



TIMEX
BODYLINK® SYSTEM

Performance Watch User Guide

English	page 1
Deutsch	Seite 75
Italiano	pagina 155
Nederlands	pagina 237

TABLE OF CONTENTS

Introduction	3
Welcome!	3
Before you begin	4
Watch terminology.....	4
Performance Watch Overview	5
The chronograph	5
Resources	6
Watch buttons	7
Display icons	11
Starting the Bodylink® System	12
Messages	15
Display formatting.....	15
Preparing to use your Watch	16
Watch Modes	18
Time of Day Mode	19
Chronograph Mode	22
Interval Timer Mode.....	25
Lap Data Mode	30
Summary Mode	32

Basic Timer Mode	35
Alarm Mode	37
Configure Mode	40
Optional GPS functionality	45
Enabling GPS features	46
Configuring GPS features for first use	46
Additional GPS functionality in existing modes	47
New Modes.....	57
Vertical Mode	58
Finish Mode	60
Care & Maintenance	64
Changing the battery	64
INDIGLO® night-light	65
Water resistance	66
Legal Information	66
International warranty (U.S. limited warranty)	66
FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada).....	70
Declaration of Conformity	72

INTRODUCTION

Welcome!

Congratulations! With your purchase of the Timex® Bodylink® System you have hired your new personal trainer. Using your Performance Watch in partnership with your digital Heart Rate Sensor offers you an unprecedented ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level.

We dedicate this manual to information regarding your Performance Watch. This sport watch functions as the brain for your Bodylink System, providing you comprehensive, real-time workout data gathered from your digital Heart Rate Sensor.

You will find your Performance Watch provides very user-friendly fitness technology. But, like any new technology, you should take the time to familiarize yourself with its features and functions to optimize the usefulness of your purchase.

So, have fun exploring! Check out the Performance Watch modes. Review the Quick Start Guide to develop a basic understanding of your digital Heart Rate Monitor System. Most of all, enjoy your new fitness partner on your road to increased performance!

Before you begin

This manual contains information about, and instructions for, setting up your new Performance Watch and using it with the Heart Rate Sensor. To assist you in learning about your Performance Watch, this manual contains several elements to increase your understanding.

- ▶ An overview of the Performance Watch buttons, display icons, and modes
- ▶ A glossary for each section that explains many of the references used for the Performance Watch and the Performance Watch modes.
- ▶ Complete, comprehensive instructions for setting up and using your Performance Watch in each mode.
- ▶ Real-world scenarios that explain how you might use your Performance Watch as part of your activity routine. You will see these scenarios throughout the manual, appearing in grey text boxes.

Watch terminology

Your Bodylink System has its own language that you will learn as you become proficient in operating it. As you learn this language, you will encounter some important words and phrases. We promise; no one will make you take a vocabulary test!

But, reviewing key terminology will help you more quickly

understand how your Bodylink System operates. So, take a minute to review some of the words that will appear throughout this manual.

Bodylink® System: The Bodylink System allows you to track and store real time data using a family of wireless devices in conjunction with your Performance Watch.

Performance Watch: The Performance Watch, (Watch) houses the data center for the Bodylink System.

Heart Rate Sensor: The Heart Rate Sensor (HR Sensor) measures your heart rate. The Fitness Sensor User Guide provides detailed information for setting up and using your HR Sensor.

PERFORMANCE WATCH OVERVIEW

The chronograph

As you use this manual to learn about your Watch, the word chronograph can potentially cause some confusion. Try to remember this: a chronograph is a tool for measuring time. So, you will notice a Chronograph Mode, but any time your Watch functions as a timing tool, it operates using chronograph (or timing) functionality.

Resources

Print resources

In addition to this manual, your Bodylink System includes these valuable resources:

- ▶ *Bodylink System Quick Start Guide*: Information to help you set up and begin using your Performance Watch in conjunction with your HR Sensor, and an overview map of the different Performance Watch modes.
- ▶ *Fitness Sensors User Guide*: Information for set-up, operation, and maintenance of your HR Sensor.

Web resources

The Timex Websites offer beneficial information to help you optimize your Bodylink System.

- ▶ www.timex.com/bodylink/: Information about Bodylink System features and product simulations.
- ▶ www.timex.com/software/: Current software releases for Timex products.
- ▶ www.timex.com/fitness/: Fitness and training tips for using the Bodylink System.

Watch buttons

The Watch offers multi-functional buttons that serve three purposes. You do not have to memorize button functions for each mode. Let the Watch serve as your guide.

Most of the time, the Watch buttons function according to the labels printed on the case. If you do not see any symbols around the edge of the display, follow the information printed on the Watch case to guide you in using the buttons.

Additionally, in any mode where you can view your heart rate, you can hold the INDIGLO® button to quickly silence an audible target zone alert. Once you push the button to change the alert, it will remain silent until you change it to another target zone alert type in Configure Mode. See page 40 for more information.

INDIGLO®
night-light Press
to light the watch;
hold to silence
target zone alert

MODE
Press to go to
the next mode

START/SPLIT
Press to start timing
or take a split



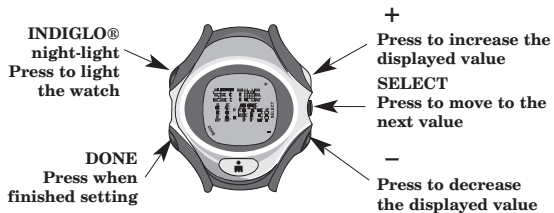
DISPLAY
Press to display
performance data

SET/FORMAT
Press to set or
change the display
format

STOP/RESET
Press to stop or
press and hold to
reset

Setting buttons

Use Watch buttons to set Watch functions (for example, setting the time or a target heart rate zone). When the + and – symbols appear at the edge of the Watch display, you have initiated the setting process.



The steps listed here allow you to set Watch functions.

1. Press and hold the **SET** button until the word **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
2. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or – (**STOP/RESET**).
3. Press **SELECT** (**SET/FORMAT**) to move to the next value to set.
4. Repeat steps 2 and 3 for all the values that need adjustment.
5. Press **DONE** (**MODE**) to save your changes and complete the setting process.

Viewing buttons

Watch buttons can help you navigate through viewing options. When you see the ▲ and ▼ triangles on the edge of the display, you know there is information to view.

INDIGLO®
night-light
Press to light
the watch

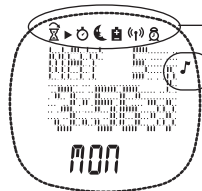


MODE
Press to go to
the next mode

▲
Press to display
next data value

▼
Press to display
previous data value

Display icons



Watch display icons



Interval or basic
timer running



Sensor(s) activated
(blinks when trouble)



Chronograph
running



Alarm armed



Night Mode enabled



Hourly chime
enabled



GPS-3D Sensor
battery low

Starting the Bodylink® System

When using the Performance Monitor, you can view real-time data from a Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, in Time of Day, Chrono and Timer. The procedure to do this is the same in all modes, though the data that you can view and their position on the display in each mode will vary.

1. Make sure you're wearing your Heart Rate Sensor or Speed + Distance Sensor, or both, and that they are powered up and functional.
2. Stand at least 6 feet (2 meters) away from any other users of fitness monitor systems and from any source of radio interference such as electrical equipment, power lines, etc.

NOTE: Though the Bodylink® system has a working range of about 3 feet (1 meter) from the sensors to the watch, for the most reliable operation, make sure that the watch is as close to the sensors as possible when starting the system up.

3. Press and release the **DISPLAY** button. This tells the watch to look for any Bodylink® sensors nearby; it will search for one minute. The antenna icon will appear on the watch display, indicating that the Bodylink® system is active.

NOTE: As a convenience, Chrono and Timer will automatically search for Bodylink® sensors for fifteen seconds upon entering the mode.

4. When the watch has successfully detected transmissions from the sensors, the watch display will switch to a new format showing some or all of the sensor data, depending on the mode. Time of Day and Timer show the data in the lower line exclusively, while Chrono allows up to three lines of performance data.

Viewing Performance Data

Press and release the **DISPLAY** button to select the data or combination of data that you wish to view during your workout. For your convenience, a “banner” showing the names of the information and their position on the display is shown briefly before showing the data itself.

Here are a few more things you should know to use the watch effectively:

- While in the Chrono, press and release **SET/FORMAT** to swap the positions of the information in the upper and middle display lines. This allows you to view the data most important in the larger middle display line.

- If you want to stop monitoring data from your Bodylink® sensors, hold the **DISPLAY** button down until the message HOLD TO SHUT OFF RCVR is displayed on the watch display. Continue holding the **DISPLAY** button for a few more seconds; the watch will beep indicating that the radio link between the watch and the sensors has been shut down.

TIP: If you are already viewing data from one sensor, for example, the Heart Rate Sensor, and you wish to also view data from the Speed + Distance Sensor, simply press and hold the **DISPLAY** button until the watch emits a short beep and the antenna icon begins flashing. The watch is now searching for a second Bodylink® sensor. When it detects this second device, the antenna icon will stop flashing and the display may change to a new format that includes the new information. Press and release the **DISPLAY** button (as detailed previously) to view various combinations of two sensor's data.

Messages

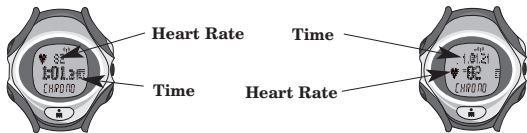
When using the Watch with the HR Sensor, the Watch may display messages to communicate the status of the Sensor in conjunction with the Watch. Messages include:

NO DATA FROM HRM The Watch is not receiving data from the HR Sensor. Ensure the Sensor is not more than 3 feet (1 meter) away from the Watch, is operating, or has not inadvertently locked on to someone else's Sensor. The Watch will attempt to establish a connection for one minute after this message displays.

NOISY DATA FROM HRM The Watch is experiencing radio interference. Try to move away from any potential sources of interference (for example, televisions, monitors, or motorized devices). The Watch will attempt to establish a connection for 30 seconds after this message displays.

Display formatting

In Chronograph Mode, you can press and release **SET/FORMAT** to switch the data values displayed in the upper and middle display lines. This allows you to display the value most important to you in the larger, middle display.



Preparing to use your Watch

Determining your heart rate

In addition to many other useful features, your Watch uses technology that helps you track detailed information about your heart rate. But, before you can track this information, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate.

The booklet Heart Zones® Tools For Success included in your Watch packaging provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies. However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success*, you might consider using the widely used, though highly debated, age-based method. Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (the person's age) which gives an estimated maximum heart rate of 185.

Setting your Watch for first use

Once you determine your heart rate, set the following parameters prior to using your Watch:

1. **Set the time of day.** For detailed information on Time of Day Mode, including instructions for setting time of day, refer to page 19 of this manual.
2. **Enter your maximum heart rate.** In Configure Mode, select HRM SETTINGS and then MAX HR. Your maximum heart rate setting determines your five preset heart rate target zones. For more information on Configure Mode, refer to page 40.
3. **Select your desired heart rate display units.** In Configure Mode, select HRM SETTINGS and then HRM DISPLAY. Your Watch gives you the option to view your heart rate in beats per minute (BPM) or as a percentage of your maximum heart rate (PERCENT). For more information on Configure Mode, refer to page 40.
4. **Determine your target heart rate zone and alert.** In Configure Mode, select HRM SETTINGS and then TZ ALERT. Use the target zone alert to keep your heart rate within a defined range to maximize your performance and prevent either over exertion or under utilization of your heart during exercise. For more information on Configure Mode, refer to page 40.

WATCH MODES

You can cycle through each of the eight modes by pressing **MODE**.

- ▶ **Time of Day** allows you to display the time, date, and day of the week for two different time zones.
- ▶ **Chronograph** tracks and displays performance data.
- ▶ **Interval Timer** lets you set up the Watch for interval workouts.
- ▶ **Lap Data** presents stored lap information.
- ▶ **Summary** displays data recorded while the chronograph runs.
- ▶ **Basic Timer** enables you to time an event that counts down from a specific time to zero.
- ▶ **Alarm** manages up to five alarms.
- ▶ **Configure** permits you to customize Watch functions to meet your needs.

Time of Day Mode

Your Watch can act as an ordinary watch to display the time, date, and day for two different time zones, using a 12- or 24-hour format.



Setting the time

1. Press **MODE** until Time of Day Mode appears.
2. Press and hold the **SET** button until the word **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or - (**STOP/RESET**).
4. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
5. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
6. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Time of Day, you can set the following values:

- **Hour**
- **Minute**
- **Seconds**
- **Year**
- **Month**
- **Date (automatically sets the day of week when you set the date)**
- **Hour format (i.e., AM/PM versus 24-hours)**

Switching time zones

The Watch can track two time zones (T1 and T2). Look at the second zone by pressing **START/SPLIT**. Or, switch from T1 to T2 using these steps:

1. Press and hold **START/SPLIT** until **HOLD FOR TIME 2** appears.
2. Continue to hold until the time switches and the Watch beeps.
3. Repeat steps 1 and 2 to switch back to T1. The message will read **HOLD FOR TIME 1**.

Note that you must independently set the time of day for each time zone.

Time of Day Mode tips & tricks

- ▶ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the Watch by pressing and holding **MODE** until the time of day displays.

- ▶ The Watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ▶ When you use the HR Sensor with the Watch, you can view your current heart rate on the bottom line of the Watch display. You may elect to continue viewing the day of the week instead by pressing **DISPLAY** until the day of the week becomes visible.
- ▶ If the Watch does not detect the HR Sensor, the day of the week will appear on the bottom line of the display.
- ▶ You can only reset the seconds value to zero.

Time of Day Mode example

Assume that you live in San Francisco and work with a client in Singapore. Like all busy people, it is imperative you keep track of time, so you set T1 to your local time. But it is also important to have a quick reminder of your client's time, so you set T2 to Singapore time. With both time zones available, you can quickly check your client's time or even switch your monitor to display T2 when you travel to Singapore.

Chronograph Mode

Mode operates as the main workout data center for your Watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also register information for up to 100 laps, including average heart rate when using the HR Sensor.



Chronograph Mode terminology

Chronograph: The chronograph records time segments for the duration of your activity.

Lap: Lap time records the time for one segment of your activity.

Split: Split time records the total elapsed time since the beginning of your current activity.

Taking a split: When you take a split, the chronograph will complete timing one lap and begin timing a new one.

Operating Chronograph Mode

When using Chronograph Mode, take splits manually by pressing **START/SPLIT** or you can set the Watch to automatically take splits by time. For more information on setting the Watch to automatically take splits, refer to “Hands-free settings” on page 43.

Use these steps to operate the chronograph.

1. Press **MODE** until Chronograph Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap. Press **MODE** to immediately display new lap information OR wait for a few seconds and the Watch will automatically begin to display data for a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing OR press and hold **STOP/RESET** to reset the chronograph display to zero.

Chronograph Mode tips & tricks

- ▶ If you press **MODE** to switch the Watch to a different mode while the chronograph continues to run, the stopwatch icon will appear to indicate the chronograph still operates.
- ▶ If you use the HR Sensor with the Watch, you can view heart rate for both percent of your maximum heart rate (PERCENT) and beats per minute (BPM).

