



©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

INDICE

Descrizione	173
Pulsanti dell'orologio	175
Icone del display	175
Risorse	176
Fonti di informazione cartacee	176
Risorse sul Web	176
Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale ..	177
Monitor Digitale della Frequenza Cardiaca	178
Prima di iniziare	178
Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca	179
Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca ..	180
Ora del Giorno	181
Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche ..	182
Come passare da un fuso orario all'altro	185
Note e suggerimenti per l'ora del giorno	185
Esempio di Ora del giorno	186
Cronografo	187
Terminologia relativa al cronografo	187
Funzionamento del cronografo	188
Consigli e trucchi per la modalità Cronografo	189
Esempio per la Modalità Cronografo	191
Timer	192
Per impostare il timer	192
Funzionamento del Timer	193
Note e suggerimenti per la modalità Timer	193
Esempio per la Modalità Timer	194

Recupero	195
Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero	195
Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero	196
Esame	197
Per esaminare i dati relativi ad un'attività	198
Note e suggerimenti per la modalità Esame	198
Impostazione del Monitor della Frequenza Cardiaca (HRM)	199
Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio	200
Zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio	200
Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale	201
Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca	202
Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca	204
Sveglia	204
Per impostare la sveglia	205
Note e suggerimenti per la modalità Sveglia	205
Cura e Manutenzione	206
Monitor digitale della frequenza cardiaca	206
Batteria	207
Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca	207
Sostituzione della batteria dell'orologio	208
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	208
Resistenza all'acqua	209
Orologio	209
Monitor digitale della frequenza cardiaca	209
Garanzia e Assistenza	210
Riparazioni	212

DESCRIZIONE

Congratulazioni!

Acquistando il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®, Lei ha appena assunto un nuovo allenatore privato. Il Suo Monitor digitale della frequenza cardiaca Le dà la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness.

Scoprirà anche che il Monitor digitale della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo dispositivo, dovrà imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi Le consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor digitale della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, si goda questo Suo nuovo partner che La accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico del fitness. E' sufficiente:

- ❖ fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana
- ❖ allenarsi per 30-45 minuti alla volta
- ❖ fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata

Nota: consultare sempre il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale.

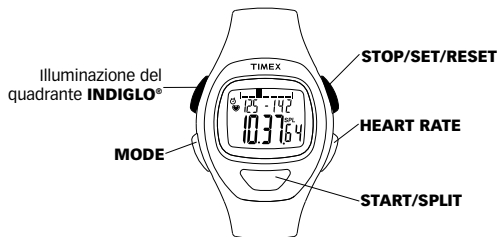
Una volta impostato, il Monitor digitale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA

Questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il Sensore digitale della frequenza cardiaca, o altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

Pulsanti dell'orologio



NOTA: la funzione specifica di questi pulsanti varia a seconda della modalità in cui ci si trova. Per ulteriori informazioni su come usare i pulsanti dell'orologio, consultare le istruzioni relative a ciascuna modalità.

Icone del display

-  Si vedrà l'icona del cuore vuota mentre l'orologio cerca un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
-  Si vedrà l'icona del cuore piena una volta che l'orologio ha individuato un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Questa icona continuerà a lampeggiare finché l'orologio riceve continuamente un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
-  Si vedrà l'icona del cronometro a indicare che l'orologio sta cronometrando la propria attività in modalità Cronografo.

-  Si vedrà l'icona della clessidra a indicare che l'orologio sta cronometrando la propria attività in modalità Timer.
-  Si vedrà l'icona della sveglia a indicare che si è impostata la sveglia per essere avvertiti ad un'ora designata.
-  Si vedrà l'icona della musicchetta a indicare che si è impostato il segnale acustico orario in modo che suoni allo scoccare di ogni ora.

Risorse

Fonti di informazione cartacee

Oltre a questo manuale, il Monitor digitale della frequenza cardiaca è corredato dalle seguenti risorse.

- ❖ **Guida dell'utente ai sensori di fitness:** informazioni complete per l'impostazione, il funzionamento e la manutenzione del Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- ❖ **Strumenti per il successo Heart Zones® (solo per i clienti negli Stati Uniti):** informazioni su come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Sistema di allenamento Heart Zones®, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza cardiache.

Risorse sul Web

I siti Web Timex® offrono informazioni utili per ottimizzare il Monitor digitale della frequenza cardiaca.

- ❖ Registrare il prodotto all'indirizzo www.timex.com.

- ❖ Visitare il sito www.timex.com/hrm/ per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui una descrizione delle funzioni del prodotto.
- ❖ Visitare il sito www.timex.com/fitness/ per consigli sul fitness e sugli allenamenti usando i Monitor della frequenza cardiaca Timex®.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una percentuale di frequenza cardiaca massima (%MAX) che corrisponda alla propria zona e alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento.

ZONA	% della frequenza cardiaca massima	Obiettivo	Vantaggio
1	Dal 50% al 60%	Attività fisica leggera	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
2	Dal 60% al 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
3	Dal 70% al 80%	Creazione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
4	Dall'80% al 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
5	Dal 90% al 100%	Allenamento atletico di alto livello	Acquisire una forma atletica eccellente

Prima di poter impostare la propria zona bersaglio, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. Il libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* incluso nella confezione del Monitor personale della frequenza cardiaca (solo per i clienti negli Stati Uniti) riporta una serie di procedure, e Timex suggerisce all'utente di usare una di queste metodologie.

