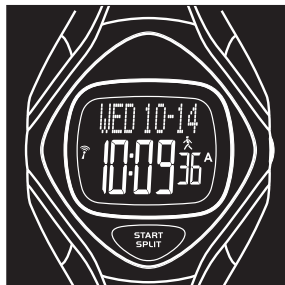


TIMEX

Fitness Tracker

instruction guide



English	Page 2
Français	Page 22
Español	Página 44
Português	Página 66
Italiano	Pagina 88
Deutsch	Seite 110
Nederlands	Pagina 132

INTRODUÇÃO

Bem-vindo!

Obrigado por ter adquirido um TIMEX® Ironman® Fitness Tracker com **luz noturna INDIGLO®**. Juntos, o relógio e o POD (podômetro) de forma física são uma boa opção para realçar a sua experiência de treinamento e ajudar a mantê-lo ativo.

O relógio memoriza 50 voltas e incorpora tecnologia de registro básico de velocidade e distância para ajudar a manter o seu passo ou apenas para controlar o quanto você esteve ativo.

Por isso, se estiver se mantendo ativo por razões de saúde, começando um exercício de jogging ou treinando para a sua 10ª maratona, este relógio lhe ajudará nessa jornada.

Leia cuidadosamente as instruções para saber como utilizar o relógio Timex®. É possível que o seu modelo não possua todos os recursos descritos neste folheto.

ÍNDICE

RECURSOS DO RELÓGIO	66
Hora/Data	66
Cronógrafo	66
Revisão	66
Temporizador e Temporizador de Intervalo	66
Atividade (Podômetro)	67
Ajustes	67
Alarme	67
MODOS DO RELÓGIO	68
FUNÇÕES DOS BOTÕES	69
INÍCIO DO SISTEMA FITNESS TRACKER	69
(RASTREAMENTO DA FORMA FÍSICA)	69
HORA / DATA / SINAL HORÁRIO	70
CRONÓGRAFO	72
Para utilizar o cronógrafo	72
Formato Personalizado do Mostrador	73
REVISÃO	74
TEMPORIZADOR (TIMER)	75
TEMPORIZADOR DE INTERVALOS	76
ATIVIDADE	77
Visualizando as Estatísticas da Atividade	77
Recursos da Configuração de Atividade	78
AJUSTES	78
Seleção Automática de Atividade	78
Ajuste Automático do POD (podômetro)	79
Ajuste Manual do POD (podômetro)	80
ALARME	80
Mensagens de erro e de informações do POD	81
FUNÇÃO DA LUZ NOTURNA INDIGLO® / NIGHT-MODE® (MODO NOTURNO)	81
RESISTÊNCIA À ÁGUA E AO CHOQUE	82
PILHAS	83
GARANTIA	85

RECURSOS DO RELÓGIO

HORA/DATA

- Horas, minutos e segundos mostrados no formato de 12 ou 24 horas
- Dia da semana e data mostrados no formato MM-DD ou DD.MM
- Segundo fuso horário com horas, minutos e data independentes e configuração dos formatos
- Botão opcional de bipe e sinal horário
- Veja a hora do dia a partir de qualquer modo pressionando o botão **MODO**
- Podem ser mostradas a velocidade do podômetro, a distância e o passo
- Pressione e mantenha brevemente pressionada a tecla **START/SPLIT** para dar uma olhada no segundo fuso horário. Continue a pressionar para mudar para o segundo fuso horário. O relógio emite um bipe para confirmar a mudança.

CRONÓGRAFO

- Resolução de 1/100 segundos por até uma hora; resolução de um segundo por até 100 horas
- Contagem de 99 voltas
- Podem ser mostradas a velocidade do podômetro, a distância e o passo

REVISÃO

- Armazenamento para 50 voltas
- Armazenamento de exercícios múltiplos com data, tempo médio, tempo da melhor volta, assim como a distância total, a velocidade e o passo por volta
- A média de calorias para o exercício completo

TEMPORIZADOR E TEMPORIZADOR DE INTERVALO

- Temporizador configurável até 24 horas
- Cinco intervalos de tempo configuráveis até 24 horas
- Contagem regressiva e paragem ou repetição

- Contagem de 99 rep.
- A luz noturna INDIGLO® pisca durante os alertas
- Os intervalos podem ser nomeados com uma das seis mensagens pré-gravadas
- Podem ser mostradas a velocidade do podômetro, a distância e o passo

ATIVIDADE (PODÔMETRO)

- Contador de passos de 0 a 999.999
- Distância percorrida que pode ser em milhas ou quilômetros
- Tempo decorrido durante a atividade
- Calorias queimadas
- Cálculo da velocidade baseado na contagem de passos, tempo de atividade e comprimento da passada
- Cálculo da taxa da caminhada em passos/minuto
- Entrada do peso e do passo
- Objetivo configurável do passo a ser alcançado
- Unidades configuráveis nos sistemas métrico ou americano

AJUSTES

- Configuração de ajustes para caminhadas, corridas e jogging
- Comprimento da passada, frequência do passo e ajuste da distância configuráveis
- Detecção automática de atividade para o cálculo exato de calorias e distância

ALARME

- Três alarmes diários, nos dias de semana, fins de semana ou semanais
- Alerta de reserva de cinco minutos
- A luz noturna INDIGLO® pisca durante os alertas

FUNÇÃO DA LUZ NOTURNA INDIGLO® COM NIGHT-MODE® (MODO NOTURNO)

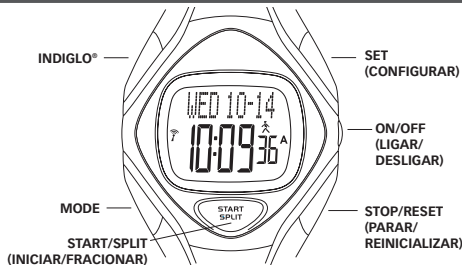
MODOS DO RELÓGIO

Os recursos deste relógio estão agrupados em modos que são acessíveis ao pressionar e soltar o botão **MODE** – cada vez que se pressiona o botão **MODE**, passa-se para o seguinte modo na sequência. Os modos estão dispostos na seguinte ordem:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INT TIMER > ACTIVITY > CALIBRATE > ALARM

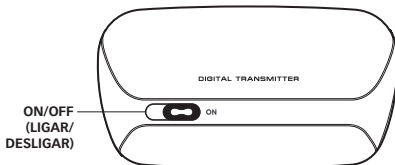
TIME	Mostra a hora do dia e a data
CHRONO	Use o cronógrafo para cronometrar
RECALL	Use para rever os eventos que foram cronometrados com o cronógrafo
TIMER	O Temporizador de Contagem Regressiva é útil para cronometrar eventos com tempos fixos
INT TIMER	O Temporizador de Intervalos é ótimo para cronometrar intervalos fixos durante os exercícios
ACTIVITY	Use o modo Activity para rastrear passos, objetivos de atividades e calorias queimadas
CALIBRATE	O modo Calibrate é usado para configurar o POD de forma física e torná-lo muito preciso
ALARM	Três alarmes estão disponíveis para manter você na hora certa

FUNÇÕES DOS BOTÕES



Durante a configuração, cada botão tem uma função diferente conforme indicado acima. O mostrador indica quando o botão muda de função.

INÍCIO DO SISTEMA FITNESS TRACKER (RASTREAMENTO DA FORMA FÍSICA)



1. Para ligar o POD, deslize o interruptor para a posição de ON.
2. Prenda o POD à sua cintura ou cinto. Certifique-se de que o POD esteja na coxa e paralelo ao chão. Para obter os melhores resultados, coloque o POD no mesmo lado do seu corpo em que está o seu relógio.
3. Para ligar o receptor, pressione o botão **ON/OFF** no relógio. Certifique-se de manter uma distância de pelo menos 1,8 m de outros usuários do Fitness Tracker.

4. A onda no ícone da ANTENNA  pisca enquanto o relógio procura pelo POD.
5. O ícon da ANTENNA  mostra uma luz contínua quando o POD e o relógio estão se comunicando e perfeitamente vinculados.

OBSERVAÇÃO: Embora o alcance útil do sistema Fitness Tracker seja de aproximadamente 1 metro do POD ao relógio, para obter um funcionamento mais confiável, certifique-se de que o relógio esteja o mais perto possível do POD ao iniciar o sistema.

DICAS:

- Para sua conveniência, ao digitar em qualquer modo de temporização ou atividade, o relógio começará automaticamente a procurar o POD sem ter que pressionar o botão **ON/OFF** no relógio.
- Para desligar o sistema, pressione e mantenha pressionado o botão de **ON/OFF** no relógio por 4 segundos. Deslize o interruptor do POD para a posição OFF para desligar o POD.
- Para prolongar a vida útil da pilha, certifique-se de desligar o POD e o receptor do relógio quando não estiverem em uso.
- Para obter os melhores resultados, certifique-se que o POD está colocado diretamente sobre a sua coxa, no lado do seu corpo. Deslocando o POD mais para a frente ou mais para trás diminuirá a precisão.

A partir dos modos Time of Day, Chrono, Timer ou Interval Timer, pressione repetidamente o botão **ON/OFF** para passar pelos dados de distância, velocidade, passo e modo. Cada modo mantém a sua própria configuração de exibição.

HORA / DATA / SINAL HORÁRIO

1. No modo TIME, pressione e mantenha pressionada a tecla **SET**. O Fuso Horário pisca.
2. Pressione + **ou** – para selecionar o Fuso Horário 1 ou 2.

3. Pressione a tecla **NEXT** para acertar a hora. Os dígitos piscam.
4. Pressione + **ou** – para mudar a hora. Role pelas 12 horas para mudar para AM/PM.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para marcar os minutos.
6. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para marcar os segundos para zero.
7. Continue esse padrão para marcar o dia da semana, o mês, o dia, o formato de horário de 12 horas (AM/PM) ou 24 horas, o formato de data MM-DD ou DD.MM, ligar ou desligar o sinal horário e ligar ou desligar o bipe. Se você seleciona ligar o bipe, este soará cada vez que um botão for pressionado, exceto o botão **INDIGLO®**.
8. Pressione a tecla **NEXT** para configurar o segundo fuso horário seguindo o procedimento acima.
9. Pressione a tecla **DONE** para sair.
10. Enquanto o POD e o relógio estiverem se comunicando, pressione o botão **ON** repetidamente para passar pelos mostradores da distância, velocidade, passo e data.

DICAS:

- Enquanto estiver exibindo a hora, pressione e mantenha pressionada brevemente a tecla **START/SPLIT** para dar uma olhada no segundo fuso horário.
- Pressione e mantenha pressionada a tecla **START/SPLIT** por 4 segundos para mudar o fuso horário exibido.
- Nos outros modos, pressione e mantenha pressionada a tecla **MODE** para exibir a hora. Solte o botão para voltar ao modo atual.

CRONÓGRAFO

O relógio conta até 99 voltas (100 horas máx.) e armazena 50 voltas.

O tempo da volta (lap time) equivale ao tempo transcorrido em um segmento (volta) de um evento. O tempo fracionado (split time) equivale ao tempo total desde o começo do evento.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1			
	15:01 MIN		
	SPLIT 2		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

PARA UTILIZAR O CRONÓGRAFO:

1. Pressione a tecla **MODE** até CHRONO ser exibido.
2. Pressione a tecla **START/SPLIT** para iniciar o cronógrafo. O cronógrafo continua a funcionar mesmo saindo desse modo.
3. Pressione a tecla **START/SPLIT** para utilizar o tempo fracionado. O número de voltas é exibido na parte superior esquerda do mostrador.
4. O mostrador parará por 10 segundos. Se o POD estiver ativo, os passos médios e a distância total referentes à volta são mostrados depois de 5 segundos. Pressione a tecla **MODE** para liberar o mostrador e ver o cronógrafo em funcionamento.
5. Pressione a tecla **STOP/RESET** para parar ou pausar o cronógrafo. Pressione a tecla **START/SPLIT** para reiniciar.
6. Ao terminar o exercício, há duas possibilidades: Pressionar e manter pressionada a tecla **SET** para armazenar o exercício ou pressionar e manter pressionada a tecla **STOP/RESET** para apagar o exercício (ambos redefinem o cronógrafo para 00:00:00).

7. Enquanto o POD e o relógio estiverem se comunicando, pressione o botão **ON** repetidamente para passar pelos mostradores da distância, velocidade, passo e cronógrafo.

DICAS:

- Quando o cronógrafo estiver funcionando,  aparece no mostrador do tempo.
- Ao armazenar um exercício, o mostrador indicará qual a quantidade de memória disponível (número de voltas que faltam para ser armazenadas). Cada exercício armazenado guarda um número igual de voltas mais uma volta extra para armazenar os tempos totais do exercício ou MEMÓRIA CHEIA (MEMORY FULL).
- Se não houver memória suficiente para armazenar o exercício completo, o tempo total, a data e as primeiras voltas serão armazenadas de acordo com a capacidade remanescente.
- Para apagar o último exercício do cronógrafo, mantenha pressionada a tecla **STOP/RESET** enquanto o cronógrafo é redefinido. Para apagar todos os exercícios, continue mantendo pressionado o botão **STOP/RESET** até CLEAR CHRONO MEM ser exibido no mostrador e o relógio emitir um bipe.

FORMATO PERSONALIZADO DO MOSTRADOR:

Esse recurso determina o que é mostrado nas linhas superiores e inferiores do mostrador enquanto o cronógrafo estiver funcionando.

1. Pressione a tecla **SET**.
2. Pressione + / - para selecionar **LAP/SPLIT** ("Lap" em dígitos grandes), **SPLIT/LAP** ("Split" em dígitos grandes) ou **TOTAL RUN**.
3. Pressione a tecla **SET** para sair.

OBSERVAÇÃO: O formato **TOTAL RUN** permite rever o tempo total transcorrido e o tempo total de atividade (tempo total de atividade = tempo total transcorrido – tempo de pausa durante o exercício).

REVISÃO

O modo Recall é utilizado para revisar os exercícios cronometrados no modo cronógrafo. O modo Recall mostra as voltas feitas durante o exercício, a melhor volta do exercício e calcula a média de tempo das voltas realizadas no exercício.

Se o podômetro estiver ativo, a revisão também mostra a distância total, a velocidade média, a média do passo e as calorias referentes ao exercício, assim como o tempo das voltas, a distância das voltas, a velocidade das voltas e o passo das voltas.

1. Pressione a tecla **MODE** até RECALL ser exibido.
2. Pressione + para selecionar o exercício que deseja rever.
3. Pressione a tecla **SET** para entrar a revisão da volta.
4. Pressione + / - para revisar todas as estatísticas do exercício.
5. Pressione a tecla **SET** para sair da revisão da volta.

As estatísticas que podem ser revistas são as seguintes:

Tempo total – Tempo total do exercício

Distância – Distância total percorrida durante o exercício

Velocidade média – Velocidade média atingida durante todo o exercício

Passo – Passo médio atingido durante todo o exercício

Calorias – Calorias totais queimadas durante o exercício

Tempo da volta – Tempo da volta e fracionado para cada volta efetuada

Distância da volta – Distância total acumulada durante cada volta

Velocidade da volta – Velocidade média da volta

Passo da volta – Passo médio da volta

Melhor volta – A volta mais rápida em termos de tempo durante o exercício

Volta média – O tempo médio por volta durante o exercício

DICAS:

Para apagar um exercício, pressione e mantenha pressionada a tecla **STOP/RESET** por 3 segundos. Continue a manter a tecla pressionada por mais 3 segundos para apagar todos os exercícios.