- ▶ The Watch stores average heart rate statistics for each lap if you use the HR Sensor with the Watch.
- ▶ If you use the Watch with the HR Sensor you can set it to automatically begin taking a heart rate recovery calculation each time you press **STOP/RESET** to stop the chronograph. However, if you press **START/SPLIT** again before the recovery cycle has completed, you will cancel the recovery. For more information, refer to Configure Mode on page 40.

Chronograph Mode example

Recently you heard that a training method for long distance runners called the run/walk method can help you increase your overall endurance and burn more calories. This method calls for running for a period of time followed by a short period of walking. You decide to use Chronograph Mode to help you try this method. You press **START/SPLIT** to begin your run and then after 10 minutes of running you press **START/SPLIT** again and walk for 2 minutes. You continue using these two timing sequences until you have completed a 60 minute run/walk.

Interval Timer Mode

Interval Timer Mode offers a flexible six-interval countdown timer, and can retain settings for up to five different training sessions. It includes warm up and cool down intervals and four training intervals for each training session. You can set the group of four training intervals to repeat up to 99 times. You can set the warm-up interval to run one time at the beginning of your training session and the cool down interval to run one time at the end of your training session.



Interval Mode terminology

Interval Training: You can use interval training to help you vary the intensity level within one workout, ultimately helping you work out longer and harder.

Interval: Intervals relate your exercise to specific periods of time. For instance, you can run for ten minutes, walk for two, run for twenty minutes, and then walk for five – this would represent four training intervals.

Reps: The number of times you choose to perform an interval group. In the example above, if you choose to run the interval group three times, you will go through your series of ten, two, twenty and five minute timings three times in sequence. This would represent 3 reps.

Warm-up: The period at the beginning of your workout that helps prepare your body for a more intensive training session.

Cool Down: The period at the end of your work out that helps your body to recover to a state of normal functioning.

Selecting an interval workout

You can use the Watch to set and store up to five workouts labeled WKOUT 1 though WKOUT 5.

1. Press **MODE** until Interval Mode appears.
2. Press **▼ (STOP/RESET)** to choose the workout you want to set (**WKOUT 1** through **WKOUT 5**).

Since you must reset the interval timer to select a new workout, you may need to press the **STOP/RESET** button more than once before you can view a new workout.

Setting up an interval workout

1. Press and hold the **SET** button until the word SET briefly appears on the display. The setting screen will appear with the word WARM-UP flashing.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to review settings for each workout interval. Settings include WARM-UP, INTVL 1 – 4, # OF REPS, and COOL-DOWN.
3. Select an interval to set and press **SELECT (SET/FORMAT)**. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to select one of five preset or three custom heart rate zones. You can also select no target zone or a manual target zone alert for this interval only. Once you choose your zone, press **SELECT (SET/FORMAT)**.

If you did not select MANUAL in step 4, go to step 6.

4. Set the upper and then the lower heart rate values for the MANUAL zone. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) change the values and **SELECT (SET/FORMAT)** to move through the digits. When you finish setting the limits, press **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Press **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**) to change the time values and **SELECT (SET/FORMAT)** to move through hours, minutes, and seconds. If you set an interval to zero (00:00:00), the Watch will automatically skip this interval during your workout.
6. When you scroll past the final value in the interval time, the Watch automatically advances the next interval (or # OF REPS if setting the WARM-UP or COOL DOWN intervals). Repeat steps 2 to 5 to set all intervals and reps for the selected workout.

7. Press **DONE (MODE)** to save your workout and complete the setting procedure.

For Interval Timer Mode, you can set the following values:

- ▶ Warm up (set target heart rate zone and time)
- ▶ Intervals 1 through 4 (set target heart rate zone and time)
- ▶ Number of Reps (does not include warm-up or cool down intervals)
- ▶ Cool down (set target heart rate zone and time)

Operating Interval Timer Mode

Use these steps to operate the interval timer for a workout.

1. Press **MODE** until Interval Timer Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **STOP/RESET** to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your activity.
4. Press **START/SPLIT** to continue timing OR press and hold **STOP/RESET** to reset the chronograph display to zero.

Heart rate target zones and alerts

During the setting process, you have the option to use one of the five standard, three custom or a unique heart rate target zone alert for each interval. You may also choose to use no target zone alert. While you run the interval timer, the target zone alert settings you select will override the heart rate target zone alert you set in Configure Mode (see page 40). However, the setting for

the alert type (AUDIBLE, VISUAL, or NO ALRT) in Configure mode will still operate while you run the interval timer. The Watch only ignores the limit settings.

Keep in mind that these settings affect the target zone alert only. The target zone alert settings used in the interval timer do not affect the heart rate statistical data tracked and displayed in Summary Mode.

Interval Mode tips & tricks

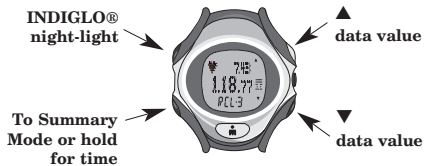
You can set the Watch to take a split when an interval ends by using **SYNC TIMER & CHRONO** (see page 44). This will override the Auto split function and allow you to have a record of your performance for each interval.

Interval Mode example

For cross training purposes, you decide to add a one-hour spin class to your workout routine one time per week. You decide to use Interval Mode to help you track both time and heart rate for your class. You set up WKOUT 1 as follows: WARM-UP for 5 minutes with NO TZ (indicating no heart rate goal), INTVL 1 for 5 minutes at Z4: 156 – 175 (in beats per minute), INTVL 2 for 1 minute in Z3: 136 – 156, INTVL 3 for 10 minutes in Z4 and INTVL 4 for 2 minutes in Z3. You then set the # OF REPS to 3, indicating you want to repeat INTVL 1 through INTVL 4 three times. Finally, you set the COOL DOWN to 5 minutes with NO TZ. This entire workout takes you approximately 60 minutes and helps you track both time and endurance goals.

Lap Data Mode

Lap Data Mode allows you to review stored lap information for time and heart rate information. To record lap data, you must run the chronograph.



When you use Lap Data Mode, each recalled lap will display three lines of data. The lower line will show the lap number labeled RCL (for recall) for each lap you stored in the chronograph.

Access this information using these steps.

1. Press **MODE** until the Lap Data Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through data for each lap.

Viewing data in Lap Data Mode

As you press the buttons, you will review information for each lap. This information includes:

- **Lap and split time:** Lap time includes data for each segment of your activity, and split time shows data for the overall activity.

- **Lap average heart rate and time in average heart rate:**

Average heart rate displays the average heart rate for the lap, and time in average heart rate shows how much time during the lap you spent at the average heart rate.

Lap Data Mode tips & tricks

- Once you restart the chronograph from zero for your next activity, you erase lap data from your previous activity.
- If you want to view information for your entire activity refer to Summary Mode in the next section.
- If you have activated **SYNC TIMER & CHRONO** (see page 44) then your lap data is equivalent to your performance for each interval.

Lap Data Mode example

You love to ride your bike, but you just finished a long ride and you are exhausted! In your exhaustion, you forget to look at the lap data for your ride and you reset the chronograph to zero. You think you have lost your data, but then you remember. You can still view lap data for your ride, as long as you do not restart the chronograph first.

Summary Mode

Summary Mode allows you to review overall information recorded by the chronograph for your most recent activity. Data does not update while displayed.

INDIGLO®
night-light

To Basic Timer
Mode or hold
for time



Summary Mode terminology

Zone: A predetermined heart rate range for your activity.

Recovery: A measure of your fitness and fatigue based on the difference of your heart rate over a short period of time after strenuous exercise. For further information, refer to *Heart Zones® Tools for Success*.

Operating Summary Mode

1. Press **MODE** until the Summary Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through summary data

Viewing heart rate data in Summary Mode

If you do not use your HR Sensor, the only information you can view in Summary Mode is the total time for your activity while the chronograph was running. Event time is equivalent to split time in Chronograph Mode.

If you use the Watch with the HR Sensor, you can view the following information:

- ▶ **Average Heart Rate:** Your average heart rate calculated over the period the chronograph was running.
- ▶ **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during your activity.
- ▶ **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during your activity.
- ▶ **Time in Zones:** Taking into account your total workout time, the Watch displays how much time you spent in each of the heart rate zones during your activity, including all five preset zones, all three custom zones, and below Zone 1 (sometimes referred to as “Zone 0”) (refer to “HRM settings” on page 42 for information on setting up this feature).
- ▶ **Average Heart Rate in Zones:** The average heart rate in each of the heart rate zones, including all five preset zones, all three custom zones, and below Zone 1.

- ▶ **Recovery:** Your heart rate change over a selected period of time recorded at the end of your activity (refer to “HRM settings” on page 42 for information on setting up this feature).

Summary Mode tips & tricks

- ▶ Once you restart the chronograph from zero for your next activity, you erase summary data from your previous activity.
- ▶ If you are wearing the HR Sensor, you can initiate a recovery calculation while in Summary Mode by pressing and holding **START/SPLIT** while viewing your recovery data.
- ▶ If you want to view information for each segment of your activity refer to Lap Data Mode in the previous section.

Summary Mode example

Recently, you have decided to focus on your heart rate during your workouts. In Configure Mode, set your maximum heart rate at 195 BPM. When you finish any of your workouts (whether running, biking, swimming, or any other type of activity), you can refer to Summary Mode to review your heart rate information. This information includes your average, peak, and minimum heart rates as well as average heart rate and time spent in each of the heart rate zones. Using this feature will help indicate the levels at which you worked your heart throughout your workout and serve as an indicator of whether or not you need to adjust the intensity of your workout.

Basic Timer Mode

Basic Timer Mode allows you to set a fixed time from which the Watch counts down to zero (for example, 10, 9, 8, ...). You can set the timer to stop, repeat or switch to Chronograph Mode after the countdown.



Setting the timer

1. Press **MODE** until Basic Timer Mode appears.
2. Press and hold the **SET** button until the word **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or - (**STOP/RESET**).
4. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
5. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
6. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Timer Mode, you can set the following values:

- ▶ Time (hours, minutes, seconds for up to 99 hours, 59 minutes, and 59 seconds)
- ▶ End action (**STOP**, **REPEAT**, or **CHRONO**)

Operating the timer

1. Press **START/SPLIT** to start the timer countdown.
2. Pause the countdown by pressing **STOP/RESET**. You may resume the countdown by pressing **START/SPLIT** again, OR reset the timer by pressing and holding **STOP/RESET**.
3. When the timer reaches zero, a brief alert sounds.
4. The timer will stop after the alert if set to **STOP**.

OR

the timer will begin another countdown if set to **REPEAT** and continue until you press **STOP/RESET**.

The lower line of the display will show RPT and a number (for example, RPT 2). RPT indicates the timer is repeating and the number indicates how many times the timer has cycled through the repeat countdown. You will also see the repeat icon, indicating the timer is set to repeat.



OR

The timer will switch to Chronograph Mode if set to that mode. You will see the switch mode icon, indicating the timer will switch modes at the end of the countdown.



Timer Mode tips & tricks

- ▶ You can press **MODE** within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The timer icon will appear indicating timer operation.
- ▶ The timer will only switch to the Chronograph Mode if you reset the chronograph to zero and Sync Timer & Chrono is turned off (see “Hand-free settings” on page 43).



Basic Timer Mode example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times a week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes and then set it to repeat one time. After 15 minutes the Watch beeps telling you to begin walking back to your office. Since you set the timer to repeat, the Watch begins timing another 15 minute session helping you track how much time you have to return to your office.

Alarm Mode

You can use your Watch as an alarm clock for up to five separate alarms. When you set an alarm, the alarm clock icon appears in Time of Day Mode. The alarm can alert you at the same time every day, or only weekdays, weekends, or even only one time (useful for appointment reminders).

When the Watch reaches a scheduled alarm, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night light flashes for a period of 20 seconds. You can silence the alarm during this period by pressing any button on the Watch, or, if you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after five minutes.



Selecting an alarm

You can use the Watch to set and store up to five alarms labeled ALM1 through ALM5

1. Press **MODE** until Alarm Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to choose the alarm you want to set (ALM1 through ALM5).

Setting an alarm

1. Press **MODE** until Alarm Mode appears.
2. Press and hold the **SET** button until the word **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
3. Set the first value by pressing **+** (**DISPLAY**) or **-** (**STOP/RESET**).
4. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
5. Repeat steps 3 and 4 for all the values that need adjustment.
6. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Alarm Mode, you can set the following values:

- ▶ Alarm type (**WEEKDAYS**, **WEEKENDS**, **ONCE**, or **DAILY**). A **DAILY** alarm will ring every day at the selected time, a **WEEKDAYS** alarm will ring Monday through Friday at the selected time, a **WEEKENDS** alarm will ring Saturday and Sunday at the selected time, and a **ONCE** alarm will only ring one time at the selected time and then automatically turn off.
- ▶ Alarm time (hours, minutes and **AM/PM** if the time is set to 12-hour format).
- ▶ Alarm status (**OFF** or **ON**). You can also press **START/SPLIT** to switch the alarm status.

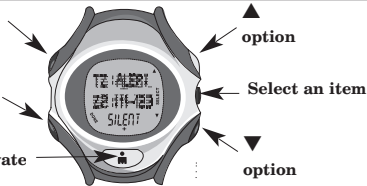
Note that if you change any alarm settings, you automatically turn on the alarm.

Configure Mode

INDIGLO®
night-light

Press when
done viewing
options

Press to activate
a Quick Set



Use Configure Mode to set options to enhance the performance of other Watch modes, for the following three setting groups:

HRM settings: Heart rate settings allow you to set target zones for your heart rate.

Hands-Free settings: Hands-free settings provide options to configure the Watch to operate automatically.

Watch settings: Watch settings provide options for customizing the general operation of the Watch, including hiding data or modes.

Configure Mode terminology

Quick Set: By pressing **START/SPLIT** when the + sign appears above it, you may easily change the most common setting for the setting group without initiating the entire setting procedure. For example, when viewing the heart rate target zone alert setting (TZ ALERT), pressing **START/SPLIT** will allow you to quickly select a new target zone for the alert.

Operating Configure Mode

Unlike other setting functions in the Watch, Configure Mode includes a menu hierarchy for the setting groups.

1. Press **MODE** until Configure Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to move to the next or previous setting group.
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to enter a setting group.
4. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** to navigate through the options within a setting group.
5. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to select an option within a setting group. This may allow you to change a setting or take you to another level.
6. Press **+ (DISPLAY)** or **- (STOP/RESET)** to set the option within a setting group.
7. Press **DONE (MODE)** when you have finished setting an option within a setting group.
8. Press **DONE (MODE)** again to return to the setting group level.

HRM settings

Prior to configuring your heart rate settings, refer to *Heart Zones® Tools for Success* for information on the importance of tracking your heart rate and how to determine your maximum heart rate. Then, configure the following heart rate settings:

TZ Zone and Alert: You may select from one of five preset heart rate zones (labeled Z1 to Z5) or three custom heart rate zones (labeled C1 to C3). You may also choose to have the Watch either alert you or not if your heart rate goes outside of your target zone. Options for alerts include NO ALRT, AUDIBLE, or SILENT. NO ALRT turns off the alert completely, SILENT warns you with a visual indication (an up or down arrow on the Watch display) if you go above or below your target heart rate zone, and AUDIBLE combines a warning melody to the visual alert. You will hear an ascending melody if you go above your zone and a descending melody if you go below your zone.

