



TIMEX®

Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 69
Español	página 145
Português	página 221
Italiano	pagina 297
Deutsch	Seite 377
Nederlands	pagina 451

Inhoudsopgave

Overzicht	451
Nieuwe functies	451
Een hart in goede conditie	452
Horlogeknoppen	454
INDIGLO® nachtlucht met de functie Night-Mode®	455
Pictogrammen op display	455
Hulpbronnen	457
Uw optimale hartslagzone bepalen	458
Hartslagmonitor instellen en gebruiken	459
Uw hartslagmonitor voor het eerste gebruik voorbereiden	460
Uw hartslagmonitor gebruiken	461
Het bericht NO HRM DATA (geen hartslagmonitoregegevens)	463
Tijd	464
De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen	465
Van tijdzone wisselen	467
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Time of Day	468
Aantekeningen en tips voor de tijd	468
Voorbeeld van tijd	469

Chronograaf	470
Terminologie m.b.t. chronograaf	470
De chronograaf gebruiken	471
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Chrono	472
Indeling van chronograafdisplay	473
Aantekeningen en tips voor de modus Chrono	474
Voorbeeld van de modus Chrono	474
Interval	475
Terminologie m.b.t. interval	476
Intervallen in- of bijstellen	476
De intervaltimer gebruiken	479
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Interval	479
Aantekeningen en tips voor de modus Interval	480
Voorbeeld van de modus Interval	482
Timer	483
De timer instellen	484
De timer gebruiken	485
Aantekeningen en tips voor de modus Timer	486
Voorbeeld van de modus Timer	487
Herstel	487
Informatie over herstelhartslag	487
Handmatig een herstelhartslag bepalen	489

Bekijken	491
Informatie over de modus Review	491
Trainingsgegevens bekijken	492
Gegevens van de modus Review	493
Hartslagmonitor instellen	496
Apparaten koppelen	496
Een streefhartslagzone selecteren	498
Een handmatige streefhartslagzone instellen	499
Uw persoonlijke gegevens invoeren	501
Aantekeningen en tips voor HRM SETUP	503
Alarm 1, 2 of 3	504
Het alarm instellen	505
Aantekeningen en tips voor de modus Alarm	506
Synchronisatie	507
Het horloge met een pc synchroniseren	508
Foutmeldingen m.b.t. synchronisatie	509
Onderhoud	510
De batterij van het horloge vervangen	510
INDIGLO® nachtlucht	510
Waterbestendigheid	511
Onderhoud van de band van de hartslagsensor	511
Levensduur en vervanging van zenderbatterij	511
Batterij vervangen	512

Gefeliciteerd!

De Ironman® Triathlon® digitale hartslagmonitor is net alsof u een persoonlijke trainer in dienst hebt genomen. Dit hightech instrument is ontworpen voor veeleisende atleten zoals u om uw voortgang ten opzichte van uw trainingsdoelen te meten en biedt de mogelijkheid om belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau voor maximaal 50 rondes te volgen, op te slaan en te analyseren.

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

Probeer de functies van uw hartslagmonitor uit zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Nieuwe functies

De Ironman® Triathlon® digitale hartslagmonitor heeft een geheugen voor 10 trainingen, dat verstreken tijd en hartslaggegevens verzamelt terwijl de chronograaf of intervaltimer loopt. Wat deze intervaltimer uniek maakt, is dat elk van de gekoppelde segmenten voor zowel hartslagzone als duur zo kan worden ingesteld dat trainingsbegeleiding voor tijd en inspanning in de

training kan worden opgenomen - net alsof u een coach op uw pols hebt. Naast de standaard functies van de hartslagmonitor kunt u met uw Ironman® Triathlon® digitale hartslagmonitor een of meer van uw trainingen blokkeren zodat ze niet per ongeluk worden gewist.

Het horloge heeft ook een optionele draadloze communicatieverbinding. Met deze communicatie kunt u gegevens van het horloge naar een pc of Mac uploaden of instellingen van een pc of Mac naar het horloge downloaden. De radioverbinding zorgt voor naadloze, digitale draadloze communicatie, betrouwbare verbindingen en gegevensoverdracht tussen het horloge en andere ANT+Sport apparaten.

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

- ❖ 3 tot 4 keer per week trainen.
- ❖ 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie.
- ❖ Bij de juiste hartslag trainen.

