



TIMEX
BODYLINK® SYSTEM

Performance Watch User Guide

English	page 1
Deutsch	Seite 75
Italiano	pagina 153
Nederlands	pagina 237

Inleiding.....	239
Welkom!	239
Voordat u begint	240
Overzicht van prestatiehorloge	241
Terminologie m.b.t. horloge	241
De chronograaf.....	242
Hulpbronnen	243
Horlogeknoppen.....	244
Pictogrammen op display	248
Het Bodylink® systeem starten	249
Berichten	252
Indeling van display.....	253
Vorbereiding voor gebruik van horloge	254
Horlogemodi	256
De modus Tijd	257
De modus Chronograaf	263
De modus Verticaal	267
De modus Finish	269
De modus Intervaltimer	273

De modus Rondegegevens	280
De modus Overzicht	283
De modus Standaardtimer	288
De modus Alarm	291
De modus Configureren	293
Onderhoud.....	303
De batterij vervangen	303
INDIGLO® nachtlicht.....	304
Waterbestendigheid	304
Wettelijke informatie	305
Internationale garantie (beperkte garantie voor de VS)	305
FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada)	309

INLEIDING

Welkom!

Gefeliciteerd! Met de aankoop van het Timex® Bodylink® systeem hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Als u uw prestatiehorloge samen met de digitale hartslagsensor en snelheid/afstandsensor gebruikt, kunt u op ongekennde wijze belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

In deze handleiding vindt u informatie over uw prestatiehorloge. Dit sporthorloge werkt als het brein van uw Bodylink systeem. Het levert uitgebreide, real-time trainingsgegevens die van de digitale hartslagsensor, snelheid/afstandsensor of beide worden verzameld.

U zult merken dat uw prestatiehorloge zeer gebruikersvriendelijke fitnesstechnologie biedt. Maar zoals bij elke nieuwe technologie moet u de tijd nemen om met de functies ervan vertrouwd te raken zodat u het meeste nut uit uw aankoop haalt.

Dus veel plezier met verkennen! Neem de modi van het prestatiehorloge door. Neem de *Snelstartgids* door om inzicht in het Bodylink systeem te krijgen. Geniet vooral van uw nieuwe fitnesspartner, op weg naar betere prestaties!

Voordat u begint

Deze handleiding bevat informatie over, en instructies voor, het instellen van uw nieuwe prestatiehorloge en het gebruik ervan met de digitale hartslagsensor en snelheid/afstandsensoren. Als hulp bij het bestuderen van uw prestatiehorloge bevat deze handleiding een aantal elementen voor een beter inzicht in uw prestatiehorloge.

- ▶ Een overzicht van de knoppen, pictogrammen op het display en modi van het prestatiehorloge.
- ▶ Een woordenlijst voor elk gedeelte, die vele referenties uitlegt die voor het prestatiehorloge en de modi ervan worden gebruikt.
- ▶ Volledige, uitgebreide instructies voor het instellen en gebruiken van uw prestatiehorloge in elke modus.
- ▶ Een beknopt overzicht voor de koppelingen tussen uw prestatiehorloge en elk van de fitnesssensoren in elke van toepassing zijnde modus.
- ▶ Echte scenario's die in grijze tekstkaders verschijnen die uitleggen hoe u uw prestatiehorloge als deel van uw routineactiviteiten kunt gebruiken.

OVERZICHT VAN PRESTATIEHORLOGE

Terminologie m.b.t. horloge

Uw Bodylink® systeem heeft zijn eigen taal die u zult leren naarmate u bekwaam raakt in het gebruik ervan. Terwijl u deze taal leert, zult u enkele belangrijke woorden en frasen tegenkomen. Wij beloven u dat niemand u om een woordenschattest zal vragen!

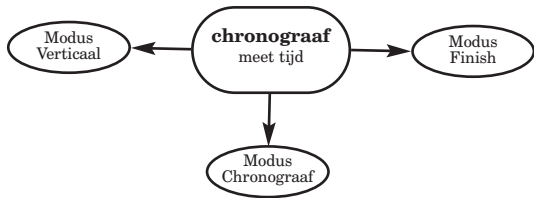
Maar als u de belangrijkste terminologie doorneemt, zult u sneller begrijpen hoe het Bodylink systeem werkt. Neem dus even de tijd om enkele woorden te bekijken die in deze handleiding voorkomen.

- ▶ **Bodylink systeem:** Met het Bodylink systeem kunt u real-time gegevens volgen en opslaan met behulp van een serie draadloze apparaten en uw prestatiehorloge.
- ▶ **Prestatiehorloge:** In het prestatiehorloge (horloge) bevindt zich het gegevenscentrum voor het Bodylink systeem.
- ▶ **Fitnesssensoren:** Het Bodylink systeem heeft twee digitale sensoren: de hartslagsensor en de snelheid/afstandsensoren.
- ▶ **Hartslagsensor:** De hartslagsensor (HS-sensor) meet uw hartslag. *De Gebruikersgids voor fitnesssensoren* geeft gedetailleerde informatie voor het instellen en gebruiken van de HS-sensor.

- **Snelheid/afstandsensoren:** De snelheid/afstandsensoren (GPS-3D-sensoren) volgen de snelheid, het tempo, de afgelegde afstand, de hoogte en nog meer met behulp van GPS-gebaseerde technologie. *De Gebruikersgids voor fitnesssensoren* geeft gedetailleerde instructies voor het instellen en gebruiken van de GPS-3D-sensoren. Opmerking: het horloge noemt de GPS-3D-sensoren soms de S+D-sensoren (snelheid/afstandsensoren).
- **GPS:** De GPS-3D-sensoren gebruiken informatie die via GPS-satellieten wordt verzameld om uw snelheid, afstand en stijging te berekenen.

De chronograaf

Terwijl u meer over uw horloge leert, kan het woord chronograaf verwarring veroorzaken. **Onthoud dit:** een chronograaf is een instrument voor het meten van tijd. U zult een modus Chronograaf zien maar de modi Verticaal en Finish werken vanuit



de chronograaf. Steeds wanneer uw horloge voor het opnemen van de tijd wordt gebruikt, werkt het met de chronograaffunctie (of tijdopnamefunctie).

Hulpbronnen

Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw Bodylink®-systeem de volgende waardevolle hulpbronnen:

- *Snelstartgids voor Bodylink-systeem:* Informatie om u te helpen uw prestatiehorloge in te stellen en beginnen te gebruiken samen met de fitnesssensoren, en een overzichtskaart van de verschillende modi van het prestatiehorloge
- *Gebruikersgids voor fitnesssensoren:* Informatie voor de instelling, bediening en het onderhoud van de fitnesssensoren.
- *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes:* Informatie over het gebruik van de digitale hartslagsensoren samen met het fitnessprogramma Heart Zones Training System, dat bedoeld is om u te helpen de sterkte en het uithoudingsvermogen van uw hart op te voeren.

Hulpbronnen op internet

De Timex® websites bieden nuttige informatie om u te helpen het Bodylink systeem optimaal te gebruiken.

- ▶ www.timex.com/bodylink/: Informatie over functies van het Bodylink systeem en productsimulaties
- ▶ www.timex.com/software/: Actuele softwareversies voor Timex-producten
- ▶ www.timex.com/fitness/: Tips over fitness en training voor gebruik van het Bodylink systeem

Naast de Timex-sites wilt u wellicht ook de website bezoeken waarnaar in *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes* wordt verwezen. Bij www.heartzones.com vindt u aanvullende informatie voor het materiaal in het boekje.

Horlogeknoppen

Het horloge heeft knoppen met meerdere functies die voor drie doeleinden bestemd zijn. U hoeft de functie van de knoppen voor elke modus niet te onthouden. Laat het horloge als gids dienen.

Meestal werken de knoppen op het horloge volgens de opschriften die op de horlogekast zijn gedrukt. Als u geen symbolen langs de rand van het display ziet, houdt u zich aan de informatie die op de horlogekast is gedrukt als leidraad bij het gebruik van de knoppen.