Custom Zones: You may set the upper and lower target zone number or percentage (depending on how you choose to show your heart rate) for up to three custom heart rate zones, labeled CUSTOM 1, CUSTOM 2, and CUSTOM 3.

Recovery: This setting determines how the Watch automatically calculates a recovery heart rate when you stop the chronograph. You can set the recovery time to one minute, two minutes, or off. This helps you determine how quickly your heart rate returns to a

lower heart rate value at the end of your activity; the quicker you return, the better your fitness level.

Selecting OFF will prevent the Watch from automatically calculating a recovery heart rate when you stop the chronograph. You may still manually calculate your recovery rate in Summary Mode, set to one minute if you select OFF in Configure Mode.

Max heart rate: Enter your Maximum Heart Rate. The Watch uses this value to calculate the five preset heart rate zones and serves as a reference for displaying your heart rate as a percent of your maximum heart rate (PERCENT).

Heart rate display: You can set the Watch to display your heart rate as either a percentage of your maximum heart rate (PERCENT) or in beats per minute (BPM). The setting you choose will determine how your heart rate displays in all other Watch settings.

Hands-Free settings

Hands-free features automate chronograph features, freeing you to focus on your workout instead of operating your Watch. Even when enabled, you can still take manual splits without affecting the hands-free operation. Configure the following hands-free settings:

Auto Split: This feature enables the chronograph to automatically take splits based on a time you determine. For instance, you can configure the Watch to take a split every 10 minutes.

Sync Timer & Chrono: This feature allows you to set the interval timer and the chronograph to start and stop simultaneously so you can record chronograph data when you use the interval timer. The completion of an interval in Interval Timer Mode will cause the Watch to take a split in the chronograph. Use this feature if you want a record of your performance for each interval in your workout. Each interval corresponds to one lap or segment in Lap Data Mode.

You must turn the Sync Timer & Chrono setting off if you want the timer to switch to Chronograph Mode at the end of a countdown in Basic Timer Mode.

Watch settings

Configure the following Watch settings:

Night-Mode® Feature: When enabled, the INDIGLO® night-light turns on when you press any button. This feature disables itself after eight hours.

Hourly Chime: When enabled, the Watch will chime at the top of every hour.

Button Beep: When enabled, the Watch will emit a beep when you press any button.

Mode Hiding: You can choose to show or disable the following modes: Interval, Lap Data, Summary, Timer, or Alarm. For example, if you disable Lap Data Mode it will not show up at all until you enable it again from Configure Mode.

Data Hiding: You can choose to show or hide blank data from the HR Sensors. For instance, if you do not use the HR Sensor for your workout and you choose to hide blank HR Sensor data, you will not see any information related to heart rate since this data relies on the use of the HR Sensor. Data hiding also includes an option for S+D settings. See the next section for information on this setting.

OPTIONAL GPS FUNCTIONALITY



You can add GPS functionality to your Watch by purchasing an optional Speed + Distance Sensor (GPS-3D Sensor). The GPS-3D Sensor tracks speed, pace, distance traveled, altitude, location, and more, using GPS based technology. The Fitness Sensor User Guide included with the GPS-3D Sensor provides detailed instructions for setting up and using this sensor.

Enabling GPS features

With your GPS-3D Sensor, you can expand the features of your Watch. But first you need to enable the GPS based features of your Watch in Configure Mode.

1. Press **MODE** until Configure Mode appears.
2. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** until WATCH SETTINGS appears.
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to enter the Watch setting group.
4. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** until DATA HIDING appears.
5. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to enter the Data Hiding settings.
6. Press **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)** until DISABLE S+D SETTINGS appears.
7. Press **+** (**START/SPLIT**) until SHOW appears on the display.
8. Press **DONE (MODE)** four times to save the setting and exit Configure Mode.

Configuring GPS features for first use

Before starting your first workout, you should check the following settings and adjust them if necessary:

Units: In Configure Mode set length, speed, pace and altitude units to your liking. Refer to page 56 for further information.

Ascent Rate Update: This setting in the ALTITUDE SETTINGS group determines how often the Watch calculates your ascent rate (vertical speed). Set this feature shorter for faster vertical activities such as skiing or longer for slower vertical activities such as climbing. Refer to page 55 for detailed setting information.

Though not necessary to adjust before your first workout, you may want to review and configure the speed or pace target zones (page 54), distance alert (page 54) or additional hands-free features (page 55).

Additional GPS functionality in existing modes

GPS messages

When using the Watch with the GPS-3D Sensor, the Watch may display messages to communicate the status of the Sensor in conjunction with the Watch. Messages include:

SEARCHING The GPS-3D Sensor is still trying to link to GPS data. You cannot view speed, pace, distance, or positional information until the Sensor locates GPS satellites.

WEAK GPS SIGNAL The GPS-3D Sensor lost its link with GPS satellites. The GPS-3D Sensor operates more accurately in more open areas (such as an area without a lot of tree or cloud cover) and at quicker speeds.

NO DATA FROM GPS The Watch is not receiving data from the GPS-3D Sensor. Ensure that the Sensor is not more than 3 feet (1 meter) away from the Watch, is operating, or has not inadvertently

locked on to someone else's Sensor. The Watch will attempt to establish a connection for one minute after this message displays.

NOISY DATA FROM GPS The Watch is experiencing radio interference. Try to move away from any potential sources of interference (for example, televisions, monitors, or motorized devices). The Watch will attempt to establish a connection for 30 seconds after this message displays.

FATAL GPS ERROR The GPS-3D Sensor has encountered a severe internal error. Contact Timex Customer Service.

GPS functions in Time of Day Mode

When you use the Watch in conjunction with the GPS-3D Sensor, it will align with UTC (Universal Time, Coordinated formerly known as GMT). This describes the local time zone in relationship to the Greenwich Meridian. For example, New York City is in the -5 UTC zone, since New York is five hours earlier than Greenwich Meridian; Moscow is +3 UTC, since it is three hours later than Greenwich Meridian.

When you first activate the GPS-3D Sensor in conjunction with your Watch, you can expect one of the following scenarios:

- ▶ If you activate the GPS-3D Sensor before setting the time of day, the Watch will synchronize both T1 and T2 with UTC. You will need to adjust the hour for both time zones to your local time.
- ▶ If you activate the GPS-3D Sensor after setting the time of day, the Watch maintains the hour and date settings and synchronizes minutes and seconds to UTC for each time zone.

- ▶ Note that you cannot adjust the seconds when you enable the GPS features; they will always remain synchronized to UTC time.
- ▶ You may adjust the minutes value ahead or behind the correct time and the Watch will remember your setting. This feature helps people who like to set their Watches a little ahead to keep them on time.

When using the GPS-3D Sensor with your Watch, you can scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**. You can view:

- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Distance:** Distance traveled since you began operating the chronograph
- ▶ **Altitude:** Current elevation above sea level

GPS functions in Chronograph Mode

Chronograph Mode includes more functionality for Hands-free settings when used in conjunction with the GPS-3D Sensor. In addition to automatically taking splits based on time, you can set Chronograph Mode to start when you begin moving and to stop when you stop moving or automatically take splits based on distance. See "Hands-free settings" on page 55.

When using the GPS-3D Sensor with your Watch, you can scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**. You can view:

- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Average Speed:** Average velocity for the period that chronograph has been running
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running
- ▶ **Distance:** Distance traveled since you began operating the chronograph

GPS functions in Interval Timer Mode

When using the GPS-3D Sensor with your Watch, you can scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**. You can view:

- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Distance:** Distance traveled since you began operating the interval timer
- ▶ **Altitude:** Current height above sea level

GPS functions in Lap Data Mode

When using the GPS-3D Sensor with your Watch, you can scroll through performance data by pressing and releasing **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)**. You can view:

- ▶ **Lap Average Speed:** Average velocity for the period that chronograph has been running
- ▶ **Lap Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running
- ▶ **Lap Distance:** Distance traveled for the lap
- ▶ **Lap Altitude:** Altitude displays the height above sea level at the end of your lap
- ▶ **Lap Elevation Change:** Elevation is the change in altitude during the lap

GPS functions in Summary Mode

When using the GPS-3D Sensor with your Watch, you can scroll through performance data by pressing and releasing **▲ (DISPLAY)** or **▼ (STOP/RESET)**. GPS-3D Sensor data viewing options for Summary Mode include data for the following four data groups:

Speed

Average Speed and Average Pace are the same value expressed two different ways. However, Best Pace is not related to Maximum Speed. Best Pace is calculated from the pace values of your

activity; Maximum Speed is the fastest speed read by the GPS-3D Sensor during your activity. The two values may not agree because they come from different sources of data.

- ▶ **Average Speed:** Your average speed calculated by dividing distance by time.
- ▶ **Maximum Speed:** Your quickest speed.
- ▶ **Average Pace:** Your average speed expressed as minutes per distance unit traveled.
- ▶ **Best Pace:** Your fastest time traveled per minute.

Distance

- ▶ **Event Distance:** Your accumulated distance traveled during the activity while the chronograph was running.
- ▶ **Odometer:** Your accumulated distance traveled since you last manually reset the odometer. Since the odometer does not operate in conjunction with the chronograph, you can use this feature to track accumulated distance over several workouts.

Time

- ▶ **Event Time:** The total time for your activity while the chronograph was running. Event time is equivalent to split time in the chronograph modes.

GPS

- ▶ **GPS Battery Level:** The current voltage level for the GPS-3D Sensor displayed in bar graph format. You must be receiving data from the GPS-3D Sensor to view this information. When the graph displays only one segment (you will also see the battery icon on the Watch display), you should change the battery.

GPS functions in Basic Timer Mode

With the addition of the GPS-3D Sensor, you can set the timer to switch to either Vertical (VERTI) or Finish (FINISH) Mode at the end of timing an event.

GPS functions in Configure Mode

For information on accessing Configure Mode settings refer to page 40. GPS-3D Sensor data viewing options for Configure Mode include data for the following five data groups:

S+D settings: Speed and distance settings affect the Watch response to data received from the GPS-3D Sensor.

Altitude settings: Altitude settings configure target altitude and set smoothing and ascent rate calculations.

Hands-Free settings: Hands-free settings provide options to configure the Watch to operate automatically in conjunction with the GPS-3D Sensor.

Watch settings: Watch settings provide options for customizing the general operation of the Watch, including hiding data or modes.

Unit settings: Unit settings allow you to determine distance (for example miles versus kilometers) and heart rate (beats versus percentage) display units.

S+D settings

Configure the following speed and distance settings:

Zone Type: Similar in concept to a heart rate target zone alert, you can set the Watch to track your speed or your pace and to alert you if you move too slowly or too quickly (alert types include an audible alert that beeps or a silent alert that flashes). You can set speed and pace limits independently. For instance, set pace limits to control pace for your run and set speed limits to values useful for cycling. Then simply switch between the settings for each activity.

Distance Alert: Set the Watch to alert you for distance intervals. For example, you can set the Watch to alert you for every mile you travel. The distance alert will only function when you run the chronograph. If you would like the Watch to take a split based on distance traveled, refer to the Hands-Free Settings on page 55.

Smoothing: Smoothing is useful if you feel that the displayed speed or pace values appear to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed speed or pace values to respond more slowly to changes.

Speed Smoothing: Turn speed smoothing off or on.

Pace Smoothing: Turn pace smoothing off or on.

Altitude settings

Smoothing: Smoothing is useful if you feel that the displayed altitude value appears to be too erratic. Smoothing applies an averaging filter and may cause the displayed altitude value to respond more slowly to changes. You can turn altitude smoothing off or on.

Update Ascent Rate: Set the Watch to update the period at which the ascent rate is calculated. You can choose intervals of 30 seconds, or 1, 10, 30, or 60 minutes. Set this feature shorter for faster vertical activities such as skiing or longer for slower vertical activities such as climbing.

Hands-Free settings

In addition to Auto Split, you can use the Watch to set other hands-free settings when used in conjunction with the GPS-3D Sensor. Even when enabled, you can still start and stop the chronograph manually without affecting the hands-free operation.

Auto Start: This feature enables the chronograph to start when you start moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect movement, causing a slight delay in start time.

Auto Stop: This feature enables the chronograph to stop when you stop moving. It may take a few seconds for the GPS-3D Sensor to detect that you have stopped moving, causing a slight delay in stop time.

Auto Split: This feature enables the chronograph to take splits automatically according to the distance traveled. For example, if

you set Auto Split to 1 MI, then the Watch will automatically take a split every mile.

Watch settings

Mode Hiding: You can choose to show, hide, or disable Vertical Mode or Finish Mode when using the GPS-3D Sensor.

Data Hiding: You can choose to show or hide blank data from the GPS-3D Sensor.

Unit settings

Configure the following unit settings:

Distance: Set the Watch to display distance in terms of miles, kilometers (KM), or nautical miles (NM).

Speed: Set the Watch to display speed in terms of miles per hour (MPH), kilometers per hour (KPH), nautical miles (NM), or auto.

Pace: Set the Watch to display pace in terms of miles (MPH), kilometers (KPH), nautical miles (NM), or auto.

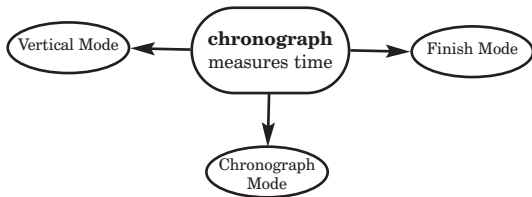
Altitude: Set the Watch to display altitude in terms of feet, meters, or auto.

In unit settings you can set speed, pace, and altitude to any unit independently or to the default auto setting. When set to auto, each setting automatically follows the distance unit setting. This allows you to quickly change units for all your data displays without having to adjust every setting every time, yet allows flexibility for certain situations.

For example, a runner typically chooses kilometers for her unit settings. However, when running a marathon, she changes her distance unit to miles (a marathon is always 26.2 miles), but she chooses the kilometers unit setting for pace. During the marathon, the runner can view her distance in miles to match the course markers of the race, but she can view her pace in the more familiar minutes per kilometers for a greater understanding of how quickly she is running.

NEW MODES

Vertical and Finish Modes operate from chronograph technology. Remember that a chronograph is a tool for measuring time. Any time your Watch functions as a timing tool, it operates using chronograph (or timing) functionality. So, Vertical and Finish Modes operate from the chronograph.



Vertical Mode

Vertical Mode operates as a viewing mode in conjunction with the GPS-3D Sensor with a focus on displaying altitudinal data. In particular, Vertical Mode tailors the Watch to view data related to vertical activities (for example, climbing or skiing). If you do not use the GPS-3D Sensor, you cannot enter Vertical Mode and you will see the message NO GPS DATA.



Vertical Mode terminology

Ascent rate: How quickly you climb or descend.

Vertical speed: Another term for ascent rate.

Operating Vertical Mode

1. Press **MODE** until Vertical Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.
5. Press **START/SPLIT** to continue timing.

OR

Press and hold **STOP/RESET** again to reset the display to zero.