Tuttavia, se non si può usare nessuna delle procedure descritte nel libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* (solo per i clienti negli Stati Uniti), si può prendere in considerazione l'uso di un metodo basato sull'età.

Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni deve iniziare con 220 e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella alla pagina precedente.

MONITOR DIGITALE DELLA FREQUENZA CARDIACA

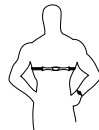
Prima di iniziare

Una volta determinate la propria meta di fitness e la frequenza cardiaca massima, la Timex consiglia di inserire queste informazioni nella modalità HRM SETUP (Impostazione Monitor frequenza cardiaca). Così facendo si personalizza il Monitor digitale della frequenza cardiaca secondo i propri parametri. Per informazioni sulla modalità di impostazione HRM, consultare le pagine da 199 a 204.

Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca

Per informazioni più dettagliate sull'uso e la cura del proprio Monitor digitale della frequenza cardiaca, consultare la *Guida dell'utente per i Sensori di fitness* acclusa al prodotto.

1. Inumidire le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca.
2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Premere MODE finché non appare la modalità desiderata. Le informazioni sulla frequenza cardiaca possono essere visualizzate nelle modalità Ora del giorno, Cronografo o Timer.
4. Stando ad almeno due metri di distanza da altri monitor della frequenza cardiaca o da altre sorgenti di radiointerferenze o interferenze elettriche, premere il pulsante HEART RATE sull'orologio. Appare sul display l'icona del cuore vuoto, a indicare che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore. Quando l'orologio inizia a ricevere un segnale, il cuore vuoto diventa pieno e inizia a pulsare.
5. Iniziare l'attività fisica.



NOTA: l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'attività dell'utente (disponibili in modalità Review, ovvero Esame) solo se durante l'attività è in funzione la modalità Chrono (Cronografo).

6. Se l'orologio è impostato in modo da avvertire l'utente quando supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca prescelta, premere e tenere premuto il pulsante HEART RATE per disabilitare

l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT OFF. Continuare a premere il pulsante HEART RATE finché non si vede il messaggio ALERT OFF. Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT ON. Continuare a premere il pulsante HEART RATE finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT ON.

7. Quando si termina la propria attività in modalità Chrono (Cronografo), premere STOP/SET/RESET per fermare la registrazione dei dati dell'attività fisica.
8. Premere MODE finché non si vede Review Mode (Modalità Esame). Questa modalità contiene la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento. Per ulteriori informazioni sulla modalità Esame, vedere le pagine da 195 a 197.

Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

L'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca devono trovarsi a una distanza massima di un metro l'uno dall'altro per funzionare adeguatamente. Se l'orologio non riceve informazioni sulla frequenza cardiaca, si potrebbe ricevere il messaggio NO HRM DATA sul display dell'orologio. Provare a fare quanto segue.

- ❖ Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- ❖ Regolare la posizione del Sensore digitale della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.

- ❖ Assicurarsi che le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca siano bagnate.
- ❖ Controllare la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
- ❖ Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

ORA DEL GIORNO

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando il formato a 12 o a 24 ore. Notare che occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.



Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche

1. Premere MODE finché non appare la modalità Ora del giorno indicante l'ora attuale.
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET finché non appare brevemente sul display HOLD TO SET, seguito da SET TIME con il numero 1 lampeggiante nell'angolo in basso a destra.
3. PREMERE START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare dal fuso orario primario (T1) a quello secondario (T2) e viceversa.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare l'ora per il fuso orario prescelto. Appare l'ora sul display, con il valore delle ore lampeggiante.
5. Apportare le regolazioni desiderate come indicato nella tabella alle pagine che seguono.
6. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
7. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET (DONE) per salvare i cambiamenti e completare l'impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono in questa pagina e a quella successiva.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Minuti	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Secondi	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per ripristinare i secondi sullo zero.
Giorno della settimana	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i giorni della settimana, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.
Mese	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure HEART RATE (-) per spostarsi all'indietro.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Data	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore della data o HEART RATE (-) per diminuirlo.
Formato a 12 o a 24 ore	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per alternare fra il formato a 12 e quello a 24 ore. Nel formato a 12 ore, sopra i secondi sul display dell'ora appaiono anche gli indicatori AM (mattino) e PM (pomeriggio).
Indicazione di mese/giorno	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare da un'opzione di visualizzazione all'altra per l'indicazione di mese e giorno. Le opzioni includono Mese Giorno (MM-GG) o Giorno Mese (GG-MM). Per esempio, il 15 marzo si può visualizzare come 3-15 (MM-GG) o 15.03 (GG-MM).
Segnale acustico orario	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando si abilita il segnale acustico, si visualizza la relativa icona e l'orologio emette un breve "bip" ogni ora allo scoccare dell'ora.
Segnale acustico a pulsante	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico a pulsante. Quando si abilita il segnale acustico a pulsante, l'orologio emette un breve "bip" ogni volta che si preme un pulsante diverso da quello INDIGLO®.

NOTA: per modificare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART Rate (-).

Come passare da un fuso orario all'altro

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare il secondo fuso orario in modalità Ora del giorno, premere START/SPLIT. T1 o T2 lampeggiano nell'angolo in basso a destra, indicando il fuso orario alternativo. Si può passare dal T1 al T2 oppure dal T2 al T1 seguendo questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto START/SPLIT finché non appaiono HOLD FOR T1 o HOLD FOR T2.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.

