

W227 EU 632-095002

©2006 Timex Corporation.



personal heart rate monitor



TIMEX[®]

PERSONAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 31
Español	página 59
Português	página 87
Italiano	pagina 115
Deutsch	Seite 143
Nederlands	pagina 171

INHOUDSOPGAVE

Overzicht	171
Horlogeknoppen	173
Pictogrammen op display	173
Hulpbronnen	174
Uw optimale hartslagzone bepalen	174
Persoonlijke Hartslagmonitor	176
Uw persoonlijke hartslagmonitor gebruiken	176
Uw persoonlijke hartslagmonitor instellen of aanpassen	177
Activiteitsgegevens terugroepen	180
Gegevens tijdens een activiteit terugroepen	181
Gegevens na een activiteit terugroepen	181
Hartslagherstel	182
Uw herstelhartslag vaststellen	182
Aantekeningen en tips voor de persoonlijke hartslagmonitor	183
Tijd	185
De tijd en datum instellen of aanpassen	185
Aantekeningen en tips voor de tijd	187
Onderhoud	189
Persoonlijke hartslagmonitor	189
Batterij	190
Batterij van persoonlijke hartslagsensor	190
De batterij van het horloge vervangen	191
INDIGLO® nachtlucht	191
Waterbestendigheid	192
Horloge	192
Persoonlijke hartslagsensor	192
Garantie en Service	193
Service	195

OVERZICHT

Gefeliciteerd!

Met de aankoop van de Timex® persoonlijke hartslagmonitor hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Met uw persoonlijke hartslagmonitor kunt u belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

U zult merken dat uw persoonlijke hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om ermee vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Neem dus even de tijd om de functies van uw persoonlijke hartslagmonitor te bekijken zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

- ❖ 3 tot 4 keer per week trainen
- ❖ 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie
- ❖ Bij de juiste hartslag trainen

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft.

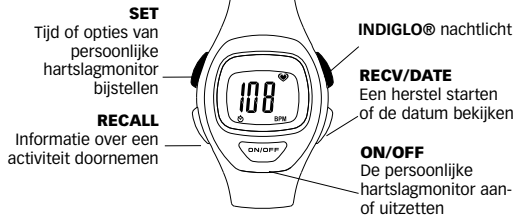
Als de hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u wel of niet in de door u gekozen trainingszone bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:





Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de persoonlijke hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Horlogeknoppen



Pictogrammen op display

-  U ziet het pictogram met de omtrek van een hartje terwijl het horloge naar een signaal van de persoonlijke hartslagsensor zoekt.
-  U ziet dat het hartpictogram wordt opgevuld als het horloge een signaal van de persoonlijke hartslagsensor heeft gevonden. Dit pictogram blijft zo lang knipperen als het horloge een signaal van de persoonlijke hartslagsensor blijft ontvangen.
-  U ziet het activiteitstimerpictogram dat aangeeft dat het horloge de tijd van uw activiteit opneemt. U ziet het activiteitstimerpictogram alleen wanneer u het horloge samen met de persoonlijke hartslagsensor gebruikt.
-  U ziet het signaalpictogram wanneer u de hoorbare doelzone-waarschuwing of het uursignaal voor de modus Tijd of Dag hebt aangezet.

Hulpbronnen

De Timex® website biedt nuttige informatie om u te helpen de persoonlijke hartslagmonitor optimaal te gebruiken.

- ❖ Registreer uw product bij **www.timex.com**.
- ❖ Bezoek **www.timex.com/hrm/** voor meer informatie over Timex® hartslagmonitors, inclusief de functies en simulaties van de producten.
- ❖ Bezoek **www.timex.com/fitness/** voor fitness- en trainingstips voor het gebruik van Timex® hartslagmonitors.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Er zijn vijf hartslagdoelzones. Selecteer een zone die overeenkomt met uw percentage van de maximale hartslag (%MAX), gebaseerd op het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

% MAX	Doel	Profijt
50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
70% tot 80%	Aërobe basis opbouwen	(Aërobe) uithoudingsvermogen vergroten
80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Voordat u uw %MAX kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten. Het boekje *Heart Zones® Tools For Success* dat u in uw pakket met de persoonlijke hartslagmonitor (alleen klanten in de VS) 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® Tools For Success* (alleen klanten in de VS) kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om de volgende, op leeftijd gebaseerde en door de overheid aanbevolen 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.