Viewing performance data in Vertical Mode

When using either the HR Sensor and/or the GPS-3D Sensor with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**. Performance data viewing options for Vertical Mode include:

Heart Rate: Current heart rate

Ascent Rate: Vertical speed

Pace: Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers

Speed: Current velocity

Distance: Distance traveled while you run the chronograph

Altitude: Current height above sea level

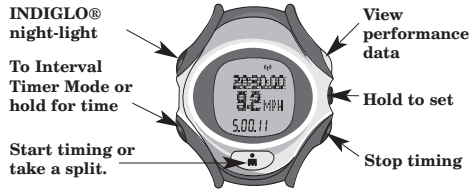
Elevation: Difference between your current altitude and the altitude when you started the chronograph

Vertical Mode example

You are heli-skiing in Banff on a run estimated at 2,700 vertical feet (214 vertical meters). Curious about the accuracy of the estimate as well as how long it will take you to make your run, you start your GPS-3D Sensor, navigate to Vertical Mode and press START as you take off down the mountain. At the end of your run, you press STOP and then DISPLAY until you see Ascent Rate and Elevation (expressed in a negative number since you traveled downhill). Use this information to see how fast you skied and compare the Watch expression of elevation to the estimate given to you by your guide.

Finish Mode

Finish Mode allows you to predict how much time it will take you to finish a specified event distance (a marathon or 5K race, for example) based on current GPS-3D Sensor data. To help you stay on pace for your predicted finish, you can also set the Watch to alert you if you are moving either too quickly or too slowly for your desired pace.



If you do not use the GPS-3D Sensor, you cannot use Finish Mode and will see the message NO GPS DATA on the Watch display when you enter this mode. Additionally, you must reset the chronograph to zero prior to operating Finish Mode or it will not operate properly.

Finish Mode Terminology

Target time: Your desired time to complete the race or workout. The Watch uses this time to alert you if you are going too slowly to complete the event within the selected time.

Setting Finish Mode

You must stop and reset the chronograph to allow the configuration of Finish Mode. However, you can still configure Finish Mode even when you see the message NO GPS DATA displayed.

1. While in Finish Mode, press and hold the **SET** button until the word **SET** briefly appears on the display, followed by a flashing value.
2. Set the first value by pressing + (**DISPLAY**) or - (**STOP/RESET**).
3. Press **SELECT (SET/FORMAT)** to move to the next value to set.
4. Repeat steps 2 and 3 for all the values that need adjustment.
5. Press **DONE (MODE)** to save your changes and complete the setting process.

For Finish Mode, you can set the following values:

- ▶ Pre-set or custom event distance (for custom set the distance (up to 999.99))
- ▶ Unit (NM, KM, or MI)
- ▶ Target time
- ▶ Alert option (an audible alert will cause the Watch to both beep and flash the predicted finish time and a silent alert will only flash the predicted finish time)

Operating Finish Mode

1. Press **MODE** until Finish Mode appears.
2. Press **START/SPLIT** to begin timing.
3. Press **START/SPLIT** again to take a split and automatically begin timing a new lap.
4. Press **STOP/RESET** to stop timing when you reach the end of your activity.

5. Press **START/SPLIT** to continue timing.

OR

7. Press and hold **STOP/RESET** again to reset the display to zero.

Viewing performance data in Finish Mode

When using either the HR Sensor and/or the GPS-3D Sensor with your Watch, scroll through performance data by pressing and releasing **DISPLAY**. Performance data viewing options for Finish Mode include:

- ▶ **Finish Time:** The predicted finish time based on your current speed and distance. The finish time will flash if your current pace will not allow you to finish within your selected target time. If you stop moving, the Watch display replaces the finish time with the word STOPPED.
- ▶ **Heart Rate:** Current heart rate
- ▶ **Pace:** Current velocity, expressed in minutes per selected distance unit, such as miles or kilometers
- ▶ **Average Pace:** Average per-minute speed for the period that chronograph has been running
- ▶ **Speed:** Current velocity
- ▶ **Average Speed:** Average velocity for the period that you run the chronograph
- ▶ **Distance:** Distance traveled while you run the chronograph

Finish Mode example

You are training for a 100 KM bicycle race. Last year you rode in the same race and finished in 4 hours, 15 minutes. This year your goal is to finish in less than 4 hours. You read in a training magazine that, when training for a race, you should devote one day a week to riding at a distance equal to your event working toward your goal time. To help keep you on pace, you set Finish Mode to 100 KM for a distance and 4 hours for a time. You set the Watch to alert you audibly when you go slower than your required pace to help keep you on track as you ride.

CARE & MAINTENANCE

Changing the battery

WARNING: CHANGING THE BATTERY YOURSELF MAY RESULT IN DAMAGE TO THE WATCH. TIMEX RECOMMENDS YOU HAVE A WATCH RETAILER OR JEWELER REPLACE THE BATTERY.

If you choose to replace the battery yourself, check the back of the Watch (caseback) for the specific battery type and size required for your Watch. Carefully follow the steps below:

1. Place the Watch face-down on a flat work surface.
2. Separate both halves of the Watch band or strap using a small flat screwdriver.

You must install the caseback in the same direction you removed it or the buzzer element will not function after reassembly.

3. Using a 00 Phillips-head screwdriver, remove the four screws that secure the caseback and set them aside. Carefully remove the caseback and set it aside.

WARNING: ALWAYS KEEP THE WATCH FACE DOWN ON YOUR WORK SURFACE. IF YOU TURN THE WATCH OVER TO REMOVE THE SCREWS OR CASEBACK YOU MAY LOSE THE SMALL ELECTRICAL CONNECTORS INSIDE THE WATCH.

4. Carefully open the battery clamp and remove the battery.
5. Place a new battery in the battery compartment, making sure the side with the + marking faces you.
6. Reattach the battery clamp.
7. Replace the caseback, making sure the black gasket sits firmly in the case groove and the caseback properly aligns with the Watch to ensure the buzzer will line up with the internal connections (see note after Step 2).
8. Carefully reattach the bands or straps so that the shorter piece with the buckle attaches to the upper set of lugs.

INDIGLO® night-light

Patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology illuminates the entire Watch face at night and in low light conditions.

Water resistance

Your Watch withstands water pressure up to 86 psi (equals immersion to 164 feet or 50 meters below sea level). This 50-meter resistance remains intact so long as you keep the lens, push buttons, and case intact.

WARNING: TO MAINTAIN WATER RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS WHILE UNDER WATER.

While your Watch will resist water, you should not use this Watch for diving, as it is not a diver's Watch and you should rinse your Watch with fresh water after exposure to salt water. The Watch will not display Sensor data when operated under water.

LEGAL INFORMATION

TIMEX and NIGHT-MODE are registered trademarks of Timex Corporation. BODYLINK is a registered trademark of Timex Group, B.V. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the U.S. and other countries. HEART ZONES is a trademark of Sally Edwards.

International warranty (U.S. limited warranty)

Your Watch is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Watch by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

WARNING: THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT BASED ON THESE CONDITIONS:

1. after the warranty period expires;
2. if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
3. from repair services not performed by the manufacturer;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. case, attachments or battery. You may be charged for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.

Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Watch to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Watch to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US\$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN\$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling.

WARNING: NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

U.S.: call 1-800-328-2677 for additional warranty information.
Canada: call 1-800-263-0981. **Brazil:** call 0800-168787. **Mexico:** call 01-800-01-060-00. **Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas:** call (501) 370-5775 (U.S.). **Asia:** call 852-2815-0091. **The U.K.:** call 44 020 8687 9620. **Portugal:** call 351 212 946 017. **France:** call 33 3 81 63 42 00. **Germany:** call +43 662 88 92130. **The Middle East and Africa:** call 971-4-310850. **Other Areas:** contact your local Timex retailer or distributor for warranty information.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: _____
(Name and address)

Reason for Return: _____

THIS IS YOUR WATCH REPAIR COUPON; PLEASE KEEP IT IN A SAFE PLACE.

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada)

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Product Name: *Speed + Distance System:* GPS Transceiver Series M5xx/M1xx

Heart Rate Monitor System: HRM Transmitter Series M6xx/M5xx

Product Type: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Cert. No.
M850/M576 Speed+Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 Speed+Distance Monitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 Heart Rate Monitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Product Name: *Watch Receivers: HRM/Speed+Distance Series M6xx/M5xx/M1xx*

Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

Product Type: Unintentional Radiator

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by reorienting or relocating the receiving antenna; or by increasing the separation between the equipment and receiver.

Caution: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

Industry Canada Notice: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Declaration of Conformity

Manufacturers Name: Timex Corporation

Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the *Timex Bodylink System*, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System: GPS Transceiver Series M5xx/M1xx

Heart Rate Monitor System: HRM Transmitter Series M6xx/M5xx
conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC

Emissions: EN300-330-1, -2
Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field
(magnetic)
Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field
(electric), Ref. EN55022

Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the **CE** 0983(!) marking accordingly. Notifying Body – Underwriters Laboratories Inc., CAB# - 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name:

Watch Receivers: HRM/Speed+Distance Series M6xx/M5xx/M1xx


Data Recorders: HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx
conforms to the following product specifications:

Generic Emissions Standard EN 55022: 1998

Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the CE marking accordingly. Conformity Assessment Body (CAB) – Underwriters Laboratories Inc., CAB# 0983; 1285 Walt Whitman Road, Melville, NY 11747.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent:  —

Brian J. Hudson

Director, Test Engineering and Module Development

Date: 22 June 2005, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Einführung	77
Willkommen	77
Bevor Sie beginnen	78
Uhrenterminologie	78
Überblick der Leistungsuhr	79
Chronograph/Stoppuhr	79
Ressourcen	80
Uhrenknöpfe	81
Anzeigesymbole	85
Das Bodylink® System starten	86
Meldungen	89
Anzeigeformattierung	89
Vorbereitung der Uhr für den Einsatz.....	90
Uhrenmodi.....	92
Modus Tageszeit	93
Modus Chronograph	96
Intervall-Timer-Modus	99
Modus Rundendaten	105
Modus Zusammenfassung.....	108

Modus Basis-Timer	111
Weck-Modus	115
Modus Konfigurieren	117
Optionale GPS-Funktionalität	123
GPS-Funktionen aktivieren	124
GPS-Funktionen für den erstmaligen Gebrauch konfigurieren	125
Zusätzliche GPS-Funktionalität in vorhandenen Modi	126
Neue Modi	137
Modus Vertikal.....	138
Modus Ziel	141
Pflege & Wartung	146
Batteriewechsel	146
INDIGLO®-Nachlicht	147
Wasserbeständigkeit	148
Gesetzliche Information	148
Internationale Garantie (Beschränkte Garantie für die USA)	148
FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)	152

Willkommen

Herzlichen Glückwunsch! Mit dem Kauf des Timex® Bodylink®-Systems haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit den einzigartigen Funktionen Ihrer Leistungsuhr, kombiniert mit dem Herzfrequenzsensor, können Sie Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitnessstufe überwachen, speichern und auswerten.

Dieses Handbuch bietet Informationen über Ihre Leistungsuhr. Diese Sportuhr stellt das Zentrum Ihres Bodylink-Systems dar und bietet Ihnen umfassende Echtzeit-Trainingsdaten, die über den Herzfrequenzsensor gesammelt werden können.

Sie werden feststellen, dass Ihre Leistungsuhr außerordentlich anwenderfreundliche Fitnesstechnologie bietet. Wie bei jeder neuen Technologie sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich damit vertraut zu machen, um aus Ihrer Uhr den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Experimentieren! Überprüfen Sie die Modi der Leistungsuhr. Lesen Sie den Leitfaden Schnellstart, um einen allgemeinen Überblick über das Herzfrequenzmonitor-System zu erhalten. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Trainingspartner auf dem Weg zu verbesserter Leistung Spaß haben!

Bevor Sie beginnen

Dieses Handbuch enthält Informationen und Anleitungen zum Einstellen Ihrer neuen Leistungsuhr im Einsatz mit dem Herzfrequenzsensor. Um Ihnen das Lernen zu erleichtern, enthält dieses Handbuch detaillierte Angaben zum besseren Verständnis.

- ▶ Ein Überblick der Leistungsuhr-Knöpfe, Anzeigesymbole und Modi.
- ▶ Ein Glossar zu jedem Abschnitt mit Hinweisen zu Ihrer Leistungsuhr und deren Modi.
- ▶ Umfassende, verständliche Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch der Leistungsuhr in jedem Modus.
- ▶ Realitätsnahe Beispiele, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Uhr bei Ihrer Fitnessroutine einsetzen können. Diese Beispiele befinden sich überall im Handbuch und sind in schattierten Kästchen zu sehen.

Uhrenterminologie

Ihr Bodylink-System verwendet seine eigene Terminologie, mit der Sie sich zusammen mit den Funktionen Ihrer Uhr vertraut machen. Im Umgang mit der neuen Terminologie werden Ihnen immer wieder wichtige Wörter und Ausdrücke begegnen. Zu einem Vokabeltest wird es allerdings nicht kommen!

Wenn Sie jedoch mit wichtigen Begriffen vertraut sind, können Sie die Bedienung Ihres Bodylink-Systems schneller und besser

verstehen. Nehmen Sie sich also ein paar Minuten Zeit und machen Sie sich mit einigen Begriffen vertraut, die immer wieder in diesem Handbuch verwendet werden.

Bodylink®-System: Mit dem Bodylink-System können Sie Echtzeitdaten mit Hilfe einer Reihe von Funkgeräten zusammen mit Ihrer Leistungsuhr festhalten und speichern.

Leistungsuhr: Die Leistungsuhr (Uhr) enthält das Datenzentrum für das Bodylink-System.

Herzfrequenzsensor: Der Herzfrequenzsensor (HF-Sensor) misst Ihre Herzfrequenz. Das Fitnesssensor-Benutzerhandbuch bietet detaillierte Informationen zum Einstellen und Gebrauch Ihres HF-Sensors.

ÜBERBLICK DER LEISTUNGSUHR

Chronograph/Stoppuhr

Wenn Sie dieses Handbuch verwenden, um mehr über Ihre Uhr zu lernen, könnte der Begriff Chronograph möglicherweise etwas verwirrend sein. Denken Sie hierbei an Folgendes: Ein Chronograph ist ein Instrument, um Zeit zu messen. Der Modus Chronograph wird erkennbar sein. Aber immer dann, wenn Ihre Uhr als Zeitmesser eingesetzt wird, verwendet sie die Chronograph-Funktionen (oder Zeitmessfunktionen).

Ressourcen

Druckressourcen

Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr Bodylink-System die folgenden wertvollen Ressourcen:

- ▶ *Bodylink-System Schnellstart-Leitfaden*: Informationen zum Einstellen und Benutzen Ihrer Leistungsuhr mit Ihrem HF-Sensor, sowie eine Überblickskarte der verschiedenen Modi der Uhr.
- ▶ *Fitness-Sensoren-Benutzerhandbuch*: Informationen über Einrichten, Bedienung und Wartung Ihres HF-Sensors.

Internet-Ressourcen

Die Timex Internet-Seiten bieten nützliche Informationen für optimale Nutzung Ihres Bodylink-Systems.

- ▶ **www.timex.com/bodylink/**: Information über die Eigenschaften des Bodylink-Systems und Produktsimulationen.
- ▶ **www.timex.com/software/**: Aktuelle Software-Versionen für Timex-Produkte.
- ▶ **www.timex.com/fitness/**: Fitness- und Trainingstipps für den Einsatz des Bodylink-Systems.

