W-246 811-095002-02 EU

ᇴ 3 6 a S 3 0 . u 0 а а В 5 ᇴ

ø

TIMEX

Digital Heart Rate Monitor

page 1

page 49

English Français Español página 101 **Português** página 151 Italiano pagina 201 Deutsch Seite 255 **Nederlands** pagina 303

©2008 Timex Group, USA, Inc. TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Group USA, Inc. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

Inhalt

	Prolick	200
	Ein gesundes Herz	255
	Uhrenknöpfe	
	INDIGLO®-Nachtlicht mit NIGHT-MODE®-Funktion	257
	Anzeigesymbole	258
	Ressourcen	259
	Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone	260
Diai	italer Herzfrequenzmonitor	261
	Bevor Sie beginnen	
	Benutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors	
	Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor	263
Uhr	zeit	264
Uhr		
Uhr	zeit	265
Uhr	Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen	265 267
Uhr	Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen	265 267 268
	Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen So wechseln Sie Zeitzonen Hinweise & Tipps zur Tageszeit Beispiel: Tageszeit	265 267 268 269
	Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen So wechseln Sie Zeitzonen Hinweise & Tipps zur Tageszeit Beispiel: Tageszeit onograph	265 267 268 269
	Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen So wechseln Sie Zeitzonen Hinweise & Tipps zur Tageszeit Beispiel: Tageszeit onograph Chronograph-Terminologie.	265 267 268 269 270 270
	Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen So wechseln Sie Zeitzonen Hinweise & Tipps zur Tageszeit Beispiel: Tageszeit onograph	265 267 268 269 270 271
	Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen So wechseln Sie Zeitzonen Hinweise & Tipps zur Tageszeit Beispiel: Tageszeit monograph Chronograph-Terminologie. Bedienung des Chronographen	265 267 268 269 270 271 272

Timer	27
Einstellen des Timers	27
Bedienung des Timers	27
Hinweise & Tipps zum Modus Timer	
Beispiel zum Modus Timer	
Regenerieren	27
Info über Regenerierungsherzfrequenz	27
Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen	
Daten einsehen	28
Workoutdaten einsehen	
Hinweise & Tipps zum Modus Review	
HFM-Einstellung	
Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone	
Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen	
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor	
Wecker	29
Einstellung des Weckers	
Hinweise & Tipps zum Modus Alarm	
Pflege & Wartung	
Digitaler Herzfrequenzmonitor	
Batterie	
INDIGLO®-Nachtlicht	
Wasserbeständigkeit	
Garantie & Service	29
Garantie	
Service	

Überblick

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf des digitalen Timex® Ironman® Herzfrequenzmonitors haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor können Sie Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitness bis zu 50 Runden überwachen, speichern und auswerten.

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

Also informieren Sie sich über die Merkmale und Funktionen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors, um ein grundlegendes Verständnis Ihres Fitnesstools zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu verbesserter Fitnees Spaß haben!

Ein gesundes Herz

Jüngste Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne übereifrig zu sein. Es kann so einfach sein wie:

- Workout 3 bis 4 Mal pro Woche
- Workout für 30 bis 45 Minuten während jeder Trainingssitzung
- Workout mit der angemessenen Herzfrequenz.

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

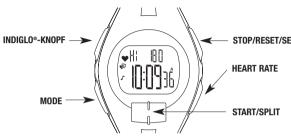
Nach dem Einrichten kann Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, mit Ihrem Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

ACHTUNG:

Dieses ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

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

Uhrenknöpfe



HINWEIS: Der jeweilige Gebrauch dieser Knöpfe variiert je nach Modus. Siehe den jeweiligen Modus für weitere Informationen über den Gebrauch der Uhrenknöpfe.

INDIGLO®-Nachtlicht mit NIGHT-MODE®-Funktion

In jedem Uhrenbetrieb wird durch Drücken des INDIGLO®-Knopfes das INDIGLO®-Nachtlicht aktiviert und beleuchtet das Zifferblatt. Wenn Sie den INDIGLO®-Knopf solange gedrückt halten, bis ein Signalton ertönt, können Sie die NIGHT-MODE®-Funktion aktivieren.

