

WIR DANKEN FÜR DEN KAUF IHRER TIMEX® UHR.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihre Timex® Uhr genau durch.

FUNKTIONEN

Der integrierte Beschleunigungsmesser erfasst Bewegung durch das natürliche Schwingen Ihres Arms. Für optimale Ergebnisse sollten Sie den Arm mit der Uhr während des Gehens oder Laufens natürlich schwingen. Die Uhr beginnt mit der Bewegungsaufzeichnung nach 5 bis 10 Schritten.

- Uhrzeit/Datum
- 100-Stunden-Chronograph mit einem Schrittzähler mit integriertem Beschleunigungsmesser.
- Misst die zurückgelegte Entfernung, verbleibende Entfernung bis zum Ziel, Gesamte Aktivitätszeit, verbleibende Zeit bis zum Ziel, aktive Zeit, Stoppzeit, Pace, Geschwindigkeit, Schritte und Kalorien.
- Nachverfolgung und Speicherung von 10 Aktivitäten mit Datumsstempel
- 24-Stunden-Timer
- Drei Signaltöne
- Individuelle Zielsetzung
- Mehrere Kalibrierungsoptionen
- INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung mit NIGHT-MODE®-Funktion

GRUNDFUNKTION

DONE/SET
(FERTIG/EINSTELLEN)
Uhr einstellen ODER
Änderungen speichern

MODE/NEXT
(MODUS/WEIFER)
Modus auswählen ODER
Eingabefeld auswählen



START/SPLIT/+
(START/ZWISCHENZEIT/-)
Chronograph starten ODER
Display auswählen ODER
Wert erhöhen

INDIGLO®-KNOPF
Zifferblattbeleuchtung
aktivieren ODER die Night-
Mode®-Funktion starten

STOP/RESET/-
(STOPP/ZURÜCKSETZEN/-)
Chronograph anhalten ODER
Chronograph zurücksetzen/speichern
ODER Wert herabsetzen

ERSTE SCHRITTE

EINSTELLEN VON UHRZEIT UND DATUM

1. Im Zeitmodus SET drücken und halten.
2. + / - drücken, um Zeitzone 1 oder 2 zu wählen.
3. NEXT drücken, um Stunde einzustellen. Ziffern blinken.
4. + / - drücken, um Stunde zu ändern.
5. NEXT und + / - drücken, um Minuten einzustellen.
6. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um Sekunden, Monat, Tag, Jahr, 12- oder 24-Stunden-Zeitformat und Datumsformat (MM/TT oder TT/MM) einzustellen.
7. DONE drücken, um Vorgang zu beenden.

TIPP: START/SPLIT/+ drücken, um zweite Zeitzone anzuzeigen. START/SPLIT/+ halten, um ZEITZONE zu wechseln.

PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN AUSWÄHLEN

Mithilfe der persönlichen Einstellungen werden die durchschnittliche Schrittlänge, Entfernung, Pace und verbrauchte Kalorien berechnet.

Geschlecht, Alter und Körpergröße werden eingesetzt, um die durchschnittliche Schrittlänge beim Gehen zu berechnen. Größere Menschen haben in der Regel eine größere Schrittlänge. Die Schrittlänge kann auf dem Display STRIDE SETUP (SCHRITT-SETUP) angepasst werden (z. B. zum Laufen). Siehe DEN SENSOR MANUELL KALIBRIEREN.

1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/SPLIT drücken, um PERSONAL SETUP (PERSÖNLICHE EINSTELLUNG) auszuwählen.
3. SET drücken.
4. + / - drücken, um die Körpergröße auswählen.
5. NEXT drücken, um die Körpergröße einzustellen. Ziffern blinken.
6. + / - um die Größe in Fuß und Zoll einzustellen.
7. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um Körpergröße, Gewicht, ggf. Tragegewicht und Alter einzustellen.
8. DONE drücken, um Vorgang zu beenden.

HINWEIS: Die Tragegewichtseinstellung wird zur Berechnung der verbrannten Kalorien verwendet.