Uhrenknöpfe

Die Multifunktionstasten der Uhr erfüllen drei Aufgaben. Sie müssen sich nicht an die Knopffunktionen für jeden Modus erinnern. Benutzen Sie die Uhr als Richtlinie.

In der Regel funktionieren die Uhrenknöpfe entsprechend der auf dem Gehäuse aufgedruckten Beschriftungen. Wenn Sie keines der Symbole am Rand der Anzeige sehen, folgen Sie den Informationen, die auf dem Uhregehäuse gedruckt sind.

In jedem Modus, in dem Sie Ihre Herzfrequenz einsehen können, können Sie zusätzlich den INDIGLO®-Knopf gedrückt halten, um ein akustisches Zielzonenwarnsignal schnell abzustellen. Nachdem Sie den Knopf zum Ändern des Signals gedrückt haben, bleibt es solange stumm, bis Sie im Modus Konfigurieren ein anderes Zielzonenwarnsignal einstellen. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 117.

INDIGLO®-

Nachtlicht
Drücken, um die Uhr zu beleuchten;
halten, um die Zielzonenwarnung stumm zu schalten

MODE

Drücken, um zum nächsten Modus zu gehen

START/SPLIT

Drücken, um Zeitmessung zu beginnen oder Zwischenzeit zu nehmen



ANZEIGE

Drücken, um Leistungsdaten einzusehen

SET/FORMAT

Drücken, um Format einzustellen oder zu ändern

STOP/RESET

Drücken, um zu unterbrechen oder drücken und halten für Neueinstellung

INDIGLO®-

Nachtlicht
Drücken, um die Uhr zu beleuchten

DONE
Drücken, wenn Einstellung beendet ist



+

Drücken, um angezeigte Werte zu erhöhen

SELECT

Drücken, um zum nächsten Wert zu gehen

- Drücken, um angezeigte Werte zu reduzieren

Einstellknöpfe

Mit den Uhrenknöpfen stellen Sie Uhrenfunktionen ein (z. B. Einstellen der Zeit oder einer Herzfrequenz-Zielzone).

Wenn die Symbole + und - am Rand der Uhrenanzeige erscheinen, wurde der Einstellprozess eingeleitet.

Mit den hier aufgeführten Schritten können Sie die Uhrenfunktionen einstellen.

1. **SET** drücken und halten, bis das Wort **SET** kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
3. Drücken Sie + (**DISPLAY**) oder - (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.
4. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für alle einzustellenden Werte.
6. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang abzuschließen.

Anzeigeknöpfe

Knöpfe unterstützen Sie beim Navigieren durch die Anzeigeeoptionen. Die Dreiecke ▲ und ▼ auf der Anzeige bedeuten, dass einsehbar Informationen vorhanden sind.

INDIGLO®

Nachtlicht

Drücken, um die Uhr zu beleuchten

MODE

Drücken, um zum nächsten Modus zu gehen

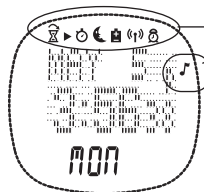


Drücken, um nächsten Datenwert anzuzeigen



Drücken, um vorherigen Datenwert anzuzeigen

Anzeigesymbole



Uhrensymbole



Intervall- oder Basis-Timer läuft



Sensor(en) aktiviert (blinkt(en) bei Problemen)



Chronograph läuft



Wecker aktiviert



Nachtmodus aktiviert



Stundenton aktiviert



GPS-3D Sensoren batterie schwach

Das Bodylink® System starten

Wenn Sie den Monitor verwenden, können Sie Echtzeitdaten vom Herzfrequenzsensor oder Geschwindigkeits- + Entfernungssensor, bzw. von beiden, in Time of Day, Chrono und Timer ablesen. Um dies zu tun, gehen Sie in allen Modi auf die gleiche Weise vor, obwohl die auf dem Display abzulesenden Daten und ihre Position in jedem Modus anders sind.

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Herzfrequenzsensor oder Geschwindigkeits- + Entfernungssensor, bzw. beide, tragen und dass diese eingeschaltet und funktionsbereit sind.
2. Sie müssen mindestens 2 Meter von allen anderen Benutzern von Fitness-Monitorsystemen und von allen Funkinterferenzquellen wie z.B. elektrischen Geräten, Stromleitungen, etc. entfernt stehen.

HINWEIS: Obwohl das Bodylink® System einen Funktionsbereich von ungefähr 1 Meter von den Sensoren zur Armbanduhr hat, sollten Sie sich für eine zuverlässige Anwendung vergewissern, dass die Armbanduhr sich beim Starten des Systems so nahe wie möglich an den Sensoren befindet, um zuverlässige Funktion zu bieten.

3. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los. Dadurch wird der Armbanduhr mitgeteilt, nach in der Nähe befindlichen Bodylink® Sensoren zu suchen; sie sucht dann eine Minute lang. Auf dem Display der Armbanduhr erscheint das Antennen-Symbol, um anzuzeigen, dass das Bodylink® System aktiv ist.

HINWEIS: Zur Vereinfachung der Bedienung suchen Chrono und Timer automatisch fünfzehn Sekunden lang nach Bodylink® Sensoren, nachdem Sie in diese Modi gehen.

4. Wenn die Armbanduhr Übertragungen von den Sensoren gefunden hat, wechselt das Display der Armbanduhr zu einem neuen Format, das je nach dem Modus alle oder einen Teil der Sensordaten anzeigt. Time of Day und Timer zeigen das Datum ausschließlich in der unteren Zeile an, während Chrono bis zu drei Zeilen Daten zulässt.

Ablezen von Daten

Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los, um die Daten oder Datenkombination auszuwählen, die Sie während des Workouts ablesen möchten. Zur Vereinfachung der Bedienung erscheint vor dem Datendisplay ein „Banner“ mit den Bezeichnungen der Informationen und deren Position bevor die Daten selbst angezeigt werden.

Hier folgen noch einige Hinweise, die Sie zur effizienten Nutzung der Armbanduhr beachten sollten:

- **SET/FORMAT** drücken und loslassen, wenn Sie sich in Chrono befinden, um die Position der Informationen in der oberen und mittleren Display-Zeile auszutauschen. Dadurch können Sie die wichtigsten Daten in der größeren mittleren Zeile betrachten.

- Wenn Sie keine Daten Ihres Bodylink® Sensors mehr ansehen möchten, halten Sie die Taste **DISPLAY** gedrückt, bis die Meldung HOLD TO SHUT OFF RCVR auf dem Display der Armbanduhr erscheint. Halten Sie die Taste **DISPLAY** noch ein paar Sekunden länger gedrückt; die Uhr zeigt dann per Signalton an, dass die Funkverbindung zwischen der Armbanduhr und dem Sensor abgebrochen wurde.

TIPP: Wenn Sie bereits Daten von einem Sensor, wie z.B. dem Herzfrequenzsensor, ansehen, und Sie auch Daten von dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor ansehen möchten, drücken Sie einfach **DISPLAY** und halten Sie die Taste gedrückt, bis ein kurzes Signal ertönt und das Antennensymbol zu blinken beginnt. Die Armbanduhr sucht jetzt nach einem zweiten Bodylink® Sensor. Wenn sie dieses zweite Gerät findet, hört das Antennensymbol auf zu blinken und das Display wechselt u.U. zu einem neuen Format, in dem die neuen Informationen enthalten sind. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie los (wie oben beschrieben), um verschiedene Kombinationen der Daten beider Sensoren zu betrachten.

Meldungen

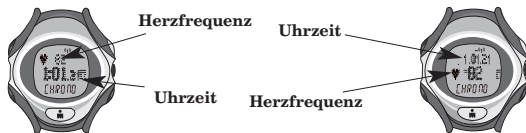
Wenn die Uhr mit dem HF-Sensor eingesetzt wird, kann die Uhr Meldungen anzeigen, um den Stand des Sensors in Verbindung mit der Uhr anzugeben. Zu den Meldungen gehören:

NO DATA FROM HRM Die Uhr empfängt keine Daten vom HF-Sensor. Stellen Sie sicher, dass der Sensor nicht mehr als 1 m von der Uhr entfernt ist, dass er funktioniert oder sich nicht versehentlich auf einen anderen Sensor eingestellt hat. Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr eine Minute lang, eine Verbindung herzustellen.

NOISY DATA FROM HRM Die Uhr ist Funkstörungen ausgesetzt. Entfernen Sie sich von eventuellen Störquellen (z. B. Fernsehgeräten, Bildschirmen oder motorisierten Geräten). Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr 30 Sekunden lang, eine Verbindung herzustellen.

Anzeigeformattierung

Im Modus Chronograph können Sie **SET/FORMAT** drücken und wieder loslassen, um die in den oberen und mittleren Anzeigereihen gezeigten Datenwerte zu wechseln. Auf diese Weise können Sie den für Sie wichtigsten Wert in der großen mittleren Anzeige darstellen.



Vorbereitung der Uhr für den Einsatz

Bestimmung Ihrer Herzfrequenz

Zusätzlich zu vielen anderen nützlichen Funktionen verwendet Ihre Uhr Technologie, damit Sie detaillierte Informationen über Ihre Herzfrequenz festhalten können. Aber bevor Sie diese Information aufzeichnen können, müssen Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Hierzu stehen Ihnen viele Methoden zur Verfügung.

Der Leitfaden *“Heart Zones® Tools For Success”* liegt Ihrer Uhrenverpackung bei und bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden. Wenn jedoch keines der in *Heart Zones® Tools for Success* beschriebenen Verfahren anwendbar ist, könnten Sie u. U. das weit verbreitete, jedoch umstrittene altersbasierte Verfahren anwenden. Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: eine 35jährige Person würde mit 220 beginnen und 35 (das Alter) abziehen und somit eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten.

Einstellen der Uhr für den erstmaligen Einsatz

Nachdem Sie Ihre Herzfrequenz bestimmt haben, stellen Sie die folgenden Parameter vor dem Einsatz der Uhr ein:

1. **Stellen Sie die Tageszeit ein.** Für detaillierte Informationen über den Modus Tageszeit, einschließlich Anleitungen zum Einstellen der Tageszeit, siehe Seite 93 in diesem Handbuch.
2. **Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein.** Im Modus Konfigurieren, wählen Sie HRM SETTINGS und dann MAX HR. Ihre maximale Herzfrequenzeinstellung bestimmt Ihre fünf vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen. Für weitere Informationen über den Modus Konfigurieren, siehe Seite 117.
3. **Wählen Sie Ihre gewünschten Herzfrequenz-Anzeigeeinheiten.** Im Modus Konfigurieren, wählen Sie HRM SETTINGS und dann HRM DISPLAY. Ihre Uhr bietet die Option, Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (PERCENT) einzustellen. Für weitere Informationen über den Modus Konfigurieren, siehe Seite 117.
4. **Bestimmen Sie Ihre Herzfrequenz-Zielzone und Warnsignal.** Im Modus Konfigurieren, wählen Sie HRM SETTINGS und dann TZ ALERT. Verwenden Sie das Zielzonenwarnsignal, um Ihre Herzfrequenz innerhalb eines definierten Bereichs zu halten und Ihre Leistung zu maximieren, so dass Überanstrengung und unzureichende Anforderung Ihres Herzens während des Workouts vermieden werden. Für weitere Informationen über den Modus Konfigurieren, siehe Seite 117.

Drücken Sie **MODE**, um durch jeden der acht Modi zu navigieren.

- ▶ **Tageszeit** zeigt Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen an.
- ▶ **Chronograph** überwacht und zeigt Leistungsdaten an.
- ▶ **Intervall-Timer** stellt die Uhr für Intervall-Workout ein.
- ▶ **Rundendaten** zeigt gespeicherte Rundeninformationen an.
- ▶ **Übersicht** zeigt aufgezeichnete Daten an, während der Chronograph läuft.
- ▶ **Basis-Timer** erlaubt die Zeitmessung eines Ereignisses durch Countdown ab einer bestimmten Zeit bis Null.
- ▶ **Wecker** verwaltet bis zu fünf Weckoptionen.
- ▶ **Konfigurieren** erlaubt individuelles Einstellen der Uhrfunktionen für Ihre speziellen Bedürfnisse.

Modus Tageszeit

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



Uhrzeit einstellen

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Tageszeit erscheint.
2. **SET** drücken und halten, bis das Wort **SET** kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
3. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.
4. Drücken Sie (**SET/FORMAT**), um zum nächsten einzustellenden Wert zu wechseln.

5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für alle einzustellenden Werte.
6. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können die folgenden Werte für die Tageszeit einstellen:

- **Stunde**
- **Minute**
- **Sekunden**
- **Jahr**
- **Monat**
- **Datum (automatische Wochentagsanzeige, wenn Sie das Datum einstellen)**
- **Stundenformat (AM/PM oder 24-Stunden)**

Zeitzone wechseln

Die Uhr kann zwei Zeitzone führen (T1 und T2). Zum Einsehen der zweiten Zeitzone drücken Sie **START/SPLIT**. Oder schalten Sie mit folgenden Schritten von T1 zu T2:

1. **START/SPLIT** drücken und halten, bis **HOLD FOR TIME 2** erscheint.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um zu T1 zurückzukehren. Die Meldung **HOLD FOR TIME 1** erscheint jetzt.

Beachten Sie, dass Sie die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen müssen.

Tipps & Tricks zum Modus Tageszeit

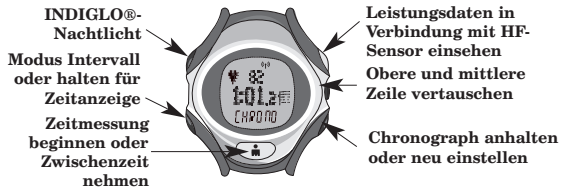
- ▶ Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zurückkehren, indem Sie **MODE** drücken und halten, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- ▶ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit ein. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.
- ▶ Wenn Sie die Uhr mit dem HF-Sensor verwenden, können Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz auf der unteren Zeile der Uhrenanzeige ablesen. Wenn Sie den Wochentag weiter anzeigen möchten, drücken Sie **DISPLAY**, bis der Wochentag angezeigt wird.
- ▶ Wird keine Verbindung mit dem HF-Sensor hergestellt, erscheint der Wochentag auf der unteren Anzeigenzeile.
- ▶ Sie können nur den Sekundenwert auf Null zurückstellen.

Beispiel für Tageszeit-Modus

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in Singapur. Heutzutage ist es für jeden wichtig, Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre Ortszeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die Singapur-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach Singapur reisen.

Modus Chronograph

Der Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann ferner Informationen für bis zu 100 Runden registrieren, einschließlich durchschnittliche Herzfrequenz mittels HF-Sensor.



Terminologie zum Chronograph-Modus

Chronograph (Stoppuhr): Der Chronograph zeichnet Zeitabschnitte für die Dauer Ihrer Aktivität auf.

Runde: Die Rundenzeit zeichnet die Zeit für einen Abschnitt Ihrer Aktivität auf.

Zwischenzeit: Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start einer Aktivität auf.