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft.

Uw hartslagmonitor kan u tonen wanneer u in de door u gekozen

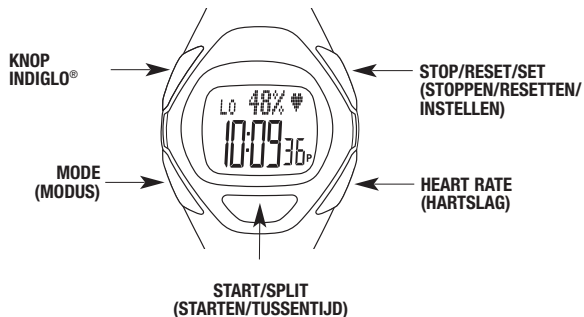
trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. Raadpleeg uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

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

Horlogeknoppen



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

INDIGLO® nachtlucht met de functie Night-Mode®

In elke modus van het horloge wordt het INDIGLO® nachtlucht geactiveerd en de wijzerplaat van het horloge verlicht terwijl op de knop INDIGLO® wordt gedrukt. Houd de knop INDIGLO® ingedrukt tot u een pieptoon hoort om de functie Night-Mode® te activeren.

Wanneer de functie Night-Mode® actief is, wordt de wijzerplaat drie tot zes seconden verlicht als op een willekeurige knop van het horloge wordt gedrukt. De functie Night-Mode® blijft zeven tot acht uur na activering werken. Om te deactiveren voordat de acht uur zijn verstreken, houdt u de knop INDIGLO® ingedrukt tot u een pieptoon hoort.

Pictogrammen op display

- ♥ Het hartpictogram geeft aan dat de hartslagsensor werkt.
- ⌚ Het stopwatchpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Chrono.
- ⌚ Het zandloperpictogram geeft aan dat het horloge de tijd opneemt van uw training in de modus Interval of Timer.
- ⌚ Het herhalingspictogram geeft aan dat u de timer zo hebt ingesteld dat de cyclus aan het einde van een aftelcyclus herhaald wordt in de modus Interval of Timer.
- ⌚ Het wekkerpictogram geeft aan dat u het alarm hebt ingesteld om u op een aangewezen tijd te waarschuwen.

- ⦿) Het luidsprekerpictogram verschijnt wanneer u het horloge hebt ingesteld om u te waarschuwen wanneer u tijdens een training boven of onder de door u opgegeven hartslagzone komt.
- ⦿) Het antennepictogram verschijnt wanneer het horloge met de hartslagsensor gesynchroniseerd is.
- 🔒 Het slotpictogram verschijnt wanneer u een training geblokkeerd hebt zodat deze niet door een andere training wordt overschreven.
- 🕒) Het zandloper-met-hartpictogram verschijnt wanneer het horloge de tijd van een herstel aan het opnemen is.
- 🌙 Het halvemaaanpictogram verschijnt wanneer u het INDIGLO® nachtlicht met de functie Night-Mode® inschakelt.

Hulpbronnen

Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw hartslagmonitor de volgende waardevolle hulpbronnen:

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (alleen klanten in de VS):**
Informatie over het gebruik van de hartslagmonitor samen met het fitnessprogramma Heart Zones® Training System, dat bedoeld is om u te helpen de sterkte en het uithoudingsvermogen van uw hart op te voeren.

Hulpbronnen op internet

Timex websites bieden nuttige informatie om u te helpen de hartslagmonitor optimaal te gebruiken.

- ❖ Registreer uw product bij **www.timex.com**.
- ❖ Bezoek **www.timextrainer.com** voor meer informatie over Timex® gezondheids- en fitnessproducten, Timex® sporthorloges en training.

Uw optimale hartslagzone bepalen

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

Er zijn vijf hartslagstreefzones die in de tabel hierboven worden beschreven. Selecteer een zone die overeenkomt met uw percentage van de maximale hartslag (%), gebaseerd op het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

Voordat u uw zone kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten.

Het boekje *Heart Zones® Tools For Success* dat u in uw pakket met de hartslagmonitor (alleen klanten in de VS) aantreft, verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 (de leeftijd van de persoon) vanaf, wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert. Als u uw maximale hartslag eenmaal weet, kunt u deze in de modus HRM SETUP (hartslagmonitor instellen) invoeren en het horloge zal dan uw zones automatisch instellen zoals in de tabel op de vorige pagina is beschreven.

