

W235 EU 685-095002



©2007 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a trademark of Sally Edwards.

digital heart rate monitor



**TIMEX**

DIGITAL HEART RATE MONITOR

## Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 45
Español	página 89
Português	página 131
Italiano	pagina 173
Deutsch	Seite 217
Nederlands	pagina 259

## INHOUDSOPGAVE

---

<b>Overzicht</b> .....	<b>259</b>
Horlogeknoppen .....	261
Pictogrammen op display .....	261
Hulpbronnen .....	262
Hulpbronnen in druk .....	262
Hulpbronnen op internet .....	262
Uw optimale hartslagzone bepalen .....	263
<b>Digitale hartslagmonitor</b> .....	<b>264</b>
Voordat u begint .....	264
Uw digitale hartslagmonitor gebruiken .....	264
Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor .....	266
<b>Tijd</b> .....	<b>267</b>
De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen ..	267
Van tijdzone wisselen .....	270
Aantekeningen en tips voor de tijd .....	270
Voorbeeld van tijd .....	271
<b>Chronograaf</b> .....	<b>272</b>
Terminologie m.b.t. chronograaf .....	272
De chronograaf gebruiken .....	273
Aantekeningen en tips voor de modus Chrono .....	274
Voorbeeld van de modus Chrono .....	275
<b>Timer</b> .....	<b>276</b>
De timer instellen .....	276
De timer gebruiken .....	277
Aantekeningen en tips voor de modus Timer .....	277
Voorbeeld van de modus Timer .....	278

<b>Herstellen</b> .....	<b>279</b>
Informatie over herstelhartslag .....	279
Handmatig een herstelhartslag bepalen .....	280
<b>Bekijken</b> .....	<b>281</b>
Activiteitsgegevens bekijken .....	282
Aantekeningen en tips voor de modus Review .....	283
<b>Hartslagmonitor instellen</b> .....	<b>283</b>
Een streefhartslagzone instellen .....	284
Vooringestelde streefhartslagzones .....	284
Handmatige streefhartslagzone .....	285
Andere statistische gegevens van de hartslag instellen .....	286
Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor .....	287
<b>Alarm</b> .....	<b>288</b>
Het alarm instellen .....	288
Aantekeningen en tips voor de modus Alarm .....	289
<b>Onderhoud</b> .....	<b>290</b>
Digitale hartslagmonitor .....	290
Batterij .....	291
Batterij van digitale hartslagsensor .....	291
De batterij van het horloge vervangen .....	292
INDIGLO® nachtlicht .....	292
Waterbestendigheid .....	293
Horloge .....	293
Digitale hartslagmonitor .....	293
<b>Garantie en service</b> .....	<b>294</b>
Service .....	296

## OVERZICHT

---

### Gefeliciteerd!

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

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

Probeer de functies van uw digitale hartslagmonitor uit 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.

**Opmerking:** Raadpleeg altijd uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

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 digitale hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet 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.**




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




## Horlogeknoppen



**OPMERKING:** Het specifieke gebruik van deze knoppen varieert per modus. Raadpleeg elke modus voor meer informatie over het gebruik van de horlogeknoppen.

### Pictogrammen op display

-  U ziet het pictogram met de omtrek van een hartje terwijl het horloge naar een signaal van de digitale hartslagsensor zoekt.
-  U ziet dat het hartpictogram wordt opgevuld als het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor heeft gevonden. Dit pictogram blijft zo lang knipperen als het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor blijft ontvangen.
-  U ziet het stopwatchpictogram dat aangeeft dat het horloge de tijd van uw activiteit bijhoudt in de modus Chrono.

-  U ziet het zandloperpictogram dat aangeeft dat het horloge de tijd van uw activiteit bijhoudt in de modus Timer.
-  U ziet het wekkerpictogram dat aangeeft dat u het alarm hebt ingesteld om u op een aangewezen tijd te waarschuwen.
-  U ziet het melodiepictogram dat aangeeft dat u het uursignaal hebt ingesteld om elk uur op het uur af te gaan.