Zwischenzeit nehmen: Wenn Sie eine Zwischenzeit nehmen, wird der Chronograph die Zeitnahme einer Runde abschließen und die nächste Runde beginnen.

Der Betrieb des Modus Chronograph


Im Modus Chronograph können Sie Zwischenzeiten manuell nehmen, indem Sie **START/SPLIT** drücken, oder Sie können sie automatisch von der Uhr nehmen lassen. Für weitere Informationen zum Einstellen der Uhr für automatische Zeitnahme, siehe „Handfreie Einstellungen“ auf Seite 121.

Verwenden Sie diese Schritte zum Betrieb des Chronographen.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Chronograph-Modus erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen. Drücken Sie **MODE**, um die neuen Rundendaten sofort anzuzeigen, ODER warten Sie einige Sekunden und die Uhr beginnt damit automatisch.

4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitnahme zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um die Zeitnahme fortzusetzen, ODER drücken und halten Sie **STOP/RESET**, um die Chronographen-Anzeige auf Null zurückzusetzen.

Tipps & Tricks zum Modus Chronograph

- ▶ Wenn Sie **MODE** drücken, um in einen anderen Modus zu wechseln während der Chronograph weiter läuft, erscheint  das Stoppuhrsymbol und zeigt an, dass der Chronograph weiter läuft.
- ▶ Wenn Sie den HF-Sensor mit der Uhr verwenden, können Sie die Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (**PERCENT**) und Schläge pro Minute (**BPM**) einsehen.
- ▶ Die Uhr speichert die durchschnittliche Herzfrequenzrate für jede Runde, wenn Sie den HF-Sensor mit der Uhr einsetzen.
- ▶ Wenn Sie die Uhr mit dem HF-Sensor verwenden, können Sie sie so einstellen, dass sie automatisch eine Kalkulation zur Wiederherstellung der Herzfrequenzrate durchführt, wenn Sie **STOP/RESET** zum Stoppen des Chronographen drücken. Wenn Sie jedoch vor Abschluss der Kalkulation **START/SPLIT** drücken, wird der Vorgang abgebrochen. Für weitere Informationen, siehe Modus Konfigurieren auf Seite 117.

Beispiel zum Modus Chronograph

Sie haben vor Kurzem gehört, dass eine Trainingsmethode für Langstreckenläufer, die sogenannte Lauf-Geh-Methode, Ihnen helfen kann, Ihre Ausdauer zu erhöhen und mehr Kalorien zu verbrauchen. Bei dieser Methode laufen Sie eine Zeit lang und gehen dann eine kurze Strecke. Sie entschließen sich, diese Methode mit dem Modus Chronograph zu testen. Drücken Sie **START/SPLIT**, um Ihren Lauf zu beginnen, und nach 10 Minuten Laufen drücken Sie nochmals **START/SPLIT** und gehen 2 Minuten lang. Wenden Sie diese beiden Timing-Sequenzen so lange an, bis Sie ein 60minütiges Gehen/Laufen-Programm absolviert haben.

Intervall-Timer-Modus

Der Modus Intervall-Timer bietet einen flexiblen sechsfachen Intervall-Countdown-Timer und kann Einstellungen für maximal fünf verschiedene Workouts speichern. Er enthält Aufwärm- und Abkühlintervalle und vier Trainingsintervalle für jeden Workout. Sie können die Gruppe der vier Trainingsintervalle auf bis zu 99 Wiederholung einstellen. Sie können das Aufwärmintervall so einstellen, dass es einmal zu Beginn, und das Abkühlintervall so, dass es einmal am Ende Ihres Workouts läuft.



Terminologie zum Intervall-Modus

Intervall-Training: Mit dem Intervalltraining können Sie den Intensitätsgrad innerhalb Ihres Workouts variieren, so dass Sie letztendlich länger und härter trainieren können.

Intervall: Intervalle ordnen Ihren Workout bestimmten Zeitspannen zu. Sie können beispielsweise zehn Minuten lang laufen, zwei Minuten lang gehen, zwanzig Minuten lang laufen und dann fünf Minuten gehen, so dass Sie vier Trainingsintervalle hätten.

Wiederholungen: Die Anzahl Wiederholungen einer Intervallgruppe. Wenn Sie im obigen Beispiel die Intervallgruppe dreimal durchlaufen, würden Sie Ihre Serie von zehn-, zwei-, zwanzig- und fünfminütigen Zeitspannen dreimal hintereinander durchlaufen. Dies würde 3 Wiederholungen entsprechen.

Aufwärmen: Die Zeitspanne zu Beginn Ihres Trainings, in der Sie Ihren Körper auf einen intensiveren Workout vorbereiten.

Abkühlen: Die Zeitspanne zu Ende Ihres Trainings, die Ihnen hilft, Ihren Körper wieder in einen Zustand normaler Aktivität zu bringen.

Wahl eines Intervalltrainings

Mit der Uhr können Sie bis zu fünf Workouts unter WKOUT 1 bis WKOUT 5 einstellen und speichern.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Intervall erscheint.
2. Drücken Sie **▼ (STOP/RESET)**, um den einzustellenden Workout zu wählen (**WKOUT 1** bis **WKOUT 5**).

Da Sie den Intervall-Timer zur Wahl eines neuen Workouts zurücksetzen müssen, müssen Sie **STOP/RESET** eventuell mehrmals drücken, bevor Sie einen neuen Workout einsehen können.

Einstellen eines Intervalltrainings

1. **SET** drücken und halten, bis das Wort SET kurz auf der Anzeige erscheint. Der Einstellbildschirm erscheint und das Wort WARM-UP blinkt.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um die Einstellungen für jedes Trainingsintervall einzusehen. Zu den Einstellungen gehören WARM-UP, INTVL 1 – 4, # OF REPS und COOL-DOWN.

3. Wählen Sie ein Intervall und drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**. Drücken Sie + (**DISPLAY**) oder - (**STOP/RESET**), um eine der fünf voreingestellten oder der drei individuellen Herzfrequenzzonen zu wählen. Sie können auch keine Zielzone wählen oder ein manuelles Zielzonenwarnsignal nur für dieses Intervall. Nachdem Sie Ihre Zone gewählt haben, drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**.

Wenn Sie in Schritt 4 nicht **MANUAL** gewählt haben, fahren Sie fort mit Schritt 6.

4. Stellen Sie den oberen und dann den unteren Herzfrequenzwert für die Zone **MANUAL** ein. Drücken Sie + (**DISPLAY**) oder - (**STOP/RESET**), um die Werte zu ändern und dann **SELECT (SET/FORMAT)**, um die Stellen durchlaufen zu lassen. Wenn Sie mit dem Einstellen der Grenzwerte fertig sind, drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Drücken Sie + (**DISPLAY**) oder - (**STOP/RESET**), um die Zeitwerte zu ändern und dann **SELECT (SET/FORMAT)**, um Stunden, Minuten und Sekunden durchlaufen zu lassen. Wenn Sie ein Intervall auf Null (00:00:00) einstellen, wird die Uhr dieses Intervall während des Trainings automatisch überspringen.
6. Wenn Sie über den letzten Wert der Intervallzeit hinaus blättern, rückt die Uhr automatisch auf das nächste Intervall vor (oder auf **# OF REPS**, wenn Sie die Intervalle **WARM-UP** oder **COOL DOWN** einstellen). Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 5, um alle Intervalle und Wiederholungen für das gewählte Training einzustellen.
7. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um Ihren Workout zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Intervall-Timer einstellen:

- ▶ Aufwärmen (Herzfrequenz-Zielzone und Zeit einstellen)
- ▶ Intervalle 1 bis 4 (Herzfrequenz-Zielzone und Zeit einstellen)
- ▶ Anzahl Wiederholungen (ohne Aufwärm- und Abkühlintervalle)
- ▶ Abkühlen (Herzfrequenz-Zielzone und Zeit einstellen)

Betrieb des Intervall-Timer-Modus

Verwenden Sie die folgenden Schritte zum Betrieb des Intervall-Timers für einen Workout.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Intervall-Timer erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um die Zeitnahme zu beginnen.
3. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitnahme zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
4. Drücken Sie **START/SPLIT**, um die Zeitnahme fortzusetzen, ODER drücken Sie **STOP/RESET** und halten es gedrückt, um die Chronographen-Anzeige auf Null zurückzustellen.

Herzfrequenz-Zielzonen und Warnsignale

Während der Einstellung haben Sie die Möglichkeit, eines von fünf standardmäßigen, drei individuellen oder ein einmaliges Herzfrequenz-Zielzonenwarnsignale für jedes Intervall zu verwenden. Sie können auch keine Zielzonenwarnung verwenden. Während der Intervall-Timer läuft, werden die gewählten Einstellungen der Zielzonenwarnung die im Modus Konfigurieren

eingestellte Herzfrequenz-Zielzonenwarnung übersteuern (siehe Seite 117). Die Einstellung für den Warnungstyp (AUDIBLE, VISUAL oder NO ALRT) im Modus Konfigurieren wird weiterhin funktionieren, während der Intervall-Timer läuft. Die Uhr ignoriert lediglich die Grenzwerteinstellungen.

Denken Sie daran, dass diese Einstellungen nur die Warnsignale der Zielzone beeinflussen. Die im Intervall-Timer verwendeten Warnungseinstellungen der Zielzone beeinflussen nicht die Herzfrequenzdaten-Statistik, die im Modus Zusammenfassung geführt und angezeigt wird.

Tipps & Tricks zum Modus Intervall

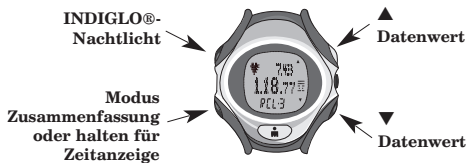
Sie können die Uhr so einstellen, dass Sie nach Abschluss eines Intervalls eine Zwischenzeit nimmt, indem Sie **SYNC TIMER & CHRONO** verwenden (siehe Seite 121). Die Autozwischenzeit-Funktion wird somit außer Kraft gesetzt und erlaubt es Ihnen, für jedes Intervall eine Aufzeichnung Ihrer Leistung zu haben.

Beispiel zum Modus Intervall

Für Cross-Trainingszwecke möchten Sie einmal wöchentlich ein 1stündiges Spin-Training Ihrer Workout-Routine hinzufügen. Sie entschließen sich, mit dem Modus Intervall sowohl Zeit als auch Herzfrequenzraten für Ihren Workout aufzuzeichnen. Sie stellen WKOUT 1 wie folgt ein: WARM-UP für 5 Minuten mit NO TZ (zeigt kein Herzfrequenzziel an), INTVL 1 für 5 Minuten in Z4: 156 – 175 (in Schlägen pro Minute), INTVL 2 für 1 Minute in Z3: 136 – 156, INTVL 3 für 10 Minuten in Z4 und INTVL 4 für 2 Minuten in Z3. Sie stellen dann # OF REPS auf 3 ein, so dass INTVL 1 bis INTVL 4 dreimal wiederholt wird. Abschließend stellen Sie COOL DOWN auf 5 Minuten bei NO TZ ein. Dieser gesamte Workout dauert ungefähr 60 Minuten und hilft Ihnen, sowohl Zeit- als auch Ausdauerziele aufzuzeichnen.

Modus Rundendaten

Mit dem Modus Rundendaten können Sie gespeicherte Runden- und Herzfrequenzdaten einsehen. Um Rundendaten aufzuzeichnen, müssen Sie den Chronograph betreiben.



Wenn Sie den Modus Rundendaten verwenden, werden für jede abgerufene Runde drei Zeilen Daten angezeigt. Die untere Zeile zeigt die Rundennummer und ist mit RCL (Abrufen) für jede im Chronographen gespeicherte Runde gekennzeichnet.

Greifen Sie mit den folgenden Schritten auf diese Daten zu.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Rundendaten erscheint.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um durch die Daten jeder Runde zu navigieren.

Daten im Modus Rundendaten einsehen

Mit jedem Knopfdruck sehen Sie Informationen für jede Runde ein. Zu diesen Informationen gehören:

- **Runden- und Zwischenzeit:** Die Rundenzeit beinhaltet Daten für jeden Abschnitt Ihrer Aktivität, und Zwischenzeit zeigt Daten für die Gesamtaktivität.

- **Durchschnittliche Rundenherzfrequenz und Zeit der Durchschnittsherzfrequenz:** Die Durchschnittsherzfrequenz zeigt die Durchschnittsherzfrequenz für die Runde an, und Zeit der Durchschnittsherzfrequenz zeigt an, wieviel Zeit Sie während der Runde mit der Durchschnittsherzfrequenz gearbeitet haben.

Tipps & Tricks zum Modus Rundendaten

- Wenn Sie den Chronographen für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, löschen Sie damit die Rundendaten der vorherigen Aktivität.
- Wenn Sie Informationen Ihrer gesamten Aktivität einsehen möchten, siehe den Modus Zusammenfassung im nächsten Abschnitt.
- Wenn Sie **SYNC TIMER & CHRONO** aktiviert haben (siehe Seite 121), dann entsprechen Ihre Rundendaten Ihrer Leistung für jedes Intervall.

Beispiel für den Modus Rundendaten

Sie fahren gern Rad, aber Sie haben gerade eine lange Fahrt hinter sich und sind erschöpft. Im erschöpften Zustand vergessen Sie, sich die Rundendaten Ihrer Fahrt anzusehen und stellen den Chronographen zurück auf Null. Sie glauben, dass Sie Ihre Daten verloren haben, aber dann erinnern Sie sich. Sie können immer noch die Rundendaten für Ihre Fahrt einsehen, so lange Sie den Chronographen nicht vorher neu starten.

Modus Zusammenfassung

Mit dem Modus Zusammenfassung können Sie Gesamtinformationen einsehen, die vom Chronographen für Ihre letzte Aktivität aufgezeichnet wurden. Die Daten werden während der Anzeige nicht aktualisiert.



Terminologie zum Modus Zusammenfassung

Zone: Ein vordefinierter Herzfrequenzbereich für Ihre Aktivität.

Regenerierung: Ihre Fitness und Ermüdung, gemessen am Unterschied Ihrer Herzfrequenz über eine kurze Zeitspanne nach anstrengendem Training. Für weitere Informationen siehe *Heart Zones® Tools for Success*.

Betrieb des Modus Zusammenfassung

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Zusammenfassung erscheint.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um durch die Zusammenfassungsdaten zu navigieren.

Herzfrequenzdaten im Modus Zusammenfassung einsehen

Wenn Sie Ihren HF-Sensor nicht verwenden, ist die einzig einsehbare Information im Modus Zusammenfassung die Gesamtzeit Ihrer Aktivität, während der Chronograph läuft. Die Workoutzeit ist identisch mit der Zwischenzeit im Modus Chronograph.

Wenn Sie die Uhr mit dem HF-Sensor verwenden, können Sie die folgenden Informationen einsehen:

- **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, die über die Laufzeit des Chronographen berechnet wird.
- **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- **Minimale Herzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- **Zeit in Zonen:** Unter Berücksichtigung Ihrer Gesamtworkoutzeit zeigt die Uhr, wieviel Zeit Sie in jeder der beiden Herzfrequenzzonen während Ihrer Aktivität verbringen, einschließlich der fünf vordefinierten Zonen, der drei benutzerdefinierten Zonen und unter Zone 1 (die manchmal auch als „Zone 0“ bezeichnet wird) (siehe „HFM-Einstellungen“ auf Seite 119 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).