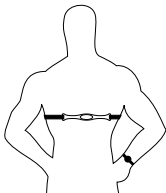
Zodra u uw maximale hartslag weet, kunt u de zones instellen die in de tabel op de vorige pagina worden beschreven.

PERSOONLIJKE HARTSLAGMONITOR

U kunt uw horloge instellen en gebruiken om de hartslag en andere statistische informatie over een activiteit te volgen die u uitvoert terwijl u uw horloge en de persoonlijke hartslagsensor draagt.

Uw persoonlijke hartslagmonitor gebruiken

1. Maak de kussentjes van de persoonlijke hartslagsensor nat.
2. Plaats de sensor op het midden van uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.
3. Druk op de knop ON/OFF (AAN/UIT) op uw horloge. 3 streepjes (- - -) en het hartslagpictogram verschijnen op het display, gevolgd door een display met uw huidige hartslag. (U ziet ook het activiteitspictogram in de linker benedenhoek van het display, dat aangeeft dat het horloge de tijd van uw activiteit bijhoudt.)
4. Begin met uw activiteit. Het horloge registreert automatisch uw hartslag en andere statistische gegevens over uw activiteit, waaronder de tijd.
5. Wanneer u klaar bent met de activiteit, houdt u de knop ON/OFF ingedrukt totdat de woorden HOLD TURN OFF (houden uitzetten) even, woord voor woord, op het display verschijnen. Blijf de knop ON/OFF ingedrukt houden totdat u een piepton hoort en de huidige tijd van de dag op het display verschijnt.



Uw persoonlijke hartslagmonitor instellen of aanpassen

SET
Hierop drukken om het instellingsproces te starten of veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten

RECALL
Hierop drukken om naar het volgende cijfer of de volgende instellingsgroep te gaan die u wilt bijstellen

INDIGLO® nachtlucht



RECV/DATE
Hierop drukken om het in te stellen item te verlagen of te wisselen

ON/OFF
Hierop drukken om het in te stellen item te verhogen of te wisselen

A line drawing of a Timex digital watch. The watch face shows the number '124' and a small heart icon. There are two buttons on the left side of the watch case, one above the other. There is a button on the right side of the watch case. Below the watch face, there is a button labeled 'ON/OFF'. Lines connect the text labels to the corresponding buttons on the watch.

1. Druk op ON/OFF om de persoonlijke hartslagmonitor te activeren.
2. Houd SET (INSTELLEN) ingedrukt totdat de woorden HOLD TO SET (houden om in te stellen) even, woord voor woord, op het display verschijnen. Blijf SET ingedrukt houden. De eerste instellingsgroep verschijnt op het display terwijl de eerste waarde knippert.
3. Voer de gewenste afstelling uit door op ON/OFF of RECV/DATE (herstel/datum) te drukken. Als u in sommige instellingsgroepen op ON/OFF drukt, wordt een waarde verhoogd en als u op RECV/DATE drukt, wordt een waarde verlaagd. Als u andere keren op ON/OFF of RECV/DATE drukt, wordt tussen 2 opties gewisseld.
4. Druk op RECALL (terugroepen) om naar het volgende cijfer te gaan dat u wilt instellen of naar de volgende instellingsgroep.
5. Druk op SET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor deze persoonlijke hartslagmonitor kunt u de bijstellingen uitvoeren die in de tabellen op deze en de volgende pagina worden beschreven.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Ondergrens streefzone		De instelling voor de ondergrens van de streefzone geeft de slagen per minuut (BPM) of het percentage van het maximum (%MAX) weer waaronder uw hartslag tijdens uw activiteit niet mag komen. Als uw hartslag onder dit getal komt, verschijnt een neerwaartse pijl op het display en klinkt de hoorbare waarschuwing als u de waarschuwing aangezet hebt. U kunt dit getal niet lager instellen dan 30 (13%).
Bovengrens streefzone		De instelling voor de bovengrens van de streefzone geeft de slagen per minuut (BPM) of het percentage van het maximum (%MAX) weer waarboven uw hartslag tijdens uw activiteit niet mag komen. Als uw hartslag boven dit getal komt, verschijnt een opwaartse pijl op het display en klinkt de hoorbare waarschuwing als u de waarschuwing aangezet hebt. U kunt deze waarschuwing niet hoger instellen dan 240 (100%).

