

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

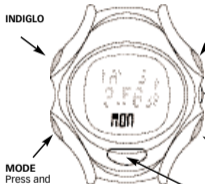


Performance Monitor User Guide

English page 1-i
Deutsch Seite 2-i
Italiano pagina 3-i
Nederlands pagina 4-i

Button Functions

INDIGLO



DISPLAY
Press to view performance data.

SET/FORMAT
Hold to set. Press to change display format in Chrono.

STOP/RESET
Press and HOLD to RESET

START/SPLIT
Start Chrono. Take a split.

MODE
Press and release to go to the next MODE.

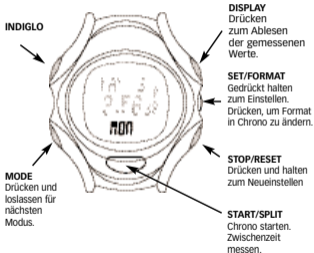
INHALT

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



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“

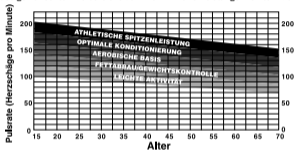
in dem Bereich Leichte Übungen vornehmen, den Großteil Ihres Trainings im Bereich Gewichtskontrolle verbringen und dann etwas Zeit in dem Aeroben Aufbaubereich verbringen. Die Intensität der Bereiche 4 und 5 ist anstrengend genug, so dass Übungen in diesen Bereichen für einen begrenzten Zeitraum während 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.

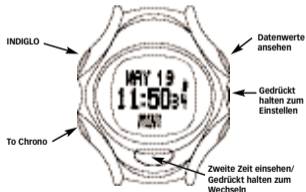
Spezialfunktionen

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.

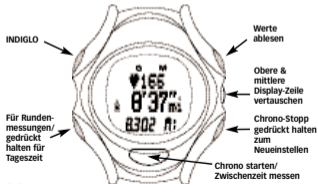
- Aktuelle Geschwindigkeit
- Aktuelles Tempo
- Zurückgelegte Gesamtentfernung für Ihre derzeitiges Training. Diese Daten hängen in gewissem Maße von dem Zustand des Chronographen ab. Bitte lesen Sie die vollständige Beschreibung der „Entfernung insgesamt“ in dem Abschnitt Summary Mode (Zusammenfassungsmodus)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

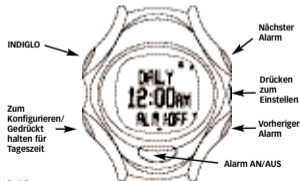
Ablesen von Leistungsdaten

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:

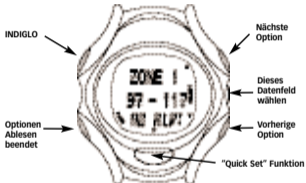
- **SETTINGS** – Die Einstellungen für Nachtmodus, Stundenschlag, Tasten-Piepton und Länge der Einheit sind in dieser Gruppe.
- **HRM SETTINGS** – Stellen Sie Ihren Herzfrequenz-Zielbereich ein.
- **S+D SETTINGS** – die Einstellfunktion für Geschwindigkeit konfigurieren oder Tempo Ausgleichen, Geschwindigkeits-/Tempobereichswarnungen 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 vor-eingestellten Bereichen beibehalten, so dass Sie diese für bestimmte Fitness-Übungen verwenden und für andere Übungen einen vor-eingestellten 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

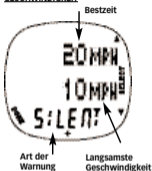
QUICK SET: Warnungsart (NONE (KEINE), SILENT (STUMM), AUDIBLE (HÖRBAR))

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



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).

EINHEITEN IN ZEIT FÜR ENTFERNUNG



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.

5. Legen Sie eine neue Batterie in die Batteriekammer, wobei die „+“-Markierung Ihnen gegenüber liegen sollte.
6. Befestigen Sie die Batterie-Klemme wieder.
7. 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.
8. 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.

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

2. 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.
3. 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 Reparaturgebühr) 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 Armbanduhrenreparatur-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	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	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.

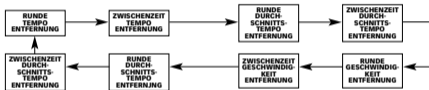
Hinweis für Kanada: Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen ICES-003 Norm. Cet appareil numérique de la classe B est conforme a la norme NMB-003 du Canada.

AbleSEN der Trainingswerte im Chrono Modus

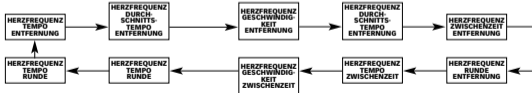
NUR HRM



NUR S&D

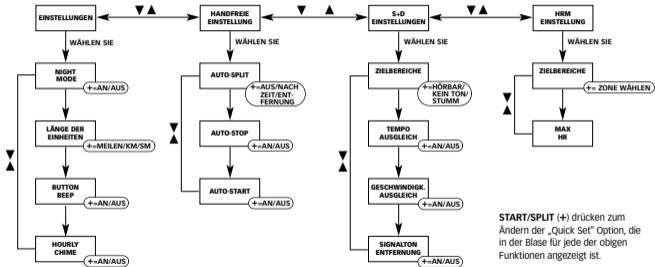


HRM & S&D



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.