Bei aktivierter NIGHT-MODE®-Funktion wird das Zifferblatt durch Drücken irgendeines Knopfs drei bis sechs Sekunden lang beleuchtet. Die NIGHT-MODE®-Funktion bleibt nach Aktivierung sieben bis acht Stunden lang

aktiv. Zum Deaktivieren von NIGHT-MODE® vor Ablauf der acht Stunden halten Sie den INDIGLO®-Knopf solange gedrückt, bis ein Signalton ertönt, und NIGHT-MODE® schaltet sich sofort aus.

Anzeigesymbole

- Herzumrisssymbol zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor sucht.
- Das Herzumrisssymbol wechselt auf Festkörperanzeige, nachdem ein Signal des digitalen Herzfrequenzsensors erfasst wurde. Das Symbol wird blinken, solange die Uhr ein Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.
- Stoppuhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihr Training im Modus Chrono aufzeichnet.
- Sanduhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihr Training im Modus Timer aufzeichnet.
- Wiederholsymbol im Modus Timer zeigt an, dass der Countdown nach Ablauf unbegrenzt wiederholt wird.
- Weckersymbol zeigt an, dass der Alarm zu der von Ihnen eingestellten Zeit ertönen wird
- Melodiesymbol zeigt an, dass Sie den Stundenton aktiviert haben, um zu jeder vollen Stunde zu ertönen.
- Kleines Herz-/Stoppuhrsymbol im Tageszeit- oder Recover-Modus erscheint, wenn die Uhr Ihre Regenerierungsherzfrequenz überwacht.

Ressourcen

Druckressourcen

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

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

Internet-Ressourcen

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

- Registrieren Sie Ihr Produkt bei www.timex.com.
- Gehen Sie zu www.timex.com/hrm/ für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore, einschließlich Produktmerkmalen und simulationen.
- Gehen Sie zu www.timextrainer.com für Fitness- und Workout-Tipps mit Timex®-Herzfrequenzmonitoren.

Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

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

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

Bevor Ihr % eingestellt werden kann, muss zuvor die maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen mehrere Methoden zur Verfügung.

Der Leitfaden "Heart Zones" Tools For Success" liegt der Verpackung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors bei (nur in den USA) und bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Wenn jedoch keines der in *Heart Zones*[®] *Tools for Success* (nur in den USA) beschriebenen Verfahren anwendbar ist, könnten Sie u. U. das weit verbreitete, jedoch umstrittene altersbasierte Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: Eine 35-Jährige würde mit 220 beginnen, 35 (das Alter) subtrahieren und eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten. Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz wissen, können Sie die auf der vorstehenden Seite beschriebenen Zonen einstellen.

Digitaler Herzfrequenzmonitor

Bevor Sie beginnen

Nachdem Sie Ihr Fitnessziel und Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, empfiehlt Timex, diese Information im Modus HRM SETUP einzugeben. Auf diese Weise können Sie Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor und Ihre persönlichen Parameter anpassen. Für Informationen über den Modus HFM SETUP, siehe Seite 284 bis 290.

Benutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors

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

rn anfeuchten.

Die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen anfeuchten.

- Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.
- MODE drücken, bis der gewünschte Modus erscheint. Herzfrequenzdaten sind in den Modi Uhrzeit, Chronograph oder Timer einsehbar.
- 4. Während Sie mindestens 2m von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Funkstörungen oder elektrischen Quellen entfernt sind, drücken Sie den Knopf HEART RATE Ihrer Uhr. Das Herzumrisssymbol erscheint und zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal des Sensors sucht. Wenn die Uhr ein Signal empfängt, wechselt das Herzsymbol von Umriss zu Festkörper und beginnt zu schlagen.
- Beginnen Sie Ihren Workout.
 - HINWEIS: Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts (verfügbar im Modus Review) nur dann auf, wenn Sie den Modus Chrono während des Workouts bedienen.
- 6. Wenn die Uhr so eingerichtet ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenzzone warnt, drücken und halten Sie den Knopf HEART RATE, um die hörbare Warnung abzustellen. Anderenfalls ertönt der Signalton so lange, bis Sie zu Ihrer Zielzone zurückkehren. Bei Abstellen der hörbaren Warnung erscheint die Meldung HOLD ALERT OFF. Drücken Sie HEART RATE so lange, bis die Meldung AUDIBLE ALERT OFF erscheint. Umgekehrt erscheint bei Aktivieren der hörbaren Warnung die Meldung HOLD ALERT ON. Drücken Sie HEART RATE so lange, bis die Meldung AUDIBLE ALERT ON erscheint.

