W-184 185-095004 EU

TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.©2003 Timex Corporation.

fitness sensor user guide



TIMEX

Fitness Sensor User Guide

English	page 1
Français	page 21
Español	página 39
Deutsch	Seite 57
Italiano	pagina 75
Português	página 93
Nederlands	pagina 111

Timex®

Fitness Sensoren

Herzfrequenzsensor

Geschwindigkeits- und Entfernungssensor

Eine Armbanduhr verfügt über mehr Funktionen als die Angabe der Uhrzeit. Mit Digitaltechnologie kann Ihre Armbanduhr Herzfrequenz, zurückgelegte Entfernung und entsprechende Geschwindigkeit anzeigen. Für diese Funktionen müssen externe Module eingesetzt werden, die Informationen drahtlos an Ihre Armbanduhr senden. Dieses Handbuch enthält die entsprechenden Gebrauchsanweisungen für die richtige Einrichtung, Bedienung und Wartung dieser Geräte. Lesen Sie den Abschnitt durch, der sich auf Ihren Gerätetyp bezieht.

Für Informationen zum Gebrauch Ihrer Armbanduhr möchten wir Sie auf das Handbuch mit den Gebrauchsanweisungen verweisen.

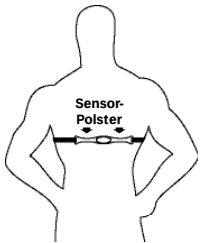
Herzfrequenzmonitor

Funktionsweise des digitalen Herzfrequenzmonitors

Der Herzfrequenzmonitor ist eine Kombination aus Herzfrequenzsensor und Sportarmbanduhr. Der Herzfrequenzsensor wird an Ihrem Brustkorb angebracht und misst die elektrischen Signale, die durch Ihren Herzschlag erzeugt werden. Anhand dieser Information errechnet er dann Ihre Herzfrequenz und überträgt diese an Ihre Armbanduhr. Beim Sport/Training schauen Sie dann einfach auf Ihre Uhr, um sich zu vergewissern, dass Sie im richtigen Herzfrequenzbereich liegen, um Ihr Fitness-Niveau zu halten bzw. zu verbessern.

So benutzen Sie den digitalen Herzfrequenzmonitor

1. Befeuchten Sie die Polster des Herzfrequenzsensors. DIES IST EINE GRUNDVORAUSSETZUNG für die richtige Bedienung Ihres Herzfrequenzmonitors.
2. Legen Sie den Brustgurt an und ziehen Sie ihn eng unterhalb der Brust fest. Vergewissern Sie sich, dass der Transmitter genau mittig auf Ihrer Brust sitzt und dass die rechte Seite nach oben zeigt, sodass eine Ihnen gegenüber stehende Person das Logo lesen kann.
3. Starten Sie den Herzfrequenzmonitor. Bitte entnehmen Sie genaue Anweisungen zum Ablesen Ihrer Herzfrequenzdaten dem Bedienerhandbuch für Ihre Armbanduhr.



Warnhinweis

Dies ist kein medizinisches Gerät. Bei schweren Herzkrankheiten wird von dem Gebrauch abgeraten. Vor Beginn oder Änderung eines Fitness-Programms sollten Sie stets Ihren Arzt konsultieren.

Durch die Interferenz mit Radiosignalen, unzulänglichen Kontakt zwischen Haut und Brustgurt sowie andere Faktoren kann die genaue Übertragung Ihrer Herzfrequenzdaten beeinträchtigt werden.

Wartung

Der Herzfrequenzsensor und Gurt müssen mit frischem Wasser abgespült werden, um die Ablagerung von Fremdkörpern zu vermeiden, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen könnten.

Nutzungsdauer und Auswechseln der Transmitter-Batterie

Die Transmitter-Batterie sollte eine Nutzungsdauer von über zwei Jahren haben, wenn sie eine Stunde pro Tag beansprucht wird. Geht der Gebrauch darüber hinaus, verkürzt dies die Nutzungsdauer der Batterie. Die Transmitter-Batterie muss in den folgenden Fällen ausgewechselt werden:

- Die Armbanduhr empfängt die Herzfrequenzinformation nicht mehr richtig vom Brust-Transmitter, trotz vorschriftsmäßiger Anbringung auf der Brust.
- Auf dem Display erscheinen gehäuft Fehlermeldungen (COMM ERR, SIGNAL LOST).