## Hulpbronnen

### Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw digitale hartslagmonitor de volgende waardevolle hulpbronnen:

- ❖ **Gebruikersgids voor fitnesssensoren:** Volledige informatie voor de instelling, bediening en het onderhoud van de digitale hartslagsensor.
- ❖ **Heart Zones® hulpmiddelen voor succes (alleen klanten in de VS):** Informatie over het gebruik van de digitale hartslagmonitor 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® website biedt nuttige informatie om u te helpen de digitale 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 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 hartslagstreefzones. Selecteer een percentage van de maximale (%MAX) hartslag die overeenkomt met uw zone en het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

ZONE	% MAX	Doel	Profijt
1	50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
2	60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
3	70% tot 80%	Aërobe basis opbouwen	(Aërobe) uithoudingsvermogen vergroten
4	80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
5	90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Voordat u uw streefzone 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 een 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 (haar leeftijd) vanaf, 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.

## DIGITALE HARTSLAGMONITOR

### Voordat u begint

Nadat u uw fitnessdoel en de maximale hartslag hebt bepaald, raadt Timex aan om deze informatie in de modus HRM Setup (hartslag instellen) in te voeren. Hiermee kunt u de digitale hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen. Voor informatie over de modus HRM Setup kunt u pagina 283 t/m 288 raadplegen.

### Uw digitale hartslagmonitor gebruiken

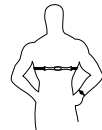
Voor meer gedetailleerde informatie over het gebruik en het onderhoud van de digitale hartslagmonitor kunt u de *gebruikershandleiding van de fitnesssensor* raadplegen die bij het product is geleverd.

1. Maak de kussentjes van de digitale 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 MODE (modus) totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day (tijd), Chrono of Timer.
4. Terwijl u minstens 2 meter van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring vandaan staat, drukt u op de knop HEART RATE (hartslag) op het horloge. Het hartslagpictogram (omtrek van hartje) verschijnt op het display en geeft aan dat het horloge naar een signaal van de sensor aan het zoeken is. Wanneer het horloge een signaal begint te ontvangen, wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen.
5. Begin met uw activiteit.

**OPMERKING:** Het horloge registreert de hartslag en andere statistische gegevens over uw activiteit [beschikbaar in de modus Review (bekijken)] alleen automatisch als u de modus Chrono tijdens uw activiteit gebruikt.

6. Als het horloge ingesteld is om u te waarschuwen wanneer u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt, houdt u de knop HEART RATE ingedrukt om de hoorbare waarschuwing uit te zetten. Anders blijft de waarschuwing weerklinken totdat u naar de streefzone terugkeert. Wanneer u de hoorbare waarschuwing uitzet, ziet u het bericht HOLD ALERT OFF (waarschuwing uit houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht ALERT OFF (waarschuwing uit) ziet. Wanneer u daarentegen de hoorbare waarschuwing aanzet, ziet u het bericht HOLD ALERT ON (waarschuwing aan houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht AUDIBLE ALERT ON (hoorbare waarschuwing aan) ziet.



7. Wanneer u klaar bent met uw activiteit in de modus Chrono, drukt u op STOP/SET/RESET (stoppen/instellen/resetten) om het opnemen van de gegevens voor de activiteit te stoppen.
8. Druk op MODE totdat u de modus Review ziet. Deze modus omvat de hartslag en andere statistische gegevens over uw training. Zie pagina 281 t/m 283 voor verdere informatie over de modus Review.

## Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

Het horloge en de digitale hartslagsensor moeten binnen 1 meter van elkaar zijn om goed te werken. Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, kunt u het bericht NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) op het display van het horloge krijgen. Probeer het volgende:

- ❖ Maak de afstand tussen het horloge en de digitale hartslagsensor korter.
- ❖ Verplaats de digitale hartslagsensor en de elastische borstband.
- ❖ Verzeker u ervan dat de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat zijn.
- ❖ Controleer de batterij in de digitale 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 voor twee verschillende tijdzones weergeeft met een 12- of 24-uurs indeling. U moet de tijd voor elke tijdzone apart instellen.



## De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen

1. Druk op MODE totdat de modus Time of Day (tijd) met de huidige tijd verschijnt.
2. Houd STOP/SET/RESET ingedrukt totdat de woorden HOLD TO SET (houden om in te stellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET TIME (tijd instellen) terwijl het getal 1 in de rechter benedenhoek knippert.

3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de primaire (T1) en secundaire (T2) tijdzone te wisselen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor de gekozen tijdzone te gaan instellen. De tijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
5. Voer de gewenste bijstellingen uit zoals aangegeven in de tabel op de volgende twee pagina's.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar volgende instellingsoptie te gaan.
7. Houd STOP/SET/RESET (VOLTOOID) ingedrukt 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
<b>Uur</b>	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
<b>Minuut</b>	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
<b>Seconde</b>	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de seconden weer op nul te zetten.
<b>Dag van de week</b>	Druk op START/SPLIT (+) om de dagen van de week voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de dagen van de week achterwaarts te doorlopen.
<b>Maand</b>	Druk op START/SPLIT (+) om de maanden voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de maanden achterwaarts te doorlopen.

Instellingsgroep	Afstelling
<b>Datum</b>	Druk op START/SPLIT (+) om de datumwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de datumwaarde te verlagen.
<b>12- of 24-uurs indeling</b>	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) 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 de tijdweergave.
<b>Weergave van de maand en dag</b>	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) 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 (MM-DD) of 15.03 (DD.MM).
<b>Uursignaal</b>	Druk op START/SPLIT of HEART RATE 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.
<b>Pieptoon van knoppen</b>	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen de pieptoon van de knoppen aanzetten en de pieptoon van de knoppen uitzetten te wisselen. Wanneer u de pieptoon van de knoppen aanzet, geeft uw horloge steeds een pieptoon wanneer u op een andere knop dan de knop INDIGLO® drukt.

**OPMERKING:** Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.



## Van tijdzone wisselen

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). Om de tweede zone te zien, drukt u in de modus Time of Day op START/SPLIT. T1 of T2 knippert in de rechter benedenhoek en geeft de alternatieve tijdzone aan. U kunt aan de hand van de onderstaande stappen van T1 naar T2 of T2 naar T1 overschakelen:

1. Houd START/SPLIT ingedrukt totdat HOLD FOR T1 (houden voor T1) of HOLD FOR T2 verschijnt.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.

## Aantekeningen en tips voor de tijd

- ❖ U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Time of Day terugkeren door op MODE te drukken totdat de tijd verschijnt.
- ❖ 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 uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op STOP/SET/RESET te drukken.

- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 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.
- ❖ Als de chronograaf of timer samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Time of Day veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
  - 1) Tijd met dag/maand/datum,
  - 2) Zonetrainerbalk/hartslag,
  - 3) Zonetrainerbalk/ronde- of tussentijd,
  - 4) Hartslag/ronde- of tussentijd,
  - 5) Ronde- of tussentijd/hartslag of
  - 6) Alleen hartslag.

## Voorbeeld van 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 horloge zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar Singapore reist.

## CHRONOGRAAF

De modus Chrono werkt als het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Hij kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Hij kan ook informatie voor maximaal 30 ronden terugroepen.

### INDIGLO® nachtlucht

Indrukken om het horloge te verlichten.

### MODE

Indrukken om naar de volgende modus te gaan of om een nieuwe ronde- of tussentijd onmiddellijk weer te geven.

### START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, een ronde- of tussentijd te nemen of verder te gaan met het opnemen van de tijd na een pauze.