INDIGLO®

nachtlicht;
Indrukken om het horloge te verlichten; ingedrukt houden om de streefzonewaarschuwing te stoppen

MODE

Indrukken om naar volgende modus te gaan

START/SPLIT

Indrukken om tijdopname te starten of tussentijd te nemen



DISPLAY

Indrukken om prestatiegegevens weer te geven

SET/FORMAT

Indrukken om display-indeling in te stellen of te veranderen

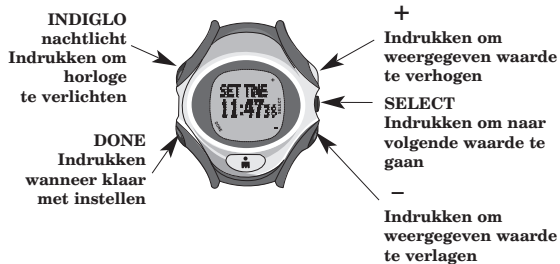
STOP/RESET

Indrukken om te stoppen of ingedrukt houden om terug te stellen

Bovendien kunt u in elke modus waarin u uw hartslag kunt bekijken, de INDIGLO® knop ingedrukt houden om een hoorbare streefzonewaarschuwing snel te stoppen. Als u de knop eenmaal hebt ingedrukt om de waarschuwing te veranderen, gaat deze pas weer af nadat u hem in een ander soort streefzonewaarschuwing hebt veranderd. Zie “TZ-zone en waarschuwing” op pagina 295 voor meer informatie.

Instelknoppen

Gebruik de instelknoppen op het horloge om de functies van het horloge in te stellen (bijvoorbeeld: de tijd of een streefhartslagzone instellen). Wanneer de symbolen + en – aan de rand van het horlogedisplay staan, hebt u het instelproces gestart.



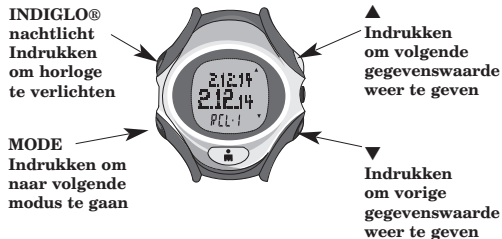
U kunt de functies van het horloge aan de hand van de volgende stappen instellen:

1. Houd de knop **SET** (Instellen) ingedrukt totdat het woord SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
2. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of – (**STOP/RESET**) in te drukken.

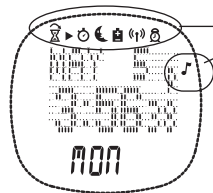
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
4. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
5. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Beeldknoppen

De knoppen op het horloge kunnen u helpen om door de beeldopties te navigeren. Wanneer u de driehoekjes ▲ en ▼ op de rand van het display ziet, weet u dat er te bekijken informatie is.



Pictogrammen op display



Pictogrammen op horlogedisplay



Interval- of standaardtimer loopt



Sensor(en) geactiveerd (knippert bij storing)



Chronograaf loopt



Alarm ingeschakeld



Night Mode geactiveerd



Uursignaal geactiveerd



Batterij GPS-3D-sensor bijna leeg

Het Bodylink® systeem starten

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

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

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

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

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

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

Prestatiegegevens bekijken

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

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

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

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

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

Berichten

Wanneer u het horloge met de fitnesssensoren gebruikt, kan het horloge berichten weergeven om de status van een van beide sensoren in samenwerking met het horloge weer te geven. De berichten zijn:

NO DATA FROM HRM (GPS) Het horloge ontvangt momenteel geen gegevens van de HS- of GPS-3D-sensor. Verzekert u ervan dat de sensor niet meer dan 1 meter (3 ft) van het horloge vandaan is, werkt en niet per ongeluk de sensor van iemand anders volgt. Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende één minuut een verbinding te maken.

NOISY DATA FROM HRM (GPS) Het horloge leeft last van radiostoring. Probeer bij mogelijke storingbronnen vandaan te gaan (bijvoorbeeld: televisies, monitors of gemotoriseerde apparaten). Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende 30 seconden een verbinding te maken.

SEARCHING De GPS-3D-sensor is nog aan het proberen een verbinding met GPS-gegevens te krijgen. U kunt de snelheid, het tempo, de afstand of positie-informatie pas bekijken als de sensor de GPS-satellieten vindt.

WEAK GPS SIGNAL De GPS-3D-sensor heeft de verbinding met de GPS-satellieten verloren. De GPS-3D-sensor werkt nauwkeuriger en sneller in open ruimten (zoals een gebied zonder veel bomen of wolken) en bij hogere snelheden.

FATAL GPS ERROR Er is een ernstige interne fout in de GPS-3D-sensor. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

Indeling van display

In de modus Chronograaf drukt u even op **SET/FORMAT** om de gegevenswaarden op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen. Zodoende kunt u de voor u belangrijkste waarde op de grote middelste displayregel weergeven.



Het veranderen van de display-indeling heeft geen invloed op de stijgsnelheid die altijd op de middelste regel van het display verschijnt. Voor meer informatie over de stijgsnelheid kunt u “De modus Verticaal” op pagina 267 raadplegen.

Vorbereiding voor gebruik van horloge

De hartslag bepalen

Naast vele andere nuttige functies maakt uw horloge gebruik van technologie waarmee u gedetailleerde informatie over uw hartslag kunt volgen. Maar voordat u deze informatie gaat volgen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten.

Het boekje *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes* dat u in uw horlogepakket aantreft, verschaft uitstekende procedures en Timex® raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt. Als u echter geen van de procedures in *Heart Zones hulpmiddelen voor succes* kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om de alom gebruikte, maar zeer betwiste, op leeftijd gebaseerde methode te gebruiken. Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 vanaf (de leeftijd van die persoon) wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert.

Het horloge voor het eerste gebruik instellen

Nadat u uw hartslag hebt bepaald, stelt u de volgende parameters in voordat u het horloge gebruikt:

1. **De tijd instellen.** Voor gedetailleerde informatie over de modus Tijd, met inbegrip van instructies voor het instellen van de tijd, kunt u pagina 257 raadplegen.

2. **Voer uw maximale hartslag in.** In de modus Configureren selecteert u HRM SETTINGS (Instellingen van hartslagmonitor) en dan MAX HR (Maximale hartslag). De instelling voor uw maximale hartslag bepaalt uw vijf vooringestelde streefhartslagzones. Voor meer informatie kunt u “Maximale hartslag” op pagina 296 raadplegen.
3. **Selecteer de gewenste displayeenheden voor uw hartslag.** In de modus Configureren selecteert u HRM SETTINGS en dan HRM DISPLAY (Display hartslagmonitor). Uw horloge biedt u de optie om uw hartslag in slagen per minuut (BPM) of als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) te bekijken. Voor meer informatie kunt u “Hartslagdisplay” op pagina 297 raadplegen.
4. **Bepaal uw streefhartslagzone en waarschuwing.** In de modus Configureren selecteert u HRM SETTINGS en dan TZ ALERT (Waarschuwing streefzone). Gebruik de streefzonewaarschuwing om uw hartslag binnen een bepaald bereik te houden voor het optimaliseren van prestaties en het voorkomen van te hoge inspanning of te gering gebruik van het hart tijdens training. Voor meer informatie kunt u “TZ-zone en waarschuwing” op pagina 295 raadplegen.
5. **Kies het eenheidsdisplay voor uw horloge.** In de modus Configureren stelt u de lengte, de snelheid, het tempo en de hoogte-eenheden naar wens in. Zie “Eenheidsinstellingen” op pagina 301 voor meer informatie.
6. **Stel het bijwerken van de stijgsnelheid in.** Deze instelling in de groep ALTITUDE SETTINGS (Hoogte-instellingen) berekent hoe snel u van hoogte verandert tijdens uw training (ook wel verticale snelheid genoemd). Stel deze functie korter in voor snellere verticale

activiteiten zoals skiën, of langer voor langzamere verticale activiteiten zoals klimmen. Zie “Stijgsnelheid bijwerken” op pagina 298 voor gedetailleerde informatie.

Het is niet nodig om bijstellingen vóór uw eerste training uit te voeren, maar u wilt wellicht de streefsnelheids- of -tempozones (pagina 298), de afstandswaarschuwing (pagina 297) of meer functies zonder handen (pagina 299) doornemen.

HORLOGEMODI

U kunt elk van de tien modi doorlopen door op **MODE** te drukken.

- ▶ **Tijd** hiermee kunt u de tijd, datum en dag van de week voor twee verschillende tijdzones weergeven.
- ▶ **Chronograaf** volgt prestatiegegevens en geeft deze weer.
- ▶ **Verticaal** biedt verticale gegevens zoals stijgsnelheid, hoogte en stijging.
- ▶ **Finish** hiermee kunt u een tijd voor een bepaalde afstand voorspellen en waarschuwingen instellen als u niet het juiste tempo aanhoudt.
- ▶ **Intervaltimer** hiermee kunt het horloge voor intervaltrainingen instellen.
- ▶ **Rondegegevens** geven opgeslagen informatie over ronden.
- ▶ **Overzicht** geeft gegevens weer die geregistreerd worden terwijl de chronograaf loopt.