TEMPORIZADOR (TIMER)

O Temporizador é utilizado para fazer a contagem regressiva do tempo de um evento fixo. O temporizador pode ser configurado para repetir e fazer a contagem regressiva de forma contínua.

1. Pressione a tecla **MODE** até TIMER ser exibido.
2. Pressione a tecla **SET**. Os dígitos das horas piscam.
3. Pressione + / - para mudar a hora.
4. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para definir os minutos.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para definir os segundos.
6. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para selecionar STOP AT END (parar no final) ou REPEAT AT END (repetir no final).
7. Pressione a tecla **DONE** para confirmar e sair.
8. Pressione a tecla **START/SPLIT** para iniciar o temporizador. O temporizador continua a funcionar mesmo saindo do modo Timer.
9. Uma melodia de alarme soa quando o temporizador alcança o valor zero ou antes de começar novamente a contagem regressiva.
10. Pressione a tecla **STOP/RESET** para parar o temporizador. Mantenha pressionada a tecla **STOP/RESET** por 2 segundos para redefinir.
11. Enquanto o POD e o relógio estiverem se comunicando, pressione o botão **ON** repetidamente para passar pelos mostradores da distância, velocidade, passo e temporizador.

DICAS:

-  aparece no mostrador das horas enquanto o temporizador estiver funcionando.  aparece quando o temporizador estiver funcionando e configurado para repetir ao atingir o final.
- Para a operação de repetição do temporizador, o número de repetição aparece na parte superior do mostrador.
- O número máximo de repetições é 99.

TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

Os temporizadores de intervalos fazem a contagem regressiva de uma série de eventos fixos. É possível configurar até 5 intervalos de tempo com nomes descritivos.

1. Pressione a tecla **MODE** até INT TIMER ser exibido.
2. Pressione a tecla **SET**. O número 1 pisca.
3. Pressione + / - para selecionar o intervalo (de 1 a 5).
4. Pressione a tecla **NEXT**. Os dígitos das horas piscam.
5. Pressione + / - para mudar a hora.
6. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para definir os minutos.
7. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para definir os segundos.
8. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para selecionar o nome do intervalo (SLOW, MED, FAST, WALK, JOG ou RUN).
9. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para selecionar STOP AT END (parar no final) ou REPEAT AT END (repetir no final).
10. Pressione a tecla **DONE** para confirmar e sair.
11. Pressione a tecla **START/SPLIT** para iniciar o temporizador. As outras operações são as mesmas que para o TIMER.
12. Enquanto o POD e o relógio estiverem se comunicando, pressione o botão **ON** repetidamente para passar pelos mostradores da distância, velocidade, passo e temporizador de intervalos

DICAS:

-  aparece no mostrador das horas quando o temporizador de intervalo (Interval Timer) estiver funcionando.  aparece quando o temporizador de intervalo estiver funcionando e configurado para repetir ao atingir o final.
- Na conclusão da primeira contagem regressiva, o temporizador continua até o seguinte intervalo configurado com valor diferente de zero. A luz noturna **LED INDIGLO®** pisca e o bipe soa entre os intervalos.
- Se a opção REPEAT AT END for selecionada, o temporizador fará a contagem regressiva de todos os intervalos e, depois, repetirá toda a sequência.
- Tire vantagem dos nomes dos intervalos. Os nomes facilitam lembrar os tipos de atividade para os intervalos.

ATIVIDADE

O modo Activity rastreia o quanto você está ativo e configura os passos para atingir os objetivos.

1. Certifique-se de que o POD esteja ligado e que o relógio esteja recebendo as informações.
2. Pressione a tecla **MODE** até ACTIVITY aparecer.
3. Pressione + para passar pelos diferentes dados estatísticos.

VISUALIZANDO AS ESTATÍSTICAS DA ATIVIDADE

No modo Activity, as informações estatísticas disponíveis para serem visualizadas incluem o seguinte:

Passos – Número total de passos efetuados

Distância – Distância total efetuada (em milhas ou quilômetros)

Tempo de Atividade – Tempo total dispendido durante o movimento

Calorias – Total de calorias queimadas

Velocidade – Velocidade atual (milhas/hora ou Km/h)

Passada – Passada atual (horas e minutos por milha ou Km)

Passos que faltam – Passos totais que faltam para atingir o objetivo final

Passos por minuto – Média dos últimos 6 passos

DICAS:

- Mantenha pressionada a tecla **STOP/RESET** enquanto estiver no modo Activity para redefinir as estatísticas da Atividade.
- Ao atingir o seu objetivo final, a mensagem GOAL MET (OBJETIVO ATINGIDO) aparece e é emitido um sinal sonoro em qualquer um dos modos.

RECURSOS DA CONFIGURAÇÃO DE ATIVIDADE

No modo Activity, você pode configurar um objetivo final, o seu peso e as unidades (no sistema métrico ou americano) para todas as funções do relógio.

1. Pressione a tecla **MODE** até ACTIVITY aparecer.
2. Pressione e mantenha pressionada a tecla **SET**. O dígito do Objetivo Final pisca.
3. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para configurar cada um dos dígitos do Objetivo Final seguintes.
4. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para configurar cada um dos dígitos do peso.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / – para selecionar as unidades do sistema métrico ou americano.
6. Pressione a tecla **DONE** para confirmar e sair.

AJUSTES

O modo Calibrate é utilizado para configurar o POD para ser mais preciso no cálculo de diversos valores, tais como a distância e as calorias consumidas.

SELEÇÃO AUTOMÁTICA DE ATIVIDADE

Uma vez ajustado para caminhar, fazer jogging e correr, o Fitness Tracker (Rastreamento da Forma Física) é suficientemente inteligente para determinar que atividade você está realizando. Isto resulta em estatísticas globais mais precisas.

OBSERVAÇÃO: Faça o ajuste de todas as atividades antes de usar, para se certificar da precisão do aparelho. Se não tiver todas as atividades ajustadas, siga todos os passos de ajustamento do manual e copie os valores do passo da marcha e o comprimento da passada para aquelas que ainda não tenham sido ajustadas.

AJUSTE AUTOMÁTICO DO POD (PODÔMETRO)

O ajuste automático do POD é uma forma muito boa para facilitar o ajuste do POD sem ter que saber mais informações sobre o comprimento da passada e a frequência dos passos. A distância mínima para o ajuste é de 30 metros (ou 100 pés).

1. Certifique-se de que o POD está LIGADO.
2. Pressione **MODE** até que apareça CALIBRATE.
3. Se o receptor do relógio ainda não estiver ligado, carregue no botão ON/OFF para ligar. Espere até o ícon  da ANTENNA estabilizar para continuar com o ajuste.
4. Pressione + para selecionar a atividade que deseja ajustar.
5. Mantenha pressionado o botão **ON/OFF** para iniciar o ajuste. Aguarde START WALK, START JOG ou START RUN ser exibido no mostrador do relógio.
6. Inicie a atividade atual. Por exemplo, se tiver selecionado RUN, comece a correr.
7. Ao final de 100 pés (ou 30 metros), pressione a tecla **STOP/RESET** para concluir o ajuste.
8. Se o ajuste foi bem-sucedido, CALIBRATE OK aparece no relógio.

OBSERVAÇÃO: CALIBRATE FAILED pode aparecer quando houver muito poucos passos durante um longo período de tempo de ajuste ou demasiados passos durante um curto período de tempo de ajuste.

DICAS:

- É possível ajustar manualmente o comprimento das passadas e dos passos por minuto para obter uma maior precisão.
- Pode-se também obter uma maior precisão escolhendo uma distância maior para ser ajustada.

AJUSTE MANUAL DO POD (PODÔMETRO)

O ajuste manual do POD pode ser utilizado para obter um ajuste extremamente preciso. Os valores podem ser puxados para obter um alto nível de precisão.

1. Certifique-se de que o POD está LIGADO.
2. Pressione **MODE** até que apareça CALIBRATE.
3. Pressione e mantenha pressionada a tecla **SET** para ajustar a atividade selecionada.
4. Pressione + / - para selecionar a atividade (WALK, JOG ou RUN) que deseja ajustar.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para configurar cada um dos dígitos de Passos por Minuto.
6. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para configurar o comprimento do passo.
7. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para configurar o comprimento do ajuste para realizar o ajuste automático.

ALARME

Até três alarmes podem ser configurados para lembrá-lo de eventos futuros.

1. Pressione a tecla **MODE** até ALARM aparecer.
2. Pressione a tecla **STOP/RESET** para selecionar o alarme 1, 2 ou 3.
3. Pressione a tecla **SET** para definir o alarme selecionado.
4. Os dígitos das horas piscam. Pressione + / - para mudar a hora.
5. Pressione a tecla **NEXT** e + / - para definir os minutos, AM ou PM (se a hora principal está no formato de 12 horas), DAILY, WEEKDAYS, WEEKENDS ou dia da semana (alarme semanal).
6. Pressione a tecla **DONE** para confirmar e sair.
7. Pressione a tecla **STOP/RESET** para ligar ou desligar o alarme.

DICAS:

- Quando o Alarme estiver ligado,  aparece no mostrador de tempo.
- Quando o alarme tocar, a luz noturna INDIGLO® e o ícone do alarme piscam e o alerta soa. Pressione qualquer um dos botões para silenciar.
- Se nenhum botão for pressionado, o alerta cessará depois de 20 segundos e o alarme de reserva se ativará após transcorridos cinco minutos.

MENSAGENS DE ERRO E DE INFORMAÇÕES DO POD

Ícone da antena piscando  – O relógio está procurando o POD quando a onda estiver piscando. Certifique-se de que o POD esteja ligado e dentro da distância admissível do relógio.

Ícone da antena permanente  – O relógio e o POD estão se comunicando

Ícone do corredor permanente  – Nenhum movimento foi detectado

Ícone do corredor em movimento  – O POD detectou movimento e os dados estão sendo transmitidos ao relógio

NO POD DATA – O POD perdeu o sinal. Certifique-se de que o POD esteja ligado e dentro da distância admissível. O relógio desliga automaticamente após 16 horas de uso contínuo. Nessa altura, o relógio precisa ser novamente ligado pressionando a tecla **ON/OFF**.

FUNÇÃO DA LUZ NOTURNA INDIGLO® / NIGHT-MODE® (MODO NOTURNO)

1. Pressione o botão **INDIGLO®** para ativar a luz noturna. A tecnologia INDIGLO® ilumina toda a face do relógio à noite e em condições de pouca luz.
2. Continue a pressionar a tecla por até 3 segundos para manter a iluminação.
3. Pressione e mantenha pressionado o botão **INDIGLO®** por 4 segundos para ativar o recurso NIGHT-MODE®

(pat. EUA nº. 4.912.688).

4. Ao ativar o recurso NIGHT-MODE®, pressione qualquer botão para iluminar a face do relógio por 3 segundos.
5. Para desativar o recurso NIGHT-MODE®, pressione o botão **INDIGLO®** por 4 segundos. O recurso será automaticamente desativado.

RESISTÊNCIA À ÁGUA E AO CHOQUE

Se o relógio for resistente à água, haverá uma indicação de profundidade em metros ou ().

Profundidade da resistência à água	Pressão da Água Abaixo da Superfície em p.s.i.a. *
30 m/98 pés	60
50 m/164 pés	86
100 m/328 pés	160

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

1. Essa resistência à água continuará invariável enquanto o cristal, os botões e a caixa permanecerem intactos.
2. Este não é um relógio de mergulho e, por isso, não deve ser utilizado para essa atividade.
3. Enxágüe o relógio com água doce logo após entrar em contato com a água salgada.
4. A resistência a choques será indicada na face ou na tampa do relógio. Os relógios são concebidos para passarem na prova de resistência a choques da ISO. Contudo, deve-se ter cuidado para não danificar o cristal/lentes.

PILHAS

TROCA DA PILHA DO RELÓGIO

1. Utilizando uma moeda, introduza a moeda na ranhura da tampa da pilha.
2. Desatarraxe a tampa do compartimento da pilha girando a moeda no sentido anti-horário.
3. Retire a armação de plástico de cobertura da pilha.
4. Retire a pilha do relógio.
5. Retire a etiqueta adesiva de plástico mylar da pilha gasta e coloque-a na pilha nova.
6. Introduza a nova pilha dentro da caixa do relógio.
7. Volte a colocar a armação de plástico de cobertura da pilha.
8. Volte a colocar a tampa da pilha.
9. Utilizando uma moeda, rode a tampa da pilha no sentido horário para fechar.

NÃO DESCARTE A PILHA NO FOGO. NÃO RECARREGUE A PILHA. MANTENHA AS PILHAS SOLTAS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.

TROCA DA PILHA DO POD

1. Empurre o botão na tampa da caixa ao mesmo tempo que deslizar para fora a tampa do POD.
2. Retire a pilha velha e introduza a nova pilha CR2032 no compartimento da pilha.
3. Coloque novamente a tampa do compartimento da pilha.

Notificação da Federal Communications Commission – FCC (EUA) e Notificação da Industry Canada – IC (Canadá):

Este dispositivo cumpre com a Seção 15 das normas da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes:

(1) Este dispositivo não deverá causar nenhuma interferência nociva e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, inclusive aquela que possa causar funcionamentos indesejados.

Advertência: Qualquer mudança ou modificação feita a esta unidade que não tenha sido expressamente aprovada pela parte responsável pelo cumprimento das regras pelas quais se rege poderia anular a autoridade que o usuário possui de operar este equipamento.

OBSERVAÇÃO: Este equipamento foi testado e comprovou-se que cumpre com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais de categoria B, de acordo com a seção 15 das normas da FCC. Esses limites são estabelecidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas em instalações residenciais. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá causar interferências nocivas às radio-comunicações. Porém, não há nenhuma garantia de que não venham ocorrer interferências em determinadas instalações. Se este equipamento causar interferências nocivas à recepção de rádio ou televisão, as quais podem ser determinadas ao desligar e ligar o equipamento, pede-se ao usuário para tentar corrigir a interferência executando uma ou mais das seguintes medidas:

- Reorientar a antena receptora ou troque-a de lugar.
- Afaste o equipamento do receptor.
- Ligue o equipamento em uma tomada cujo circuito não seja o mesmo que o do receptor.
- Consulte o revendedor ou um técnico de rádio e TV com experiência quando precisar ajuda.

Este aparelho digital de categoria B cumpre com as normas ICES-003 do Canadá.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

A Timex Corporation garante o relógio TIMEX® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá, por sua própria opção, consertar o relógio colocando componentes novos ou totalmente reconicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar. **IMPORTANTE: — OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU RELÓGIO:**

- 1) após vencer o período de garantia;
- 2) se o relógio não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
- 3) se for por consertos não executados pela Timex;
- 4) se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
- 5) se o defeito for no cristal, na pulseira, na caixa do relógio, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR. A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQUÊNCIA. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o relógio à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio foi comprado, juntamente com o Cupom de Consentimento do Relógio original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Consentimento do Relógio original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o relógio o seguinte pagamento para cobrir as despesas de manuseio e remessa (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US\$8; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN\$7; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de manuseio e remessa. NUNCA INCLUA NENHUMA PULSEIRA ESPECIAL OU OUTRO ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA REMESSA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-011-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 020 8687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 31 83 63 42 00. Na Alemanha, ligue para 49 7 231 494140. No Oriente Médio e na África, ligue para 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre a garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

©2008 Timex Corporation. TIMEX e NIGHT-MODE são marcas comerciais registradas da Timex Corporation. INDIGLO é uma marca comercial registrada da Indiglo Corporation nos EUA e em outros países. *IRONMAN é uma marca comercial registrada da World Triathlon Corporation.