### STOP/SET/RESET

Indrukken om de chronograafgegevens te wissen, tussen de indeling voor ronde- of tussentijd te kiezen of de chronograaf even of helemaal te stoppen.

### HEART RATE

Indrukken om van display te veranderen.

## Terminologie m.b.t. chronograaf

- ❖ **Chronograaf:** De chronograaf registreert opgenomen segmenten tijdens de duur van uw activiteit.
- ❖ **Rondetijd:** De rondetijd registreert individuele segmenten van uw activiteit.
- ❖ **Tussentijd:** De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige activiteit.

- ❖ **Ronde- of tussentijd opnemen:** Wanneer u een ronde- of tussentijd neemt, registreert de chronograaf één tijd en begint automatisch een nieuwe op te nemen.

## De chronograaf gebruiken

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Houd STOP/SET/RESET ingedrukt om eventueel aanwezige chronograafgegevens te wissen.
3. Druk op STOP/SET/RESET om tussen het display met de indeling voor ronde- of tussentijd te kiezen. U kunt geen display-indeling selecteren als de chronograaf loopt of niet gereset is.
4. Druk op START/SPLIT om de tijdopname te beginnen. Het stopwatch-pictogram (⌚) verschijnt op het display.
5. Druk nogmaals op START/SPLIT om een ronde- of tussentijd op te nemen. Het horloge geeft het ronde- of tussentijdnummer weer en de tijd van de gemiddelde hartslag (voor de ronde- of tussentijd) als de gegevens van de digitale hartslagsensor momenteel worden ontvangen.
6. Druk op MODE om nieuwe ronde- of tussentijdinformatie onmiddellijk weer te geven OF wacht enkele seconden en het horloge begint dan automatisch gegevens voor een nieuwe ronde- of tussentijd weer te geven.
7. Druk op STOP/SET/RESET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de activiteit hebt beëindigd.

**OPMERKING:** De herstelhartslagtimer begint automatisch (gedurende 1 of 2 minuten, zoals ingesteld door de gebruiker) nadat STOP/SET/RESET is ingedrukt als het horloge momenteel gegevens van

de digitale hartslagsensor ontvangt. Voor meer informatie over de herstelhartslag kunt u pagina 279 en 280 raadplegen.

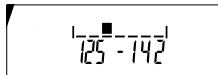
8. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met de tijdopname OF houd STOP/SET/RESET ingedrukt om het chronograafdisplay weer op nul te zetten.

## Aantekeningen en tips voor de modus Chrono

- ❖ Druk op MODE om naar de tijd over te schakelen terwijl de chronograaf loopt. Het stopwatchpictogram (⌚) verschijnt om aan te geven dat de chronograaf nog loopt.
- ❖ Wanneer u het horloge in de modus Chrono gebruikt met de digitale hartslagsensor, verzamelt u met het hart in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:
  - 1) Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft,
  - 2) Gemiddelde, piek en minimale hartslag,
  - 3) Totaal verbrande calorieën,
  - 4) Laatste herstelhartslag en
  - 5) Gemiddelde hartslag voor elke opgenomen ronde- of tussentijd.
- ❖ Als de chronograaf samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Chrono veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
  - 1) Ronde- of tussentijdnummer/ronde- of tussentijd,
  - 2) Zonetrainerbalk/hartslag,
  - 3) Zonetrainerbalk/ronde- of tussentijd,

- 4) Hartslag/ronde- of tussentijd,
- 5) Ronde- of tussentijd/hartslag of
- 6) Alleen hartslag.

- ❖ Met de zonetrainerbalk kunt u grafisch zien waar uw hart is in verhouding tot de lage en hoge kant van de geselecteerde streefhartslagzone. Een pijl naar links (◀) knippert als u onder de streefhartslagzone komt en een pijl naar rechts (▶) knippert als u boven de streefhartslagzone komt.



Op pagina 272 kunt u ook de zonetrainerbalk in de afbeelding van het horloge zien.

## Voorbeeld van de modus Chrono

Onlangs hoorde u dat de "run/walk" methode u kan helpen om uw algehele uithoudingsvermogen te verhogen 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 Chrono te gebruiken om deze methode uit te proberen. U drukt op START/SPLIT om uw loop te beginnen 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.

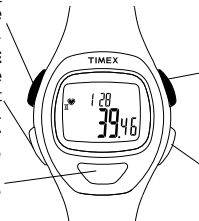
## TIMER

Met de modus Timer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...).

**INDIGLO®** nachtlucht  
Indrukken om het horloge te verlichten.

**MODE**  
Indrukken om naar de volgende modus of het volgende cijfer te gaan.

**START/SPLIT**  
Indrukken om het in te stellen item te verhogen of het opnemen van de tijd te starten of te hervatten.



**STOP/SET/RESET**  
Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien of om de timer te pauzeren of te resetten.

**HEART RATE**  
Indrukken om het in te stellen item te verlagen of van display te veranderen.

**OPMERKING:** U kunt om het even welke knop in de modus Timer indrukken om de waarschuwing te stoppen die weerklinkt wanneer de timer nul bereikt.


### De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/SET/RESET totdat SET (instellen) even op het display verschijnt, gevolgd door de timer met een knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de waarden te verhogen of op HEART RATE (-) om de waarde te verlagen. Dit geldt voor uren, minuten en seconden.

**OPMERKING:** Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde voor uren, minuten en seconden te gaan.
5. Druk op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

### De timer gebruiken

1. Druk op START/SPLIT om het aftellen van de timer te beginnen. Het zandloperpictogram (  ) verschijnt op het display.
2. Druk op STOP/SET/RESET om het aftellen even te stoppen.
3. Hervat het aftellen door START/SPLIT nogmaals in te drukken of reset de timer door STOP/SET/RESET nogmaals ingedrukt te houden totdat de woorden HOLD TO RESET (houden om te resetten) even op het display verschijnen, gevolgd door de oorspronkelijke afteltijd.
4. Wanneer de timer nul bereikt, klinkt een korte waarschuwing en knippert het INDIGLO® nachtlucht. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.

### Aantekeningen en tips voor de modus Timer

- ❖ 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 zandloperpictogram blijft op het display om aan te geven dat de timer loopt.
- ❖ U kunt het aftellen herhalen door aan het einde onmiddellijk op START/SPLIT te drukken nadat de waarschuwing is gestopt.

- ❖ Als de timer samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Timer veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:

- 1) Afteltijd,
- 2) Zonetrainerbalk/hartslag,
- 3) Zonetrainerbalk/afteltijd,
- 4) Hartslag/afteltijd,
- 5) Afteltijd/hartslag of
- 6) Alleen hartslag.

## Voorbeeld van de modus Timer

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. Na 15 minuten geeft het horloge een pieptoon om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. U begint onmiddellijk weer 15 minuten af te tellen, zodat u kunt bijhouden hoeveel tijd u hebt om naar kantoor terug te gaan.

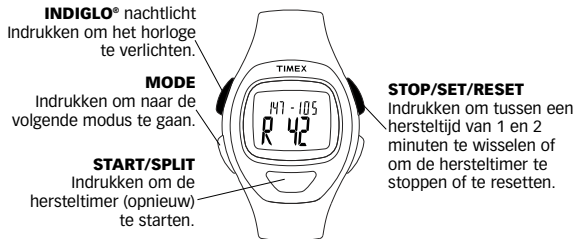
## HERSTELLEN

### Informatie over herstelhartslag

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 digitale hartslagmonitor registreert de verandering in uw hartslag over een periode van 1 of 2 minuten.



## Handmatig een herstelhartslag bepalen

Terwijl de chronograaf loopt, begint de herstelhartslagtimer automatisch nadat STOP/SET/RESET is ingedrukt als het horloge momenteel gegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt. U kunt een herstelhartslag ook handmatig starten nadat u de chronograaf met de volgende stappen hebt gestopt.

1. Druk op MODE totdat RECOVER (herstellen) verschijnt.

**OPMERKING:** Op het display kunt u de duur van de automatische herstelhartslag instellen, die aan het einde van een chronograafsessie is geregistreerd.

2. Druk op STOP/SET/RESET om tussen een hersteltijd van 1 en 2 minuten te wisselen.
3. Druk op START/SPLIT. De bovenste regel van het horlogedisplay toont de hartslag aan het begin van de herstelperiode, gevolgd door uw huidige hartslag. De onderste regel toont de resterende tijd in de herstelaftelling.

**OPMERKING:** Het horloge kan alleen herstel registreren als het geldige hartslaggegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag geeft het display aan het einde van de herstelperiode NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) weer. Als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er NO REC (geen herstel) op het display.

4. Na het aftellen van 1 of 2 minuten geeft het horloge een pieptoon die 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 het herstel weer.

5. U kunt een herstelperiode van 1 of 2 minuten blijven starten door stap 3 te herhalen.

## BEKIJKEN

Met de modus Review (bekijken) kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die door de chronograaf voor uw meest recente activiteit is geregistreerd.

**INDIGLO®** nachtlicht  
Indrukken om het horloge te verlichten.

**MODE**  
Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

**START/SPLIT**  
Indrukken om de activiteitsgegevens voorwaarts te doorlopen.



**HEART RATE**  
Indrukken om de activiteitsgegevens achterwaarts te doorlopen.

Gegevensgroepen verschijnen in de opgegeven volgorde.

- ❖ **Totale tijd:** De hoeveelheid tijd die de chronograaf liep tijdens uw activiteit.
- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een activiteit wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de streefzone is.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een activiteit wordt bereikt.

- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreeerde hartslag tijdens een activiteit.
- ❖ **Minimale hartslag:** De laagste geregistreeerde hartslag tijdens een activiteit.
- ❖ **Totaal aantal calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een activiteit wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw digitale 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.
- ❖ **Teruggeroepen ronde- of tussentijd:** De hoeveelheid tijd en gemiddelde hartslag voor elk segment van uw training.

## Activiteitsgegevens bekijken

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de activiteitsgegevens te doorlopen.

## Aantekeningen en tips voor de modus Review

- ❖ Zodra u de chronograaf op nul (de resetstand) hebt gesteld voor uw volgende activiteit, wist u overzichtgegevens uit de vorige activiteit, met uitzondering van de herstelhartslag.
- ❖ Zonder de digitale hartslagsensor ziet u de totale tijd en de teruggeroepen ronde- of tussentijd in de modus Review, samen met de laatst geregistreeerde herstelhartslag.

## HARTSLAGMONITOR INSTELLEN

Met de modus HRM Setup kunt u belangrijke statistische gegevens selecteren en instellen die door de digitale hartslagmonitor worden gebruikt.

**INDIGLO®** nachtlicht  
Indrukken om het horloge te verlichten.

**MODE**  
Indrukken om naar de volgende modus te gaan of deze af te sluiten of om naar het volgende cijfer of de volgende instellingsgroep te gaan.

**START/SPLIT**  
Indrukken om een streefhartslagzone te selecteren of om een in te stellen item te verhogen of te wisselen.

**STOP/SET/RESET**  
Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

**HEART RATE**  
Indrukken om de hoorbare waarschuwing AAN of UIT te zetten of om het in te stellen item te verlagen of te wisselen.

## Een streefhartslagzone instellen

U kunt een van de vooringestelde streefhartslagzones kiezen of de handmatige streefhartslagzone instellen voor een aangepaste streefhartslagzone.

### Voringestelde streefhartslagzones

De vooringestelde hartslagzones die in de onderstaande tabel worden beschreven, komen overeen met de waarde van uw maximale hartslag (MHR).

