

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

INHALT

Überblick	143
Uhrenknöpfe	145
Anzeigesymbole	145
Ressourcen	146
Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone	146
Persönlicher Herzfrequenzmonitor	148
Benutzung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors	148
Persönlichen Herzfrequenzmonitor einstellen oder anpassen	149
Workout-Daten abrufen	152
Daten während eines Workouts abrufen	153
Daten nach einem Workout abrufen	153
Herzfrequenz-Regenerierung	154
Das Bestimmen Ihrer Herzfrequenz-Regenerierung	154
Hinweise & Tipps zum persönlichen Herzfrequenzmonitor	155
Tageszeit	157
Tageszeit und Datum einstellen oder anpassen	157
Hinweise & Tipps zur Tageszeit	159
Pflege & Wartung	161
Persönlicher Herzfrequenzmonitor	161
Batterie	162
Batterie des persönlichen Herzfrequenzsensors	162
Austausch der Uhrenbatterie	163
INDIGLO®-Nachtlicht	163
Wasserbeständigkeit	164
Uhr	164
Persönlicher Herzfrequenzsensor	164
Garantie & Service	165
Service	167

ÜBERBLICK

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf des persönlichen Timex® Herzfrequenzmonitors haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit Ihrem persönlichen Herzfrequenzmonitor können Sie Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitness überwachen, speichern und auswerten.

Sie werden feststellen, dass Ihr persönlicher Herzfrequenzmonitor ein anwenderfreundliches Fitnessstool ist. Wie bei jedem neuen Tool sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich damit vertraut machen, um den größtmöglichen Nutzen ziehen zu können.

Also nehmen Sie sich die Zeit, und informieren Sie sich über die Merkmale und Funktionen Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors, um ein grundlegendes Verständnis Ihres Fitnessstools zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu verbesserter Fitness Spaß haben!

Ein gesundes Herz

Jüngste Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne übereifrig zu sein. Es kann so einfach sein wie:

- ❖ Workout 3-4 Mal pro Woche
- ❖ Workout für 30-45 Minuten während jeder Trainingssitzung
- ❖ Workout mit der angemessenen Herzfrequenz

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile dar. Durch Wahl der angemessenen Herzfrequenz-Zielzone werden Herz, Lungen und Muskeln konditioniert, um auf optimaler Höhe zu arbeiten und somit Ihren Körper in Form zu bringen und zu halten.

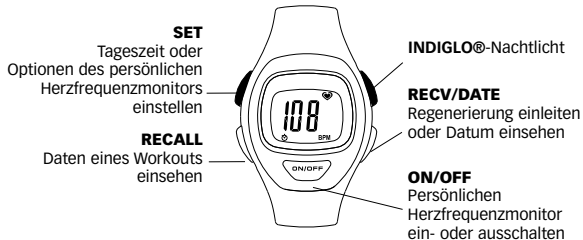
Nach dem Einrichten kann Ihr persönlicher Herzfrequenzmonitor Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, Ihren Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

ACHTUNG:

Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Funktstörungen, schlechter Kontakt zwischen Haut und dem persönlichen Herzfrequenzsensor könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.

Uhrenknöpfe



Anzeigesymbole

- Ein Herzumrissymbol auf der Uhr bedeutet, dass die Uhr nach einem Signal Ihres persönlichen Herzfrequenzsensors sucht.
- Das Herzsymbol füllt sich, wenn ein Signal des persönlichen Herzfrequenzsensors erfasst wurde. Das Symbol wird kontinuierlich blinken, solange die Uhr ein Signal vom persönlichen Herzfrequenzsensor empfängt.
- Der Workout-Timer zeigt an, dass die Uhr die Zeit Ihrer Aktivität aufzeichnet. Der Workout-Timer ist nur dann zu sehen, wenn Sie die Uhr zusammen mit dem persönlichen Herzfrequenzsensor verwenden.
- Das Signaltonsymbol erscheint, wenn der hörbare Zielzonenalarm oder der stündliche Signaltone für den Tageszeit-Modus aktiviert ist.

Ressourcen

Die Timex® Internet-Seite bietet nützliche Informationen für optimale Nutzung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors.