- ▶ **Standaardtimer** hiermee kunt u de tijd van een evenement opnemen waarbij van een bepaalde tijd tot nul wordt afgeteld.
- ▶ **Alarm** beheert maximaal vijf alarmen.
- ▶ **Configureren** stelt u in staat om de horlogefuncties aan uw behoeften aan te passen.

De modus Tijd

Uw horloge kan als een gewoon horloge dienen om de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weer te geven met een 12- of 24-uurs indeling.



Terminologie m.b.t. de modus Tijd

UTC: Wanneer u het horloge samen met de GPS-3D-sensor gebruikt, wordt het gelijkgezet met UTC (Universal Time, Coordinated, vroeger bekend als GMT). Deze beschrijft de plaatselijke tijdzone in verhouding tot de Greenwich meridiaan. New York City is bijvoorbeeld in de -5 UTC-zone omdat New York vijf uur vroeger dan de Greenwich meridiaan is; Moskou is +3 UTC omdat het drie uur later dan de Greenwich meridiaan is.

De tijd instellen

1. Druk op **MODE** totdat de modus Tijd verschijnt.
2. Houd de knop **SET** (Instellen) ingedrukt totdat het woord SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of – (**STOP/RESET**) in te drukken.
4. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om de volgende waarde te gaan instellen.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
6. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de tijd kunt u de volgende waarden instellen:

- **Uur**
- **Minuut**
- **Seconden**
- **Jaar**
- **Maand**
- **Datum (stelt de dag van de week automatisch in wanneer u de datum instelt)**
- **Uurindeling (d.w.z. AM/PM versus 24-uurs)**

Van tijdzone wisselen

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). U kunt de tweede zone zien door op **START/SPLIT** (Starten/Tussentijd) te drukken of volg deze stappen om tussen T1 en T2 te wisselen:

1. Houd **START/SPLIT** ingedrukt totdat **HOLD FOR TIME 2** (Ingedrukt houden voor tijd 2) verschijnt.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.
3. Herhaal stap 1 en 2 om terug naar T1 te schakelen. Het bericht is **HOLD FOR TIME 1**.

U moet de tijd voor elke tijdzone apart instellen.

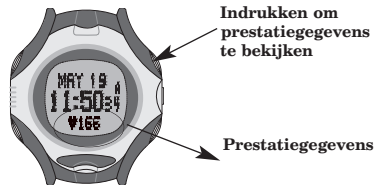
Het horloge met de GPS-3D-sensor synchroniseren

Wanneer u de GPS-3D-sensor voor het eerst met uw horloge activeert, kunt u een van de volgende scenario's verwachten:

- ▶ Als u de GPS-3D-sensor activeert voordat u de tijd instelt, synchroniseert het horloge T1 en T2 met UTC. U moet het uur voor beide tijdzones op uw plaatselijke tijd afstellen.
- ▶ Als u de GPS-3D-sensor activeert nadat u de tijd hebt ingesteld, handhaaft het horloge de uur- en datuminstellingen en synchroniseert het de minuten en seconden met UTC voor elke tijdzone.
- ▶ U kunt de seconden niet bijstellen wanneer u de GPS-functies inschakelt; ze blijven altijd met UTC-tijd gesynchroniseerd.

Prestatiegegevens in de modus Tijd bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. U kunt ervoor kiezen om de dag van de week te blijven bekijken door **DISPLAY** ingedrukt te houden totdat u de dag van de week ziet.



U kunt het volgende bekijken:

- ▶ **Hartslag:** Huidige hartslag uitgedrukt als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) of in slagen per minuut (BPM)
- ▶ **Snelheid:** Huidige snelheid
- ▶ **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- ▶ **Afstand:** Afgelegde afstand sinds u de chronograaf in werking stelde
- ▶ **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau

Tips en trucs voor de modus Tijd

- ▶ U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Tijd terugkeren door **MODE** ingedrukt te houden totdat de tijd verschijnt.

- ▶ Het horloge past zich niet automatisch aan voor de zomertijd. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.
- ▶ Als het horloge een van beide fitnesssensoren niet detecteert, verschijnt de dag van de week op de onderste regel van het display.
- ▶ U kunt de waarde voor de seconden alleen op nul terugstellen als u het horloge samen met de HS-sensor gebruikt.
- ▶ U kunt de waarde voor de minuten vroeger of later dan de juiste tijd instellen en het horloge onthoudt deze instelling dan. Deze functie helpt mensen die hun horloge graag een beetje voor zetten om op tijd te zijn.

Voorbeeld van de modus Tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in Singapore werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in Singapore in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw monitor zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar Singapore reist.

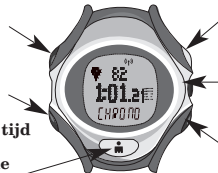
De modus Chronograaf

De modus Chronograaf werkt als het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Hij kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Hij kan ook gegevens van de fitnesssensoren registreren voor maximaal 100 ronden.

INDIGLO®
nachtlicht

Naar modus
Verticaal of
ingedrukt
houden voor tijd

Tijdopname
starten of
tussentijd
nemen



Prestatiegegevens
bekijken

Bovenste en middelste
regel omwisselen

Chronograaf stoppen
of terugstellen

Terminologie m.b.t. de modus Chronograaf

Chronograaf: De chronograaf registreert tijdsegmenten tijdens de duur van uw activiteit.

Ronde: De rondetijd registreert de tijd voor één segment van uw activiteit.

Tussentijd: De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige activiteit.

Tussentijd nemen: Wanneer u een tussentijd neemt, maakt de chronograaf het opnemen van de tijd van één ronde af en begint een nieuwe op te nemen.

Werking van de modus Chronograaf

Wanneer u de modus Chronograaf gebruikt, kunt u tussentijden met de hand nemen door **START/SPLIT** in te drukken of u kunt het horloge instellen om tussentijden automatisch op tijd of afstand te nemen. Voor meer informatie over het zodanig instellen van het horloge dat tussentijden automatisch worden genomen, kunt u “Instellingen zonder handen” op pagina 299 raadplegen.

Bedien de chronograaf aan de hand van de volgende stappen in de modus Chronograaf.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Chronograaf verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen. Druk op **MODE** om nieuwe ronde-informatie onmiddellijk weer te geven of wacht enkele seconden en het horloge begint dan automatisch gegevens voor een nieuwe ronde weer te geven.
4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname of
6. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het chronograafdisplay op nul terug te stellen.

Prestatiegegevens in de modus Chronograaf bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Chronograaf zijn de te bekijken opties:

- **Hartslag:** Huidige hartslag uitgedrukt als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) of in slagen per minuut (BPM)
- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Gemiddelde snelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- **Average Pace:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- **Afstand:** Afgelegde afstand sinds u de chronograaf in werking stelde

Tips en trucs voor de modus Chronograaf

- ▶ Als u op **MODE** drukt om het horloge naar een andere modus te schakelen terwijl de chronograaf blijft lopen, verschijnt het stopwatchpictogram om aan te geven dat de chronograaf nog werkt.
- ▶ Als u het horloge met de hartslagsensor gebruikt, kunt u het zo instellen dat het steeds automatisch een berekening voor hartslagherstel uitvoert wanneer u op **STOP/RESET** drukt om de chronograaf te stoppen. Maar als u nogmaals op **START/SPLIT** drukt voordat de herstelcyclus is voltooid, annuleert u het herstel. Voor meer informatie kunt u “Herstel” op pagina 296 raadplegen.

Voorbeeld van de modus Chronograaf

Onlangs hoorde u dat een trainingmethode voor langeafstandlopers, de “run/walk” methode geheten, u kan helpen om uw algehele uithoudingsvermogen te vergroten en om meer calorieën te verbranden. Deze methode vereist hardlopen gedurende een bepaalde periode, gevolgd door een korte periode van gewoon lopen. U besluit om de modus Chronograaf te gebruiken om deze methode uit te proberen. U drukt op **START/SPLIT** wanneer u met hardlopen begint en dan na 10 minuten hardlopen drukt u nogmaals op **START/SPLIT** en loopt u gewoon gedurende 2 minuten. U blijft deze twee volgorden gebruiken totdat u een loop van 60 minuten hebt voltooid.

De modus Verticaal

De modus Verticaal werkt als een beeldmodus in samenwerking met de GPS-3D-sensor en is gericht op het weergeven van informatie over hoogte. De modus Verticaal zorgt in het bijzonder dat u gegevens kunt bekijken met betrekking tot verticale activiteiten (bijvoorbeeld klimmen of skiën). Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, ziet u het bericht NO GPS DATA en kunt u niet naar de modus Verticaal gaan.