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Hoorbare waarschuwing		U kunt het horloge zo instellen dat u wordt gewaarschuwd als uw hartslag boven of onder uw doelzone komt. Het horloge blijft een piepsignaal geven totdat u weer in de geselecteerde zone bent gekomen. TIP: U kunt deze waarschuwing ook tijdens de activiteit aan- of uitzetten door op de knop ON/OFF te drukken.
Maximale hartslag		Uw maximale hartslagwaarde wordt als een referentie gebruikt voor het weergeven van uw hartslag in termen van het percentage van het maximum (%MAX). Dit getal mag niet onder 80 of boven 240 zijn.
Gewicht		U kunt uw huidige gewicht invullen. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 30 kilogram of boven 150 kilogram komen.
Hartslagdisplay		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of een percentage van het maximum (%MAX) wordt weergegeven.

Activiteitsgegevens terugroepen

U kunt zowel tijdens als na de activiteit informatie over uw activiteit terugroepen (tenzij anders vermeld hieronder). Gegevensgroepen verschijnen in de opgegeven volgorde.

- ❖ **Activiteitstimer:** De hoeveelheid tijd gedurende welke de persoonlijke hartslagmonitor actief is en tijdens een activiteit geldige pulsen ontvangt. Zo lang u ook de persoonlijke hartslagmonitor laat lopen, kan het horloge de activiteitstimer gedurende 24 uur actief houden.
- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een activiteit wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de doelzone is.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een activiteit wordt bereikt.
- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreeerde hartslag tijdens een activiteit (gegevens alleen na beëindiging van een activiteit beschikbaar).
- ❖ **Verbrande calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een activiteit wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw persoonlijke hartslagmonitor instelde, uw hartslag tijdens de activiteit en de tijd die u met de activiteit bezig was.
- ❖ **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente berekening van de herstelhartslag.

Gegevens tijdens een activiteit terugroepen

1. Druk op RECALL. De eerste keer dat u informatie tijdens uw activiteit terugroept, begint het horloge met het weergeven van de activiteitstimer. Daarna begint het met het weergeven van de laatste gegevensgroep die u tijdens de activiteit hebt bekeken.
2. Blijf de activiteitsgegevens doorlopen door op RECALL te drukken. Als u vijf seconden lang niet op RECALL drukt of als u op een andere knop dan RECALL of INDIGLO® drukt, stopt het terugroepen en keert het display terug naar het weergeven van uw huidige hartslag.

Gegevens na een activiteit terugroepen

1. Nadat u uw activiteit hebt beëindigd en de persoonlijke hartslagmonitor hebt uitgezet, kunt u activiteitsgegevens doornemen door op RECALL te drukken. Het horloge doorloopt automatisch alle gegevensgroepen, waarbij het om de 3 seconden naar een nieuwe groep gaat.
2. Als u de volgende gegevensgroep sneller wilt bekijken dan de automatische wisseling, kunt u naar de volgende gegevensgroep gaan door op RECALL te drukken.
3. Nadat het horloge alle gegevensgroepen heeft doorlopen, keert het na 3 seconden automatisch terug naar het weergeven van de huidige tijd tenzij u op RECALL drukt voordat 3 seconden zijn verstreken, waardoor het automatische bekijken van gegevens opnieuw wordt gestart.
4. Als u op een andere knop dan RECALL of INDIGLO® drukt, wordt het terugroepen beëindigd en keert het display terug naar het weergeven van de huidige tijd.

Hartslagherstel

Hartslagherstel geeft een indicatie van fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw activiteit sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt. Een lagere herstelsnelheid kan tevens op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. Uw persoonlijke hartslagmonitor registreert de verandering in uw hartslag over een periode van 1 minuut.

Uw herstelhartslag vaststellen

Het horloge kan alleen een herstel registreren als de persoonlijke hartslagsensor een huidige hartslag en een geldige puls ontvangt. Zonder een huidige hartslag geeft het display aan het einde van de herstelperiode van 1 minuut ERROR (fout) weer. Als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er NO REC (geen herstel) op het display.

1. Druk op RECV/DATE. Het horloge legt uw huidige hartslag vast in slagen per minuut (BPM) en begint 1 minuut af te tellen.
2. Na het aftellen geeft het horloge een pieptoon wat het einde van de herstelperiode aangeeft. Het horloge legt uw hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als de herstelhartslag weer.