SETUP-MODUS

SYSTEMEINSTELLUNGEN AUSWÄHLEN

1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/SPLIT drücken, um SYSTEM SETUP (SYSTEMSETUP) auszuwählen.
3. SET drücken.
4. + / - drücken, um UNITS (MASSEINHEITEN) (IMPERIAL/METRIC – BRITISCH/ METRISCH) auszuwählen.
5. NEXT und + / - drücken, um CHIME (STUNDENTON) ein- oder auszustellen.
6. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um BEEP (SIGNALTON) ein- oder auszuschalten.
7. DONE drücken, um Vorgang zu beenden.

ZIELE SETZEN

Trainingseinheiten werden mit Entfernungs- und Zeitzeilen verglichen, die in diesem Menü festgelegt werden.

1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/SPLIT drücken, um GOALS SETUP (ZIEL-SETUP) auszuwählen.
3. SET drücken.
4. + / - drücken, um den GOAL ALERT (ZIELALARM) ein- oder auszuschalten.
5. NEXT und + / - drücken, um den ALERT TYPE (ALARMTYP) auf Entfernung oder Zeit einzustellen.
6. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um DIST. TRGT (ENTFERNUNGSZIEL) und TIME TRGT. (ZEITZIEL) festzulegen.
7. DONE drücken, um Vorgang zu beenden.

DEN SENSOR AUTOMATISCH KALIBRIEREN

Der Sensor kann für genauere Pace- und Entfernungsberechnungen kalibriert werden.

1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/SPLIT/+ drücken, um STRIDE SETUP (SCHRITT-SETUP) auszuwählen.
3. SET drücken.
4. + / - drücken, um AUTOMATIC (AUTOMATISCH) auszuwählen. NEXT drücken.
5. + / - drücken, um WALK (GEHEN) oder RUN (LAUFEN) auszuwählen.
6. NEXT + / - drücken, um die Tausenderstellen von CAL. LENGTH (BER. LÄNGE) einzustellen.
7. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um die verbleibenden Ziffern einzustellen. Zum Abschluss NEXT drücken.
8. Bei Aufforderung START halten.
9. Bei Aufforderung die ausgewählte Entfernung gehen oder laufen.
10. Nach Erreichen der Entfernung STOP drücken.

Einrichtung ist abgeschlossen, wenn CALIBRATION OKAY (KALIBRIERUNG OK) angezeigt wird. Die Kalibrierung wiederholen, falls CALIBRATION FAILED (KALIBRIERUNG FEHL- GESCHLAGEN) angezeigt wird.

TIPP: Je länger die Entfernung, desto genauer die Kalibrierung. Die Standardentfernung ist die Länge eines Fußballfelds von Tor zum Tor (100 m).

DEN SENSOR MANUELL KALIBRIEREN

Wenn Sie Ihre Schrittlänge kennen, können Sie die genauen Angaben eingeben, ohne eine automatische Kalibrierung durchzuführen. Das Kalibrieren des Sensors auf Ihre genaue Schrittlänge ergibt die genauesten Entfernungsberechnungen.

1. MODE drücken, um SETUP auszuwählen.
2. START/SPLIT/+ drücken, um STRIDE SETUP (SCHRITT-SETUP) auszuwählen.
3. SET drücken.
4. + / - drücken, um MANUAL (MANUELL) auszuwählen.
5. NEXT und + / - drücken, um die Schrittlänge in Fuß und Zoll einzugeben.
6. Zum Speichern der Einstellungen und zum Beenden DONE drücken.

TIPPS: Manuell die Schrittlänge in geringen Abständen für eine Verbesserung der Genauigkeit anpassen.

CHRONOGRAPHEN-MODUS

GEBRAUCH DES CHRONOGRAPHEN (STOPPUHR)

TIPPS: Bei laufendem Chronograph wird das Symbol angezeigt.

Bei laufendem Chronograph verfolgt der Beschleunigungsmesser die Schrittzahl nach und berechnet die Entfernung sowie die verbrauchten Kalorien. Der Beschleunigungsmesser ist nur bei einem laufenden Chronograph aktiviert.