Hartslagmonitor instellen en gebruiken

De modi Chrono en Interval Timer verzamelen hartslaggegevens en registreren gedetailleerde statistische gegevens voor een training. De hartslagmonitor kan informatie voor maximaal 10 trainingen opslaan.

OPMERKING: Het horloge verzamelt hartslaggegevens zonder dat Chrono of Interval Timer loopt. Deze informatie is niet beschikbaar in de modus Review (bekijken) maar kan van het horloge naar een pc of Mac worden overgedragen (Timex® Data Xchanger USB-apparaat is vereist). Als u een optioneel USB-apparaat hebt, kunt u trainingsgegevens naar een pc of Mac uploaden om ze op te slaan of te bekijken. Wanneer het horloge minder dan vijf uur, of nog slechts drie sessies, aan hartslaggegevens kan opslaan, geeft het horloge het bericht MEMORY LOW (geheugen bijna vol) weer. Wanneer het horloge zijn opslagcapaciteit heeft bereikt, verschijnt op het display MEMORY FULL (geheugen vol).

Wanneer het horloge niet met een pc of Mac wordt gebruikt, verschijnen deze berichten niet. Tenzij u een training blokkeert, overschrijft u een andere training automatisch wanneer u uw limiet van 10 trainingen hebt bereikt.

Uw hartslagmonitor voor het eerste gebruik voorbereiden

Nadat u uw fitnessdoelen en maximale hartslag hebt vastgesteld, raadt Timex aan om het horloge aan de hartslagsensor te koppelen, de tijd in te stellen en andere belangrijke gegevens in de modus HRM SETUP in te stellen voordat u de hartslagmonitor gebruikt.

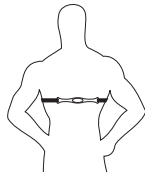
Opmerking: Voor het beste resultaat raadt Timex aan om de hartslagsensor in een warm sopje te wassen om tijdens de fabricage gebruikte olie vóór het eerste gebruik te verwijderen.

- ❖ **Het horloge aan de hartslagsensor koppelen:** Timex raadt aan om de hartslagsensor en het horloge aan elkaar te koppelen om de mogelijkheid tot een minimum te beperken dat een signaal van een hartslagsensor van iemand anders wordt opgevangen. Om het horloge correct aan de hartslagsensor te koppelen moet u onmiddellijk naar de modus HRM SETUP gaan voordat u een andere modus gebruikt of erbij stopt. Voor meer informatie over koppelen kunt u pagina 496 t/m 498 raadplegen.
- ❖ **De tijd instellen:** De hartslagmonitor gebruikt de tijd die op het horloge is ingesteld om gegevens te registreren. Om er zeker van te zijn dat u gegevens op de juiste tijd registreert, stelt u het horloge in de modus Time of Day (tijd) op uw plaatselijke tijd in. Voor meer informatie over de modus Time of Day kunt u pagina 464 t/m 469 raadplegen.
- ❖ **Uw persoonlijke gegevens invoeren:** Voordat u uw horloge gebruikt, moet u uw gewicht en maximale hartslag in de modus HRM SETUP

invoeren. Hiermee kunt u uw hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen. Voor informatie over de modus HRM SETUP kunt u pagina 501 t/m 503 raadplegen.

Uw hartslagmonitor gebruiken

1. Maak de hartslagsensorkussentjes goed nat onder de stromende kraan (2-3 seconden per kussentje). Gebruik zo nodig een elektrodegel voor hartslagmonitors voor beter contact.
2. Plaats de sensor op het midden van uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.
3. Druk op de knop MODE (modus) totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer.
4. Druk op de knop HEART RATE (hartslag) op uw horloge. Het antennepictogram verschijnt op het display en geeft aan dat het horloge naar een signaal van de hartslagsensor aan het zoeken is. Wanneer het horloge een signaal begint te ontvangen, verschijnt een pictogram van een kloppend hart op het display. In sommige modi zoekt het horloge automatisch naar een hartslagsensor wanneer u naar de modus gaat.



OPMERKING: Het horloge registreert de hartslag en andere statistische gegevens over uw training (beschikbaar in de modus Review) automatisch wanneer u de modus Chrono en Interval Timer gebruikt.

