



TIMEX[®]

DIGITAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

Português página 1

Italiano pagina 55

Deutsch Seite 109

Nederlands pagina 163

DE TIMEX® DIGITALE HARTSLAGMONITOR MODELLEN 30-LAP EN FITNESS

EEN GEAVANCEERD DIGITAAL SPORHORLOGE
Plus
EEN GEHEEL DIGITAAL HARTSLAGMONITORSYSTEEM

De Timex® digitale hartslagmonitor combineert de nieuwste digitale technologie van Timex met fitnessmethoden gebruikt door fitnessexperts en personal trainers. Als de wereldleider in sporttijdmeters heeft Timex een digitaal fitnesssysteem gecreëerd dat de door sporters van wereldklasse geeïste nauwkeurigheid combineert met functies die iedereen op elke leeftijd kan gebruiken om "levels lang fit" te blijven.

Opmerking: Deze handleiding kan kenmerken of functies beschrijven die niet op alle modellen beschikbaar zijn.

Hulpbronnen op Internet

De Timex website (www.timex.com) is een uitstekende informatiebron om u te helpen uw Timex® digitale hartslagmonitor ten volle te benutten. Hulpbronnen op de Timex website zijn:

www.timex.com/hrm/

Voor meer informatie over Timex digitale hartslagmonitors, inclusief de functies van de producten en simulaties.

www.timex.com/fitness/

Voor fitness- en trainingstips met behulp van de Timex digitale hartslagmonitors.

Opmerking: U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Indeling van deze handleiding

We hebben deze handleiding in vier hoofdstukken ingedeeld:

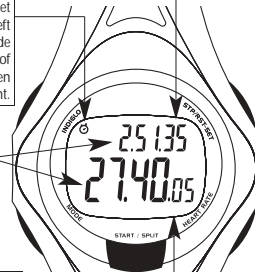
- **Overzicht** —
Algemene beschrijving van de knoppen, functies en het display.
- **Gebruik van de hartslagmonitor** —
Beschrijft hoe u uw horloge kunt combineren met een hartslagmonitor (Heart Rate Monitor, HRM) om informatie over uw hartslag te krijgen, meten en bekijken.
- **Modi en functies** —
Eenvoudige, stapsgewijze uitleg over het gebruik van de modi en functies van het horloge.
- **Gebruiksvoorbeelden** —
Scenario's uit de praktijk die laten zien hoe uw Timex® horloge een essentieel onderdeel van uw trainingsactiviteiten kan worden.

Overzicht

Informatie op het display

SYMBOLEN - Staan op het display om de actueleodus of een op de achtergrond plaatsvindende activiteit aan te geven. Het stopwatchsymbool geeft bijvoorbeeld aan dat de functie Chronograaf of Stopwatch uw rondetijden actief opneemt.

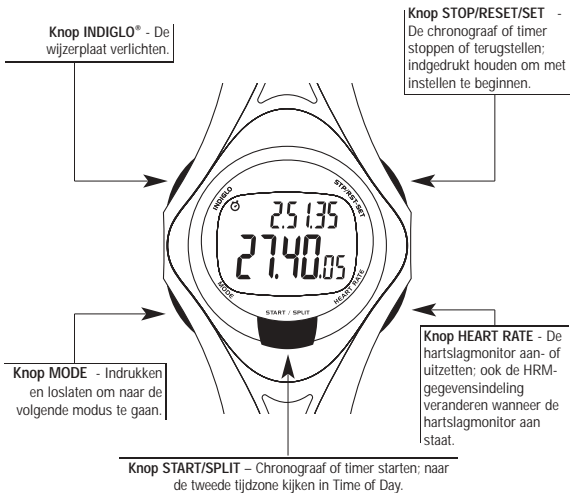
BOVENSTE REGEL - Het bovenste derde deel van het display, dat gebruikt wordt voor informatie zoals rondetijden, dag/datum, HRM-gegevens en symbolen.



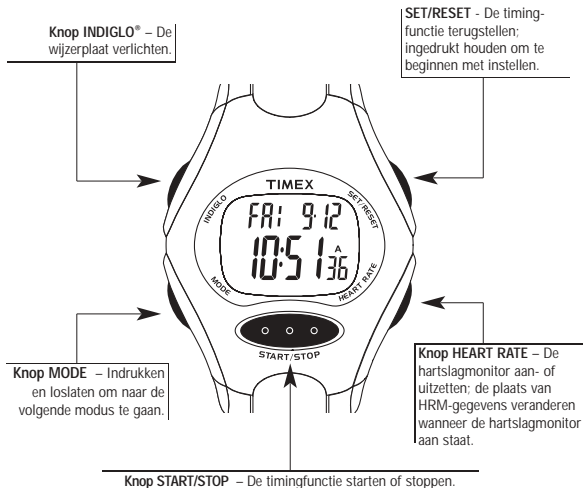
In sommige modi kan de op deze twee regels weergegeven informatie worden omgekeerd, afhankelijk van uw voorkeur.

ONDERSTE REGEL - Het onderste tweederde deel van het display, dat gebruikt wordt voor informatie zoals tijd, ronde/tussentijd, HRM-gegevens en symbolen.

Het model 30-Lap



Het model Fitness



Symbolen op het display

Uw horloge kan in een oogopslag veel informatie geven in de kleine ruimte die hij op uw pols inneemt. Hier is een overzicht van de grafische symbolen die op het display verschijnen:



Wekker is ingeschakeld.



Timer loopt (model 30-Lap) of de modus TIMING telt af tot nul (model Fitness).



Chrono loopt (model 30-Lap) of de modus TIMING telt op vanaf nul (model Fitness).



Uursignaal is ingesteld.



Er wordt naar HRM-gegevens van de borstsensor gezocht.



Er worden HRM-gegevens van een hartslagsensor ontvangen.

Gebruik van de hartslagmonitor

Wanneer uw sporthorloge gecombineerd wordt met een hartslagsensor, wordt het een deel van een algeheel fitnesssysteem. De hartslagsensor registreert uw hartslag en zendt de gegevens naar het horloge. U kunt tijdens de training even naar het horloge kijken om te controleren of u in het gewenste hartslagbereik bent om uw conditieniveau te handhaven of te verbeteren (zie een willekeurige fitnessgids voor streefhartslagzones). Als deze functie is ingesteld, klinkt er automatisch een waarschuwing als uw hartslag buiten de gekozen zone komt.

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe u:

- uw horloge instelt om met een hartslagsensor te werken
- uw horloge instelt om uw hartslag met een gekozen hartslagfitnesszone te vergelijken
- hartslagegegevens registreert en bekijkt

Uw horloge instellen om met een hartslagsensor te werken

1. **Plaats de hartslagsensor op uw borst.** Gedetailleerde richtlijnen over hoe u de hartslagsensor moet dragen, vindt u in de bij de fitnesssensor geleverde gebruikersgids. Bij de instructies in dit hoofdstuk wordt ervan uitgegaan dat de hartslagsensor op de aanbevolen manier wordt gedragen.
2. **Start het hartslagmonitorsysteem.** Druk in de modus TIME OF DAY, TIMING, CHRONO of TIMER op **HEART RATE**.