Terminologie m.b.t. de modus Verticaal

Stijgsnelheid: Hoe snel u klimt of afdaat.

Verticale snelheid: Een andere term voor stijgsnelheid.

Werking van de modus Verticaal

1. Druk op **MODE** totdat de modus Verticaal verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.

3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.
4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname of
6. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

Prestatiegegevens in de modus Verticaal bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Verticaal zijn de te bekijken opties:

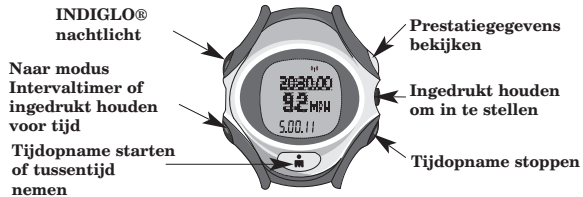
- **Hartslag:** Huidige hartslag
- **Stijgsnelheid:** Verticale snelheid
- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Afstand:** Afgelegde afstand terwijl de chronograaf loopt
- **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau
- **Stijging:** Verschil tussen de huidige hoogte en de hoogte toen u de chronograaf startte

Voorbeeld van de modus Verticaal

U bent aan het heli-skiën op een piste die naar schatting 823 verticale meter (2700 verticale ft) is. U bent nieuwsgierig naar de nauwkeurigheid van de schatting en u wilt ook weten hoe lang u over het afdalen van de piste zult doen. Daarom start u uw GPS-3D-sensor, navigeert u naar de modus Verticaal en drukt u op **START** zodra u de berg gaat afdalen. Aan het einde van de piste drukt u op **STOP** en dan **DISPLAY** totdat u de stijgsnelheid en stijging (uitgedrukt in een negatief getal omdat u heuvelafwaarts skiede) ziet. Gebruik deze informatie om te zien hoe snel u skiede en vergelijk de op uw horloge weergegeven stijging met de schatting van uw gids.

De modus Finish

Met de modus Finish kunt u voorspellen hoe lang het zal duren totdat u de afstand van een bepaald evenement hebt afgelegd (bijvoorbeeld een marathon of een 5K wedstrijd) op grond van huidige gegevens van de GPS-3D-sensor. Om u te helpen het tempo erin te houden voor de verwachte finish kunt u het horloge zo instellen dat het u waarschuwt als u te snel of te langzaam beweegt voor het gewenste tempo.



Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, ziet u het bericht NO GPS DATA en kunt u niet naar de modus Finish gaan. Bovendien moet u de chronograaf op nul terugstellen voordat u de modus Finish gebruikt; anders werkt deze niet naar behoren.

Terminologie m.b.t. de modus Finish

Streeftijd: De gewenste tijd om de wedstrijd of training te voltooien. Het horloge maakt gebruik van deze tijd om u te waarschuwen als u te langzaam gaat om het evenement binnen de geselecteerde tijd te voltooien.

De modus Finish instellen

U moet de chronograaf stoppen en terugstellen om de modus Finish te kunnen configureren. Maar u kunt de modus Finish toch configureren, zelfs wanneer u het bericht NO GPS DATA op het display ziet.

1. Houd in de modus Finish de knop **SET** ingedrukt totdat het woord SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
2. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
4. Herhaal stap 2 en 3 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
5. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de modus Finish kunt u de volgende waarden instellen:

- Vooringestelde of speciale evenementsafstand [voor speciaal kunt u de afstand (maximaal 999.99) instellen]
- Eenheid (NM, KM of MI)
- Streeftijd
- Waarschuwingsoptie (een hoorbare waarschuwing veroorzaakt een pieptoon en doet de voorspelde finishtijd knipperen, en een stil alarm knippert alleen de voorspelde finishtijd)

Werking van de modus Finish

1. Druk op **MODE** totdat de modus Finish verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.

4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname of
6. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

Prestatiegegevens in de modus Finish bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Finish zijn de te bekijken opties:

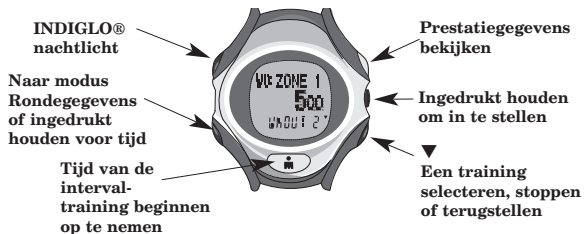
- **Finishtijd:** De voorspelde finishtijd op grond van uw huidige snelheid en de afstand. De finishtijd knippert als uw huidige tempo u ervan weerhoudt om binnen uw geselecteerde streeftijd te eindigen. Als u stopt met bewegen, vervangt het horlogedisplay de finishtijd door het woord STOPPED (Gestopt).
- **Hartslag:** Huidige hartslag
- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- **Gemiddeld tempo:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Gemiddelde snelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf loopt.
- **Afstand:** Afgelegde afstand terwijl de chronograaf loopt

Voorbeeld van de modus Finish

U bent aan het trainen voor een fietswedstrijd van 100 km. Vorig jaar deed u aan dezelfde wedstrijd mee en eindigde u in 4 uur, 15 minuten. Dit jaar is uw doel om in minder dan 4 uur te eindigen. U leest in een trainingstijdschrift dat u, wanneer u voor een wedstrijd traint, één dag per week moet wijden aan het fietsen van een afstand gelijk aan die van het evenement en daarbij naar uw streeftijd moet werken. Om het tempo erin te houden stelt u de modus Finish op 100 km in voor afstand en 4 uur voor tijd. U stelt het horloge zo in dat het u hoorbaar waarschuwt wanneer u langzamer fietst dan uw vereiste tempo om u op het spoor te houden terwijl u fietst.

De modus Intervaltimer

De modus Intervaltimer heeft een flexibele countdown-timer met zes intervallen en kan instellingen voor maximaal vijf verschillende trainingssessies behouden. Deze omvat opwarm- en afkoelintervallen en vier trainingsintervallen voor elke trainingssessie. U kunt de groep van vier trainingsintervallen zo instellen dat ze maximaal 99 maal worden herhaald. U kunt het opwarminterval zo instellen dat het eenmaal aan het begin van uw trainingssessie valt en het afkoelinterval zodat het eenmaal aan het einde van uw trainingssessie valt.



Terminologie m.b.t. de modus Interval

Intervaltraining: U kunt intervaltraining gebruiken om het intensiteitsniveau binnen één training te variëren. Zodoende kunt u uiteindelijk langer en harder trainen.

Interval: Intervallen koppelen uw training aan specifieke tijdsperioden. U kunt bijvoorbeeld tien minuten hardlopen, twee minuten gewoon lopen, twintig minuten hardlopen en dan vijf minuten gewoon lopen – dit vertegenwoordigt vier trainingsintervallen.

Herhalingen: Het aantal keren dat u een intervalgroep wilt uitvoeren. Als u in het bovenstaande voorbeeld ervoor kiest om de intervalgroep driemaal uit te voeren, doorloopt u de serie van tien, twee, twintig en vijf minuten driemaal achter elkaar. Dit vertegenwoordigt 3 herhalingen.

Opwarmen: De periode aan het begin van uw training die u helpt uw lichaam voor een intensievere trainingssessie voor te bereiden.

Afkoelen: De periode aan het einde van uw training die u helpt uw lichaam naar een toestand van normaal functioneren terug te brengen.

Een intervaltraining selecteren

U kunt het horloge gebruiken om maximaal vijf trainingen, met het label WKOUT 1 t/m WKOUT 5, in te stellen en op te slaan.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Interval verschijnt.
2. Druk op **▼ (STOP/RESET)** om de training te kiezen die u wilt instellen (**WKOUT 1** t/m **WKOUT 5**).

Omdat u de intervaltimer moet terugstellen om een nieuwe training te selecteren, moet u wellicht meer dan eenmaal op de knop **STOP/RESET** drukken voordat u een nieuwe training kunt bekijken.

Een intervaltraining instellen

1. Houd de knop **SET** ingedrukt tot het woord SET even op het display verschijnt. Het instellingenscherm verschijnt waarop het woord WARM-UP (Opwarmen) knippert.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om de instellingen voor elk trainingsinterval door te nemen. De instellingen zijn WARM-UP (Opwarmen), INTVL 1 – 4 (Interval 1 - 4), # OF REPS (Aantal herhalingen) en COOL-DOWN (Afkoelen).

