



# TIMEX<sup>®</sup>

## Digital Heart Rate Monitor

English	page 1
Français	page 71
Español	página 151
Português	página 227
Italiano	pagina 303
Deutsch	Seite 381
Nederlands	pagina 455

# Inhoudsopgave

---

<b>Overzicht</b> .....	<b>.455</b>
Functies .....	.455
Een hart in goede conditie .....	.456
Horlogeknoppen .....	.458
INDIGLO® nachtverlichting met de functie Night-Mode® .....	.459
Pictogrammen op display .....	.460
Hulpbronnen .....	.461
Uw optimale hartslagzone bepalen .....	.462
<b>Hartslagmonitor instellen en gebruiken</b> .....	<b>.463</b>
Uw hartslagmonitor voor het eerste gebruik voorbereiden .....	.464
Gebruik van de hartslagmonitor .....	.465
Het bericht NO HRM DATA (geen hartslagmonitoregegevens) .....	.467
<b>Tijd</b> .....	<b>.468</b>
Tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen .....	.469
Van tijdzone wisselen .....	.471
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Time of Day .....	.472
Aantekeningen en tips voor de tijd .....	.472
Voorbeeld van tijd .....	.473

<b>Chronograaf</b> .....	<b>.474</b>	<b>Bekijken</b> .....	<b>.494</b>
Terminologie m.b.t. chronograaf .....	.475	Informatie over de modus Review .....	.495
De chronograaf gebruiken .....	.475	Trainingsgegevens bekijken .....	.496
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Chrono .....	.477	Gegevens van de modus Review .....	.497
Indeling van chronograafdisplay .....	.477	<b>Hartslagmonitor instellen</b> .....	<b>.499</b>
Aantekeningen en tips voor de modus Chrono .....	.478	Apparaten koppelen .....	.499
Voorbeeld van de modus Chrono .....	.479	Een streefhartslagzone selecteren .....	.501
<b>Interval</b> .....	<b>.480</b>	Speciale streefhartslagzone .....	.502
Terminologie m.b.t. interval .....	.481	Persoonlijke gegevens .....	.504
Intervallen in- of bijstellen .....	.481	Aantekeningen en tips voor HRM SETUP .....	.506
De intervaltimer gebruiken .....	.483	<b>Alarm 1, 2 of 3</b> .....	<b>.507</b>
Hartslaggegevens bij gebruik van de modus Interval .....	.484	Het alarm instellen .....	.508
Aantekeningen en tips voor de modus Interval .....	.484	Aantekeningen en tips voor de modus Alarm .....	.509
Voorbeeld van de modus Interval .....	.486	<b>Synchronisatie</b> .....	<b>.510</b>
<b>Timer</b> .....	<b>.487</b>	Het horloge met een computer synchroniseren .....	.511
De timer instellen .....	.488	Foutmeldingen m.b.t. synchronisatie .....	.512
De timer gebruiken .....	.489	<b>Onderhoud</b> .....	<b>.513</b>
Aantekeningen en tips voor de modus Timer .....	.490	De batterij van het horloge vervangen .....	.513
Voorbeeld van de modus Timer .....	.491	INDIGLO® nachtverlichting .....	.514
<b>Herstel</b> .....	<b>.491</b>	Waterbestendigheid .....	.514
Informatie over herstelhartslag .....	.491	Onderhoud van de hartslagsensor en band .....	.514
Handmatig een herstelhartslag bepalen .....	.493	Levensduur van zenderbatterij .....	.515
		Zenderbatterij vervangen .....	.515

Garantie en service .....	.517
Conformiteitsverklaring .....	.521

## Overzicht

---

### **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!

### **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 die de Timex Data Xchanger wordt genoemd. Met deze communicatie kunt u gegevens van het horloge naar een computer uploaden of instellingen van een computer naar het horloge downloaden. De radio zorgt voor naadloze, digitale draadloze communicatie, betrouwbare verbindingen en gegevensoverdracht tussen het horloge en geschikte ANT+™ 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.

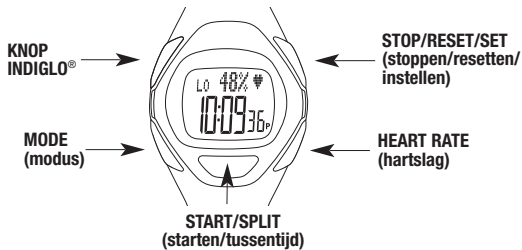
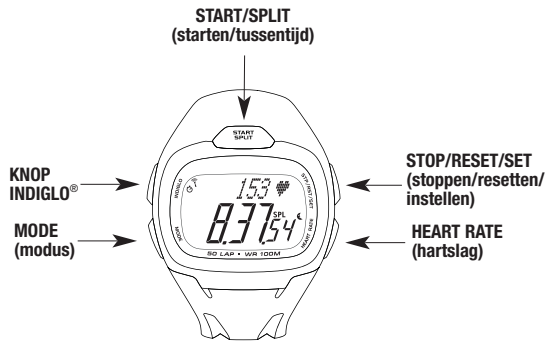
Uw hartslagmonitor kan u tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

### **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® nachtverlichting met de functie Night-Mode®

In elke modus van het horloge wordt de INDIGLO® nachtverlichting 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 de INDIGLO® nachtverlichting 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.timexironman.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.

