

W228-NA/EU 637-095003



©2006 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.
INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries.

personal heart rate monitor



PERSONAL HEART RATE MONITOR

English	page 1
Français	page 15
Español	página 29
Português	página 41
Italiano	pagina 55
Deutsch	Seite 69
Nederlands	pagina 81

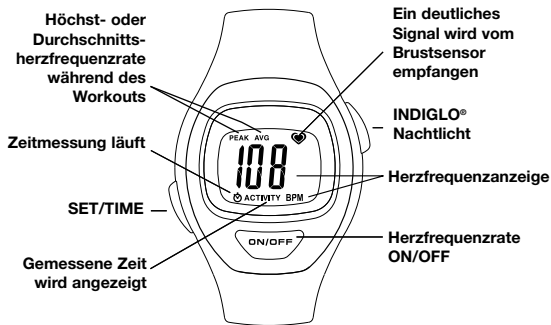
DER TIMEX® HERZFREQUENZ- MONITOR mit INDIGLO® Nachlicht

Registrieren Sie Ihr Produkt bei www.timex.com

Für weitere Informationen über Timex Herzfrequenzmonitore und Produktlisten mit Funktionsangaben 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.

**Die folgenden Informationen dienen lediglich als Anleitung.
Konsultieren Sie auf jeden Fall Ihren Arzt, bevor Sie ein
Trainingsprogramm beginnen oder modifizieren.**



BENUTZUNG DES HERZFREQUENZMONITORS

Tageszeit einstellen oder anpassen:

1. **SET/TIME** drücken und halten. "HOLD SET TIME" erscheint auf der Anzeige, ein Wort zur Zeit, weiterhin **SET/TIME** halten, bis die korrekte Zeit mit blinkender Stundenstelle erscheint.
2. **ON/OFF** drücken, um Stellen vorlaufen zu lassen. **ON/OFF** halten, um Stellen schnell durchlaufen zu lassen.
3. **SET/TIME** drücken, um die folgende Einstellungen (in dieser Reihenfolge) fortzusetzen: MINUTEN; 12-STUNDEN- (AM/PM) ODER 24-STUNDEN-(Military)

FORMAT; MONAT; TAG; DATUMFORMAT (Monat/Datum-MM-DD, oder Datum/Monat-DD-MM).

4. **SET/TIME** drücken und halten, um Änderungen zu speichern und **Zeiteinstellung** zu verlassen.

HINWEIS: Wird drei (3) Minuten lang kein Knopf gedrückt, so werden die Änderungen gespeichert und die Uhr verlässt automatisch **Zeiteinstellung**.

Einsehen von Information über Tageszeit:

- (**SET/TIME**) drücken, um Datumsanzeige für 2 Sekunden anzusehen.

Der oben angebrachte Knopf (**ON/OFF**) hat folgende Funktionen:

- Starten des Herzfrequenzmonitors.
- Workout-Zeit ansehen.
- Abstellen des Herzfrequenzmonitors.
- Workout-Gesamtzeit und Herzfrequenzdaten (Durchschnitts- und Höchstleistung) nach beendetem Workout ansehen.

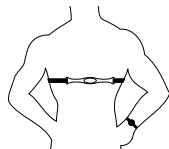
Benutzung Ihres Timex® Herzfrequenzmonitors

1. **SENSORKISSEN ANFEUCHTEN:**

Sensorkissen MÜSSEN UNBEDINGT vor Gebrauch des Herzfrequenzmonitors angefeuchtet werden.

2. **ANLEGEN DES BRUSTSENSORS:**

Befestigen Sie den Sensor direkt unter der Brust und direkt auf der Haut. Darauf achten, dass der Sensor sich auf der Mitte der Brust befindet, so dass das "Timex" Logo von einer gegenüber stehenden Person gelesen werden kann.



3. **DEN HERZFREQUENZMONITOR STARTEN:**

Wenn der Brustsensor eng sitzt, den oben auf der Uhr angebrachten **ON/OFF** Knopf drücken. Die Anzeige ändert sich, "---" erscheint und {♥} füllt sich und beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass Herzfrequenzdaten von der Uhr empfangen werden. Ihre Herzfrequenzrate erscheint, sobald ein konstantes, deutliches Signal von Ihrem Brustsensor empfangen wird. Der Workout Timer {⌚} blinkt ebenfalls, um anzuzeigen, dass die abgelaufene Zeit gleichzeitig aufgezeichnet wird.

Idealer Abstand

Zur bestmöglichen Funktion sollte der Abstand zwischen Uhr und Sensor nicht mehr als 1 Meter betragen. Sollte sie dennoch nicht richtig funktionieren, empfehlen wir Folgendes:

- Verkürzen Sie den Abstand zwischen Brustsensor und Uhr.
- Brustsensor nochmals adjustieren.
- Vergewissern Sie sich, dass die Sensorkissen feucht sind.
- Batterien im Brustgurt überprüfen. Falls nötig, austauschen.
- Entfernen Sie sich von anderen Benutzern von Herzfrequenzmonitoren.
- Entfernen Sie sich von elektrischen Störquellen.