3. Selecteer een interval dat u wilt instellen en druk op **SELECT (SET/FORMAT)**. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om een van vijf vooringestelde of drie speciale hartslagzones in te stellen. U kunt ook geen streefzone of een handmatige streefzonewaarschuwing voor alleen dit interval selecteren. Nadat u de zone hebt gekozen, drukt u op **SELECT (SET/FORMAT)**. Als u in stap 3 niet **MANUAL** (Handmatig) hebt geselecteerd, gaat u naar stap 5.
4. Stel de hoogste en laagste hartslagwaarde in voor de **HANDMATIGE** zone. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om de waarden te veranderen en op **SELECT (SET/FORMAT)** om de cijfers te doorlopen. Wanneer u klaar bent met het instellen van de grenzen, drukt u op **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om de tijdwaarden te veranderen en op **SELECT (SET/FORMAT)** om de uren, minuten en seconden te doorlopen. Als u een interval op nul (00:00:00) instelt, slaat het horloge dit interval automatisch over tijdens uw training.
6. Wanneer u voorbij de laatste waarde in de intervaltijd schuift, gaat het horloge automatisch verder naar het volgende interval (of # OF REPS bij het instellen van intervallen voor **OPWARMEN** of **AFKOELEN**). Herhaal stap 2 t/m 5 om alle intervallen en herhalingen voor de geselecteerde training in te stellen.
7. Druk op **DONE (MODE)** om uw training op te slaan en de instellingsprocedure te voltooien.

Voor de modus Intervaltimer kunt u de volgende waarden instellen:

- Opwarmen (streefhartslagzone en tijd instellen)
- Intervallen 1 t/m 4 (streefhartslagzone en tijd instellen)
- Aantal herhalingen (exclusief opwarm- of afkoelintervallen)
- Afkoelen (streefhartslagzone en tijd instellen)

Werking van de modus Intervaltimer

Bedien de intervaltimer aan de hand van de volgende stappen voor een training.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Intervaltimer verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de activiteit hebt beëindigd.
4. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname of
5. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het chronograafdisplay op nul terug te stellen.

Streefhartslagzones en waarschuwingen

Tijdens het instellingsproces hebt u de optie om een van de vijf standaard-, drie speciale of een unieke streefhartslagzone-waarschuwing voor elk interval te gebruiken. U kunt er ook voor kiezen om geen streefzonewaarschuwing te gebruiken. Terwijl de intervaltimer loopt, heffen de instellingen voor de streefzonewaarschuwing die u selecteert, de waarschuwing

voor de streefhartslagzone op, die u in de modus Configureren hebt ingesteld (zie pagina 294).

Maar de instelling voor het waarschuwingstype [AUDIBLE (HOORBAAR), VISUAL (ZICHTBAAR) of NO ALRT (GEEN WAARSCHUWING)] in de modus Configureren is nog van kracht terwijl u de intervaltimer gebruikt. Het horloge negeert alleen de grensinstellingen.

Bedenk wel dat deze instellingen alleen op de streefzonewaarschuwing van invloed zijn. De instellingen voor de streefzonewaarschuwing die in de intervaltimer worden gebruikt, zijn niet van invloed op de statistische hartslaggegevens die in de modus Overzicht worden gevolgd en weergegeven.

Prestatiegegevens in de modus Intervaltimer bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Intervaltimer zijn de te bekijken opties:

- **Hartslag:** Huidige hartslag uitgedrukt als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) of in slagen per minuut (BPM)
- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer

► **Afstand:** Afgelegde afstand sinds u de intervaltimer in werking stelde

► **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau

Tips en trucs voor de modus Interval

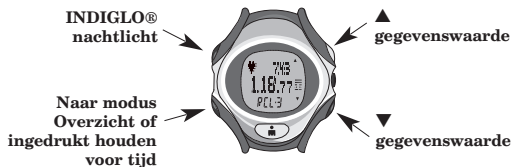
U kunt het horloge zo instellen dat aan het einde van een interval een tussentijd wordt genomen door SYNC TIMER & CHRONO (Timer en chronograaf synchroniseren) te gebruiken (zie pagina 299). Dit heft de automatische tussentijdfunctie op en stelt u in staat om een rapport van uw prestaties voor elk interval te hebben.

Voorbeeld van de modus Interval

Voor crosstraining besluit u eenmaal per week een spinles van één uur aan uw training toe te voegen. U besluit om de modus Interval te gebruiken om u te helpen zowel de tijd als de hartslag voor uw les bij te houden. U stelt WKOUT 1 als volgt in: WARM-UP gedurende 5 minuten met NO TZ (hetgeen geen streefhartslag aangeeft), INTVL 1 gedurende 5 minuten bij Z4: 156 – 175 (in slagen per minuut), INTVL 2 gedurende 1 minuut in Z3: 136 – 156, INTVL 3 gedurende 10 minuten in Z4 en INTVL 4 gedurende 2 minuten in Z3. Vervolgens stelt u # OF REPS op 3 in, wat aangeeft dat u INTVL 1 tot en met INTVL 4 driemaal wilt herhalen. Ten slotte stelt u COOL DOWN op 5 minuten in met NO TZ. Deze gehele training duurt ongeveer 60 minuten en helpt u zowel de tijd als de uithoudingsdoelstellingen volgen.

De modus Rondegegevens

Met de modus Rondegegevens kunt u informatie over opgeslagen ronden voor tijd en hartslaginformatie bekijken. U moet de chronograaf in een van de chronograafmodi laten lopen om rondegegevens te registreren.



Wanneer u de modus Rondegegevens gebruikt, worden de gegevens van elke teruggeroepen ronde op drie regels weergegeven. Op de onderste regel staat het rondenummer met het label RCL [voor Recall (terugroepen)] voor elke ronde die u in de chronograaf hebt opgeslagen.

U kunt aan de hand van de volgende stappen toegang tot deze informatie krijgen.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Rondegegevens verschijnt.
2. Druk op ▲ (**DISPLAY**) of ▼ (**STOP/RESET**) om door de gegevens voor elke ronde te navigeren.

Prestatiegegevens in de modus Rondegegevens bekijken

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor elke ronde van uw training doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. Voor de modus Rondegegevens zijn de te bekijken opties:

- **Ronde- en tussentijd:** De rondetijd omvat gegevens voor elk segment van uw activiteit en de tussentijd toont gegevens voor de gehele activiteit.
- **Gemiddelde hartslag van ronde en tijd in gemiddelde hartslag:** Gemiddelde hartslag geeft de gemiddelde hartslag voor de ronde weer en tijd in gemiddelde hartslag toont hoeveel tijd u tijdens de ronde bij de gemiddelde hartslag hebt doorgebracht.
- **Gemiddelde rondesnelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- **Gemiddeld rondetempo:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft.
- **Rondeafstand:** Voor de ronde afgelegde afstand
- **Rondehoogte:** De hoogte geeft de hoogte boven zeeniveau aan het einde van uw ronde weer
- **Verandering in rondestijging:** De stijging is de verandering in hoogte tijdens de ronde

Tips en trucs voor de modus Rondegegevens

- ▶ Zodra u de chronograaf op nul hebt gesteld voor uw volgende activiteit, wist u rondegegevens uit de vorige activiteit.
- ▶ Als u informatie over de gehele activiteit wilt bekijken, kunt u De modus Overzicht in het volgende gedeelte raadplegen.
- ▶ Als u SYNC TIMER & CHRONO hebt geactiveerd (zie pagina 299), dan zijn uw rondegegevens gelijk aan uw prestaties voor elk interval.

Voorbeeld van de modus Rondegegevens

U fietst graag maar u hebt net een lange rit gemaakt en bent uitgeput! U bent zo uitgeput dat u vergeet om naar de rondetijdgegevens voor uw rit te kijken en u stelt de chronograaf op nul terug. U denkt dat u de gegevens verloren hebt maar dan herinnert u het zich weer. U kunt de rondegegevens voor uw rit toch nog bekijken zo lang u de chronograaf nog niet opnieuw hebt gestart.

De modus Overzicht

Met de modus Overzicht kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die door de chronograaf voor uw meest recente activiteit is geregistreerd. De gegevens worden niet bijgewerkt terwijl ze worden weergegeven.



Terminologie m.b.t. de modus Overzicht

Zone: Een vooraf bepaald hartslagbereik voor uw activiteit.

Herstel: Een maat van uw fitness- en vermoeidheidsniveau gebaseerd op de snelheid waarmee uw hartslag over een korte periode na inspannende training daalt. Raadpleeg voor meer informatie *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes*.

Werking van de modus Overzicht

1. Druk op **MODE** totdat de modus Overzicht verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de overzichtsgegevens te navigeren.

Prestatiegegevens in de modus Overzicht bekijken

Als u de fitnesssensoren niet gebruikt, is de enige informatie die u in de modus Overzicht kunt bekijken de totale tijd van uw activiteit terwijl de chronograaf liep. De totale tijd is gelijk aan de tussentijd in de modus Chronograaf.