- Nach Beendigung des Workouts im Modus Chrono STOP/RESET/SET drücken, um das Aufzeichnen der Daten dieses Workouts zu stoppen.
- MODE drücken, bis der Modus Review erscheint. Dieser Modus beinhaltet Herzfrequenz und statistische Daten Ihres Workouts. Siehe Seite 281 bis 283 für weitere Informationen über den Modus Review.

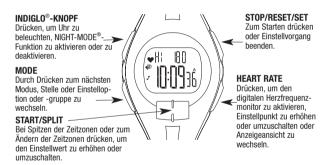
Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

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

- Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum digitalen Herzfrequenzsensor.
- Passen Sie die Position des digitalen Herzfrequensensors und elastischen Brustbands an.
- Stellen Sie sicher, dass die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen angefeuchtet sind.
- Prüfen Sie die Batterie im digitalen Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie, falls erforderlich.
- Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Quellen elektrischer Interferenzen oder Funkstörungen.

Uhrzeit

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden. Beachten Sie, dass Sie die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen müssen.



Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen

- Drücken Sie MODE, bis der Tageszeit-Modus mit der aktuellen Uhrzeit erscheint.
- Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, bis HOLD TO SET kurz angezeigt wird, gefolgt von SET TIME mit blinkender Nummer 1 in der unteren rechten Fcke.
- 3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen primärer (1) und sekundärer (2) Zeitzone umzuschalten.
- Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für die gewählte Zeitzone einzustellen. Die Zeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
- Die gewünschte Anpassung gemäß den Tabellen auf den nächsten zwei Seiten vornehmen.
- Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
- Halten Sie STOP/RESET/SET (DONE) gedrückt, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diese Uhr können die in den Tabellen beschriebenen Tageszeiteinstellungen auf den nächsten zwei Seiten vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Einstellung
Stunde	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Stundenwert zu reduzieren.
Minute	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Minutenwert zu reduzieren.
Sekunde	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Sekunden auf Null zurückstellen.
Wochentag	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Wochentage vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern.
Monat	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Monate vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern.
Datum	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Datumswert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Datumswert zu reduzieren.
12- oder 24- Stundenformat	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint neben den Sekunden auf die AM- und PM-Zeitangabe auf der Zeitanzeige.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, <u>halten Sie</u> START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) gedrückt. 266

Einstellgruppe	e Einstellung		
Anzeige von Monat und Tag	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um die Anzeigeoptionen für den Monat und Tag umzuschalten. Die Optionen beinhalten Monat Tag (MM.DD) oder Tag Monat (DD.MM). Beispiel: Der 15. März kann als 3.15 (MM.DD) oder 15.3 (DD.MM) angezeigt werden.		
Stundensignalton	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Signalton umzuschalten. Bei aktiviertem Signalton erscheint das Signaltonsymbol, und die Uhr erzeugt jede volle Stunde einen Signalton.		
Knopfdrucksignal	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Knopfdrucksignal umzuschalten und das Knopfdrucksignal abzuschalten. Wenn Sie das Knopfdrucksignal einschalten, gibt die Uhr bei jedem Drücken eines Knopfes mit Ausnahme des INDIGLO®-Knopfes einen Signalton aus.		