Een symbool, de omtrek van een hartje, verschijnt terwijl het horloge naar een signaal van de hartslagsensor zoekt. Wanneer het horloge een signaal begint te ontvangen, wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen.

Ga op minstens twee meter afstand staan van iemand anders die een sensor gebruikt om een goed signaal te krijgen.

Wanneer u naar de modus TIMING, CHRONO of TIMER gaat, zoekt het horloge automatisch 15 seconden lang naar een zendersignaal. Als het horloge geen signaal vindt, houdt het op met zoeken naar signalen totdat u nogmaals op de knop **HEART RATE** drukt.

3. **Lees uw hartslag af.** Wanneer het horloge contact maakt met de zender, wordt uw hartslag (in slagen per minuut) weergegeven. Houd **HEART RATE** ingedrukt om de monitor uit te zetten.

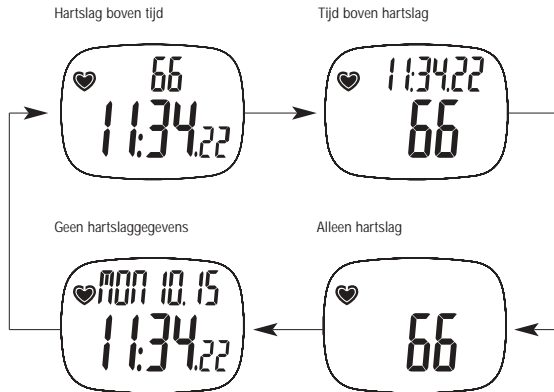
Hartslag en tijdgegevens aflezen

Het HRM-display kan op vier verschillende manieren worden ingedeeld. Met de knop **HEART RATE** kunt u de keuzemogelijkheden doorlopen. Als u bijvoorbeeld de HRM in de modus CHRONO of TIMER gebruikt, wordt de hartslag op de bovenste regel weergegeven en de telling van de modus CHRONO of TIMER op de onderste regel. Druk op de knop **HEART RATE** om de plaats van deze waarden om te wisselen. U kunt ook alleen de hartslaggegevens, of helemaal geen hartslaggegevens, laten weergegeven. (Zie figuur 2.1 na de volgende alinea.)

Modus HRM Setup

In deze modus kunt u een streefhartslagzone voor training instellen. Een streefzone bestaat uit een boven- en onderhartslaggrens. U kunt een van de vooringestelde zones kiezen, of handmatig waarden instellen voor aangepaste zones naar eigen keuze. Wanneer uw hartslag onder de ondergrens valt, of boven de bovengrens van uw zone komt, klinkt een optioneel alarm. U kunt de hartslagmonitor gebruiken zonder een streefzone te kiezen, maar het wordt sterk aangeraden om deze functie eerst te configureren. Dit helpt u binnen de gewenste zone te blijven en uw fitnessprogramma te optimaliseren.

Figuur 2.1 – Weergave-indelingen van de hartslagmonitor



*TIP: Druk op **HEART RATE** om de weergave-indelingen te doorlopen terwijl de hartslagmonitor is ingeschakeld.*

Streeffitnesszones

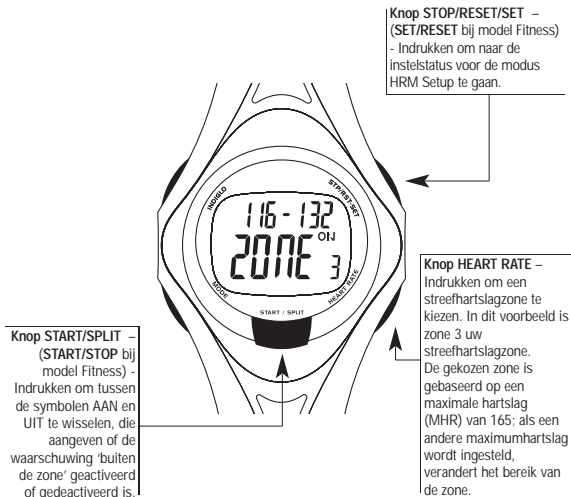
De onder- en bovenhartslaggrens voor fitnesszones zijn gebaseerd op de maximale hartslagwaarde (Maximum Heart Rate, MHR). Tabel 2.1 laat de formules zien waarmee het horloge de onder- en bovenhartslaggrens voor elke zone berekent.

Tabel 2.1: Fitnesszones

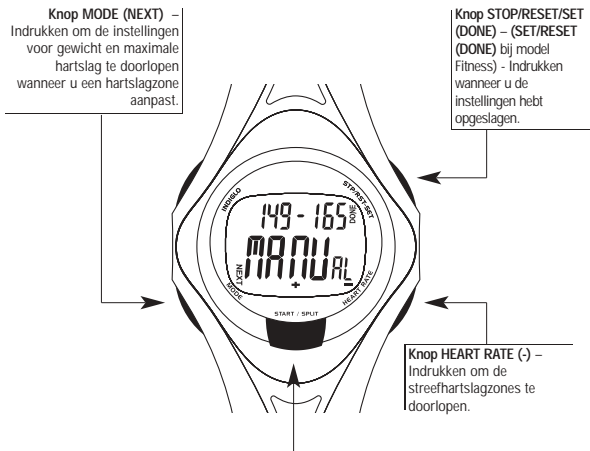
ZONE	Ondergrens	Bovengrens
5	90% MHR	100% MHR
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

Het is belangrijk dat u een waarde voor maximale hartslag instelt, omdat de vijf automatische streefzones op die waarde gebaseerd zijn. U kunt uw hartslag bepalen via gecontroleerde tests of door een van de vele schattingsmethoden. Een veelgebruikte methode is om uw leeftijd van 220 af te trekken. Dergelijke methoden kunnen echter onjuiste resultaten opleveren omdat de maximale hartslag ook van andere fysiologische factoren dan leeftijd afhangt, zoals fitness en genetische factoren.

Figuur 2.2 – Standaardinstellingen voor de modus HRM Setup



Figuur 2.3 – Waarden instellen in de modus HRM Setup



Uw gewicht en maximale hartslag invoeren

1. Druk op **MODE** totdat u bij de modus HRM SETUP bent. Druk vervolgens op **STOP/RESET/SET** om naar de instelstatus te gaan. De gekozen zone begint te knipperen. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.)
2. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de vooringestelde streefzones en de instelling **MANUAL** te doorlopen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Elke zone, inclusief de standaard onder- en bovenhartslaggrens, knippert.



OPMERKING: Uw streefzones worden aangepast wanneer u de HRM Setup hebt voltooid.

3. Druk op **MODE (NEXT)** om de waarden te doorlopen die uw lichaamsgewicht en maximale hartslag (MHR) weergeven. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de waarden te verhogen of verlagen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Het lichaamsgewicht wordt gebruikt om het aantal verbrande calorieën te berekenen.



*OPMERKING: Wanneer u de instelling voor gewicht opgeeft, drukt u op **START/SPLIT (+)** om tussen pounds en kilo's te wisselen.*

Knop START/SPLIT (+) – (START/STOP (+) bij model Fitness) - Indrukken om de vooringestelde en handmatig ingestelde hartslagzones van laag naar hoog te doorlopen. Wanneer u de waarde voor gewicht instelt, indrukken om tussen pounds (LB) en kilo's (KG) te wisselen.