- ❖ Registrieren Sie Ihr Produkt bei **www.timex.com**.
- ❖ Für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore und Produktlisten mit Funktionen und Simulationen, gehen Sie zu **www.timex.com/hrm/**.
- ❖ Für Fitness- und Workout-Tipps mit dem Timex®-Herzfrequenzmonitor gehen Sie zu **www.timex.com/fitness/**.

Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

Es gibt fünf grundlegende Herzfrequenz-Zielzonen. Wählen Sie einfach eine Zone, die dem maximalen Prozentsatz (%MAX) Ihrer Herzfrequenz aufgrund des jeweils zu erreichenden Fitnessziels während einer bestimmten Übung entspricht.

% MAX	Ziel	Nutzen
50% bis 60%	Leichte Übung	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden
60% bis 70%	Gewichtsmanagement	Gewicht verlieren und Fett verbrauchen
70% bis 80%	Aerobic-Basis aufbauen	Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen
80% bis 90%	Optimale Konditionierung	Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten
90% bis 100%	Athletisches Elitetraining	Hervorragenden athletischen Zustand erzielen

Bevor Ihre %MAX eingestellt werden kann, muss zuvor die maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen mehrere Methoden zur Verfügung. Der Leitfaden "*Heart Zones® Tools For Success*" liegt der Verpackung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors bei (nur in den USA) und bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Wenn jedoch keines der in *Heart Zones® Tools for Success* (nur in den USA) beschriebenen Verfahren anwendbar ist, könnten Sie u. U. das altersbasierte Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: eine 35 jährige Person würde mit 220 beginnen und 35 (das Alter) abziehen und somit eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten.

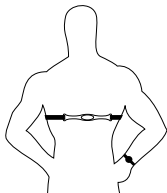
Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, können Sie die Zonen in der Tabelle auf der vorstehenden Seite einstellen.

PERSÖNLICHER HERZFREQUENZMONITOR

Sie können Ihre Uhr so einstellen und verwenden, dass sie die Herzfrequenz und weitere statistische Daten einer Aktivität aufzeichnet, während Sie Ihre Uhr und Ihren persönlichen Herzfrequenzsensor tragen.

Benutzung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors

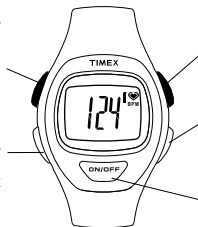
1. Die Herzfrequenz-Sensorkissen anfeuchten.
2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.
3. Auf den Knopf ON/OFF Ihrer Uhr drücken. Zuerst erscheinen 3 Striche (- - -) und das Herzfrequenzsymbol auf der Anzeige, gefolgt von Ihrer aktuellen Herzfrequenz. (Das Workout-Symbol erscheint unten links und zeigt an, dass Ihre Uhr Ihre Workout-Zeit aufzeichnet.)
4. Beginnen Sie Ihren Workout. Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts auf, einschließlich der Zeit.
5. Wenn Sie Ihren Workout beendet haben, halten Sie den Knopf ON/OFF gedrückt, bis HOLD TURN OFF kurz Wort für Wort angezeigt wird. Halten Sie den Knopf ON/OFF gedrückt, bis Sie einen Signalton hören und die aktuelle Zeit erscheint.



Persönlichen Herzfrequenzmonitor einstellen oder anpassen

SET
Durch Drücken den Einstellvorgang einleiten oder Änderungen speichern und Einstellvorgang verlassen

RECALL
Drücken, um zum nächsten Wert oder zur anzupassenden Einstellgruppe zu gehen