5. Druk op de knop START/SPLIT (starten/tussentijd) en begin met de training.
6. Als het horloge ingesteld is om u te waarschuwen wanneer u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt, houdt u HEART RATE ingedrukt om de hoorbare waarschuwing uit te zetten. Anders blijft de waarschuwing weerklinken totdat u naar de streefzone terugkeert. Wanneer u de hoorbare waarschuwing uitzet, ziet u het bericht HOLD FOR ALERT OFF (houden voor waarschuwing uit). Wanneer u daarentegen de hoorbare waarschuwing aanzet, ziet u het bericht HOLD FOR ALERT ON (houden voor waarschuwing aan).
7. Wanneer u klaar bent met uw training, drukt u op de knop STOP/RESET/SET (stoppen/resetten/instellen) om het opnemen van de gegevens voor de training te stoppen als u de modus Chrono of Interval Timer gebruikt.
8. Verwijder de hartslagsensor van uw borst en na ongeveer één minuut registreert het horloge dan geen hartslaggegevens meer.

9. Druk op MODE totdat u de modus Review ziet. Deze modus omvat de hartslag en andere statistische gegevens over uw training. Zie pagina 491 t/m 493 voor verdere informatie over de modus Review.

Het bericht NO HRM DATA (geen hartslagmonitoregegevens)

Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, kunt u het bericht NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) op het display van het horloge krijgen. Probeer het volgende:

- ❖ Maak de afstand tussen het horloge en de hartslagsensor korter.
- ❖ Verplaats de hartslagsensor en de elastische borstband.
- ❖ Verzekeer u ervan dat de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat zijn of gebruik anders geleidende gel.
- ❖ Controleer de batterij in de hartslagsensor en vervang hem zo nodig.
- ❖ Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

Tijd

Uw horloge kan als een gewoon uurwerk dienen dat de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weergeeft met een 12- of 24-uurs indeling.

KNOP INDIGLO®

Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, instellingsoptie of -groep of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om tijdzones te bekijken of veranderen of om een in te stellen item te wisselen.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE

Indrukken om de hartslagmonitor te activeren, het in te stellen item te verlagen of te wisselen of om van display te veranderen.

De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen

1. Druk op MODE totdat de modus Time of Day met de huidige tijd verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt totdat de woorden HOLD TO SET (houden om in te stellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET (instellen) en dan SET TIME (tijd instellen) terwijl het getal 1 of 2 in de rechter benedenhoek knippert.
3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de primaire (1) en secundaire (2) tijdzone te wisselen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor de gekozen tijdzone te gaan instellen. De tijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
5. Voer de gewenste bijstellingen uit zoals aangegeven in de tabellen op de volgende twee pagina's.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
7. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor dit horloge kunt u de tijd bijstellen zoals in de tabellen op de volgende twee pagina's wordt beschreven.

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

Instellingsgroep	Afstelling
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de seconden weer op nul te zetten.
Maand	Druk op START/SPLIT (+) om de maanden voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de maanden achterwaarts te doorlopen.
Dag van de maand	Druk op START/SPLIT (+) om de dagen van de maand voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de dagen van de maand achterwaarts te doorlopen.
Jaar	Druk op START/SPLIT (+) om de jaarwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de jaarwaarde te verlagen.
12- of 24-uurs indeling	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de 12- en 24-uurs indeling te wisselen. In de 12-uurs indeling verschijnen de tijdsindicatoren voor AM (ochtend) en PM (middag) ook rechts van de seconden op de tijdweergave.

Instellingsgroep	Afstelling
Weergave van de maand en dag	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de weergaveopties voor de maand en dag te wisselen. De opties bestaan uit: Maand Dag (MM-DD) of Dag Maand (DD.MM). 15 maart kan bijvoorbeeld verschijnen als 3-15 (MM-DD) of 15.03 (DD.MM).
Uursignaal	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen het signaal aan- en uitzetten te wisselen. Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge elk uur op het uur een pieptoon.
Pieptoon van knoppen	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen de pieptoon aan- en uitzetten te wisselen. Wanneer u de pieptoon van de knoppen aanzet, geeft uw horloge steeds een pieptoon wanneer u op een andere knop dan de knop INDIGLO® drukt.