4. Druk op **STOP/RESET/SET (DONE)** om de instellingen op te slaan en af te sluiten. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET (DONE)**.)



OPMERKING: Wanneer u de instelling van uw gewicht tijdens een training verandert, worden de calorieën onjuist berekend.

Een streefzone kiezen

Een streefhartslagzone kiezen op basis van uw maximale hartslag:

1. Druk op **MODE** totdat HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op **HEART RATE** om de vooringestelde streefzones (evenals de instelling MANUAL) te doorlopen. Alle vooringestelde zones, inclusief de standaard onder- en bovenhartslaggrens, worden weergegeven.



*OPMERKING: Druk op **START/SPLIT** om de waarschuwing 'buiten de zone' AAN en UIT te zetten. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP**.)*

Wanneer u de modus HRM SETUP verlaat, gebruikt het horloge de door u gekozen zone voor alle op de HRM gebaseerde statistische berekeningen.

De "handmatige" streefzone instellen

1. Druk, terwijl u in de modus HRM SETUP bent, op **STOP/RESET/SET** om naar de instelstatus te gaan. De gekozen zone begint te knipperen. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.)

2. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de vooringestelde streefzones te doorlopen totdat u bij de instelling MANUAL komt, die knippert. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.)

3. Druk op **MODE (NEXT)** om de waarden te doorlopen die de instellingen voor uw bovenhartslaggrens, onderhartslaggrens, gewicht en maximale hartslag (MHR) weergeven. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de waarden te verhogen of verlagen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Wanneer u een cijfer hebt ingesteld, drukt u op **MODE (NEXT)** om naar het volgende te gaan.

Handmatige instellingen zijn onafhankelijk van de vooringestelde zones. U kunt dus de handmatige instellingen gebruiken voor sommige trainingen en de vooringestelde waarden voor andere zonder dat u de handmatige instellingen steeds weer hoeft in te voeren.

4. Druk op **STOP/RESET/SET (DONE)** om uw instellingen op te slaan en de modus HRM SETUP af te sluiten. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET (DONE)**.)

HRM-gegevens aflezen

U kunt uw horloge gebruiken om HRM-gegevens af te lezen, waaronder gemiddelde, minimale en piekhartslag, hoe lang uw hartslag binnen de streefzone is, en het aantal verbrande calorieën. Als een fitnessmaatstaf kunt u ook zien hoeveel uw hartslag in een vooraf bepaalde periode afneemt. Zie de modi REVIEW en RECOVER voor bijzonderheden.

Problemen met de HRM oplossen

Advies bij veelvoorkomende problemen:

Ik heb moeite met het krijgen van een eerste aflezing, OF de hartslagwaarden lijken tijdens bedrijf onjuist.

- Breng nogmaals overvloedig vloeistof aan op de geruwde contactkussentjes op de achterkant van de hartslagsensor.
- Trek de borstband aan totdat hij strak om uw borst zit en goed contact met de huid maakt. Controleer of de sensor goed tegen uw huid zit en met TIMEX naar boven.
- Ga uit de buurt van andere hartslagsensors en andere bronnen van radiosignalen en statische elektriciteit zoals trainingsapparatuur en andere elektrische apparaten.
- Wacht een paar minuten en druk nogmaals op **HEART RATE**.

Soms zie ik streepjes op het display aan weerskanten van de hartslag, OF de weergegeven hartslag blijft lange tijd onveranderd. Wat betekent dit?

- Dit betekent gewoonlijk dat of de sensorkussentjes bevochtigd moeten worden of de hartborstband niet strak om uw borst zit, zodat er onvoldoende elektrisch contact met uw huid is. Bevochtig de sensorkussentjes en stel de zender bij zodat beide kussentjes goed contact met uw borst maken.

Soms houdt het hartje even op met knippen.

- Zolang het hartje knippert, ontvangt het horloge een duidelijk signaal van de monitor. Zoals bij alle radiosystemen kan er af en toe een korte signaalstoring optreden. Als dit gebeurt, wordt het knippen van het hartje tijdelijk opgeheven. Gewoonlijk wordt het probleem vanzelf opgelost en gaat het hartje weer knippen. Als de onderbreking

aanhoudt, waarschuwt het horloge u met de hieronder beschreven foutmelding.

Het bericht "NO HRM DATA" (geen HRM-gegevens) verschijnt op het display.

Deze foutmelding verschijnt als het horloge niet regelmatig nieuwe hartslaggegevens van de sensor krijgt. Zolang de sensor echter op de borst zit, de kussentjes nat zijn en de batterij in de zender niet te zwak is, herstelt het horloge gewoonlijk vanzelf zonder dat u iets hoeft te doen. Als dit niet gebeurt, kunt u het volgende proberen:

- Het is mogelijk dat de sensorkussentjes op de borstzender enkele seconden geen contact met uw borst hebben gehad. Controleer of de zender strak op uw lichaam zit.
- Het is mogelijk dat de sensorkussentjes droog zijn. Bevochtig ze overvloedig en stel de borstzender zo nodig bij.
- Het is mogelijk dat de batterij in de borstzender zwak is en vervangen moet worden. (Zie de instructies in de gebruikershandleiding bij de fitnesssensor voor het vervangen van de batterij.)

Modi en functies

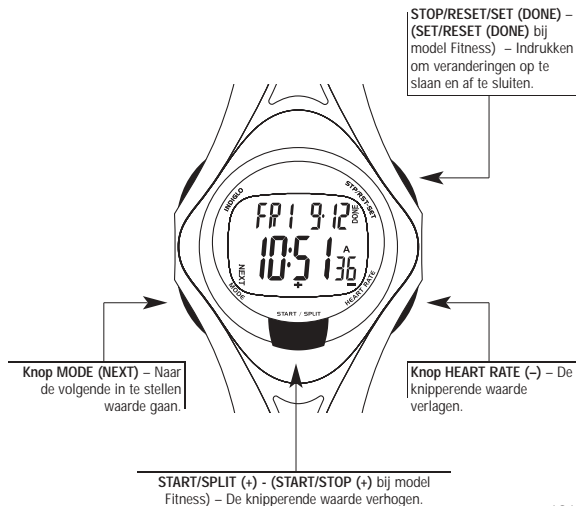
Dit hoofdstuk beschrijft de modi en functies die op uw horloge aanwezig zijn. Een modus geeft u toegang tot een specifiek werkingsgebied van het horloge. U gaat bijvoorbeeld naar de modus ALARM om een alarm zo in te stellen dat het op een bepaalde tijd afgaat.

Het horloge heeft bepaalde functies waartoe u toegang krijgt door op de knop **MODE** te drukken. Wanneer u op de knop **MODE** drukt, doorloopt u alle in het horloge beschikbare modi.

Tabel 3.1: Overzicht van modi

Model 30-Lap	Model Fitness
TIME OF DAY	TIME OF DAY
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW
HRM SETUP	HRM SETUP
ALARM	ALARM

Werking van knoppen bij het instellen



Modus TIME OF DAY

Het horloge geeft de tijd, datum en dag van de week weer.

Tijd instellen

1. Houd **STOP/RESET/SET** twee seconden lang stevig ingedrukt. (Bij het model Fitness houdt u **SET/RESET** ingedrukt.) "HOLD TO SET" (INGEDRUKT HOUDEN OM IN TE STELLEN) verschijnt. Als u deze knop ingedrukt blijft houden, verschijnt "SET TIME" (TIJD INSTELLEN).