Note e suggerimenti per l'ora del giorno

- ❖ Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo MODE finché non viene visualizzata l'ora del giorno.
- ❖ L'orologio non si regola automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- ❖ L'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al primo marzo. Per compensare per l'anno bisestile, occorre impostare manualmente il valore della data sul 29 febbraio. L'orologio passa quindi automaticamente dal 29 febbraio al primo marzo.
- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo STOP/SET/RESET.

- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.
- ❖ Con il cronografo o il timer in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Ora del giorno premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 - 1) Ora del giorno con formato Giorno/Mese/Data
 - 2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
 - 3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di giro o intermedio
 - 4) Frequenza cardiaca/Tempo di giro o intermedio
 - 5) Tempo di giro o intermedio/Frequenza cardiaca, oppure
 - 6) Solo frequenza cardiaca

Esempio di Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando vi trovate a Singapore.

CRONOGRAFO

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento per l'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche richiamare informazioni per un massimo di 30 giri.

Illuminazione del quadrante
INDIGLO® Premere per illuminare l'orologio.

MODE
Premere per passare alla modalità successiva, o per visualizzare immediatamente un nuovo giro o tempo intermedio.

START/SPLIT
Premere per iniziare il cronometraggio, registrare un giro o tempo intermedio o per continuare il cronometraggio dopo una pausa.



STOP/SET/RESET

Premere per azzerare i dati del cronometro, per scegliere tra formato del display con giro o tempo intermedio, o per mettere in pausa o fermare il cronografo.

HEART RATE

Premere per passare ad una diversa visualizzazione del display.

Terminologia relativa al cronografo

- ❖ **Cronografo:** il cronografo registra segmenti cronometrati per la durata dell'attività dell'utente.
- ❖ **Giro:** il tempo di giro registra segmenti individuali dell'attività.
- ❖ **Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

- ❖ **Registrazione di un tempo di giro o di un tempo intermedio:**
quando si registra il tempo di un giro o un tempo intermedio, il cronografo registra un tempo e inizia automaticamente a registrarne un altro.

Funzionamento del cronografo

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET per azzerare qualsiasi dato relativo al cronografo.
3. Premere STOP/SET/RESET per scegliere tra display con formato di visualizzazione con tempo di giro o tempo intermedio. Non si può selezionare un formato di visualizzazione se il cronografo sta scorrendo o non è stato azzerato.
4. Premere START/SPLIT per avviare il cronometraggio. Appare sul display l'icona del cronometro (⌚).
5. Premere di nuovo START/SPLIT per registrare un tempo di giro o intermedio. L'orologio visualizza il numero di giro o intermedio, e la frequenza cardiaca media (per il giro o il tempo intermedio) se si ricevono dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
6. Premere MODE per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro o sul tempo intermedio, OPPURE attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro o tempo intermedio.
7. Premere STOP/SET/RESET per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'attività.

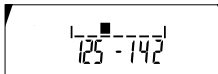
NOTA: il cronometro della frequenza cardiaca di recupero inizia a funzionare automaticamente (per 1 o 2 minuti, secondo l'impostazione dell'utente) dopo aver premuto STOP/SET/RESET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero, vedere le pagine 195 e 196.

8. Premere START/SPLIT per continuare il cronometraggio OPPURE premere e tenere premuto STOP/SET/RESET per azzerare il display del cronografo.

Consigli e trucchi per la modalità Cronografo

- ❖ Premere MODE per passare alla modalità Ora del giorno mentre scorre il cronografo. Appare l'icona del cronometro (⌚), ad indicare che il cronografo sta ancora scorrendo.
- ❖ Quando si usa l'orologio in modalità Cronografo con il Sensore digitale della frequenza cardiaca, si accumulano dati cardiaci nella modalità Esame, fra cui i seguenti.
 - 1) Periodo di tempo in cui la frequenza cardiaca rimane all'interno della zona bersaglio
 - 2) Frequenze cardiache media, di picco e minima
 - 3) Calorie bruciate
 - 4) Ultima frequenza cardiaca di recupero, e
 - 5) Frequenza cardiaca media per ciascun giro o tempo intermedio registrati

- ❖ Con il cronografo in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Cronografo premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 - 1) N. giro o intermedio/Tempo di giro o intermedio
 - 2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
 - 3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di giro o intermedio
 - 4) Frequenza cardiaca/Tempo di giro o intermedio
 - 5) Tempo di giro o intermedio/Frequenza cardiaca, oppure
 - 6) Solo frequenza cardiaca
- ❖ La barra di Zona di allenamento permette all'utente di vedere graficamente la frequenza cardiaca in relazione ai punti minimo e massimo della zona bersaglio selezionata. Una freccia sinistra (◀) lampeggia se si scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio, mentre una freccia destra (▶) lampeggia se si va al di sopra di essa.



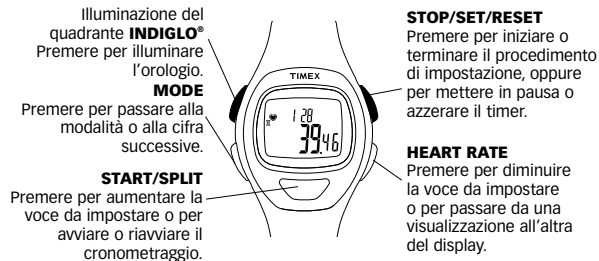
Vedere l'immagine dell'orologio a pagina 187 per un'altra vista della barra della Zona di allenamento.