Van tijdzone wisselen

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

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

Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Time of Day

Als het horloge met de hartslagsensor wordt gebruikt, kunt u het display van de modus Time of Day veranderen door op de knop HEART RATE te drukken. Kies uit:

1. Hartslag over tijd
2. Tijd over hartslag
3. Alleen hartslag of
4. Tijd met dag/maand/datum.

OPMERKING: Terwijl u huidige hartslaginformatie in de modus Time of Day kunt zien, verzamelt het horloge geen gegevens die u in de modus Review kunt bekijken.

Aantekeningen en tips voor de tijd

- ❖ U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Time of Day terugkeren door op MODE te drukken totdat de tijd verschijnt.
- ❖ Het horloge past zich niet automatisch aan de zomertijd aan. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op STOP/RESET/SET te drukken.
- ❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.
- ❖ Tijdens een schrikkeljaar gaat het horloge automatisch van 28 februari naar 29 februari. Voor andere jaren gaat het horloge van 28 februari naar 1 maart.
- ❖ De alarmen worden ingeschakeld door de tijd die in de modus Time of Day is ingesteld.

Voorbeeld van tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in New York werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in New York in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw horloge zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar New York reist.

Chronograaf

De modus Chrono is het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Hij kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Hij kan ook informatie voor maximaal 50 ronden registreren.

KNOP INDIGLO®

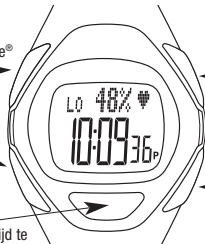
Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

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

START/SPLIT

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



STOP/RESET/SET

Indrukken om de chronograaf te stoppen of pauzeren, chronograafgegevens op te slaan en de chronograaf op nul te stellen of de chronograafindeling te veranderen.

HEART RATE

Indrukken om het display te veranderen.

Terminologie m.b.t. chronograaf

- ❖ **Chronograaf:** De chronograaf registreert opgenomen segmenten tijdens de duur van uw training.
- ❖ **Rondetijd:** De rondetijd registreert de tijd of duur van individuele segmenten van uw training.

- ❖ **Tussentijd:** De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige training.
- ❖ **Ronde- of tussentijd opnemen:** Wanneer u een ronde- of tussentijd opneemt, registreert de chronograaf de tijd voor het huidige segment en begint automatisch een nieuwe op te nemen.

De chronograaf gebruiken

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om chronograafgegevens (zo nodig) op te slaan en de chronograaf te resetten.
3. Druk op START/SPLIT om de tijdopname te beginnen.
4. Druk nogmaals op START/SPLIT om een ronde- of tussentijd op te nemen. Het horloge geeft het ronde- of tussentijdnummer en de gemiddelde hartslag (voor de ronde- of tussentijd) weer als de gegevens van de hartslagsensor worden ontvangen.
5. Druk op MODE om nieuwe ronde- of tussentijdinformatie onmiddellijk weer te geven OF wacht enkele seconden en het horloge begint automatisch gegevens voor een nieuwe ronde- of tussentijd weer te geven.
6. Druk op STOP/RESET/SET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de training hebt beëindigd.

OPMERKING: De herstelhartslagtimer begint automatisch te lopen (gedurende 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten, zoals opgegeven

door de gebruiker) nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de hartslagsensor ontvangt. Voor meer informatie over de herstelhartslag kunt u pagina 487 t/m 489 raadplegen.

7. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met de tijdopname OF houd STOP/RESET/SET ingedrukt om het chronograafdisplay weer op nul te zetten. Zo worden ook chronograafgegevens in de database van het horloge opgeslagen.

OPMERKING: Als alle trainingen zijn geblokkeerd, ziet u het bericht WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW (trainingen geblokkeerd - deblokkeren in Review). In dit geval kan het horloge geen gegevens voor een training opslaan.

Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Chrono

Wanneer u het horloge in de modus Chrono gebruikt met de hartslagsensor, verzamelt u met de hartslag in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:

1. Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft (afgebeeld als IN ZONE in de modus Review);
2. De gemiddelde hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de chronograaf liep (afgebeeld als AVERAGE (gemiddelde) in de modus Review);
3. De gemiddelde hartslag voor elke opgenomen ronde (afgebeeld als LAP DATA (rondegegevens) in de modus Review en

4. De piek- en minimale hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de chronograaf liep (afgebeeld als PEAK (piek) en MINIMUM in de modus Review);

Indeling van chronograafdisplay

U kunt de chronograaf instellen om ofwel de ronde- of tussentijd op de onderste regel van het display te tonen.