1. MODE drücken, um CHRONO auszuwählen.
2. START/SPLIT/+ drücken, um den Chronograph zu starten. Die Anzeige wird zwischen der Gesamtzeit für die Trainingseinheit und der Beschriftung der ausgewählten Anzeige hin- und hergeschaltet.
3. Während der Chronograph läuft, START/SPLIT/+ drücken, um Zwischenzeit zu nehmen.
4. Zum Anhalten des Chronograph STOP drücken.
5. Bei angehaltenem Chronograph RESET drücken, um den Chronograph zu löschen und die Aktivität zu speichern.

Wenn Sie Ziele im SETUP-Modus festgelegt haben, erklingt beim Erreichen der 50%-Marke sowie des Ziels ein Warnsignal. Siehe ZIELE SETZEN.

Bei laufendem Chronograph SET halten, um auszuwählen, ob die Runden- oder die Zwischenzeit oben angezeigt werden soll.

Bei laufendem Chronograph SET drücken, um auszuwählen, ob die folgenden Daten unten angezeigt werden sollen:

- Rundenzeit plus Gesamtzeit (falls Zwischenzeit genommen wurde)
- Gesamtentfernung
- Verbleibende Entfernung bis zum Ziel (falls ein Ziel festgelegt wurde)
- Gesamtzeit
- Verbleibende Zeit bis zum Ziel (falls ein Ziel festgelegt wurde)
- Aktive Zeit
- Stoppzeit
- Pace (Minuten/Meile oder km)
- Geschwindigkeit
- Schritte
- Kalorien

ÜBERPRÜFEN-MODUS

Die Uhr speichert bis zu 10 Aktivitäten im REVIEW (ÜBERPRÜFEN)-Modus. Aktivitäten werden automatisch beim Zurücksetzen des Chronograph gespeichert.

Nach der Speicherung von 10 Aktivitäten ersetzt die neueste Aktivität die älteste. Um zu verhindern, dass Aktivitäten bei vollem Speicher ersetzt werden, können diese gesperrt werden.

AKTIVITÄTEN ÜBERPRÜFEN

1. MODE drücken, um REVIEW (ÜBERPRÜFEN) auszuwählen.
2. Falls es keine gespeicherten Aktivitäten gibt, wird NO ACTIVITY STORED (KEINE AKTIVITÄT GESPEICHERT) angezeigt. Falls gespeicherte Aktivitäten vorliegen, wird das Datum und die Uhrzeit der aktuellsten Aktivität angezeigt.
3. START/SPLIT/+ drücken, um Datum und Uhrzeit der nächstaktuellen Aktivität anzuzeigen.
4. SET drücken, um die Aktivitätsdaten anzuzeigen.
5. NEXT drücken, um Aktivitätsdaten anzuzeigen.

Aktivitätsdaten werden in der folgenden Reihenfolge angezeigt:

- Entfernung ▶ Gesamtzeit ▶ Aktive Zeit ▶ Stoppzeit ▶ Pace (Minuten/Meile oder km) ▶ Geschwindigkeit ▶ Schritte ▶ Kalorien

6. DONE drücken, um den Überprüfen-Modus zu beenden.

AKTIVITÄTEN SPERREN

1. MODE drücken, um REVIEW (ÜBERPRÜFEN) auszuwählen.
2. START/SPLIT/+ drücken, um eine zu sperrende Aktivität auszuwählen.
3. STOP/RESET halten. HOLD TO LOCK (ZUM SPERREN HALTEN) wird angezeigt.
4. Nach einem Signalton wird das Symbol angezeigt.

Die Aktivität kann jetzt nicht von neueren Aktivitäten ersetzt werden.

AKTIVITÄTEN ENTPERREN

1. MODE drücken, um REVIEW (ÜBERPRÜFEN) auszuwählen.
2. START/SPLIT/+ drücken, um eine zu entsperrende Aktivität auszuwählen.
3. STOP/RESET halten. HOLD TO UNLOCK (ZUM ENTPERREN HALTEN) wird angezeigt.
4. Nach einem Signalton wird das Symbol ausgeblendet.

Die Aktivität kann jetzt von neueren Aktivitäten ersetzt werden.

