



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

Inhalt

Überblick	377
Neue Funktionen	377
Ein gesundes Herz	378
Uhrenknöpfe	380
INDIGLO®-Nachtlicht mit Night-Mode®-Funktion	380
Anzeigesymbole	381
Ressourcen	382
Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone	383
Einrichten und Verwenden des Herzfrequenzmonitors	384
Herzfrequenzmonitor auf den Ersteinsatz vorbereiten	385
Benutzung Ihres Herzfrequenzmonitors	386
Meldung NO HRM DATA	388
Tageszeit	389
Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen	390
So wechseln Sie Zeitzone	392
Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Time of Day	393
Hinweise & Tipps zur Tageszeit	393
Beispiel: Tageszeit	394

Chronograph	395
Chronograph-Terminologie	395
Bedienung des Chronographen	396
Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Chrono	397
Anzeigeformat des Chronographen	398
Hinweise & Tipps zum Chronograph-Modus	399
Beispiel zum Modus Chronograph	399
Intervall	400
Intervall-Terminologie	401
Intervalle einstellen oder anpassen	401
Bedienung des Intervall-Timers	404
Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Intervall	404
Hinweise & Tipps zum Modus Intervall	405
Beispiel zum Modus Intervall	407
Timer	408
Einstellen des Timers	409
Bedienung des Timers	410
Hinweise & Tipps zum Modus Timer	411
Beispiel zum Modus Timer	412
Regenerierung	412
Info über Regenerierungsherzfrequenz	412
Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen	414

Daten einsehen	416
Informationen über den Modus Review	417
Workoutdaten einsehen	418
Daten des Modus Review	419
HFM-Einstellung	421
Gerätekopplung	421
Wählen einer Herzfrequenz-Zielzone	423
Einstellen einer manuellen Herzfrequenz-Zielzone	424
Eingabe Ihrer persönlichen Daten	426
Hinweise & Tipps zu HRM Setup	428
Wecksignal 1, 2 oder 3	429
Einstellung des Weckers	430
Hinweise & Tipps zum Modus Alarm	431
Sync	432
Synchronisieren der Uhr mit einem PC	433
Sync-Fehlermeldungen	433
Pflege & Wartung	435
Austausch der Uhrenbatterie	435
INDIGLO®-Nachtlicht	435
Wasserbeständigkeit	435
Pflege des Herzfrequenzsensor-Bandes	436
Lebensdauer und Austausch der Senderbatterie	436
Austauschen der Batterie	437

Garantie & Service	438
Garantie	438
Service	441

Überblick

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Ironman® Triathlon® digitalen Herzfrequenzmonitor haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Dieses Hightech-Gerät ist für anspruchsvolle Athleten wie Sie konzipiert, um Ihre Leistungen gegenüber Ihren Workout-Zielen zu messen, und bietet Ihnen die Möglichkeit, Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitnessstufen bis zu 50 Runden aufzuzeichnen, zu speichern und auszuwerten.

Sie werden feststellen, dass Ihr 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 Herzfrequenzmonitors, um ein grundlegendes Verständnis Ihres Fitnesstools zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu verbesserter Fitness Spaß haben!

Neue Funktionen

Der digitale Ironman® Triathlon®-Herzfrequenzmonitor besitzt einen Speicher für 10 Workouts, der die abgelaufene Zeit und Herzfrequenzdaten sammelt, wenn Sie seinen Chronographen oder Intervall-Timer anwenden. Das Besondere an diesem Intervall-Timer ist

jedoch, dass jedes der verknüpften Segmente gleichzeitig für Herzfrequenzzone und Zeitdauer gesetzt werden kann, sodass Ihr Workout Trainingshilfen für Zeit und Aufwand vereinigen kann – so als ob Sie einen Trainer am Handgelenk haben.

Zusätzlich zu den Standardfunktionen des Herzfrequenzmonitors können Sie mit Ihrem digitalen Ironman® Triathlon®-Herzfrequenzmonitor ein oder mehrere Ihrer Workouts sichern, um die Gefahr eines versehentlichen Löschens zu reduzieren.

Ferner besitzt die Uhr eine optionale drahtlose Zweiwege-Kommunikationsverbindung. Mit der Zweiwege-Kommunikation können Sie Daten von der Uhr zum PC/Mac hochladen oder Einstellungen vom PC/Mac zur Uhr herunterladen. Der Verbindungsfunk bietet ununterbrochene digitale drahtlose Kommunikation, zuverlässige Verbindungen und Datenübertragungen zwischen der Uhr und anderen ANT+Sport-Geräten.