INTRODUZIONE

Benvenuti!

Grazie di aver acquistato un TIMEX® Ironman® Fitness Tracker con **illuminazione del quadrante INDIGLO®**. Insieme, l'orologio e il POD sono uno strumento eccezionale per migliorare la vostra esperienza di allenamento e per aiutarvi a mantenervi attivi.

L'orologio memorizza 50 giri e incorpora una tecnologia basilare di monitoraggio della velocità e della distanza per aiutarvi a mantenere il ritmo dell'allenamento o semplicemente per tenervi informati sui vostri livelli di attività.

Così, questo orologio vi aiuterà sia che vogliate mantenervi attivi per motivi di salute, sia che vogliate iniziare a correre o magari prepararvi alla vostra decima maratona.

Leggete attentamente le istruzioni per capire come usare l'orologio Timex®. Il modello in dotazione potrebbe non disporre di tutte le funzioni descritte in questo opuscolo.

INDICE ANALITICO

FUNZIONI DELL'OROLOGIO	88
Ora/Data	88
Cronografo	88
Richiamo	88
Timer e Timer a intervalli	88
Attività (pedometro)	89
Calibrazione	89
Sveglia	89
MODALITÀ DELL'OROLOGIO	90
FUNZIONI DEI PULSANTI	91
AVVIO DEL SISTEMA FITNESS TRACKER	91
ORA/DATA/SEGNALE ACUSTICO ORARIO	93
CRONOGRIFO	94
Come usare il cronografo	94
Come personalizzare il formato del display	95
RICHIAMO	96
TIMER	97
TIMER A INTERVALLI	98
ATTIVITÀ	99
Visualizzazione delle statistiche delle attività	99
Impostazione delle funzioni della modalità Attività	100
CALIBRAZIONE	100
Selezione automatica dell'attività	100
Calibrazione automatica del Pod	100
Calibrazione manuale del Pod	101
SVEGLIA	102
Messaggi di errore e di informazione del POD	103
ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®/ FUNZIONE NIGHT-MODE®	103
RESISTENZA ALL'ACQUA E AGLI URTI	104
BATTERIE	105
GARANZIA	107

FUNZIONI DELL'OROLOGIO

ORA/DATA

- Ore, minuti e secondi visualizzati in formato a 12 o a 24 ore
- Giorno della settimana e data visualizzati in formato MM-GG o GG.MM
- Secondo fuso orario, con impostazioni indipendenti per ora, minuti, data e formato
- Segnale acustico orario e pressione dei pulsanti con riscontro sonoro opzionali
- Sguardo veloce all'ora del giorno da qualsiasi modalità tenendo premuto il pulsante **MODE**
- La velocità, la distanza e il passo del pedometro possono essere visualizzati
- Premere e tenere premuto brevemente **START/SPLIT** per dare un'occhiata al secondo fuso orario. Continuare a tenere premuto il pulsante per cambiare la visualizzazione in modo che mostri l'ora del secondo fuso orario. L'orologio emetterà un segnale acustico per confermare il cambiamento.

CRONOGRAFO

- Risoluzione a 1/100 di secondo fino a un'ora; risoluzione di un secondo fino a 100 ore
- Contatore da 99 giri
- La velocità, la distanza e il passo del pedometro possono essere visualizzati

RICHIAMO

- Memoria per 50 giri
- Memoria per più allenamenti con indicazione della data, tempi medi e di giro migliore, oltre che distanza totale, velocità e passo per giro
- Calorie bruciate in media per l'intero allenamento

TIMER E TIMER A INTERVALLI

- Timer impostabile fino ad un massimo di 24 ore.
- Cinque intervalli impostabili fino ad un massimo di 24 ore.

- Conto alla rovescia e interruzione o ripetizione
- Conteggio con 99 ripetizioni
- L'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia durante l'allerta
- Si possono dare nomi agli intervalli con uno di sei messaggi predefiniti
- La velocità, la distanza e il passo del pedometro possono essere visualizzati

ATTIVITÀ (PEDOMETRO)

- Contatore dei passi da 0 a 999.999
- Distanza percorsa in miglia o chilometri
- Tempo trascorso durante l'attività
- Calorie bruciate
- Calcolo della velocità in base al conteggio dei passi, al tempo dell'attività e alla lunghezza della falcata
- Calcolo della velocità della passeggiata in passi/minuto
- Immissione di informazioni su peso e falcata
- Impostazione di un numero predefinito di passi
- Unità di misura impostabili su S.U. o metriche

CALIBRAZIONE

- Impostazioni di calibrazione per cammino, corsa veloce o corsa lenta
- Lunghezza di falcata, velocità dei passi e distanza di calibrazione impostabili
- Rilevamento automatico dell'attività, per un calcolo accurato della distanza percorsa e delle calorie bruciate

SVEGLIA

- Tre sveglie quotidiane, per giorni feriali, per fine settimana o settimanali
- Sveglia di riserva dopo cinque minuti
- L'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia durante l'allerta

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® CON FUNZIONE NIGHT-MODE®

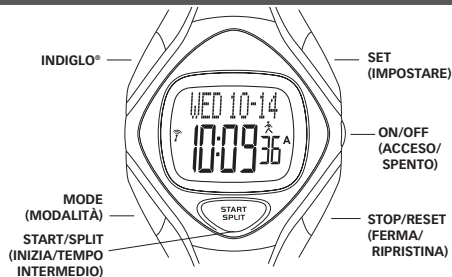
MODALITÀ DELL'OROLOGIO

Le funzioni di questo orologio sono raggruppate in modalità accessibili premendo e rilasciando il pulsante **MODE** – ciascuna pressione del pulsante **MODE** porta alla modalità successiva nel ciclo. Le modalità sono disposte nell'ordine seguente:

TIME (ora) > CHRONO (cronografo) > RECALL (richiamo) > TIMER (timer) > INT TIMER (timer a intervalli) > ACTIVITY (attività) > CALIBRATE (calibra) > ALARM (sveglia)

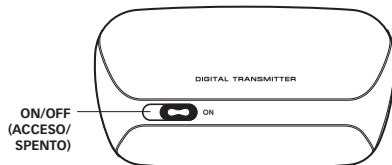
- TIME** Visualizza l'ora del giorno e la data
- CHRONO** Per l'uso del cronografo a fini di cronometraggio
- RECALL** Usato per esaminare i precedenti eventi cronometrati dal cronografo
- TIMER** Il timer per il conto alla rovescia è utile per cronometrare eventi di durata fissa
- INT TIMER** Il timer a intervalli è ideale per cronometrare intervalli fissi durante gli allenamenti
- ACTIVITY** Usare la modalità Attività per monitorare i passi, le mete dell'attività e le calorie bruciate
- CALIBRATE** La modalità di calibrazione viene usata per impostare il POD di fitness e per renderlo molto accurato
- ALARM** Tre sveglie per non arrivare mai tardi agli appuntamenti

FUNZIONI DEI PULSANTI



Durante l'impostazione, ciascun pulsante svolge una funzione diversa, come indicato sopra. Il display indica quando il pulsante cambia funzione.

AVVIO DEL SISTEMA FITNESS TRACKER



1. Per accendere il POD, portare l'interruttore sulla posizione ON.
2. Agganciare il POD all'elastico in vita o alla cintura. Assicurarsi che il POD si trovi sull'anca e sia parallelo al terreno. Per ottenere i migliori risultati, mettere il POD sullo stesso lato sul quale si indossa l'orologio.
3. Per accendere il ricevitore, premere il pulsante **ON/OFF** sull'orologio. Assicurarsi di trovarsi ad una distanza

di circa due metri da eventuali altri utilizzatori di Fitness Tracker.

4. Mentre l'orologio cerca il POD, l'onda dell'icona dell'ANTENNA  lampeggia.
5. L'icona dell'ANTENNA  resterà immobile quando il POD e l'orologio stanno comunicando e sono collegati.

NOTA: sebbene il sistema Fitness Tracker sostenga un range di funzionamento di circa 1 metro fra il POD e l'orologio, per ottenere il funzionamento più affidabile assicurarsi che l'orologio si trovi il più possibile vicino al POD quando si avvia il sistema.

CONSIGLI

- Per comodità dell'utente, quando entra in qualsiasi modalità di cronometraggio o attività, l'orologio inizia automaticamente a cercare il POD senza che si debba premere il pulsante **ON/OFF** sull'orologio.
- Per spegnere il sistema, premere e tenere premuto per 4 secondi il pulsante **ON/OFF** sull'orologio. Per spegnere il POD spostare l'interruttore sulla posizione OFF.
- Per prolungare la durata della batteria, assicurarsi di spegnere il POD e il ricevitore dell'orologio quando non vengono usati.
- Per ottenere i migliori risultati, assicurarsi che il POD si trovi direttamente sopra l'anca sul lato del corpo. Se si posta il POD più vicino alla parte anteriore o posteriore del corpo, la precisione diminuisce.

Dalle modalità Ora del giorno, Cronografo, Timer o Timer a intervalli, premere ripetutamente il pulsante **ON/OFF** per passare in rassegna i dati relativi a distanza, velocità, passo e modalità. Ciascuna modalità mantiene le proprie impostazioni di visualizzazione.

ORA/DATA/SEGNALE ACUSTICO ORARIO

1. In modalità TIME (ora), premere e tenere premuto **SET**. Il fuso orario lampeggia.
2. Premere **+** o **-** per selezionare Fuso orario 1 o 2.
3. Premere **NEXT** per impostare l'ora. Le cifre lampeggiano.
4. Premere **+** o **-** per modificare l'ora. Passare in rassegna le 12 ore per cambiare l'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio).
5. Premere **NEXT** e **+** / **-** per impostare i minuti.
6. Premere **NEXT** e **+** / **-** per impostare i secondi sullo zero.
7. Continuare con lo stesso procedimento per impostare giorno della settimana, mese, data, formato dell'ora a 12 ore (AM/PM) o formato a 24 ore, formato della data MM-GG o GG.MM, attivazione o disattivazione del segnale acustico orario, attivazione o disattivazione del segnale acustico. Se si seleziona Segnale acustico attivato, viene emesso un "bip" ogni volta che si preme un pulsante, ad eccezione di quello **INDIGLO®**.
8. Premere **NEXT** per impostare il secondo fuso orario, seguendo la procedura indicata sopra.
9. Premere **DONE** per uscire.
10. Mentre il POD e l'orologio stanno comunicando, premere ripetutamente il pulsante **ON** per passare in rassegna le visualizzazioni di distanza, velocità, passo e data.

CONSIGLI

- Mentre è visualizzata l'ora, premere e tenere premuto brevemente **START/SPLIT** per dare un'occhiata al secondo fuso orario.
- Premere e tenere premuto **START/SPLIT** per 4 secondi per cambiare il fuso orario visualizzato.
- In altre modalità, premere e tenere premuto **MODE** per visualizzare l'ora, e rilasciare il pulsante per ritornare alla modalità corrente.

CRONOGRAFO

L'orologio conta fino a 99 giri (un massimo di 100 ore) e memorizza 50 giri.

Il tempo di giro è il tempo corrispondente ad un segmento (giro) di un evento. Il tempo intermedio indica il tempo totale trascorso dall'inizio dell'evento.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1			
	15:01 MIN		
	SPLIT 2		
		22:09 MIN	
		SPLIT 3	
			29:39 MIN
			SPLIT 4

COME USARE IL CRONOGRAFO

1. Premere ripetutamente **MODE** finché non appare la parola **CHRONO** (cronografo).
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronografo. Il cronografo continua a scorrere anche se si esce dalla modalità.
3. Premere **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio. Il numero di giro viene visualizzato nella parte superiore sinistra del display.
4. Il display si blocca per 10 secondi. Se il POD è attivo, dopo 5 secondi vengono visualizzati il passo medio e la distanza totale per quel giro. Premere **MODE** per sbloccare il display e visualizzare il cronografo che scorre.
5. Premere **STOP/RESET** per fermare o per interrompere momentaneamente il cronometro. Premere **START/SPLIT** per farlo riprendere.
6. Al termine dell'allenamento, si hanno le seguenti due opzioni: premere e tenere premuto **SET** per memorizzare l'allenamento oppure premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare l'allenamento (entrambe le azioni consentono di ripristinare il cronografo su 00:00:00).

7. Mentre il POD e l'orologio stanno comunicando, premere ripetutamente il pulsante **ON** per passare in rassegna i dati relativi a distanza, velocità, passo e cronografo.

CONSIGLI

- Quando il cronografo sta scorrendo, sul display dell'Orà appare .
- Quando si memorizza un allenamento, il display indica la memoria libera disponibile (il numero di giri che possono essere memorizzati. Ciascun allenamento memorizzato equivale al numero di giri registrati più un giro extra per memorizzare il tempo di allenamento totale) oppure **MEMORY FULL** (memoria esaurita).
- Se non c'è memoria sufficiente per memorizzare l'intero allenamento, il tempo totale, la data e i giri più vecchi saranno memorizzati fino ad occupare la capacità restante.
- Per azzerare l'ultimo allenamento registrato con il cronografo, tenere premuto **STOP/RESET** mentre il cronografo viene ripristinato. Per azzerare tutti gli allenamenti, continuare a tenere premuto il pulsante **STOP/RESET** fino a quando viene visualizzata la scritta **CLEAR CHRONO MEM** (azzerà memoria cronografo) e l'orologio emette un segnale acustico.

COME PERSONALIZZARE IL FORMATO DEL DISPLAY

Il formato del display determina che cosa viene visualizzato nelle righe superiore e inferiore del display mentre il cronografo sta scorrendo.

1. Premere **SET**.
2. Premere + / - per selezionare **LAP/SPLIT** (tempo di giro in cifre più grandi), **SPLIT/LAP** (tempo intermedio in cifre più grandi), o **TOTAL RUN** (tempo di esecuzione totale).
3. Premere **SET** per uscire.

NOTA: il formato **TOTAL RUN** (tempo di esecuzione totale) permette di visualizzare il tempo trascorso totale e il tempo totale dell'attività (tempo totale dell'attività = tempo totale trascorso - tempo di sospensione durante l'allenamento).

RICHIAMO

La modalità di richiamo viene usata per esaminare gli allenamenti cronometrati nella modalità cronografo. Il richiamo mostra i giri registrati durante un allenamento e il miglior giro nell'allenamento, e calcola il tempo di giro medio per l'allenamento.

Se il pedometro è attivo, la modalità di richiamo mostra anche la distanza totale, la velocità media, il passo medio e le calorie bruciate per l'allenamento, oltre che i tempi di giro, la distanza di giro, la velocità di giro e il passo di giro.

1. Premere **MODE** finché non appare la parola RECALL.
2. Premere + per selezionare l'allenamento da esaminare.
3. Premere **SET** per entrare nella modalità di revisione del giro.
4. Premere + / - per esaminare tutte le statistiche relative all'allenamento.
5. Premere **SET** per uscire dalla modalità di revisione del giro.

Le statistiche che possono essere esaminate sono le seguenti.

Total Time – Il tempo totale dell'allenamento

Distance – La distanza totale dell'allenamento

Average Speed – La velocità media raggiunta durante l'intero allenamento

Pace – Il passo medio raggiunto durante l'intero allenamento

Calories – Le calorie totali bruciate durante l'allenamento

Lap Time – I tempi di giro e intermedio per ciascun giro registrato

Lap Distance – La distanza totale accumulata per il giro

Lap Speed – La velocità media del giro

Lap Pace – Il passo medio del giro

Best Lap – Il giro più veloce in termini di tempo relativo all'allenamento

Average Lap – Il tempo di giro medio per l'allenamento

CONSIGLI

Per cancellare un allenamento, premere e tenere premuto **STOP/RESET** per 3 secondi. Continuare a tenerlo premuto per altri 3 secondi per cancellare tutti gli allenamenti.

TIMER

Il timer viene usato per contare alla rovescia il tempo di un evento fisso. Il timer può essere impostato in modo da ripetersi e contare alla rovescia in modo continuativo.

1. Premere **MODE** finché non appare TIMER.
2. Premere **SET**. Lampeggiano le cifre dell'ora.
3. Premere + / - per modificare l'ora.
4. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
5. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
6. Premere **NEXT** e + / - per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
7. Premere **DONE** per confermare e uscire.
8. Premere **START/SPLIT** per avviare il timer. Il timer continua a scorrere se si esce dalla modalità.
9. La musicchetta del timer suona quando il timer raggiunge lo zero o prima che inizi di nuovo il conto alla rovescia.
10. Premere **STOP/RESET** per interrompere il timer. Tenere premuto **STOP/RESET** per 2 secondi per ripristinare.
11. Mentre il POD e l'orologio stanno comunicando, premere ripetutamente il pulsante **ON** per passare in rassegna i dati relativi a distanza, velocità, passo e timer.

CONSIGLI

-  appare nella visualizzazione dell'ora mentre il timer sta scorrendo.  appare quando il timer sta scorrendo ed è impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia alla fine.
- Per il funzionamento con ripetizione del timer, il numero

- della ripetizione appare in cima al display.
- Il numero massimo delle ripetizioni è 99.

TIMER A INTERVALLI

I timer a intervalli sono timer che contano alla rovescia una serie di eventi fissi. Si possono impostare al massimo 5 tempi di intervallo, insieme ai nomi che li descrivono.

1. Premere **MODE** finché non appare la scritta INT TIMER (timer a intervalli).
2. Premere **SET**. 1 lampeggia.
3. Premere + / - per selezionare l'intervallo (da 1 a 5).
4. Premere **NEXT**. Lampeggiano le cifre dell'ora.
5. Premere + / - per modificare l'ora.
6. Premere **NEXT** e + / - per impostare i minuti.
7. Premere **NEXT** e + / - per impostare i secondi.
8. Premere **NEXT** e + / - per selezionare il nome dell'intervallo: SLOW (lento), MED (medio), FAST (veloce), WALK (cammino), JOG (corsa lenta) o RUN (corsa veloce).
9. Premere **NEXT** e + / - per selezionare STOP AT END (ferma alla fine) o REPEAT AT END (ripeti alla fine).
10. Premere **DONE** per confermare e uscire.
11. Premere **START/SPLIT** per avviare il Timer. Le altre operazioni sono le stesse usate per il TIMER.
12. Mentre il POD e l'orologio stanno comunicando, premere ripetutamente il pulsante **ON** per passare in rassegna le visualizzazioni di distanza, velocità, passo e timer a intervalli.

CONSIGLI

- ☒ appare nella visualizzazione dell'ora mentre il timer a intervalli sta scorrendo. ☒ appare quando il timer a intervalli sta scorrendo ed è impostato in modo da ripetere il conto alla rovescia alla fine.
- Quando il primo conto alla rovescia è terminato, il timer passa al successivo intervallo diverso da zero che è stato impostato. Fra un intervallo e l'altro, l'illuminazione del

quadrante **INDIGLO®** lampeggia e si attiva un segnale acustico.

- Se si seleziona REPEAT AT END, il timer conta alla rovescia tutti gli intervalli e poi ripete l'intera sequenza.
- Si consiglia di denominare i singoli intervalli. I nomi aiutano a ricordare il tipo di attività destinata all'intervallo.

ATTIVITÀ

La modalità Attività monitora quanto l'utente è attivo e imposta mete relative ai passi.

1. Assicurarsi che il POD sia acceso e l'orologio ne stia ricevendo il segnale.
2. Premere **MODE** finché non appare la parola ACTIVITY (attività).
3. Premere + per passare in rassegna le varie statistiche.

VISUALIZZAZIONE DELLE STATISTICHE DELLE ATTIVITÀ

In modalità Attività, i dati statistici disponibili per la visualizzazione includono quanto segue.

Steps – Il numero totale dei passi fatti

Distance – La distanza totale percorsa (miglia o km)

Activity Time – Il tempo totale trascorso in movimento

Calories – Le calorie totali bruciate

Speed – La velocità corrente (miglia/ora o km/ora)

Pace – Il passo corrente (ore e minuti per miglio o km)

Steps Left – I passi totali che restano per raggiungere la meta

Steps per Minute – La media degli ultimi 6 passi

CONSIGLI

- Tenere premuto **STOP/RESET** mentre ci si trova in modalità Attività per azzerare le statistiche dell'attività.
- Quando si è raggiunta la meta relativa ai passi, appare la scritta GOAL MET (meta raggiunta) e si sente una musicchetta, indipendentemente dalla modalità in cui ci si trova.

IMPOSTAZIONE DELLE FUNZIONI DELLA MODALITÀ ATTIVITÀ

In modalità Attività, l'utente può impostare una meta relativa ai passi, impostare il proprio peso e le unità di misura (inglesi o metriche) per tutte le funzioni dell'orologio.

1. Premere **MODE** finché non appare la parola **ACTIVITY** (attività).
2. Premere e tenere premuto **SET**. Lampeggiano le cifre della Meta relativa ai passi.
3. Premere **NEXT** e + / - per impostare ciascuna delle cifre della Meta relativa ai passi.
4. Premere **NEXT** e + / - per impostare ciascuna delle cifre del peso.
5. Premere **NEXT** e + / - per selezionare le unità di misura (inglesi (US) o metriche (Metric)).
6. Premere **DONE** per confermare e uscire.

CALIBRAZIONE

La modalità Calibrazione viene usata per impostare il POD in modo che sia più accurato nel calcolo di fattori quali la distanza e le calorie bruciate.

SELEZIONE AUTOMATICA DELL'ATTIVITÀ

Una volta calibrato per il cammino, la corsa lenta e la corsa veloce, il Fitness Tracker è così intelligente da riuscire a individuare quale attività si sta svolgendo. Ciò determina la generazione di migliori statistiche generali.

NOTA: per assicurare la precisione del prodotto, si prega di calibrare tutte le attività prima dell'uso. Se non si calibrano tutte le attività, si prega di eseguire la calibrazione manuale e di copiare i valori della velocità dei passi e della lunghezza della falcata da un'attività a quelle che non sono state calibrate.

CALIBRAZIONE AUTOMATICA DEL POD

La calibrazione automatica del POD è un modo eccellente per calibrare facilmente il POD senza dover conoscere alcun dettaglio sulla lunghezza della falcata e sulla velocità dei

passi. La distanza minima richiesta per eseguire la calibrazione è di 30 metri (o 100 piedi).

1. Assicurarsi che il POD sia acceso (ON).
2. Premere ripetutamente **MODE** (modalità) finché non appare **CALIBRATE** (calibrazione).
3. Premere **ON/OFF** per accendere il ricevitore dell'orologio se non è già acceso. Prima di continuare la calibrazione, attendere che l'icona dell'ANTENNA  sia ferma.
4. Premere + per selezionare l'attività da calibrare.
5. Tenere premuto il pulsante **ON/OFF** per avviare la calibrazione. Attendere che sull'orologio si visualizzino le parole **START WALK** (inizia a camminare), **START JOG** (inizia a correre lentamente) o **START RUN** (inizia a correre velocemente).
6. Iniziare l'attività indicata. Per esempio, se è selezionato **RUN** (corsa veloce), iniziare a correre velocemente.
7. Al termine di 100 piedi (o 30 metri), premere **STOP/RESET** per completare la calibrazione.
8. Se la calibrazione è riuscita, sull'orologio appare la scritta **CALIBRATE OK**.

NOTA: la scritta **CALIBRATE FAILED** può apparire sull'orologio se sono stati fatti un numero insufficiente di passi nell'arco di un lungo periodo di calibrazione o viceversa se sono stati fatti troppi passi nell'arco di un breve periodo di calibrazione.

CONSIGLI

- Per ottenere dati più accurati, si possono calibrare manualmente la lunghezza della falcata e i passi al minuto.
- Inoltre, per ottenere un'accuratezza migliore è preferibile eseguire la calibrazione su una distanza più lunga.

CALIBRAZIONE MANUALE DEL POD

Calibrando manualmente il POD si ottengono dati straordinariamente accurati. Tali valori si possono poi regolare ulteriormente.

1. Assicurarsi che il POD sia acceso (ON).
2. Premere ripetutamente **MODE** (modalità) finché non appare **CALIBRATE** (calibrazione).

3. Tenere premuto **SET** per calibrare l'attività selezionata.
4. Premere **+** / **-** per selezionare l'attività da calibrare: WALK (cammino), JOG (corsa lenta) o RUN (corsa veloce).
5. Premere **NEXT** e **+** / **-** per impostare ciascuna delle cifre relative ai passi al minuto.
6. Premere **NEXT** e **+** / **-** per impostare la lunghezza della falcata.
7. Premere **NEXT** e **+** / **-** per impostare la lunghezza della calibrazione per eseguire la calibrazione automatica.

SVEGLIA

Si possono impostare un massimo di tre sveglie per ricordare gli eventi imminenti.

1. Premere **MODE** fino a quando appare la parola **ALARM** (sveglia).
2. Premere **START/SPLIT** per selezionare la sveglia 1, 2 o 3.
3. Premere **SET** per impostare la sveglia selezionata.
4. Lampeggiano le cifre dell'ora. Premere **+** / **-** per modificare l'ora.
5. Premere **NEXT** e **+** / **-** per impostare i minuti, AM o PM (se il display principale dell'ora è stato impostato sul formato a 12 ore), DAILY (giornaliera), WEEKDAYS (giorni feriali), WEEKENDS (week-end) o giorno della settimana (sveglia settimanale).
6. Premere **DONE** per confermare e uscire.
7. Premere **STOP/RESET** per abilitare o disabilitare la sveglia (ON o OFF).

CONSIGLI

- Quando la sveglia è abilitata,  appare nel display dell'ora.
- Quando suona la sveglia, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® e l'icona della sveglia lampeggiano, e si attiva un segnale acustico di allerta. Premere un pulsante qualsiasi per silenziarla.
- Se non viene premuto alcun pulsante, il segnale di allerta si interrompe dopo 20 secondi e la sveglia di backup si attiva dopo 5 minuti.

MESSAGGI DI ERRORE E DI INFORMAZIONE DEL POD

Icona lampeggiante dell'antenna  – Quando l'onda lampeggia, vuol dire che l'orologio sta cercando il segnale del POD. Assicurarsi che il POD sia acceso e si trovi entro il raggio di azione dell'orologio.

Icona fissa dell'antenna  – L'orologio e il POD stanno comunicando.

Icona dell'uomo fermo  – Non viene rilevato alcun movimento.

Icona dell'uomo in movimento  – Il POD ha rilevato il movimento e i dati vengono trasmessi all'orologio.

NO POD DATA (nessun dato dal POD) – Il segnale del POD è stato perso. Assicurarsi che il POD sia acceso e si trovi nel raggio di funzionamento. L'orologio si spegne automaticamente dopo 16 ore di uso continuativo. A quel punto, il ricevitore dell'orologio dovrà essere riaccessibile premendo **ON/OFF**.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO® / FUNZIONE NIGHT-MODE®

1. Premere il pulsante **INDIGLO®** per attivare l'illuminazione del quadrante. La tecnologia INDIGLO® illumina l'intero quadrante dell'orologio la notte e in condizioni di scarsa luminosità.
2. Continuare a premere il pulsante per 3 secondi al massimo per mantenere l'illuminazione.
3. Premere e tenere premuto il pulsante **INDIGLO®** per 4 secondi per attivare la funzione NIGHT-MODE® (brevetto U.S.A. 4,912,688).
4. In funzione NIGHT-MODE®, se si preme un pulsante qualsiasi, il quadrante si illumina per 3 secondi.
5. Per disattivare la funzione NIGHT-MODE®, premere il pulsante **INDIGLO®** per 4 secondi. La funzione verrà automaticamente disattivata.

RESISTENZA ALL'ACQUA E AGLI URTI

Se l'orologio è resistente all'acqua, presenta il numero dei metri di resistenza o il contrassegno ().

Profondità di immersione	p.s.i.a. * Pressione dell'acqua sotto la superficie
30 m/98 piedi	60
50 m/164 piedi	86
100 m/328 piedi	160

*libbre per pollice quadrato assolute

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

1. L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.
2. L'orologio non è un orologio subacqueo e non va usato per le immersioni.
3. Sciacquare l'orologio con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua marina.
4. La resistenza agli urti verrà indicata sul quadrante o sul retro della cassa dell'orologio. Gli orologi sono progettati in modo da superare il test ISO di resistenza agli urti. Tuttavia, va fatta attenzione per evitare danni al cristallo/alla lente.

BATTERIE

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

1. Inserire una moneta nella fessura del coperchio del vano portabatteria.
2. Svitare il coperchio del vano portabatteria girando la moneta in senso antiorario.
3. Rimuovere la cornice di plastica che copre la batteria.
4. Estrarre la batteria dall'orologio.
5. Spellare l'etichetta in mylar dalla vecchia batteria e metterla su quella nuova.
6. Inserire la nuova batteria nella cassa dell'orologio.
7. Rimettere a posto la cornice di plastica che copre la batteria.
8. Riposizionare il coperchio del vano portabatteria.
9. Con una moneta, girare il coperchio del vano portabatteria in senso orario per chiuderlo.

NON GETTARE LE BATTERIE NEL FUOCO. NON RICARICARLE. TENERE LE BATTERIE SCIOLTE LONTANO DAI BAMBINI.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL POD

1. Mentre si tiene premuto il pulsante sul retro della cassa, far scivolare via dal POD il coperchio.
2. Togliere la vecchia batteria e inserire nel vano portabatteria una nuova batteria CR2032.
3. Rimettere a posto il coperchio del vano portabatteria.

Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

Questo dispositivo rispetta la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

Avvertenza: cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dalla parte responsabile dell'osservanza potrebbero annullare l'autorità dell'utente di usare l'apparecchiatura.

NOTA: questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dalle interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installata e usata in conformità con le istruzioni, potrebbe causare interferenze dannose alle radiocomunicazioni. Tuttavia, non vi sono garanzie che l'interferenza non si verificherà in una particolare installazione. Se l'apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva, cosa che può essere determinata spegnendo e accendendo l'apparecchiatura, si incoraggia l'utente a cercare di correggerle adottando uno o più dei seguenti provvedimenti:

- Riorientare o spostare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza fra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa situata su un circuito diverso da quello al quale è collegato il ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico esperto in radio e TV per ottenere assistenza.

Questo apparato digitale di Classe [B] è conforme alle norme canadesi ICES-003.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX

L'orologio TIMEX® è garantito contro difetti di produzione dalla 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.

Tenere presente che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. **IMPORTANTE — QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI ALL'OROLOGIO:**

- 1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
- 2) se l'orologio non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato Timex;
- 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 dell'orologio, 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 COMMERCIALITÀ* 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 pertinenere 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 l'orologio alla Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato l'orologio, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli U.S.A. e nel Canada, insieme al Buono di riparazione compilato o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio 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\$ 8,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 7,00 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 UN CINTURINO SPECIALE O QUALSIASI ALTRO ARTICOLO 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 il 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 44 020 8687 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 dell'orologio, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

© 2008 Timex Corporation. TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi depositati della Timex Corporation. INDIGLO è un marchio registrato della Indiglo Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. *IRONMAN è un marchio depositato della World Triathlon Corporation.

EINFÜHRUNG

Willkommen

Vielen Dank für den Kauf eines TIMEX® Ironman® Fitness Tracker mit **INDIGLO®-Nachtlcht**. Zusammen bieten die Uhr und der Fitness-POD ein ausgezeichnetes Mittel, Ihre Aktivitäten zu verbessern und Sie fit zu halten.

Die Uhr speichert 50 Runden und beinhaltet grundlegende Geschwindigkeits- und Entfernungsmessungstechnologie, damit Sie Ihr Tempo beibehalten können oder einfach nur aufzuzeichnen, wie aktiv Sie waren.

Wenn Sie also aus gesundheitlichen Gründen fit bleiben, ein Joggingprogramm starten oder für Ihren 10ten Marathon trainieren – diese Uhr wird Sie dabei unterstützen.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch. Ihre Uhr besitzt eventuell nicht alle der hier aufgeführten Funktionen.

INHALT

UHRENFUNKTIONEN	110
Uhrzeit/Datum	110
Chronograph	110
Abfragen	110
Timer & Intervall-Timer	110
Aktivität (Schrittzähler)	111
Kalibrieren	111
Wecker	111
UHRENMODI	112
KNOPFFUNKTIONEN	113
START DES FITNESS TRACKER-SYSTEMS	113
ZEIT/DATUM/STUNDENSIGNAL	114
CHRONOGRAPH	115
Chronographenfunktion	115
Individuelles Anzeigeformat	116
ABFRAGEN	117
TIMER	118
INTERVALL-TIMER	119
AKTIVITÄT	120
Aktivitätsstatistiken einsehen	120
Aktivitätsfunktionen einstellen	121
KALIBRIEREN	121
Automatische Aktivitätenwahl	121
Automatische POD-Kalibrierung	122
Manuelle POD-Kalibrierung	122
WECKER	123
POD-Informationen- und Fehlermeldungen	124
INDIGLO®-NACHTLICHT- / NIGHT-MODE®-FUNKTION	124
WASSERBESTÄNDIGKEIT UND STOSSFESTIGKEIT	125
BATTERIEN	126
GARANTIE	128

UHRENFUNKTIONEN

UHRZEIT/DATUM

- Stunden-, Minuten- und Sekundenanzeige im 12- oder 24-Stundenformat
- Wochentag- und Datumsanzeige im Format MM-TT oder TT.MM
- Zweite Zeitzone mit unabhängigen Einstellungen für Stunden, Minuten, Datum und Format
- Optionales Knopfdrucksignal und Stundenton
- Anzeige der Tageszeit aus jedem Modus durch Drücken des Knopfes **MODE**
- Optionale Anzeige von Schrittzählung, Entfernung und Tempo
- **START/SPLIT** drücken und kurz halten, um zweite Zeitzone einzusehen. Gedrückt halten, um Anzeige auf zweite Zeitzone zu ändern. Ein Signal ertönt und bestätigt die Änderung.

CHRONOGRAPH

- 1/100-Sekundenauflösung bis zu 1 Stunde; 1-Sekundenauflösung bis zu 100 Stunden
- 99-Runden-Zähler
- Optionale Anzeige von Schrittzählung, Entfernung und Tempo

ABRUFEN

- Speicherung für 50 Runden
- Mehrfach-Trainingsspeicherung mit Datumsstempel, durchschnittliche und beste Rundenzeiten sowie Gesamtentfernung, Geschwindigkeit und Tempo pro Runde.
- Durchschnittliche Kalorien für Gesamttraining

TIMER & INTERVALL-TIMER

- Timer zählt bis zu 24 Stunden.
- Fünf einstellbare Intervalle bis zu 24 Stunden
- Countdown und Stopp oder Wiederholung

- Zähler für 99 Wiederholungen
- INDIGLO®-Nachtlicht blinkt während einer Warnung
- Intervalle können mit einer von sechs Programm-meldungen benannt werden
- Optionale Anzeige von Schrittzählung, Entfernung und Tempo

AKTIVITÄT (SCHRITZÄHLER)

- Schrittzähler von 0 bis 999.999
- Zurückgelegte Entfernung in Kilometer oder Meilen
- Abgelaufene Zeit während einer Aktivität
- Verbrauchte Kalorien
- Geschwindigkeitsberechnung beruht auf Schrittzählung, Aktivitätszeit und Schrittlänge
- Gehgeschwindigkeitsberechnung in Schritten/min
- Eingabe von Gewicht und Schrittlänge
- Einstellbares Schrittziel
- Einheiten einstellbar auf metrisch oder nicht-metrisch

KALIBRIEREN

- Kalibriereinstellungen für Gehen, Laufen und Joggen
- Einstellbare Schrittlänge, Schrittrate und Kalibrierentfernung
- Automatische Aktivitätenerkennung für genaue Kalorien- und Entfernungsberechnung

WECKER

- Drei Wecker pro Tag, Wochentag, Wochenende oder Woche
- Fünf-Minuten Backup-Signal
- INDIGLO®-Nachtlicht blinkt während einer Warnung

INDIGLO®-NACHTLICHT MIT NIGHT-MODE®-FUNKTION

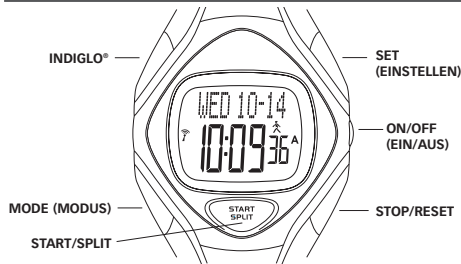
UHRENMODI

Die Funktionen dieser Uhr sind in Modi gruppiert, die durch Drücken und wieder Loslassen des Knopfes **MODE** zugänglich sind – mit jedem Drücken des Knopfes **MODE** wechseln Sie zum nächsten Modus. Die Modi sind wie folgt angeordnet:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INT TIMER > ACTIVITY > CALIBRATE > ALARM

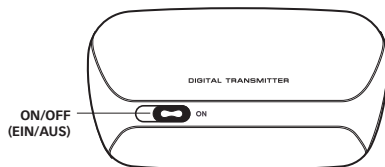
- TIME** Zeigt Tageszeit und Datum an
- CHRONO** Stoppuhr für Zeitmessungen
- RECALL** Ansicht vorheriger Zeitmessungen
- TIMER** Countdown-Timer für Zeitmessungen von bestimmter Dauer
- INT TIMER** Intervall-Timer ist perfekt zum Messen fester Intervalle während der Trainings
- ACTIVITY** Aktivitätenmodus zum Aufzeichnen von Schritten, Aktivitätszielen und verbrauchten Kalorien
- CALIBRATE** Kalibriermodus zum Einstellen des Fitness-POD und Verfeinern der Präzision
- ALARM** Drei Weckoptionen, damit Sie immer pünktlich sind

KNOPFFUNKTIONEN



Bei der Einstellung hat jeder Knopf eine eigene Funktion wie oben angegeben. Veränderte Knopffunktionen werden angezeigt.

START DES FITNESS TRACKER-SYSTEMS



1. Zum Einschalten des POD den Schalter zur Stellung ON schieben.
2. POD am Bund oder Gürtel festkleben. Sicherstellen, dass das POD an der Hüfte und parallel zum Boden ist. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, muss das POD auf derselben Körperseite wie die Uhr sein.
3. Zum Einschalten des Empfängers den Knopf **ON/OFF** an der Uhr drücken. Sicherstellen, dass Sie mindestens 1,8m von anderen Fitness Tracker-Anwendern entfernt sind.

- Die Welle des Symbols ANTENNA  blinkt, während die Uhr nach einem POD sucht.
- Das Symbol ANTENNA  wird konstant angezeigt, wenn der POD und die Uhr kommunizieren und erfolgreich verbunden wurden.

HINWEIS: Obwohl das Fitness Tracker-System einen Arbeitsbereich von 1m vom POD zur Uhr hat, ist für zuverlässigen Betrieb sicherzustellen, dass sich die Uhr beim Starten des Systems so nahe wie möglich am POD befindet.

TIPPS:

- Bei Eingabe eines Zeitmess- oder Aktivitätenmodus sucht die Uhr automatisch nach dem POD, ohne dass der Knopf **ON/OFF** der Uhr zu betätigen ist.
- Zum Ausschalten des Systems, **ON/OFF** an der Uhr für länger als 4 Sekunden gedrückt halten. Zum Ausschalten des POD den POD-Schalter nach OFF schieben.
- Um die Batterie zu schonen, stellen Sie sicher, dass POD und Uhrenempfänger bei Nichtgebrauch ausgeschaltet sind.
- Um optimale Ergebnisse zu erzielen, muss das POD direkt über der Hüfte an der Seite Ihres Körpers sein. Die Genauigkeit wird reduziert, wenn das POD am Körper weiter nach vorne oder hinten bewegt wird.

In den Modi Time of Day, Chrono, Timer oder Interval Timer den Knopf **ON/OFF** wiederholt drücken, um durch die Daten für Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Modus zu blättern. Jeder Modus behält seine Ansichtseinstellung bei.

ZEIT/DATUM/STUNDENSIGNAL

- Im Zeitmodus **SET** drücken und halten. Zeitzone blinkt.
- + oder – drücken, um Zeitzone 1 oder 2 zu wählen.
- NEXT** drücken, um Stunde einzustellen.. Stellen blinken.
- + oder – drücken, um Stunde zu ändern. Für AM/PM 12 Stunden durchlaufen lassen.
- NEXT** und + / – drücken, um Minuten einzustellen.
- NEXT** und + / – drücken, um Sekunden auf Null

zu stellen.

- Nach dem gleichen Prinzip Wochentag, Monat, Tag, 12-Stunden- (AM/PM) oder 24-Stundenformat, MM-DD- (Monat/Tag) oder DD-MM-Datumsformat (Tag/Monat) einstellen, Stundensignal und Signalton an- oder abschalten. Wenn Signalton eingestellt ist, ertönt er bei jedem Knopfdruck, jedoch nicht beim Drücken des **INDIGLO®**-Knopfes.
- NEXT** drücken, um zweite Zeitzone einzustellen, nach o.g. Methode.
- DONE** drücken zum Verlassen.
- Während POD und Uhr kommunizieren, den Knopf **ON** wiederholt drücken, um durch Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Datumanzeigen zu blättern.

TIPPS:

- Während der Zeitanzeige **START/SPLIT** drücken und kurz halten, um zweite Zeitzone einzusehen.
- START/SPLIT** drücken und 4 Sekunden halten, um Zeitzone zu ändern.
- In anderen Modi **MODE** drücken und halten, um Zeit zu sehen, loslassen, um zum vorherigen Modus zurückzukehren.

CHRONOGRAPH

Die Uhr zählt bis zu 99 Runden (maximal 100 Stunden) und speichert 50 Runden.

Rundenzeit ist die Zeit für einen Abschnitt (Runde) eines Ereignisses. Zwischenzeit ist die gesamte Zeit seit dem Start eines Ereignisses.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

CHRONOGRAPHENFUNKTION:

1. **MODE** drücken, bis CHRONO erscheint.
2. **START/SPLIT** drücken, um Stoppuhr zu starten. Stoppuhr läuft weiter, wenn Modus verlassen wird.
3. **START/SPLIT** drücken, um Zwischenzeit zu messen. Die Rundenzahl erscheint oben links auf der Anzeige.
4. Anzeige steht für 10 Sekunden still. Wenn POD aktiv ist, werden nach 5 Sekunden das Durchschnittstempo und Gesamtentfernung für die Runde angezeigt. **MODE** drücken, um laufende Stoppuhr zu sehen.
5. **STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden oder zu pausieren. Weiter mit **START/SPLIT**.
6. Nach beendetem Training gibt es zwei Möglichkeiten: **SET** drücken und halten, um das Training zu speichern oder **STOP/RESET**, um Workout-Zeit zu löschen (beides stellt Stoppuhr auf 00:00:00).
7. Während POD und Uhr kommunizieren, den Knopf **ON** wiederholt drücken, um durch Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Chronographanzeigen zu blättern.

TIPPS:

- Bei laufender Stoppuhr erscheint  auf der Zeitanzeige.
- Beim Speichern des Trainings wird die verbleibende Speicherkapazität angezeigt (Anzahl von Runden, die noch gespeichert werden können). Jedes gespeicherte Training besteht aus Rundenanzahl plus eine Extrarunde für die gesamte Workout-Zeit oder MEMORY FULL (Speicher voll).
- Bei ungenügender Speicherkapazität für ein komplettes Training werden Gesamtzeit, Datum und letzte Runden nur bis zur verbleibenden Kapazität gespeichert.
- Zum Löschen des letzten Chronograph-Trainings, **STOP/RESET** gedrückt halten, während der Chronograph zurückgesetzt wird. Um alle Trainings zu löschen, **STOP/RESET** weiter gedrückt halten, bis CLEAR CHRONO MEM erscheint und der Signalton der Uhr ertönt.

INDIVIDUELLES ANZEIGEFORMAT:

Es legt fest, was auf den oberen und unteren Zeilen der Anzeige erscheint, wenn der Chronograph läuft.

1. **SET** drücken.
2. + / – drücken, um **LAP/SPLIT** (Zwischenzeit in großen Ziffern), **SPLIT/LAP** (Runde in großen Ziffern) oder **TOTAL RUN** zu wählen.
3. **SET** drücken, um Vorgang zu beenden.

HINWEIS: **TOTAL RUN**-Format ermöglicht sowohl die abgelaufene Gesamtzeit, als auch die gesamte Trainingszeit zu sehen (gesamte Trainingszeit = abgelaufene Zeit – Ruhepausen).

ABRUFEN

Mit dem Abrufmodus können die im Stoppuhrmodus aufgezeichneten Trainings eingesehen werden. Abruf zeigt die während eines Trainings zurückgelegten Runden und die beste Runde im Training an und berechnet die durchschnittliche Rundenzeit für das Training.

Wenn der Schrittzähler aktiv ist, zeigt Abruf auch Gesamtentfernung, Durchschnittsgeschwindigkeit, Durchschnittstempo und Kalorien für das Training an sowie Rundenzeiten, -entfernung, -geschwindigkeit und -tempo.

1. **MODE** drücken, bis RECALL erscheint.
2. + drücken, um ein Training zum Einsehen zu wählen.
3. **SET** drücken, um Rundeneinsicht aufzurufen.
4. + / – drücken, um alle Statistiken des Trainings einzusehen.
5. **SET** drücken, um Rundeneinsicht zu verlassen.

Die folgenden Statistiken können eingesehen werden:

Total Time – Gesamtzeit des Trainings

Distance – Gesamtentfernung des Trainings

Average Speed – Durchschnittsgeschwindigkeit für das gesamte Training

Pace – Durchschnittstempo für das gesamte Training

Calories – Gesamtkalorienverbrauch während des Trainings

Lap Time – Runden- und Zwischenzeit für jede aufgezeichnete Runde

Lap Distance – Gesammelte Gesamtentfernung für die Runde

Lap Speed – Durchschnittsgeschwindigkeit der Runde

Lap Pace – Durchschnittstempo der Runde

Best Lap – Schnellste Runde bzgl. Trainingszeit

Average Lap – Durchschnittsrunde für das Training

TIPPS:

Zum Löschen des Trainings **STOP/RESET** für 3 Sekunden gedrückt halten. Weitere 3 Sekunden gedrückt halten, um alle Trainings zu löschen.

TIMER

Der Timer wird zum Stoppen einer festen Trainingszeit benutzt. Der Timer kann zum fortlaufenden Wiederholen und Stoppen eingestellt werden.

1. **MODE** drücken, bis TIMER erscheint.
2. **SET** drücken. Stunde blinkt.
3. + / – drücken, um Stunde zu ändern.
4. **NEXT** und + / – drücken, um Minuten einzustellen.
5. **NEXT** und + / – drücken, um Sekunden einzustellen.
6. **NEXT** und + / – drücken, um STOP AT END oder REPEAT AT END zu wählen.
7. **DONE** drücken, um Vorgang zu bestätigen und zu beenden.
8. **START/SPLIT** drücken, um Timer zu starten. Timer läuft weiter, wenn Modus verlassen wird.
9. Timersignal ertönt, wenn Timer Null erreicht oder bevor ein neuer Countdown beginnt.
10. **STOP/RESET** drücken, um Zeitmessung zu beenden. **STOP/RESET** 2 Sekunden gedrückt halten zum Zurücksetzen.

11. Während POD und Uhr kommunizieren, den Knopf **ON** wiederholt drücken, um durch Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Zeitmessungsanzeigen zu blättern.

TIPPS:

-  erscheint auf der Zeitanzeige, wenn die Zeitmessung läuft.  erscheint, wenn die Zeitmessung läuft und bei Ende auf Wiederholung gesetzt ist.
- Für wiederholten Timer-Betrieb erscheint die Wiederholnummer oben auf der Anzeige.
- Maximale Anzahl von Wiederholungen ist 99.

INTERVALL-TIMER

Intervall-Timer sind Timer, die eine Reihe fester Trainings messen. Sie können bis zu 5 Intervallzeiten zusammen mit beschreibenden Namen einrichten.

1. **MODE** drücken, bis INT TIMER erscheint.
2. **SET** drücken. 1 Blinken.
3. + / – drücken, um Intervall zu wählen (1 bis 5).
4. **NEXT** drücken. Stunde blinkt.
5. + / – drücken, um Stunde zu ändern.
6. **NEXT** und + / – drücken, um Minuten einzustellen.
7. **NEXT** und + / – drücken, um Sekunden einzustellen.
8. **NEXT** und + / – drücken, um Intervallnamen zu wählen (SLOW, MED, FAST, WALK, JOG oder RUN).
9. **NEXT** und + / – drücken, um STOP AT END oder REPEAT AT END zu wählen.
10. **DONE** drücken, um zu bestätigen und den Vorgang zu beenden.
11. **START/SPLIT** drücken, um Timer zu starten. Andere Operationen sind mit TIMER identisch.
12. Während POD und Uhr kommunizieren, den Knopf **ON** wiederholt drücken, um durch Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo und Intervallzeitmessungsanzeigen zu blättern.

TIPPS:

-  erscheint auf der Zeitanzeige, wenn die Zeitmessung läuft.  erscheint, wenn die Intervallzeitmessung läuft und bei Ende auf Wiederholung gesetzt ist.
- Wenn erster Countdown beendet ist, geht der Timer weiter zum nächsten eingestellten Intervall. **INDIGLO®** Nachtlicht blinkt und ein Signal ertönt zwischen jedem Intervall.
- Bei Wahl von REPEAT AT END zählt der Timer alle Intervalle ab und wiederholt dann die ganze Folge.
- Nutzen Sie die Intervallnamen. Durch Namen sind die Aktivitätsarten des Intervalls leichter zu merken.

AKTIVITÄT

Der Aktivitätsmodus zeichnet auf, wie aktiv Sie sind, und legt Einzelziele fest.

1. Stellen Sie sicher, dass der POD eingeschaltet ist und die Uhr empfangen kann.
2. **MODE** drücken, bis ACTIVITY erscheint.
3. **+** drücken, um durch die Statistiken zu blättern.

AKTIVITÄTSSTATISTIKEN EINSEHEN

Im Aktivitätsmodus beinhalten die einsehbaren Statistikinformationen folgendes:

Steps – Gesamtanzahl der zurückgelegten Schritte

Distance – Zurückgelegte Gesamtentfernung (km oder Meilen)

Activity Time – Gesamtzeit der aktiven Phase

Calories – Gesamtkalorienverbrauch

Speed – Aktuelle Geschwindigkeit (km/h oder mph)

Pace – Aktuelles Tempo (Stunden und Minuten pro km oder Meile)

Steps Left – Verbleibende Schritte der Gesamtschrittzahl

Steps per Minute – Durchschnitt der letzten 6 Schritte

TIPPS:

- **STOP/RESET** in einem Aktivitätsmodus gedrückt halten, um die Aktivitätsstatistiken zurückzusetzen.
- Nach Erreichen Ihres Schrittziels erscheint GOAL MET und ein Signalton ertönt in jedem Modus.

AKTIVITÄTSFUNKTIONEN EINSTELLEN

Im Aktivitätsmodus können Sie ein Schrittziel, Ihr Gewicht und die Einheiten (US oder metrisch) für alle Uhrenfunktionen einstellen.

1. **MODE** drücken, bis ACTIVITY erscheint.
2. **SET** drücken und halten. Die Schrittzielposition blinkt.
3. **NEXT** und **+** / **-** drücken, um jede der nächsten Schrittzielpositionen einzustellen.
4. **NEXT** und **+** / **-** drücken, um jede der Gewichtsspositionen einzustellen.
5. **NEXT** und **+** / **-** drücken, um US- oder Metrikeinheiten zu wählen.
6. **DONE** drücken, um zu bestätigen und den Vorgang zu beenden.

KALIBRIEREN

Der Kalibriermodus wird verwendet, um den POD präziser für die Berechnungen einzustellen, wie z. B. Entfernung und verbrauchte Kalorien.

AUTOMATISCHE AKTIVITÄTENWAHL

Nach dem Kalibrieren für Gehen, Joggen und Laufen, ist der Fitness Tracker intelligent genug, um zu bestimmen, welche Aktivität Sie gerade machen. Das führt insgesamt zu genaueren Statistiken.

HINWEIS: Bitte alle Aktivitäten vor dem Gebrauch kalibrieren, um Genauigkeit sicherzustellen. Wenn nicht alle Aktivitäten kalibriert sind, die manuelle Kalibrierung durchführen und die Werte für Schrittrate und Schrittlänge von einer Aktivität zu den noch nicht kalibrierten Aktivitäten kopieren.

AUTOMATISCHE POD-KALIBRIERUNG

Die automatische POD-Kalibrierung kalibriert auf einfache Weise den POD, ohne irgendwelche Einzelheiten über Schrittlänge und Schrittrate wissen zu müssen. Mindestabstand für Kalibrierung ist 30m.

1. Sicherstellen, dass der POD eingeschaltet ist.
2. **MODE** drücken, bis CALIBRATE erscheint.
3. **ON/OFF** drücken, um Uhrenempfänger einzuschalten, falls noch nicht geschehen. Auf konstantes ANTENNA-Symbol  warten, bevor die Kalibrierung fortgesetzt wird.
4. + drücken, um die zu kalibrierende Aktivität zu wählen.
5. Knopf **ON/OFF** gedrückt halten, um die Kalibrierung zu starten. Warten, bis START WALK, START JOG oder START RUN auf der Uhr angezeigt wird.
6. Aktuelle Aktivität starten. Beispiel: Bei Wahl von RUN mit dem Laufen beginnen.
7. Nach 30m **STOP/RESET** drücken, um die Kalibrierung abzuschließen.
8. Bei erfolgreicher Kalibrierung zeigt die Uhr CALIBRATE OK an.

HINWEIS: CALIBRATE FAILED kann angezeigt werden, wenn zu wenig Schritte über eine lange Kalibrierzeit oder zu viele Schritte über eine kurze Kalibrierzeit vorhanden sind.

TIPPS:

- Um eine höhere Genauigkeit zu erzielen, können Schrittlänge und Schritte pro Minute manuell kalibriert werden.
- Ferner kann die Wahl einer längeren Entfernung zum Kalibrieren eine höhere Genauigkeit erzielen.

MANUELLE POD-KALIBRIERUNG

Die manuelle POD-Kalibrierung kann zum Erreichen einer äußerst genauen Kalibrierung eingesetzt werden. Werte können angepasst werden, um eine hohe Genauigkeit zu erzielen.

1. Sicherstellen, dass der POD eingeschaltet ist.
2. **MODE** drücken, bis CALIBRATE erscheint.

3. **SET** gedrückt halten, um die gewählte Aktivität zu kalibrieren.
4. + / – drücken, um die zu kalibrierende Aktivität zu wählen (WALK, JOG oder RUN).
5. **NEXT** und + / – drücken, um jede Position der Schritte pro Minute einzustellen.
6. **NEXT** und + / – drücken, um die Schrittlänge einzustellen.
7. **NEXT** und + / – drücken, um die Kalibrierlänge für die automatische Kalibrierung einzustellen.

WECKER

Bis zu drei Weckfunktionen können als Erinnerung zukünftiger Ereignisse gesetzt werden.

1. **MODE**, bis ALARM erscheint.
2. **START/SPLIT** drücken, um Weckfunktion 1, 2 oder 3 zu wählen.
3. **SET** drücken, um den gewählten Wecker einzustellen.
4. Stunde blinkt. + / – drücken, um Stunde zu ändern.
5. **NEXT** und + / – drücken, um Minuten, AM oder PM (wenn sich Hauptzeitanzeige im 12-Stundenformat befindet), DAILY, WEEKDAYS, WEEKENDS oder einmal wöchentlich (wöchentliche Weckzeit) einzustellen.
6. **DONE** drücken, um Vorgang zu beenden.
7. **STOP/RESET** drücken, um Wecker EIN oder AUS zu stellen.

TIPPS:

- Ist Wecker eingeschaltet, erscheint  auf der Zeitanzeige.
- Wenn der Alarm ertönt, blinken INDIGLO® Nachlicht und Weckersymbol und das Wecksignal ertönt. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
- Wird kein Knopf gedrückt, verstummt das Wecksignal nach 20 Sekunden und wird nach 5 Minuten nochmals aktiviert.

POD-INFORMATIONEN- UND FEHLERMELDUNGEN

Blinkendes Antennensymbol  – Die Uhr sucht gerade nach dem POD, wenn die Welle blinkt. Sicherstellen, dass der POD eingeschaltet ist und sich in der Reichweite der Uhr befindet.

Konstantes Antennensymbol  – Uhr und POD kommunizieren.

Konstantes Joggersymbol  – Es wurde keine Bewegung festgestellt.

Bewegendes Joggersymbol  – POD hat Bewegung festgestellt, und die Daten werden zur Uhr übertragen.

NO POD DATA – POD-Signal ist ausgefallen. Sicherstellen, dass der POD eingeschaltet und in Reichweite ist. Die Uhr schaltet sich automatisch nach 16 Stunden Dauerbetrieb ab. Zu diesem Zeitpunkt muss der Uhrenempfänger durch Drücken von **ON/OFF** wieder eingeschaltet werden.

INDIGLO®-NACHTLICHT- / NIGHT-MODE®-FUNKTION

1. **INDIGLO®**-Knopf drücken, um Nachlicht zu aktivieren. Die INDIGLO®-Technik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.
2. Bis zu 3 Sekunden lang halten, damit Beleuchtung anbleibt.
3. **INDIGLO®** drücken und 4 Sekunden lang halten, um NIGHT-MODE®-Funktion (US-Pat. 4.912.688) zu aktivieren.
4. Bei aktivierter NIGHT-MODE®-Funktion wird durch Drücken eines beliebigen Knopfes das Zifferblatt 3 Sekunden lang beleuchtet.
5. Um die Funktion NIGHT-MODE® zu deaktivieren, **INDIGLO®**-Knopf 4 Sekunden lang drücken. Die Funktion deaktiviert sich automatisch.

WASSERBESTÄNDIGKEIT UND STOSSFESTIGKEIT

Wasserdichte Uhren sind mit Tiefenangabe in Metern oder mit () gekennzeichnet.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruck unter Oberfläche
30m	60
50m	86
100m	160

*pounds per square inch absolute

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

1. Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
2. Dies ist keine Taucheruhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
3. Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.
4. Stoßfestigkeit ist auf Zifferblatt oder Gehäuserückseite angegeben. Die Uhren entsprechen den ISO Anforderungen für Stoßfestigkeit. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, das Glas nicht zu beschädigen.

BATTERIEN

BATTERIE DER UHR WECHSELN

1. Verwenden Sie eine Münze und stecken Sie die Münze in den Schlitz des Batteriefachs.
2. Den Batteriedeckel durch Linksdrehung der Münze aufschrauben.
3. Den Plastikrahmen über der Batterie entfernen.
4. Die Batterie aus der Uhr herausnehmen.
5. PE-Etikett von der alten Batterie entfernen und auf der neuen Batterie anbringen.
6. Die neue Batterie ins Uhrengehäuse einsetzen.
7. Den Plastikrahmen wieder über der Batterie anbringen.
8. Den Batteriedeckel ersetzen.
9. Den Batteriedeckel mit einer Münze nach rechts drehen, um ihn zu schließen.

BATTERIE NICHT INS FEUER WERFEN. NICHT WIEDERAUFLADBAR. BATTERIEN VON KINDERN FERNHALTEN.

POD-BATTERIE WECHSELN

1. Drücken Sie den Knopf am Gehäuse zurück und schieben Sie gleichzeitig den Deckel weg vom POD.
2. Entfernen Sie die alte Batterie, und setzen Sie eine neue CR2032-Batterie in das Batteriefach ein.
3. Setzen Sie den Batteriedeckel wieder ein.

FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada):

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Richtlinien. Die Betriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine störende Interferenz ausstrahlen, und (2) dieses Gerät muss jede empfangene Interferenz aufnehmen, einschließlich der Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

Vorsicht: Vom Hersteller nicht ausdrücklich autorisierte Änderungen oder Modifikationen könnten zum Verlust der Benutzererlaubnis führen.

HINWEIS: Diese Geräte wurden getestet und entsprechen den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Absatz 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und kann, wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Es kann nicht garantiert werden, dass Störungen unter gewissen Voraussetzungen nicht auftreten können. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen an Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was sich durch Ein- und Ausschalten des Gerätes feststellen lässt, wird der Benutzer angehalten, zu versuchen, diese Störungen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben.

- Empfangsantenne ausrichten oder positionieren.
- Abstand zwischen Ausrüstung und Empfänger vergrößern.
- Ausrüstung an einen anderen Stromkreis anschließen als Empfänger.
- Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio- und TV-Techniker.

Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE

Für Ihre TIMEX®-Uhr übernimmt die Timex Corporation eine Garantie auf Herstellungsmängel für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr 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 IHRER UHR BEZIEHT:

- 1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
- 2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten TIMEX-Händler gekauft wurde;
- 3) wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
- 4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
- 5) wenn Glas, Armband, Uhrehgehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIE; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN.

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

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie die Uhr 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 Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. KEINE BESONDEREN ARMBÄNDER ODER ANDERE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEIFÜGEN.

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). In Asien wählen Sie 852 2815 0091, in GB 44.020 8687 9620, in Portugal 351 212 946 017, in Frankreich 33 3 81 63 42 00, in Deutschland 49 7 231 494140, im mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für Garantieinformationen in allen anderen Ländern wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generálvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

©2008 Timex Corporation. TIMEX und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Corporation. INDIGLO ist eine eingetragene Marke der Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern. *IRONMAN ist eine eingetragene Marke der World Triathlon Corporation.

INLEIDING

Welkom!

Wij danken u voor de aankoop van een TIMEX® Ironman* Fitness Tracker met **INDIGLO® nachtlucht**. Samen kunnen het horloge en de fitness POD u helpen beter te trainen en actief te blijven.

In het horloge kunnen 50 ronden worden opgeslagen en het bevat de basistechnologie voor het volgen van snelheid en afstand om u te helpen het tempo erin te houden of om bij te houden hoe actief u bent geweest.

Als u dus om gezondheidsredenen actief blijft, een jogging-programma begint of voor uw 10e marathon traint, zal dit horloge u daarbij helpen.

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® horloge moet bedienen. Het is mogelijk dat uw model niet alle functies heeft die in dit boekje worden beschreven.

INHOUDSOPGAVE

HORLOGEFUNCTIES	132
Tijd/datum	132
Chronograaf	132
Terugroepen	132
Timer en intervaltimer	132
Activiteit (pedometer)	133
Kalibreren	133
Alarm	133
HORLOGEMODI	134
FUNCTIE VAN DE KNOPPEN	135
HET FITNESS TRACKER SYSTEEM STARTEN	135
TIJD / DATUM / UURSIGNAAL	136
CHRONOGRAAF	137
Chronograaf laten lopen	138
Display-indeling aanpassen	139
TERUGROEPEN	139
TIMER	141
INTERVALTIMER	142
ACTIVITEIT	143
Statistische gegevens van activiteiten bekijken	143
Activiteitenfuncties instellen	143
KALIBREREN	144
Automatische selectie van activiteit	144
Automatische kalibratie van de POD	144
Handmatige kalibratie van de POD	145
ALARM	146
Informatieve en foutmeldingen van de POD	146
INDIGLO® NACHTLICHT EN DE FUNCTIE NIGHT-MODE®	147
WATERBESTENDIGHEID EN SCHOKVASTHEID	148
BATTERIJEN	149
GARANTIE	151

TIJD/DATUM

- Uren, minuten en seconden weergegeven in 12- of 24-uurs indeling
- Dag van de week en datum weergegeven in de MM-DD of DD.MM indeling
- Tweede tijdzone, met zelfstandige uren, minuten, datum en indelingsinstellingen
- Optionele knop- en uursignalen
- Kijk in elke modus naar de tijd van de dag door de knop **MODE** (modus) ingedrukt te houden
- De pedometer kan snelheid, afstand en tempo weergeven
- Houd **START/SPLIT** (starten/tussentijd) even ingedrukt om de tweede tijdzone te zien. Houd de knop ingedrukt om de tweede tijdzone te veranderen. Het horloge geeft een pieptoon om de verandering te bevestigen

CHRONOGRAAF

- Resolutie van 1/100 seconde voor maximaal één uur, resolutie van één seconde voor maximaal 100 uur
- Telling van 99 ronden
- De pedometer kan snelheid, afstand en tempo weergeven

TERUGROEPEN

- Opslag van 50 ronden
- Opslag van meerdere trainingen met datumstempel, gemiddelde en beste rondetijden en totale afstand, snelheid en tempo per ronde
- Gemiddeld aantal calorieën voor de gehele training

TIMER EN INTERVALTIMER

- Timer tot maximaal 24 uur instelbaar
- Vijf intervallen tot maximaal 24 uur instelbaar
- Aftellen en stoppen of herhalen
- Telling van 99 herhalingen
- INDIGLO® nachtlucht knippert tijdens waarschuwingstoon

- Intervallen kunnen de naam krijgen van een van zes standaardberichten
- De pedometer kan snelheid, afstand en tempo weergeven

ACTIVITEIT (PEDOMETER)

- Stappenteller van 0 tot 999,999
- Afgelegde afstand in kilometers of mijlen
- Verstreken tijd tijdens activiteit
- Verbrande calorieën
- Snelheidsberekening op basis van aantal stappen, activiteitsduur en staplengte
- Berekening van looptempo in stappen/min
- Invoer van gewicht en staplengte
- Instelbaar stapdoel
- Eenheden instelbaar op metrisch of VS

KALIBREREN

- Kalibratie-instellingen voor lopen, hardlopen en joggen
- Instelbare staplengte, staptempo en kalibratieafstand
- Automatische detectie van activiteit voor nauwkeurige berekening van calorieën en afstand

ALARM

- Drie dagelijkse, weekdag-, weekend- of wekelijkse alarmen
- Tweede waarschuwing na vijf minuten
- INDIGLO® nachtlucht knippert tijdens waarschuwingstoon

INDIGLO® NACHTLICHT MET DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

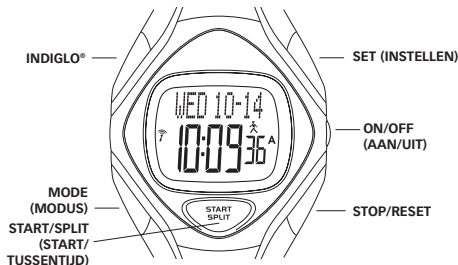
HORLOGEMODI

De functies van dit horloge zijn in modi gegroepeerd, die opgeroepen worden door de knop **MODE** in te drukken en los te laten – steeds wanneer u op de knop **MODE** drukt, komt u bij een volgende modus in de lus. De modi zijn in de onderstaande volgorde opgesteld:

TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INT TIMER > ACTIVITY > CALIBRATE > ALARM

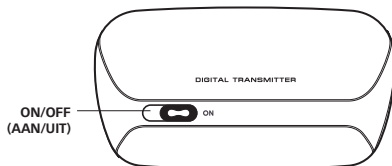
TIME	(tijd) geeft de tijd van de dag en datum weer
CHRONO	(chronograaf) gebruik de chronograaf voor het opnemen van de tijd
RECALL	(terugroepen) gebruiken om vorige, met de chronograaf opgenomen gebeurtenissen door te nemen
TIMER	de countdown-timer komt goed van pas voor het opnemen van de tijd van evenementen met vaste tijden
INT TIMER	(intervaltimer) de intervaltimer is goed geschikt voor het opnemen van vaste intervallen tijdens trainingen
ACTIVITY	(activiteit) gebruiken om stappen, activiteitsdoelen en verbrande calorieën te volgen
CALIBRATE	(kalibreren) gebruiken om de fitness POD in te stellen en zeer nauwkeurig te maken
ALARM	er zijn drie alarmen beschikbaar zodat u op tijd bent

FUNCTIE VAN DE KNOPPEN



Bij het instellen heeft elke knop een andere functie zoals hierboven wordt aangegeven. Het display geeft aan wanneer de functie van de knop verandert.

HET FITNESS TRACKER SYSTEEM STARTEN



1. Om de POD aan te zetten, schuift u de schakelaar naar de stand ON (Aan).
2. Klem de POD aan uw broeksband of riem. Controleer of de POD op de heup en parallel aan de grond is. Voor de beste resultaten plaatst u de POD aan dezelfde kant van uw lichaam als uw horloge.
3. Om de ontvanger aan te zetten, drukt u op de knop **ON/OFF** (Aan/Uit) op het horloge. Zorg dat u op minstens twee meter afstand van andere gebruikers van een

Fitness Tracker bent.

4. De golf op het ANTENNE-pictogram  knippert terwijl het horloge naar de POD zoekt.
5. Het ANTENNE-pictogram  wordt continu weergegeven wanneer de POD en het horloge communiceren en de verbinding tot stand is gebracht.

OPMERKING: Hoewel het Fitness Tracker systeem een werkbereik van ongeveer 1 meter (3 ft) van de POD tot het horloge heeft, moet u er voor de meest betrouwbare werking van het horloge toch voor zorgen dat het horloge zo dicht mogelijk bij de POD is wanneer u het systeem opstart.

TIPS:

- Voor het gemak begint het horloge, wanneer het naar een timing- of activiteitsmodus gaat, automatisch naar de POD te zoeken zonder dat u op de knop **ON/OFF** op het horloge hoeft te drukken.
- Om het systeem uit te zetten, houdt u **ON/OFF** op het horloge 4 seconden ingedrukt. Schuif de POD schakelaar naar OFF om de POD uit te zetten.
- Om de levensduur van de batterij te verlengen, moet u ervoor zorgen dat u de POD en de ontvanger van het horloge na gebruik uitzet.
- Voor de beste resultaten moet u zorgen dat de POD direct boven uw heup is aan de zijkant van uw lichaam. Als u de POD dichter naar de voor- of achterkant van uw lichaam verplaatst, wordt de POD minder nauwkeurig.

Druk in de modus Time of Day (tijd), Chrono (chronometer), Timer of Interval Timer (intervaltimer) herhaaldelijk op de knop **ON/OFF** om de gegevens van afstand, snelheid, tempo en modus te doorlopen. Elke modus behoudt zijn weergave-instellingen.

TIJD / DATUM / UURSIGNAAL

1. Houd **SET** (instellen) ingedrukt in de modus TIME. De tijdzone knippert.
2. Druk op **+ of -** om tijdzone 1 of 2 te selecteren.

3. Druk op **NEXT** (volgende) om het uur in te stellen. De cijfers knipperen.
4. Druk op **+ of -** om het uur te veranderen. Loop door 12 uur heen om AM/PM te veranderen.
5. Druk op **NEXT** en **+ / -** om de minuten in te stellen.
6. Druk op **NEXT** en **+ / -** om de seconden op nul in te stellen.
7. Ga verder met dit patroon om de dag van de week, maand, dag, 12-uurs (AM/PM) of 24-uurs militaire tijdsindeling, MM-DD of DD.MM datumindeling in te stellen en het uursignaal en de pieptoon aan of uit te zetten. Als u Pieptoon aan selecteert, hoort u de pieptoon elke keer dat u op een knop, behalve de knop **INDIGLO**, drukt.
8. Druk op **NEXT** om de tweede tijdzone in te stellen aan de hand van de bovenstaande procedure.
9. Druk op **DONE** (voltooid) om af te sluiten.
10. Terwijl de POD en het horloge communiceren, drukt u herhaaldelijk op de knop **ON** om de displays van afstand, snelheid, tempo en datum te doorlopen.

TIPS:

- Houd terwijl u naar de tijd kijkt, **START/SPLIT** (starten/tussentijd) even ingedrukt om de tweede tijdzone te zien.
- Houd **START/SPLIT** 4 seconden ingedrukt om de weergegeven tijdzone te veranderen.
- Houd in andere modi **MODE** ingedrukt om de tijd te bekijken en laat deze knop los om naar de huidige modus terug te keren.

CHRONOGRAAF

Het horloge telt maximaal 99 ronden (max. 100 uur) en slaat 50 ronden op.

Rondetijd is de tijd voor één segment (ronde) van een evenement. Tussentijd is de totale tijd sinds het begin van het evenement.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

CHRONOGRAAF LATEN LOPEN:

1. Druk op **MODE** totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om Chrono te starten. De chronograaf blijft lopen als u deodus afsluit.
3. Druk op **START/SPLIT** om een tussentijd op te nemen. Het rondenummer wordt linksboven in het display weergegeven.
4. Het display stopt 10 seconden. Als de POD actief is, worden na 5 seconden het gemiddelde tempo en de totale afstand voor de ronde weergegeven. Druk op **MODE** om het display vrij te geven en de lopende chronograaf te zien.
5. Druk op **STOP/RESET** om de chronograaf te stoppen of te pauzeren. Druk op **START/SPLIT** om te hervatten.
6. Wanneer de training voltooid is, hebt u twee opties: Houd **SET** (instellen) ingedrukt om de training op te slaan of houd **STOP/RESET** ingedrukt om de training te wissen (beide stellen de chronograaf terug op 00:00:00).
7. Terwijl de POD en het horloge communiceren, drukt u herhaaldelijk op de knop **ON** om de displays van afstand, snelheid, tempo en chronograaf te doorlopen.

TIPS:

- Wanneer de chronograaf loopt, verschijnt  op de tijdweergave.
- Wanneer u een training opslaat, geeft het display het beschikbare geheugen aan (aantal ronden die nog opgeslagen kunnen worden). Elke opgeslagen training is gelijk aan het aantal opgenomen ronden plus één extra

ronde om de totale trainingstijd op te slaan of MEMORY FULL (geheugen vol).

- Als er niet genoeg geheugen is om de hele training op te slaan, worden de totale tijd, de datum en de oudste ronden opgeslagen tot het geheugen vol is.
- Om de laatste training te wissen, houdt u **STOP/RESET** ingedrukt terwijl de chronograaf wordt teruggesteld. Om alle trainingen te wissen, blijft u de knop **STOP/RESET** ingedrukt houden totdat CLEAR CHRONO MEM (geheugen van chronograaf wissen) verschijnt en het horloge piept.

DISPLAY-INDELING AANPASSEN:

Hiermee bepaalt u wat er op de bovenste en onderste regel van het display verschijnt wanneer de chronograaf loopt.

1. Druk op **SET**.
2. Druk op + / - om **LAP/SPLIT** (rondetijd in grote cijfers), **SPLIT/LAP** (tussentijd in grote cijfers) of **TOTAL RUN** (totale looptijd) te selecteren.
3. Druk op **SET** om af te sluiten.

OPMERKING: Met de indeling **TOTAL RUN** kunt u de totale verstreken tijd en de totale activiteitstijd (totale activiteits-tijd = totale verstreken tijd – tijdens training gepauzeerde tijd) bekijken.

TERUGROEPEN

Deodus Terugroepen wordt gebruikt om trainingen te bekijken die in deodus Chronograaf zijn opgenomen. Terugroepen toont de ronden die tijdens een training zijn opgenomen, de beste ronde in de training en berekent de gemiddelde rondetijd voor de training.

Als de pedometer actief is, toont Terugroepen ook de totale afstand, gemiddelde snelheid, het gemiddelde tempo en de calorieën voor de training evenals tijden, afstand, snelheid en tempo van de ronden.

1. Druk op **MODE** totdat RECALL (terugroepen) verschijnt.
2. Druk op + om de training te kiezen die u wilt bekijken.

3. Druk op **SET** om te beginnen met het bekijken van de ronden.
4. Druk op + / – om alle statistische gegevens voor de training te bekijken.
5. Druk op **SET** om het bekijken van de ronden af te sluiten.

De statistische gegevens die u kunt bekijken, zijn:

Total Time (totale tijd) – de totale tijd van de training

Distance (afstand) – de totale afstand van de training

Average Speed (gemiddelde snelheid) – de gemiddelde, bereikte snelheid voor de hele training

Pace (tempo) – het gemiddelde, bereikte tempo voor de hele training

Calories (calorieën) – totaal aantal verbrande calorieën tijdens de training

Lap Time (rondetijd) – de ronde- en tussentijd voor elke ronde

Lap Distance (rondeafstand) – de totale afstand voor de ronde

Lap Speed (rondesnelheid) – de gemiddelde snelheid van de ronde

Lap Pace (rondetempo) – het gemiddelde tempo van de ronde

Best Lap (beste ronde) – de snelste ronde wat betreft tijd voor de training

Average Lap (gemiddelde ronde) – de gemiddelde rondetijd voor de training

TIPS:

Om de training te verwijderen, houdt u **STOP/RESET** 3 seconden lang ingedrukt. Blijf de knop nog 3 seconden indrukken om alle trainingen te wissen.

TIMER

De timer wordt gebruikt om de tijd van een evenement met vaste tijd af te tellen. De timer kan worden ingesteld om te herhalen en continu af te tellen.

1. Druk op **MODE** totdat **TIMER** verschijnt.
2. Druk op **SET**. De uurscijfers knipperen.
3. Druk op + **of** – om het uur te veranderen.
4. Druk op **NEXT** en + / – om de minuten in te stellen.
5. Druk op **NEXT** en + / – om de seconden in te stellen.
6. Druk op **NEXT** en + / – om **STOP AT END** (stoppen aan einde) of **REPEAT AT END** (herhalen aan einde) te selecteren.
7. Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.
8. Druk op **START/SPLIT** om de timer te starten. De timer blijft lopen zelfs als u de modus Timer verlaat.
9. Het timermelodietje klinkt wanneer de timer nul bereikt of voordat de timer weer begint af te tellen.
10. Druk op **STOP/RESET** om de timer te stoppen. Houd **STOP/RESET** 2 seconden ingedrukt om terug te stellen.
11. Terwijl de POD en het horloge communiceren, drukt u herhaaldelijk op de knop **ON** om de displays van afstand, snelheid, tempo en timer te doorlopen.

TIPS:

-  verschijnt in het tijdsdisplay wanneer de timer loopt.
-  verschijnt wanneer de timer loopt en is ingesteld om aan het einde te herhalen.
- Voor herhaalde timerwerking verschijnt het herhalingsnummer bovenaan op het display.
- Het maximaal aantal herhalingen is 99.

INTERVALTIMER

Intervaltimers zijn timers die een serie vaste evenementen aftellen. U kunt maximaal 5 intervaltimes instellen met beschrijvende namen.

1. Druk op **MODE** totdat INT TIMER verschijnt.
2. Druk op **SET**. 1 knippert.
3. Druk op + / - om het interval (1 t/m 5) te selecteren.
4. Druk op **NEXT**. De uurscijfers knipperen.
5. Druk op + of - om het uur te veranderen.
6. Druk op **NEXT** en + / - om de minuten in te stellen.
7. Druk op **NEXT** en + / - om de seconden in te stellen.
8. Druk op **NEXT** en + / - om de naam voor het interval te selecteren (SLOW (langzaam), MED (matig), FAST (snel), WALK (lopen), JOG (joggen) of RUN (hardlopen)).
9. Druk op **NEXT** en + / - om STOP AT END (stoppen aan einde) of REPEAT AT END (herhalen aan einde) te selecteren.
10. Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.
11. Druk op **START/SPLIT** om de timer te starten. De andere functies zijn dezelfde als voor TIMER.
12. Terwijl de POD en het horloge communiceren, drukt u herhaaldelijk op de knop **ON** om de displays van afstand, snelheid, tempo en intervaltimer te doorlopen.

TIPS:

-  verschijnt in het tijdsdisplay wanneer de intervaltimer loopt.  verschijnt wanneer de intervaltimer loopt en is ingesteld om aan het einde te herhalen.
- Wanneer de eerste aftelling voltooid is, gaat de timer naar het volgende, niet op nul ingestelde interval. Het **INDIGLO®** nachtlucht knippert en na elk interval klinkt een toon.
- Als u REPEAT AT END selecteert, telt de timer alle intervallen af en herhaalt dan de gehele reeks.
- Maak gebruik van de intervalnamen. Dankzij de namen is het type activiteit gemakkelijk te herinneren.

ACTIVITEIT

De modus Activiteit houdt bij hoe actief u bent en stelt stapdoelen in.

1. Zorg dat de POD aanstaat en dat het horloge ontvangt.
2. Druk op **MODE** totdat ACTIVITY verschijnt.
3. Druk op + om de verschillende statistische gegevens te doorlopen

STATISTISCHE GEGEVENS VAN ACTIVITEITEN BEKIJKEN

In de modus Activiteit kunt u de volgende statistische informatie bekijken:

Steps (stappen) – het totale aantal genomen stappen

Distance (afstand) – de totale afgelegde afstand (km of mijl)

Activity Time (duur van activiteit) – de totale tijd dat u in beweging was

Calories (calorieën) – Totaal verbrande calorieën

Speed (snelheid) – de huidige snelheid (km/u of mph)

Pace (tempo) – het huidige tempo (uren en minuten per km of mijl)

Steps Left (resterende stappen) – het totaal aantal resterende stappen van het stapdoel

Steps per Minute (stappen per minuut) – het gemiddelde van de laatste 6 stappen

TIPS:

- Houd **STOP/RESET** ingedrukt terwijl u in de modus Activiteit bent om de statistische gegevens voor activiteit terug te stellen.
- Wanneer uw stapdoel is bereikt, verschijnt **GOAL MET** (doel bereikt) en klinkt een toon in iedere modus.

ACTIVITEITENFUNCTIES INSTELLEN

In de modus Activiteit kunt u een stapdoel, uw gewicht en de eenheden (metrisch of Engels) voor alle horlogefuncties instellen.

1. Druk op **MODE** totdat ACTIVITY verschijnt.
2. Houd **SET** ingedrukt. Een cijfer voor het stapdoel knippert.
3. Druk op **NEXT** en + / – om elk van de volgende cijfers voor het stapdoel in te stellen.
4. Druk op **NEXT** en + / – om elk van de cijfers voor het gewicht in te stellen.
5. Druk op **NEXT** en + / – om metrische of Engelse eenheden te selecteren.
6. Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.

KALIBREREN

In de modus Kalibreren kunt u de POD instellen zodat u dingen zoals afstand en verbruikte calorieën nauwkeuriger kunt berekenen.

AUTOMATISCHE SELECTIE VAN ACTIVITEIT

Wanneer de Fitness Tracker eenmaal is gekalibreerd voor lopen, joggen en hardlopen, is hij slim genoeg om te bepalen welke activiteit u uitvoert. Het resultaat is dat de statistische gegevens in het algemeen nauwkeuriger zijn.

OPMERKING: Kalibreer alle activiteiten vóór gebruik om nauwkeurigheid van het product te verzekeren. Als niet alle activiteiten worden gekalibreerd, voert u handmatige kalibratie uit en kopieert u de staptempo- en staplengte-waarde van de ene activiteit naar die activiteiten die niet gekalibreerd zijn.

AUTOMATISCHE KALIBRATIE VAN DE POD

Automatische kalibratie van de POD is een eenvoudige manier om de POD te kalibreren zonder dat u details over de staplengte en het staptempo hoeft te weten. Minimale afstand voor kalibratie is 30 meter (of 100 ft).

1. Controleer of de POD AAN staat.
2. Druk op **MODE** totdat CALIBRATE (KALIBREREN) verschijnt.
3. Druk op **ON/OFF** om de horlogeontvanger aan te zetten als die nog niet aan is. Wacht tot het ANTENNE-pictogram

 continu wordt weergegeven voordat u verdergaat met de kalibratie.

4. Druk op + om de activiteit te selecteren die u wilt kalibreren.
5. Houd de knop **ON/OFF** ingedrukt om de kalibratie te beginnen. Wacht totdat START WALK (begin met lopen), START JOG (begin met joggen) of START RUN (begin met hardlopen) op het horloge wordt weergegeven.
6. Start de huidige activiteit. Als u bijvoorbeeld RUN had geselecteerd, begint u met hardlopen.
7. Druk aan het einde van 30 meter (of 100 ft) op **STOP/RESET** om de kalibratie te voltooien.
8. Als de kalibratie was geslaagd, verschijnt CALIBRATE OK (kalibreren in orde) op het horloge.

OPMERKING: CALIBRATE FAILED (kalibratie mislukt) kan verschijnen als er te weinig stappen gedurende een lange kalibratieperiode of te veel stappen gedurende een korte kalibratieperiode zijn.

TIPS:

- U kunt de staplengte en de stappen per minuut handmatig kalibreren voor betere nauwkeurigheid.
- Bovendien kunt u een betere nauwkeurigheid krijgen door een grotere afstand voor kalibratie te kiezen.

HANDMATIGE KALIBRATIE VAN DE POD

De POD kan door middel van handmatige kalibratie ongelofelijk nauwkeurig gekalibreerd worden. De waarden kunnen worden gemanipuleerd om een grote mate van nauwkeurigheid te krijgen.

1. Controleer of de POD AAN staat.
2. Druk op **MODE** totdat CALIBRATE (KALIBREREN) verschijnt.
3. Houd **SET** ingedrukt om de geselecteerde activiteit te kalibreren.
4. Druk op + / – om de te kalibreren activiteit (WALK, JOG of RUN) te selecteren.
5. Druk op **NEXT** en + / – om elk van de cijfers voor

stappen per minuut in te stellen.

6. Druk op **NEXT** en + / – om de staplengte in te stellen.
7. Druk op **NEXT** en + / – om de kalibratielengte voor automatische kalibratie in te stellen.

ALARM

Er kunnen maximaal drie alarmen worden ingesteld om u aan aanstaande evenementen te herinneren.

1. Druk op **MODE** totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op **STOP/RESET** om alarm 1, 2 of 3 te selecteren.
3. Druk op **SET** om het geselecteerde alarm in te stellen.
4. De uren cijfers knipperen. Druk op + / – om het uur te veranderen.
5. Druk op **NEXT** en + / – om de minuten, AM of PM (als de primaire tijdweergave in 12-uurs indeling is), DAILY (DAGELIJKS), WEEKDAYS (WEEKDAGEN), WEEKENDS of de dag van de week (wekelijks alarm) in te stellen.
6. Druk op **DONE** om te bevestigen en af te sluiten.
7. Druk op **STOP/RESET** om het alarm AAN of UIT te zetten.

TIPS:

- Wanneer het alarm aan staat, verschijnt  in de tijdweergave.
- Wanneer het alarm weerklinkt, knipperen het INDIGLO® nachtlucht en het alarm pictogram en klinkt een waarschuwing. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
- Als geen knop wordt ingedrukt, stopt de waarschuwing na 20 seconden en wordt het tweede alarm na 5 minuten geactiveerd.

INFORMATIEVE EN FOUTMELDINGEN VAN DE POD

Knipperend antennepictogram  – Het horloge zoekt momenteel naar de POD wanneer de golf knippert. Controleer of de POD ingeschakeld en binnen bereik van het horloge is.

Continu antennepictogram  – Het horloge en de POD communiceren

Continu joggerpictogram  – Er is geen beweging waargenomen

Bewegend joggerpictogram  – Er is beweging waargenomen door de POD en de gegevens worden naar het horloge verzonden

NO POD DATA – (geen POD gegevens) Het signaal van de POD is verloren. Controleer of de POD ingeschakeld en binnen bereik is. Het horloge wordt automatisch uitgeschakeld nadat het 16 uur continu is gebruikt. Op dit punt moet de ontvanger van het horloge weer worden aangezet door op **ON/OFF** te drukken.

INDIGLO® NACHTLICHT EN DE FUNCTIE NIGHT-MODE®

1. Druk op de knop **INDIGLO®** om het licht in te schakelen. INDIGLO®-technologie verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.
2. Blijf de knop nog maximaal 3 seconden ingedrukt houden om de verlichting aan te houden.
3. Houd de knop **INDIGLO®** 4 seconden ingedrukt om de functie NIGHT-MODE® te activeren (Amerikaans octrooi 4,912,688).
4. Druk wanneer de functie NIGHT-MODE® geactiveerd is, op om het even welke knop om de wijzerplaat van het horloge 3 seconden te verlichten.
5. Om de functie NIGHT-MODE® uit te schakelen houdt u de knop **INDIGLO®** 4 seconden ingedrukt. De functie wordt automatisch gedeactiveerd.

WATERBESTENDIGHEID EN SCHOKVASTHEID

Als het horloge waterbestendig is, wordt de metermarkering of () aangegeven.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. * Waterdruk onder oppervlak
30 m/98 ft	60
50 m/164 ft	86
100 m/328 ft	160

*lb per vierkante inch absoluut

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

1. Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
2. Het horloge is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.
3. Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.
4. De schokbestendigheid wordt op de wijzerplaat of de achterkant van de kast aangegeven. De horloges zijn zodanig ontworpen dat ze aan de ISO-test voor schokvastheid voldoen. Beschadiging van het horlogeglas moet echter worden vermeden.

BATTERIJEN

DE HORLOGEBATTERIJ VERWISSELEN

1. Plaats een munt in de gleuf op het batterijdeurtje.
2. Schroef het batterijdeurtje los door de munt linksom te draaien.
3. Verwijder het plastic frame waarmee de batterij afgedekt is.
4. Verwijder de batterij uit het horloge.
5. Trek de mylar sticker van de oude batterij af en plaats hem op de nieuwe.
6. Plaats de nieuwe batterij in de horlogekast.
7. Breng het plastic frame waarmee de batterij afgedekt is, weer aan.
8. Breng het batterijdeurtje weer aan.
9. Draai het batterijdeurtje rechtsom dicht met een munt.

**DE BATTERIJ NIET IN HET VUUR WEGGOOIEN. NIET OPLADEN.
LOSSE BATTERIJEN UIT DE BUURT VAN KINDEREN HOUDEN.**

DE BATTERIJ VAN DE POD VERVANGEN

1. Druk op de knop op de achterkant van de kast en schuif tegelijkertijd het deksel van de POD vandaan.
2. Verwijder de oude batterij en plaats een nieuwe CR2032 batterij in de batterijruimte.
3. Breng het batterijdeurtje weer aan.

FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada):

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden:

(1) Dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Waarschuwing: Veranderingen of wijzigingen, die niet uitdrukkelijk door de voor naleving verantwoordelijke partij zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om dit apparaat te gebruiken wordt ingetrokken.

OPMERKING: Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Dit apparaat produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als het niet volgens de instructies wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat storing zich in een bepaalde installatie niet zal voordoen. Als dit apparaat schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door het apparaat uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing met een of meer van de volgende maatregelen te verhelpen:

- De ontvangstantenne heroriënteren of verplaatsen.
- De afstand tussen het apparaat en de ontvanger vergroten.
- Het apparaat aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De dealer of een ervaren radio/televisiemonteur raadplegen als u hulp nodig hebt.

Dit digitale apparaat van klasse [B] voldoet aan Canadese ICES-003.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Het TIMEX® horloge heeft een garantie van de 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, het horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model. **BELANGRIJK — DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET HORLOGE:**

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen,
- 2) als het horloge 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, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEGZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIJP 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 uw horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex-winkelier waar het horloge gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon van het horloge of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon van het horloge of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 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 SPECIAAL HORLOGEBANDJE OF ENIG ANDER 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 V.K. 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 horlogereparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

©2008 Timex Corporation. TIMEX en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van de Timex Corporation. INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen. *IRONMAN is een gedeponeerd handelsmerk van de World Triathlon Corporation.