TIMER-MODUS

DEN TIMER EINSTELLEN

1. MODE drücken, um TIMER auszuwählen.
2. SET drücken. TIMER SET (TIMER EINSTELLEN) wird angezeigt.
3. + / - drücken, um die Stunde zu ändern. Ziffern blinken.
4. NEXT und + / - drücken, um Sekunden einzustellen.
5. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um Minuten einzustellen und die Funktion AT END (BEI ENDE) (STOPP) oder REPEAT (WIEDERHOLEN)).
6. DONE drücken, um Vorgang zu beenden.

TIPP: Um den Timer nach einer Wiederholung anzuhalten, die AT END-Funktion auf STOP einstellen. Zur Wiederholung des Timers die AT END-Funktion auf REPEAT einstellen.

GEBRAUCH DES TIMERS

1. MODE drücken, um TIMER auszuwählen.
2. START drücken, um mit dem Abzählen zu beginnen. Das Symbol wird angezeigt.
3. Zum Anhalten des Timers STOP drücken.
4. Bei angehaltenem Timer STOP zum Zurücksetzen oder START zum Fortsetzen drücken.

TIPP: Beim Erreichen der 50%-Marke sowie bei Ablauf des Timers ertönt ein Warnsignal. STOPP zur Stummschaltung des Warnsignals drücken.

WECK-MODUS

DEN WECKER EINSTELLEN

1. MODE drücken, um ALARM (WECKER) auszuwählen.
2. STOP/RESET/- drücken, um die einzustellende Alarmzeit zu wählen.
3. SET drücken. ALARM # SET (WECKZEIT EINSTELLEN) wird angezeigt.
4. + / - drücken, um die Stunde zu ändern. Ziffern blinken.
5. NEXT und + / - drücken, um Minuten einzustellen.
6. Weiterhin NEXT und + / - drücken, um AM/PM und die Häufigkeit festzulegen.
7. DONE drücken, um Vorgang zu beenden.

WECKER EIN- UND AUSSCHALTEN

1. MODE drücken, um ALARM (WECKER) auszuwählen.
2. STOP/RESET/- drücken, um den Wecker auszuwählen.
3. START/SPLIT/+ drücken, um den Wecker ein- oder auszuschalten. Bei eingeschaltetem Wecker wird das Symbol angezeigt.

TIPPS:

Wenn die Weckzeit eintritt, erklingt der Wecker und die Zifferblattbeleuchtung blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um Weckton abzustellen.

Weckton erklingt 20 Sekunden lang, wenn kein Knopf gedrückt wird. Backup-Weckton wird nach 5 Minuten wiederholt, wenn kein Knopf gedrückt wird.

INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG/NIGHT-MODE®-FUNKTION

1. Den INDIGLO®-Knopf drücken, um die Zifferblattbeleuchtung für mehrere Sekunden zu aktivieren.
2. Den INDIGLO®-Knopf 4 Sekunden lang gedrückt halten, um die NIGHT-MODE®-Funktion zu aktivieren. Es erklingt ein Signalton.
3. In der NIGHT-MODE®-Funktion einen beliebigen Knopf zur Aktivierung der Zifferblattbeleuchtung drücken.
4. Den INDIGLO®-Knopf 4 Sekunden lang gedrückt halten, um die NIGHT-MODE®-Funktion auszuschalten. Es erklingt ein Signalton. Die NIGHT-MODE®-Funktion wird automatisch nach 8 Stunden deaktiviert.

BATTERIE

Timex empfiehlt dringend, die Batterie nur von einem Händler oder Juwelier auszuwechseln zu lassen. Der Batterietyp ist auf der Rückseite der Uhr angegeben.

Nach Batterieaustausch den Reset-Knopf drücken, falls vorhanden. Die Lebensdauer der Batterie wird aufgrund bestimmter Durchschnittswerte geschätzt und ist abhängig vom tatsächlichen Gebrauch.

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

WASSERBESTÄNDIGKEIT

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

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

*pounds per square inch absolute

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

- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Dies ist keine Tauchuhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
- Nach Kontakt mit Salz- oder Chlorwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.