So wechseln Sie Zeitzonen

Die Uhr kann zwei Zeitzonen anzeigen (T1 und T2). Um die zweite Zone im Tageszeit-Modus einzusehen, START/SPLIT drücken. T1 oder T2 blinkt in der unteren rechten Ecke und zeigt die andere Zeitzone an. Sie können wie folgt von T1 zu T2 oder T2 zu T1 wechseln:

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

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- Sie k\u00f6nnen aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zur\u00fcckkehren, indem Sie MODE dr\u00fccken, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.
- Die Uhr schaltet automatisch vom 28. Februar zum 1. März. Um ein Schaltjahr einzubeziehen, müssen Sie den Datumswert manuell auf den 29. Februar einstellen. Die Uhr schaltet danach automatisch vom 29. Februar zum 1. März
- Sie k\u00f6nnen zu jeder Zeit w\u00e4hrend der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zur\u00fcckehren, indem Sie STOP/RESET/SET dr\u00fcken.
- Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

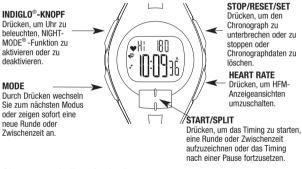
- Wenn die Uhr ein Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt, können Sie den Tageszeit-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 - Tageszeit mit Tag/Monat/Datum;
 - 2. Herzfrequenz oder Tageszeit;
 - 3. Tageszeit oder Herzfrequenz; oder
 - 4. nur Herzfrequenz.

Beispiel: Tageszeit

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

Chronograph

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann zudem Informationen für bis zu 50 Runden für ein Workout aufzeichnen.



Chronograph-Terminologie

- Chronograph: Der Chronograph zeichnet gestoppte Abschnitte für die Dauer Ihres Workouts auf.
- Runde: Rundenzeit zeichnet individuelle Abschnitte Ihres Workouts auf.

- Zwischenzeit: Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start eines Workouts auf.
- Runden- oder Zwischenzeit nehmen: Wenn Sie eine Runden- oder Zwischenzeit nehmen, zeichnet der Chronograph eine Zeit auf und nimmt automatisch eine neue auf.

Bedienung des Chronographen

- MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
- STOP/RESET/SET gedrückt halten, um alle Chronographendaten zu löschen (falls erforderlich).
- 3. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing zu beginnen.
- 4. Nochmals START/SPLIT drücken, um eine Runden- oder Zwischenzeit zu messen. Die Uhr zeigt die Runden- oder Zwischenzeiten, die Runden- oder Zwischenzeitnummer und die durchschnittliche Herzfrequenz (für die Runde oder Zwischenzeit), wenn sie Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.
- Drücken Sie MODE, um die neuen Runden- oder Zwischenzeitdaten sofort anzuzeigen, ODER warten Sie einige Sekunden und die Uhr beginnt damit automatisch.
- Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihres Workouts erreichen.

HINWEIS: Der Regenerierungsherzfrequenz-Timer beginnt automatisch (für 1 oder 2 Minuten, je nach Benutzereinstellung), nachdem STOP/RESET/SET gedrückt wurde, wenn die Uhr Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Für weitere Informationen über Regenerierungsherzfrequenz siehe Seite 278 bis 279.

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

Hinweise & Tipps zum Chronograph-Modus

- ▶ Drücken Sie MODE, um bei laufendem Chronographen zum Tageszeit-Modus zu wechseln. Das Stoppuhr-Symbol Ö erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.
- Wenn Sie die Uhr im Chronograph-Modus mit dem digitalen Herzfrequenzsensor betreiben, sammeln Sie herzbezogene Daten im Review-Modus, einschließlich:
 - Länge der Zeit, in der Ihre Herzfrequenz in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone war:
 - Die durchschnittliche Herzfrequenz für jede aufgezeichnete Runde; und
 - Durchschnitts-, Spitzen- und Minimumherzfrequenzen für den Workout:

 Wenn der Chronograph zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie den Chronograph-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern.

Wählen Sie aus unter:

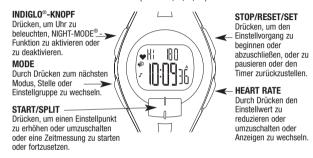
- Rundenzeit/Zwischenzeit;
- 2. Herzfrequenz/Rundenzeit oder Zwischenzeit;
- 3. Rundenzeit oder Zwischenzeit/Herzfrequenz; oder
- 4. nur Herzfrequenz.
- Ohne den Herzfrequenzsensor k\u00f6nnen Sie das Reset-Chronographformat durch Dr\u00fccken von STOP/RESET/SET \u00e4ndern.

