

# TIMEX®

www.timex.com

W-263 574-095002 EU

## WIJ DANKEN U VOOR DE AANKOOP VAN UW TIMEX® HORLOGE.

Lees de instructies goed door zodat u weet hoe u uw Timex® horloge moet bedienen.

### FUNCTIES

De ingebouwde versnellingsmeter detecteert beweging door de natuurlijke zwaai-beweging van uw arm. Laat voor de beste resultaten de arm waaraan u het horloge draagt, vrij zwaaien tijdens het wandelen of hardlopen. Het horloge begint de beweging na vijf tot tien stappen te registreren.

- Tijd/datum
- 100-uurs chronograaf met versnellingsmeter-stappenteller.
- Meet de afgelegde afstand, resterende afstand tot doel, totale duur van activiteit, resterende tijd tot doel, actieve tijd, stoptijd, tempo, snelheid, stappen en calorieën.
- Bekijken en slaat 10 activiteiten met datumstempel op
- 24-uurs timer
- Drie alarmen
- Persoonlijke doelen
- Meerdere kalibratiemogelijkheden
- INDIGLO® nachtverlichting met de functie NIGHT-MODE®

### WERKING

**DONE/SET**  
(voltooid/instellen)  
Klok instellen OF  
veranderingen opslaan

**MODE/NEXT**  
(modus/volgende)  
Modus kiezen OF  
invoerveld kiezen



**START/SPLIT/+**  
(starten/tussentijd/+)  
Chronograaf starten OF  
beeldscherm kiezen OF  
waarde verhogen

**KNOP INDIGLO®**  
Nachtverlichting inschakelen  
OF naar de functie  
Night-Mode® gaan

**STOP/RESET/-**  
Chronograaf stoppen OF  
chronograaf resetten/opslaan  
OF verlagen

### OM TE BEGINNEN

#### TIJD EN DATUM INSTELLEN

1. Houd SET (instellen) ingedrukt in de modus TIME (tijd).
2. Druk op + of - om tijdzone 1 of 2 te selecteren.
3. Druk op NEXT (volgende) om het uur in te stellen. De cijfers knipperen.
4. Druk op + of - om het uur te veranderen.
5. Druk op NEXT en + / - om de minuten in te stellen.
6. Blijf op NEXT en + / - drukken om seconden, maand, dag, jaar, tijdsindeling (12- of 24-uurs) en datumindeling (MM/DD of DD/MM) in te stellen.
7. Druk op DONE (voltooid) om af te sluiten.

**TIP:** Druk op START/SPLIT/+ (starten/tussentijd/+) om de tweede tijdzone te bekijken; houd START/SPLIT/+ ingedrukt om van tijdzone te wisselen.

#### PERSOONLIJKE INSTELLINGEN KIEZEN

Persoonlijke instellingen worden gebruikt om de gemiddelde staplengte, de afstand, het tempo en de verbrande calorieën te berekenen. Geslacht, leeftijd en lengte worden gebruikt om de gemiddelde staplengte te berekenen. Langere mensen maken gewoonlijk grotere stappen. U kunt uw staplengte (bv. voor hardlopen) aanpassen op het scherm STRIDE SETUP (stapinstelling). Zie DE SENSOR HANDMATIG KALIBREREN.

1. Druk op MODE om SETUP (instelling) te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om PERSONAL SETUP (persoonlijke instelling) te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om het geslacht in te stellen.
5. Druk op NEXT om de lengte in te stellen. De cijfers knipperen.
6. Druk op + / - om de lengte in ft in te stellen.
7. Blijf op NEXT en + / - drukken om de lengte in inches, het gewicht, het gewicht van de bepakkings (indien van toepassing) en de leeftijd in te stellen.
8. Druk op DONE om af te sluiten.

**OPMERKING:** De instelling voor het gewicht van de bepakkings wordt gebruikt om te berekenen hoeveel calorieën worden verbrand.