Wanneer u de fitnesssensoren met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens voor de volgende vijf gegevensgroepen bekijken:

Hartslag

- **Gemiddelde hartslag:** Uw gemiddelde hartslag berekend over de periode gedurende welke de chronograaf liep.
- **Piekhartslag:** De hoogste geregistreeerde hartslag tijdens uw activiteit.
- **Minimale hartslag:** De laagste geregistreeerde hartslag tijdens uw activiteit.
- **Tijd in zones:** Het horloge houdt rekening met de totale trainingstijd en geeft weer hoeveel tijd u tijdens uw activiteit in elke van de hartslagzones hebt doorgebracht, inclusief alle vijf de vooringestelde zones, alle drie de speciale zones en lager dan zone 1 (ook wel “zone 0” genoemd) (raadpleeg “HSM-instellingen” op pagina 295 voor informatie over het instellen van deze functie).
- **Gemiddelde hartslag in zones:** De gemiddelde hartslag in elk van de hartslagzones, inclusief alle vijf de vooringestelde zones, alle drie de speciale zones en lager dan zone 1.

- **Herstel:** De verandering in uw hartslag over een geselecteerde periode, die aan het einde van uw activiteit is geregistreeerd (zie “Herstel” op pagina 296 voor informatie over het instellen van deze functie).

Snelheid

- **Gemiddelde snelheid:** Uw gemiddelde snelheid berekend door afstand door tijd te delen.
- **Maximumsnelheid:** Uw hoogste snelheid.
- **Gemiddeld tempo:** Uw gemiddelde snelheid uitgedrukt als minuten per afgelegde afstandseenheid.
- **Beste tempo:** Uw snelste tijd afgelegd per minuut.

Gemiddelde snelheid en gemiddeld tempo zijn dezelfde waarden, uitgedrukt op twee verschillende manieren, maar Beste tempo en Maximumsnelheid zijn dit niet. Beste tempo wordt bepaald door alle tempowaarden van uw activiteit te analyseren; maximumsnelheid is de hoogste snelheid die door de GPS-3D-sensor wordt berekend tijdens uw activiteit. Hoewel deze waarden nauw verband met elkaar houden, zijn ze niet gelijkwaardig en wellicht niet hetzelfde.

Afstand

- **Afstand van evenement:** Uw totale afstand afgelegd tijdens de activiteit terwijl de chronograaf liep.
- **Afstandsmeter:** De totale, door u afgelegde afstand sinds u de afstandsmeter voor het laatst teruggesteld hebt. Omdat de

afstandsmeter niet samen met de chronograaf werkt, kunt u deze functie gebruiken om de totale afstand over een aantal trainingen te volgen.

Tijd

- **Tijd van evenement:** De totale tijd voor uw activiteit terwijl de chronograaf liep. De tijd van het evenement is gelijk aan de tussentijd in de chronograafmodi.

GPS

- **Niveau van GPS-batterij:** Het huidige spanningsniveau voor de GPS-3D-sensor weergegeven als staafdiagram. U moet gegevens van de GPS-3D-sensor ontvangen om deze informatie te kunnen bekijken. Wanneer het staafdiagram slechts één segment toont en u het batterijpictogram op het display van het horloge ziet, moet u de batterij vervangen.

Tips en trucs voor de modus Overzicht

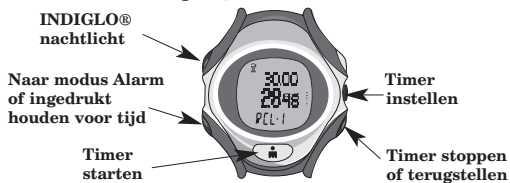
- Zodra u de chronograaf op nul hebt gesteld voor uw volgende activiteit, wist u overzichtgegevens uit de vorige activiteit.
- Als u de hartslagsensor draagt, kunt u in de modus Overzicht een herstelberekening starten door **START/SPLIT** ingedrukt te houden terwijl u uw herstelgegevens bekijkt.
- Als u informatie voor elk segment van uw activiteit wilt bekijken, kunt u De modus Rondegegevens in het vorige gedeelte raadplegen.

Voorbeeld van de modus Overzicht

Onlangs hebt u besloten om tijdens uw trainingen uw aandacht op uw hartslag te vestigen. In de modus Configureren stelt u uw maximale hartslag op 195 BPM in. Wanneer u een van uw trainingen beëindigt (of u nu hardloopt, fietst, zwemt of een andere activiteit doet), kunt u de modus Overzicht raadplegen om informatie over uw hartslag te bekijken. Deze informatie omvat uw gemiddelde, piek- en minimale hartslag alsook de gemiddelde hartslag en tijd die in elk van de hartslagzones is doorgebracht. Het gebruik van deze functie helpt de niveaus aan te geven waarop u uw hart tijdens uw gehele training hebt laten werken, en maakt duidelijk of u de intensiteit van de training wel of niet moet bijstellen.

De modus Standaardtimer

Met de modus Standaardtimer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...). U kunt de timer zo instellen dat hij na het aftellen stopt, herhaalt of naar de modus Chronograaf, Verticaal of Finish overschakelt.



De timer instellen

1. Druk op **MODE** totdat de modus Standaardtimer verschijnt.
2. Houd de knop **SET** (Instellen) ingedrukt totdat het woord SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
4. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
6. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de modus Timer kunt u de volgende waarden instellen:

- Tijd (uren, minuten en seconden voor maximaal 99 uur, 59 minuten en 59 seconden)
- Actie beëindigen (**STOP**, **REPEAT** of **CHRONO**) (Stoppen, Herhalen of Chronograaf)

De werking van de timer

1. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.
2. Druk op **STOP/RESET** om het aftellen te pauzeren. U kunt het aftellen pauzeren door nogmaals op **START/SPLIT** te drukken of u kunt het opnemen van de tijd hervatten door **STOP/RESET** ingedrukt te houden.
3. Wanneer de timer op nul staat, klinkt een korte waarschuwing.
4. De timer stopt na de waarschuwing als deze op **STOP** is ingesteld.

OF

De timer begint opnieuw af te tellen als deze op **REPEAT** is ingesteld en gaat verder totdat u op **STOP/RESET** drukt.

Op de onderste regel van het display staat RPT en een getal (bijvoorbeeld: RPT 2). RPT geeft aan dat de timer aan het herhalen is en het getal geeft aan hoeveel keer de timer het aftellen reeds heeft herhaald. U ziet ook het herhalingspictogram dat aangeeft dat de timer op herhalen is ingesteld.



OF

De timer schakelt over naar de modus Chronograaf, Verticaal of



Finish als hij op een van die modi is ingesteld. U ziet het moduswisselpictogram dat aangeeft dat de timer aan het einde van het aftellen van modus zal wisselen.

Tips en trucs voor de modus Standaardtimer

- ▶ In de modus Timer kunt u op **MODE** drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. Het timerpictogram verschijnt en geeft aan dat de timer loopt.
- ▶ De timer schakelt alleen naar de modus Chronograaf, Verticaal of Finish over als u de chronograaf op nul terugstelt en Sync Timer en Chrono uitzet (zie “Instellingen zonder handen” op pagina 299).



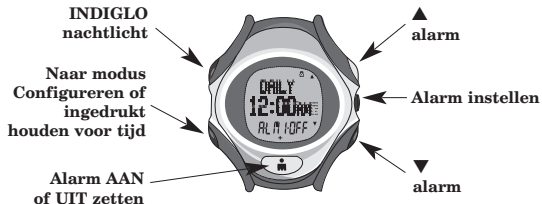
Voorbeeld van de modus Standaardtimer

U besluit om als deel van een gezondheidsprogramma tweemaal per week tijdens uw lunchpauze 30 minuten te gaan wandelen. Om de tijd bij te houden zodat u niet te laat van de lunchpauze terugkomt, stelt u de timer in op 15 minuten en dan stelt u hem in om dit eenmaal te herhalen. Na 15 minuten geeft het horloge een pieptoon om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. Omdat u de timer op herhaling hebt ingesteld, begint het horloge nog een sessie van 15 minuten op te nemen zodat u weet hoeveel tijd u hebt om naar kantoor terug te keren.

De modus Alarm

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken voor maximaal vijf aparte alarmen. Wanneer u een alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram in de modus Tijd. U kunt een alarm instellen dat elke dag op dezelfde tijd afgaat of alleen op werkdagen of weekends of zelfs alleen één maal (ter herinnering aan een afspraak).

