

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

INHALT

Übersicht	217
Uhrenknöpfe	219
Anzeigesymbole	219
Ressourcen	220
Druckressourcen	220
Internet-Ressourcen	220
Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone	221
Digitaler Herzfrequenzmonitor	222
Bevor Sie beginnen	222
Benutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors	222
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor	224
Tageszeit	225
Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder verändern	225
So wechseln Sie Zeitzonen	228
Hinweise & Tipps zur Tageszeit	228
Beispiel: Tageszeit	229
Chronograph	230
Chronograph-Terminologie	230
Bedienung des Chronographen	231
Tipps & Tricks zum Modus Chronograph	232
Beispiel zum Modus Chronograph	233
Timer	234
Einstellen des Timers	234
Bedienung des Timers	235
Hinweise & Tipps zum Modus Timer	235
Beispiel zum Modus Timer	236

Regenerieren	237
Info über Regenerierungsherzfrequenz:237
Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen238
Daten Einsehen	239
Aktivitätendaten einsehen240
Hinweise & Tipps zum Modus Review241
HFM-Einstellung	241
Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone242
Vordefinierte Herzfrequenz-Zielzonen242
Manuelle Herzfrequenz-Zielzone243
Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen244
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor246
Wecker	246
Einstellung des Weckers247
Hinweise & Tipps zum Modus Alarm247
Pflege & Wartung	248
Digitaler Herzfrequenzmonitor248
Batterie249
Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors249
Austausch der Uhrenbatterie250
INDIGLO®-Nachtlcht250
Wasserbeständigkeit251
Uhr251
Digitaler Herzfrequenzmonitor251
Garantie & Service	252
Service254

ÜBERSICHT

Herzlichen Glückwunsch!

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

Sie werden feststellen, dass Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor ein anwenderfreundliches Fitnessstool ist. Wie bei jedem neuen Gerät sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich mit seinen Komponenten vertraut zu machen, um den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen zu können.

Also informieren Sie sich über die Merkmale und Funktionen Ihres digitalen 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 bis 4 Mal pro Woche.
- ❖ Workout für 30 bis 45 Minuten während jedes Trainings.
- ❖ Workout mit der angemessenen Herzfrequenz.

Hinweis: Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

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

Nach dem Einrichten kann Ihr digitaler 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:

Dieses ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen.

Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut und dem digitalen Herzfrequenzsensor könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.




Uhrenknöpfe



HINWEIS: Der Gebrauch dieser Knöpfe variiert je nach Modus. Siehe entsprechenden Modus für weitere Informationen zum Gebrauch der Uhrenknöpfe.

Anzeigesymbole

- Ein Herzumrissymbol auf der Uhr bedeutet, dass die Uhr nach einem Signal Ihres digitalen Herzfrequenzsensors sucht.
- Das Herzumrissymbol füllt sich, wenn ein Signal des digitalen Herzfrequenzsensors erfasst wurde. Das Symbol blinkt kontinuierlich, solange die Uhr ein Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.
- Das Stoppuhr-Symbol zeigt an, dass die Uhr die Zeit Ihrer Aktivität im Chronographenmodus aufzeichnet.

-  Das Sanduhr-Symbol zeigt an, dass die Uhr die Zeit Ihrer Aktivität im Timer-Modus aufzeichnet.
-  Das Wecker-Symbol zeigt an, dass Sie den Wecker für eine festgelegte Zeit aktiviert haben.
-  Das Melodiesymbol zeigt an, dass Sie den Stundenton aktiviert haben, zu jeder vollen Stunde zu ertönen.

Ressourcen

Druckressourcen

Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor die folgenden wertvollen Ressourcen:

- ❖ **Fitness-Sensoren-Benutzerhandbuch:** Informationen über Einrichten, Bedienung und Wartung Ihres digitalen Herzfrequenzsensors.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (nur in den USA):** Information über den Einsatz Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Trainingsystem-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerconditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Internet-Ressourcen

Die Timex®-Internet-Seiten bieten nützliche Informationen für optimale Nutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors.

- ❖ Registrieren Sie Ihr Produkt bei **www.timex.com**.
- ❖ Gehen Sie zu **www.timex.com/hrm/** für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore, einschließlich Produktmerkmale.