3. Als u het herstel eenmaal hebt gestart, kunt u gegevens tijdelijk terugroepen door op RECALL te drukken. Het display met het hartslagherstel verschijnt na het aftellen van 1 minuut.
4. U kunt herstelperioden van 1 minuut blijven starten door stap 1 en 2 te herhalen. De herstelhartslag wordt na het aftellen steeds weergegeven tenzij u op een andere knop drukt.
5. Om het hersteldisplay na het aftellen af te sluiten drukt u op ON/OFF om uw huidige hartslag te bekijken of op RECALL om de verzamelde gegevens te bekijken.

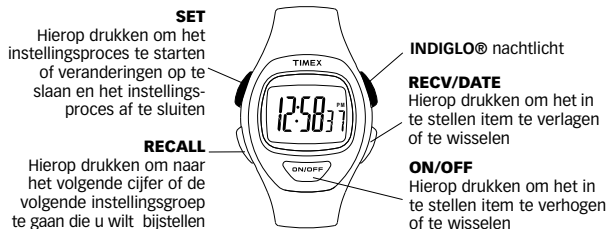
Aantekeningen en tips voor de persoonlijke hartslagmonitor

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2-3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Tijdens een activiteit kunt u de tijd zien door op SET te drukken.
- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u ON/OFF ingedrukt houden om de instellingswaarde snel te verhogen of RECV/DATE om de instellingswaarde snel te verlagen.
- ❖ Het verzamelen van gegevens wordt geschorst als 1) de activiteitstimer 24 uur bereikt; 2) zich een fout voordoet; 3) u de persoonlijke hartslagmonitor op het horloge uitzet of de sensor weghaalt.

- ❖ Wanneer u een nieuwe activiteit start terwijl geldige hartslaggegevens worden ontvangen, wist u alle gegevens van een vorige activiteit.
- ❖ Het horloge en de persoonlijke hartslagsensor moeten binnen 1 meter van elkaar zijn om goed te werken. Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, probeert u het volgende:
 - ✓ Maak de afstand tussen het horloge en de persoonlijke hartslagsensor korter.
 - ✓ Verplaats de persoonlijke hartslagsensor en de elastische borstband.
 - ✓ Verzeker u ervan dat de kussentjes van de persoonlijke hartslagsensor nat zijn.
 - ✓ Controleer de batterij in de persoonlijke hartslagsensor en vervang hem zo nodig.
 - ✓ Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

TIJD

Uw horloge kan als een gewoon uurwerk dienen dat de tijd, datum en dag met een 12- of 24-uurs indeling weergeeft.



De tijd en datum instellen of aanpassen

1. Verzeker u ervan dat de persoonlijke hartslagmonitor uit staat door de knop ON/OFF ingedrukt te houden.
2. Houd SET ingedrukt tot de woorden HOLD TO SET even, woord voor woord, op het display verschijnen. Blijf SET ingedrukt houden totdat de tijd op het display verschijnt met een knipperende uurwaarde.
3. Voer de gewenste bijstelling uit door op ON/OFF of RECV/DATE te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op ON/OFF wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op RECV/DATE wordt gedrukt. Als u andere keren op ON/OFF of RECV/DATE drukt, wordt tussen 2 opties gewisseld.

4. Druk op RECALL om naar volgende instelloptie te gaan
5. Druk op SET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor dit horloge kunt u de tijd bijstellen zoals in de tabellen op deze en de volgende pagina wordt beschreven.

Instellingsgroep	Afstelling
Uur	Druk op ON/OFF om de uurwaarde te verhogen of op RECV/DATE om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op ON/OFF om de minuutwaarde te verhogen of op RECV/DATE om de minuutwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om de seconden op nul terug te stellen.
12- of 24-uurs indeling	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om tussen de 12- en 24-uurs indeling te wisselen. In de 12-uurs indeling verschijnen de tijdsindicatoren voor AM (ochtend) en PM (middag) ook boven de seconden op het tijdsdisplay.
Maand	Druk op ON/OFF om de maanden voorwaarts te doorlopen of op RECV/DATE om de maanden achterwaarts te doorlopen.
Datum	Druk op ON/OFF om de datumwaarde te verhogen of op RECV/DATE om de datumwaarde te verlagen.

Instellingsgroep	Afstelling
Dag van de week	Druk op ON/OFF om de dagen van de week voorwaarts te doorlopen of op RECV/DATE om de dagen van de week achterwaarts te doorlopen.
Weergave van de maand en dag	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om tussen de weergaveopties voor de maand en dag te wisselen. De opties bestaan uit Maand Dag (MM-DD) of Dag Maand (DD.MM). 15 maart kan bijvoorbeeld verschijnen als 3-15 of 15.3.
Signaal	Druk op ON/OFF of RECV/DATE om tussen het signaal aanzetten en het signaal uitzetten te wisselen. Wanneer u het signaal aanzet, ziet u het signaalpictogram en geeft het horloge elk uur op het hele uur een pieptoon.