U kunt in overweging nemen om de op leeftijd gebaseerde en door de overheid aanbevolen methode te gebruiken.

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 computer worden overgedragen (Timex® Data Xchanger USB-apparaat is vereist). Als u het optioneel USB-apparaat hebt, kunt u trainingsgegevens naar een computer uploaden om ze op te slaan of te bekijken. Wanneer het horloge minder dan vijf uur, of nog slechts drie sessie, 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 computer 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.

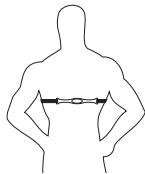
- ❖ **Het horloge aan de hartslagsensor koppelen:** Timex raadt aan om de hartslagsensor en het horloge aan elkaar te koppelen om de mogelijkheid tot een minimum te beperken dat een signaal van een hartslagsensor van iemand anders wordt opgevangen. Om het horloge correct aan de hartslagsensor te koppelen moet u onmiddellijk naar de modus HRM SETUP gaan voordat u een andere modus gebruikt of erbij stopt. Voor meer informatie over “Apparaten koppelen” kunt u de Inhoudsopgave onder HRM SETUP 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 tijdmodus kunt u dat hoofdstuk in de Inhoudsopgave 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 de hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen. Voor meer informatie kunt u het hoofdstuk “Persoonlijke gegevens” in de Inhoudsopgave onder HRM SETUP raadplegen.

## Gebruik van de hartslagmonitor

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.

**Opmerking:** Reinig de hartslagsensor goed zodat deze goed blijft werken. De FLEX TECH™ band kan met koud water in de machine worden gewassen met de zender verwijderd. Hang hem op om hem te drogen, uit de buurt van direct zonlicht of warmte. Droog de metalen contacten op de zender en de band om corrosie te voorkomen.

### **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.
- ❖ Verzeker 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.

### **START/SPLIT**

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

### **De 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.

### **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.

## 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
<b>Uur</b>	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.
<b>Minuut</b>	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
<b>Seconde</b>	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om de seconden weer op nul te zetten.
<b>Maand</b>	Druk op START/SPLIT (+) om de maanden voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (-) om de maanden achterwaarts te doorlopen.
<b>Dag van de maand</b>	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.
<b>Jaar</b>	Druk op START/SPLIT (+) om de jaarwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de jaarwaarde te verlagen.
<b>12- of 24-uurs indeling</b>	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
<b>Weergave van de maand en dag</b>	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).
<b>Uursignaal</b>	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.
<b>Pieptoon van knoppen</b>	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. Dag/maand/datum over tijd.

**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.

### 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.

### De 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.

### 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 van 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 nieuw segment 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 en de herstelltimer niet op "uit" is ingesteld. Voor meer informatie over de herstelhartslag kunt u het hoofdstuk De modus Herstel 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 (VOLTOOID) 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 tussentijd
2. Tussentijd over hartslag
3. Tijd-In-Zone (ZT) over hartslag

4. Alleen hartslag
5. Hartslag over rondetijd
6. Rondetijd over hartslag
7. Rondetijd over tussentijd
8. Rondenummer over tussentijd

### 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 tijdsperiode 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 tijdsperiode hardloopt en dan gedurende een opgegeven tijdsperiode gewoon loopt.

### 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.

### De KNOP INDIGLO®

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

### MODE

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

### STOP/RESET/STOP

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 volgende tabel.

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

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 op de vorige pagina intervalafstellingen uitvoeren.

**OPMERKING:** Om de in te 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. Intervalnummer/herhalingsnummer over Intervaltijd.
- ❖ 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.

## Voorbeeld van de modus Interval

Voor crosstraining besluit u een spinles van één uur aan uw training toe te voegen. U besluit om de modus Interval te gebruiken om u te helpen zowel de tijd als de hartslag voor uw training bij te houden. U stelt de volgende intervallen voor uw training in:

Interval	Tijd	Hartslagzone
INT 1	00:05:00	NONE (geen)
INT 2	00:18:00	ZONE 3
INT 3	00:05:00	ZONE 5
INT 4	00:05:00	ZONE 1

U gebruikt INT 1 als opwarming. INT 2 en INT 3 vertegenwoordigen de kern van uw training bij een oplopend hartslagdoel, op weg naar een intensieve aerobic training van 5 minuten. Ten slotte is INT 4 een afkoelperiode tussen herhalingen en aan het einde van de training. Bovendien stelt u de herhalingen op 2 in waardoor u deze trainingsreeks tweemaal kunt herhalen voor een sterke intervaltrainingsroutine van één uur.

## Timer

Met de modus Timer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...). Bovendien kunt u het horloge zo instellen dat het aan het einde van het aftellen herhaalt, stopt of naar de modus Chrono overschakelt (als de chronograaf uit en op nul gesteld is) en dat het u waarschuwt wanneer u halverwege een tijdopnamereeks bent.

### 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.

### De 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.

### STOP/RESET/STOP

Indrukken om het instellingsproces te starten of voltooien, de timer te pauzeren of stoppen of gegevens te wissen.

### HEART RATE

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

**OPMERKING:** U kunt om het even welke knop in de modus Timer

indrukken om de waarschuwing te stoppen die weerklinkt wanneer de timer nul bereikt.

## De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat TIMER SET (timer instellen) en dan SET even op het display verschijnen, gevolgd door de timer met de knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de waarden te verhogen of te wisselen of op HEART RATE (-) om de waarde te verlagen of te wisselen. Dit geldt voor uren, minuten en seconden, beëindigen van actie en waarschuwing halverwege.