Met het model 30-Lap kunt u de tijd voor twee verschillende tijdzones instellen. Wanneer u begint de tijd in te stellen, geeft de "1" die rechtsonder in het display knippert de primaire tijdzone aan. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de primaire (1) of secundaire (2) tijdzone te kiezen. Druk vervolgens op **MODE (NEXT)** om te beginnen de tijd in te stellen zoals hierboven beschreven.

2. Druk op **MODE (NEXT)** om het volgende in te stellen:

UREN ► MINUTEN ► SECONDEN ► DAG VAN DE WEEK
► MAAND ► DATUM ► TIJDSINDELING (12- of 24-urig)
► DATUMINDELING (Maand-Dag of Dag-Maand)
► UURSIGNAAL (aan of uit) ► KNOPSIGNAAL (aan of uit).

De te veranderen waarde knippert. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de waarden te verhogen of verlagen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Houd de knoppen ingedrukt om sneller door de waarden te gaan. Telkens wanneer een waarde is ingesteld, drukt u op **MODE (NEXT)** om naar de volgende waarde te gaan.

Wanneer u de UREN in de 12-urige indeling instelt, verandert u de instelling AM of PM (aangegeven door een "A" of "P" op het display) door het aantal uren na "12" te verhogen.



OPMERKING: U kunt uw horloge zo instellen dat er elk uur een melodietje klinkt door de functie HOURLY CHIME aan te zetten.

Wanneer u SECONDEN instelt, drukt u op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om ze op nul te stellen. Dit is nuttig om het horloge te synchroniseren met een tijdreferentie. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.)

3. Wanneer u klaar bent, drukt u op **STOP/RESET/SET (DONE)** om uw keuzen op te slaan en de modus TIME OF DAY af te sluiten. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.)



TIP: Het horloge slaat 29 februari over. In een schrikkeljaar moet u de datum op 29 februari met de hand op "February 29" zetten. Het horloge gaat de volgende dag naar 1 maart.

Naar een tweede tijdzone kijken

Met het model 30-Lap kunt u de tijd in twee verschillende tijdzones (T1 en T2) bijhouden. U kunt naar de tweede tijdzone kijken door in de modus TIME OF DAY twee seconden lang op de knop **START/SPLIT** te drukken. Laat de knop los om naar de primaire tijdzone terug te gaan. Om de instellingen van de tijdzones te verwisselen, houdt u de knop vier seconden lang ingedrukt.

De modus CHRONO (alleen model 30-Lap)

De modus CHRONO is de belangrijkste "trainings"-modus van uw horloge. Hij heeft een stopwatch voor het registreren van de verstreken tijd voor 30 waarden, zoals een ronde, in één evenement, evenals andere gegevens voor een geheel evenement dat maximaal 100 uur duurt. Gegevens voor maximaal 30 waarden kunnen worden opgeslagen, waaronder het rondenummer, de individuele rondetijd en de totale verstreken tussentijd.



OPMERKING: In dit hele hoofdstuk hebben we het over "ronden" en "tussentijden". "Rondetijd" is de tijd voor elk segment (elke ronde) van een evenement. "Tussentijd" is de totale verstreken tijd sinds het begin van het evenement.

Wanneer de hartslagsensor actief is, houdt de modus CHRONO drie soorten statistische gegevens bij:

- Hoe lang uw hartslag binnen de streefzone is terwijl de modus CHRONO is ingeschakeld
- De gemiddelde hartslag voor de periode waarin het HRM-systeem actief was en de modus CHRONO is ingeschakeld
- De piek- en minimumhartslag voor de periode waarin het HRM-systeem actief was en de modus CHRONO is ingeschakeld

De gegevensverzameling stopt wanneer u de chronograaf stopt terwijl het HRM-systeem actief is en gaat verder wanneer u de chronograaf weer opstart. Als de chronograaf afloopt terwijl het HRM-systeem is ingeschakeld, wordt de HRM automatisch uitgeschakeld en houdt de gegevensverzameling op.

U kunt op iedere andere modus overschakelen, zoals TIME OF DAY, terwijl de modus CHRONO is ingeschakeld. Een stopwatchesymbool geeft aan dat de modus CHRONO op de achtergrond is ingeschakeld.

Weergave-opties van chronograaf

Als u geen hartslagsensor gebruikt, geeft het horloge zowel ronde- als tussentijden weer (nadat u de eerste tussentijd hebt genomen). Om de tijd te kiezen die op de onderste regel van het display wordt weergegeven, drukt u op **STOP/RESET/SET** en laat u weer los wanneer de chronograaf is teruggesteld (00.00.00) maar voordat u rondetijden begint op te nemen.

Als u de hartslagsensor gebruikt, geeft het horloge de chronograaftijd weer en bovendien hartslaggegevens. U kunt kiezen om ronde- of tussentijd en hartslaggegevens te zien. Zie voor hartslagweergaveopties pagina 170–171 en figuur 2.1, over het indelen van het display wanneer de HRM actief is.

De chronograaf gebruiken

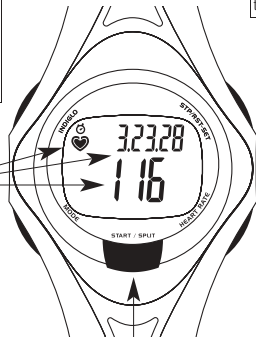
1. Druk op **MODE** totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk op **START/SPLIT** terwijl de modus CHRONO is ingeschakeld om een ronde- of tussentijd op te nemen.

De actuele ronde- en tussentijdgegevens worden opgeslagen en een nieuwe ronde begint. Het horloge laat de zojuist geregistreerde ronde- en tussentijd even zien, evenals het rondenummer. Als u HRM-gegevens bekijkt, geeft het horloge vervolgens hartslaggegevens voor de ronde weer.

(Instructies worden vervolgd op pagina 187)

Figuur 3.1 – Ronde- en tussentijden opnemen met het model 30-Lap

Voorbeeld van de weergave-indeling CHRONO – De actuele rondetijd (boven) en hartslag (onder) worden weergegeven. Het stopwatchsymbool verschijnt tijdens de tijdopname; een kloppend hartsymbool duidt op een actieve HRM.



Knop STOP/RESET/SET – In de modus CHRONO indrukken om de chronograaf te stoppen of terug te stellen.

Knop START/SPLIT – In de modus CHRONO indrukken om de chronograaf te starten.

Knop HEART RATE – De hartslagmonitor aan- of uitzetten; ook gebruikt om de plaats van HRM-gegevens te veranderen wanneer de hartslagmonitor aan staat.

Vervolgens wordt de modus CHRONO weer ingeschakeld, die de actuele ronde-/tussentijd nog steeds opneemt. Het horloge slaat gegevens voor de laatste 30 rondes op.

4. Druk op **STOP/RESET/SET** om de tijdopname te stoppen.
5. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te hervatten of houd **STOP/RESET/SET** ingedrukt om de chronograaf op nul in te stellen. (Stel hem niet op nul in als u de gegevens voor later wilt bewaren.)

Modus TIMER (alleen model 30-Lap)

In deze modus kunt u een tijd instellen vanwaar het horloge tot nul aftelt. Deze functie is nuttig voor evenementen met vaste tijden van maximaal 100 uur. Aan het einde van het aftellen kan de timer worden ingesteld om te stoppen, het aftellen te herhalen of naar de modus CHRONO te gaan en de chronograaf te starten.

Terwijl de timer werkt, kunt u op **MODE** drukken om naar een andere modus te gaan, zoals TIME OF DAY, zonder de werking van de timer te onderbreken. Er verschijnt een zandlopersymbool wanneer de timer actief is.

De timer instellen

1. Druk op **MODE** totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op **STOP/RESET/SET** om naar de instelstatus in de modus TIMER te gaan. De uurwaarde knippert.
3. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de waarden te veranderen. Houd de toetsen ingedrukt om sneller door de waarden te gaan. Wanneer een waarde is ingesteld, drukt u op **MODE (NEXT)** om naar de volgende waarden te gaan (MINUTEN en dan SECONDEN).

4. Wanneer de tijd voor het aftellen juist is, drukt u nogmaals op **MODE (NEXT)** om te kiezen wat er gebeurt na het aftellen. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om tussen **STOP**, **REPEAT** en **CHRONO** te wisselen.
5. Druk wanneer u klaar bent op **STOP/RESET/SET (DONE)** om de gewenste handeling op te slaan.

Werking van de timer

1. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.
2. Druk op **STOP/RESET/SET** om het aftellen te stoppen.
3. Druk terwijl de timer stilstaat op **START/SPLIT** om het aftellen te hervatten, of op **STOP/RESET/SET** om de timer weer op de starttijd te zetten.
4. Wanneer de timer op nul staat, klinkt een waarschuwingston. Het **INDIGLO®** nachtlucht schijnt ook zodat u het horloge in het donker 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/SET** drukt. Het aantal herhalingen wordt op de onderste regel van het display weergegeven. Het horloge telt maximaal 99 herhalingen, waarna hij teruggaat naar nul en verdergaat.
 - Als de timer was ingesteld op het starten van de modus **CHRONO**, gaat het horloge automatisch naar de modus **CHRONO** en start die. De modus **CHRONO** moet op nul worden teruggesteld om automatisch door de timer gestart te worden.

Modus TIMING (Alleen model Fitness)

Deze modus heeft twee doelen:

- Hij kan als een stopwatch (optellen) of een afteltimer werken, zodat u respectievelijk kunt optellen van of aftellen tot nul. U kunt maximaal 100 uur aan statistische gegevens registreren.
- Wanneer in deze modus een hartslagsensor wordt gebruikt, kunt u hartslaggegevens registreren.

U kunt de modus Timing tijdens het op- of aftellen verlaten. In de modus **TIME OF DAY** geeft een stopwatchsymbool aan dat de modus **TIMING** op de achtergrond optelt. Een zandlopersymbool geeft aan dat de modus **TIMING** aftelt.

Timing gebruiken om op te tellen (stopwatchfunctie)

1. Druk op **MODE** totdat **TIMING** verschijnt.
2. Druk op **SET/RESET** totdat "00.00.00" verschijnt. Als u per ongeluk in de instelmodus van Timing komt, drukt u op **SET/RESET (DONE)** om de instelmodus af te sluiten.
3. Druk op **START/STOP (+)** om de tijdopname te beginnen. De waarde **SECONDEN** begint op te tellen.

Druk op **START/STOP** om de tijdopname te onderbreken; druk er nogmaals op om hem te hervatten. Houd **SET/RESET** ingedrukt terwijl de **TIMING** stopt om de stopwatch op nul in te stellen.

Timing gebruiken om af te tellen (afteltimerfunctie)

Om af te tellen moet u eerst een afteltijd instellen.

1. Als u niet in de modus TIMING bent, drukt u op **MODE** totdat TIMING verschijnt.
2. Druk op **RESET/SET** en laat het los totdat u in de instelstatus in de modus TIMER bent. De UREN-cijfers knipperen.
3. Stel de hoeveelheid tijd om af te tellen in. Druk op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)** om de knipperende waarden te verhogen of verlagen. Houd de knoppen ingedrukt om sneller door de waarden te gaan. Telkens wanneer een waarde is ingesteld, drukt u op **MODE (NEXT)** om naar de volgende waarde te gaan (MINUTEN en dan SECONDEN).
4. Druk wanneer u klaar bent op **SET/RESET (DONE)** om de afteltijd op te slaan.
5. Druk op **START/STOP** om de tijdopname te beginnen. Het aftellen van de tijd tot nul begint.

Druk op **START/STOP** om het aftellen te onderbreken; druk er nogmaals op om het te hervatten. Druk op **SET/RESET** terwijl de TIMING stopt om de telling op de beginwaarde in te stellen. Druk nogmaals op **SET/RESET** om de ingestelde tijd op nul in te stellen.

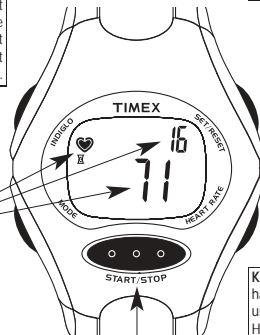
De modus Timing met het HRM-systeem gebruiken

Wanneer de HRM actief is, houdt de modus TIMING drie soorten statistische gegevens met betrekking tot de hartslag bij:

- Hoe lang uw hartslag binnen de streefzone is terwijl de TIMING is ingeschakeld
- De gemiddelde hartslag voor de periode waarin het HRM-systeem actief was en de TIMING is ingeschakeld
- De piekhartslag voor de periode waarin het HRM-systeem actief was en de TIMING is ingeschakeld

Timing met het model Fitness gebruiken

Voorbeeld van de weergave-indeling TIMING – De afteltijd (boven) wordt weergegeven met het zandloper- en het hartslagsymbool. De actuele hartslag wordt aan de onderkant weergegeven.



Knop SET/RESET – Ingedrukt houden om een tijd om op of af te tellen in te stellen.

Knop HEART RATE – De hartslagmonitor aan- of uitzetten; de plaats van HRM-gegevens veranderen wanneer de hartslagmonitor aan staat.

Knop START/STOP – Indrukken om het aftellen te starten of te stoppen.

Modus RECOVER

Deze modus wordt gebruikt met een actief HRM-systeem. Het is een fitnessmaatstaf die meet hoe snel uw hartslag in een aftelperiode van één tot twee minuten van een hoge waarde omlaaggaat. Wanneer de timer ophoudt, klinkt een waarschuwingston en worden de begin- en eindhartslag weergegeven.