Aantekeningen en tips voor de tijd

- ❖ Druk op RECV/DATE om de maand, datum en dag van de week 3 seconden te zien.
- ❖ Het horloge past zich niet automatisch aan de zomertijd aan. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.
- ❖ Het horloge gaat automatisch van 28 februari naar 1 maart. In een schrikkeljaar moet u de datum met de hand op 29 februari zetten. Het horloge gaat dan automatisch van 29 februari naar 1 maart.

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u ON/OFF ingedrukt houden om de instellingswaarde snel te verhogen of RECV/DATE om de instellingswaarde snel te verlagen.
- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2-3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.

ONDERHOUD

Persoonlijke hartslagmonitor

- ❖ Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de persoonlijke hartslagsensor een geldige puls ontvangt, moet u de persoonlijke hartslagsensor met schoon water afspoelen.
- ❖ Reinig de persoonlijke hartslagsensor of borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
- ❖ Stel de persoonlijke hartslagsensor niet bloot aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
- ❖ Knoei niet met de inwendige componenten van de persoonlijke hartslagsensor. Hierdoor kan de garantie van de sensor vervallen en dit kan schade veroorzaken.
- ❖ De persoonlijke hartslagsensor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd, met uitzondering van batterijen.

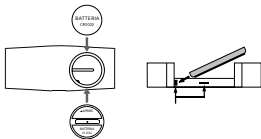
Batterij

Batterij van persoonlijke hartslagsensor

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij op uw persoonlijke hartslagsensor moet worden vervangen. U kunt de batterij zelf vervangen zonder speciaal gereedschap.

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de persoonlijke hartslagsensor. De batterij vervangen:

1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai de munt linksom.
2. Plaats één CR2032 lithiumbatterij van 3 V met het opschrift naar u toe gericht. Zorg dat u de 2 contacten niet aanraakt en de batterij ontlad.
3. Nadat u de batterij geplaatst hebt, brengt u het dekseltje weer aan.



De nieuwe batterij testen nadat u hem geplaatst hebt:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de kussentjes van de persoonlijke hartslagsensor nat en breng de borstband stevig onder het borstbeen aan.
3. Druk, terwijl u het horloge draagt, op de knop ON/OFF. 3 streepjes (- - -) en het knipperende hartslagpictogram verschijnen op het display.
4. Als u geen knipperend hartpictogram op het horloge ziet, brengt u de sensorbatterij weer aan.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

De batterij van het horloge vervangen

Wanneer de batterij van de horloge bijna leeg is, wordt het display wazig. Dit horloge gebruikt een CR2032 lithiumbatterij.

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

INDIGLO® nachtlicht

Druk op de knop INDIGLO® om het nachtlicht te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display wazig wanneer de knop INDIGLO® wordt ingedrukt. Dit horloge gebruikt een CR2032 lithiumbatterij.

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

Waterbestendigheid

Horloge

- ❖ Uw horloge, dat waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).
- ❖ Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- ❖ Timex raadt aan om het horloge met zoet water af te spoelen nadat het aan zout water is blootgesteld.

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

Persoonlijke hartslagsensor

- ❖ Uw persoonlijke hartslagsensor, die waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT UW HARTSLAG NIET WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

GARANTIE EN SERVICE

Internationale garantie van Timex® (beperkte Amerikaanse garantie)

De Timex® persoonlijke hartslagmonitor heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van 1 JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagsensor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als de hartslagsensor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex® winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en/of
5. het glas, de band, de kast van de hartslagsensor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIJF VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN

VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

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

STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland

49 7 231 494140. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex® winkelier of distributeur voor informatie over de garantie.

In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex® winkeliers u een voorgeadresseerde, franco enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Service

Mocht de Timex® persoonlijke hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex® of geadresseerd aan:

**HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740,
Little Rock, AR 72203, USA**

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

Zie de internationale garantie van Timex® voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van uw persoonlijke hartslagmonitor.

INDIGLO is een gedeponeed handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen. HEART ZONES is een gedeponeed handelsmerk van Sally Edwards. TIMEX is een gedeponeed handelsmerk van de Timex Corporation.

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

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX®

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____

(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____

(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____

(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.