Esempio per la Modalità Cronografo

Di recente avete sentito dire che il metodo che alterna corsa e cammino può aiutare a migliorare la resistenza complessiva e a bruciare più calorie. Questo metodo prevede che corriate per un certo periodo di tempo, che viene poi seguito da un breve periodo di cammino. Decidete di usare la Modalità Cronografo perché vi aiuti a provare questo metodo. Premete START/SPLIT per iniziare a correre, e poi dopo 10 minuti di corsa premete di nuovo START/SPLIT e camminate per 2 minuti. Continuate a usare queste due sequenze di cronometraggio finché non avete completato una corsa/camminata di 60 minuti.

TIMER

La Modalità Timer permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (cioè 10, 9, 8, ...).



NOTA: in modalità Timer, si può premere qualsiasi pulsante per silenziare l'allerta sonora che viene attivata quando il timer arriva a zero.

Per impostare il timer

1. Premere **MODE** finché non appare la parola **TIMER**.
2. Premere **STOP/SET/RESET** finché sul display non appare brevemente **SET**, seguito dal timer con il valore delle ore lampeggiante.
3. Premere **START/SPLIT (+)** per aumentare il valore o **HEART RATE (-)** per diminuirlo. Questo procedimento vale per ore, minuti e secondi.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto **START/SPLIT (+)** o **HEART RATE (-)**.

4. Premere **MODE (NEXT)** per passare al valore successivo per ore, minuti e secondi.
5. Premere **STOP/SET/RESET (DONE)** per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.

Funzionamento del Timer

1. Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il timer. Appare sul display l'icona delle clessidra (⌚).
2. Fermare il conto alla rovescia premendo **STOP/SET/RESET**.
3. Riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo **START/SPLIT** o azzerare il timer premendo e tenendo premuto di nuovo **STOP/SET/RESET** finché non appaiono brevemente sul display le parole **HOLD TO RESET** seguite dal tempo impostato originariamente per il conto alla rovescia.
4. Quando il timer raggiunge lo zero, suona un breve segnale acustico di allerta e lampeggia l'illuminazione del quadrante **INDIGLO®**. Per silenziare il segnale di avviso, premere un pulsante qualsiasi.

Note e suggerimenti per la modalità Timer

- ❖ Si può premere **MODE** dalla modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona della clessidra continua ad essere visualizzata ad indicare che il timer sta funzionando.

- ❖ Si può ripetere il conto alla rovescia premendo immediatamente START/SPLIT alla fine, appena si ferma il segnale di allerta.
- ❖ Con il timer in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Timer premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
 - 1) Tempo di conto alla rovescia
 - 2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
 - 3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di conto alla rovescia
 - 4) Frequenza cardiaca/Tempo di conto alla rovescia
 - 5) Tempo di conto alla rovescia/Frequenza cardiaca, o
 - 6) Solo frequenza cardiaca

Esempio per la Modalità Timer

Nell'ambito del vostro programma generale di allenamento, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la sosta per il pranzo due volte alla settimana. Impostate il timer su 15 minuti per evitare di rientrare tardi dalla pausa pranzo. Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a incamminarvi verso l'ufficio. Iniziate immediatamente un altro conto alla rovescia di 15 minuti, per calcolare quanto tempo avete per ritornare in ufficio.

RECUPERO

Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si riacquista la forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'attività, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari.

Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca potrebbe anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor digitale della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca per un periodo di 1 o 2 minuti.



Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/SET/RESET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Si può anche avviare manualmente una frequenza cardiaca di recupero dopo aver fermato il cronografo seguendo questi procedimenti.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVER.

NOTA: da questo display, l'utente imposta la durata della frequenza cardiaca di recupero automatica da registrare al termine della sessione con il cronografo.

2. Premere STOP/SET/RESET per passare da un periodo di recupero di 1 ad uno di 2 minuti, e viceversa.
3. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero, seguita dalla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il tempo che resta nel conto alla rovescia del recupero.

NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati validi sulla frequenza cardiaca dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. In mancanza di un'attuale frequenza cardiaca, il display visualizza NO HRM DATA al termine del periodo di recupero. Se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC.

4. Dopo il conto alla rovescia di 1 o 2 minuti, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva

una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come recupero.

5. L'utente può continuare ad avviare un periodo di recupero di 1 o 2 minuti ripetendo il procedimento 3.

ESAME

La Modalità Esame permette all'utente di richiamare le informazioni registrate dal cronografo in relazione alla sua attività fisica più recente.



I gruppi di dati appaiono nell'ordine elencato.

- ❖ **Tempo totale:** la quantità di tempo per il quale il cronografo è scorso durante l'attività.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un'attività in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata.

- ❖ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un'attività.
- ❖ **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante un'attività.
- ❖ **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante un'attività.
- ❖ **Calorie totali:** il numero delle calorie bruciate durante un'attività. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor digitale della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'attività e dalla durata dell'allenamento.
- ❖ **Frequenza cardiaca di recupero:** il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero.
- ❖ **Richiamo giro o tempo intermedio:** il periodo di tempo e la frequenza cardiaca media per ciascun segmento dell'allenamento.

Per esaminare i dati relativi ad un'attività

1. Premere MODE finché non appare la parola REVIEW.
2. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) per passare in rassegna i dati relativi ad un'attività.