- ▶ **Durchschnittsherzfrequenz in Zonen:** Die Durchschnittsherzfrequenz in jeder einzelnen Herzfrequenzzone, einschließlich der fünf Standardzonen, der drei Benutzerzonen und unter Zone 1.
- ▶ **Regenerierung:** Ihre Herzfrequenzänderung über eine gewählte Zeitspanne, die am Ende Ihrer Aktivität aufgezeichnet wird (siehe „HFM-Einstellungen“ auf Seite 119 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).

Tipps & Tricks zum Modus Zusammenfassung

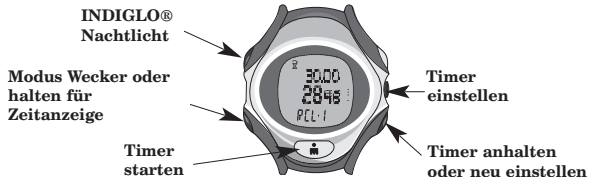
- ▶ Wenn Sie den Chronographen für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, löschen Sie damit die Zusammenfassungsdaten der vorherigen Aktivität.
- ▶ Wenn Sie den HF-Sensor tragen, können Sie im Modus Zusammenfassung eine Kalkulation der Wiederherstellung einleiten, indem Sie **START/SPLIT** drücken und halten, während Sie Ihre Regenerierungsdaten einsehen.
- ▶ Wenn Sie Informationen für jeden Abschnitt Ihrer Aktivität einsehen möchten, siehe den Modus Rundendaten im vorherigen Abschnitt.

Beispiel zum Modus Zusammenfassung

Vor Kurzem haben Sie sich entschlossen, sich während ihres Trainings auf Ihre Herzfrequenz zu konzentrieren. Stellen Sie im Modus Konfigurieren Ihre maximal Herzfrequenz auf 195 BPM ein. Wenn Sie einen Ihrer Workouts beenden (ob Laufen, Rad fahren, Schwimmen oder jegliche andere Aktivität), können Sie den Modus Zusammenfassung anwenden, um Ihre Herzfrequenzdaten einzusehen. Diese Information beinhaltet Ihre Durchschnitts-, Spitzen- und Mindestherzfrequenzen sowie Durchschnittsherzfrequenz und Zeitdauer in jeder der Herzfrequenzzonen. Diese Funktion hilft Ihnen, die Level einzusehen, mit denen Ihr Herz während des Trainings belastet wurde und dient als Maßstab dafür, ob Sie die Intensität Ihres Trainings ändern müssen oder nicht.

Modus Basis-Timer

Mit dem Modus Basis-Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (z. B. 10, 9, 8, ...). Sie können den Timer so einstellen, dass er stoppt, wiederholt oder nach dem Countdown zum Modus Chronograph wechselt.



Einstellen des Timers

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Basis-Timer erscheint.
2. **SET** drücken und halten, bis das Wort **SET** kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
3. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.
4. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für alle einzustellenden Werte.
6. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Timer einstellen:

- ▶ Zeit (Stunden, Minuten und Sekunden bis zu 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden).
- ▶ Vorgang beenden (**STOP, REPEAT oder CHRONO**)

Betrieb des Timers

1. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Timer-Countdown zu starten.
2. Unterbrechen Sie den Countdown mit **STOP/RESET**. Setzen Sie den Countdown wieder fort, indem Sie **START/SPLIT** drücken, ODER stellen Sie den Timer zurück, indem Sie **STOP/RESET** drücken und halten.
3. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt ein kurzes Warnsignal.
4. Der Timer wird nach der Warnung stoppen, wenn er auf **STOP** eingestellt ist.

ODER

der Timer beginnt einen weiteren Countdown, wenn er auf **REPEAT** eingestellt ist, und zählt so lange weiter, bis Sie **STOP/RESET** drücken.

Die untere Zeile der Anzeige zeigt RPT und eine Zahl (z. B. RPT 2). RPT zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl gibt an, wie oft der Timer den Wiederholungscountdown durchlaufen hat. Sie können auch das Wiederholungssymbol sehen, das anzeigt, dass der Timer auf Wiederholen eingestellt ist.




ODER

Der Timer wechselt in den Modus Chronograph, wenn er auf den Modus eingestellt ist. Das Moduswechsel-Symbol erscheint und zeigt an, dass der Timer nach Ablauf des Countdowns Modi wechselt.



Tipps & Tricks zum Modus Timer

- ▶ Im Modus Timer können Sie **MODE** drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Das Timer-Symbol erscheint und zeigt den Timer-Betrieb an. 
- ▶ Der Timer wechselt nur dann in den Modus Chronograph, wenn Sie den Chronograph auf Null zurücksetzen und Sync Timer & Chrono deaktiviert ist (siehe „Handfreie Einstellungen“ auf S. 113).

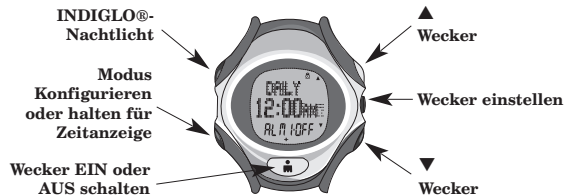
Beispiel zum Modus Basis-Timer

Als Teil Ihres Fitnessplans entschließen Sie sich, zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang zu gehen. Damit Sie die Zeit nicht vergessen und rechtzeitig von Ihrer Mittagspause zurückkehren, stellen Sie den Timer auf 15 Minuten und einmalige Wiederholung ein. Nach 15 Minuten ertönt ein Signalton und informiert Sie, zum Büro zurück zu gehen. Da Sie den Timer auf Wiederholung eingestellt haben, beginnt die Uhr eine neue 15-minütige Zeitmessung und hilft Ihnen damit, rechtzeitig wieder im Büro zu sein.

Weck-Modus

Sie können Ihre Uhr als Wecker für maximal fünf separate Weckoptionen verwenden. Wenn Sie einen Wecker stellen, erscheint das Wecker-Symbol im Modus Tageszeit. Das Wecksignal kann jeden Tag zur selben Zeit ertönen oder nur an Wochentagen, Wochenenden oder auch nur einmal (nützlich als Erinnerung an Termine).

Wenn die Uhr eine eingestellte Weckzeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das INDIGLO®-Nachlicht blinkt 20 Sekunden lang. Sie können das Signal zu diesem Zeitpunkt abschalten, indem Sie einen beliebigen Knopf der Uhr drücken. Wenn Sie das Signal nicht abschalten, bevor es abgelaufen ist, ertönt nach fünf Minuten ein Backup-Signal.



Wahl einer Weckoption

Sie können die Uhr zum Einstellen und Speichern von maximal fünf Weckoptionen (ALM1 bis ALM5) einstellen.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Wecker erscheint.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um die gewünschte Weckoption zum Einstellen zu wählen (ALM1 bis ALM5).

Einstellen einer Weckoption

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Wecker erscheint.
2. **SET** drücken und halten, bis das Wort **SET** kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
3. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.
4. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für alle einzustellenden Werte.
6. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können die folgenden Werte für den Wecker-Modus einstellen:

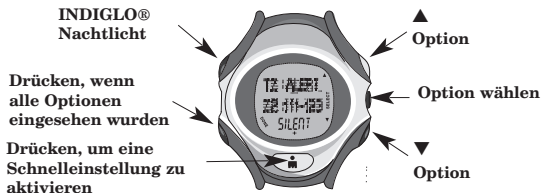
- Weckertyp (**WEEKDAYS**, **WEEKENDS**, **ONCE** oder **DAILY**). Ein Wecksignal ertönt für **DAILY** jeden Tag zur gewählten Zeit, für **WEEKDAYS** Montag bis Freitag zur gewählten Zeit, für **WEEKENDS** Samstag und Sonntag zur gewählten Zeit und für

ONCE nur einmal zur gewählten Zeit und schaltet sich dann automatisch ab.

- Weckzeit (Stunden, Minuten und AM/PM, wenn das 12-Stunden-Format für die Zeit eingestellt wurde).
- Weckstatus (**OFF** oder **ON**). Sie können auch **START/SPLIT** drücken, um den Weckstatus zu ändern.

Wenn Sie eine Weckeinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.

Modus Konfigurieren



Verwenden Sie den Modus Konfigurieren, um Optionen einzustellen, die die Leistung der anderen Uhrenmodi für die folgenden drei Einstellungsgruppen verbessern:

HFM-Einstellungen: Mit Herzfrequenzeinstellungen können Sie Zielzonen Ihrer Herzfrequenzrate einstellen.

Handfreie Einstellungen: Handfreie Einstellungen bieten Optionen zum Konfigurieren der Uhr für automatischen Betrieb.

Uhreneinstellungen: Uhreneinstellungen bieten Optionen zum individuellen Einstellen der allgemeinen Uhrenfunktion, einschließlich Daten oder Modi ausblenden.

Terminologie zum Modus Konfigurieren

Schnelleinstellung: Wenn das + Zeichen oberhalb von **START/SPLIT** erscheint und Sie diese Option drücken, können Sie sehr schnell die gebräuchlichste Einstellung für die Einstellungsgruppe ändern, ohne die gesamte Einstellungsprozedur einzuleiten. Wenn Sie z. B. die Einstellung des Herzfrequenz-Zielzonenwarnsignals (TZ ALERT) einsehen, können Sie durch Drücken von **START/SPLIT** schnell eine neue Zielzone für das Warnsignal einstellen.

Betrieb des Modus Konfigurieren

Im Gegensatz zu anderen Einstellungsfunktionen der Uhr enthält der Modus Konfigurieren eine Menüstruktur für die Einstellungsgruppen.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Konfigurieren erscheint.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um zur nächsten oder vorherigen Einstellungsgruppe zu navigieren.
3. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um eine Einstellungsgruppe aufzurufen.

4. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, um durch die Optionen in einer Einstellungsgruppe zu navigieren.
5. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um eine Option in einer Einstellungsgruppe zu wählen. Auf diese Weise können Sie eine Einstellung ändern oder zur nächsten Ebene wechseln.
6. Drücken Sie **+ (DISPLAY)** oder **- (STOP/RESET)**, um die Option in einer Einstellungsgruppe einzustellen.
7. Drücken Sie **DONE (MODE)**, wenn Sie mit dem Einstellen einer Option in einer Einstellungsgruppe fertig sind.
8. Drücken Sie nochmals **DONE (MODE)**, um zur Einstellungsgruppenebene zurückzukehren.

HFM-Einstellungen

Bevor Sie Ihre Herzfrequenzeinstellungen konfigurieren, siehe *Heart Zones® Tools for Success* für Informationen darüber, wie wichtig es ist, Ihre Herzfrequenz zu beobachten, und wie Sie Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Konfigurieren Sie anschließend die folgenden Herzfrequenzeinstellungen:

Zielzone und -warnsignal: Sie können eine von fünf voreingestellten Herzfrequenzzonen (gekennzeichnet mit Z1 bis Z5) oder eine von drei benutzerdefinierten Herzfrequenzzonen (gekennzeichnet mit C1 bis C3) wählen. Sie können auch wählen, ob die Uhr Sie warnen soll oder nicht, wenn sich Ihre Herzfrequenz außerhalb Ihrer Zielzone bewegt. Zu den Warnsignaloptionen gehören NO ALRT, AUDIBLE und SILENT. NO ALRT schaltet das Warnsignal vollständig ab, SILENT warnt

Sie mit einer visuellen Anzeige (ein Auf- oder Abwärtspfeil auf der Uhrenanzeige) bei Über- oder Unterschreiten Ihrer Herzfrequenz-Zielzone, und AUDIBLE fügt eine Warnmelodie zur visuellen Anzeige hinzu. Bei Überschreiten Ihrer Zone ertönt eine ansteigende Melodie, bei Unterschreiten eine abfallende.

Benutzerdefinierte Zonen: Sie können die obere und untere Zielzonenzahl oder -prozentsatz (abhängig von der gewählten Anzeige der Herzfrequenz) für maximal drei benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen, die mit CUSTOM 1, CUSTOM 2 und CUSTOM 3 gekennzeichnet sind, einstellen.

Regenerierung: Diese Einstellung bestimmt, wie die Uhr automatisch eine Regenerierungsherzfrequenz berechnet, wenn Sie den Chronographen stoppen. Sie können die Regenerierungszeit auf eine Minute, zwei Minuten oder auf Aus stellen. Auf diese Weise können Sie bestimmen, wie schnell Ihre Herzfrequenz auf einen niedrigeren Wert am Ende Ihrer Aktivität zurückkehrt; je schneller, desto besser ist Ihre Fitnessstufe.

Durch Wahl von OFF wird verhindert, dass die Uhr automatisch eine Regenerierungsherzfrequenz berechnet, wenn Sie den Chronographen stoppen. Sie können Ihre Regenerierungsfrequenz jedoch weiterhin im Modus Zusammenfassung auf eine Minute eingestellt manuell berechnen, wenn Sie im Modus Konfigurieren OFF wählen.

Max. Herzfrequenz: Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. Die Uhr verwendet diesen Wert, um die fünf voreingestellten

Herzfrequenzzonen zu berechnen, und er dient als Referenz zum Anzeigen Ihrer Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (PERCENT).

Herzfrequenzanzeige: Ihre Uhr bietet die Option, Ihre Herzfrequenz als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (PERCENT) oder in Schlägen pro Minute (BPM) anzuzeigen. Die gewählte Einstellung legt fest, wie Ihre Herzfrequenz in allen anderen Uhreinstellungen angezeigt wird.

Handfreie Einstellungen

Handfreie Einstellungen automatisieren Chronographfunktionen, so dass Sie sich auf Ihr Training und nicht den Betrieb der Uhr konzentrieren können. Selbst bei Aktivierung können Sie weiterhin manuell Zwischenzeiten nehmen, ohne den handfreien Betrieb zu beeinflussen. Konfigurieren Sie die folgenden handfreien Einstellungen:

Auto-Zwischenzeit: Mit dieser Funktion kann der Chronograph automatisch Zwischenzeiten aufgrund einer von Ihnen bestimmten Zeit nehmen. So kann die Uhr beispielsweise alle 10 Minuten eine Zwischenzeit nehmen.

Sync Timer & Chrono: Mit dieser Funktion können Sie den Intervall-Timer und Chronographen auf gleichzeitiges Starten und Stoppen einstellen, so dass Sie Chronographdaten aufzeichnen können, wenn Sie den Intervall-Timer verwenden. Der Abschluss eines Intervalls im Modus Intervall-Timer veranlasst die Uhr, im Chronographen eine Zwischenzeit zu nehmen. Verwenden Sie diese

Funktion, wenn Sie eine Aufzeichnung Ihrer Leistungen für jedes Intervall Ihres Trainings möchten. Jedes Intervall entspricht einer Runde oder einem Abschnitt im Modus Rundendaten.

Sie müssen die Einstellung Sync Timer & Chrono deaktivieren, wenn der Timer nach einem Countdown im Modus Basis-Timer in den Modus Chronograph wechseln soll.