Auswechseln der Batterie

HINWEIS: Sie müssen ein Gerät (z.B. eine Armbanduhr) haben, auf dem Herzfrequenzinformationen angezeigt werden können, um sich zu

vergewissern, dass die neue Batterie richtig eingesetzt worden ist. Öffnen Sie die Abdeckung der Batteriekammer mit einer Münze (Rückseite des Transmitters).

- legen Sie die neue Batterie (CR2032 oder entsprechend) mit dem „**+**"-Zeichen zu Ihnen ein.
- Drücken Sie die Rückstelltaste neben der Batterie. Verwenden Sie dazu einen Zahnstocher oder eine geradegebogene Büroklammer.
- Setzen Sie die Batterie-Abdeckung wieder ein.
- Führen Sie einen Schnell-Test des Geräts durch:
  1. Entfernen Sie sich von Quellen elektrischer oder Rundfunkinterferenzen.
  2. Machen Sie die Polster des Herzfrequenzsensors richtig nass und legen Sie den Brustgurt an, der fest auf der Haut aufliegen muss.
  3. Aktivieren Sie die Herzfrequenzmonitor-Funktion an Ihrer Armbanduhr.
  4. Nach ein paar Sekunden sollte das Herzsymbol auf dem Display Ihrer Armbanduhr zu blinken beginnen und damit anzeigen, dass der Transmitter aktiviert ist. Dadurch wird das vorschriftsmäßige Einlegen der Batterie bestätigt.
     HINWEIS: Während dieses Tests muss kein Herzfrequenzwert auf dem Display erscheinen.

FALLS KEIN BLINKENDES HERZ AUF DER UHR ANGEZEIGT WIRD:

- Drücken Sie erneut die Rückstelltaste in der Batteriekammer und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein.
- Legen Sie die Batterie erneut ein und wiederholen Sie den obigen Test.

Wasserbeständigkeit

Der Herzfrequenzsensor ist bis zu einem Wasserdruck von 60 psi wasserbeständig. Am Ende des Handbuchs finden Sie eine Tabelle mit den entsprechenden Werten. **WARNHINWEIS:** Der Herzfrequenzsensor zeigt bei der Bedienung unter Wasser keine Herzfrequenz an.

Geschwindigkeits- und Entfernungssensor

Funktion des Geschwindigkeits- / Entfernungssensors

Der Geschwindigkeits- und Entfernungssensor (G+E) erfasst Signale von GPS (globales Positionierungssystem) Satelliten in der Umlaufbahn, um Ihre Position und die Veränderungen Ihrer Position an jedem beliebigen Standort der Welt zu bestimmen. Diese Informationen werden drahtlos an Ihre Armbanduhr übertragen, sodass sie Ihre Geschwindigkeit, Ihr Tempo und die zurückgelegte Entfernung berechnen kann. Weitere Informationen zur Bestimmung Ihrer Geschwindigkeit und Entfernung entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung für Ihre Armbanduhr.

Zu den GPS Verbindungszeiten

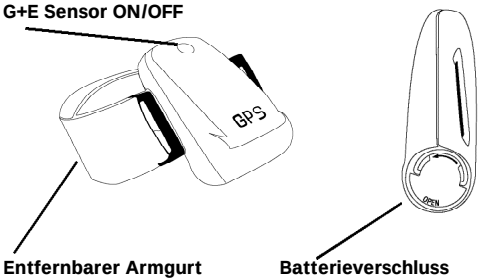
- Bei der ersten Benutzung braucht der G+E Sensor evtl. bis zu 5 Minuten und länger, um eine Verbindung mit den Satelliten herzustellen. Danach braucht das Gerät normalerweise nur eine Minute.
- Wenn Sie sich mehrere hundert Kilometer von dem Standort entfernen, wo der G+E Sensor zuletzt benutzt wurde, oder wenn Sie den G+E Sensor für längere Zeit in geschlossenen Räumen eingeschaltet lassen, bevor Sie ins Freie gehen, kann die Suche länger dauern als erwartet.
- Um die kürzesten GPS Verbindungszeiten zu erreichen, sollten Sie Ihre Bewegungen auf ein Minimum beschränken, während der Indikator rot blinkt.