1. Stop en reset de chronograaf.
2. Druk op de knop STOP/RESET/SET en laat hem los. U ziet FORMAT (indeling) op het display, gevolgd door SET (instellen) en de huidige instelling voor de indeling.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de gewenste indeling te selecteren.
4. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTTOID) om de instellingen op te slaan en naar Chrono terug te keren.

Hoewel de instelling voor de indeling impliceert dat de chronograaftijdwaarden op zowel de bovenste als de onderste regel van het display worden getoond, is bij gebruik van de chronograaf zonder de hartslagsensor de bovenste regel van het display gereserveerd voor het rondenummer zodat alleen de onderste regel met tijdopname-informatie wordt afgebeeld. Maar wanneer de chronograaf met de hartslagsensor wordt gebruikt, is het mogelijk om desgewenst informatie over zowel de ronde- als de tussentijd tegelijk te zien.

Aantekeningen en tips voor de modus Chrono

- ❖ Druk op MODE om naar Time of Day over te schakelen terwijl de chronograaf loopt. Het stopwatchpictogram (⌚) verschijnt om aan te geven dat de chronograaf nog loopt.
- ❖ Als de chronograaf samen met de hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Chrono veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 1. Hartslag over ronde-/tussentijd,
 2. Ronde-/tussentijd over hartslag,
 3. Rondetijd over tussentijd,
 4. Rondenummer over ronde- of tussentijd of
 5. Alleen hartslag.

Voorbeeld van de modus Chrono

Tweemaal per week loopt u in de heuvels achter uw huis en gebruikt u de chronograaf om de tijd van uw training op te nemen. U hebt de loop in vier segmenten verdeeld:

- 1) van uw huis naar het begin van de heuvel,
- 2) van de voet van de heuvel naar de top van de heuvel,
- 3) van de top van de heuvel naar beneden en ten slotte
- 4) van het einde van de heuvel terug naar huis. Bij elk van deze punten drukt u op de knop START om de tijd van een nieuwe ronde te gaan opnemen. Nadat u dezelfde training vijf weken hebt opgeslagen, kunt u de voortgang over die tijdperiode volgen om te zien of uw tijd voor elk rondesegment beter is geworden.

Interval

De modus Interval Timer heeft een flexibele afteltimer met vijf intervallen die kan worden ingesteld om maximaal 99 keer te herhalen. Deze modus is handig wanneer uw training aparte segmenten omvat zoals het gebruik van een “run/walk” methode waarbij u gedurende een opgegeven tijdperiode hardloopt en dan gedurende een opgegeven tijdperiode gewoon loopt.

KNOP INDIGLO®

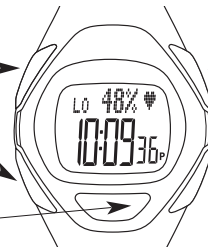
Indrukken om het horloge te verlichten, de functie Night-Mode® te activeren of deactiveren.

MODE

Indrukken om naar de volgende modus, instellings-optie of -groep of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT

Indrukken om de tijd te gaan opnemen, verder te gaan met de tijdopname na een pauze of een in te stellen item te verhogen of wisselen.



STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of voltooien, de intervaltimer te pauzeren of stoppen of gegevens te wissen en op te slaan.

HEART RATE

Indrukken om van display te veranderen of een in te stellen item te verlagen of wisselen.

Terminologie m.b.t. interval

- ❖ **Intervaltraining:** U kunt intervaltraining gebruiken om het intensiteitsniveau binnen één training te variëren. Zodoende kunt u uiteindelijk langer en harder trainen.
- ❖ **Interval:** Intervallen koppelen uw training aan specifieke tijdsperiodes. U kunt bijvoorbeeld tien minuten hardlopen, twee minuten gewoon lopen, twintig minuten hardlopen en dan vijf minuten gewoon lopen – dit vertegenwoordigt vier trainingsintervallen.
- ❖ **Herhalingen:** Het aantal keren dat u een intervalgroep wilt uitvoeren. Als u in het bovenstaande voorbeeld ervoor kiest om de intervalgroep driemaal uit te voeren, doorloopt u de serie van tien, twee, twintig en vijf minuten driemaal achter elkaar. Dit vertegenwoordigt 3 herhalingen.