**OPMERKING:** Met de instelling voor het beëindigen van de actie kunt u kiezen hoe de timer werkt na het aftellen. De opties zijn STOP, REPEAT (herhalen) en CHRONO. Als u CHRONO kiest, schakelt het horloge aan het einde van het aftellen automatisch naar de modus Chrono (als de chronograaf uit en op nul gereset is) en stelt het horloge de chronograaf in werking.

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

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde voor uren, minuten, seconden, beëindigen van actie en waarschuwing halverwege te gaan.

5. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.


## De timer gebruiken

1. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om gegevens (zo nodig) uit een vorig gebruik van de timer te wissen. U kunt geen andere aftelling starten zonder de timer te resetten.
2. Druk op START/SPLIT om het aftellen van de timer te beginnen. Het zandloperpictogram  verschijnt op het display.
3. Druk op STOP/RESET/SET om het aftellen te pauzeren.
4. Hervat het aftellen door START/SPLIT nogmaals in te drukken of reset de timer door STOP/RESET/SET nogmaals ingedrukt te houden totdat de woorden HOLD TO RESET (houden om te resetten) even op het display verschijnen, gevolgd door de oorspronkelijke afteltijd.
5. Wanneer de timer het punt halverwege bereikt [als HALFWAY ALERT (waarschuwing halverwege) is ingesteld], klinkt een kort signaal.
6. Wanneer de timer nul bereikt, klinkt een waarschuwing. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.
7. De timer stopt na de waarschuwing als deze op STOP is ingesteld of De timer begint opnieuw af te tellen als deze op REPEAT is ingesteld en gaat verder totdat u op STOP/RESET/SET drukt. Op het display staat REP (herhalen) en een getal (bijvoorbeeld: REP 2). REP geeft aan dat de timer

aan het herhalen is en het getal geeft aan hoeveel keer de timer het aftellen reeds heeft herhaald. U ziet ook het herhalingszandloperpictogram  dat aangeeft dat de timer op herhalen is ingesteld of

de timer schakelt naar de modus Chrono als de chronograaf uit en op nul gesteld is. U ziet het stopwatchpictogram  dat aangeeft dat de timer aan het einde van het aftellen van modus verandert, en het zandloperpictogram  dat aangeeft dat de timer werkt.

## Aantekeningen en tips voor de modus Timer

- ❖ In de modus Timer kunt u op MODE drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. De zandloper  blijft op het display om aan te geven dat de timer loopt.
- ❖ Wanneer u de waarschuwing halverwege gebruikt, geeft het horloge een piepton wanneer u het punt halverwege de ingestelde afteltijd hebt bereikt.
- ❖ Als de timer samen met de hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Timer veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:
  1. Hartslag over afteltijd
  2. Afteltijd over hartslag
  3. Alleen hartslag of
  4. Timerinstelling (of Rep # indien ingesteld op REPEAT) over afteltimer

## Voorbeeld van de modus Timer

U besluit om als deel van een gezondheidsprogramma tweemaal per week tijdens uw lunchpauze 30 minuten te gaan wandelen. Om de tijd bij te houden zodat u niet te laat van de lunchpauze terugkomt, stelt u de timer in op 15 minuten en dan stelt u het beëindigen van de actie op CHRONO in. Na 15 minuten geeft het horloge een piepton om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. Het horloge gaat naar de modus Chrono en begint de tijdopname. Dit helpt u bepalen hoe lang het duurt om naar kantoor terug te keren.

## Herstel

### Informatie over herstelhartslag

Hartslagherstel geeft een indicatie van het fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw training sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. U kunt uw hartslagmonitor instellen om de verandering in uw hartslag over een periode van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten te registreren of de hersteltimer kan op UIT worden ingesteld.

Een langzamer herstelresultaat kan op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

## START/SPLIT

Indrukken om de herstellimer (opnieuw) te starten.

## De 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.

## STOP/RESET/SET

Indrukken om tussen een tijd van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten of geen hersteltijd te kiezen of om de herstellimer te stoppen of te resetten.

## HEART RATE

Indrukken om de hartslagmonitor aan (indien uit) te zetten of ingedrukt houden om waarschuwingen voor buiten zone aan of uit te zetten.

**OPMERKING:** Terwijl de chronograaf loopt, begint de herstellimertimer automatisch te lopen nadat STOP/RESET/SET is ingedrukt als het horloge gegevens van de hartslagsensor ontvangt, tenzij de herstellimer op UIT is ingesteld. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er aan het einde van de herstellimertelling NO REC (geen herstel) op het display. De resultaten van het automatische herstel kunnen in de modus Review worden bekeken.

## Handmatig een herstellimertelling bepalen

U kunt ook op elk gewenst moment handmatig een herstellimertelling starten.

**OPMERKING:** Wanneer u een handmatig herstel start, wordt deze informatie niet opgeslagen om in de modus Review te worden bekeken.

1. Druk op MODE totdat RECOVERY (herstel) verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om de waarde van het laatste herstellimertelling zo nodig te wissen. U ziet dan het bericht HOLD TO RESET, gevolgd door de momenteel ingestelde hersteltijd.
3. Druk op STOP/RESET/SET om tussen een hersteltijd van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten of UIT te wisselen.