- ❖ Gehen Sie zu **www.timex.com/fitness/** für Fitness- und Workout-Tipps mit dem Timex®-Herzfrequenzmonitor.

Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

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

ZONE	% MAX	Ziel	Nutzen
1	50% bis 60%	Leichte Übung	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden
2	60% bis 70%	Gewichtsmanagement	Gewicht verlieren und Fett verbrauchen
3	70% bis 80%	Aerobic-Basis aufbauen	Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen
4	80% bis 90%	Optimale Konditionierung	Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten
5	90% bis 100%	Athletisches Elitetraining	Hervorragenden athletischen Zustand erzielen

Bevor Ihre Zielzone eingestellt werden kann, muss zuerst 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. ein altersbasiertes Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: eine 35jährige 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.

DIGITALER HERZFREQUENZMONITOR

Bevor Sie beginnen

Nachdem Sie Ihr Fitnessziel und Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, empfiehlt Timex, diese Information im Modus HRM SETUP einzugeben. Auf diese Weise können Sie Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor Ihren persönlichen Parametern anpassen. Für Informationen über den HFM-Einstellmodus, siehe Seite 241 bis 246.

Benutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors

Für detailliertere Informationen über den Gebrauch und die Pflege Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors, siehe das dem Produkt beiliegende *Fitnesssensor-Benutzerhandbuch*.

1. Die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen befeuchten.
2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.

3. MODE drücken, bis der gewünschte Modus erscheint. Herzfrequenzdaten sind in den Modi Uhrzeit, Chronograph oder Timer einsehbar.
4. Während Sie mindestens 2 m von anderen Herzfrequenzmonitoren, eventuellen Funkstörungen oder elektrischen Quellen entfernt sind, drücken Sie den Knopf HEART RATE Ihrer Uhr. Das Herzzurissymbol erscheint und zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal des Sensors sucht. Wenn die Uhr ein Signal empfängt, füllt sich das Herzsymbol und beginnt zu schlagen.
5. Beginnen Sie Ihren Workout.

HINWEIS: Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts (verfügbar im Modus Review) nur dann auf, wenn Sie den Modus Chronograph während des Workouts bedienen.

6. Wenn die Uhr so eingerichtet ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenzzone warnt, drücken und halten Sie den Knopf HEART RATE, um die hörbare Warnung abzustellen. Anderenfalls ertönt der Signalton so lange, bis Sie zu Ihrer Zielzone zurückkehren. Bei Abstellen der akustischen Warnung erscheint die Meldung HOLD ALERT OFF. Drücken Sie den Knopf HEART RATE so lange, bis die Meldung ALERT OFF erscheint. Umgekehrt erscheint bei Aktivieren der akustischen Warnung die Meldung HOLD ALERT ON. Drücken Sie den Knopf HEART RATE so lange, bis die Meldung AUDIBLE ALERT ON erscheint.
7. Nach Beendigung der Aktivität im Modus Chronograph STOP/SET/RESET drücken, um das Aufzeichnen der Daten dieser Aktivität zu stoppen.



8. MODE drücken, bis der Modus Review erscheint. Dieser Modus beinhaltet Herzfrequenz und statistische Daten Ihres Workouts. Siehe Seite 239 bis 241 für weitere Informationen über den Modus Review.

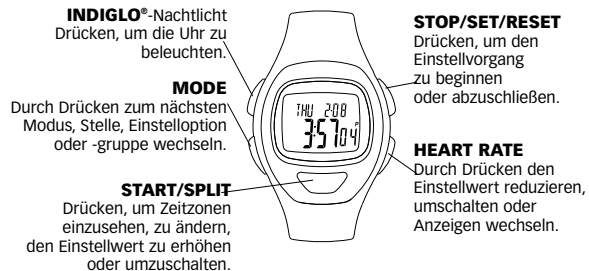
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

Uhr und digitaler Herzfrequenzsensor müssen sich in einem Abstand von 1 m zueinander befinden, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Wenn die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfängt, könnte die Meldung NO HRM DATA angezeigt werden. Versuchen Sie Folgendes:

- ❖ Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum digitalen Herzfrequenzsensor.
- ❖ Ändern Sie die Position des digitalen Herzfrequenzsensors und elastischen Brustbands ein wenig.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen feucht sind.
- ❖ Prüfen Sie die Batterie im digitalen 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 für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden. Beachten Sie, dass Sie die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen müssen.



Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder verändern

1. Drücken Sie MODE, bis der Tageszeit-Modus mit der aktuellen Uhrzeit erscheint.
2. Drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, bis HOLD TO SET kurz angezeigt wird, gefolgt von SET TIME mit blinkender Nummer 1 in der unteren rechten Ecke.

3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen primärer (T1) und sekundärer (T2) Zeitzone umzuschalten.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für die gewählte Zeitzone einzustellen. Die Zeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
5. Die gewünschte Anpassung gemäß den Tabellen auf den nächsten zwei Seiten vornehmen.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
7. Drücken und halten Sie STOP/SET/RESET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

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

Einstellgruppe	Anpassen
Stunde	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.
Minute	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
Sekunde	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Sekunden auf Null zurückzustellen.
Wochentag	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Wochentage vorwärts durchzublätern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublätern.
Monat	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Monate vorwärts durchzublätern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublätern.

Einstellgruppe	Anpassen
Datum	Drücken Sie START/SPLIT (+), um das Datum vorzustellen, oder HEART RATE (-), um das Datum zurückzustellen.
12- oder 24-Stundenformat	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint auf der Zeitanzeige über den Sekunden die AM- und PM-Angabe.
Anzeige von Monat und Tag	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Anzeigeoptionen 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 (MM-DD) oder 15.03 (DD.MM) angezeigt werden.
Stundenton	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Signalton umzuschalten. Bei aktiviertem Signalton erscheint das Signaltonsymbol, und die Uhr erzeugt jede volle Stunde einen Signalton.
Knopfdrucksignal	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Knopfdrucksignal umzuschalten und das Knopfdrucksignal abzuschalten. Wenn Sie das Knopfdrucksignal einschalten, ertönt bei jedem Drücken eines Knopfes mit Ausnahme des INDIGLO®-Knopfes ein Signalton.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) drücken und halten.

So wechseln Sie Zeitzonen

Die Uhr kann zwei Zeitzonen anzeigen (T1 und T2). Um die zweite Zone im Tageszeit-Modus einzusehen, START/SPLIT drücken. T1 oder T2 blinkt in der unteren rechten Ecke und zeigt die andere Zeitzone an. Zum Umschalten von T1 auf T2 oder T2 auf T1 die folgenden Schritte ausführen:

1. START/SPLIT drücken und halten, bis HOLD FOR T1 oder HOLD FOR T2 erscheint.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- ❖ Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zurückkehren, indem Sie MODE drücken, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- ❖ 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. In einem Schaltjahr müssen Sie den Datumswert manuell auf den 29. Februar einstellen. Die Uhr schaltet danach automatisch vom 29. Februar zum 1. März.
- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/SET/RESET drücken.

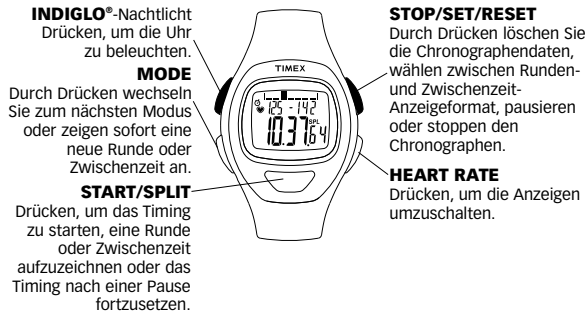
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Wenn Chronograph oder Timer zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor aktiviert ist, können Sie den Tageszeit-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 - 1) Tageszeit mit Tag/Monat/Datum;
 - 2) Zonentraineranzeige/Herzfrequenz;
 - 3) Zonentraineranzeige/Runden- oder Zwischenzeit;
 - 4) Herzfrequenz/Runden- oder Zwischenzeit;
 - 5) Runden- oder Zwischenzeit/Herzfrequenz; oder
 - 6) nur Herzfrequenz.

Beispiel: Tageszeit

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in Singapur. Heutzutage ist es für jeden wichtig, Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre Ortszeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die Singapur-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach Singapur reisen.

CHRONOGRAPH

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann zudem Informationen für bis zu 30 Runden abrufen.