Intervallen in- of bijstellen

U kunt het horloge instellen om maximaal vijf intervallen, met het label INT 1 t/m INT 5, in te stellen en op te slaan.

1. Druk op MODE totdat de modus Interval verschijnt met de meest recente intervalinstellingen.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat de woorden INT TIMER SET (intervaltimer instellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET en dan gevolgd door de huidige instelling voor interval 1 en INT met een knipperende 1 boven aan het display.

3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om te kiezen welke van de vijf intervalgroepen u wilt instellen.
 4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor het gekozen interval te gaan instellen. De huidige intervaltijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
 5. Voer de gewenste bijstelling uit zoals aangegeven in de tabel op de volgende pagina.
 6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende instellingsoptie te gaan.
 7. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
- U kunt de in de tabel hieronder beschreven intervalafstellingen uitvoeren.

Instellingsgroep	Afstelling
Intervalnummer	Druk op START/SPLIT (+) om het intervalnummer te verhogen of op HEART RATE (-) om het intervalnummer te verlagen.
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconden	Druk op START/SPLIT (+) om de secondewaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de secondewaarde te verlagen.
Hartslagzone	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de vooringestelde ZONE 1 t/m 5, de MANUAL (handmatige) zone of NONE (geen) te kiezen.
Aantal herhalingen	Druk op START/SPLIT (+) om voor alle intervallen het aantal herhalingen (# OF REPS) te verhogen of op HEART RATE (-) om ze te verlagen.

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

De intervaltimer gebruiken

1. Druk op MODE totdat INTERVAL verschijnt.
2. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om (zo nodig) intervalgegevens uit een vorige intervaltraining te wissen.
3. Druk op START/SPLIT om met het aftellen van de tijd voor de intervaltimer te beginnen (bv. 10, 9, 8...).
4. Druk op STOP/RESET/SET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de training hebt beëindigd voordat de tijdopname van de intervallen is afgelopen.
5. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met aftellen OF houd STOP/RESET/SET ingedrukt om op te slaan en dan de huidige intervaltraining te wissen.

Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Interval

Wanneer u het horloge in de modus Interval gebruikt met de hartslagsensor, verzamelt u met het hart in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:

1. Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft (afgebeeld als IN ZONE in de modus Review);
2. De gemiddelde hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de intervaltimer liep (afgebeeld als AVERAGE in de modus Review);

3. De gemiddelde hartslag voor elk opgenomen interval (afgebeeld met intervaltijden in de modus Review) en
4. De piek- en minimale hartslag voor de hele tijd dat de hartslagsensor werkte en de intervaltimer liep (afgebeeld als PEAK en MINIMUM in de modus Review);

Aantekeningen en tips voor de modus Interval

- ❖ Wanneer het horloge informatie over de tijd in de streefhartslagzones verzamelt, is de informatie een verzameling van de tijd in alle zones, niet de tijd in de zone voor elk apart interval.
- ❖ Als alle trainingen zijn geblokkeerd in de modus Review, ziet u het bericht WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In dit geval kan het horloge geen gegevens voor een training opslaan.
- ❖ Als de intervaltimer samen met de hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Interval veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
 1. Hartslag over intervaltijd (per interval)
 2. Intervaltijd (per interval) over hartslag
 3. Alleen hartslag of
 4. Intervaltijd over intervalnummer/herhalingsnummer.
- ❖ Als een interval op 00:00:00 is ingesteld, slaat het horloge automatisch dat interval over. Als INT 3 bijvoorbeeld op 00:00:00 is ingesteld, dan gaat het horloge rechtstreeks van INT 2 naar INT 4.
- ❖ Wanneer u streefhartslagzones in de modus Interval instelt, heffen ze de zones op die in de modus HRM SETUP zijn ingesteld. Als u het horloge bijvoorbeeld in de modus HRM SETUP op ZONE 2 hebt ingesteld maar INT 3 op ZONE 3, registreert het horloge de hartslaggegevens voor ZONE 3 en niet voor ZONE 2 terwijl het in de modus Interval is. Dit is vooral belangrijk als u het horloge instelt om u te waarschuwen als u boven of onder uw streefhartslagzone komt.
- ❖ De herhalingsinstelling geldt voor de gehele groep instellingen; u kunt de intervaltimer niet tweemaal laten herhalen voor INT 1 en maar eenmaal voor INT 2.