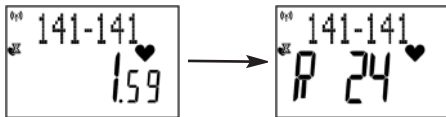
**OPMERKING:** Deze instelling regelt de duur van de automatische en handmatige herstellimertelling.

4. Druk op START/SPLIT. De bovenste regel van het horlogedisplay toont de hartslag aan het begin van de herstellimertelling, evenals uw huidige hartslag. De onderste regel toont de herstellimertelling van 30 seconden of 1, 2, 5 of 10 minuten. Als de herstellimer op UIT is ingesteld, werkt de knop START/SPLIT niet.

**OPMERKING:** Het horloge kan alleen een herstel registreren als het een huidige hartslag van de hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag of als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er aan het einde van de herstellimertelling NO REC (geen herstel) op het display.

5. Na de opgegeven herstellimertellingperiode geeft het horloge een piepton ter aanduiding van het einde van de herstellimertelling. Het horloge legt uw

hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als het herstel weer.



6. U kunt een opgegeven herstelperiode blijven starten door stap 2 t/m 4 te herhalen.

## Bekijken

Met de modus Review (bekijken) kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die in de modus Chrono en Interval voor opgeslagen trainingen zijn geregistreerd. U kunt de laatste 10 opgeslagen trainingen bekijken. U kunt ook een training blokkeren om te zorgen dat de training niet uit de te bekijken wachtrij verdwijnt als u verder dan 10 trainingen komt.

### START/SPLIT

Indrukken om een training te selecteren om deze te bekijken of trainingsgegevens voor een geselecteerde training te doorlopen.

### De 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.

### STOP/RESET/SET

Indrukken om een geselecteerde training te gaan bekijken.

### HEART RATE

Indrukken om een training te (de)blokkeren of trainingsgegevens voor een geselecteerde training te doorlopen

## Informatie over de modus Review




- ❖ De modus Review verzamelt en bewaart de gegevens die verzameld zijn terwijl de chronograaf of intervalltimer liep. U kunt deze modus gebruiken om belangrijke voortgang tijdens uw trainingen te zien.
- ❖ Zonder de hartslagsensor ziet u de totale tijd en de teruggeroepen ronde of interval in de modus Review, samen met de laatst geregistreerde herstelhartslag.
- ❖ Als geen interval volledig is afgeteld, geeft het horloge NO INTS DONE (geen intervallen voltooid) weer. Dit gebeurt alleen terwijl de intervalltimer loopt en voordat het horloge de tijdopname van een volledige intervalcyclus heeft voltooid.
- ❖ Als u tijdens een training met chronograaf geen aparte ronden hebt geregistreerd, geeft het display NO LAPS STORED (geen ronden opgeslagen) weer wanneer u in de modus Review bij het segment voor terugroepen van ronden komt. Dit gebeurt alleen wanneer de



chronograaf loopt en het horloge de tijdopname tijdens de eerste ronde van een training niet heeft voltooid.

## Trainingsgegevens bekijken

Als Chrono of Interval Timer loopt wanneer u naar de modus Review gaat, kunt u alleen informatie over de huidige training zien. U kunt opgeslagen trainingen pas bekijken als Chrono en Interval Timer zijn gestopt en gereset.

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de opgeslagen trainingen te doorlopen. Opgeslagen trainingen zijn voorzien van een label met de datum en tijd van de training.  
**OPMERKING:** Trainingen die in de modus Chrono zijn geregistreerd, zijn gemarkeerd met het stopwatchpictogram  en trainingen die in de modus Interval zijn geregistreerd, zijn gemarkeerd met het zandloperpictogram .
3. Druk op HEART RATE om een training te blokkeren of deblokkeren. Wanneer u een training blokkeert, verschijnt het slotpictogram  naast de training. Deze training wordt niet automatisch gewist naarmate nieuwe trainingen binnenkomen.
4. Druk op STOP/RESET/SET om gegevens voor een geselecteerde training te kunnen bekijken.

5. Druk op START/SPLIT of HEART RATE om de trainingsgegevens te doorlopen.
6. Druk op STOP/RESET/SET om naar het hoofdmenu Review terug te keren om een andere training te kiezen die u wilt bekijken.

## Gegevens van de modus Review

De modus Review omvat voor trainingen opgeslagen gegevens, die in de modus Chrono of Interval Timer zijn geregistreerd zoals vermeld in de volgende lijst.

**OPMERKING:** Als de hartslagmonitor niet wordt gebruikt, zijn de enige gegevens die u zult zien de totale tijd en ronde of de intervalgegevens.

- ❖ **Totale tijd:** De hoeveelheid tijd die de chronograaf of intervaltimer liep tijdens uw training in de modus Chrono of Interval Timer.
- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een training wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de streefzone is. Voor een intervaltraining kunt u elk interval op een andere streefzone instellen zodat de modus Review de som van de tijd in zone voor de verschillende zones voor elk interval toont.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een training wordt bereikt.
- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreerde hartslag tijdens een training.