Beispiel zum Modus Chronograph

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

Timer

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



HINWEIS: Sie können in jedem Modus jeden Knopf drücken, um den Signalton bei Erreichen von Null stumm zu schalten.

Einstellen des Timers

- Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
- Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt vom Timer mit blinkendem Stundenwert.

 Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Werte zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Wert zu reduzieren. Dies gilt für Stunden, Minuten, Sekunden und Vorgang beenden.

NOTE: Mit der Einstellung Vorgang beenden können Sie wählen, wie der Timer nach Abschluss eines Timer-Countdowns betrieben wird. Zu den Optionen gehören STOP und REPEAT.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, <u>halten Sie</u> START/SPLIT (+) oder HEART Rate (-) gedrückt.

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

Bedienung des Timers

- 2. Unterbrechen Sie den Countdown mit STOP/RESET/SET.
- Setzen Sie den Countdown fort, indem Sie nochmals START/SPLIT drücken oder den Timer durch nochmaliges Drücken und Halten von STOP/RESET/SET zurückstellen, bis HOLD TO RESET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der ursprünglichen Countdown-Zeit.

- Wenn der Timer Null erreicht, ertönt kurz ein Signalton und das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
- 5. Bei der Einstellung STOP stoppt der Timer nach dem Signalton; oder der Timer beginnt einen weiteren Countdown bei der Einstellung REPEAT und setzt ihn solange fort, bis Sie STOP/RESET/SET drücken. Die Anzeige zeigt RPT-# und eine Zahl (z. B. RPT-2). RPT zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl (#) gibt an, wie oft der Timer den Wiederholungscountdown durchlaufen hat.
 - **HINWEIS:** Wenn die Uhr Signale vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt, wird die Information auf der oberen Zeile durch die Herzfrequenzdaten ersetzt.

Hinweise & Tipps zum Modus Timer

- Wenn der Timer zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Timer-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 - 1. Countdown-Zeit einstellen (Wiederholungszählung);
 - 2. Herzfreguenz oder Countdown-Zeit;

- 3. Zeit gegenüber Herzfrequenz; oder
- 4. nur Herzfreguenz.

Beispiel zum Modus Timer

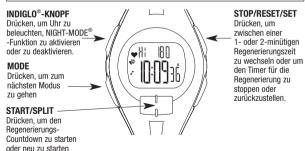
Als Teil Ihres Fitnessplans möchten Sie demnächst zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang gehen. Damit Sie die Zeit nicht vergessen und rechtzeitig von Ihrer Mittagspause zurückkehren, stellen Sie den Timer auf 15 Minuten und einmalige Wiederholung ein. Nach 15 Minuten ertönt ein Signalton und informiert Sie, zum Büro zurück zu gehen. Da Sie den Timer auf REPEAT eingestellt haben, beginnt die Uhr eine neue 15-minütige Zeitmessung und hilft Ihnen damit, rechtzeitig wieder im Büro zu sein.

Regenerieren

Info über Regenerierungsherzfrequenz:

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn Sie fitter werden, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Herzfrequenzwert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness darstellen.

Eine langsamere Regenerierungsrate kann auch darauf anzeigen, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.



Ihre Regenerierungsrate stellt die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine bestimmte Zeitdauer dar. Ihre digitaler Herzfrequenzmonitor zeichnet die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine Zeitdauer von 1 oder 2 Minuten auf. Zum Einstellen der Zeitdauer des Regenerierungs-Timers:

- Drücken Sie MODE, bis RECOVER erscheint.
- 2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um notfalls die letzte Herzfrequenz-Regenerierungsmessung zu löschen.
- Drücken Sie STOP/RESET/SET, um zwischen einer 1- und 2-minütigen Regenerierungszeit umzuschalten.

Während der Chronograph läuft, startet der Regenerierungsherzfrequenz-Timer <u>automatisch</u> nach Drücken von STOP/RESET/SET, wenn die Uhr Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.

HINWEIS: Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn es keine aktuellen Herzfrequenzdaten und einen gültigen Puls vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Endfrequenz höher ist als die Startfrequenz, erscheint NO REC auf der Anzeige.

Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen

Sie können eine Regenerierungsherzfrequenz auch manuell ohne Stoppen des Chronographen einleiten, indem diese Schritte ausgeführt werden.

Drücken Sie MODE, bis RECOVER erscheint.

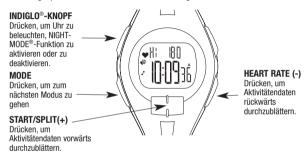
- Drücken Sie STOP/RESET/SET, um notfalls die letzte Herzfrequenz-Regenerierungsmessung zu löschen.
- Drücken Sie STOP/RESET/SET, um zwischen einer 1- und 2-minütigen Regenerierungszeit umzuschalten.
- Drücken Sie START/SPLIT. Die obere Zeile der Uhr zeigt die Herzfrequenz zu Beginn der Regenerierungszeit (auf der linken Seite) und Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Die untere Zeile zeigt den 1- oder 2-minütigen Regenerierungs-Countdown an.
- Nach einem 1- oder 2-minütigen Countdown erzeugt die Uhr einen Signalton und zeigt das Ende der Regenerierungszeit an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten Wert und zeigt die Differenz als Regenerierung (R-Wert) an.

HINWEIS: Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn es keine aktuellen Herzfrequenzdaten und einen gültigen Puls vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz oder wenn die Endfrequenz höher ist als die Startfrequenz, erscheint NO REC auf der Anzeige.

Sie können weiterhin eine 1- oder 2-minütige Regenerierungszeit einleiten, indem Sie Schritt 2 bis 4 wiederholen.

Daten einsehen

Mit dem Modus Review können Sie Gesamtinformationen abrufen, die vom Chronographen für Ihren letzten Workout aufgezeichnet wurden.



Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge, wenn Sie START/SPLIT (+) drücken.

- Gesamtzeit: Die Zeitdauer, die der Chronograph während Ihres Workouts gelaufen ist.
- Zeit in Zone: Die Zeit während eines Workouts, in der sich Ihre Herzfrequenz zwischen den von Ihnen eingestellten unteren und oberen Zielzonenwerte befindet.

- Durchschnittliche Herzfrequenz: Die w\u00e4hrend eines Workouts erzielte durchschnittliche Herzfrequenz.
- Spitzenherzfrequenz: Die h\u00f6chste aufgezeichnete Herzfrequenz w\u00e4hrend eines Workouts.
- Mindestherzfrequenz: Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während eines Workouts
- Gesamtkalorien: Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.
- Herzfrequenzraten-Regenerierung: Das Ergebnis der zuletzt vorgenommenen Berechnung der Regenerierungsherzfrequenz.
- Runden- oder Zwischenzeitabruf: Die Zeitspanne und durchschnittliche Herzfrequenz für für die letzten 50 Runden (Abschnitte) Ihres Workouts.

Workoutdaten einsehen

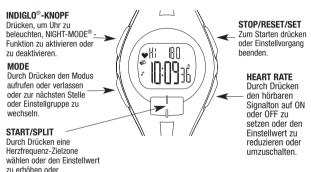
- 1. Drücken Sie MODE, bis REVIEW erscheint.
- 2. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um durch die Workoutdaten zu blättern.

Hinweise & Tipps zum Modus Review

- Wenn Sie den Chronographen für Ihren nächsten Workout von Null aus neu starten (Rückstellposition), löschen Sie damit bis auf die Regenerierungsherzfrequenz die Zusammenfassungsdaten des vorherigen Workouts.
- Ohne den digitalen Herzfrequenzsensor sehen Sie die Gesamtzeit und den Runden- und Zwischenzeitabruf im Modus Review, zusammen mit Ihrer zuletzt aufgezeichneten Regenerierungsherzfrequenz.
- Wenn Sie keine separaten Runden w\u00e4hrend eines Workouts aufgezeichnet haben, zeigt die NO LAPS STORED an, wenn Sie zum Rundenabrufabschnitt des Modus Review gelangen.

HFM-Einstellung

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



umzuschalten

Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone

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

Vordefinierte Herzfrequenz-Zielzonen

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

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

Bestimmen Sie die zu verwendende Zone anhand der Tabelle auf Seite 260.