INDIGLO®-Nachtlicht

RECV/DATE
Drücken zum Reduzieren oder Option zum Einstellen umschalten

ON/OFF
Drücken zum Erhöhen oder Option zum Einstellen umschalten

1. ON/OFF drücken, um den persönlichen Herzfrequenzmonitor zu aktivieren.
2. SET gedrückt halten, bis HOLD TO SET kurz Wort für Wort angezeigt wird. SET weiter gedrückt halten. Die erste Einstellgruppe erscheint und der erste Wert blinkt.
3. Nehmen Sie die gewünschten Einstellungen durch Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE vor. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von ON/OFF erhöht und durch Drücken von RECV/DATE reduziert. In anderen Fällen führt das Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE zum Umschalten zwischen 2 Optionen.
4. RECALL drücken, um zum nächsten einzustellenden Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
5. SET drücken, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diesen persönlichen Herzfrequenzmonitor können die in den Tabellen beschriebenen Einstellungen auf dieser und der nächsten Seite vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Untere Zielzonengrenze		Ihre untere Zielzonengrenzeinstellung stellt die Schläge pro Minute (BPM) oder Prozentwert des Maximums (%MAX) dar, unter den Ihre Herzfrequenz während eines Workouts nicht fallen sollte. Wenn Ihre Herzfrequenz unter diesen Wert fällt, erscheint ein abwärts zeigender Pfeil auf der Anzeige und ein Signalton ertönt, wenn der Alarm eingeschaltet ist. Diese Zahl kann nicht unter 30 (13%) gesetzt werden.
Obere Zielzonengrenze		Ihre obere Zielzonengrenzeinstellung stellt die Schläge pro Minute (BPM) oder Prozentwert des Maximums (%MAX) dar, über den Ihre Herzfrequenz während eines Workouts nicht steigen sollte. Wenn Ihre Herzfrequenz über diesen Wert steigt, erscheint ein aufwärts zeigender Pfeil auf der Anzeige und ein Signalton ertönt, wenn der Alarm eingeschaltet ist. Diese Zahl kann nicht über 240 (100%) gesetzt werden.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Hörbare Warnung		Sie können die Uhr so einstellen, dass Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer Herzfrequenz-Zielzone gewarnt werden. Der Signalton ertönt so lange, bis Sie sich wieder in Ihrer gewählten Zone befinden. TIPP: Diese Warnung kann auch während eines Workouts durch Drücken des Knopfes ON/OFF ein- bzw. ausgeschaltet werden.
Maximale Herzfrequenz		Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%MAX) verwendet. Dieser Wert kann nicht unter 80 oder über 240 liegen.
Gewicht		Sie können Ihr aktuelles Gewicht eingeben. Dieser Wert wird verwendet, um zu berechnen, wie viele Kalorien Sie während Ihres Workouts verbrauchen. Ihr aufgezeichnetes Gewicht kann nicht unter 30 Kilogramm oder über 150 Kilogramm liegen.
Herzfrequenz anzeige		Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (%MAX) wählen.

Workout-Daten abrufen

Daten über Ihren Workout können Sie während des Workouts und nach dem Workout abrufen (siehe weiter unten für Ausnahmen). Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge.

- ❖ **Workout-Timer:** Die Zeitdauer, die der persönliche Herzfrequenzmonitor aktiv ist und während eines Workouts gültige Impulse empfängt. Solange der persönliche Herzfrequenzmonitor gleichzeitig läuft, kann die Uhr den Workout-Timer 24 Stunden lang aktiviert halten.
- ❖ **Zeit in Zone:** Die Zeit während eines Workouts, in der sich Ihre Herzfrequenz zwischen der von Ihnen eingestellten unteren und oberen Zielzonenwerte befindet.
- ❖ **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Die während eines Workouts erzielte durchschnittliche Herzfrequenz.
- ❖ **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts (Daten sind nur nach dem Ende eines Workouts verfügbar).
- ❖ **Verbrauchte Kalorien:** Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.
- ❖ **Herzfrequenzraten-Regenerierung:** Das Ergebnis der zuletzt vorgenommenen Berechnung der Herzfrequenzraten-Regenerierung.

Daten während eines Workouts abrufen

1. RECALL drücken. Beim erstmaligen Abruf von Daten während eines Workouts beginnt die Uhr mit der Anzeige des Workout-Timers. Danach wird die letzte Datengruppe, die Sie während eines Workouts einsehen, angezeigt.
2. RECALL drücken, um durch die Workout-Daten zu blättern. Wenn Sie fünf Sekunden lang nicht RECALL drücken oder einen anderen Knopf als RECALL oder INDIGLO® drücken, wird der Abruf beendet, und die Uhr zeigt wieder Ihre aktuelle Herzfrequenz an.