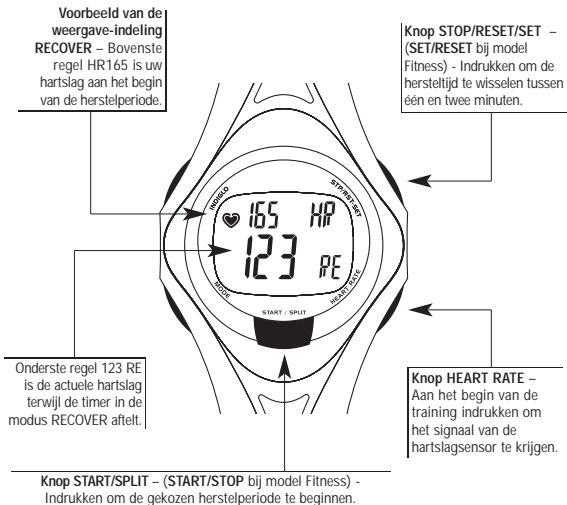
De modus RECOVER gebruiken

1. Druk op **MODE** totdat RECOVER verschijnt.
2. Druk op **STOP/RESET/SET** om de hersteltijd te wisselen. U kunt één of twee minuten kiezen. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.)
3. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen te beginnen (bij het model Fitness drukt u op **START/STOP**). Op het display van het horloge staan nu twee hartslagen - uw hartslag op het moment dat u de herstel timer startte op de bovenste regel en uw actuele hartslag op de onderste regel.
4. Wanneer de toon aan het einde van de hersteltijd klinkt, ziet u de hartslag op de onderste regel. Trek deze waarde af van de waarde op de bovenste regel; het verschil is uw herstelhartslag.
5. Druk op **MODE** om de modus RECOVER af te sluiten.



OPMERKING: Het horloge moet het hartslagsignaal ontvangen, anders werkt de modus RECOVER niet.

De modus RECOVER gebruiken



Modus REVIEW

In deze modus kunt u trainingsgegevens zoals rondetijden aflezen. De volgende gegevens kunnen worden afgelezen wanneer een hartslagsensor actief is en CHRONO (model 30-Lap) of TIMING (model Fitness) ingeschakeld is:

- In Zone - Hoe lang uw hartslag binnen de door u op gegeven streefzone was.
- Gemiddelde hartslag
- Piekhartslag
- Minimale hartslag (alleen 30-Lap)
- Totaal aantal verbrande calorieën - berekend uit verstreken tijd, hartslaggegevens en lichaamsgewicht.
- Ronde- en tussentijden van chronograaf (alleen 30-Lap)
- Gemiddelde hartslag per ronde (alleen 30-Lap)

Hartslaggegevens bekijken

1. Druk op **MODE** totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT (+)** om de HRM-gegevens (IN ZONE, AVERAGE HEART RATE, PEAK HEART RATE, MINIMUM HEART RATE, TOTAL CALORIES) en de opgeslagen Chrono rondegegevens te doorlopen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)**.) **Druk op HEART RATE (-)** om de HRM-gegevens in omgekeerde richting te doorlopen.

Modus ALARM

In deze modus klinkt een alarm op een vooraf ingestelde tijd. Wanneer het alarm AAN is, verschijnt het wekkersymbool op het display. Wanneer de alarmtijd bereikt is, klinkt de toon, knippert het INDIGLO® nachtlicht en wordt de alarmtijd twintig seconden lang weergegeven. Druk op om het

even welke knop om het alarm stil te zetten. Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt er na vijf (5) minuten een tweede alarm.

Een alarm instellen

1. Druk op **MODE** totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op **STOP/RESET/SET** om de tijd van het alarm in te stellen. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET**.) Het te veranderen uur knippert. De waarde AM/PM knippert ook als het horloge is ingesteld op de 12-urige tijdsweergave.
3. Druk op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** om de uren te verhogen of te verlagen. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP (+)** of **HEART RATE (-)**.) Druk vervolgens op **MODE (NEXT)** om met de minuten verder te gaan.
4. Druk wanneer u klaar bent op **STOP/RESET/SET (DONE)** om de instellingen op te slaan. (Bij het model Fitness drukt u op **SET/RESET (DONE)**.)

Om het alarm AAN of UIT te zetten zonder naar de instelstatus te gaan, drukt u in de modus ALARM op de knop **START/SPLIT** en laat u hem los. (Bij het model Fitness drukt u op **START/STOP**.) Wanneer een alarminstelling wordt veranderd, wordt het alarm automatisch ingeschakeld.

Algemene functies

Dit zijn handige functies die de werking van de modi niet direct beïnvloeden.

Automatisch teruggaan naar de tijd

Als u in de modus ALARM, TIMER, RECOVER of HRM SETUP bent maar twee à drie minuten lang geen handeling uitvoert, sluit het horloge automatisch de actuele modus af en gaat terug naar de modus TIME OF DAY. Als u in die tijd instellingen hebt veranderd, worden ze verwerkt alsof ze voltooid waren.

INDIGLO® nachtlicht

Het INDIGLO® nachtlicht verlicht de wijzerplaat zodat u die in het donker kunt zien. Druk op de knop **INDIGLO** om deze functie te activeren. Wanneer u de knop loslaat, blijft het licht drie (3) seconden branden (of zes (6) seconden als u waarden instelt).

Functie NIGHT-MODE® (alleen model 30-Lap)

In de functie NIGHT-MODE® wordt de wijzerplaat drie (3) seconden (of zes (6) seconden als u waarden instelt) verlicht wanneer u op een willekeurige knop drukt, zodat u niet afzonderlijk op de INDIGLO-knop hoeft te drukken als er weinig licht is. Om de functie NIGHT-MODE® te activeren, houdt u de knop INDIGLO 3 seconden lang ingedrukt totdat het horloge een pieptoon geeft. De functie NIGHT-MODE® blijft 7-8 uur lang geactiveerd, of kan handmatig gedeactiveerd worden door de knop INDIGLO nogmaals drie (3) seconden lang ingedrukt te houden totdat het horloge een pieptoon geeft.

Gebruiksvoorbeelden

Het Timex® horloge kan een belangrijk deel van uw dagelijkse fitnessroutine worden. Samen met een hartslagmonitor kunt u hiermee gemakkelijk uw trainingsvoortgang bijhouden door het timen, verzamelen, opslaan en weergeven van fitnessgegevens. Hier zijn een paar scenario's uit de praktijk om u ideeën te geven over hoe u het meeste profijt van uw horloge krijgt.

Gebruiksvoorbeeld 1 -

Het horloge gebruiken om rondetijden in een eenvoudige training op te nemen

Uw gebruikelijke training bestaat uit het joggen om een baan van een halve kilometer. U wilt vandaag vijf kilometer joggen, dus tien ronden. U moet ook niet vergeten om uw tienerdochter, die uit school komt terwijl u aan het trainen bent, te vragen om de lasagna om 4.15 uur in de oven te zetten.

In dit voorbeeld gebruikt u de volgende modi:

Model 30-Lap	Model Fitness
ALARM	ALARM
CHRONO	TIMING
REVIEW	REVIEW

- **Een alarm instellen:** Om u eraan te herinneren om uw dochter te bellen, gaat u naar de modus ALARM en stelt u het alarm in op 4.15 PM. Wanneer het alarm klinkt, drukt u op een willekeurige toets om het uit te zetten, waarna u uw mobieltje pakt en opbelt.



OPMERKING: Zie pag. 194 voor tips over het instellen van het alarm.

■ **De trainingstijd opnemen:** Gebruik de modus CHRONO of TIMING om de trainingstijd op te nemen:

- **Model 30-Lap:** Ga naar de modus CHRONO en zorg dat de Chrono op nul (0) is ingesteld. Druk op **START/SPLIT** wanneer u begint te joggen en telkens wanneer u een ronde hebt gedaan. Het horloge slaat de tien (10) individuele rondetijden op. Wanneer u de laatste ronde hebt gedaan, drukt u op **STOP/RESET/SET**.