- ❖ **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde hartslag tijdens een training.
- ❖ **Totaal aantal calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een training wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw hartslagmonitor instelde, uw hartslag tijdens een training en de tijd die u met de training bezig was.
- ❖ **Gemiddelde rondetijd:** De gemiddelde tijd voor alle ronden die in een training zijn geregistreerd.
- ❖ **Beste rondetijd:** De kortste rondetijd die tijdens een training is geregistreerd.
- ❖ **Teruggeroepen ronde- of tussentijd:** De hoeveelheid tijd en gemiddelde hartslag voor elk segment van uw training. Chronotrainingen omvatten rondegegevens en intervaltrainingen omvatten intervalgegevens. Als de intervaltraining op Herhalen is ingesteld, geeft het horloge ook het intervalherhalingsnummer weer.
- ❖ **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente automatische berekening van de herstelhartslag wanneer de chronograaf of intervaltimer loopt. Handmatige herstelberekeningen worden niet opgeslagen.

## Hartslagmonitor instellen

---

Met de modus HRM SETUP kunt u belangrijke persoonlijke gegevens selecteren en instellen die door de hartslagmonitor worden gevolgd. Ook kunt u het horloge aan uw hartslagsensor koppelen.

### START/SPLIT

Indrukken om een streefhartslagzone te selecteren of om een in te stellen item te verhogen of te wisselen.

### De KNOP INDIGLO®

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

### MODE

Indrukken om naar de volgende modus of instellingsgroep of het volgende cijfer te gaan.

### STOP/RESET/SET

Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

### HEART RATE

Indrukken om het koppelproces te starten of het in te stellen item te verlagen of wisselen.

## Apparaten koppelen

Koppelen is nodig om te zorgen dat uw horloge geen gegevens ontvangt die door de borstband van iemand anders worden gezonden.

**Opmerking:** Er moet worden gekoppeld vóór het eerste gebruik en na het verwisselen van de batterij van de hartslagsensor of het horloge. Dit hoeft niet vóór elke training te worden gedaan.

Gebruik de volgende procedure om uw horloge aan uw borstband te koppelen:

1. Verwijder de borstband van uw lichaam en laat hem minstens vijf minuten liggen om er zeker van te zijn dat hij helemaal stopgezet is.
2. Zoek een plek op ver weg van de borstband van andere hartslagmonitors, die mogelijk aan het zenden zijn.
3. Druk op het horloge herhaaldelijk op de knop MODE totdat HRM SETUP op de bovenste regel van het display verschijnt.

Om het horloge naar behoren aan de hartslagsensor te koppelen moet u rechtstreeks naar de modus HRM SETUP gaan zonder eerst bij een andere modus te stoppen.

4. Houd de knop HEART RATE ingedrukt. Het bericht HOLD TO PAIR (houden om te koppelen) hoort ongeveer twee seconden te verschijnen, gevolgd door de instructies WEAR STRAP (band dragen), en dan PRESS MODE TO PAIR WATCH WITH STRAP (op Mode drukken om horloge aan band te koppelen).
5. Druk op de knop MODE. Er hoort een bericht WAIT FOR BEEP (wachten op piepton) te verschijnen. Het horloge zoekt nu naar een borstband waaraan het zich kan koppelen.
6. Pak uw borstband nu op en houd hem stevig vast terwijl uw duimen de sensorkussentjes aanraken die normaliter uw borst aanraken. Wrijf uw

duimen enkele keren heen en weer over de sensorkussentjes. Dit contact hoort genoeg te zijn om de band te doen zenden.

7. Als het koppelen voltooid is, verschijnt PAIRING DONE (koppelen voltooid) op het display en weerklinkt een bevestigingston. Als het koppelen om de of andere reden mislukt, herhaalt u de bovenstaande stappen onmiddellijk te beginnen met stap 4.

## Een streefhartslagzone selecteren

U kunt een van de vooringestelde streefhartslagzones kiezen of de handmatige streefhartslagzone instellen voor een meer aangepaste streefhartslagzone. De vooringestelde hartslagzones die in de onderstaande tabel worden beschreven, komen overeen met de waarde van uw maximale hartslag (MHR).

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

Een streefhartslagzone kiezen:

1. Bepaal de zone die u wilt gebruiken aan de hand van de bovenstaande tabel.
2. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
3. Druk op START/SPLIT om de streefhartslagzones (voorzien van het label ZONE 1 t/m ZONE 5 of speciale ZONE C1 t/m ZONE C5) te doorlopen.
4. Druk voor vooringestelde hartslagzones op MODE om de geselecteerde streefhartslagzone op te slaan en de modus HRM SETUP af te sluiten. Voor de speciale hartslagzone moet u enkele extra stappen uitvoeren die in het volgende gedeelte worden beschreven.

Wanneer u de modus HRM SETUP verlaat, gebruikt het horloge de door u geselecteerde streefhartslagzone als basis voor alle op de hartslagmonitor gebaseerde berekeningen. Dit geldt niet voor trainingen die reeds opgeslagen waren voordat een streefhartslagzone werd geselecteerd.

## Speciale streefhartslagzone

Met de speciale streefhartslagzone kunt u de onder- en bovengrens van uw streefhartslagzone aanpassen. U gebruikt een speciale streefhartslagzone wellicht wanneer het 10% bereik in de vooringestelde hartslagzones een te groot of te klein bereik is voor uw trainingsdoelen.