Chronograph-Terminologie

- ❖ **Chronograph:** Der Chronograph zeichnet gestoppte Abschnitte für die Dauer Ihrer Aktivität auf.
- ❖ **Runde:** Rundenzeit zeichnet individuelle Abschnitte Ihrer Aktivität auf.
- ❖ **Zwischenzeit:** Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start einer Aktivität auf.

- ❖ **Runden- oder Zwischenzeit nehmen:** Wenn Sie eine Runden- oder Zwischenzeit nehmen, zeichnet der Chronograph eine Zeit auf und nimmt automatisch eine neue auf.

Bedienung des Chronographen

1. Drücken Sie MODE, bis CHRONO erscheint.
2. Drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, um alle Chronographendaten zu löschen.
3. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um zwischen Runden- und Zwischenzeit-Anzeigeformat zu wählen. Sie können kein Anzeigeformat wählen, wenn der Chronograph läuft oder nicht zurückgestellt wurde.
4. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing zu beginnen. Das Stoppuhr-Symbol (⌚) erscheint auf der Anzeige.
5. Nochmals START/SPLIT drücken, um eine Runden- oder Zwischenzeit zu messen. Die Uhr zeigt die Runden- oder Zwischenzeitnummer, und die durchschnittliche Herzfrequenz (für die Runde oder Zwischenzeit), wenn sie Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.
6. Drücken Sie MODE, um die neuen Runden- oder Zwischenzeitdaten sofort anzuzeigen, ODER warten Sie einige Sekunden und die Uhr beginnt damit automatisch.
7. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihrer Aktivität erreichen.

HINWEIS: Der Regenerierungsherzfrequenz-Timer beginnt automatisch (für 1 oder 2 Minuten, je nach Benutzereinstellung), nachdem STOP/SET/RESET gedrückt wurde, wenn die Uhr Daten vom digitalen

Herzfrequenzsensor empfängt. Für weitere Informationen über Regenerierungsherzfrequenz siehe Seite 237 und 238.

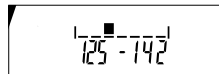
8. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing fortzusetzen, ODER drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, um die Chronographenanzeige zu löschen und auf Null zurückzustellen.

Tipps & Tricks zum Modus Chronograph

- ❖ Drücken Sie MODE, um bei laufendem Chronographen zum Tageszeit-Modus zu wechseln. Das Stoppuhr-Symbol (Ⓢ) erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.
- ❖ Wenn die Uhr im Chronographenmodus mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, werden die das Herz betreffenden Daten im Review-Modus aufgezeichnet, einschließlich:
 - 1) Länge der Zeit, in der Ihre Herzfrequenz sich in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone befand;
 - 2) Durchschnitts-, Spitzen- und Minimumherzfrequenzen;
 - 3) Gesamtkalorienverbrauch;
 - 4) Letzte Regenerierungsherzfrequenz; und
 - 5) Durchschnittliche Herzfrequenz für jede aufgezeichnete Runde oder Zwischenzeit.
- ❖ Wenn der Chronograph zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie den Chronograph-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 - 1) Runden- oder Zwischenzeitzahl/Runden- oder Zwischenzeit;
 - 2) Zonentraineranzeige/Herzfrequenz;

- 3) Zonentraineranzeige/Runden- oder Zwischenzeit;
- 4) Herzfrequenz/Runden- oder Zwischenzeit;
- 5) Runden- oder Zwischenzeit/Herzfrequenz; oder
- 6) nur Herzfrequenz.

- ❖ Die Zonentraineranzeige stellt grafisch dar, wo sich Ihre Herzrate in Bezug auf die Unter- und Obergrenze Ihrer gewählten Herzfrequenz-Zielzone befindet. Ein linker Pfeil (◀) blinkt, wenn Sie die Herzfrequenz-Zielzone unterschreiten, und ein rechter Pfeil (▶) blinkt, wenn Sie die Herzfrequenz-Zielzone überschreiten.



Siehe die Abbildung der Uhr auf Seite 230 für eine andere Ansicht der Zonentraineranzeige.