Daten nach einem Workout abrufen

1. Nachdem Sie Ihren Workout beendet und den persönlichen Herzfrequenzmonitor abgeschaltet haben, können Sie durch Drücken von RECALL Workout-Daten einsehen. Die Uhr blättert automatisch durch alle Datengruppen und wechselt alle 3 Sekunden zu einer neuen Gruppe.
2. Wenn Sie die nächste Datengruppe schneller als im automatischen Modus einsehen wollen, können Sie durch Drücken von RECALL zur nächsten Datengruppe wechseln.
3. Nachdem die Uhr jede Datengruppe durchgeblättert hat, kehrt sie nach 3 Sekunden automatisch zur Anzeige der aktuellen Zeit zurück, sofern Sie nicht innerhalb von 3 Sekunden RECALL drücken und somit die Daten noch einmal einsehen.
4. Wenn Sie einen anderen Knopf als RECALL oder INDIGLO® drücken, wird der Abruf beendet, und die Uhr zeigt wieder die aktuelle Zeit an.

Herzfrequenz-Regenerierung

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn Sie fitter werden, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Herzfrequenzwert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness darstellen. Eine langsamere Regenerierungsrate kann auch darauf anzeigen, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.

Ihre Regenerierungsrate stellt die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine bestimmte Zeitdauer dar. Ihre persönlicher Herzfrequenzmonitor zeichnet die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine Zeitdauer von 1 Minute auf.

Das Bestimmen Ihrer Herzfrequenz-Regenerierung

Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn der persönliche Herzfrequenzsensor keine aktuelle Herzfrequenz und keinen gültigen Puls empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz zeigt die Uhr nach Ablauf der 1-minütigen Regenerierungszeit ERROR an. Wenn die Startherzfrequenz niedriger als die Endherzfrequenz ist, erscheint NO REC.

1. RECV/DATE drücken. Die Uhr erfasst Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) und beginnt den 1-Minuten-Countdown.
2. Nach dem Countdown erzeugt die Uhr einen Signalton und zeigt das Ende der Regenerierungszeit an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten Wert und zeigt die Differenz als Herzfrequenz-Regenerierung an.

3. Nach dem Start der Regenerierung können Sie kurzfristig Daten durch Drücken von RECALL abrufen. Nach dem Ende des 1-Minuten-Countdowns erscheint die Anzeige der Herzfrequenz-Regenerierung.
4. Durch Wiederholen der Schritte 1 und 2 können Sie weitere 1-Minuten-Regenerierungszeiten einleiten. Die Herzfrequenz-Regenerierung wird weiter angezeigt, nachdem der Countdown abgelaufen ist, solange kein anderer Knopf gedrückt wird.
5. Um die Regenerierungsanzeige nach abgelaufenem Countdown zu verlassen, drücken Sie ON/OFF, um die aktuelle Herzfrequenz einzusehen, oder RECALL, um gesammelte Daten einzusehen.

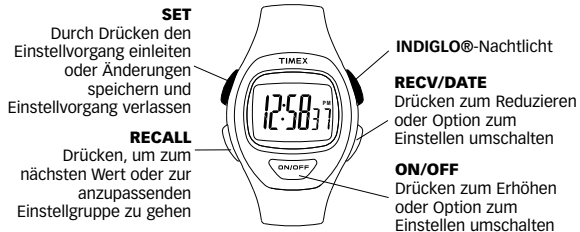
Hinweise & Tipps zum persönlichen Herzfrequenzmonitor

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptanzeige der Herzfrequenz zurückkehren, indem Sie SET drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2-3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Während eines Workouts können Sie durch Drücken von SET die Zeit einsehen.
- ❖ Zu jeder Zeit während des Einstellvorgangs können Sie den Einstellwert schnell erhöhen, indem Sie ON/OFF gedrückt halten, oder reduzieren, indem Sie RECV/DATE gedrückt halten.

- ❖ Die Datensammlung wird ausgesetzt, wenn 1) der Workout-Timer 24 Stunden erreicht; 2) ein Fehler eintritt; 3) Sie den persönlichen Herzfrequenzmonitor an der Uhr abstellen oder den Sensor entfernen.
- ❖ Wenn Sie einen neuen Workout beginnen, während gültige Herzfrequenzdaten empfangen werden, löschen Sie alle Daten des vorhergehenden Workouts.
- ❖ Die Uhr und der persönliche Herzfrequenzsensor dürfen nicht weiter als 1 Meter voneinander entfernt sein, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Sollte die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfangen, versuchen Sie Folgendes:
 - ✓ Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum persönlichen Herzfrequenzsensor.
 - ✓ Passen Sie die Position des persönlichen Herzfrequenzsensors und elastischen Brustbands an.
 - ✓ Stellen Sie sicher, dass die persönlichen Herzfrequenz-Sensorkissen angefeuchtet sind.
 - ✓ Prüfen Sie die Batterie im persönlichen Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie, falls erforderlich.
 - ✓ Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Quellen elektrischer Interferenzen oder Funkstörungen.