**OPMERKING:** Het verschil tussen de onder- en bovengrens voor het handmatige hartslagbereik moet minstens vijf slagen per minuut zijn. De handmatige streefhartslagzone instellen:





1. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT totdat een van de speciale zones verschijnt — ZONE C1 t/m ZONE C5.
3. Houd STOP/RESET/SET ingedrukt om naar het instellingsproces te gaan. U ziet nu het speciale zonenummer op het display knipperen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de boven- en ondergrens van de streefhartslagzones te gaan instellen.
5. Eerst ziet u HI LIMIT: HR (hoge grens: hartslag) op het display en een uit drie cijfers bestaande hartslagwaarde (bv. 140). Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (-) om de knipperende waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende deel van de waarde te gaan.
6. Wanneer u klaar bent met het instellen van de driecijferige waarde voor de bovengrens van de hartslag, drukt u op MODE (VOLGENDE) om naar de ondergrens van de hartslagwaarde te gaan. U ziet dan LO LIMIT: HR (lage grens: hartslag). Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (-) om de waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende deel van de driecijferige waarde te gaan.

7. Wanneer u klaar bent met het instellen van de boven- en ondergrens van de streefhartslagzone, kunt u op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) drukken om uw instellingen op te slaan. Herhaal het proces bij stap 2 om het bereik van andere speciale zones te veranderen.

## Persoonlijke gegevens

Naast het selecteren van een streefhartslagzone of het instellen van speciale streefzones is het belangrijk dat u uw gewicht, maximale hartslag, hartslagdisplay en waarschuwing voor hartslagzone instelt. Nauwkeurige informatie die door deze opties wordt gebruikt, helpt om de hartslagmonitor aan uw specifieke fitnessbehoeften aan te passen.

1. Druk op MODE totdat de modus HRM SETUP verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet de door u geselecteerde streefhartslagzone op het display knipperen.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
<b>Gewicht</b>		U kunt uw huidige gewicht invoeren en kiezen of uw gewicht in pond (lb) of kilogram (kg) verschijnt. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 22 lb (10 kg) of boven 550 lb (250 kg) komen.
<b>Maximale hartslag</b>		Uw maximale hartslagwaarde wordt als een referentie gebruikt voor het weergeven van uw hartslag als percentage van het maximum (%). Dit getal mag niet onder 80 of boven 240 slagen per minuut (BPM) zijn.
<b>BPM-indeling</b>		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of een percentage van het maximum (% OF MAX) wordt weergegeven.
<b>Hartslagzonewaarschuwing</b>		U kunt kiezen of het horloge u wel of niet zal waarschuwen als u boven of onder uw geselecteerde streefhartslagzone komt.

3. Druk op **MODE (VOLGENDE)** om uw persoonlijke gegevens en instellingen te gaan instellen.
4. Voer de gewenste bijstelling uit door op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op **START/SPLIT (+)** wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op **HEART RATE (-)** wordt gedrukt. In andere situaties wordt tussen twee opties gewisseld of een instellingsgroep doorlopen wanneer u op **START/SPLIT (+)** of **HEART RATE (-)** drukt.
5. Druk op **MODE (VOLGENDE)** om naar het volgende cijfer of naar de volgende instellingsgroep die u wilt instellen, te gaan.
6. Druk op **STOP/RESET/SET** om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
7. Druk op **MODE** om **HRM SETUP** af te sluiten.

### **Aantekeningen en tips voor HRM SETUP**

- ❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op **STOP/RESET/SET (VOLTOOID)** 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.
- ❖ Als een instelling boven of onder de grenzen voor het instellen van de hartslag of het gewicht valt, corrigeert het horloge de instelling

automatisch zodat deze binnen de grenzen van het horloge valt. Automatische correctie kan onvoorspelbare resultaten opleveren. Controleer de instellingen van uw horloge.

## **Alarm 1, 2 of 3**

---

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken voor maximaal drie aparte alarmen, die als afzonderlijke modi worden opgeroepen. U kunt een alarm instellen dat elke dag op dezelfde tijd afgaat of alleen op werkdagen of weekends of zelfs slechts één dag per week.

### **START/SPLIT**

Indrukken om de in te stellen waarde te verhogen of wisselen of een alarm **AAN** of **UIT** te zetten.

### **De KNOP INDIGLO®**

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

### **MODE**

Indrukken om naar de volgende modus of instellingsgroep of het volgende cijfer te gaan. **STOP/RESET/SET** Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

### **HEART RATE**

Indrukken om de in te stellen waarde te verlagen.

Wanneer het horloge de ingestelde tijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert de **INDIGLO®** nachtverlichting gedurende 20 seconden. Elk alarm heeft een uniek melodietje zodat u weet welk alarm is afgegaan.

## Het alarm instellen

1. Druk op MODE totdat de modus Alarm 1, 2 of 3 verschijnt.
2. Druk op STOP/RESET/SET totdat ALARM SET (alarm instellen) en dan SET even op het display verschijnen, gevolgd door de tijd met de knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de uurwaarde te verlagen.  
**OPMERKING:** Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) ingedrukt.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de minutenwaarde te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (-) om de minutenwaarde te verlagen.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de waarde AM/PM (ochtend/middag) te gaan (als u het horloge op de 12-uurs indeling hebt ingesteld).
7. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen AM en PM te wisselen.
8. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de alarmtypewaarde te gaan.
9. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (-) om tussen de alarmtypes te wisselen. De alarmtypes zijn:

- ❖ DAILY (dagelijks) weerklinkt elke dag op een opgegeven tijd;
  - ❖ WEEKDAYS (werkdagen) weerklinkt maandag tot en met vrijdag op dezelfde geselecteerde tijd;
  - ❖ WEEKENDS weerklinkt zaterdag en zondag op dezelfde geselecteerde tijd of
  - ❖ Alarm eenmaal per week (bv, MON (maandag), TUES (dinsdag), WED (woensdag)...) weerklinkt op een opgegeven tijd op een opgegeven dag.
10. Druk op STOP/RESET/SET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

## Aantekeningen en tips voor de modus Alarm

- ❖ Om een alarm AAN of UIT te zetten zonder naar de instelstatus te gaan, drukt u in de modus Alarm op START/SPLIT.
- ❖ Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.
- ❖ Wanneer u het alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram (🔔) op het display in de modus Time of Day.
- ❖ U kunt op om het even welke knop drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.
- ❖ Het alarm eenmaal per week (bv, MON, TUES, WED...) is in het bijzonder handig om u aan afspraken te herinneren.
- ❖ Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt er na 5 minuten een tweede alarm.

## Synchronisatie

---

Met deze modus kunt u uw trainingsgegevens naar Timex® Trainer software overdragen bij gebruik van het optionele Timex® Data Xchanger USB-apparaat.

### **START/SPLIT**

Indrukken om het zoeken naar of synchroniseren met een computer te annuleren nadat het synchronisatieproces begonnen is.

### **De 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.

### **STOP/RESET/SET**

Indrukken om het zoeken naar of synchroniseren met een computer te annuleren nadat het synchronisatieproces begonnen is.

### **HEART RATE**

Indrukken om de ontvanger in te schakelen en naar een computer te gaan zoeken

**OPMERKING:** Nadat u het synchronisatieproces hebt gestart, kunt u op een willekeurige knop drukken om het te annuleren. U ziet dan het bericht SYNC CANCEL (synchronisatie annuleren). Het horloge geeft een pieptoon, de ontvanger wordt uitgeschakeld en het horloge keert naar de status SYNC READY (synchronisatie gereed) terug.

## Het horloge met een computer synchroniseren

1. Controleer of het Data Xchanger USB-apparaat op een USB-poort van uw computer is aangesloten en de software van de Timex® Trainer draait.
2. Druk op MODE totdat de modus Sync (synchronisatie) verschijnt.
3. U ziet het bericht SYNC READY dat aangeeft dat het horloge klaar is om communicatie met een computer te beginnen.
4. Druk op HEART RATE om het synchronisatieproces te beginnen.
5. Het horloge stopt en reset alle andere activiteiten van het horloge en begint naar een computer te zoeken. U ziet het bericht SEARCHING FOR PC ( bezig met zoeken naar pc).
6. Sluit het USB-apparaat op een computer aan en open de software.
7. Wanneer de verbinding met een computer tot stand is gebracht, geeft het horloge het bericht SYNCING WATCH ( bezig met synchroniseren van horloge) weer totdat het synchronisatieproces is voltooid. Het horloge geeft dan het bericht SYNCING DONE (synchroniseren voltooid) weer. Het horloge geeft een waarschuwingstoon en keert naar de status SYNC READY terug.



## Foutmeldingen m.b.t. synchronisatie

Als zich tijdens het communicatieproces een fout voordoet, genereert het horloge een waarschuwing en geeft even een foutmelding weer voordat het naar de status READY (gereed) terugkeert. Hieronder vindt u een lijst met foutmeldingen en enkele suggesties voor een oplossing:

**HARDWARE ERROR (hardware-fout):** Dit bericht verschijnt als er een interne fout met de radiozondontvanger van het horloge is. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

**SYNC ERROR (synchronisatiefout):** Dit bericht geeft aan dat er een communicatiefout is voorgevallen. Dit wordt gewoonlijk veroorzaakt door storing afkomstig van een draadloos apparaat zoals een draadloze telefoon, draadloos toetsenbord, draadloze muis of Bluetooth toebehoren.

**LINK TO PC BUSY (verbinding met pc bezet):** Dit bericht verschijnt als de computer reeds met een ander Timex® horloge communiceert. Als dit bericht regelmatig verschijnt en u er zeker van bent dat er geen andere Timex horloges binnen 6 meter van uw computer zijn, neem dan contact op met de klantenservice van Timex.

**NO PC FOUND (geen pc gevonden):** Als het horloge binnen 30 seconden geen verbinding met uw computer tot stand kan brengen, geeft het dit bericht weer. Controleer of de software draait en de Timex Data Xchanger USB op een werkende USB-poort is aangesloten. U kunt ook proberen om de Data Xchanger te verwijderen en opnieuw aan te sluiten voordat u het synchronisatieproces weer probeert.

## Onderhoud

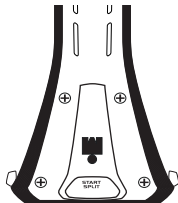
### De batterij van het horloge vervangen

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display of de INDIGLO® nachtverlichting halfduister. Dit horloge gebruikt een CR2032 lithiumbatterij.

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW HARTSLAGMONITOR NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

Als u ervoor kiest om de batterij te vervangen, zorg dan dat u hem met de “+” kant naar boven aanbrengt.