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.

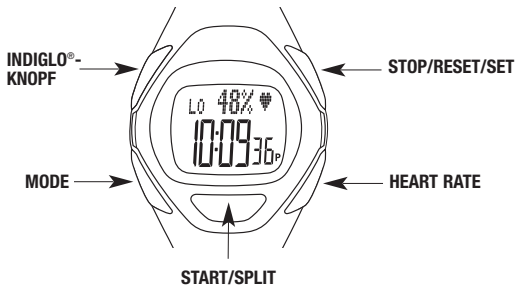
Ihr Herzfrequenzmonitor kann Ihnen anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, mit Ihrem Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder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

ACHTUNG:

Dies 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, solange der Knopf gedrückt wird. 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. Um sie vor Ablauf der acht Stunden zu deaktivieren, halten Sie den INDIGLO®-Knopf solange gedrückt, bis Sie einen Signalton hören.

Anzeigesymbole

- ♥ Das Herzsymbol zeigt an, dass der Herzfrequenzsensor arbeitet.
- ⌚ Das Stoppuhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihren Workout im Modus Chrono aufzeichnet.
- ⌚ Das Sanduhrsymbol zeigt an, dass die Uhr Ihren Workout im Modus Interval oder Timer aufzeichnet.
- ⌚ Das Wiederholungsymbol zeigt an, dass der Countdown nach Ablauf unbegrenzt wiederholt wird im Modus Interval oder Timer.
- ⌚ Das Weckersymbol zeigt an, dass der Alarm zu der von Ihnen eingestellten Zeit ertönen wird.
- 🔊 Das Lautsprechersymbol erscheint, wenn Sie den Wecker der Uhr so eingestellt haben, dass er Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer definierten Herzfrequenzzone während eines Workouts warnt.
- 📶 Das Antennensymbol erscheint, wenn die Uhr mit dem Herzfrequenzsensor synchronisiert ist.

-  Das Schlosssymbol erscheint, wenn Sie einen Workout gesichert haben, damit er nicht durch einen anderen Workout überschrieben wird.
-  Die Sanduhr mit dem Herzsymbol erscheint, wenn die Uhr eine Regenerierung stoppt.
-  Das Halbmondsymbol erscheint, wenn Sie das INDIGLO®-Nachtlicht mit der Night-Mode®-Funktion aktivieren.

Ressourcen

Druckressourcen

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

- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (nur in den USA):** Information über den Einsatz Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Trainingsystem-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerkonditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Internet-Ressourcen

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

- ❖ Registrieren Sie Ihr Produkt bei **www.timex.com**.
- ❖ Besuchen Sie **www.timextrainer.com** für weitere Informationen über Timex®-Gesundheits- und Fitnessprodukte, Timex®-Sportuhren und Traininginformationen.

Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

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

In der vorstehenden Tabelle sind fünf grundlegende Herzfrequenz-Zielzonen beschrieben. Wählen Sie einfach eine Zone, die dem maximalen Prozentsatz (%) Ihrer Herzfrequenz aufgrund des jeweils zu erreichenden Fitnessziels während einer bestimmten Übung entspricht.

Der Leitfaden *“Heart Zones® Tools For Success”* liegt der Verpackung Ihres Herzfrequenzmonitors bei (nur in den USA) und bietet ausgezeichnete Anleitungen. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Sie könnten auch 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 sie im Modus HRM SETUP eintragen, und die Uhr wird automatisch Ihre Zeitzonen, wie in der Tabelle auf der vorstehenden Seite beschrieben, einstellen.

Einrichten und Verwenden des Herzfrequenzmonitors

Die Modi Chrono und Interval Timer sammeln Herzfrequenzdaten und zeichnen detaillierte Statistiken für einen Workout auf. Der Herzfrequenzmonitor kann Informationen für bis zu 10 Workouts speichern.