Bedienung des G+E Sensors

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, braucht der G+E Sensor freie Sicht auf den Himmel.

- Die **ON/OFF (AN/AUS)** Taste des **G+E Sensors** gedrückt halten, um den Empfänger einzuschalten. Sie sollten sich auf offenem Gelände im Freien aufhalten. Wenn die Taste sofort rot aufleuchtet (permanent) und nicht blinkt, ist die Batterie so abgenutzt, dass eine GPS Bedienung nicht möglich ist und die Batterie ausgewechselt werden muss. Die **ON/OFF** Taste auf dem G+E Sensor blinkt zu Anfang rot, während der G+E Sensor die Position im Verhältnis zum GPS Satelliten berechnet. Auf dem Display der Armbanduhr erscheint möglicherweise der Text „SEARCHING", wenn eine kompatible Timex® Armbanduhr benutzt wird.
- Die **ON/OFF** Taste blinkt grün, wenn der G+E Sensor erfolgreich Signale von den Satelliten erfasst hat. Die Geschwindigkeits- und Entfernungsinformationen werden nun an die Armbanduhr (bzw. ein entsprechendes anderes Gerät) gesendet.
- Zum Abschalten des **G+E Sensors die ON/OFF** Taste des G+E Sensors eine Sekunde lang gedrückt halten. Die Taste leuchtet rot, während Sie die Taste gedrückt halten und geht dann aus; dadurch wird das Abschalten des G+E Sensors angezeigt.
- In folgenden Fällen schaltet sich der G+E Sensor automatisch ab:

— Die Batterie ist leer.
— Es wird 15 Minuten lang keine Bewegung festgestellt.
— Es werden 15 Minuten lang keine GPS Signale festgestellt.



Tragen des Geschwindigkeits- und Entfernungssensors

Für die besten Ergebnisse sollten Sie den G+E Sensor an Ihren Oberarm anlegen. Sie können ihn auch um die Taille tragen. Tragen Sie Ihre Armbanduhr stets innerhalb von 1 Meter (ungefähr 3 Fuß) Reichweite des G+E Sensors. Achten Sie darauf, dass die richtige Seite nach oben zeigt, so dass das GPS Logo von einer gegenüber stehenden Person gesehen werden kann. Über dem G+E Sensor getragene Kleidung muss stets trocken und metallfrei sein.

Tragen des G+E Sensors am Oberarm

- Vergewissern Sie sich, dass der Gurtclip entfernt ist. Zum Entfernen des Clips ziehen Sie ihn vorsichtig heraus (s. Abb. 1). Um den Clip wieder anzubringen, die Lasche über den Schlitz am Sensor legen und vorsichtig hineinschieben.
- Ist der Armgurt nicht befestigt, die Plastikseite des Elastikbands in den Schlitz am G+E Sensor schieben (s. Abb. 2).
- Das Elastikband in die vorgesehene Öffnung schieben und mit Haken und Öse schließen.
- Den Sensor und das Band über die Hand bis zum Oberarm streifen. Die Uhr muss am gleichen Arm getragen werden. (Abb. 3)
- Ziehen Sie den Armgurt durch das justierbare Ende, so dass es perfekt um Ihren Arm passt.