**Opmerking:** Bij het Race Trainer™ Pro horloge bevindt de batterijruimte zich boven de knop START/SPLIT onder de blootliggende schroeven en het Ironman® M-Dot® logo. De roestvaststalen achterkant van de horlogekast heeft anti-vandalismeschroeven omdat het gebied achter het display geen onderdelen heeft waar de klant onderhoud aan kan uitvoeren.



## INDIGLO® nachtverlichting

Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

## Waterbestendigheid

- ❖ Uw horloge, dat waterbestendig is tot 100 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 140 p.s.i.a. (gelijk aan onderdompeling tot 98 meter of 328 ft onder zeeniveau).
- ❖ Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- ❖ Timex raadt aan om de polsmonitor met schoon water af te spoelen nadat hij aan zout water is blootgesteld.

**WAARSCHUWING:** DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

## Onderhoud van de hartslagsensor en band

Spoel de hartslagsensor en band in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren.

De FLEX TECH™ band kan met koud water in de machine worden gewassen met de zender verwijderd. Hang hem op om hem te drogen, uit de buurt van direct zonlicht of warmte. Droog de metalen contacten op de zender en de band om corrosie te voorkomen.

## Levensduur van zenderbatterij

De batterij dient minstens twee jaar mee te gaan bij gebruik van een uur per dag. Langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de zenderbatterij wanneer zich een van de volgende omstandigheden voordoet:

- Het horloge ontvangt de hartslaginformatie niet meer van de borstkaszender terwijl deze naar behoren op de borstkas wordt gedragen.
- Foutmeldingen [COMM ERR, SIGNAL LOST (COMM.FOUT, SIGNAAL VERLOREN)] verschijnen vaker op het display.

## Zenderbatterij vervangen

**OPMERKING:** U hebt een apparaat (zoals een horloge) nodig dat hartslaginformatie kan weergeven om te controleren of de nieuwe batterij correct aangebracht is. Maak het deksel van de batterijruimte (achterkant van sensor) open met een munt.

- Breng de nieuwe batterij (CR2032 of gelijkwaardig) aan met de “+” naar u gericht.
- Druk op de reset-knop naast de batterij met behulp van een tandenstoker of rechtgemaakte paperclip.
- Breng het batterijdeksel weer aan.
- Voer een sneltest van het apparaat uit:

1. Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de hartslagsensorkussentjes goed nat en breng de borstband om de borstkas aan, stevig tegen de huid gedrukt.
3. Schakel de hartslagmonitorfunctie op het horloge in.
4. Binnen enkele seconden hoort het hartsymbool op het display van het horloge te beginnen te knipperen, wat aangeeft dat de sensor werkt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is. **OPMERKING:** Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS HET KNIPPERENDE HART NIET OP HET HORLOGE VERSCHIJNT:

- Druk nogmaals op de reset-schakelaar in de batterijruimte en breng het batterijdeksel weer aan.
- Breng de batterij weer aan en herhaal de bovenstaande testprocedure.

### Waterbestendigheid

De hartslagsensor is bestand tegen een waterdruk tot 30 m of 60 p.s.i.a.

**WAARSCHUWING:** De hartslagsensor geeft geen hartslag weer wanneer deze onder water wordt gebruikt.

## Garantie en service

---

### Internationale garantie van Timex (bepaalde Amerikaanse garantie)

De Timex® hartslagmonitor heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

**BELANGRIJK:** DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen,
2. als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht,
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd,
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIJ VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

## REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

Oorspronkelijke aankoopdatum: \_\_\_\_\_  
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: \_\_\_\_\_  
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: \_\_\_\_\_  
(naam en adres)

Reden voor terugzending: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.**

### Service

Mocht de Timex® hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

**TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 VS**

**Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.**

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de Timex® hartslagmonitor.

**Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of horlogeband nodig hebt.**

## Conformiteitsverklaring

**Naam van fabrikant:** Timex Group USA, Inc.  
**Adres fabrikant:** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
Verenigde Staten van Amerika

verklaart dat het product:

**Productnaam:** Timex® Ironman® Race Trainer™ digitale hartslagmonitor  
**Modelnummers:** M175, M501, M502, M503, M536, M843, M844

voldoet aan de volgende specificaties:

**R&TTE: 1999/05/EG**

ETSI EN 300 330-1 V1.3.1 (M843, M844)  
ETSI EN 300-330-2 V1.1.1 (M843, M844)  
ETSI EN 300 440-1 V1.3.1:2001 (M501, M536, M843, M844)  
ETSI EN 300 440-2 V1.1.2:2004 (M501, M536, M843, M844)  
ETSI EN 300 440-1 V1.4.1:2008 (M175, M502, M503)  
ETSI EN 300 440-2 V1.2.1:2008 (M175, M502, M503)

ETSI EN 301 489-1 V1.6.1:2005 (M501)

ETSI EN 301 489-1 V1.8.1: 2008 (M175, M503, M536)

ETSI EN 301 489-3 V1.4.1: 2002 (M175, M501, M502, M503, M536)

**LVD: 2006/95/EG**

Normen: CENELEC EN 60950-1

Aanvullende Informatie: Het product voldoet hierbij aan de eisen van de R&TTE-richtlijn (Radio & Telecommunications Terminal Equipment) 1999/05/EG, de laagspanningsrichtlijn 2006/95/EG, en draagt dienovereenkomstig de CE-markering.

Agent:



Roger H. Hunt

Quality Regulatory Engineer

Datum: 24 september 2010, Middlebury, Connecticut, VS