HINWEIS: Die Uhr sammelt Herzfrequenzdaten, ohne dass der Modus Chrono oder Interval Timer läuft. Im Modus Review werden diese Informationen nicht verfügbar sein, aber sie können von der Uhr zu einem PC/Mac übertragen werden (erfordert das Timex® Data Xchanger USB-Gerät). Wenn Sie ein optionales USB-Gerät haben, können Sie Workoutdaten zu einem PC/Mac zum Speichern und Einsehen hochladen. Wenn die Uhr weniger als fünf Stunden oder nur noch drei Sitzungen an Herzfrequenzdaten speichern kann, zeigt die Uhr die Meldung MEMORY LOW an. Wenn die Uhr ihre maximale Speicherkapazität erreicht hat, zeigt die Anzeige MEMORY FULL.

Wenn die Uhr nicht mit einem PC/Mac verwendet wird, werden diese Meldungen übersprungen. Sofern Sie einen Workout nicht gesichert haben,

werden Sie automatisch einen älteren Workout überschreiben, wenn Sie Ihr 10-Workout-Maximum erreicht haben.

Herzfrequenzmonitor auf den Ersteinsatz vorbereiten

Nachdem Sie Ihre Fitnessziele und maximale Herzfrequenz bestimmt haben, empfiehlt Timex, die Uhr mit Ihrem Herzfrequenzsensor zu koppeln, die Uhrzeit und weitere wichtige Daten im Modus HRM SETUP einzustellen, bevor Sie Ihren Herzfrequenzmonitor das erste Mal benutzen.

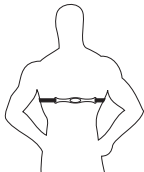
Hinweis: Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfiehlt Timex, dass Sie Ihren Herzfrequenzsensor in warmem Seifenwasser waschen, um alle Produktionsöle zu entfernen, bevor Sie ihn das erste Mal benutzen.

- ❖ **Uhr und Herzfrequenzsensor koppeln:** Timex empfiehlt, den Herzfrequenzsensor und die Uhr zu koppeln, um die Möglichkeit zu minimieren, dass Sie ein Signal eines anderen Herzfrequenzsensors empfangen. Um die Uhr präzise mit dem Herzfrequenzsensor zu koppeln, gehen Sie direkt zum Modus HRM SETUP, bevor Sie bei irgendeinem anderen Modus stoppen oder ihn verwenden. Für mehr Informationen über Koppeln, siehe die Seiten 421 bis 428.
- ❖ **Einstellen der Tageszeit:** Der Herzfrequenzmonitor verwendet die auf der Uhr eingestellte Zeit zum Aufzeichnen von Daten. Um sicherzustellen, dass Sie Daten zur richtigen Zeit aufzeichnen, stellen Sie die Uhr auf Ihre örtliche Zeit im Modus Time of Day ein. Für weitere Informationen über den Modus Time of Day Mode, siehe die Seiten 389 bis 394.

- ❖ **Eingabe Ihrer persönlichen Daten:** Bevor Sie Ihre Uhr benutzen, ist es wichtig, Ihr Gewicht und Ihre maximale Herzfrequenz im Modus HRM SETUP einzutragen. Auf diese Weise können Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Ihre persönlichen Werte anpassen. Für weitere Informationen über den Modus HRM SETUP, siehe die Seiten 426 bis 428.

Benutzung Ihres Herzfrequenzmonitors

1. Die Polster des Herzfrequenzsensors gründlich unter laufendem Wasser befeuchten (2-3 Sekunden pro Polster). Falls nötig, für besseren Kontakt ein spezielles Elektrodengel benutzen.
2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.
3. MODE drücken, bis der gewünschte Modus erscheint. Herzfrequenzdaten sind in den Modi Uhrzeit, Chronograph, Intervall-Timer oder Timer einsehbar.
4. Auf den Knopf HEART RATE Ihrer Uhr drücken. Das Antennensymbol erscheint und zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal des Herzfrequenzsensors sucht. Wenn die Uhr beginnt, ein Signal zu empfangen, erscheint ein pulsierendes Herzsymbol. In bestimmten Modi sucht die Uhr automatisch nach einem Herzfrequenzsensor, wenn Sie in den Modus wechseln.



HINWEIS: Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts (verfügbar im Modus Review) auf, wenn Sie den Modus Chrono und Interval Timer verwenden.

5. Drücken Sie START/SPLIT, und beginnen Sie Ihren Workout.
6. Wenn die Uhr so eingerichtet ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenzzone warnt, halten Sie HEART RATE gedrückt, 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 FOR ALERT OFF. Umgekehrt erscheint bei Aktivieren der hörbaren Warnung die Meldung HOLD FOR ALERT ON.
7. Wenn Sie Ihren Workout beendet haben, drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Aufzeichnung der Daten für den Workout zu stoppen, wenn Sie den Modus Chrono oder Interval Timer verwenden.
8. Entfernen Sie den Herzfrequenzsensor von Ihrer Brust, und die Uhr stoppt mit dem Aufzeichnen weiterer Herzfrequenzdaten in ungefähr einer Minute.
9. MODE drücken, bis der Modus Review erscheint. Dieser Modus beinhaltet Herzfrequenz und statistische Daten Ihres Workouts. Siehe Seite 416 bis 419 für weitere Informationen über den Modus Review.

Meldung NO HRM DATA

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 Herzfrequenzsensor.
- ❖ Passen Sie die Position des Herzfrequenzsensors und elastischen Brustbands an.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass die Herzfrequenz-Sensorkissen angefeuchtet sind oder verwenden Sie leitende Creme.
- ❖ Prüfen Sie die Batterie im Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie, falls erforderlich.
- ❖ Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Quellen elektrischer Interferenzen oder Funkstörungen.

Tageszeit

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.

INDIGLO®-KNOPF

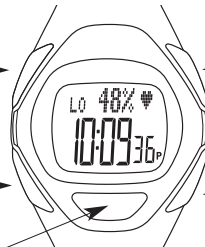
Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, Stelle oder Einstelloption oder -gruppe zu wechseln.

START/SPLIT

Bei Spitzen der Zeitzonen oder zum Ändern der Zeitzonen drücken, um den Einstellwert zu erhöhen oder umzuschalten.



STOP/RESET/SET

Zum Starten drücken oder Einstellvorgang beenden.

HEART RATE

Drücken, um den Herzfrequenzmonitor zu aktivieren, Einstellungspunkt zu erhöhen oder umzuschalten oder Anzeigensicht zu wechseln.

Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder anpassen

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

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

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.
Monat	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Monate vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern.
Tag des Monats	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Tage des Monats vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (-), um sie rückwärts durchzublättern.
Jahr	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Jahreswert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Jahreswert 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 rechts neben den Sekunden auch die AM- und PM-Zeitangabe auf der Zeitanzeige.

Einstellgruppe	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 15.03 (DD.MM) angezeigt werden.
Stundensignalton	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um den Signalton ein- oder auszuschalten. Bei Aktivierung ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
Knopfdrucksignal	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um den Knopfdrucksignalton ein- oder auszuschalten. 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. Zum Umschalten von T1 auf T2 oder T2 auf T1 die folgenden Schritte ausführen:

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

Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Time of Day

Wenn Sie die Uhr mit dem Herzfrequenzsensor verwenden, können Sie die Anzeige des Modus Time of Day ändern, indem Sie HEART RATE drücken. Wählen Sie aus unter:

1. Herzfrequenz oder Tageszeit;
2. Tageszeit über Herzfrequenz
3. nur Herzfrequenz oder
4. Tageszeit mit Tag/Monat/Datum.

HINWEIS: Während Sie aktuelle Herzfrequenzinformationen im Modus Time of Day einsehen können, sammelt die Uhr keine Daten, die Sie im Modus Review einsehen können.

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

- ❖ Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zurückkehren, indem Sie MODE drücken, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- ❖ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/RESET/SET drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.
- ❖ Während eines Schaltjahrs wechselt die Uhr automatisch vom 28. Februar zum 29. Februar. Für die anderen Jahre wechselt die Uhr vom 28. Februar zum 1. März.
- ❖ Alarmer werden durch die im Modus Time of Day eingestellte Zeit ausgelöst.

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 aufzeichnen.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken wechseln Sie zum nächsten Modus oder zeigen sofort eine neue Runde oder Zwischenzeit an.

START/SPLIT

Drücken, um das Timing zu starten, eine Runde oder Zwischenzeit aufzuzeichnen oder das Timing nach einer Pause fortzusetzen.



STOP/RESET/SET

Drücken, um den Chronograph zu stoppen oder zu pausieren, Chronographdaten zu speichern und den Chronograph zu löschen, oder das Chronograph-format zu ändern.

HEART RATE

Drücken, um Anzeigebildschirm umzuschalten.

Chronograph-Terminologie

- ❖ **Chronograph:** Der Chronograph zeichnet gestoppte Abschnitte für die Dauer Ihres Workouts auf.
- ❖ **Runde:** Die Rundenzeit zeichnet die Zeit oder Zeitdauer individueller 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 die Zeit des aktuellen Abschnitts auf und nimmt automatisch eine neue auf.

Bedienung des Chronographen

1. MODE drücken, bis CHRONO erscheint.
2. STOP/RESET/SET gedrückt halten, um Chronographdaten zu speichern (falls erforderlich) und den Chronograph zurückzusetzen.
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 Zwischenzeitnummer und durchschnittliche Herzfrequenz (für die Runde oder Zwischenzeit), wenn sie Daten vom Herzfrequenzsensor empfängt.
5. Drücken Sie MODE, um die neuen Runden- oder Zwischenzeitdaten sofort anzuzeigen, ODER warten Sie einige Sekunden, und die Uhr beginnt damit automatisch.
6. 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 30 Sekunden oder 1, 2, 5 oder 10 Minuten, je nach Benutzereinstellung), nachdem STOP/RESET/SET gedrückt wurde, wenn die Uhr Daten vom Herzfrequenzsensor empfängt. Für weitere Informationen über Regenerierungsherzfrequenz, siehe Seite 412 bis 414.

7. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing fortzusetzen, ODER halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um die Chronographenanzeige zu löschen und auf Null zurückzustellen. Auf diese Weise werden auch Chronographendaten in der Uhrendatenbank gespeichert.

HINWEIS: Wenn alle Workouts gesichert sind, erscheint die Meldung WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In diesem Fall kann die Uhr keine Daten für einen Workout speichern.

Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Chrono

Wenn Sie die Uhr im Chronograph-Modus mit dem Herzfrequenzsensor betreiben, sammeln Sie herzbezogene Daten im Review-Modus, einschließlich:

1. Zeitdauer, während der Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bleibt (wird im Modus Review als IN ZONE angezeigt);
2. Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Chronograph lief (wird im Modus Review als AVERAGE angezeigt);

3. Die durchschnittliche Herzfrequenz für jede aufgezeichnete Runde (wird im Modus Review als LAP DATA angezeigt); und
4. Die Spitzen- und Mindestherzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Chronograph lief (wird im Modus Review als PEAK und MINIMUM angezeigt);

Anzeigeformat des Chronographen

Sie können den Chronographen so einstellen, dass er entweder die Runden- oder Zwischenzeit auf der unteren Anzeigezeile anzeigt.

1. Chronograph anhalten und zurückstellen.
2. STOP/RESET/SET drücken und wieder loslassen. FORMAT erscheint, gefolgt von SET und der aktuellen Formateinstellung.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um das gewünschte Format zu wählen.
4. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Einstellungen zu speichern und zum Chronograph zurück zu kehren.

Beachten Sie: Obwohl die Formateinstellung impliziert, dass Zeitwerte des Chronographen auf der oberen und unteren Anzeigezeile angezeigt werden, ist die obere Anzeigezeile bei Verwendung des Chronographen ohne Herzfrequenzsensor für die Rundenummer reserviert, sodass nur die untere Zeile der Timing-Information angezeigt wird. Wenn der Chronograph jedoch mit Herzfrequenzsensor verwendet wird, ist es möglich, nach Wunsch sowohl Runden- als auch Zwischenzeit-Timing-Information gleichzeitig anzuzeigen.

Hinweise & Tipps zum Chronograph-Modus

- ❖ Drücken Sie MODE, um bei laufendem Chronographen zum Tageszeit-Modus zu wechseln. Das Stoppuhr-Symbol (⌚) erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.
- ❖ Wenn der Chronograph zusammen mit dem Herzfrequenzsensor läuft, können Sie den Chronograph-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 1. Herzfrequenz über Runden-/Zwischenzeit;
 2. Runden-/Zwischenzeit über Herzfrequenz;
 3. Rundenzeit über Zwischenzeit;
 4. Rundenummer über Runden- oder Zwischenzeit; oder
 5. nur Herzfrequenz.

Beispiel zum Modus Chronograph

Zweimal die Woche laufen Sie in den Bergen hinter Ihrem Haus, und Sie verwenden den Chronograph, um Ihren Workout zu messen. Sie haben den Lauf in vier Abschnitte eingeteilt:

- 1) vom Haus zum Fuß der Berge,
- 2) vom Fuß der Berge zur Spitze,
- 3) von der Spitze wieder nach unten und schließlich
- 4) vom Fuß der Berge wieder nach Hause. Zu Beginn jedes Abschnitts drücken Sie START, um eine neue Runde zu messen. Nach fünf Wochen Speicherung desselben Workouts sind Sie in der Lage, Ihren Fortschritt über Zeit zu verfolgen, um zu sehen, ob sich Ihre Zeit für jeden Rundenabschnitt verbessert hat oder nicht.

Intervall

Der Modus Interval Timer bietet einen flexiblen 5-Intervall-Countdown-Timer, der auf Wiederholung bis zu 99 Mal eingestellt werden kann. Dieser Modus ist nützlich, wenn Ihr Workout spezielle Abschnitte beinhaltet, wie z. B. Verwendung einer Lauf-Geh-Methode, bei der Sie für eine bestimmte Zeit laufen und dann für eine bestimmte Zeit gehen.

INDIGLO®-KNOPF

Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, Stelle oder Einstelloption oder -gruppe zu wechseln.

START/SPLIT

Drücken, um die Zeitmessung zu starten, Zeitmessung nach einer Pause fortzusetzen, oder einen Einstellpunkt zu erhöhen oder umzuschalten.



STOP/RESET/SET

Drücken, um den Einstellvorgang zu starten oder abzuschließen, den Intervall-Timer zu pausieren oder zu stoppen, oder Daten zu löschen oder zu speichern.

HEART RATE

Drücken, um die Anzeigeansichten umzuschalten oder zu erhöhen oder einen Einstellungspunkt umzuschalten.

Intervall-Terminologie

- ❖ **Intervalltraining:** Mit dem Intervalltraining können Sie den Intensitätsgrad innerhalb Ihres Workouts variieren, so dass Sie letztendlich länger und härter trainieren können.
- ❖ **Intervall:** Intervalle ordnen Ihren Workout bestimmten Zeitspannen zu. Sie können beispielsweise zehn Minuten lang laufen, zwei Minuten lang gehen, zwanzig Minuten lang laufen und dann fünf Minuten gehen, so dass Sie vier Trainingsintervalle hätten.
- ❖ **Wiederholungen (Reps):** Die Anzahl Wiederholungen einer Intervallgruppe. Wenn Sie im obigen Beispiel die Intervallgruppe dreimal durchlaufen, würden Sie Ihre Serie von zehn-, zwei-, zwanzig- und fünfminütigen Zeitspannen dreimal hintereinander durchlaufen. Dies würde 3 Wiederholungen entsprechen.

Intervalle einstellen oder anpassen

Sie können die Uhr so einstellen, dass sie bis zu fünf Intervalle mit den Bezeichnungen INT 1 bis INT 5 einstellt und speichert.

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus Interval erscheint, der die letzten Intervalleinstellungen zeigt.
2. Drücken Sie STOP/RESET/SET, bis die Worte INT TIMER SET kurz angezeigt werden, gefolgt von SET und der aktuellen Einstellung für Intervall 1 und INT mit der blinkenden Nummer 1 oben auf der Anzeige.

3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um zu wählen, welcher der fünf Intervallgruppen einzustellen ist.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für das gewählte Intervall einzustellen. Die aktuelle Intervallzeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
5. Die gewünschte Anpassung gemäß der Tabelle auf der nächsten Seite vornehmen.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
7. Drücken Sie STOP/RESET/SET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Sie können die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen Intervalleinstellungen vornehmen.

Einstellgruppe	Einstellung
Intervallnummer	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Intervallnummer zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um die Intervallnummer zu reduzieren.
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 (+), um den Sekundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um den Sekundenwert zu reduzieren.
Herzfrequenzzone	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (-), um entweder die vordefinierte ZONE 1 bis 5, die Zone MANUAL oder NONE zu wählen.
Anzahl der Wiederholungen	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Anzahl der Wiederholungen (# OF REPS) zu erhöhen, oder HEART RATE (-), um die Anzahl der Wiederholungen für alle Intervalle zu reduzieren.