### DE MODUS SETUP

#### SYSTEEMINSTELLINGEN KIEZEN

1. Druk op MODE om SETUP te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om SYSTEM SETUP (systeeminstelling) te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om UNITS (IMPERIAL/METRIC) [EENHEDEN (ENGELS/METRISCH)] in te stellen.
5. Druk op NEXT en + / - om CHIME (ON/OFF) [SIGNAAL (AAN/UIT)] in te stellen.
6. Blijf op NEXT en + / - drukken om BEEP (ON/OFF) [PIEPTOON (AAN/UIT)] in te stellen.
7. Druk op DONE om af te sluiten.

#### DOELEN INSTELLEN

Trainingen worden vergeleken met afstand- en tijddoelen die in dit menu zijn ingesteld.

1. Druk op MODE om SETUP te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om GOALS SETUP (instelling doelen) te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om GOAL ALERT (ON/OFF) [WAARSCHUWING DOEL (AAN/UIT)] in te stellen.
5. Druk op NEXT en + / - om ALERT TYPE (DISTANCE/TIME) [TYPE WAARSCHUWING (AFSTAND/TIJD)] in te stellen.
6. Blijf op NEXT en + / - drukken om DIST. TRGT (AFSTANDDOEL) en TIME TRGT (TIJDDOEL) in te stellen.
7. Druk op DONE om af te sluiten.

#### DE SENSOR AUTOMATISCH KALIBREREN

Kalibreer de sensor voor nauwkeurigere berekeningen van tempo en afstand.

1. Druk op MODE om SETUP te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om STRIDE SETUP te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om AUTOMATIC (automatisch) te selecteren. Druk op NEXT.
5. Druk op + / - om WALK (wandelen) of RUN (hardlopen) te selecteren.
6. Druk op NEXT en + / - om het duizendcijfer van CAL. LENGTH (kal. lengte) in te stellen.
7. Blijf op NEXT en + / - drukken om de overige cijfers in te stellen. Druk op NEXT wanneer u klaar bent.
8. Houd START ingedrukt wanneer daarom gevraagd wordt.
9. Wandel of ren de geselecteerde afstand wanneer daarom gevraagd wordt.
10. Wanneer de afstand is afgelegd, drukt u op STOP.

Als CALIBRATION OKAY (kalibratie in orde) wordt weergegeven, is de instelling voltooid. Als CALIBRATION FAILED (kalibratie mislukt) wordt weergegeven, herhaalt u de kalibratie.

**TIP:** Langere afstanden zorgen voor nauwkeurigere kalibraties dan kortere afstanden. De standaardafstand is de afstand van een rugbyveld van eindzone tot eindzone (90 m).

#### DE SENSOR HANDMATIG KALIBREREN


Als u uw staplengte weet, kunt u de exacte lengte invoeren zonder de automatische kalibratie uit te voeren. Het kalibreren van de sensor op uw exacte staplengte leidt tot de nauwkeurigste afstands-berekeningen.

1. Druk op MODE om SETUP te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om STRIDE SETUP te selecteren.
3. Druk op SET.
4. Druk op + / - om MANUAL (handmatig) te selecteren.
5. Druk op NEXT en + / - om de staplengte in ft en inches in te stellen.
6. Druk op DONE om de instellingen op te slaan en af te sluiten.

**TIPS:** Stel de staplengte handmatig in kleine stapjes bij voor betere nauwkeurigheid.

### DE MODUS CHRONO

#### DE CHRONOGRAAF GEBRUIKEN

**TIPS:** Terwijl de chronograaf loopt, wordt het pictogram  weergegeven. Terwijl de chronograaf loopt, houdt de versnellingsmeter het aantal stappen bij en berekent het horloge de afstand en verbrande calorieën. De versnellingsmeter is alleen "aan" wanneer de chronograaf loopt.

1. Druk op MODE om CHRONO te selecteren.
2. Druk op START/SPLIT/+ om de chronograaf te starten. Het display wisselt tussen de totale trainingstijd en het label voor het geselecteerde display.
3. Terwijl de chronograaf loopt, drukt u op START/SPLIT/+ om een tussentijd op te nemen.
4. Druk op STOP om de chronograaf te stoppen.
5. Terwijl de chronograaf stilstaat, houdt u RESET ingedrukt om de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u in de modus SETUP doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.

Als u de modus CHRONO doelen hebt ingesteld, drukt u op de chronograaf op de chronograaf op nul te stellen en de activiteit op te slaan.