Zone	Ondergrens	Bovengrens
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Bepaal de zone die u wilt gebruiken aan de hand van de tabel op pagina 263.

Een vooringestelde streefhartslagzone kiezen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM Setup verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de streefhartslagzones (voorzien van het label ZONE 1 t/m ZONE 5) te doorlopen.
3. Druk op HEART RATE om de hoorbare waarschuwing AAN of UIT te zetten. Als u de hoorbare waarschuwing aanzet, geeft het horloge een pieptoon om u te waarschuwen als u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt en blijft een pieptoon geven totdat u naar de streefzone terugkeert.

4. Druk op MODE om de geselecteerde streefhartslagzone op te slaan en de modus HRM af te sluiten. Wanneer u de modus HRM Setup verlaat, gebruikt het horloge de door u geselecteerde streefhartslagzone als de basis voor alle op de hartslagmonitor gebaseerde handelingen en het volgen ervan.

### Handmatige streefhartslagzone

Met de handmatige streefhartslagzone kunt u de onder- en bovengrens van uw streefhartslagzone aanpassen. U gebruikt de handmatige streefhartslagzone wellicht waar het 10% bereik in de vooringestelde hartslagzones een te groot of te klein bereik is voor uw trainingsdoelen.

De handmatige streefhartslagzone instellen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM Setup verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT totdat MANUAL (handmatig) verschijnt.
3. Druk op STOP/SET/RESET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet nu het woord MANUAL op het display knipperen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de boven- en ondergrens van de streefhartslagzones te gaan instellen.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (-) om de knipperende waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde te gaan.
6. Wanneer u klaar bent met het instellen van de boven- en ondergrens van de streefhartslagzone, kunt u op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) drukken om uw instellingen op te slaan en het instellingsproces verlaten of verdergaan met het in- of bijstellen van andere statistische gegevens van de hartslag.



**Opmerking:** Als de streefboven- en -ondergrenzen minder dan 5 BPM van elkaar zijn ingesteld, stelt het horloge de ondergrens zo bij dat deze 5 BPM minder is dan de bovengrens.




## Andere statistische gegevens van de hartslag instellen

Naast het selecteren van een streefhartslagzone is het belangrijk dat u uw gewicht, maximale hartslag en hartslagdisplay instelt. Nauwkeurige informatie die door deze opties wordt gebruikt, helpt om de digitale hartslagmonitor aan uw specifieke fitnessbehoeften aan te passen.

Andere statistische gegevens van de hartslag instellen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM Setup verschijnt.
2. Druk op STOP/SET/RESET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet de door u geselecteerde hartslagzone op het display knipperen.
3. Voer de gewenste bijstelling uit door op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op START/SPLIT (+) wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op HEART RATE (-) wordt gedrukt. In andere situaties wordt tussen twee opties gewisseld of een instellingsgroep doorlopen wanneer u op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) drukt.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende cijfer te gaan dat u wilt instellen of naar de volgende instellingsgroep.
5. Druk op STOP/SET/RESET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
6. Druk op MODE om HRM Setup af te sluiten.

U kunt de in de tabel beschreven afstellingen uitvoeren.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
<b>Gewicht</b>		U kunt uw huidige gewicht invoeren en of uw gewicht in pond (lb) of kilogram (kg) verschijnt. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 22 lb (31 kg) of boven 550 lb (250 kg) komen.
<b>Maximale hartslag</b>		Uw maximale hartslagwaarde wordt gebruikt om de vooringestelde streefhartslagzones te bepalen en deze waarde wordt gebruikt als een referentie voor het weergeven van uw hartslag in termen van het percentage van het maximum (%MAX). De maximale hartslag mag niet onder 80 of boven 240 slagen per minuut (BPM) worden ingesteld.
<b>Hartslagdisplay</b>		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of als een percentage van het maximum (%MAX) wordt weergegeven.

## Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) te drukken.

- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 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.

## ALARM

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken om u op een vooringestelde tijd te waarschuwen. Wanneer het horloge de ingestelde alarmtijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het INDIGLO® nachtlucht gedurende 20 seconden.

**INDIGLO®** nachtlucht  
Indrukken om het horloge te verlichten.

**MODE**  
Indrukken om naar de volgende modus of het volgende cijfer te gaan.

**START/SPLIT**  
Indrukken om de in te stellen waarde te verhogen of een alarm AAN of UIT te zetten.



**STOP/SET/RESET**  
Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

**HEART RATE**  
Indrukken om de in te stellen waarde te verlagen.

**OPMERKING:** U kunt op om het even welke knop op het horloge drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.

### Het alarm instellen

1. Druk op MODE totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Houd STOP/SET/RESET ingedrukt totdat SET even op het display verschijnt, gevolgd door de tijd met een knipperende uurwaarde.

De waarde AM/PM knippert ook als u het horloge op de 12-uurs indeling hebt ingesteld.

3. Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.

**OPMERKING:** Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de minutenwaarde te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
6. Druk op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

### Aantekeningen en tips voor de modus Alarm

- ❖ Om een alarm AAN of UIT te zetten zonder naar de instelstatus te gaan, drukt u in de modus Alarm op START/SPLIT.
- ❖ Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.
- ❖ Wanneer u het alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram (☀) op het display in de modus Time of Day.
- ❖ U kunt op om het even welke knop op het horloge drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.
- ❖ Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt er na 5 minuten een tweede alarm.

### Digitale hartslagmonitor

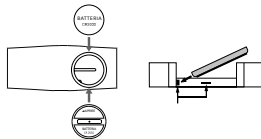
- ❖ Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de digitale hartslagsensor een geldige puls ontvangt, moet u de digitale hartslagsensor met schoon water afspoelen.
- ❖ Reinig de sensor van de digitale hartslagmonitor of de borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
- ❖ Stel de digitale hartslagmonitor 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 digitale hartslagmonitor. Hierdoor kan de garantie van de monitor vervallen en dit kan schade veroorzaken.
- ❖ De digitale hartslagmonitor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd, met uitzondering van batterijen.

### Batterij

#### *Batterij van digitale hartslagsensor*

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

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de digitale hartslagmonitor. De batterij vervangen:



1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai de munt linksom.
2. Vervang de batterij door een nieuwe CR2032 lithiumbatterij van 3 V met (+) naar u toe gericht. Zorg dat u de twee contacten niet aanraakt en de batterij ontlad.
3. Wanneer u de batterij aangebracht hebt, drukt u met behulp van een tandenstoker of rechtgemaakte paperclip op de resetknop (in de linker benedenhoek) en sluit u het dekseltje met een munt -- rechtsom vastschroeven.

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 digitale hartslagsensor nat en breng de borstband stevig onder het borstbeen aan.
3. Druk, terwijl u het horloge draagt, op de knop HEART RATE. Drie streepjes (- - -) en het knipperende hartslagpictogram verschijnen op het display.
4. Als u geen knipperend hartpictogram op het horloge ziet, brengt u de sensorbatterij opnieuw aan.

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

### *De batterij van het horloge vervangen*

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

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

### **INDIGLO® nachlicht**

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

## **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 de polsmonitor met schoon water af te spoelen nadat hij aan zout water is blootgesteld.

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

### *Digitale hartslagmonitor*

- ❖ Uw digitale hartslagmonitor die tot 30 meter waterbestendig is, en de borstband zijn bestand tegen waterdruk van maximaal 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.

### Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

De Timex® digitale hartslagmonitor heeft een garantie van 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, de hartslagmonitor 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 hartslagmonitor 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
5. het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, 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 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 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® digitale 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**

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een voorgeadresseerde enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verstrekken.

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

## 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.**