Beispiel zum Modus Chronograph

Vor kurzem haben Sie gehört, dass die Lauf-Geh-Methode helfen kann, Ihre Gesamtausdauer zu erhöhen und mehr Kalorien zu verbrauchen. Bei dieser Methode laufen Sie eine Zeit lang und gehen dann eine kurze Strecke. Sie entschließen sich, diese Methode mit dem Modus Chrono zu testen. Drücken Sie START/SPLIT, um Ihren Lauf zu beginnen, und nach 10 Minuten Laufen drücken Sie nochmals START/SPLIT und gehen 2 Minuten lang. Wenden Sie diese beiden Timing-Sequenzen so lange an, bis Sie ein 60-minütiges Gehen/Laufen-Programm absolviert haben.

TIMER

Mit dem Modus Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (d. h. 10, 9, 8, ...).

INDIGLO®-Nachtlicht
Drücken, um die Uhr zu beleuchten.

MODE
Drücken, um zum nächsten Modus oder Wert zu wechseln.

START/SPLIT
Durch Drücken den Einstellwert erhöhen, das Timing starten oder fortsetzen.



STOP/SET/RESET
Drücken, um den Einstellvorgang zu beginnen oder abzuschließen, zu pausieren oder den Timer zurückzustellen.

HEART RATE
Durch Drücken den Einstellwert reduzieren oder Anzeigen wechseln.

HINWEIS: Sie können im Modus Timer jeden Knopf drücken, um den Signalton bei Erreichen von Null abzuschalten.


Einstellen des Timers

1. Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, bis SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt vom Timer mit blinkendem Stundenwert.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Werte zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Wert zu reduzieren. Dies gilt für Stunden, Minuten und Sekunden.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) drücken und halten.

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert für Stunden, Minuten und Sekunden zu wechseln.
5. Drücken Sie STOP/SET/RESET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Bedienung des Timers

1. Drücken Sie START/SPLIT, um den Timer-Countdown zu starten. Das Sanduhrsymbol () erscheint auf der Anzeige.
2. Unterbrechen Sie den Countdown mit STOP/SET/RESET.
3. Setzen Sie den Countdown fort, indem Sie nochmals START/SPLIT drücken oder den Timer durch nochmaliges Drücken und Halten von STOP/SET/RESET zurückstellen, bis HOLD TO RESET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der ursprünglichen Countdown-Zeit.
4. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt kurz ein Signalton und das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen.

Hinweise & Tipps zum Modus Timer

- ❖ Im Modus Timer können Sie MODE drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Das Sanduhrsymbol wird weiter angezeigt, um den Betrieb des Timers anzuzeigen.
- ❖ Sie können den Countdown wiederholen, indem Sie nach Beendigung des Signaltons sofort START/SPLIT drücken.

❖ Wenn der Timer zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Timer-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:

- 1) Countdown-Zeit;
- 2) Zonentraineranzeige/Herzfrequenz;
- 3) Zonentraineranzeige/Countdown-Zeit;
- 4) Herzfrequenz/Countdown-Zeit;
- 5) Countdown-Zeit/Herzfrequenz; oder
- 6) nur Herzfrequenz.

Beispiel zum Modus Timer

Als Teil Ihres Fitnessplans möchten Sie demnächst zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang gehen. Damit Sie die Zeit nicht vergessen und rechtzeitig von Ihrer Mittagspause zurückkehren, stellen Sie den Timer auf 15 Minuten ein. Nach 15 Minuten ertönt ein Signalton und informiert Sie, zum Büro zurück zu gehen. Sie beginnen sofort einen weiteren 15-Minuten-Countdown, um Sie daran zu erinnern, wieviel Zeit Sie bis zur Rückkehr zum Büro haben.

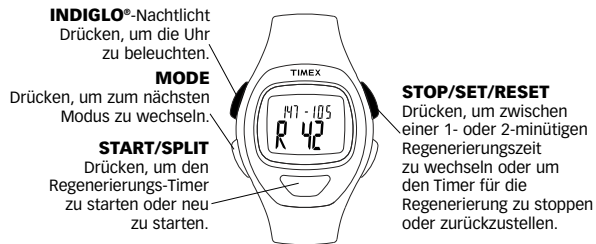
REGENERIEREN

Info über Regenerierungsherzfrequenz:

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn sich Ihre Kondition verbessert, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Wert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness angeben.