TAGESZEIT

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.



Tageszeit und Datum einstellen oder anpassen

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr persönlicher Herzfrequenzmonitor abgeschaltet ist, indem Sie den Knopf ON/OFF gedrückt halten.
2. SET gedrückt halten, bis HOLD TO SET kurz Wort für Wort angezeigt wird. SET weiter gedrückt halten, bis die Uhrzeit erscheint und der Stundenwert blinkt.
3. Nehmen Sie die gewünschten Einstellungen durch Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE vor. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von ON/OFF erhöht und durch Drücken von RECV/DATE reduziert. In anderen Fällen führt das Drücken von ON/OFF oder RECV/DATE zum Umschalten zwischen 2 Optionen.

4. RECALL drücken, um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
5. SET drücken, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diese Uhr können die in den Tabellen beschriebenen Tageszeiteinstellungen auf dieser und der nächsten Seite vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Einstellung
Stunde	ON/OFF drücken, um die Stundenzahl zu erhöhen, oder RECV/DATE, um sie zu reduzieren.
Minute	ON/OFF drücken, um die Minutenzahl zu erhöhen, oder RECV/DATE, um sie zu reduzieren.
Sekunde	ON/OFF oder RECV/DATE drücken, um die Sekunden auf Null zurückzustellen.
12- oder 24-Stundenformat	ON/OFF oder RECV/DATE drücken, um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint neben den Sekunden auf die AM- und PM-Zeitangabe auf der Zeitanzeige.
Monat	ON/OFF drücken, um die Monate vorwärts durchzublättern, oder RECV/DATE, um sie rückwärts durchzublättern.
Datum	ON/OFF drücken, um das Datum zu erhöhen, oder RECV/DATE, um es zu reduzieren.

Einstellgruppe	Einstellung
Wochentag	ON/OFF drücken, um die Wochentage vorwärts durchzublättern, oder RECV/DATE, um sie rückwärts durchzublättern.
Anzeige von Monat und Tag	ON/OFF oder RECV/DATE drücken, um die Anzeigeeoptionen für den Monat und Tag umzuschalten. Die Optionen beinhalten Monat Tag (MM-DD) oder Tag Monat (DD.MM). Beispiel: Der 15. März kann als 3-15 oder 15.3 angezeigt werden.
Signalton	ON/OFF oder RECV/DATE drücken, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Signalton umzuschalten. Bei aktiviertem Signalton erscheint das Signaltonsymbol, und die Uhr erzeugt jede volle Stunde einen Signalton.

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- ❖ Um Monat, Datum und Wochentag 3 Sekunden lang einzusehen, RECV/DATE drücken.
- ❖ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.
- ❖ Die Uhr schaltet automatisch vom 28. Februar zum 1. März. Um ein Schaltjahr einzubeziehen, müssen Sie den Datumswert manuell auf den 29. Februar einstellen. Die Uhr schaltet danach automatisch vom 29. Februar zum 1. März.

- ❖ Zu jeder Zeit während des Einstellvorgangs können Sie den Einstellwert schnell erhöhen, indem Sie ON/OFF gedrückt halten, oder reduzieren, indem Sie RECV/DATE gedrückt halten.
- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie SET drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2-3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

PFLEGE & WARTUNG

Persönlicher Herzfrequenzmonitor

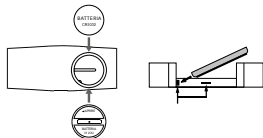
- ❖ Der persönliche Herzfrequenzsensor sollte in frischem Wasser abgespült werden, damit sich keine Materialien ansammeln können, die die Fähigkeit des persönlichen Herzfrequenzmonitors, einen gültigen Puls zu messen, beeinträchtigen.
- ❖ Den persönlichen Herzfrequenzsensor oder das Brustband nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
- ❖ Der persönliche Herzfrequenzsensor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewalteinwirkung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Staub ausgesetzt werden. Dieses könnte zu Funktionsstörungen führen, die Lebensdauer des Elektroschaltschemas verkürzen oder Batterie und Teile beschädigen.
- ❖ An den internen Komponenten des persönlichen Herzfrequenzsensors nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden.
- ❖ Der persönliche Herzfrequenzsensor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können, bis auf die Batterien.

Batterie

Batterie des persönlichen Herzfrequenzsensors

Wenn die Herzfrequenzmessungen ungleichmäßig werden oder aufhören zu zählen, könnte die Batterie des persönlichen Herzfrequenzsensors verbraucht sein. Sie können die Batterie selbst ohne Spezialwerkzeuge austauschen.

Dieses Produkt verwendet eine CR2032 Lithiumbatterie für den persönlichen Herzfrequenzsensor. Batterie austauschen:



1. Münze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Eine CR2032 3-V Lithiumbatterie mit der Aufschrift nach oben einsetzen, wobei die 2 Kontakte der Batterie nicht berührt werden dürfen, um ein Entladen Batterie zu vermeiden.
3. Nach dem Einsetzen der Batterie den Deckel wieder anbringen.

Um die neue Batterie nach dem Einsetzen zu testen:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
2. Befeuchten Sie die Kissen des persönlichen Herzfrequenzsensors und befestigen Sie das Brustband sicher unterhalb des Brustbeins.
3. Während Sie die Uhr tragen, den Knopf ON/OFF drücken. 3 Striche (- - -) und das Herzfrequenzsymbol erscheinen auf der Anzeige

4. Wenn kein blinkendes Herzsymbol auf der Uhr zu sehen ist, setzen Sie die Sensorbatterie erneut ein.

HINWEIS: Ein Herzfrequenzwert muss während dieses Tests nicht auf der Anzeige erscheinen.

Austausch der Uhrenbatterie

Wenn die Uhrenbatterieleistung nachlässt, wird die Anzeige schwächer. Diese Uhr verwendet eine CR2032-Lithiumbatterie.

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHRE UHR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUŠCHEN.

INDIGLO®-Nachtlcht

INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Diese Elektroleuchttechnik beleuchtet das Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wenn die Batterieleistung nachlässt, wird die Anzeige schwächer bei Drücken von INDIGLO®. Diese Uhr verwendet eine CR2032-Lithiumbatterie.

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHRE UHR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUŠCHEN.

Wasserbeständigkeit

Uhr

- ❖ Ihre bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständige Uhr hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).
- ❖ Die Uhr ist nur wasserdicht, so lange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- ❖ Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN; UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Persönlicher Herzfrequenzsensor

- ❖ Ihr bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständiger Herzfrequenzsensor hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).

ACHTUNG: UNTER WASSER ZEIGT DIESES GERÄT IHRE HERZFREQUENZ NICHT AN.

GARANTIE & SERVICE

Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihr Timex® persönlicher Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzsensor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn der Herzfrequenzsensor ursprünglich nicht von einem autorisierten Timex®-Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und/oder
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESER GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIE; AUSDRÜCK-

LICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Ausschlüsse oder Einschränkungen von Schadenersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex®-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 7,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 6,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung.

FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-328-2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981,

für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852 2815 0091, für GB 44 020 8687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland 49 7 231 494140, für den mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformationen bitte an Ihren örtlichen Timex®-Einzelhändler oder Timex®-Generalvertreter.

In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex®-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung des Herzfrequenzmonitors zur Verfügung stellen.

Service

Sollte Ihre Uhr Service benötigen, senden Sie sie entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex®-Garantie an Timex oder adressieren Sie sie an:

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

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.

Lesen Sie die Internationale Timex®-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors.

INDIGLO ist ein eingetragenes Markenzeichen in den USA und anderen Ländern. HEART ZONES ist ein eingetragenes Markenzeichen von Sally Edwards. TIMEX ist ein eingetragenes Markenzeichen der Timex Corporation.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

INTERNATIONALE TIMEX®-GARANTIE REPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: _____

(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____

(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____

(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.