OPMERKING: Zie pag. 184–187 voor meer details over het gebruik van de Chrono.

- **Model Fitness:** Zorg in de modus TIMING dat het horloge is ingesteld om van nul (0) op te tellen, zoals een stopwatch. Druk op **START/STOP** wanneer u begint te joggen en wanneer u de laatste ronde hebt gedaan.



OPMERKING: Weet u niet hoe u de modus TIMING moet configureren? Zie pag. 189–191 voor verdere informatie.

- **Uw rondetijden bekijken:** Wanneer u voldaan naar huis loopt, kunt u de gegevens van uw training in de modus REVIEW bekijken. Als u een hartslagsensor gebruikte, ziet u de hartslagstatistieken hier (beide modellen), evenals al uw rondetijden (alleen model 30-Lap).



OPMERKING: Op pagina 194 wordt de modus REVIEW in detail besproken.

Gebruiksvoorbeeld 2 -

Het horloge gebruiken om de fitness te meten en de trainingstijd in een fitnessclub op te nemen

U bent een enthousiast spinner en gaat viermaal per week naar uw fitnessclub om telkens 30 minuten te spinnen. U wilt uw hartslag tijdens het spinnen controleren om de training te optimaliseren door zo lang mogelijk in uw streefhartslagzone te blijven. Aan het einde van de training meet u hoe snel uw hartslag zich herstelt gedurende een standaard hersteltijd van één minuut.

In dit voorbeeld gebruikt u de volgende modi:

Model 30-Lap	Model Fitness
HRM SETUP	HRM SETUP
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW

■ **De hartslagsensor aansluiten en een streefhartslag kiezen:** U draagt uw horloge en hartslagsensor wanneer u bij de fitnessclub aankomt. Voordat u begint met spinnen, moet u de draadloze verbinding tussen uw horloge en de hartslagsensor maken.

- **Beide modellen:** Druk op **HEART RATE**. Een symbool, de omtrek van een hartje, geeft aan dat het horloge naar het signaal van de hartslagsensor zoekt. Wanneer het signaal gevonden is wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen. De hartslaggegevens worden weergegeven afhankelijk van de manier waarop u het horloge geconfigureerd hebt. Ga vervolgens naar de modus HRM SETUP en kies uw streefhartslag voor deze training uit zone 1-5.



OPMERKING: Zie pag. 172–177 voor details over het instellen van streefhartslagzones in de modus HRM SETUP; het configureren van het display om hartslaggegevens en tijd weer te geven; en het activeren van waarschuwingen “buiten de zone”.

■ **Timing-optie 1 - Optellen:** Gebruik de modus CHRONO (model 30-Lap) of TIMING (model Fitness) om de tijd van de training op te nemen door tot 30 minuten op te tellen. Optellen is handig wanneer u flexibiliteit wilt bij het timen van het einde van de training.

- **Model 30-Lap:** Ga naar de modus CHRONO en druk op **START/SPLIT** wanneer u begint met spinnen.



OPMERKING: Zie pag. 184–187 voor verdere details over het gebruik van de modus CHRONO.

- **Model Fitness:** Zorg in de modus TIMING dat het horloge is ingesteld om van nul op te tellen, zoals een stopwatch. Druk op **START/STOP** wanneer u begint met spinnen.



OPMERKING: Weet u niet hoe u de modus TIMING moet configureren? Zie pag. 189–191 voor verdere informatie.

■ **Timing-optie 2 - Aftellen:** Gebruik de modus TIMER (model 30-Lap) of TIMING (model Fitness) om de trainingstijd op te nemen door vanaf 30 minuten af te tellen. Aftellen wordt gebruikt voor een geplande, of getimedede, training en er klinkt een waarschuwingstoon aan het einde van het aftellen.

- **Model 30-Lap:** Ga naar de modus TIMER en stel de afteltijd in op 30 minuten. Druk op **START/SPLIT** wanneer u de training begint.



OPMERKING: Zie pag. 187 voor meer details over het gebruik van de functies in de modus TIMER.

- **Model Fitness:** Zorg in de modus TIMING dat het horloge is ingesteld om vanaf 30 af te tellen. Druk op **START/STOP** wanneer u de training begint.

■ De training is voorbij:

- **Model 30-Lap:** Druk op een willekeurige knop om de aftelwaarschuwingstoon te stoppen in de modus **TIMER**.
- **Model Fitness:** Druk op een willekeurige knop om de aftelwaarschuwingstoon te stoppen in de modus **TIMING**.



*OPMERKING: Zie hoofdstuk 3 voor verdere informatie over de modi **TIMING**, **TIMER** en **CHRONO**.*

■ **Uw fitness meten:** De modus **RECOVER** is een hulpmiddel om te meten hoeveel uw hartslag gedurende een vaste periode van één of twee minuten vermindert. Ga onmiddellijk na het voltooien van de training naar **RECOVER** en druk op **START/SPLIT** (model 30-Lap) of **START/STOP** (model Fitness) om de herstelperiode te beginnen. Wanneer de toon aan het einde van de hersteltijd van één minuut klinkt, ziet u de hartslag.

■ **Uw rondetijden bekijken:** Wanneer u voldaan naar de kleedkamer loopt, kunt u de gegevens van uw training in de modus **REVIEW** bekijken. U ziet uw hartslagstatistieken, evenals al uw rondetijden als u meerdere rondetijden opnam (alleen model 30-Lap).



*OPMERKING: Op pagina 194 wordt de modus **REVIEW** in detail besproken.*

Gebruiksvoorbeeld 3 -

Het horloge in een wedstrijd gebruiken terwijl u tussen verschillende tijdzones reist

U vliegt met uw hardloopclub van Chicago naar Washington DC voor een 10K hardloopwedstrijd. Uw strategie is om de eerste helft van de wedstrijd binnen de streefhartslagzone te blijven en in de tweede helft alles te geven. U wilt de wedstrijd in ongeveer 32 minuten lopen, wat betekent dat u in de tweede helft van de wedstrijd waarschijnlijk boven de streefhartslagzone moet komen om dit tijdsdoel te bereiken.

In dit voorbeeld gebruikt u de volgende functies van het horloge:

Model 30-Lap	Model Fitness
SECUNDAIRE TIJDZONES	TIME OF DAY
HEART RATE SENSOR	HEART RATE SENSOR
TIMER	TIMING
CHRONO	
REVIEW	REVIEW

■ **Het horloge vooruitzetten:** Nadat u op uw stoel in het vliegtuig bent gaan zitten zet u uw horloge vooruit voor de Eastern Time Zone (VS).

- **Model 30-Lap:** U reist regelmatig voor zaken naar de oostkust dus u hebt uw secundaire tijdzone al op de Eastern Time Zone ingesteld. Houd in de modus **TIME OF DAY** **START/SPLIT** vier seconden lang ingedrukt om van de primaire op de secundaire

tijdzone over te schakelen. U laat het horloge de rest van de reis in de secundaire tijdzone en zet het op de terugreis terug naar de primaire tijdzone.