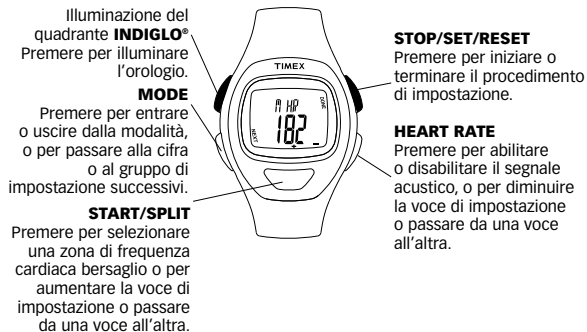
Note e suggerimenti per la modalità Esame

- ❖ Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero (la posizione di ripristino) in previsione dell'attività successiva, si cancellano i dati riassuntivi dell'attività precedente, ad eccezione della frequenza cardiaca di recupero.

- ❖ Senza il Sensore digitale della frequenza cardiaca, l'utente vedrà il tempo totale e il Richiamo giro o tempo intermedio nella modalità Esame, insieme all'ultima frequenza cardiaca di recupero registrata.

IMPOSTAZIONE DEL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA (HRM)

La modalità di impostazione del monitor della frequenza cardiaca (HRM Setup) permette all'utente di selezionare e impostare componenti chiave dei dati statistici che verranno usati dal Monitor digitale della frequenza cardiaca.



Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

Si può scegliere una delle Zone bersaglio predefinite o impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale per impostare una zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata.

Zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio

Le zone predefinite di frequenza cardiaca descritte nella tabella qui sotto corrispondono al valore della frequenza cardiaca massima (MHR) dell'utente.

Zona	Limite inferiore	Limite superiore
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determinare la zona che si vuole usare esaminando la tabella a pagina 177.

Come scegliere una Zona predefinita di frequenza cardiaca bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (contrassegnate da ZONE 1 a ZONE 5).
3. Premere HEART RATE per abilitare o disabilitare (ON o OFF) l'allerta sonora. Se si abilita l'allerta sonora, l'orologio emetterà un segnale

acustico per avvertire l'utente se supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio prescelta e continuerà ad emettere il segnale fino a quando l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio.

4. Premere MODE per salvare la zona di frequenza bersaglio desiderata ed uscire dalla modalità HRM Setup. Quando si lascia la modalità HRM Setup, l'orologio usa la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata dall'utente come punto di riferimento per tutte le operazioni e il monitoraggio basati sul monitor della frequenza cardiaca.

Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

La Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale permette all'utente di personalizzare il limite inferiore e superiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può usare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale quando l'intervallo del 10% nelle Zone predefinite di frequenza cardiaca è troppo grande o troppo piccolo per i propri obiettivi di fitness.

Come impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere START/SPLIT finché non appare MANUAL.
3. Premere STOP/SET/RESET per entrare nel processo di impostazione. Si vedrà la parola MANUAL lampeggiare nel display.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare l'impostazione del limite superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, HEART RATE (–) per diminuirlo o MODE (NEXT) per passare al valore successivo.

6. Quando si finisce di impostare i limiti superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/SET/RESET (DONE) per salvare le proprie impostazioni e uscire, oppure si può continuare a impostare o regolare altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.

Nota: se tra il limite superiore e quello inferiore vi è una differenza di meno di 5 BPM (battiti al minuto), l'orologio regolerà il limite inferiore in modo che sia inferiore di 5 battiti rispetto al limite superiore.

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca

Oltre a selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio, è importante impostare il proprio peso, la frequenza cardiaca massima e la visualizzazione della frequenza cardiaca. Così facendo, si contribuisce ad adattare il Monitor digitale della frequenza cardiaca alle esigenze di fitness specifiche dell'utente.

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere STOP/SET/RESET per avviare l'impostazione. Si vedrà lampeggiare sul display la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.
3. Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (-). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (-) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
4. Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva che si vuole impostare o al gruppo di impostazioni successivo.

5. Premere STOP/SET/RESET per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.
6. Premere MODE per uscire da HRM Setup (impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

Si possono apportare le regolazioni descritte nella tabella.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Peso		Si può inserire il proprio peso attuale e scegliere se il peso deve apparire in libbre (lbs) o chilogrammi (kg). Questo numero viene usato nel calcolo di quante calorie si bruciano durante l'allenamento. Il peso registrato non può essere inferiore a 22 libbre (10 kg) o superiore a 550 libbre (250 kg).
Frequenza cardiaca massima		Il valore della frequenza cardiaca massima viene usato per determinare le zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio, ma viene anche usato come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca in termini di percentuale della massima (%MAX). La frequenza cardiaca massima non può essere impostata al di sotto di 80 o al di sopra di 240 battiti al minuto (BPM).
Display della frequenza cardiaca		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (%MAX).

Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

- ❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo STOP/SET/RESET (DONE).
- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente e conclude il procedimento di impostazione.

SVEGLIA

Si può usare l'orologio come sveglia, per essere avvertiti ad un'ora predefinita. Quando l'orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi.



NOTA: quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante sull'orologio per silenziarla.

Per impostare la sveglia

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Alarm (Sveglia).
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET finché non appare brevemente SET sul display, seguito dall'ora con il valore delle ore lampeggiante. Anche l'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio) lampeggia se si ha l'orologio impostato sul formato a 12 ore.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (-) per diminuirlo.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore dei minuti.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (-) per diminuirlo.
6. Premere STOP/SET/RESET (DONE) per salvare i cambiamenti e completare l'impostazione.

Note e suggerimenti per la modalità Sveglia

- ❖ Per abilitare o disabilitare (ON o OFF) la sveglia senza entrare nella modalità di impostazione, premere START/SPLIT mentre ci si trova in modalità Alarm (sveglia).
- ❖ Se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

- ❖ Quando si imposta la sveglia, sul display in modalità Ora del giorno appare l'icona della sveglia («☾»).
- ❖ Quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante sull'orologio per silenziarla.
- ❖ Se non si silenzia la sveglia prima del termine dell'allerta sonora, dopo 5 minuti suonerà una sveglia di backup.

CURA E MANUTENZIONE

Monitor digitale della frequenza cardiaca

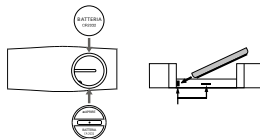
- ❖ Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Monitor digitale della frequenza cardiaca di ricevere un impulso valido, risciacquarlo con acqua dolce.
- ❖ Non pulire il Monitor digitale della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- ❖ Non manipolare il Monitor digitale della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere, a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- ❖ Non manomettere i componenti interni del Monitor digitale della frequenza cardiaca. Così facendo si annulla la garanzia del Monitor e si possono causare danni.
- ❖ Il Monitor digitale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria

Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca

Se le letture della frequenza cardiaca diventano irregolari o si interrompono, potrebbe essere necessario sostituire la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca. La batteria può essere sostituita dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

Questo prodotto usa una batteria al litio CR2032 per il Monitor digitale della frequenza cardiaca. Per cambiare la batteria, fare quanto segue.



1. Aprire il coperchio della batteria del Sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Sostituire la batteria con una nuova batteria al litio da 3 V CR2032, con il simbolo (+) rivolto verso di sé, facendo attenzione a non toccare i due contatti scaricando così la batteria.
3. Dopo aver inserito la batteria, premere il pulsante di ripristino (situato nell'angolo in basso a sinistra) aiutandosi con uno stuzzicadenti o una graffetta metallica raddrizzata, e chiudere il coperchio con una moneta, avvitandolo in senso orario.

Per provare la nuova batteria dopo averla inserita, fare quanto segue.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Bagnare le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca e fissare fermamente il cinturino pettorale sotto lo sterno.
3. Mentre si indossa l'orologio, premere il pulsante HEART RATE. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona lampeggiante della frequenza cardiaca.
4. Se sull'orologio non compare l'icona lampeggiante del cuore, reinstallare la batteria del sensore.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Sostituzione della batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio è scarica, il display o l'illuminazione del quadrante INDIGLO® avranno una luce attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2032.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. Questa tecnologia elettroluminescente illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

Orologio

- ❖ L'orologio è resistente all'acqua fino a 30 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).
- ❖ L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
- ❖ La Timex raccomanda di risciacquare il monitor da polso con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Monitor digitale della frequenza cardiaca

- ❖ Il Monitor digitale della frequenza cardiaca resistente all'acqua fino a 30 metri e il cinturino pettorale sopportano una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri sotto il livello del mare).

AVVERTENZA: QUESTO DISPOSITIVO NON VISUALIZZA LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO SOTT'ACQUA.

GARANZIA E ASSISTENZA

Garanzia internazionale Timex (U.S.A. - Garanzia limitata)

Il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione da Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Monitor della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Monitor della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenerne al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. **NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.**

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per la Germania, chiamare il 49 7.231 494140. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione del Monitor della frequenza cardiaca, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

Riparazioni

Se il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

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

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata per il Monitor della frequenza cardiaca.

Consultare la Garanzia Internazionale Timex per le istruzioni specifiche sulla cura e sull'assistenza del Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX® - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: _____
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

**QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE.
CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.**

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 bestimmen	238
Daten Einsehen	239
Aktivitätendaten einsehen	240
Hinweise & Tipps zum Modus Review	241
HFM-Einstellung	241
Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone	242
Vordefinierte Herzfrequenz-Zielzonen	242
Manuelle Herzfrequenz-Zielzone	243
Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen	244
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor	246
Wecker	246
Einstellung des Weckers	247
Hinweise & Tipps zum Modus Alarm	247
Pflege & Wartung	248
Digitaler Herzfrequenzmonitor	248
Batterie	249
Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors	249
Austausch der Uhrenbatterie	250
INDIGLO®-Nachtlicht	250
Wasserbeständigkeit	251
Uhr	251
Digitaler Herzfrequenzmonitor	251
Garantie & Service	252
Service	254

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 Fitnesstool 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 Fitnesstools 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.

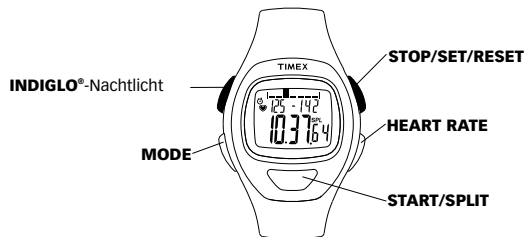
Nach dem Einrichten kann Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, Ihren Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele 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 Ausdauer konditionierung 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

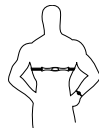
Für detailliertere Informationen über den Gebrauch und die Pflege Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors, siehe das dem Produkt beiliegende *Fitnesssensor-Benutzerhandbuch*.

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 Herzsymbolsymbol 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.

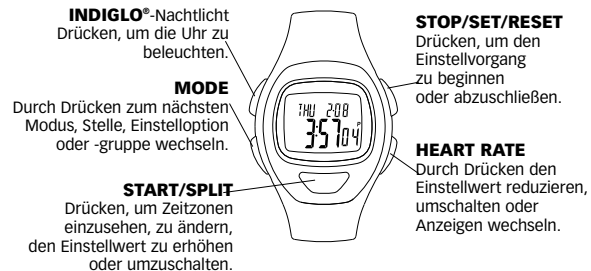
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

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 zurückstellen.
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.

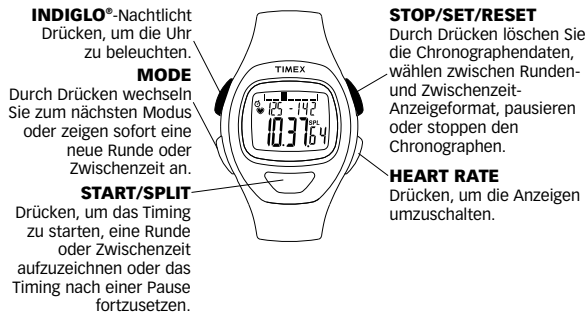
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Wenn Chronograph oder Timer zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor aktiviert ist, können Sie den 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.

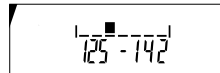
8. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing fortzusetzen, ODER drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, um die Chronographenanzeige zu löschen und auf Null zurückzustellen.

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.



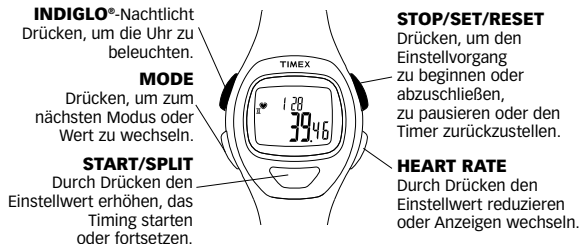
Siehe die Abbildung der Uhr auf Seite 230 für eine andere Ansicht der Zonentraineranzeige.

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, ...).



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®-Nachlicht 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.

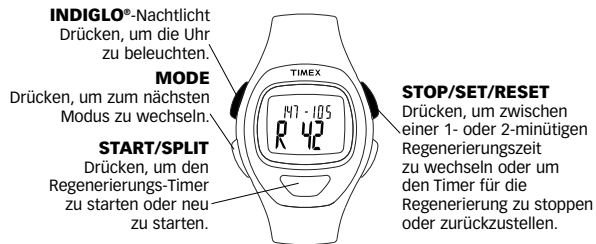
REGENERIEREN

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

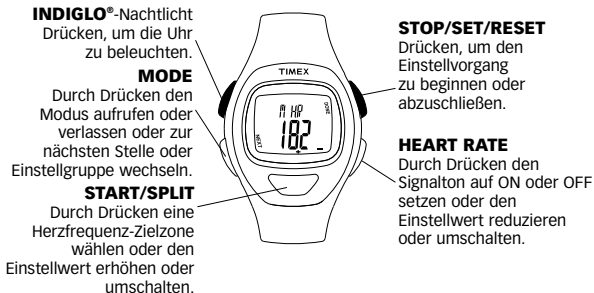
1. Drücken Sie MODE, bis REVIEW erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um durch die Aktivitätendaten zu blättern.

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.



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.

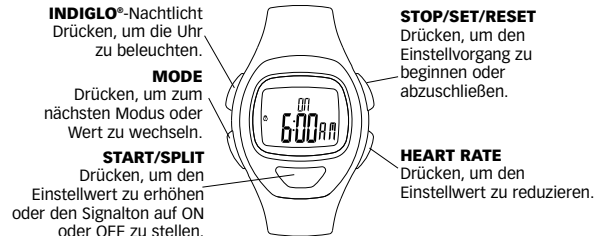
Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Gewicht		Sie können Ihr Gewicht eingeben und festlegen, ob es in Pfund (lbs) oder Kilogramm (kg) erscheint. Diese Zahl wird verwendet, um den Kalorienverbrauch während Ihrer Aktivität zu berechnen. Das eingetragene Gewicht kann nicht unter 10 kg oder über 250 kg liegen.
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.
Herzfrequenz-anzeige		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 ebenfalls 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

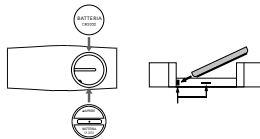
- ❖ Der digitale Herzfrequenzsensor sollte in frischem Wasser abgespült werden, damit sich kein Schmutz ansammelt, der die Fähigkeit des digitalen Herzfrequenzmonitors, den Puls korrekt zu messen, beeinträchtigen könnte.
- ❖ Den digitalen Herzfrequenzmonitor oder das Brustband nicht mit scheuernden oder 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®-Nachtlcht

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 abzuspolen.

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 stillschweigender 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.**

INHOUDSOPGAVE

Overzicht	259
Horlogeknoppen	261
Pictogrammen op display	261
Hulpbronnen	262
Hulpbronnen in druk	262
Hulpbronnen op internet	262
Uw optimale hartslagzone bepalen	263
Digitale hartslagmonitor	264
Voordat u begint	264
Uw digitale hartslagmonitor gebruiken	264
Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor	266
Tijd	267
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
Chronograaf	272
Terminologie m.b.t. chronograaf	272
De chronograaf gebruiken	273
Aantekeningen en tips voor de modus Chrono	274
Voorbeeld van de modus Chrono	275
Timer	276
De timer instellen	276
De timer gebruiken	277
Aantekeningen en tips voor de modus Timer	277
Voorbeeld van de modus Timer	278

Herstellen	279
Informatie over herstelhartslag	279
Handmatig een herstelhartslag bepalen	280
Bekijken	281
Activiteitsgegevens bekijken	282
Aantekeningen en tips voor de modus Review	283
Hartslagmonitor instellen	283
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
Alarm	288
Het alarm instellen	288
Aantekeningen en tips voor de modus Alarm	289
Onderhoud	290
Digitale hartslagmonitor	290
Batterij	291
Batterij van digitale hartslagsensor	291
De batterij van het horloge vervangen	292
INDIGLO® nachtlucht	292
Waterbestendigheid	293
Horloge	293
Digitale hartslagmonitor	293
Garantie en service	294
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.

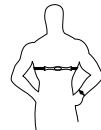
3. Druk op MODE (modus) totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day (tijd), Chrono of Timer.

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.
- ❖ Verzekert 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
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (–) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (–) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) om de seconden weer op nul te zetten.
Dag van de week	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.
Maand	Druk op START/SPLIT (+) om de maanden voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (–) om de maanden achterwaarts te doorlopen.

Instellingsgroep	Afstelling
Datum	Druk op START/SPLIT (+) om de datumwaarde te verhogen of op HEART RATE (–) om de datumwaarde te verlagen.
12- of 24-uurs indeling	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.
Weergave van de maand en dag	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).
Uursignaal	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.
Pieptoon van knoppen	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.

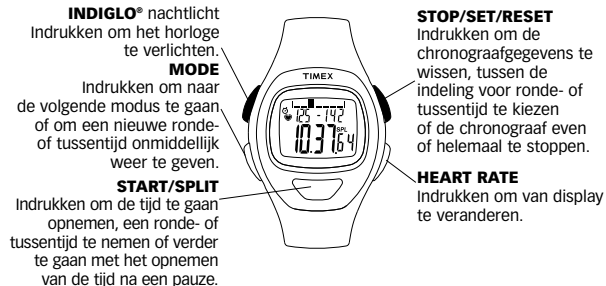
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Als de chronograaf of timer samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display 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.



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.

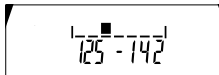
8. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met de tijdopname OF houd STOP/SET/RESET ingedrukt om het chronograafdisplay weer op nul te zetten.

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.

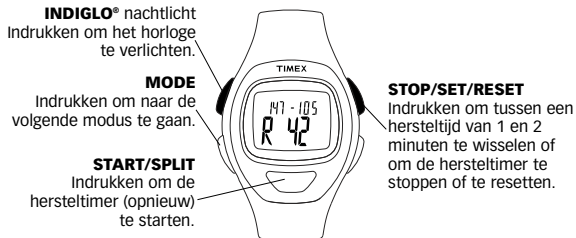
HERSTELLEN

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.

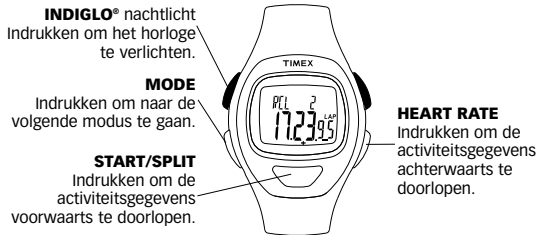
OPMERKING: Het horloge kan alleen herstel registreren als het geldige hartslaggegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag geeft het display aan het einde van de herstelperiode NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) weer. Als de hartslag aan het begin lager is dan aan het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



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 geregistreerde hartslag tijdens een activiteit.
- ❖ **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde 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

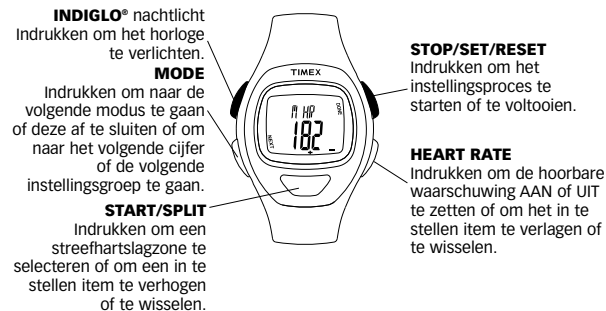
1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de activiteitsgegevens te doorlopen.

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 geregistreerde herstelhartslag.

HARTSLAGMONITOR INSTELLEN

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



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
Gewicht		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.
Maximale hartslag		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.
Hartslagdisplay		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of als een percentage van het maximum (%MAX) wordt weergegeven.

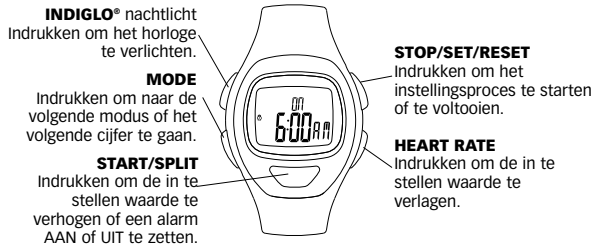
Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

- ❖ 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.



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

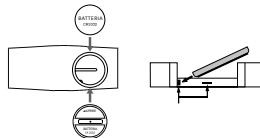
- ❖ Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de digitale hartslagsensor een geldige puls ontvangt, moet u de digitale hartslag-sensor met schoon water afspoelen.
- ❖ Reinig de sensor van de digitale hartslagmonitor of de borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen 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 hartslag-monitor. 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 hartslag-monitor. 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 ontladst.
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® nachtlucht

Druk op de knop INDIGLO® om het nachtlucht 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.