Wanneer het horloge een ingestelde alarmtijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het INDIGLO® nachtlicht gedurende 20 seconden. U kunt het alarm tijdens deze periode stopzetten door op een willekeurige knop op het horloge te drukken of, als u het alarm niet stopzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt een tweede alarm na vijf minuten.



Een alarm selecteren

U kunt het horloge gebruiken om maximaal vijf alarmen, met het label ALM1 t/m ALM5, in te stellen en op te slaan.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Druk op ▲ (**DISPLAY**) of ▼ (**STOP/RESET**) om het alarm te kiezen dat u wilt instellen (ALM1 t/m ALM5).

Een alarm instellen

1. Druk op **MODE** totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Houd de knop **SET** (Instellen) ingedrukt totdat het woord SET even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
4. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
6. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de modus Alarm kunt u de volgende waarden instellen:

- Alarmtype (WERKDAGEN, WEEKENDS, EENMALIG of DAGELIJKS). Een DAGELIJKS alarm gaat elke dag op de geselecteerde tijd af, een alarm voor WERKDAGEN gaat maandag tot en met vrijdag op dezelfde geselecteerde tijd af, een alarm voor WEEKENDS gaat zaterdag en zondag op dezelfde geselecteerde

tijd af en een EENMALIG alarm gaat slechts eenmaal op de geselecteerde tijd af en gaat dan automatisch uit.

- Alarmtijd (uren, minuten en AM/PM als de tijd op 12-uurs indeling is ingesteld).
- Alarmstatus (UIT of AAN). U kunt ook op **START/SPLIT** drukken om de alarmstatus te wisselen.

Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.

De modus Configureren



Gebruik de modus Configureren om opties in te stellen die de prestaties van andere horlogemodi verbeteren, voor de volgende zes instellingsgroepen:

HSM-instellingen: Met de hartslaginstellingen kunt u streefzones voor uw hartslag instellen.

S/A-instellingen: Snelheids- en afstandsinstellingen zijn van invloed op de wijze waarop het horloge reageert op gegevens die van de GPS-3D-sensor worden ontvangen.

Hoogte-instellingen: Hoogte-instellingen configureren de streefhoogte en stellen berekeningen voor vereffen en stijgsnelheid in.

Instellingen zonder handen: Instellingen zonder handen geven opties om het horloge zo te configureren dat het automatisch samen met de GPS-3D-sensor werkt.

Horloge-instellingen: De instellingen van het horloge bieden opties voor het aanpassen van de algemene werking van het horloge, waaronder het verbergen van gegevens of modi.

Eenheidsinstellingen: Met de instelling van de eenheden kunt u de weergegeven eenheden voor afstand (bijvoorbeeld mijl t.o. kilometer) en hartslag (slagen t.o. percentage) bepalen.

Werking van de modus Configureren

In tegenstelling tot andere instelling in het horloge heeft de modus Configureren een menuhërarchie voor de instellingsgroepen.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Configureren verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om naar de volgende of vorige instellingsgroep te gaan.
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om een instellingsgroep op te roepen.

4. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de opties binnen een instellingsgroep te navigeren.
5. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om een optie in een instellingsgroep te selecteren. Zodoende kunt u een instelling veranderen of naar een ander niveau gaan.
6. Druk op **+** (**DISPLAY**) of **-** (**STOP/RESET**) om de optie binnen een instellingsgroep in te stellen.
7. Druk op **DONE (MODE)** wanneer u klaar bent met het instellen van een optie in een instellingsgroep.
8. Druk nogmaals op **DONE (MODE)** om naar het instellingsgroepniveau terug te keren.

HSM-instellingen

Raadpleeg, voordat u uw hartslaginstellingen configureert, *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes* voor informatie over het belang van het volgen van uw hartslag en hoe u uw maximale hartslag kunt bepalen. Configureer vervolgens de volgende hartslaginstellingen:

- **TZ-zone en waarschuwing:** U kunt een van de vijf voorinstelde hartslagzones (met het label Z1 tot Z5) of drie speciale hartslagzones (met het label C1 tot C3) selecteren. U kunt er ook voor kiezen om het horloge u wel of niet te laten waarschuwen als uw hartslag buiten de streefzone komt. De opties voor waarschuwingen zijn NO ALRT (Geen waarschuwing), AUDIBLE (Hoorbaar) of SILENT (Stil).

NO ALRT zet de waarschuwing helemaal uit, SILENT waarschuwt u met een visuele indicatie (een pijl omhoog of omlaag op het display van het horloge) als u boven of onder de streefhartslagzone komt, en AUDIBLE combineert een waarschuwingmelodietje met de visuele waarschuwing. U hoort een stijgend melodietje als u boven uw zone komt en een dalend melodietje als u eronder komt.

- **Speciale zones:** U kunt het hoogste en laagste streefzonegetal of percentage (afhankelijk van de manier waarop de hartslag wordt weergegeven) instellen voor maximaal drie speciale hartslagzones, met het label CUSTOM 1, CUSTOM 2 en CUSTOM 3.
- **Herstel:** Deze functie helpt u om te bepalen hoe snel uw hartslag aan het einde van uw activiteit naar een lagere hartslagwaarde terugkeert; des te sneller, des te beter uw fitnessniveau. U kunt het horloge zo instellen dat een herstelhartslag wordt berekend wanneer u de chronograaf één minuut of twee minuten stopt of uitzet. Als u OFF (Uit) selecteert, berekent het horloge een herstelhartslag niet automatisch wanneer u de chronograaf stopt. U kunt uw herstelsnelheid toch handmatig uitrekenen in de modus Overzicht, ingesteld op één minuut, als u OFF in de modus Configureren selecteert.
- **Maximale hartslag:** Voer uw maximale hartslag in. Het horloge gebruikt deze waarde om de vijf vooringestelde hartslagzones te berekenen en dient als referentie voor het weergeven van uw hartslag als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT).

- **Hartslagdisplay:** U kunt het horloge zo instellen dat het uw hartslag als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) of in slagen per minuut (BPM) weergeeft. De door u gekozen instelling bepaalt hoe uw hartslag in alle andere horloge-instellingen wordt weergegeven.

S/A-instellingen

- **Zonetype:** Net zoals bij een waarschuwing voor streefhartslagzone kunt u het horloge zo instellen dat het uw snelheid of tempo volgt en u waarschuwt als u te langzaam of te snel beweegt (waarschuwingstypen bestaan uit een hoorbare waarschuwing die een pieptoon geeft of een stille waarschuwing die knippert). U kunt de grenzen voor snelheid en tempo apart instellen. Stel bijvoorbeeld de tempogrenzen in om het tempo voor hardlopen te beheersen en stel de snelheidsgrenzen op waarden in die nuttig zijn voor fietsen. Wissel vervolgens tussen de instellingen voor elke activiteit.
- **Afstandswaarschuwing:** Stel het horloge zo in dat het u voor afstandsintervallen waarschuwt. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo instellen dat het u na elke kilometer die u hebt afgelegd, waarschuwt. De afstandswaarschuwing werkt alleen als de chronograaf loopt. Als u wilt dat het horloge een tussentijd neemt gebaseerd op afgelegde afstand, raadpleeg dan Instellingen zonder handen op pagina 299.

Vereffenen: Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarden voor de snelheid of het tempo te veel afwijken. Vereffenen past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarden voor de snelheid en het tempo langzamer op veranderingen reageren.

- **Snelheid vereffenen:** Zet vereffenen van de snelheid uit of aan.
- **Tempo vereffenen:** Zet vereffenen van het tempo uit of aan.

Hoogte-instellingen

- **Vereffenen:** Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarde voor de hoogte te veel afwijkt. Vereffenen past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarde voor de hoogte langzamer op veranderingen reageert. U kunt vereffenen van de hoogte uit- of aanzetten.
- **Stijgsnelheid bijwerken:** Stel het horloge zo in dat de periode waarop de stijgsnelheid wordt berekend, wordt bijgewerkt. U kunt intervallen van 30 seconden of één 10, 30 of 60 minuten kiezen. Stel deze functie korter in voor snellere verticale activiteiten zoals skiën, of langer voor langzamere verticale activiteiten zoals klimmen.