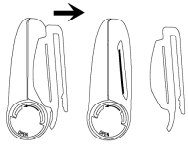


Abb. 1

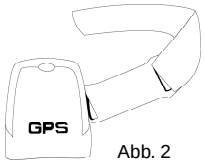


Abb. 2

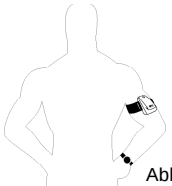


Abb. 3

Tragen des G+E Sensors am Gürtel

- Falls der Armgurt befestigt ist, entfernen Sie ihn, indem Sie die Plastikseite herausgleiten lassen.
- Zum Anbringen des Gurtclips, die Lasche des Clips über den Schlitz am Sensor legen und hineinschieben.
- Den Sensor auf der gleichen Körperseite tragen wie die Uhr.

Fehler und Fehlermeldungen des G+E Sensors

PROBLEM

- Der G+E Sensor kann keine Verbindung mit den GPS Satelliten herstellen (Die ON/OFF Taste geht zu keinem Zeitpunkt zu blinkendem Grün über).
- Der GPS G+E Sensor verliert während der Verwendung Signale von den Satelliten. Die Armbanduhr zeigt eine Meldung an, dass das GPS Signal schwach ist.

LÖSUNG

- Verlagern Sie Ihren Standort in offenes Gelände im Freien.
- Entfernen Sie sich von Metallgegenständen.
- Tauschen Sie die Batterie im G+E Sensor aus.

HINWEIS: Wenn die GPS Signale verloren gehen, kann das System kurzfristig genaue Angaben aufrecht erhalten.

PROBLEM

- Armbanduhr zeigt Meldung FATAL GPS ERROR an.

LÖSUNG

- Der G+E Sensor ist beschädigt; setzen Sie sich mit dem Timex Kundendienst in Verbindung.

Nutzungsdauer und Auswechseln der G+E Sensor Batterie

Die Batterie im G+E Sensor hält ungefähr 12 Stunden. Der G+E Sensor selbst gibt keinen Hinweis auf den Zustand seiner Batterie, außer wenn die Batterie vollständig leer ist, (siehe Hinweis im Abschnitt „Bedienung des G+E Sensors"). Stattdessen wird diese Information zusammen mit Ihren Leistungsdaten an Ihre Armbanduhr gesendet. Bitte schlagen Sie im Benutzerhandbuch für Ihre Armbanduhr nach, wie der Stand der Batterien des G+E Sensors überprüft wird.

Auswechseln der Batterie

- Halbrunden Griff am Batterieverschluss (an der Seite des G+D Sensor Gehäuses) herausklappen und zum Öffnen gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Entfernen Sie den Batterieverschluss.
- Die alte Batterie herausnehmen und eine (1) neue AA-Batterie einlegen. Achten Sie auf die +/- Markierung in der Batteriekammer, um zu gewährleisten, dass die neue Batterie richtig eingelegt ist.
- Den Batterieverschluss wieder einsetzen und durch Drehen im Uhrzeigersinn festziehen. Nicht zu fest anziehen.

Wartung

Den G+E Sensor und den Gurt in regelmäßigen Abständen mit frischem Wasser abspülen, um Ablagerung von Fremdkörpern zu verhindern, die das Messen Ihrer Geschwindigkeit und Entfernung beeinträchtigen könnten.

Alle Sensoren

Wasserbeständigkeit

Der Grad der Wasserbeständigkeit (falls zutreffend) ist auf dem Gehäuse angegeben. Entsprechende Werte entnehmen Sie bitte der nachstehenden Tabelle.

Der G+E Sensor ist spritzfest. Falls er in Wasser eingetaucht wurde, die Rückseite des Gehäuses und die Batterien entfernen, und die Kammer trocknen lassen.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*pounds per square inch absolute

WARNHINWEIS: UM DIE WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU WAHREN, DÜRFEN UNTER WASSER KEINE TASTEN BETÄTIGT WERDEN.

WARNHINWEIS: DIE SENSOREN ZEIGEN BEI DER BEDIENUNG UNTER WASSER KEINE DATEN AN.