OPMERKING: Zie pag. 183 over het instellen van de tijd in de secundaire tijdzone.

- **Model Fitness:** Zet uw horloge in de modus TIME OF DAY vooruit van de Central Time Zone van Chicago naar de Eastern Time Zone (VS).



OPMERKING: Zie pag. 182-183 voor details over het instellen van de tijd.

- **De hartslagsensor aansluiten:** Na een goede nachtrust komt u bij de wedstrijd met uw horloge en hartslagsensor aan. Voor de wedstrijd maakt u de draadloze verbinding tussen uw horloge en de hartslagsensor.

- **Beide modellen:** Druk op **HEART RATE**. Een symbool, de omtrek van een hartje, geeft aan dat het horloge naar het signaal van de hartslagsensor zoekt. Wanneer het signaal gevonden is, wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen. Hartslaggegevens worden op de onderste regel weergegeven.



OPMERKING: Zie Modus HRM SETUP op pag. 170 om een streefhartslagzone in te stellen. Dit hoofdstuk heeft details over het configureren van het display voor hartslag- en tijdgegevens.

- **De wedstrijd gaat beginnen.** U besluit om de timer in te stellen om u te waarschuwen om uw snelheid halverwege de voorgenomen tijd van 32 minuten van de 10K wedstrijd op te voeren.
 - **Model 30-Lap:** Ga naar de modus TIMER en stel hem in op 16 minuten en CHRONO AT END (Chrono aan het einde). Wanneer de wedstrijd start, drukt u op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.



OPMERKING: Zie pag. 187 voor details over het instellen van de timer en het veranderen van de handeling die automatisch wordt uitgevoerd wanneer de aftelling is voltooid.

- **Model Fitness:** Ga naar de modus TIMING en stel het horloge in om vanaf 16 minuten af te tellen. De modus TIMING moet zijn ingesteld op aftellen. Druk op **START/STOP (+)** om de tijdopname te beginnen wanneer de wedstrijd start. Het display begint vanaf 16 minuten af te tellen in de door u geconfigureerde indeling en geeft hartslaggegevens en de verstreken tijd weer.



OPMERKING: De modus TIMING heeft veel keuzemogelijkheden. Zie pag. 189–191 voor het terugstellen van de modus TIMING, het wisselen tussen op- en aftellen, en het instellen van het display volgens uw voorkeuren.

■ **U bereikt het midden van de wedstrijd:** U hebt de wedstrijd comfortabel in uw streefhartslagzone gelopen en de timer telt af tot nul.

- **Model 30-Lap:** De modus TIMER start automatisch de modus CHRONO, de modus die u in de bovenstaande stap koos om op het aftellen in de modus TIMER te volgen. De eerder geconfigureerde display-indeling voor CHRONO- en HARSLAG-gegevens verschijnt. U verhoogt het tempo in de tweede helft. Druk wanneer u door de finish gaat op **STOP/RESET/SET (DONE)** om de timing in de modus CHRONO te stoppen.



OPMERKING: De modus CHRONO moet op nul worden teruggesteld om automatisch door de modus TIMER gestart te worden.

- **Model Fitness:** Druk op een willekeurige knop om de timer-waarschuwingstoon uit te schakelen en verhoog het tempo na 16 minuten in de wedstrijd. Druk wanneer u door de finish gaat op **START/STOP** om de modus TIMING te stoppen.

■ **Uw hartslaggegevens en wedstrijd tijden bekijken:** Later kunt u uw verzamelde fitnessgegevens voor de wedstrijd doorlopen.

- Om uw HRM-gegevens en wedstrijd tijden te bekijken, gaat u naar REVIEW. Druk op **START/SPLIT (+)** of **START/STOP (+)** om uw HRM- en wedstrijdgegevens te doorlopen, of druk op **HEART RATE (-)** om ze in omgekeerde richting te doorlopen.

Onderhoud en garantie van het horloge

Onderhoud

De hartslagmonitorzender en de bijbehorende band moeten in schoon water worden afgespoeld om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren. Het Fitness-horloge hoeft niet te worden afgespoeld.

De batterij van het horloge vervangen

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HORLOGE NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

Levensduur en vervanging van HRM-zenderbatterij

De zenderbatterij dient minstens twee jaar mee te gaan bij gebruik van een uur per dag. Langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de batterij wanneer zich een van de volgende omstandigheden voordoet:

- Het horloge ontvangt de hartslaginformatie niet meer van de borstkaszender terwijl deze naar behoren op de borstkas wordt gedragen.
- Foutmeldingen verschijnen vaker op het display.

Keer het horloge om en open het deksel van de batterijruimte met een muntstuk. Vervang de batterij en zorg dat de "+" naar u toe is gericht wanneer u de nieuwe batterij aanbrengt. Druk op de reset-knop naast de batterij (gebruik hiervoor een tandenstoker of een rechtgebogen paperclip) voordat u het deksel weer op de batterij aanbrengt.

Er moet een snelle test van het apparaat worden uitgevoerd nadat de batterij vervangen is:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de sensorkussentjes goed nat en breng ze op uw borstkas aan, stevig tegen de huid.
3. Druk op de knop **MODE** totdat het horloge in de modus **TIME OF DAY** is.
4. Druk op de knop **HEART RATE** op het horloge om de hartslagmonitor in te schakelen.
5. Binnen enkele seconden moet het "hartje" op het display van het horloge beginnen te knipperen, wat aangeeft dat de borstbandzender nu werkt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is.
OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS U GEEN KNIPPEREND HARTJE OP HET HORLOGE ZIET, kunt u het volgende proberen:

Druk nogmaals op de reset-schakelaar in de batterijruimte en breng het batterijdeksel weer aan.

Breng de batterij weer aan en druk op Reset zoals hierboven aangegeven.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX (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) Behuizing, 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 INBEGRIIP 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 wettelijk 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 UKE 2,50 in het V.K. In andere landen worden port en behandeling aan u in rekening gebracht. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-448-4639 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 Caribisch gebied, Bermuda en de Bahama's (501) 370-5775 (V.S.).

Voor Azië 852-2815-0091.

Voor Groot-Brittannië 44 208 687 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 HORLOGEREPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

Service

Mocht het horloge ooit gerepareerd moeten worden, stuurt u hem 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: 1-800-448-4639

Bel 1-800-448-4639 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

FCC-kennisgeving (V.S.) / 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:

Snelheids- en afstandssensor - GPS-zendontvanger serie M8xx/M5xx
Hartslagmonitorsensor – HRM-zender serie M8xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID-nr.	IC-certificatienr.
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 snelheids- en afstandsmonitor	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 – HRM/snelheid en afstand serie M8xx/M5xx

Gegevensopnemers – HRM/snelheid en 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.

Bodylink is een 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 Indiglo Corporation in de VS en andere landen.

©2004 Timex Corporation.

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Corporation
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System — GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Heart Rate Monitor System — HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC

Emissions: EN300-330-1, -2
Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field (magnetic)
Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field (electric),
Ref. EN55022

Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name:

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

conforms to the following product specifications:

Generic Emissions Standard EN 55022: 1998

Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent:



Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 28 April 2003, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Bodylink is a trademark of Timex Group, B.V.

TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation in the U.S. and other countries.

INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the U.S. and other countries.

©2004 Timex Corporation.