HINWEIS:

- **Dies ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen.**
- **Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut etc. könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.**

4. **ABLESEN DER HERZFREQUENZRATE UND DES WORKOUT TIMERS:** Ihre Herzfrequenz wird alle paar Sekunden aktualisiert, und der Workout Timer addiert die ablaufende Workoutzeit. Um Workout-Zeitanzzeige anzusehen,

ON/OFF drücken und abgelaufene Zeit erscheint. Der Workout Timer läuft, solange die Uhr eingeschaltet ist und deutliche Signale vom Brustsensor empfängt - maximal bis zu 48 Stunden.

HINWEIS: Um zwischendurch die Tageszeit anzusehen, SET/TIME drücken und dann zur Herzfrequenzratenanzeige zurückkehren.

5. **WORKOUT BEENDEN:** Nach beendetem Workout, **ON/OFF** drücken und halten, um Uhr abzuschalten. Text "HOLD TURN OFF" wird auf der Anzeige buchstabiert. Die Uhr zeigt jetzt die Tageszeit.

HINWEIS: Der Workout kann auch durch Entfernen des Brustgurtes beendet werden, jedoch wird die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflusst, da die Uhr so lange nach Daten auf dem Brustmonitor sucht, bis sie abschaltet.

6. **ÜBERPRÜFEN DER WORKOUT-DATEN:** Ihr Herzfrequenzmonitor erstellt auch Informationen während Ihres Workouts. **ON/OFF** wiederum drücken und halten, Text "HOLD FOR INFO" wird auf der Anzeige buchstabiert. Folgende Daten erscheinen automatisch auf der Anzeige der Uhr:

- Workout-Gesamtzeit in Minuten. Sekunden oder Stunden: Minutenformat (**ACTIVITY** leuchtet).
- Durchschnittsherzfrequenzrate während Ihres Workouts (**AVG** leuchtet auf).
- Höchstherzfrequenzrate während Ihres Workouts (**PEAK** leuchtet auf).

HINWEIS: Soll Information schneller als im 2-Sekundenabstand erscheinen, **ON/OFF** drücken. Für nochmaliges Überprüfen, einfach Schritt 6 wiederholen.

Wartung

Brustsensor und Befestigungsgurt mit klarem Wasser abspülen, damit sich keine Verschmutzungen ansammeln, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen könnten. Die Uhr *braucht nicht* ab gespült zu werden.

1. Den Brustsensor nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
2. Der Sensor 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.
3. An den internen Komponenten nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden. Der Sensor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können.

INDIGLO®-Nachlicht

INDIGLO drücken, um Zifferblatt zu beleuchten. Die für das INDIGLO® Nachlicht verwendete Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

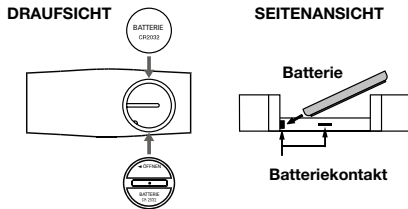
Information zur Batterie

Dieses Produkt erfordert je eine CR2032 Lithiumbatterie für Brustsensor und Uhr.

Wenn die Uhrenbatterieleistung nachlässt, wird die Anzeige schwächer.

Wenn die Herzfrequenzmessungen ungleichmäßig werden oder aufhören, könnte die Batterie des Brustsensors verbraucht sein. Austauschen der Batterie ist ohne spezielles Werkzeug möglich.

AUSTAUSCHEN DER BRUSTSENSORBATTERIE:



1. Münze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
 2. Eine CR2032, 3V Lithiumbatterie mit der Schrift nach oben einsetzen. HINWEIS: Darauf achten, dass die Kontakte nicht berührt werden, da sich die Batterie sonst entladen könnte.
 3. Deckel einsetzen.
- Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Nach dem Batteriewechsel sollte ein kurzer Funktionstest durchgeführt werden:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
2. Das Sensorkissen gut befeuchten, und das Gerät mit Hautkontakt an der Brust anbringen.
3. Im **Tageszeit** Modus **ON/OFF** drücken
4. Die Anzeige ändert sich, "---" erscheint und {♥} füllt sich und beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass Herzfrequenzdaten von der Uhr empfangen werden und somit die Batterie richtig installiert wurde.

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

IST KEIN BLINKENDES HERZ AUF DEM MONITOR ZU SEHEN, Batterie nochmals einsetzen

Uhrenbatterie-Austausch

Um einen möglicherweise permanenten Schaden an der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, DIE BATTERIE VON IHREM HÄNDLER ODER JUWELIER AUSZUTAUŠCHEN ZU LASSEN.

Wasserbeständigkeit

- 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).
- Ihr **bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständiger** Brustsensor 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

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

1. Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

(U.S.A. – BESCHRÄNKTE GARANTIE)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihr TIMEX® Herzfrequenzratenmonitor 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 Herzfrequenzratenmonitor 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) nach Ablauf der Garantiezeit;
- 2) wenn der Herzfrequenzratenmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
- 3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
- 4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; oder
- 5) Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE HIERIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEDLICHER ANDERER GARANTIE, AUSDRÜCKLICHER 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 Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, 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 Garantiefinformation 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 44 208 687 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 Garantiefinformationen 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.

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.

Service

Für Service an Ihrem TIMEX® Herzfrequenzmonitor verfahren Sie bitte wie in der Internationalen Timex Garantie beschrieben oder richten Sie Ihre Fragen an

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

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

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Reparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen.

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

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