INTERNATIONALE GARANTIE

(USA BESCHRÄNKTE GARANTIE)

Ihr Produkt hat ab dem Zeitpunkt des ursprünglichen Kaufs eine EINJÄHRIGE Garantie für Herstellungsfehler der Timex Corporation. Diese internationale Garantie wird von Timex und seinen Partnern 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. es mit einem identischen oder ähnlichen Modell ersetzen kann. WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS FEHLER ODER BESCHÄDIGUNGEN 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 Ersatz dieser Zubehörteile kann Ihnen in Rechnung gestellt werden.

DIESE GARANTIE UND DIE HIERIN ENTHALTENEN RECHTSMITTEL SCHLIESSEN ALLE ANDERWEITIGEN GARANTIEN AUS UND ERSETZEN DIESE, UNABHÄNGIG DAVON, OB ES SICH BEI DIESEN UM AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE GARANTIEN BZGL. 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 Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die 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 Staat unterschiedlich sind.

Um Dienstleistungen unter Garantie in Anspruch zu nehmen, schicken Sie bitte Ihre Uhr und den Sender-Empfänger an den Hersteller oder einen seiner Partner, bzw. an den Einzelhändler, von dem das Produkt gekauft wurde, zusammen mit einem ausgefüllten Originalprodukt-Reparaturgutschein,bzw. – ausschließlich in den USA und Kanada – mit dem ausgefüllten Originalprodukt-Reparaturgutschein oder einer schriftlichen Erklärung mit Ihrem Namen, Ihrer Anschrift, Telefonnummer und dem Datum und Ort des Kaufs. Bitte fügen Sie Ihrer Uhr und dem Sender-Empfänger 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 Geldanweisung in Höhe von CAN$6,00 und in Großbritannien einen Scheck oder eine Geldanweisung in Höhe von £2,50. In anderen Ländern werden Ihnen die Post- und Bearbeitungsgebühren in Rechnung gestellt. LEGEN SIE IHRER SENDUNG NIEMALS PERSÖNLICHE WERTGEGENSTANDE BEI.

Bitte rufen Sie für USA die Telefonnummer 1-800-448-4639 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 44 208 687 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.GarantieInformationen für alle weiteren Regionen erhalten Sie von Ihrem Timex-Einzelhändler oder -Vertragshändler vor Ort.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE
ARMBANDUHR-REPARATURGUTSCHEIN

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

Gekauft von:_____
(Name, Anschrift und Telefonnummer

Ort des Kaufs:_____
(Name und Anschrift)

Grund für die Rücksendung:_____

_____

BITTE BEWAHREN SIE DIESEN UHREN-REPARATURGUTSCHEIN 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.

Anschrift:

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

Um Ihnen die Inanspruchnahme der Werkswartung zu erleichtern, kann Ihr Timex-Einzelhändler Ihnen einen bereits adressierten Uhren-Reparatur-Umschlag zur Verfügung stellen. Bitte schlagen Sie in der Internationalen Garantie von Timex die speziellen Anleitungen zur Pflege und Wartung Ihres Armbanduhr-Moduls nach.

Für Service rufen Sie bitte die Telefonnummer 1-800-448-4639 an.

Für Ersatzgurt oder Ersatzband rufen Sie bitte 1-800-448-4639 an.

Bodylink ist ein Warenzeichen der Timex Group, B.V.
TIMEX ist ein eingetragenes Warenzeichen der Timex Corporation.
©2003 Timex Corporation.

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 Device System – GPS Transceiver Series M8xx/M5xx Heart Rate Monitor System – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Produktyp: Intentional Radiator

Modell	FCC ID Nr.	IC Norm No.
M821 Heart Rate Monitor	EP9TMXHRM	33481021492A
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181

Diese Geräte entsprechen Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Die Bedienung unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die zu unerwünschten Resultaten 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 digitale Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Bestimmungen entsprechen. Diese Beschränkungen sollen für angemessenen Schutz vor schädlichen Interferenzen in Wohngebieten sorgen. Die Geräte erzeugen, verwenden und verströmen u.U. Radiofrequenzenergie und können zu schädlichen Interferenzen des Funkverkehrs führen, wenn sie nicht gem. Anleitungen im 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, 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 Genehmigung 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.