Wählen einer vordefinierten Herzfrequenz-Zielzone:

- 1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
- 2. Drücken Sie START/SPLIT, um die Herzfrequenz-Zielzonen durchzublättern (identifiziert als ZONE 1 bis ZONE 5).

- 3. Drücken Sie HEART RATE, um den hörbaren HR ZONE ALERT auf ON oder OFF zu schalten. Wenn Sie den hörbaren Signalton aktivieren, erzeugt die Uhr einen Signalton, um Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenz-Zielzone zu warnen, der so lange zu hören ist, bis Sie wieder zu Ihrer Zielzone zurückkehren.
- 4. Drücken Sie MODE, um Ihre gewählte Herzfrequenz-Zielzone zu speichern und den Modus HRM SETUP zu verlassen. Wenn Sie den Modus HRM SETUP verlassen, verwendet die Uhr die Herzfrequenz-Zielzone, die Sie als Basis für alle HFM-basierten Berechnungen gewählt haben.

Manuelle Herzfrequenz-Zielzone

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

Einstellen der manuellen Herzfrequenz-Zielzone:

- 1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
- 2. Drücken Sie START/SPLIT, bis MANUAL erscheint.
- Drücken Sie STOP/RESET/SET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Das Wort MANUAL blinkt auf der Anzeige.

- Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz-Zielzonen zu beginnen.
- Drücken Sie START/SPLIT (+), um den blinkenden Wert zu erhöhen, HEART RATE (-), um den blinkenden Wert zu reduzieren, oder MODE (NEXT), um zum nächsten Stellenwert zu wechseln.
- Wenn Sie mit den Einstellen der unteren und oberen Herzfrequenz-Zielzonen fertig sind, können Sie Ihre Einstellungen speichern mit STOP/RESET/SET (DONE) und den Einstellvorgang verlassen, oder Sie können andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen oder ändern (siehe unten).

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen

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

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen:

- 1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM SETUP erscheint.
- Drücken Sie STOP/RESET/SET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Ihre gewählte Herzfrequenzzone wird auf der Anzeige blinken.
- Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen weiterer statistischer Daten zu beginnen.

- 4. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um de gewünschte Änderung vorzunehmen. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von START/SPLIT (+) erhöht und durch Drücken von HEART RATE (-) reduziert. Zu anderen Zeiten kann durch Drücken von START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-) zwischen zwei Optionen umgeschaltet oder eine Einstellgruppe durchgeblättert werden.
- 5. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
- Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.
- 7. Drücken Sie MODE, um HRM SETUP zu verlassen.

Für diesen digitalen Herzfrequenzmonitor können Sie die in der Tabelle beschriebenen Einstellungen vornehmen.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Gewicht	WE:GHT : 100 L3	Sie können Ihr aktuelles Gewicht eingeben und festzulegen, ob es in Pfund (lbs) oder Kilogramm (kg) erscheint. Die Zahl wird verwendet, um den Kalorienverbrauch während Ihrer Aktivität zu berechnen. Das eingetragene Gewicht kann nicht unter 10 kg oder über 250 kg liegen.
Maximale Herzfrequenz	пнр 1 <u>Б</u> 5	Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%) verwendet. Dieser Wert kann nicht unter 80 oder über 240 Schläge pro Minute (BPM) liegen.
Herzfrequenz anzeige	3:5PLRY:	Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (%) wählen.

Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

- Sie k\u00f6nnen zu jeder Zeit w\u00e4hrend der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptherzfrequenzanzeige zur\u00fcckehren, indem Sie STOP/RESET/SET (DONE) dr\u00fccken.
- Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

Wecker

Sie können Ihre Uhr als Wecker einsetzen, um Sie zu einer vordefinierten Zeit zu warnen. Wenn die Uhr die eingestellte Zeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt 20 Sekunden lang.



Einstellung des Weckers

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

Hinweise & Tipps zum Modus Alarm

- Um einen Alarm auf ON oder OFF zu schalten, ohne den Einstellzustand aufzurufen, drücken Sie START/SPLIT im Alarm-Modus.
- Wenn Sie eine Weckereinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.

zu schalten.