Instellingen zonder handen

De functies zonder handen automatiseren de chronograaffuncties, zodat u zich op uw training in plaats van het bedienen van uw horloge kunt concentreren. Zelfs wanneer deze functie geactiveerd is, kunt u toch met de hand tussentijden nemen zonder dat de werking zonder handen daardoor wordt beïnvloed. Configureer de volgende instellingen zonder handen:

- **Automatische tussentijd:** Deze functie stelt de chronograaf in staat om automatisch tussentijden te nemen op grond van afgelegde afstand of verstreken tijd. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo configureren dat het om de 10 minuten een tussentijd neemt, of als u Automatische tussentijd op 1 kilometer instelt, dan neemt het horloge elke kilometer automatisch een tussentijd.
- **Automatisch starten:** Deze functie stelt de chronograaf in staat om te starten wanneer u begint te bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor beweging detecteert met als gevolg een kleine vertraging in de starttijd.
- **Automatisch stoppen:** Deze functie stelt de chronograaf in staat om te stoppen wanneer u stopt met bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor detecteert dat u niet meer beweegt, met als gevolg een kleine vertraging in de stoptijd.
- **Timer en chronograaf synchroniseren:** Met deze functie kunt u de intervaltimer en chronograaf zo instellen dat ze tegelijk

starten en stoppen. Hierdoor kunt u chronograafgegevens registreren wanneer u de intervaltimer gebruikt. Als een interval in de modus Intervaltimer is afgelopen, neemt het horloge een tussentijd in de chronograaf. Gebruik deze functie als u een rapport van uw prestaties voor elk interval in uw training wenst. Elk interval komt overeen met één ronde of segment in de modus Rondegegevens.

U moet de instelling voor timer en chronograaf synchroniseren uitzetten als u wilt dat de timer aan het einde van het aftellen in de modus Standaardtimer naar de modus Chronograaf overschakelt.

Horloge-instellingen

Configureer de volgende horloge-instellingen:

- **De functie Night Mode®:** Wanneer deze functie geactiveerd is, gaat het INDIGLO® nachtlucht branden wanneer u op een willekeurige knop drukt. Deze functie wordt na acht uur automatisch gedeactiveerd.
- **Uursignaal:** Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge op het hele uur een signaal.
- **Pieptoon knop:** Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge een pieptoon wanneer u op een knop drukt.
- **Modus verbergen:** U kunt ervoor kiezen om de volgende modi te tonen of te deactiveren: Interval, Rondegegevens, Overzicht, Timer of Alarm. Als u bijvoorbeeld de modus Rondegegevens

deactiveert, verschijnt deze pas als u hem weer in de modus Configureren activeert. U kunt ervoor kiezen om de modus Verticaal of Finish te tonen, te verbergen of te deactiveren:

- **Gegevens verbergen:** U kunt ervoor kiezen om niet ingevulde gegevens van de fitnesssensoren te tonen of te verbergen. Als u de hartslagsensor bijvoorbeeld niet voor uw training gebruikt en u ervoor kiest om niet ingevulde gegevens van de hartslagsensor te verbergen, ziet u geen informatie over hartslag aangezien deze gegevens van het gebruik van de hartslagsensor uitgaan.

Eenheidsinstellingen

Configureer de volgende eenheidsinstellingen:

- **Afstand:** Stel het horloge zo in dat het de afstand in termen van mijlen, kilometers (KM) of nautische mijlen (NM) weergeeft.
- **Snelheid:** Stel het horloge zo in dat het de snelheid in termen van mijl per uur (MPH), kilometer per uur (KPH), nautische mijl (NM) of automatisch weergeeft.
- **Tempo:** Stel het horloge zo in dat het het tempo in termen van mijl (MPH), kilometer (KPH), nautische mijl (NM) of automatisch weergeeft.
- **Hoogte:** Stel het horloge zo in dat het de hoogte in termen van ft, meter of automatisch weergeeft.

In de eenheidsinstellingen kunt u snelheid, tempo en hoogte onafhankelijk op elke eenheid of op de automatische standaardinstelling instellen. Bij instelling op automatisch volgt elke instelling automatisch de eenheidsinstelling voor afstand. Zodoende kunt u snel eenheden voor al uw gegevensdisplays veranderen zonder elke instelling steeds te hoeven veranderen, maar dit biedt toch flexibiliteit voor bepaalde situaties.

Een hardlooper kiest bijvoorbeeld gewoonlijk kilometers voor haar eenheidsinstellingen. Wanneer ze aan een marathon meedoet, verandert ze echter haar afstandseenheid in mijlen (een marathon is altijd 26,2 mijl), maar ze kiest de kilometer-eenheidsinstelling voor het tempo. Tijdens de marathon kan de hardlooper haar afstand in mijlen bekijken die overeenkomt met de mijlpalen van de wedstrijd, maar ze kan haar tempo in de meer vertrouwde minuten per kilometer bekijken zodat ze beter begrijpt hoe snel ze loopt.

De batterij vervangen

WAARSCHUWING: ALS U DE BATTERIJ ZELF VERVANGT, KAN HET HORLOGE SCHADE OPLOPEN. TIMEX RAADT AAN OM DE BATTERIJ DOOR EEN WINKELIER OF JUWELIER TE LATEN VERVANGEN.

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

1. Plaats het horloge ondersteboven op een plat werkoppervlak.
2. Haal beide helften van het horlogebandje of de band van elkaar met een kleine platte schroevendraaier.
U moet de achterkant van de horlogekast in dezelfde richting installeren als waarin u hem verwijderd had; anders werkt de zoemer niet meer.
3. Verwijder de vier schroeven waarmee de achterkant van de horlogekast vastzit, met een 00 kruiskopschroevendraaier en leg ze opzij. Verwijder de achterkant van de horlogekast voorzichtig en leg hem opzij.

WAARSCHUWING: HOUD HET HORLOGE ALTIJD ONDERSTEBOVEN OP UW WERKOPPERVLAK. ALS U HET HORLOGE OMKEERT OM DE SCHROEVEN OF DE

ACHTERKANT VAN DE HORLOGEKAST TE VERWIJDEREN, KUNT U DE ELEKTRISCHE STEKKERTJES BINNEN IN HET HORLOGE VERLIEZEN.

4. Open de batterijklem voorzichtig en neem de batterij eruit.
5. Plaats een nieuwe batterij in de batterijruimte en let erop dat de kant met het plusteken (+) naar u toe gericht is.
6. Bevestig de batterijklem weer.
7. Breng de achterkant van de horlogekast weer aan en let erop dat de zwarte pakking stevig in de groef in de horlogekast past en de achterkant van de horlogekast goed met het horloge is uitgelijnd om er zeker van te zijn dat de zoemer in lijn ligt met de interne verbindingen (zie de opmerking na stap 2).
8. Bevestig de bandjes of banden weer voorzichtig zodat het korte stuk met de gesp aan het bovenste stel nokjes wordt bevestigd.

INDIGLO® nachtlucht

De elektroluminescentietechnologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Uw horloge is bestand tegen waterdruk van maximaal 86 psi (gelijk aan onderdompeling tot 50 meter of 164 ft onder zeeniveau). Deze bestendigheid tot 50 meter blijft intact zo lang u het glas, de drukknoppen en de kast intact houdt.

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

Het horloge is bestand tegen water maar u mag dit horloge niet voor duiken gebruiken omdat het geen duikershorloge is en u moet het horloge met zoet water afspoelen nadat het aan zout water is blootgesteld. Het horloge geeft geen sensorgegevens weer wanneer het onder water wordt gebruikt.

WETTELIJKE INFORMATIE

TIMEX en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van de Timex Corporation. BODYLINK is een gedeponeerd handelsmerk van de Timex Group, B.V. INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen. HEART ZONES is een handelsmerk van Sally Edwards.

Internationale garantie (beperkte garantie voor de VS)

Het horloge heeft een garantie van de 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.

WAARSCHUWING: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

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

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET 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 wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

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

WAARSCHUWING: STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

VS: bel 1-800-328-2677 voor meer informatie over de garantie.
Canada: bel 1-800-263-0981. **Brazilië:** bel 0800-168787. **Mexico:** bel 01-800-01-060-00. **Midden-Amerika, het Caribisch gebied, Bermuda en de Bahamas:** bel (501) 370-5775 (VS). **Azië:** bel 852-2815-0091. **Groot-Brittannië:** bel 44 020 8687 9620.
Portugal: bel 351 212 946 017. **Frankrijk:** bel 33 3 81 63 42 00.
Duitsland: bel +43 662 88 92130. **Midden-Oosten en Afrika:** bel 971-4-310850. **Andere gebieden:** neem contact op 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.

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

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

Productnaam: *Snelheid/afstand-systeem:* GPS zendontvanger serie M5xx/M1xx

Hartslagmonitorsysteem: HSM-zender serie M6xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID nr.	IC cert.nr.
M850/M576 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 hartslagmonitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

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

Productnaam: *Horlogeontvangers:* HSM / snelheid/afstand serie M6xx/M5xx/M1xx

Gegevensopnemers: HSM / snelheid/afstand serie M5xx/M1xx

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 de 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.