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

Bedienung des Intervall-Timers

1. Drücken Sie MODE, bis INTERVAL erscheint.
2. Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um Intervalldaten eines vorherigen Intervall-Workouts zu löschen (falls erforderlich).
3. Drücken Sie START/SPLIT, um das Countdown-Timing für den Intervall-Timer zu beginnen (d. h. 10, 9, 8...).
4. Drücken Sie STOP/RESET/SET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihres Workouts erreichen, bevor die Intervalle die Zeitmessung beendet haben.
5. Drücken Sie START/SPLIT, um die Zeitmessung fortzusetzen, ODER halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um den aktuellen Intervall-Workout zu speichern und dann zu löschen.

Herzfrequenzdaten bei Verwendung des Modus Interval

Wenn Sie die Uhr im Modus Interval mit dem Herzfrequenzsensor betreiben, sammeln Sie herzbezogene Daten im Modus Review, einschließlich:

1. Zeitdauer, während der Ihre Herzfrequenz innerhalb Ihrer Herzfrequenz-Zielzone bleibt (wird im Modus Review als IN ZONE angezeigt);
2. Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Intervall-Timer lief (wird im Modus Review als AVERAGE angezeigt);

3. Die durchschnittliche Herzfrequenz für jedes aufgezeichnete Intervall (wird im Modus Review mit Intervallzeiten angezeigt); und
4. Die Spitzen- und Mindestherzfrequenz für die Gesamtzeit, in der der Herzfrequenzsensor arbeitete und der Intervall-Timer lief (wird im Modus Review als PEAK und MINIMUM angezeigt);

Hinweise & Tipps zum Modus Interval

- ❖ Wenn die Uhr Informationen bezüglich Zeit in den Herzfrequenz-Zielzonen sammelt, sind die Informationen ein Aggregat für die Zeit in allen Zonen, nicht der Zeit in der Zone für jedes individuelle Intervall.
- ❖ Wenn alle Workouts im Modus Review gesichert sind, erscheint die Meldung WORKOUTS LOCKED - UNLOCK IN REVIEW. In diesem Fall kann die Uhr keine Daten für einen Workout speichern.
- ❖ Wenn der Intervall-Timer zusammen mit dem Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Modus Interval durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 1. Herzfrequenz über Intervallzeit (je Intervall);
 2. Intervallzeit (je Intervall) über Herzfrequenz;
 3. nur Herzfrequenz oder
 4. Intervallzeit über Intervallnummer/Wiederholungsnummer.

- ❖ Wenn ein Intervall auf 00:00:00 eingestellt ist, überspringt die Uhr automatisch dieses Intervall. Beispiel: Wenn INT 3 auf 00:00:00 eingestellt ist, dann wechselt die Uhr direkt von INT 2 zu INT 4.
- ❖ Wenn Sie Herzfrequenz-Zielzonen im Modus Interval einstellen, übersteuern Sie jene im Modus HRM SETUP. Beispiel: Wenn Sie die Uhr auf im Modus HRM SETUP auf ZONE 2 eingestellt haben, aber INT 3 auf ZONE 3 einstellen, zeichnet die Uhr Herzfrequenzdaten für ZONE 3 auf und nicht ZONE 2, während sie im Modus Interval ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie die Uhr so einstellen, dass sie Sie warnt, wenn Sie Ihre Herzfrequenz-Zielzone über- oder unterschreiten.
- ❖ Die Wiederholungseinstellung gilt für die gesamte Gruppe der Einstellungen; Sie können den Timer nicht zweimal für INT 1 wiederholen und nur einmal für INT 2.

Beispiel zum Modus Interval

Für Cross-Trainingszwecke möchten Sie ein 1-stündiges Spin-Training Ihrer Workout-Routine hinzufügen. Sie entschließen sich, mit dem Modus Interval sowohl Zeit als auch Herzfrequenz für Ihren Workout aufzuzeichnen. Sie stellen die folgenden Intervalle für Ihren Workout ein:

Intervall	Uhrzeit	Herzfrequenzzone
INT 1	00:05:00	NONE
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

Sie verwenden INT 1 zum Anwärmen. INT 2 und INT 3 stellen den Kern Ihres Workouts mit zunehmendem Herzfrequenzziel dar, wobei Sie 5 Minuten an hochintensivem aeroben Workout anstreben. INT 4 ist ein Abkühlphase zwischen den Wiederholungen und am Ende des Workouts. Ferner stellen Sie die Wiederholungen auf 2 ein, sodass Sie diese Workoutfolge zweimal wiederholen können, um eine leistungsstarke einstündige Intervall-Workoutroutine zu erhalten.

Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (d. h. 10, 9, 8, ...). Ferner können Sie die Uhr zum Wiederholen, Stoppen oder Wechseln zum Modus Chrono am Ende des Countdowns einstellen (wenn der Chronograph deaktiviert und gelöscht ist), und zum Warnen, wenn Sie eine Zeitmessungsfolge zur Hälfte abgewickelt haben.

INDIGLO®-KNOPF

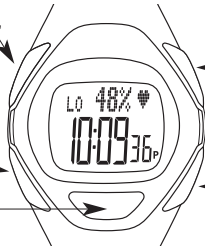
Drücken, um Uhr zu beleuchten, Night-Mode®-Funktion zu aktivieren oder zu deaktivieren.

MODE

Durch Drücken zum nächsten Modus, Stelle oder Einstelloption oder -gruppe zu wechseln.

START/SPLIT

Drücken, um die Zeitmessung zu starten, Zeitmessung nach einer Pause fortzusetzen, oder einen Einstellpunkt zu erhöhen oder umzuschalten.



STOP/RESET/SET

Drücken, um den Einstellvorgang zu starten oder abzuschließen, den Timer zu pausieren oder zu stoppen, oder Daten zu löschen oder zu speichern.

HEART RATE

Drücken, um die Anzeigenseiten umzuschalten oder zu erhöhen oder einen Einstellpunkt umzuschalten.

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

Einstellen des Timers


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

NOTE: Mit der Einstellung Vorgang beenden können Sie wählen, wie der Timer nach Abschluss eines Timer-Countdowns betrieben wird. Zu den Optionen gehören STOP, REPEAT oder CHRONO. Wenn Sie CHRONO wählen, schaltet die Uhr automatisch um in den Modus Chrono am Ende des Countdowns (wenn der Chronograph ausgeschaltet und auf Null zurückgestellt ist), und beginnt den Betrieb des Chronographen.




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

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


Bedienung des Timers

1. Halten Sie STOP/RESET/SET gedrückt, um die Daten irgendeines vorherigen Timer-Einsatzes zu löschen (falls erforderlich). Ohne Zurückstellen des Timers können Sie keinen weiteren Countdown starten.
2. Drücken Sie START/SPLIT, um den Timer-Countdown zu starten. Das Sanduhr-Symbol  erscheint auf der Anzeige.
3. Unterbrechen Sie den Countdown mit STOP/RESET/SET.
4. 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.
5. Wenn der Timer den Mittelpunkt erreicht (wenn HALFWAY ALERT gesetzt ist), ertönt kurz ein Signalton.
6. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt ein Warnsignal. Einen beliebigen Knopf drücken, um den Signalton abzustellen.
7. Der Timer wird nach der Warnung stoppen, wenn er auf STOP eingestellt ist, oder

Der Timer beginnt einen weiteren Countdown, wenn er auf REPEAT eingestellt ist, und zählt so lange weiter, bis Sie STOP/RESET/SET drücken. Die Anzeige zeigt REP und eine Zahl (z. B. REP 2). REP zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl gibt an, wie oft der Timer den Wiederholungscountdown durchlaufen hat. Sie

können auch das wiederholende Sanduhrsymbol  sehen, das anzeigt, dass der Timer auf Wiederholen eingestellt ist; oder Der Timer wechselt in den Modus Chrono, wenn der Chronograph deaktiviert und gelöscht ist. Sie können das Stoppuhrsymbol  sehen, das anzeigt, dass der Timer am Ende des Countdowns die Modi wechseln wird, und das Sanduhrsymbol , das den Betrieb des Timers anzeigt.

Hinweise & Tipps zum Modus Timer

- ❖ Im Modus Timer können Sie MODE drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Die Sanduhr  wird weiter angezeigt, um den Betrieb des Timers anzuzeigen.
- ❖ Wenn Sie die Mittelpunktwarnung verwenden, ertönt ein Signalton, wenn Sie den Mittelpunkt der eingestellten Countdown-Zeit erreichen.
- ❖ Wenn der Timer zusammen mit dem Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Timer-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:
 1. Herzfrequenz/Countdown-Zeit;
 2. Countdown-Zeit/Herzfrequenz;
 3. nur Herzfrequenz oder
 4. Countdown-Zeit (und eine Wiederholungsnummer bei Einstellung von REPEAT).