- ❖ Wenn Sie eine Weckoption einstellen, erscheint das Wecker-Symbol ☐ im Tageszeit-Modus.
- Während der Alarm ertönt, können Sie <u>irgendeinen</u> Knopf der Uhr drücken, um ihn stumm zu schalten.
- Wenn Sie das Signal nicht vor seinem Ablauf stumm schalten, ertönt ein Zweitalarm nach 5 Minuten.

Pflege & Wartung

Digitaler Herzfrequenzmonitor

- Der digitale Herzfrequenzsensor sollte in frischem Wasser abgespült werden, damit sich keine Materialien ansammeln können, die die Fähigkeit des digitalen Herzfrequenzmonitors, einen gültigen Puls zu messen, beeinträchtigen.
- Den digitalen Herzfrequenzmonitor oder das Brustband nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
- Der digitale Herzfrequenzmonitor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewaltanwendung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Staub ausgesetzt werden.. Dieses könnte zu Funktionsstörungen führen, die Lebensdauer des Elektroschaltschemas verkürzen oder Batterie und Teile beschädigen.
- An den internen Komponenten des digitalen Herzfrequenzmonitors nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden.

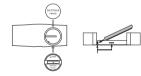
 Der digitale Herzfrequenzmonitor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden k\u00f6nnen, bis auf die Batterien.

Batterie

Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors

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

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



- Münze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Ersetzen Sie die Batterie mit einer neuen CR2032, 3-V-Lithiumbatterie, wobei die Seite (+) zu Ihnen zeigt, und stellen Sie sicher, dass Sie die beiden Kontakte nicht berühren und die Batterie entladen.

 Wenn die Batterie komplett eingesetzt ist, drücken Sie mit einem Zahnstocher oder einer geraden Büroklammer auf den Rückstellknopf (in der unteren linken Ecke) und schließen Sie den Deckel mit einer Münze—, wobei Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

Um die neue Batterie nach dem Einsetzen zu testen:

- 1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
- Befeuchten Sie die Kissen des digitalen Herzfrequenzsensors und befestigen Sie das Brustband sicher unterhalb des Brustbeins.
- Während Sie die Uhr tragen, den Knopf HEART RATE drücken. Drei Striche (- - -) und das Herzfrequenzsymbol erscheinen auf der Anzeige
- Wenn kein blinkendes Herzsymbol auf der Uhr zu sehen ist, setzen Sie die Sensorbatterie erneut ein.

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

Austausch der Uhrenbatterie

Wenn die Batterie der Uhr fast erschöpft ist, verdunkelt sich die Anzeige des INDIGLO®-Nachtlichts. Diese Uhr verwendet eine CR2025/CR2018-Lithiumbatterie.

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

INDIGLO®-Nachtlicht

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

Wasserbeständigkeit

Uhr

- Ihre bis zu 100 Meter Tiefe wasserbeständige Uhr hält einem Druck bis zu 200 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 100 Metern unter dem Meeresspiegel).
- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind
- Timex® empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

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

Digitaler Herzfrequenzsensor

• Ihr bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständiger digitaler Herzfrequenzsensor hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).

ACHTUNG: IM ODER UNTER WASSER SENDET DIESES GERÄT KEINE HERZFREQUENZ.

Garantie & Service

Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Timex garantiert, dass Ihr Timex® digitaler Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzmonitor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

- 1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
- wenn der Herzfrequenzmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
- 3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
- 4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
- Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen.
 Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Ausschlüsse oder Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über 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.

FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-328-2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852 2815 0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland 49 7 231 494140, für den mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformationen bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung des Herzfrequenzmonitors zur Verfügung stellen.

Service

Sollte Ihr Timex® digitaler Herzfrequenzmonitor Service benötigen, senden Sie ihn entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex®-Garantie an Timex oder adressieren Sie ihn an:

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

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

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

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

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

DIES IST IHR REPARATURGUTSCHEIN. BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN
Original-Kaufdatum:
Käufer:(Name, Adresse und Telefonnummer)
Kaufort: (Name und Adresse)
Rückgabegrund: