aggiornati?
- R:** Il Sensore di Velocità + Distanza calcola la velocità e la distanza percorsa dall'utente una volta al secondo, e trasmette queste informazioni all'orologio ogni 3,5 secondi.

GARANZIA INTERNAZIONALE

(U.S.A. - GARANZIA LIMITATA)

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale. Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:**

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se il prodotto non è stato acquistato originariamente da un dettagliante autorizzato;
- 3) derivanti da interventi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
- 4) derivanti da incidenti, manomissione o abuso; e
- 5) a cassa, periferiche o batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio in garanzia, si prega di restituire l'orologio al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ACCLUDERE MAI NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE NELLA SPEDIZIONE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l' 1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare lo 0800-168787. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le isole Bermuda e le isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 020 8687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per l'Italia, chiamare il +39 800 450 650. Per la Germania, chiamare il +43.662 88 92130. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia.

**GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO PER LA
RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO**

Data dell'acquisto originario: _____
(Se disponibile, allegare una copia dello scontrino)

Acquistato da: _____
(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(Nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

BUONO PER LA RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO. CONSERVARLO IN UN LUOGO SICURO.

Riparazioni

Se l'orologio dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203.

Recapito postale:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata. Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni dell'orologio, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

**Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero
1-800-328-2677.**

**Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena
sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.**

Awiso FCC (U.S.A.) / Awiso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che includono tutti i componenti del sistema Timex® Bodylink®, sono in osservanza dei regolamenti pertinenti della FCC Parte 15 e di quelli del settore del Canada per i dispositivi di Classe B come segue:

Nome prodotto:

Sensore di Velocità + Distanza - Ricetrasmittitore GPS Serie M8xx/M5xx
Sensore della frequenza cardiaca – Trasmittitore FC Serie M8xx/M5xx

Tipo di prodotto: trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. certif. IC
Monitor frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitore Velocità + Distanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Questo dispositivo rispetta la Parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non deve causare interferenza distruttiva, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

Nome prodotto:

Ricevitori orologio – Monitor FC/Monitor Vel. + Dist. Serie M8xx/M5xx

Registratori dati – Monitor FC/Monitor Vel. + Dist. Serie M5xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore non intenzionale

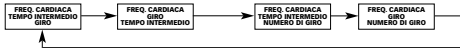
Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, Parte 15 delle norme FCC. Tali limiti hanno lo scopo di fornire adeguata protezione dalle interferenze dannose che possono originarsi in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, usa e può emettere energia in radiofrequenza e, se non viene installata e utilizzata secondo il manuale di istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Qualora l'apparecchiatura dovesse provocare interferenze nella ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere verificata spegnendo e riaccendendo l'apparecchio, si consiglia di eliminare l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure aumentando la distanza fra l'apparecchiatura ed il ricevitore.

Attenzione: qualsiasi cambiamento o modifica all'apparecchiatura indicata sopra che non sia espressamente autorizzati dalla Timex Corporation potrebbero annullare il diritto dell'utente ad usare il dispositivo.

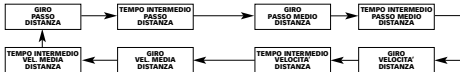
Avviso di settore per il Canada Questo apparato digitale di Classe B è conforme alle Norme canadesi ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni in Modalità Cronografo

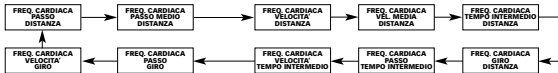
SOLO MFC



SOLO V+D

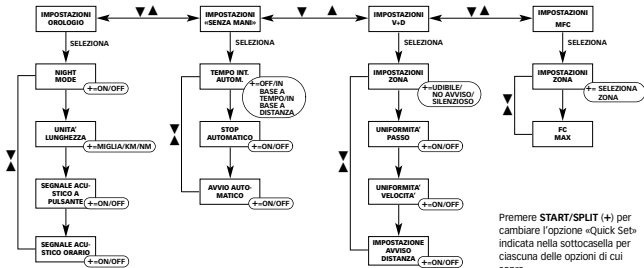


MFC E V+D



Premere e rilasciare **DISPLAY** fino a visualizzare i dati desiderati.

Modalità Configura



Premere **START/SPLIT (+)** per cambiare l'opzione «Quick Set» indicata nella sottocasella per ciascuna delle opzioni di cui sopra.

Bodylink è un marchio depositato del Timex Group, B.V.

TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi depositati della Timex Corporation negli U.S.A. e in altri paesi.

INDIGLO è un marchio depositato della Indiglo Corporation negli U.S.A. e in altri paesi.

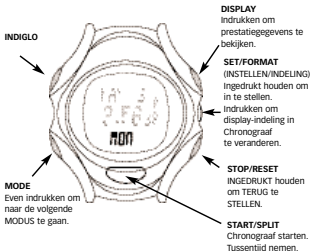
©2005 Timex Corporation.

INLEIDING	4-1
INDELING VAN DEZE HANDLEIDING	4-1
WELKOM	4-2
HULPBRONNEN OP INTERNET	4-8
KENNISMAKEN MET UW NIEUWE TRAININGSPARTNER	4-10
DE MODI	4-10
HET DISPLAY	4-12
FUNCTIE VAN DE KNOPPEN	4-13
HET BODYLINK® SYSTEEM STARTEN	4-15
PRESTATIEGEGEVENS BEKIJKEN	4-16
INFORMATIE- EN FOUTBERICHTEN VAN BODYLINK® ..	4-17
HET HORLOGE VOOR HET EERSTE GEBRUIK CONFIGUREREN	4-20
BASISINSTELLINGEN	4-20
STREEFZONE-INSTELLINGEN	4-21
GEAVANCEERDE INSTELLINGEN	4-22
DE MODUS TIJD	4-23
TIJZONES	4-24

TIJD INSTELLEN	4-24
PRESTATIEGEGEVENS BEKIJKEN	4-27
DE MODUS CHRONOGRAAF	4-28
OPMERKING OVER RONDE- EN TUSSENTIJDEN	4-30
WERKING VAN CHRONOGRAAF	4-30
WERKING ZONDER HANDEN	4-32
PRESTATIEGEGEVENS BEKIJKEN	4-33
DE MODUS RONDEGEGEVENS	4-34
WERKING VAN MODI	4-35
VOOR ELKE RONDE OPGESLAGEN GEGEVENS	4-35
DE MODUS OVERZICHT	4-36
WERKING VAN MODI	4-37
WELKE GEGEVENS WORDEN OPGESLAGEN?	4-38
DE MODUS TIMER	4-41
WERKING VAN TIMER	4-42
DE TIMER INSTELLEN	4-43
PRESTATIEGEGEVENS BEKIJKEN	4-44
DE MODUS ALARM	4-45
EEN ALARM SELECTEREN	4-46
EEN ALARM ACTIVEREN/DEACTIVEREN	4-46
EEN ALARM INSTELLEN	4-46

DE MODUS CONFIGUREREN	4-48
DOOR DE OPTIES NAVIGEREN	4-49
INSTELLINGEN VAN DE OPTIE "SNEL INSTELLEN"	4-50
DE OPTIE-INSTELLINGEN VERANDEREN	4-51
BESCHRIJVING VAN OPTIES	4-52
HSM-instellingen	4-52
Streefhartslagzone	4-52
Max HS (HR _{max})	4-54
S/A-instellingen	4-55
Snelheids/tempozone	4-55
Afstandswaarschuwing	4-58
Snelheids- en tempovereffening	4-59
INSTELLINGEN ZONDER HANDEN	4-59
Automatisch starten en stoppen	4-60
Automatische tussentijd	4-60
HORLOGE-INSTELLINGEN	4-61
Night Mode	4-61
Uursignaal	4-62
Pieptoon van knop	4-62
Lengte-eenheden	4-62
DE BATTERIJ VERVANGEN	4-63
VEELGESTELDE VRAGEN	4-65

Functie van de knoppen



Inleiding

Indeling van deze handleiding

We hebben de handleiding in vijf hoofdstukken ingedeeld:

1. Dit inleidende hoofdstuk.
2. "Kennismaken met uw nieuwe trainingspartner" (pagina 4-10), waar u een algemene inleiding tot het horloge, de modi en enkele veelgebruikte bedieningsprocedures zult vinden, zoals het instellen en werken met de Bodylink® sensorgegevens.
3. "Het horloge voor het eerste gebruik configureren" (pagina 4-20) is het hoofdstuk waarin wordt beschreven hoe de belangrijkste opties van het horloge worden ingesteld zodat u het meeste profijt van het horloge zult hebben voordat u naar uw eerste training gaat.
4. Vervolgens vindt u de hoofdstukken met een beschrijving van de modi, één hoofdstuk voor elk van de modi in het horloge. Hier vindt u uitgebreide informatie over alle aspecten van elke modus.
5. Ten slotte hebben we een lijst met veelgestelde vragen (pagina 4-65) opgenomen om u te helpen problemen op te lossen waarmee u eventueel wordt geconfronteerd bij het Bodylink® systeem.

Welkom

Het Timex® Bodylink® systeem biedt atleten en fitness-enthousiasten de ongekennde mogelijkheid om een aantal belangrijke indicatoren van persoonlijke prestaties te volgen, op te slaan en te analyseren. Het Bodylink® systeem maakt gebruik van de nieuwste snuffjes in digitale technologie en bestaat uit een netwerk van maximaal vier apparaten† die op het lichaam worden gedragen en samenwerken als een enkel informatie- en sportbewakingssysteem.

Bodylink® prestatie-monitor†

Digitale hartslagsensor†

Snelheid / afstandsensor†

Gegevensrecorder†

† Apparaten die omsloten zijn of afzonderlijk verkrijgbaar zijn bij www.timex.com.

Bodylink® prestatie-monitor

Dit sporthorloge is de essentiële koppeling naar het Bodylink® systeem omdat het real-time trainingsgegevens verstrekt. Het werkt samen met de digitale hartslagsensor of de snelheid/afstandsensor, of het kan tegelijkertijd met beide apparaten werken om uitgebreide prestatiefeedback te leveren.

Digitale hartslagsensor

Als de wereldleider in sporttijdmeters heeft Timex een hartslagsensor gecreëerd die de digitale transmissienauwkeurigheid biedt die door atleten van wereldklasse wordt geëist, met functies die iedereen kan gebruiken om "levenslang fit" te blijven.

Raadpleeg altijd uw arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Snelheid/afstandsensor

De Timex® snelheid/afstandsensor zendt met behulp van signalen van het systeem van 24 GPS satellieten nauwkeurige gegevens naar het horloge om continu uw snelheid, tempo en afstand te berekenen. Als deel van het Bodylink® systeem kunt u nu de prestatie-informatie binnen handbereik hebben om de zeer belangrijke vragen te beantwoorden: "Hoe ver? Hoe snel?"

Gegevensrecorder

De Timex® gegevensrecorder fungeert als het ultieme trainingslogboek door exacte informatie van uw hartslagsensor, snelheid/afstandsensor of beide apparaten tegelijk te verzamelen. De gegevens kunnen later naar uw pc worden gedownload, via de eenvoudige USB aansluiting, en samen met Timex® trainerssoftware worden gebruikt om uw vorderingen in kaart te brengen.

Timex zorgt dat er bij fitness nergens naar hoeft te worden geraden

Voor betere fitness en atletische prestaties hoeft u alleen maar een realistisch fitnessdoel in te stellen en de Timex® digitale hartslagsensor als persoonlijke trainer te gebruiken.

Het werkt als volgt.

Ten eerste: kies een fitnessdoel dat geschikt voor u is

- **Verbeter uw fitness**
- **Val af en verbrand vet**
- **Vergroot uw (aërobe) uithoudingsvermogen**
- **Verbeter uw fitnessconditie**
- **Behaal atletische topprestaties**

Ten tweede: kies een hartslagtrainingszone die geschikt voor u is

Hartslagzonetraining is de methode die alom door professionele fitness- en sporttrainers wordt gebruikt voor het bereiken van de bovenvermelde fitnessdoelen. Als deze digitale hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij werkt als een persoonlijke trainer om uw lichaam op een intensiteitsniveau te helpen trainen waarmee u het gewenste fitnessdoel kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

Richtlijnen voor het selecteren van uw hartslagtrainingszone

Er zijn vijf hartslagtrainingszones. Selecteer een zone die het

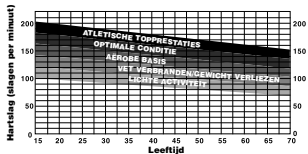
fitnessdoel is dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken. Wanneer u de training begint, start dan altijd bij een lage zone om uw spieren los te maken zodat uw lichaam zich kan voorbereiden om in uw streeftrainingszones te werken. U kunt uw spieren bijvoorbeeld in de lichte-trainingszone "losmaken", het grootste deel van uw training in de gewichtsmanagementzone doorbrengen en dan zelfs korte tijd in de aërobe basisopbouwzone doorbrengen. De intensiteit van zone 4 en 5 is zo veeleisend dat alleen gedurende beperkte perioden in deze zones getraind mag worden en wel onder toezicht van een bevoegde medische deskundige of een professionele coach.

VIJF HARTSLAGFITNESSZONES

Zone	Ideaal voor	Gewenst profijt	Intensiteitsniveau (% maximale hartslag)
1	Lichte training	Gezonde hartslag handhaven/fit worden	50%-60%
2	Gewichtsmanagement	Afvallen/ Vet verbranden	60%-70%
3	Aërobe basisopbouw	(Aëroob) uithoudingsvermogen vergroten	70%-80%
4	Optimale conditie	Uitstekende fitnessconditie handhaven	80%-90%
5	Topatleet	Buitengewone atletische conditie handhaven	90%-100%

Als u bijvoorbeeld wilt afvallen/vet verbranden: doet u gedurende minstens 30 minuten per dag, driemaal per week, uw favoriete training op 60%-70% van uw maximale hartslag. De streefhartslagzonegrafiek (volgende pagina) illustreert de verschillende streefzonewaarden aan de hand van een op leeftijd gebaseerde methode (220 min uw leeftijd).

Selecteer welk conditieniveau uw huidige fysieke conditie weergeeft en zoek de laagste en hoogste hartslagzones voor uw leeftijd op in de streefhartslagzonegrafiek. Zie Streefzone-instellingen om de gewenste streefzone op uw Timex® prestatie-monitor te selecteren.



De nieuwste bevindingen m.b.t. fitness tonen dat iedereen van welke leeftijd dan ook fit kan worden en blijven zonder een fanatiekeling te hoeven zijn. Voor de persoon die "gematigd" traint kan fit blijven zo eenvoudig zijn als:

- **3 maal per week trainen**
- **Elke keer 30-45 minuten trainen**
- **In de juiste streefhartslagzone trainen**

U bent klaar voor hogere niveaus van fysieke activiteit wanneer u gedurende deze hoeveelheid tijd met deze hartslag kunt trainen zonder te hijgen en met minimale spierpijn.

Waarom hartslagzonetraining alom wordt gebruikt door fitness-/sporttrainingexperts.

Regelmatige training kan ertoe bijdragen om het hart, de longen en de spieren "in conditie" te houden. Het hart levert zuurstofrijk bloed, dat nodig is om te trainen, aan de longen en spieren. De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Hartslagzonetraining brengt het hart, de longen en spieren systematisch in conditie om op hogere niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie kan blijven.

Het bereiken van optimale conditie is gewoon een betere trainingsgewoonte

U hoeft geen atleet te zijn om in optimale vorm te zijn. Iedereen op elke leeftijd dan ook kan dit doen door crosstraining voor optimale conditie te gebruiken. Volg deze richtlijnen:

- Kies de trainingsactiviteiten die u plezierig vindt of die u voor een trainingsprogramma nodig hebt.
- Train 3-4 maal per week gedurende 30 tot 60 minuten bij de juiste streefhartslag.
- U bent bijna in optimale conditie wanneer u een trainingssessie kunt volhouden zonder "totale uitputting", grote vermoeidheid of overmatige spierpijn.

Uw Timex® digitale hartslagsensor is uw elektronische fitnesscoach.

U kunt met de Timex® digitale hartslagsensor wandelen, hardlopen, fietsen, trainingstoestellen gebruiken of andere aërobe training doen. De sleutel tot het bereiken en instandhouden van het gewenste fitnessdoel is in uw ideale hartslagzone trainen.

Hulpbronnen op internet

De Timex website (www.timex.com) is een uitstekende informatiebron om u te helpen uw Timex® Bodylink® systeem ten volle te benutten. Andere hulpbronnen op de Timex website zijn:

www.timex.com/bodylink/

Voor meer informatie over het Timex® Bodylink® systeem, inclusief de functies van de producten en simulaties.

www.timex.com/software/

Voor nieuwe versies en updates van de software die met Timex® producten werken.

www.timex.com/fitness/

Voor fitness- en trainingstips met behulp van het Timex® Bodylink® systeem en de bijbehorende hartslag- en snelheid/afstandsensoren.

Kennismaken met uw nieuwe trainingspartner

De modi

U wilt wellicht eerst de modi doorlopen om vertrouwd te raken met de verschillende functies in uw horloge. Druk even op **MODE** om de horlogemodi in de onderstaande volgorde te doorlopen:

TJD – Deze modus toont de huidige tijd en datum voor één van twee tijdzones. U kunt ook een beperkte set prestatiegegevens op de onderste regel bekijken wanneer u de Bodylink® sensoren gebruikt.

CHRONO – Dit is de belangrijkste "trainings"-modus in het horloge. Hier kunt u de chronograaf bedienen en volledige prestatiegegevens bekijken wanneer u de Bodylink® sensoren gebruikt.

RONDEGEGEVENS – Hier zult u tijd doorbrengen wanneer u de ronden die in de chronograaf zijn genomen, wilt doornemen. In deze modus kunt u gegevens over de snelheid per ronde, het tempo, de afstand en de hartslag bekijken.

OVERZICHT – Dit is de modus waarmee u totale en samengestelde prestatiegegevens kunt bekijken zoals bijvoorbeeld uw totale gemiddelde hartslag, tijd van een evenement of totaal

gemiddeld tempo. U treft ook een opnieuw instelbare "tripafstandsmeter" in deze modus aan voor het bijhouden van de door u afgelegde afstand over lange perioden of meerdere trainingen.

TIMER – Gebruik deze modus als u een countdown-timer nodig hebt om de tijd van een vast evenement op te nemen, zoals een spinning oefening. Displays met prestatiegegevens zijn in deze modus meer beperkt dan in de chronograaf.

ALARM – Timex heeft vijf alarmen verschaft die geconfigureerd kunnen worden om elke dag, alleen op werkdagen, alleen in het weekend of slechts eenmaal (zoals voor een afspraak) af te gaan.

CONFIGUREREN – De plaats om de instellingen in te stellen voor de reactie van het horloge op HSM- en snelheid/afstandgegevens. Functies zoals streefhartslagzones, instellingen voor een waarschuwing voor snelheid/tempo en de chronograaffuncties zonder handen worden hier ingesteld.

*TIP: Houd de knop **MODE** 1,5 seconde ingedrukt om vanuit welke modus dan ook naar de tijd terug te keren.*

Het display

Uw Timex® prestatie-monitor kan in een oogopslag veel informatie geven in de kleine ruimte die hij op uw pols inneemt. Hier volgt een overzicht van wat de symbolen op het horlogedisplay betekenen:



TIMER LOOPT
(PUL GEEFT AAN
TIMER INGESTELD OP
HERHALEN)



GPS-BATTERIJSpanning LAAG



**BODYLINK® SYSTEEM ACTIEF,
KNIPPERT TIJDENS ONTBREKENDE
GEGEVENS**



CHRONOGRAAF LOOPT



**MINSTENS ÉÉN ALARM
GEACTIVEERD, KNIPPERT TIJDENS
TWEDE PERIODE**



NIGHT-MODE GEACTIVEERD



UURSIGNAAL GEACTIVEERD



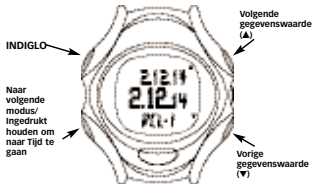
Functie van de knoppen

Meestal komen de functies van de knoppen overeen met de opschriften die op de horlogekast zijn geverfd. Maar er zijn situaties waarin de functie van de knoppen moet veranderen om u in staat te stellen de tijd in te stellen of uw streefhartslagzone te configureren. In dergelijke situaties wordt de nieuwe functie van de knop door een pictogram of tekst op het horlogedisplay aangegeven.

Hier ziet u bijvoorbeeld hoe de knoppen werken bij het instellen van de tijd. U ziet dat de functies van de knoppen overeenkomen met de symbolen op het display.



Hier is een tweede voorbeeld van de knopfuncties in de modus Rondegegevens. Hier verandert de functie van de knoppen om u in staat te stellen door de opgeslagen rondegegevens te navigeren. Wederom wordt de nieuwe functie van elke knop op het horlogedisplay weergegeven.



U hoeft de exacte functie van de knoppen in elke modus niet te onthouden; onthoud alleen dit: **Wanneer de normale werking van de functie van een knop verandert, herinnert het horloge u aan de nieuwe functie door de nieuwe functie van de knop weer te geven.**

4-14

Het Bodylink® systeem starten

Wanneer u de prestatie-monitor gebruikt, kunt u real-time gegevens van de hartslagsensor of de snelheid/afstandsensor, of beide, bekijken in Tijd, Chrono en Timer. De procedure om dit te doen is in alle modi hetzelfde, maar de gegevens die u kunt bekijken, en de positie op het display zijn in elke modus verschillend.

1. Zorg dat u de hartslagsensor of snelheid/afstandsensor, of beide, draagt en dat ze aan staan en werken.
2. Ga minstens 2 meter (6 ft) van andere gebruikers van fitnessmonitorsystemen, en van enige bron van radiostoring zoals elektrische apparatuur, elektriciteitsleidingen enz.staan.

OPMERKING: Hoewel het Bodylink® systeem een werkbereik van ongeveer 1 meter (3 ft) van de sensoren tot het horloge heeft, verzeker u er voor de meest betrouwbare werking van dat het horloge toch van dat het horloge zo dicht mogelijk bij de sensoren is wanneer u het systeem opstart.

3. Druk even op de knop **DISPLAY**. Het horloge zoekt nu naar Bodylink® sensoren in de buurt; het zoekt één minuut. Het antennepictogram verschijnt op het horlogedisplay en geeft aan dat het Bodylink® systeem in werking is.

4-15

OPMERKING: Gemakshalve zoeken Chrono en Timer automatisch gedurende vijftien seconden nadat de modus is opgeroepen, naar de Bodylink® sensoren.

4. Wanneer het horloge de signalen van de sensoren heeft gedetecteerd, schakelt het horlogedisplay over naar een nieuwe indeling en toont sommige of alle sensorgegevens, afhankelijk van de modus. Tijd en Timer tonen de gegevens uitsluitend op de onderste regel terwijl Chrono maximaal drie regels met prestatiegegevens kan hebben.

Prestatiegegevens bekijken

Druk de knop **DISPLAY** even in om de gegevens of een combinatie van gegevens te selecteren die u tijdens uw training wilt bekijken. Voor uw gemak wordt even een "kop" met de namen van de informatie en de positie ervan op het display weergegeven voordat de gegevens zelf verschijnen.

Hieronder vindt u nog enkele dingen die u moet weten om het horloge doeltreffend te kunnen gebruiken:

- In Chrono drukt u even op **SET/FORMAT** om de plaats van de informatie op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen. Zodoende kunt u de belangrijkste gegevens op de grote middelste displayregel bekijken.

- Als u de gegevens van de Bodylink® sensoren niet meer wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het bericht HOLD TO SHUT OFF RCVR (INGEDRUKT HOUDEN OM ONTVANGER UIT TE ZETTEN) op het horlogedisplay verschijnt. Blijf de knop **DISPLAY** nog enkele seconden ingedrukt houden; het horloge geeft een pieptoon om aan te geven dat de radioverbinding tussen het horloge en de sensoren uitgeschakeld is.

*TIP: Als u reeds gegevens van één sensor bekijkt, bijvoorbeeld de hartslagsensor, en u ook gegevens van de snelheid/afstand-sensor wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het horloge een korte pieptoon geeft en het antennepictogram begint te knippen. Het horloge zoekt nu naar een tweede Bodylink® sensor. Wanneer het dit tweede apparaat detecteert, stopt het antennepictogram met knippen en kan de indeling van het display veranderen en de nieuwe informatie weergeven. Druk de knop **DISPLAY** even in (zoals eerder beschreven) om verschillende combinaties van twee sensoren te bekijken.*

Informatie- en foutberichten van Bodylink®

Terwijl het horloge gegevens van de hartslag- of snelheid/afstand-sensor bewaakt, kan het informatieberichten weergeven om de status van de sensor of van de radioverbinding tussen het horloge en de sensoren mee te delen.

SEARCHING (BEZIG MET ZOEKEN) (snelheid/afstand) – De snelheid/afstandsensor heeft nog niet voldoende GPS satellieten gedetecteerd om uw huidige positie, snelheid en afstand te berekenen. U kunt pas informatie over snelheid, tempo of afstand bekijken als de snelheid/afstandsensor een voldoende aantal GPS-satellieten vindt.

WEAK GPS SIGNAL (ZWAK GPS-SIGNAAL) (snelheid/afstand) – De snelheid/afstandsensor heeft de verbinding met de GPS-satellieten verloren. Dit bericht verschijnt wanneer de sensor geen duidelijk zicht op de hemel heeft, zoals onder een dicht bladerdak of in een gebouw; ga zo spoedig mogelijk naar meer open gebied.

OPMERKING: Zowel de sensor als het horloge maken gebruik van technieken voor het in stand houden van redelijke afstandsnauwkeurigheid tijdens deze perioden wanneer het GPS tijdelijk niet wordt gevolgd of wanneer de radioverbinding tijdelijk verbroken is.

NO DATA FROM HRM (GPS) [GEEN GEGEVENS VAN HSM (GPS)] – Het horloge ontvangt momenteel geen gegevens van de aangegeven sensor. Zorg dat de sensor niet meer dan 1 m (3 ft) van het horloge vandaan is en dat het aan staat en werkt.

Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht de sensor te "zoeken". Het is mogelijk dat het horloge per ongeluk een

andere sensor in de buurt volgt en niet noodzakelijkerwijs uw sensor. Daarom moet u zo mogelijk uit de buurt van andere gebruikers van Timex® sensoren zijn als deze fout zich voordoet.

Het horloge zoekt na het weergeven van dit bericht gedurende één minuut naar het "ontbrekende" apparaat. Zie "Prestatiegegevens bekijken" op pagina 4-15 voor de procedure voor het opnieuw maken van een verbinding met deze sensor als het horloge hem niet automatisch binnen één minuut vindt.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) [GESTOORDE GEGEVENS VAN HSM (GPS)] – Het horloge heeft problemen met het ontvangen van gegevens van de aangegeven sensor vanwege radiostoring. Probeer zo mogelijk bij mogelijke storingbronnen vandaan te gaan zoals televisies, monitors of gemotoriseerde apparaten.

Het horloge blijft de sensor ongeveer dertig seconden volgen nadat dit bericht op het display is verschenen; als de storing aanhoudt, stopt het horloge met het volgen van gegevens van de sensor. Zie "Prestatiegegevens bekijken" op pagina 4-15 voor de procedure voor het opnieuw maken van een verbinding met deze sensor als de storing niet binnen dertig seconden wordt verholpen.

FATAL GPS ERROR (FATALE GPS-FOUT) (snelheid/afstand) – Er is een ernstige interne fout in de snelheid/afstandsensor. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

Het horloge voor het eerste gebruik configureren

Nu u bekend bent met de indeling en functies van de knoppen alsook de manier waarop de modi op het horloge gerangschikt zijn, is het tijd om het horloge voor gebruik in te stellen. Er zijn een aantal belangrijke instellingen die uitgevoerd moeten worden zoals de tijd en maximale hartslag. Daarna wilt u wellicht uw streefzones instellen. Ten slotte kunt u de meer geavanceerde functies verkennen die het horloge te bieden heeft.

Basisinstellingen

Voordat u uw prestatie-monitor tijdens een training gebruikt, moet u zich er eerst van verzekeren dat u de volgende parameters correct hebt ingesteld:

1. **Tijd instellen.** Voor gedetailleerde instellingsinstructies kunt u pagina 4-24 van deze handleiding raadplegen. Als u dit horloge met de snelheid/afstands-sensor gebruikt, wordt de tijd volgens de UTC-tijd ingesteld en na verloop van tijd op eventuele afwijkingen gecorrigeerd.
2. **Voer uw maximale hartslag (HR_{max}) in.** Ga naar de modus Configureren, selecteer "HRM Settings" (HSM-instellingen) en dan "Max HR". Deze instelling wordt gebruikt om de vijf voorinstelde streefhartslagzones te bepalen. Als u hulp nodig

hebt bij het navigeren door de modus Configureren, raadpleeg dan het gedeelte voor die modus op pagina 4-48. Er zijn vele methoden om uw maximale hartslag te schatten. **Eén vaak gebruikte, op leeftijd gebaseerde methode is $220 - \text{leeftijd}$; gebruik deze formule als u uw maximale hartslag niet weet.**

3. **Selecteer de gewenste lengte-eenheden.** Selecteer, weer in de modus Configureren, "Watch Settings" (Horloge-instellingen) en vervolgens "Length Units" (Lengte-eenheden). Deze instelling bepaalt hoe de afstands- en tempowaarden en instellingen op het horloge worden weergegeven.

Streefzone-instellingen

Gebruik streefzones om uw hartslag en snelheid tijdens de training binnen een bepaald stel grenzen te houden.

- **Streefhartslagzone.** Ga naar de modus Configureren en selecteer "HRM Settings". U ziet dan uw huidige streefzone en instellingen voor waarschuwingen. U kunt snel een streefzone selecteren door op de knop **START/SPLIT (+)** te drukken (zie "Instellingen van de optie "Snel instellen" op pagina 4-20). Druk op **SET/FORMAT (SELECT)** om naar de instelprocedure te gaan om (desgewenst) **HANDMATIGE** zonegrenzen in te stellen en de instellingen voor waarschuwingen als de waarde buiten de zone valt, te veranderen.

- Snelheid/tempozone. Ga naar de modus Configureren en selecteer "S + D Settings". Net zoals bij de hartslaginstellingen ziet u de huidige instellingen voor uw snelheid/tempozone. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om met de instelprocedure te beginnen of druk op **START/SPLIT** (+) om de instellingen voor de waarschuwing als de waarde buiten de zone valt, snel te veranderen.

Geavanceerde instellingen

Raadpleeg het gedeelte voor het starten van "De modus Configureren" op pagina 4-48 voor een uitleg van deze meer geavanceerde functies van de prestatie-monitor:

- Functies zonder handen
- Afstandswaarschuwing:
- Snelheids- en tempovereffening

De modus Tijd

Uw Timex® horloge geeft de tijd, datum en dag van de week voor twee tijdzones weer. Elke tijdzone wordt gesynchroniseerd gehouden met de uiterst nauwkeurige UTC-tijd (ook bekend als Greenwich Mean Time) wanneer u de snelheid/afstandsmonitor gebruikt en kan in 12- of 24-uurs indeling worden weergegeven.



Tijdzones

Dit horloge heeft twee zelfstandige groepen tijdsinstellingen die we "zones" noemen. De zone die op het display staat, wordt de **primaire zone** genoemd; de zone die u niet kunt zien, wordt de **secundaire zone** genoemd. U kunt even naar de **secundaire tijdzone** kijken door in de modus Tijd de knop **START/SPLIT** even ingedrukt te houden. Als u de knop loslaat, keert u naar het display van de primaire tijdzone terug; als u de knop ingedrukt houdt, wisselt u de instellingen en wordt de secundaire zone de nieuwe primaire zone en vice versa.

De instelling van de tijdzones op het horloge wordt tijdens het even ernaar kijken als **T1** en **T2** geïdentificeerd.

Tijd instellen

TJD HANDMATIG INSTELLEN

*OPMERKING: Om de secundaire tijdzone in te stellen moet u hem de primaire zone maken door de knop **START/SPLIT** ingedrukt te houden totdat de twee zones verwisseld zijn. Herhaal deze stap desgewenst na het instellen om naar de oorspronkelijke tijdzone terug te keren.*

1. Houd **SET/FORMAT** ingedrukt totdat SET TIME (TIJD INSTELLEN) op het display verschijnt en de uurwaarde begint te knippen.
2. Druk op **DISPLAY (+)** om de waarde te verhogen of op **STOP/RESET (-)** om de waarde te verlagen. Als het horloge in de 12-uurs indeling is, vergeet dan niet om de indicatie AM/PM correct in te stellen.
3. Druk op **SET/FORMAT (SELECT)** om (op volgorde) minuten, jaar, maand, datum en 12- of 24-uurs indeling te selecteren. Druk in elk geval op **DISPLAY (+)** om de waarde te verhogen of op **STOP/RESET (-)** om de waarde te verlagen.
4. Druk op **MODE (DONE) (VOLTOOID)** om de veranderingen op te slaan en naar het tijddisplay terug te keren.
De waarde voor de seconden kan niet worden veranderd en de dag van de week wordt automatisch berekend op grond van de datum.

SYNCHRONISATIE MET UTC-TIJD

Wanneer GPS-gegevens van de snelheid/afstandsensor worden ontvangen, corrigeert het horloge de tijd automatisch voor beide tijdzones op grond van de tijdinformatie van de GPS-satellieten.

- De eerste keer dat u de snelheid/afstandsensor gebruikt, worden beide tijdzonewaarden met de UTC-tijd gesynchroniseerd. U kunt dan de tijd voor uw plaatselijke tijdzone instellen.

- Als u het horloge had ingesteld voordat u de snelheid/afstand-sensor voor het eerst gebruikt, worden de uur- en datuminstellingen gehandhaafd en worden alleen de waarden voor minuten en seconden op UTC-tijd ingesteld.
- Steeds wanneer u de snelheid/afstandsensoren gebruikt, corrigeert het horloge zichzelf voor afwijking van de UTC-tijd sinds de laatste keer dat u de snelheid/afstandsensoren hebt gebruikt.

Hieronder vindt u enkele tips over tijdsynchronisatie:

- Wanneer u de snelheid/afstandsensoren gebruikt, wordt de tijd op het horloge bijgewerkt wanneer de sensor de satellieten volgt en daarna om de vijftien minuten zo lang het horloge gegevens van de snelheid/afstandsensoren ontvangt.
- Het hoofddoel van tijdsynchronisatie is het corrigeren van elke afwijking of onnauwkeurigheid bij het bijhouden van de tijd door het horloge - er is geen bijstelling voor zomertijd als uw gebied zomertijd heeft.

- Nadat het horloge met UTC is gesynchroniseerd, kunt u het horloge "voor" of "achter" de juiste tijd laten lopen en toch het voordeel van de afwijkingscorrectie behouden. U wilt de tijd bijvoorbeeld zo instellen dat het horloge 10 minuten voorloopt vergeleken met de werkelijke tijd in uw gebied. Geen probleem - zet de tijd met de hand 10 minuten voor en het horloge blijft dan precies 10 minuten voorlopen vergeleken met de juiste plaatselijke tijd.

Prestatiegegevens bekijken

Wanneer u de snelheid/afstandsensoren of de hartslagsensoren gebruikt, kunt u uw prestatiegegevens op de onderste regel van het display bewaken. Voor het bekijken van deze gegevens hoeft u alleen de knop **DISPLAY** in te drukken en los te laten totdat u de gewenste gegevens ziet:

- Huidige snelheid
- Huidig tempo
- Totale tijdens uw huidige training afgelegde afstand. Deze gegevens hangen enigszins af van de toestand van de chronograaf. Zie de volledige beschrijving voor "Totale afstand" in het gedeelte De modus Overzicht van deze handleiding.
- Huidige hartslag

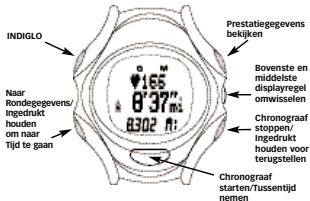
TIP: Als u helemaal geen prestatiegegevens wilt bekijken, kunt u deze gegevens "verbergen" en in plaats daarvan de dag zien; deze keuze is altijd beschikbaar wanneer u de te bekijken prestatiegegevens selecteert. Deze instelling wordt gehandhaafd de volgende keer dat u het Bodylink® systeem gebruikt; dus het kan erop lijken dat u geen sensorgegevens ontvangt omdat de dag van de week nog zichtbaar is. Onthoud dit wanneer u ervoor kiest om de dag van de week te zien.

De modus Chronograaf

Met de modus Chronograaf (Chrono) kunt u de verstreken tijd en andere informatie voor een evenement tot maximaal 100 uur registreren. Er kunnen maximaal 100 ronden worden opgeslagen met de volgende gegevens voor elke ronde:

- Rondenummer, rondetijd en tussentijd
- Gemiddelde snelheid, gemiddeld tempo en afstand voor elke ronde (als de snelheid/afstandsensor in gebruik is)
- Gemiddelde hartslag (als de hartslagsensor in gebruik is)

U kunt op **MODE** drukken om het horlogedisplay naar een andere modus over te schakelen, zoals tijd, terwijl de chronograaf loopt zonder de werking ervan te onderbreken. Het stopwatchpictogram verschijnt om aan te geven dat de chronograaf loopt.



Opmerking over ronde- en tussentijden

In dit hele hoofdstuk hebben we het over "ronden" en "tussentijden". Wanneer we de tijd beschrijven, is "rondetijd" de tijd voor één segment (ronde) van een evenement. "Tussentijd" is de totale tijd sinds het begin van het evenement. We gebruiken de term "een tussentijd nemen" en "een ronde nemen" door elkaar; ze verwijzen beide naar de handeling waarbij de chronograaf het opnemen van het huidige segment stopt en een nieuw segment start. Dit kan met de hand worden gedaan (met de knop **START/SPLIT**) of automatisch (met gebruik van de snelheid/afstands sensor).

Werking van chronograaf

1. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
Als u Bodylink® sensoren gebruikt, geeft het horloge de rondetijd, tussentijd en het rondenummer weer. Als u een hartslagsensor, snelheid/afstands sensor of beide gebruikt, geeft het horloge informatie van die apparaten weer zoals de hartslag, het tempo en de afstand.
2. Druk op **START/SPLIT** terwijl de chronograaf loopt om een tussentijd te nemen.

De huidige ronde- en tussentijdgegevens worden opgeslagen en een nieuwe ronde begint. Het horloge toont de ronde- en tussentijd voor de ronde die u zojuist hebt voltooid. Als u HSM-gegevens of snelheid/afstandsgegevens bekijkt, geeft het horloge vervolgens de gemiddelde statistische gegevens voor de ronde weer (afhankelijk van de gegevens die u op dat moment bekijkt). Het horloge keert vervolgens naar de lopende chronograaf terug die de tijd van de huidige ronde opneemt. Het horloge slaat gegevens voor de laatste 100 ronden op.

*TIP: U kunt op elk gewenst moment op **MODE**, **SET/FORMAT** of **DISPLAY** drukken om het aanhouden van de ronde te annuleren en onmiddellijk naar de lopende chronograaf terug te keren.*

3. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen. Het display toont de gegevens voor de laatste ronde- en tussentijd als tussentijden zijn genomen.
4. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te hervatten of houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

OPMERKING: Wanneer u de chronograaf met de snelheid/-afstandsensor of hartslagsensor gebruikt, verschijnt informatie over chronograaftijd en ronden vier seconden lang op het display nadat de chronograaf is gestart, gestopt of teruggesteld. Gedurende deze tijd knippert het stopwatchpictogram en werken alle knoppen normaal. Deze functie is opgenomen zodat u de chronograafgegevens voor deze tijdopnamen zelfs kunt bekijken als u ervoor gekozen hebt om alleen prestatiegegevens (niet tijdgegevens) in de modus Chronograaf te bekijken.

Werking zonder handen

U kunt de modus Chronograaf zo configureren dat deze start wanneer u begint te bewegen en stopt wanneer u niet meer beweegt. Bovendien kunt u tussentijden automatisch nemen op grond van de afgelegde afstand of verstreken tijd. Zie het gedeelte voor de modus Configureren voor de details over instellen.

Prestatiegegevens bekijken

Wanneer u de snelheid/afstandsensor of de hartslagsensor gebruikt, kunt u uw prestatiegegevens bewaken. Voor het bekijken van deze gegevens hoeft u alleen de knop **DISPLAY** in te drukken en los te laten totdat u de gewenste gegevens ziet. Raadpleeg de binnenkant van de voorpagina voor een schema dat de gegevenscombinaties toont die in deze modus beschikbaar zijn.

Terwijl u de gegevensprestaties bekijkt, drukt u even op **SET/FORMAT** om de plaats van de gegevens op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen.

OPMERKING: Gemiddelde gegevenswaarden en afgelegde afstand worden alleen opgeteld terwijl de chronograaf loopt.

De modus Rondegegevens

Met de modus Rondegegevens kunt u informatie over opgeslagen ronden op elk gewenst moment bekijken, of de chronograaf nu loopt, stilstaat of teruggesteld is.

Alle rondegegevens worden gewist wanneer de chronograaf na een reset wordt gestart.



Werking van modi

Druk op **DISPLAY** (▲) of **STOP/RESET** (▼) om respectievelijk vooruit of achteruit door de rondegegevens te navigeren. Houd de knop ingedrukt om snel naar een bepaalde ronde te gaan; laat de knop los om de gegevens voor dat rondenummer te bekijken.

Als u een snelheid/afstandsensoren of hartslagsensoren gebruikt, worden voor elke teruggeroepen ronde drie stel gegevens weergegeven; op de onderste regel staat altijd het rondenummer (met het label "RCL" voor "Recall" (Terugroepen)).

Als u geen sensoren gebruikt, bestaat elke teruggeroepen ronde uit slechts één display (ronde- en tussentijd).

Voor elke ronde opgeslagen gegevens

Ronde- en tussentijd – De eerste opgeslagen gegevens zijn de ronde- en tussentijden voor de ronde. De rondetijd wordt op de bovenste en de tussentijd op de middelste regel weergegeven.

Gemiddelde snelheid en gemiddeld tempo van ronde – Vervolgens kunt u de gemiddelde snelheid en het gemiddelde tempo voor de huidige ronde bekijken als u de snelheid/afstandsensoren gebruikt. Deze waarden zijn op de voor de ronde afgelegde afstand en de tijd voor de ronde gebaseerd.

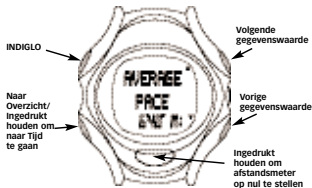
Als u alleen de HSM gebruikt, ziet u dit display toch maar er worden dan geen prestatiegegevens weergegeven.

Gemiddelde hartslag van ronde en rondeafstand – Als laatste worden de gemiddelde hartslag voor de ronde en de voor de ronde afgelegde afstand weergegeven. Als u alleen de HSM gebruikt, zijn er geen gegevens voor de afgelegde afstand.

De modus Overzicht

Deze modus geeft een overzicht van alle verzamelde prestatiegegevens die door het horloge zijn geregistreerd terwijl de chronograaf liep. Deze modus toont niet de gegevens die voor elke ronde zijn geregistreerd; raadpleeg het gedeelte voor de modus Rondegegevens elders in deze handleiding.

Wanneer de chronograaf na een reset wordt gestart, worden alle gegevens in de modus Overzicht gewist, net zoals de gegevens in de modus Rondegegevens, met uitzondering van de afstandsmetergegevens. Deze kunnen alleen met de hand worden gewist zoals beschreven in het volgende gedeelte.



Werking van modi

GEGEVENS BEKIJKEN

Druk op **DISPLAY** (▲) of **STOP/RESET** (▼) om respectievelijk vooruit of achteruit door de overzichtgegevens te navigeren. Houd de knop ingedrukt om snel door de gegevens te lopen; laat de knop los om de specifieke gegevens voor die gegevensgroep te bekijken.

AFSTANDSMETER TERUGSTELLEN

Houd **START/SPLIT** ingedrukt, terwijl u de waarde op de afstandsmeter bekijkt, om deze waarde weer op 0 in te stellen.

Welke gegevens worden opgeslagen?

De volgende gegevens zijn beschikbaar om in de modus Overzicht te worden bekeken. De meeste van deze gegevens vertrouwen op informatie van de HSM- of snelheid/afstandsensor. Als u geen van beide sensoren bij de training gebruikt, tonen de meeste displays in de modus Overzicht dus geen interessante gegevens.

OPMERKING: De gegevens worden niet bijgewerkt terwijl ze worden weergegeven.

Gemiddelde snelheid – De gemiddelde snelheid terwijl de chronograaf loopt, berekend door afgelegde afstand te delen door de totale chronograaftijd.

Maximale snelheid – De hoogste snelheidswaarde, ontvangen door het horloge terwijl de chronograaf liep.

Gemiddeld tempo – Het gemiddelde tempo, berekend terwijl de chronograaf liep. Deze waarde is gewoon de gemiddelde snelheid, uitgedrukt in termen van minuten per afstandseenheid.

Beste tempo – Dit is de snelste (kleinste) tempowaarde, berekend terwijl de chronograaf liep.

Afstand van evenement - De verzamelde afgelegde afstand terwijl de chronograaf liep.

Totale afstand - De verzamelde totale afgelegde afstand, ongeacht de toestand van de chronograaf. In dit afstandstotaal wordt elke afstand die u wellicht aflegde toen de chronograaf stil stond, opgenomen; de eerder beschreven waarde "Afstand van evenement" negeert deze afstandsinformatie.

Afstandsmeter – Deze werkt als de tripafstandsmeter in uw auto. Deze telt de afstand op, ongeacht het gebruik van de chronograaf, totdat u hem met de hand terugstelt. De afstandsmeterwaarde wordt na een training niet automatisch gewist, zoals het geval is met de andere afstandsgegevens, zodat u deze waarde kunt gebruiken om uw totale afstand over een periode van een week, maand enz. bij te houden.

Gemiddelde hartslag – De gemiddelde hartslag, berekend terwijl de chronograaf loopt.

Tijd in zone – Hoe lang de weergegeven hartslag binnen de streefhartslagzone was. Zie het gedeelte voor de modus Configureren voor gedetailleerde instructies voor het instellen van de streefhartslagzone.

Gemiddelde hartslag in zone – Dit is de gemiddelde hartslag, berekend met alleen de hartslagwaarden die binnen de grenzen van uw streefhartslagzone lagen. Deze gegevens kunnen u een idee geven van waar uw hartslag gewoonlijk ligt wanneer u in uw streefzone werkt.

Tijd van evenement – Dit is gelijk aan de totale chronograaftijd.

Totale tijd – Dit is de totale tijd gedurende welke het horloge snelheid/afstandgegevens heeft ontvangen, ongeacht de toestand van de chronograaf. Deze gegevens houden geen rekening met het gebruik van de HSM.

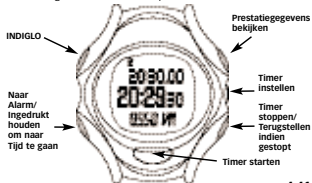
GPS-batterijniveau – Dit display is alleen exact terwijl het horloge gegevens van de snelheid/afstands sensor ontvangt. Het spanningsniveau van de batterijen wordt als een staafdiagram weergegeven; wanneer het batterijsymbool leeg is, zijn de batterijen van de snelheid/afstands sensor bijna leeg. Overweeg om de batterijen te vervangen wanneer het staafdiagram nog maar één segment toont omdat de batterijen dan nog minstens één uur mee horen te gaan.

TIP: Het horloge geeft een batterijpictogram op het bovenste gedeelte van het horlogedisplay weer om u eraan te herinneren de batterijen in de snelheid/afstands sensor te vervangen.

De modus Timer

In de modus Timer kunt u een tijd instellen vanwaar het horloge tot nul aftelt, waardoor deze functie nuttig wordt voor evenementen met vaste tijden. De timer kan worden ingesteld om aan het einde van het aftellen te stoppen, het aftellen continu te herhalen of naar de modus Chronograaf over te schakelen.

U kunt op **MODE** drukken om het horlogedisplay naar een andere modus over te schakelen, zoals tijd, terwijl de timer loopt zonder de werking ervan te onderbreken. Het timerpictogram verschijnt om aan te geven dat de timer loopt.



Werking van de timer

1. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.
2. Druk op **STOP/RESET** om het aftellen te stoppen.
3. Druk terwijl de timer stilstaat op **START/SPLIT** om het aftellen te hervatten, of op **STOP/RESET** om de timer weer op de starttijd te zetten.
4. Wanneer de timer op nul staat, klinkt een waarschuwingston. De achtergrondverlichting wordt ook ingeschakeld zodat u het horloge op een donkere plaats kunt zien.
 - Als de timer was ingesteld op stoppen, stopt hij na de waarschuwingston.
 - Als de timer was ingesteld op herhalen, gaat hij terug naar de starttijd en begint onmiddellijk opnieuw af te tellen. Hij blijft herhalen totdat u op **STOP/RESET** drukt. Het aantal herhalingen wordt op de onderste regel van het display weergegeven. Het horloge telt maximaal 99 herhalingen, waarna het teruggaat naar 0 en verdergaat.
 - Als de timer was ingesteld op het starten van de chronograaf, gaat het horloge automatisch naar de chronograaf en start hem.

OPMERKING: Deze functie werkt alleen als de chronograaf wordt teruggesteld wanneer de timer "0" bereikt. Als de chronograaf op dat punt niet wordt teruggesteld, stopt de timer aan het einde van het aftellen en wordt de chronograaf niet opnieuw gestart. Daarom is het belangrijk om te controleren of de chronograaf is teruggesteld voordat de timer met deze handeling aan het einde van het aftellen wordt gestart.

De timer instellen

1. Druk op **SET/FORMAT** om de instellingsprocedure te beginnen.
2. Nadat het herinneringsdisplay is ingesteld, geeft het horloge de afteltijd van de timer weer terwijl de tientallenwaarde van het uursijfer knippert. Druk op **DISPLAY (+)** of **STOP/RESET (-)** om de waarde respectievelijk te verhogen of te verlagen. U kunt de toetsen ingedrukt houden om de waarden snel te doorlopen.
3. Wanneer de waarde correct is ingesteld, drukt u op **SET/FORMAT (SELECT)** om naar het volgende cijfer te gaan; in dit geval de enenwaarde van de uurinstelling.
4. Ga op dezelfde manier verder met de minuten en seconden totdat de gewenste tijd is ingesteld.

- Druk nogmaals op **SET/FORMAT** (SELECT) om naar de instelling van de laatste handeling te gaan en druk dan op **DISPLAY** (+) of **STOP/RESET** (→) om **STOP**, **REPEAT** (HERHALEN) of **Chrono** te kiezen.
- Druk op **MODE** (DONE) om uw instellingen op te slaan en naar de timer terug te gaan. De timer wordt teruggesteld nadat u de instellingsmodus hebt verlaten.

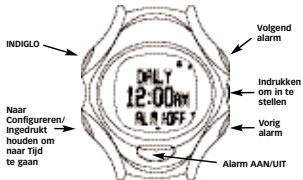
Prestatiegegevens bekijken

Wanneer u de snelheid/afstands sensor of de hartslagsensor gebruikt, kunt u uw prestatiegegevens op de onderste regel van het display bewaken. Voor het bekijken van deze gegevens hoeft u alleen de knop **DISPLAY** in te drukken en los te laten totdat u de gewenste gegevens ziet:

- Huidige snelheid
- Huidig tempo
- Afstand afgelegd sinds de timer liep. Als de timer niet loopt, neemt deze waarde niet toe. De afstandsgegevens worden gewist wanneer de timer na een reset wordt gestart.
- Huidige hartslag

De modus Alarm

In deze modus kunt u vijf alarmen instellen om u op een vooringestelde tijd te waarschuwen. Wanneer een alarm **AAN** is, verschijnt het wekkerpictogram op het display **Tijd**. De alarmen kunnen zo worden ingesteld dat ze alleen op werkdagen of weekends of alleen éénmaal (bijvoorbeeld voor een afspraak) afgaan.



Wanneer de dag en tijd van een alarm zijn bereikt, klinkt de alarmtoon, knippert het INDIGLO® nachtlucht en wordt de alarmtijd 20 seconden lang weergegeven. U kunt het alarm stilzetten door op om het even welke knop te drukken. Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, wordt een tweede alarm ingesteld om na vijf minuten af te gaan.

Een alarm selecteren

Druk terwijl u naar een alarminstelling kijkt op **DISPLAY** (▲) of **STOP/RESET** (▼) om door de vijf verschillende alarminstellingen te navigeren.

Een alarm activeren/deactiveren

Terwijl een alarminstelling wordt weergegeven, kan deze aan ("geactiveerd") of uit ("gedeactiveerd") gezet worden zonder naar de insteltoestand te gaan door de knop **START/SPLIT** even in te drukken.

Een alarm instellen

1. Selecteer de alarminstelling die u wilt wijzigen, zoals beschreven in het vorige gedeelte.
2. Druk op **SET/FORMAT** om naar de instellingstoestand te gaan. Het horloge geeft even een instellingsherinnering weer en gaat dan verder met het instellen van het geselecteerde alarm.

3. De eerste in te stellen gegevens zijn het alarmtype, dat knippert. Druk op **DISPLAY** (+) of **STOP/RESET** (→) om **WEEKDAYS** (WERKDAGEN), **WEEKENDS**, **ONCE** (EENMALIG) of **DAILY** (DAGELIJKS) te kiezen:
 - **DAGELIJKS** – Het alarm gaat dagelijks op de geselecteerde tijd af.
 - **WERKDAGEN** – Het alarm gaat maandag tot en met vrijdag op de geselecteerde tijd af.
 - **WEEKENDS** - Het alarm gaat alleen zaterdag en zondag op de geselecteerde tijd af.
 - **EENMALIG** – Het alarm gaat slechts eenmaal op de geselecteerde tijd af en wordt daarna automatisch gedeactiveerd.
4. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om de alarmtijd te gaan instellen, te beginnen met de uurwaarde. De waarde **AM/PM** knippert ook (als het horloge voor 12-uurs displayindeling is ingesteld) en wordt tegelijk met de uurwaarde ingesteld.
5. Druk op **DISPLAY** (+) of **STOP/RESET** (→) om de uren in te stellen en dan op **SET/FORMAT** (SELECT) om naar de tientallen minuten en de minutencijfers te gaan, en stel ze op dezelfde manier in.
6. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om het alarm **AAN** of **UIT** te zetten.

7. Druk op **MODE** (DONE) om uw veranderingen op te slaan en de instellingstoestand te verlaten.

OPMERKING: Als u alarminstellingen hebt veranderd, wordt het alarm automatisch geactiveerd.

De modus Configureren

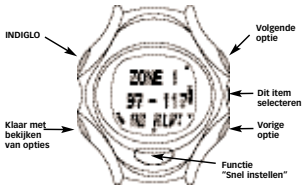
Met de modus Configureren kunt u een aantal opties instellen die de handelingen in de andere modi gemakkelijker en nuttiger maken. De instellingen in deze modus zijn in vier groepen verdeeld:

- **HORLOGE-INSTELLINGEN** – De instellingen voor Night-Mode, uursignaal, knoppiepton en lengte-eenheid bevinden zich in deze groep.
- **HSM-INSTELLINGEN** – stellen uw streefhartslagzone in.
- **S/A-INSTELLINGEN** – configureren snelheids- en tempoverefening, snelheid/tempozonewaarschuwingen en de afstand-waarschuwingfunctie.
- **INSTELLINGEN ZONDER HANDEN** – Wilt u de chronograaf automatisch starten en stoppen en automatisch tussentijden nemen wanneer de snelheid/afstandsensoren wordt gebruikt? Hier configureert u die functie.

Door de opties navigeren

De opties in deze modus zijn in een hiërarchie met twee reeksen zoals in een menu gerangschikt. We hebben aan de binnenkant van de achterpagina een kaart verstrekt die de opstelling van de modus weergeeft. Kijk hiernaar als u het verband van alle parameters in de modus wilt zien. Door de opties navigeren is simpel:

- Druk op **DISPLAY** (▲) of **STOP/RESET** (▼) om naar de volgende of vorige optieweergave of groeptitel te gaan.
- Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om "omlaag" naar het volgende niveau in de hiërarchie te gaan, of ga naar de instellingstoestand voor de optie waarnaar u kijkt.
- Druk op **MODE** (DONE) om terug "omhoog" naar de groepselectie te gaan.



Instellingen van de optie "Snel instellen"

Vele opties hebben een standaardinstelling die veranderd kan worden, zonder naar de instellingstoestand te gaan, door gewoon de knop **START/SPLIT** in te drukken terwijl de optie op het display staat. Deze functie "Snel instellen" wordt aangegeven door de aanwezigheid van het symbool "+" op het display boven de knop **START/SPLIT** – wanneer dit (symbool) zichtbaar is, is een functie "Snel instellen" aanwezig. Wanneer u bijvoorbeeld in de HSM-instellingen de streefzone-instelling bekijkt, verandert de

vooringestelde zone wanneer u op de knop **START/SPLIT** drukt. "Snel instellen" wordt alleen voor optie-instellingen gebruikt waarin geen numerieke gegevens veranderd hoeven te worden. Als u bijvoorbeeld het interval voor automatische tussentijd moet veranderen, moet u naar een instellingsmodus gaan. U hebt echter de optie om de functie met een "snelinstelling" aan en uit te zetten.

De functie "Snel instellen" voor alle opties wordt in de volgende gedeelten aangegeven.

De optie-instellingen veranderen

1. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om de instellingsprocedure te beginnen voor de optie die u hebt geselecteerd.
2. De eerste gegevenswaarde begint te knipperen. Druk op **DISPLAY (+)** of **STOP/RESET (-)** om de waarde respectievelijk te verhogen of te verlagen. U kunt de toetsen ingedrukt houden om de waarden snel te doorlopen.
3. Druk op **SET/FORMAT** (SELECT) om verder te gaan naar de volgende waarde enzovoort, totdat de gewenste optie is ingesteld.
4. Druk op **MODE** (DONE) om de instellingstoestand te verlaten.

Beschrijving van opties

HSM-INSTELLINGEN

Met deze instellingen kunt u een streefzone voor uw hartslag en een waarschuwing als de hartslag buiten de zone ligt, instellen wanneer u de hartslagsensor gebruikt. U kunt uit een reeks van 5 vooringestelde zones kiezen, of handmatig een boven- of ondergrenswaarde instellen.

STREEFHARTSLAGZONE



SNEL INSTELLEN: Selectie van streefzone.

U kunt een van de vijf vooringestelde zones (gebaseerd op uw HR_{MAX}) selecteren of MANUAL (HANDMATIG) selecteren om uw boven- en ondergrens op de gewenste waarde in te stellen.

De vooringestelde zones zijn op de volgende percentages van uw maximale hartslag (HR_{MAX}) gebaseerd:

Zone 1 – 50% - 60% HR_{MAX}

Zone 2 – 60% - 70% HR_{MAX}

Zone 3 – 70% - 80% HR_{MAX}

Zone 4 – 80% - 90% HR_{MAX}

Zone 5 – 90% - 100% HR_{MAX}

OPMERKING: Als u een vooringestelde zone selecteert, is de enige andere optie die u kunt veranderen het waarschuwingstype; de grensinstellingen voor de vooringestelde zones kunnen niet worden veranderd. Als u specifieke streefzonegrenzen wilt invoeren, selecteer dan eerst MANUAL als de streefzone en stel dan de gewenste grenzen in.

*OPMERKING: Wanneer u de grenzen handmatig instelt, is de ondergrens de waarde links van het scheidingsteken en de bovengrens rechts ervan. Als de grenzen op "nonsens"-waarden zijn ingesteld (de ondergrens is bijvoorbeeld hoger dan de bovengrens ingesteld), verandert het horloge ze in meer logische waarden wanneer u op **DONE** drukt. Deze correcties kunnen onverwachte resultaten opleveren; controleer uw instellingen dus nogmaals wanneer u de handmatige grenzen gebruikt.*

TIP: De handmatige instellingen worden onafhankelijk van de vooringestelde zones in stand gehouden. U kunt ze dus voor bepaalde trainingen gebruiken en een vooringestelde zone voor andere trainingen gebruiken. U hoeft uw handmatige instellingen dan niet elke keer opnieuw in te voeren.

MAX HS (HR_{max})

SNEL INSTELLEN: Geen

Voer uw maximale hartslag in. Deze waarde wordt gebruikt om de vijf vooringestelde streefzones te berekenen.

TIP: U kunt uw HR_{max} bepalen via gecontroleerde tests of door een van de diverse beschikbare schattingsmethoden. Eén vaak gebruikte, op leeftijd gebaseerde methode is 220 - leeftijd, hoewel deze methode resultaten oplevert die wellicht niet exact zijn omdat HR_{max} van vele fysiologische factoren afhangt zoals fitnessniveau en genetische aard en niet alleen uw leeftijd.

S/A-instellingen

Deze instellingen zijn van invloed op de wijze waarop het horloge reageert op gegevens afkomstig van de snelheid/afstandsensor. Hier kunt u snelheids- of tempogrenzen of afstandswaarschuwingen instellen of vereffenen voor de snelheids- en tempo-informatie activeren of deactiveren.

SNELHEID/TEMPOZONE

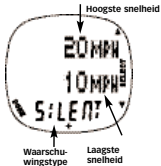
SNEL INSTELLEN: Waarschuwingstype (NONE (GEEN), SILENT (STIL), AUDIBLE (HOORBAAR))

Met het horloge kunt u snelheids- of tempogrenzen instellen en het horloge zo instellen dat het u waarschuwt als u zich te snel of te langzaam verplaatst. Dit komt overeen met de streefhartslagzone maar is op snelheid gebaseerd.

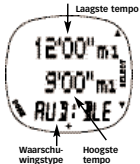
OPMERKING: Als de grenzen worden weergegeven in termen van snelheid (bv. 4 mph of 6 km/u), dan vergelijkt het horloge uw huidige snelheid met de zonegrensinstellingen. Als de grenzen worden weergegeven in termen van tempo (minuten en seconden), dan vergelijkt het horloge uw huidige tempo met de zonegrensinstellingen.

TIP: U kunt de grenzen voor snelheid en tempo apart instellen. U kunt bijvoorbeeld de tempogrenzen instellen om u te helpen de snelheid voor uw loop te beheersen en de snelheidsgrenzen instellen op waarden die nuttig zijn voor fietsen. Vervolgens kunt u voor elk evenement tussen de instellingen wisselen.

**EENHEDEN ZUN IN
TERMEN VAN SNELHEID**



**EENHEDEN ZUN IN TERMEN
VAN TIJD PER AFSTAND**



Wanneer u de zonegrenzen verandert, zijn de instellingen in de onderstaande volgorde:

- Zonetype – Kies SPEED (SNELHEID) of PACE (TEMPO).
- LAAGSTE SNELHEID (of HOOGSTE TEMPO).
- HOOGSTE SNELHEID (of LAAGSTE TEMPO).
- Waarschuwingstype – Als uw snelheid of tempo buiten de door u ingestelde grenzen valt, geeft het horloge geen waarschuwing (NO ALERT), een waarschuwingindicatie op het horloge (SILENT) of een waarschuwingstoon (AUDIBLE).

AFSTANDSWAARSCHUWING

SNEL INSTELLEN: Waarschuwing aan/uit

U kunt het horloge zo instellen dat het u waarschuwt wanneer u een specifieke afstand of meervouden van die afstand hebt afgelegd. Wanneer deze instelling bijvoorbeeld op "1 km" is ingesteld, geeft het horloge een waarschuwingstoon nadat u één kilometer hebt afgelegd en dan nogmaals na twee, drie en vier km enz.

OPMERKING: Deze functie wordt alleen geactiveerd wanneer de chronograaf wordt gebruikt omdat deze de afstand gebruikt die opgeteld wordt terwijl de chronograaf loopt.

TIP: Gebruik deze functie om u te waarschuwen wanneer u halverwege uw training bent.



SNELHEIDS- EN TEMPOVEREFFENING

SNEL INSTELLEN: Vereffenen aan/uit

Deze instellingen bepalen of "vereffenen" op de weergegeven snelheids- of tempowaarden wordt toegepast. Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarden voor de snelheid of het tempo te veel afwijken of "bibberig" zijn. Vereffenen kan er echter toe leiden dat de snelheids- en tempowaarden langzaam op veranderingen in uw snelheid reageren. Vereffenen kan apart op snelheid en tempo worden toegepast – experimenteer met deze instellingen om te zien welke combinatie het beste voor u werkt.

Instellingen zonder handen

Deze instellingen bieden opties voor het automatisch starten en stoppen van de chronograaf en nemen van tussentijden. Deze functies werken alleen wanneer de Timex snelheid/afstandsensensor wordt gebruikt.

AUTOMATISCH STARTEN EN STOPPEN

SNEL INSTELLEN: *aan/uit*

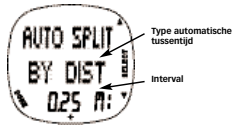
Deze instellingen stellen de chronograaf in staat om te starten wanneer u zich begint te verplaatsen (d.w.z. uw snelheid verandert van nul tot een getal dat niet nul is) en te stoppen wanneer u zich niet meer verplaatst (d.w.z. uw snelheid keert naar nul terug).

Terwijl deze functies geactiveerd zijn, kunt u de chronograaf toch met de hand starten en stoppen.

AUTOMATISCHE TUSSENTIJD

SNEL INSTELLEN: *op afstand/op tijd/uit*

Deze functie stelt de chronograaf in staat om automatisch tussentijden te nemen op grond van verstreken tijd of afgelegde afstand. Terwijl deze functie geactiveerd is, kunt u toch met de hand tussentijden nemen en handmatige tussentijden zijn niet van invloed op de criteria voor automatische tussentijden.



Wanneer u de functie voor automatische tussentijd configureert, zijn de instellingen in de onderstaande volgorde:

- Type – OFF (UIT), BY DIST (OP AFSTAND) of BY TIME (OP TIJD)
- Interval

Horloge-instellingen

Deze instellingen bieden diverse opties voor het aanpassen van de algemene werking van het horloge.

NIGHT MODE

SNEL INSTELLEN: *aan/uit*

Wanneer deze functie geactiveerd is, gaat het INDIGLO® nachtlucht steeds branden wanneer u op een willekeurige knop drukt. De werking van NIGHT-MODE® wordt na 8 uur automatisch gedeactiveerd.

UURSIGNAAL

SNEL INSTELLEN: aan/uit

Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge op het hele uur een signaal.

KNOPPIEPTOON

SNEL INSTELLEN: aan/uit

Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge steeds een pieptoon wanneer u op een knop drukt.

LENGTE-EENHEDEN

SNEL INSTELLEN: *mijl/kilometer (KM)/
nautische mijl (NM)*

U kunt de afstandsvoorkeurseenheid selecteren voor snelheids-, tempo- en afstandswaarden in mijlen, kilometers of nautische mijlen. Deze instelling is ook van invloed op weergegeven eenheden voor alle opties die snelheids-, tempo- of afstandsgegevens verwerken. Deze instelling kan tijdens een training worden veranderd, en de statistische snelheids-, tempo- en afstandsgegevens zullen correct zijn voor de nieuwe eenheden.

De batterij vervangen

OM MOGELIJKE PERMANENTE SCHADE AAN HET HORLOGE TE VERMIJDEN RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HORLOGE NAAR EEN WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

Als u de batterij zelf wilt vervangen, kunt u het specifieke batterijtype en de maat die voor uw horloge vereist zijn, op de achterkant van het horloge (horlogekast) vinden. Volg de onderstaande stappen zorgvuldig:

1. Plaats het horloge ondersteboven op een plat werkoppervlak.
2. Verwijder beide helften van het horlogebandje met een kleine platte schroevendraaier. Let op de richting van de achterkant van de horlogekast voordat u verder gaat; deze moet in dezelfde richting worden geïnstalleerd; anders werkt de zoemer niet meer.
3. Verwijder de vier schroeven waarmee de achterkant van de horlogekast vastzit, met een 00 kruiskopschroevendraaier en leg ze opzij. Verwijder de achterkant van de horlogekast voorzichtig en leg hem opzij.

KEER HET HORLOGE NIET OM OM DE SCHROEVEN OF DE ACHTERKANT VAN DE HORLOGEKAST TE VERWIJDEREN - ER ZIJN ELEKTRISCHE STEKKERTJES BINNEN IN HET HORLOGE DIE ERUIT KUNNEN VALLEN. HOUD HET HORLOGE ALTIJD

ONDERSTEBOVEN OP HET WERKOPPERVLAK.

4. Open de batterijklem voorzichtig en neem de batterij eruit.
5. Plaats een nieuwe batterij in de batterijruimte en let erop dat de kant met het plusteken "+" naar u toe gericht is.
6. Bevestig de batterijklem weer.
7. Breng de achterkant van de horlogekast weer aan en verzeker u ervan dat het zwarte pakkingsmateriaal in de groef in de kast zit. Verzeker u er ook van dat de kast naar behoren is uitgelijnd (zoals in stap 2 is opgemerkt) zodat de zoemer in lijn ligt met de interne aansluitingen.
8. Bevestig de horlogebandjes weer voorzichtig. Het korte stuk met de gesp wordt aan het bovenste stel nokjes bevestigd.

INDIGLO® nachtlicht

De in het INDIGLO® nachtlicht gebruikte, elektroluminescentietechnologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Uw horloge dat tot 50 meter waterbestendig is, is bestand tegen waterdruk van maximaal 86 psi (gelijk aan onderdompeling tot 50 meter of 164 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT GEEN SNELHEIDS- EN

AFSTANDS- OF HARTSLAGGEGEVENS WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

1. Het horloge is alleen waterbestendig zolang het horlogeglas, de drukknoppen en kast intact blijven.
2. Ook al is het horloge tot een aanzienlijke diepte (100 of 200 meter) waterbestendig, het is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.
3. Timex raadt aan om het horloge met zoet water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

Veelgestelde vragen

- V:** *Wanneer de functie Automatische tussentijd "op afstand" wordt gebruikt, zijn de afstanden voor de tussentijden soms een beetje kleiner dan mijn instelling (bv. "0.244 km" wanneer de instelling "0.25 km" is); hoe komt dat?*
- A:** Dit komt door de manier waarop het horloge huidige snelheid en afstand gebruikt om de werkelijke tussentijd in uw loop te voorspellen. Van tijd tot tijd schat het horloge een te hoge waarde waardoor eerst een iets "langere" tussentijdafstand wordt gemaakt, gevolgd door een "korte" tussentijd. Deze kortere tussentijdafstand is nodig zodat het horloge deze

kleine overschattingen kan compenseren en kan voorkomen dat ze zich tijdens de training accumuleren.

Voor het hier gegeven voorbeeld hoorde de vorige tussentijd dus een afstandswaarde te hebben weergegeven die iets langer was dan de instelling voor automatische tussentijd van 0.25 km.

- V:** *Waarom werken de functies Zonder handen of Afstandswaarschuwing niet wanneer alleen een hartslagsensor wordt gebruikt?*
- A:** Deze functies zijn gebaseerd op informatie die door de Timex® snelheid/afstandsensor wordt verstrekt.
- V:** *Waarom zie ik geen informatie over totale tijd of afstand wanneer alleen een hartslagsensor wordt gebruikt?*
- A:** De gegevens voor totale tijd en afstand zijn alleen gebaseerd op gegevens die van de Timex® snelheid/afstandsensor worden ontvangen.
- V:** *Ik ben reeds gegevens van één Timex® sensor aan het bewaken en ik wil ook gegevens van een tweede bekijken die ik net aangezet heb. Wat moet ik doen?*
- A:** Houd de knop **DISPLAY** ongeveer twee seconden ingedrukt (u moet in de modus Tijd, Chrono of Timer zijn). Het horloge geeft een piepton en het antennepictogram knippert, wat aangeeft dat het horloge naar een tweede Timex® sensor

aan het zoeken is. Binnen enkele seconden hoort het antennepictogram te stoppen met knipperen en horen de nieuwe gegevens op het horloge te verschijnen (het is mogelijk dat u **DISPLAY** even moet indrukken om de nieuwe gegevens in de modus Tijd of Timer te selecteren).

- V:** *Van tijd tot tijd zie ik "NO DATA FROM HRM" of "NO DATA FROM GPS"; wat betekenen die berichten?*
- A:** Deze berichten verschijnen op het horlogedisplay wanneer het horloge geen signalen van de aangewezen sensor ontvangt. Soms verschijnen deze berichten wanneer u ze verwacht, zoals bijvoorbeeld enkele seconden nadat u de snelheid/afstandsensor uit hebt gezet. Een andere keer kunt u ze onverwachts tijdens uw training zien. In dat geval zijn de meest voorkomende oorzaken van deze berichten ernstige radiostoring of een te grote afstand tussen het horloge en de sensor. Meestal corrigeert het horloge zichzelf zonder dat u iets hoeft te doen. Als deze berichten echter een probleem worden, kunt u een paar dingen proberen:
- Draag het horloge om dezelfde arm als de snelheid/afstandsensor.
 - Controleer de batterijen in de sensoren. Lage batterijspanning verlaagt het radiozendvermogen.
 - Plaats de sensor(en) zo mogelijk dichterbij het horloge.
 - Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van storing bent.

V: *Waarom zie ik, terwijl ik de hartslagmonitorfunctie gebruik, soms een knipperend vraagteken of streepjes naast het hartslagdisplay?*

A: Deze geven aan dat de hartslagsensor moeite heeft om uw hartslag te berekenen. Dit kan worden veroorzaakt doordat:

- de sensor slecht of los op uw borst past
- de sensor ondersteboven op uw borst wordt gedragen
- het geleidende materiaal aan de onderkant van de sensor niet vochtig genoeg is

V: *Hoe kan ik de ZOEKTijd verkorten?*

A: De snelheid/afstands sensor volgt de GPS-satellieten sneller als u tijdens deze periode beweging tot een minimum beperkt en in een open gebied blijft. Laat de sensor ook niet gedurende lange perioden aan terwijl u binnen bent.

V: *Hoe vaak worden de GPS-gegevens berekend en bijgewerkt?*

A: De snelheid/afstands sensor berekent uw snelheid en afgelegde afstand eenmaal per seconde en zendt deze informatie om de 3,5 seconden naar het horloge.

INTERNATIONALE GARANTIE

(BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

Het horloge heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model. **BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:**

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen;
- 2) als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
- 3) als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
- 4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
- 5) kast, accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIJF VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE.

Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u het horloge naar de fabrikant, een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 7,00 in de VS.; een cheque of postwissel voor CAN\$6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£2,50 in het V.K. In andere landen worden port en behandeling in rekening gebracht. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië 0800-168787. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het V.K. 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland +43 662 88 92130. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

**INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — REPARATIEBON
VOOR HORLOGE**

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

**DIT IS UW REPARATIEBON VOOR HET HORLOGE. BEWAAR HEM
OP EEN VEILIGE PLAATS.**

Service

Mocht het horloge ooit gerepareerd moeten worden, stuurt u het naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203 USA.

Straatadres:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114 USA

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde horlogereparatie-enveloppe verstrekken. Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van het horloge.

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten, waaronder alle componenten van het Timex® Bodylink® systeem, voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Productnaam:

Snelheid/afstands sensor – GPS-zendontvanger serie M8xx/M5xx
Hartslagmonitorsensor – HSM-zender serie M8xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID-nr.	IC-certificatienr.
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Productnaam:

Horlogeontvangers – HSM / snelheid/afstand serie M8xx/M5xx
Gegevensopnemers – HSM / snelheid/afstand serie M5xx

Producttype: *Onopzettelijke straler*

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen; of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

Voorzichtig: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door Timex Corporation zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

Kennisgeving van Industry Canada: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Prestatiegegevens in de modus Chronograaf bekijken

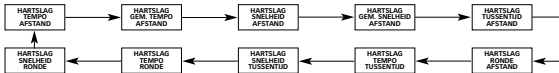
*ALLEEN
HSM*



*ALLEEN
S/A*

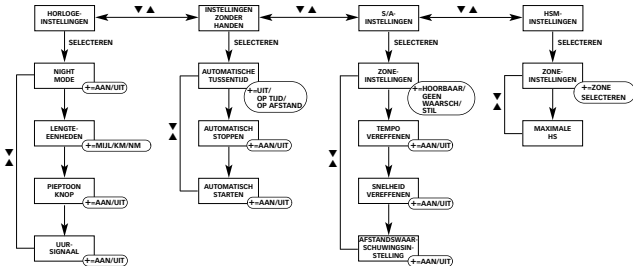


*HSM EN
S/A*



Druk op **DISPLAY** en laat deze knop los totdat u de gewenste gegevens ziet.

De modus Configureren



Druk op **START/SPLIT (+)** om de optie "Snel instellen" te veranderen, aangegeven in de ellips van de bovenstaande opties.

Aantekeningen

Bodylink is een gedeponeerd handelsmerk van Timex Group, B.V.

Timex en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Corporation in de VS en andere landen.

INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen.

©2005 Timex Corporation.