Eine langsamere Regenerierungsrate kann auch darauf hinweisen, 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. Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor zeichnet die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine Zeitdauer von 1 oder 2 Minuten auf.



Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen

Während der Chronograph läuft, startet der Regenerierungsherzfrequenz-Timer automatisch nach Drücken von STOP/SET/RESET, wenn die Uhr Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Sie können eine Regenerierungsherzfrequenz auch manuell nach Stoppen des Chronographen einleiten, indem diese Schritte ausgeführt werden.

1. Drücken Sie MODE, bis RECOVER erscheint.

HINWEIS: Über diese Anzeige stellen Sie die Dauer der automatischen Regenerierungsherzfrequenz ein, die am Ende einer Chronographenaufzeichnung angezeigt wird.

2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um zwischen einer 1- oder 2-minütigen Regenerierungszeit umzuschalten.
3. Drücken Sie START/SPLIT. Die obere Zeile der Uhr zeigt die Herzfrequenz zu Beginn der Regenerierungszeit an, gefolgt von Ihrer derzeitigen Herzfrequenz. Die untere Zeile zeigt die verbleibende Zeit Ihres Regenerierungscountdowns an.

HINWEIS: Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn es keine gültigen Herzfrequenzdaten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz zeigt die Uhr nach Ablauf der Regenerierungszeit NO HRM DATA an. Wenn die Startherzfrequenz niedriger als die Endherzfrequenz ist, erscheint NO REC.

4. Nach einem 1- oder 2-minütigen Countdown ertönt ein Signal 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 Regenerierung an.

5. Sie können nochmals eine 1- oder 2-minütige Regenerierungszeit einleiten, indem Sie Schritt 3 wiederholen.

DATEN EINSEHEN

Mit dem Modus Review können Sie Gesamtinformationen abrufen, die vom Chronographen für Ihre letzte Aktivität aufgezeichnet wurden.



Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge.

- ❖ **Gesamtzeit:** Die Zeitdauer, die der Chronograph während Ihrer Aktivität gelaufen ist.
- ❖ **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 einer Aktivität.
- ❖ **Minimale Herzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während einer Aktivität.
- ❖ **Gesamtkalorien:** Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.
- ❖ **Regenerierungsherzfrequenz:** Das Ergebnis der zuletzt vorgenommenen Berechnung der Regenerierungsherzfrequenz.
- ❖ **Runden- oder Zwischenzeitabruf:** Die Zeitspanne und durchschnittliche Herzfrequenz für jeden Abschnitt Ihres Workouts.

Aktivitätendaten einsehen

1. Drücken Sie MODE, bis REVIEW erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um durch die Aktivitätendaten zu blättern.

Hinweise & Tipps zum Modus Review

- ❖ Wenn Sie den Chronographen für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten (Rückstellungsposition), löschen Sie damit bis auf die Regenerierungsherzfrequenz die Zusammenfassungsdaten der vorherigen Aktivität.
- ❖ Ohne den digitalen Herzfrequenzsensor sehen Sie die Gesamtzeit und den Runden- und Zwischenzeitabruf im Modus Review, zusammen mit Ihrer zuletzt aufgezeichneten Regenerierungsherzfrequenz.

HFM-EINSTELLUNG

Mit dem HFM-Einstellmodus können Sie wesentliche Punkte der statistischen Daten, die von Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor verwendet werden, auswählen und einstellen.

Das Diagramm zeigt eine Timex-Uhr mit einem digitalen Display, das 'HP 182' anzeigt. Die Uhr hat zwei Tasten auf der rechten Seite und eine Taste auf der linken Seite. Pfeile weisen von den Textblöcken auf diese Tasten hin.

INDIGLO®-Nachlicht
Drücken, um die Uhr zu beleuchten.

MODE
Durch Drücken den Modus aufrufen oder verlassen oder zur nächsten Stelle oder Einstellgruppe wechseln.

START/SPLIT
Durch Drücken eine Herzfrequenz-Zielzone wählen oder den Einstellwert erhöhen oder umschalten.

STOP/SET/RESET
Drücken, um den Einstellvorgang zu beginnen oder abzuschließen.

HEART RATE
Durch Drücken den Signalton auf ON oder OFF setzen oder den Einstellwert reduzieren oder umschalten.

Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone

Sie können eine der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen wählen oder die manuelle Herzfrequenz-Zielzone für eine individuelle Herzfrequenz-Zielzone einstellen.

Vordefinierte Herzfrequenz-Zielzonen

Die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen entsprechen Ihrem maximalen Herzfrequenzwert (MHF).

Zone	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Bestimmen Sie die zu verwendende Zone anhand der Tabelle auf Seite 221.

Wählen einer vordefinierten Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, um die Herzfrequenz-Zielzonen durchzublätern (identifiziert als ZONE 1 bis ZONE 5).
3. Drücken Sie HEART RATE, um den Signalton auf ON oder OFF zu schalten. Wenn Sie den Signalton aktivieren, ertönt dieser als Warnung

bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenz-Zielzone, und zwar so lange, bis Sie wieder zu Ihrer Zielzone zurückkehren.

4. Drücken Sie MODE, um Ihre gewählte Herzfrequenz-Zielzone zu speichern und den HFM-Einstellmodus zu verlassen. Wenn Sie den HFM-Einstellmodus verlassen, verwendet die Uhr die Herzfrequenz-Zielzone, die Sie als Basis für alle HFM-basierten Operationen und Aufzeichnungen gewählt haben.

Manuelle Herzfrequenz-Zielzone

Mit der manuellen Herzfrequenz-Zielzone können Sie die unteren und oberen Grenzwerte Ihrer Herzfrequenz-Zielzonen individuell einrichten. Sie könnten die manuelle Herzfrequenz-Zielzone verwenden, wenn der 10%-Bereich der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen für Ihre Fitnessziele entweder zu groß oder zu klein ist.

Einstellen der manuellen Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, bis MANUAL erscheint.
3. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Das Wort MANUAL blinkt auf der Anzeige.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz-Zielzonen zu beginnen.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den blinkenden Wert zu erhöhen, HEART RATE (-), um den blinkenden Wert zu reduzieren, oder MODE (NEXT), um zum nächsten Wert zu wechseln.

- Nach dem Einstellen der oberen und unteren Grenzwerte der Herzfrequenz-Zielzone können Sie STOP/SET/RESET (DONE) drücken, um Ihre Einstellungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen, oder Sie können andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen oder ändern.

Hinweis: Wenn Ihre oberen und unteren Zielwerte weniger als 5 BPM voneinander entfernt sind, stellt die Uhr den unteren Grenzwert auf 5 BPM unter dem oberen Grenzwert ein.

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen




Neben der Wahl einer Herzfrequenz-Zielzone ist es wichtig, dass Sie Ihr Gewicht, maximale Herzfrequenz und Herzfrequenzanzeige einstellen. Die von diesen Optionen verwendeten genauen Informationen helfen, Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor auf Ihre spezifischen Fitnessanforderungen einzustellen.

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen:

- Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
- Drücken Sie STOP/SET/RESET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Ihre gewählte Herzfrequenzzone blinkt auf der Anzeige.
- Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die gewünschte Änderung vorzunehmen. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von START/SPLIT (+) erhöht und durch Drücken von HEART RATE (-) reduziert. Zu anderen Zeiten kann durch Drücken von START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-) zwischen zwei Optionen umgeschaltet oder eine Einstellgruppe durchgeblättert werden.

- Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten einzustellenden Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
- Drücken Sie STOP/SET/RESET, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.
- Drücken Sie MODE, um HRM Setup zu verlassen.

Sie können die in der Tabelle beschriebenen Einstellungen vornehmen.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Gewicht		Sie können Ihr Gewicht eingeben und festlegen, ob es in Pfund (lbs) oder Kilogramm (kg) erscheint. Diese Zahl wird verwendet, um den Kalorienverbrauch während Ihrer Aktivität zu berechnen. Das eingetragene Gewicht kann nicht unter 10 kg oder über 250 kg liegen.
Maximale Herzfrequenz		Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird verwendet, um Ihre vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen zu bestimmen und als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%MAX). Die maximale Herzfrequenz kann nicht unter 80 oder über 240 Schläge pro Minute (BPM) eingestellt werden.
Herzfrequenzanzeige		Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (%MAX) wählen.

Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptherzfrequenzanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/SET/RESET (DONE) drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

WECKER

Sie können Ihre Uhr als Wecker einsetzen, um Sie auf eine vordefinierte Zeit aufmerksam zu machen. Wenn die Uhr die eingestellte Weckzeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt 20 Sekunden lang.



HINWEIS: Wenn der Alarm ertönt, können Sie irgendeinen Knopf der Uhr drücken, um abzuschalten.

Einstellung des Weckers

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus Alarm erscheint.
2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, bis SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der Uhrzeit mit blinkendem Stundenwert. Der AM-/PM-Wert wird gleichfalls blinken, wenn Sie die Uhr für das 12-Stunden-Anzeigeformat eingestellt haben.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.
HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken und halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-).
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum Minutenwert zu wechseln.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
6. Drücken Sie STOP/SET/RESET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Hinweise & Tipps zum Modus Alarm

- ❖ Um den Wecker auf ON oder OFF zu schalten, ohne den Einstellzustand aufzurufen, drücken Sie START/SPLIT im Alarm-Modus.
- ❖ Wenn Sie eine Weckereinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.
- ❖ Wenn Sie eine Weckoption einstellen, erscheint das Weckersymbol (☾🔊) im Tageszeit-Modus.

- ❖ Während der Signalton ertönt, können Sie irgendeinen Knopf der Uhr drücken, um ihn abzuschalten.
- ❖ Wenn Sie das Signal nicht vor seinem Ablauf abschalten, wird es nach 5 Minuten wiederholt.

PFLEGE & WARTUNG

Digitaler Herzfrequenzmonitor

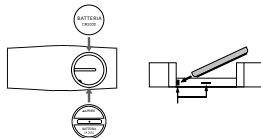
- ❖ Der digitale Herzfrequenzsensor sollte in frischem Wasser abgespült werden, damit sich kein Schmutz ansammelt, der die Fähigkeit des digitalen Herzfrequenzmonitors, den Puls korrekt zu messen, beeinträchtigen könnte.
- ❖ Den digitalen Herzfrequenzmonitor oder das Brustband nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
- ❖ Der digitale Herzfrequenzmonitor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewaltanwendung, 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 digitalen Herzfrequenzmonitors nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden.
- ❖ Der digitale Herzfrequenzmonitor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können, bis auf die Batterien.

Batterie

Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors

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

Dieses Produkt verwendet eine CR2032-Lithiumbatterie für den digitalen Herzfrequenzmonitor. Batterie austauschen:



1. Münze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Ersetzen Sie die Batterie mit einer neuen CR2032, 3-V-Lithiumbatterie, wobei die Seite (+) zu Ihnen zeigt, und stellen Sie sicher, dass Sie die beiden Kontakte nicht berühren und die Batterie entladen.
3. Wenn die Batterie komplett eingesetzt ist, drücken Sie mit einem Zahnstocher oder einer gerade gebogenen Büroklammer auf den Rückstellknopf (in der unteren linken Ecke) und schließen Sie den Deckel mit einer Münze, wobei Sie sie im Uhrzeigersinn drehen.

Um die neue Batterie nach dem Einsetzen zu testen:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
2. Befeuchten Sie die Kissen des digitalen Herzfrequenzsensors und befestigen Sie das Brustband sicher unterhalb des Brustbeins.
3. Während Sie die Uhr tragen, den Knopf HEART RATE drücken. Drei 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 Batterie der Uhr fast erschöpft ist, verdunkelt sich die Anzeige des INDIGLO®-Nachtlights. Diese Uhr verwendet eine CR2032-Lithiumbatterie.

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

INDIGLO®-Nachtlight

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

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.

Digitaler Herzfrequenzmonitor

- ❖ Ihr bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständiger digitaler Herzfrequenzmonitor und Brustband 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® digitaler Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und seine Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzmonitor 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 Herzfrequenzmonitor 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; und
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEDLICHER ANDERER GARANTIEEN, 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 stillschweigerender Garantien und keine Ausschlüsse oder 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 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 Ihr Timex® digitaler Herzfrequenzmonitor Service benötigen, senden Sie ihn entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex®-Garantie an Timex oder adressieren Sie ihn an:

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

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 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 digitalen Herzfrequenzmonitors.

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.
BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.**