Uhreneinstellungen:

Konfigurieren Sie die folgenden Uhreneinstellungen:

Funktion Night-Mode®: Bei Aktivierung schaltet sich das INDIGLO®-Nachtlcht ein, wenn Sie einen beliebigen Knopf betätigen. Diese Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.

Stundensignalton: Bei Aktivierung ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.

Knopfdrucksignal: Bei Aktivierung ertönt bei jedem Knopfdruck ein Signalton.

Modus ausblenden. Sie können die folgenden Modi ein- oder ausblenden oder deaktivieren: Intervall, Rundendaten, Zusammenfassung, Timer oder Wecker. Wenn Sie beispielsweise den Modus Rundendaten deaktivieren, erscheint er erst wieder, nachdem Sie ihn über den Modus Konfigurieren aktivieren.

Daten ausblenden: Sie können wählen, ob leere Daten von den HF-Sensoren ein- oder ausgeblendet werden. Wenn Sie z. B. den HF-Sensor nicht für Ihren Workout verwenden und festlegen, dass

leere HF-Sensordaten ausgeblendet werden, sehen Sie keine Informationen zur Herzfrequenz, da diese Daten den Einsatz des HF-Sensors erfordern. Das Ausblenden der Daten beinhaltet auch eine Option für G+E Einstellungen. Siehe den nächsten Abschnitt für Informationen zu dieser Einstellung.

OPTIONALE GPS-FUNKTIONALITÄT



Durch den Kauf eines optionalen Sensors Geschwindigkeit + Entfernung (GPS-3D-Sensor) können Sie GPS-Funktionalität zur Uhr hinzufügen. Mit Hilfe der GPS-basierten Technologie zeichnet der GPS-3D-Sensor Geschwindigkeit, Tempo, zurückgelegte Entfernung, Höhe über NN, Standort u. v. m. auf. Der dem GPS-3D-Sensor beiliegende Fitnesssensor-Benutzerleitfaden enthält detaillierte Anleitungen zum Einstellen und Anwenden dieses Sensors.

GPS-Funktionen aktivieren

Mit Ihrem GPS-3D-Sensor können Sie die Funktionen Ihrer Uhr erweitern. Zuerst müssen Sie jedoch die GPS-basierten Funktionen Ihrer Uhr im Modus Konfigurieren aktivieren.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Konfigurieren erscheint.
2. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, bis WATCH SETTINGS erscheint.
3. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um die Einstellungsgruppe der Uhr aufzurufen.
4. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, bis DATA HIDING erscheint.
5. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um die Datenausblendungseinstellungen der Uhr aufzurufen.
6. Drücken Sie **▲ (DISPLAY)** oder **▼ (STOP/RESET)**, bis DISABLE S+D SETTINGS erscheint.
7. Drücken Sie **+ (START/SPLIT)**, bis SHOW auf der Anzeige erscheint.
8. Drücken Sie **DONE (MODE)** vier Mal, um die Einstellung zu speichern und den Modus Konfigurieren zu verlassen.

GPS-Funktionen für den erstmaligen Gebrauch konfigurieren

Bevor Sie Ihren ersten Workout starten, sollten Sie die folgenden Einstellungen überprüfen und ggf. anpassen:

Einheiten: Stellen Sie im Modus Konfigurieren die Einheiten für Länge, Geschwindigkeit, Tempo und Höhe über NN individuell ein. Siehe Seite 136 für weitere Informationen.

Aktualisierung der Aufstiegs geschwindigkeit: Diese Einstellung in der Gruppe ALTITUDE SETTINGS bestimmt, wie oft die Uhr Ihre Aufstiegs geschwindigkeit (vertikale Geschwindigkeit) berechnet. Stellen Sie diese Funktion auf kürzere Intervalle für schnelle vertikale Aktivitäten, wie z. B. Skilaufen, oder längere Intervalle für langsamere Aktivitäten, wie z. B. Klettern. Siehe Seite 135 für detaillierte Einstellungs informationen.

Obwohl eine Anpassung vor Ihrem ersten Workout nicht erforderlich ist, sollten Sie eventuell die Geschwindigkeits- oder Tempozielzonen (Seite 133), Entfernungswarnsignal (Seite 134) oder zusätzliche handfreie Funktionen (Seite 135) überprüfen und konfigurieren.

Zusätzliche GPS-Funktionalität in vorhandenen Modi

GPS-Meldungen

Wenn die Uhr mit dem GPS-3D-Sensor eingesetzt wird, kann die Uhr Meldungen anzeigen, um den Stand des Sensors in Verbindung mit der Uhr anzugeben. Zu den Meldungen gehören:

SEARCHING Der GPS-3D-Sensor versucht gerade, eine Verbindung zu GPS-Daten aufzubauen. Sie können erst dann Geschwindigkeit, Tempo, Entfernung oder Positionsinformationen einsehen, wenn der Sensor GPS-Satelliten lokalisiert hat.

WEAK GPS SIGNAL Der GPS-3D-Sensor hat die Verbindung zu GPS-Satelliten verloren. Der GPS-3D-Sensor arbeitet genauer im offenen Gelände (wie z. B. in Gegenden ohne viel Baumbestand oder auch bei wolkenlosem Himmel) und bei höheren Geschwindigkeiten.

NO DATA FROM GPS Die Uhr empfängt keine Daten vom GPS-3D-Sensor. Stellen Sie sicher, dass der Sensor nicht mehr als 1 m von der Uhr entfernt ist, dass er funktioniert und sich nicht versehentlich auf einen anderen Sensor eingestellt hat. Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr eine Minute lang, eine Verbindung herzustellen.

NOISY DATA FROM GPS Die Uhr ist Funkstörungen ausgesetzt. Entfernen Sie sich von eventuellen Störquellen (z. B. Fernsehgeräten, Bildschirmen oder motorisierten Geräten).

Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr 30 Sekunden lang, eine Verbindung herzustellen.

FATAL GPS ERROR Es liegt ein schwerwiegender, interner Fehler beim GPS-3D-Sensor vor. Benachrichtigen Sie bitte den Timex-Kundendienst.

GPS-Funktionen im Modus Tageszeit

Wenn Sie die Uhr zusammen mit dem GPS-3D-Sensor verwenden, wird sie sich anhand von UTC (Universal Time Coordinated, ehemals GMT) ausrichten. Es beschreibt die lokale Zeitzone in Bezug auf den Greenwich-Längengrad. Beispiel: New York City ist in der UTC-Zone -5, da New York fünf Stunden vor dem Greenwich-Längengrad liegt; Moskau ist +3 UTC, da es drei Stunden hinter dem Greenwich-Längengrad liegt.

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor erstmalig mit Ihrer Uhr aktivieren, kann eines der folgenden Szenarios eintreten:

- Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, bevor Sie die Tageszeit einstellen, wird die Uhr T1 und T2 mit UTC synchronisieren. Sie müssen die Stunde beider Zeitzonen auf Ihre Ortszeit einstellen.
- Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, nachdem Sie die Tageszeit einstellen, behält die Uhr die Stunden- und Datumseinstellung bei und synchronisiert Minuten und Sekunden für jede Zeitzone mit UTC.

- ▶ Beachten Sie, dass Sie die Sekunden bei aktivierten GPS-Funktionen nicht einstellen können, da sie immer mit UTC synchronisiert bleiben.
- ▶ Sie können den Minutenwert vor oder nach der korrekten Zeit einstellen, und die Uhr wird die Einstellung beibehalten. Diese Funktion ist nützlich für jene, die Ihre Uhren gern etwas vorstellen, um vor der Zeit zu bleiben.

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Sie können Folgendes einsehen:

- ▶ **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit.
- ▶ **Tempo:** Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählte Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- ▶ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit dem Betriebsstart des Chronographen
- ▶ **Höhe über NN:** Aktuelle Höhenlage über dem Meeresspiegel.

GPS-Funktionen im Modus Chronograph

Der Modus Chronograph beinhaltet weitere Funktionalitäten für handfreie Einstellungen, wenn er mit dem GPS-3D-Sensor verwendet wird. Zusätzlich zur automatischen Zwischenzeitnahme anhand der Zeit können Sie den Modus Chronograph so einstellen, dass er startet, wenn Sie sich bewegen, und stoppt, wenn Sie sich nicht mehr bewegen, oder dass er automatisch Zwischenzeiten anhand der Entfernung nimmt. Siehe „Handfreie Einstellungen“ auf Seite 135.

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Sie können Folgendes einsehen:

- ▶ **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit.
- ▶ **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft.
- ▶ **Tempo:** Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- ▶ **Durchschnittstempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Dauer, die der Chronograph läuft.
- ▶ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit dem Betriebsstart des Chronographen.

GPS-Funktionen im Modus Intervall-Timer

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Sie können Folgendes einsehen:

- ▶ **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit.
- ▶ **Tempo:** Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- ▶ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit dem Betriebsstart des Intervall-Timers
- ▶ **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel

GPS-Funktionen im Modus Rundendaten

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie

▲ (DISPLAY) oder ▼ (STOP/RESET) drücken und wieder loslassen. Sie können Folgendes einsehen:

- ▶ **Durchschnittsrundengeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Dauer, die der Chronograph läuft.
- ▶ **Durchschnittsrundentempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Dauer, die der Chronograph läuft.
- ▶ **Rundenentfernung:** Zurückgelegte Entfernung für die Runde
- ▶ **Rundenhöhe über NN:** Höhe über NN zeigt die Höhenlage über dem Meeresspiegel am Ende der Runde an.
- ▶ **Rundenhöhenunterschied:** Höhenunterschied ist die Änderung der Höhenlage während der Runde.

GPS-Funktionen im Modus Zusammenfassung

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie ▲ (DISPLAY) oder ▼ (STOP/RESET) drücken und wieder loslassen. Zu den Einsichtsoptionen der GPS-3D-Daten für den Modus Zusammenfassung gehören Daten der folgenden vier Datengruppen:

Geschwindigkeit

Durchschnittsgeschwindigkeit und Durchschnittstempo sind derselbe Wert, der unterschiedlich ausgedrückt wird. Bestes Tempo steht jedoch nicht in Zusammenhang mit Maximale Geschwindigkeit. Bestes Tempo wird berechnet anhand der Tempowerte Ihrer Aktivität; Maximale Geschwindigkeit ist die höchste Geschwindigkeit, die vom GPS-3D-Sensor während Ihrer Aktivität gemessen wird. Die beiden Werte könnten nicht übereinstimmen, da sie von unterschiedlichen Datenquellen kommen.

- ▶ **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die sich aus Entfernung geteilt durch Zeit errechnet.
- ▶ **Maximale Geschwindigkeit:** Ihre höchste Geschwindigkeit.
- ▶ **Durchschnittstempo:** Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die als Minuten pro zurückgelegter Entfernungseinheit ausgedrückt wird.
- ▶ **Bestes Tempo:** Ihre schnellste Zeit pro Minute.

Entfernung

- ▶ **Workout-Entfernung:** Ihre Gesamtentfernung, die Sie während der Aktivität zurückgelegt haben, während der Chronograph lief.
- ▶ **Kilometerzähler:** Ihre zurückgelegte Gesamtentfernung seit dem letzten manuellen Zurücksetzen des Kilometerzählers. Da der Kilometerzähler nicht in Verbindung mit dem Chronograph

arbeitet, können Sie diese Funktion verwenden, um die Gesamtentfernung über mehrere Workouts aufzuzeichnen.

Uhrzeit

- **Workout-Dauer:** Die Gesamtzeit Ihrer Aktivität während der Chronograph lief. Die Workout-Dauer ist identisch mit der Zwischenzeit im Modus Chronograph.

GPS

- **GPS-Batterieleistung:** Der aktuelle Spannungspegel für den GPS-3D-Sensor, der grafisch im Balkenformat angezeigt wird. Sie müssen Daten vom GPS-3D-Sensor empfangen, um diese Information einzusehen. Wenn das Diagramm nur einen Abschnitt anzeigt (das Batteriesymbol ist auch auf der Uhrenanzeige sichtbar), sollten Sie die Batterie austauschen.

GPS-Funktionen im Modus Basis-Timer

Durch Hinzufügen des GPS-3D-Sensors können Sie den Timer so einstellen, dass er nach Abschluss einer Workout-Zeitmessung entweder auf den Modus Vertikal (VERTI) oder Ziel (FINISH) umschaltet.

GPS-Funktionen im Modus Konfigurieren

Für Information über den Zugriff auf die Einstellungen des Modus Konfigurieren siehe Seite 117. Einsichtsoptionen der GPS-3D-Sensordaten für den Modus Konfigurieren beinhalten Daten für die folgenden fünf Datengruppen:

G+E-Einstellungen: Geschwindigkeits- und Entfernungseinstellungen beeinflussen die Reaktion der Uhr auf Daten, die sie vom GPS-3D-Sensor empfängt.

Höhenlageneinstellungen: Höheneinstellungen konfigurieren die Zielhöhenlage und stellen die Berechnungen für Ausgleichen und Aufstiegsgeschwindigkeit.

Handfreie Einstellungen: Handfreie Einstellungen bieten Optionen zum Konfigurieren der Uhr, um in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor automatisch zu arbeiten.

Uhreneinstellungen: Uhreneinstellungen bieten Optionen zum individuellen Einstellen des allgemeinen Uhrenbetriebs, einschließlich Ausblenden von Daten oder Modi.

Einheiteneinstellungen: Mit dieser Gruppe können Sie die Anzeigeeinheiten für Entfernung (z.B. Kilometer oder Meilen) und Herzfrequenz (Schläge oder Prozent) festlegen.

G+E-Einstellungen:

Konfigurieren Sie die folgenden Geschwindigkeits- und Entfernungseinstellungen:

Zonentyp: Vergleichbar mit dem Konzept eines Herzfrequenz-Zielzonenwarnsignals, können Sie die Uhr zum Aufzeichnen Ihrer Geschwindigkeit oder Ihres Tempos einstellen, und um Sie zu warnen, wenn Sie zu langsam oder zu schnell sind (zu den Warnungen gehört eine hörbare Warnung, bei der ein Signalton ertönt, oder eine stumme Warnung, die blinkt). Geschwindigkeits- und Tempogrenzwerte können separat eingestellt werden. Stellen

Sie z. B. Tempogrenzwerte ein, um das Tempo Ihres Laufes zu kontrollieren und Geschwindigkeitsgrenzwerte speziell für Radfahren. Schalten Sie dann einfach zwischen den Einstellungen für die entsprechende Aktivität um.

Entfernungswarnung: Stellen Sie die Uhr auf ein Warnsignal für Entfernungsintervalle ein. Sie können die Uhr z. B. so einstellen, dass jede zurückgelegte Meile angezeigt wird. Die Entfernungswarnung funktioniert nur dann, wenn der Chronograph läuft. Wenn Sie mit der Uhr eine Zwischenzeit anhand der zurückgelegten Entfernung nehmen möchten, siehe die handfreien Einstellungen auf Seite 135.

Ausgleich: Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte zu ungleichmäßig erscheinen. Ausgleichen wendet einen Durchschnittsfilter an, und die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte könnten deshalb langsamer auf Änderungen ansprechen.

Geschwindigkeitsausgleich: Schalten Sie den Geschwindigkeitsausgleich ein oder aus.

Tempoausgleich: Schalten Sie Tempoausgleich ein oder aus.

Höhenlageeinstellungen:

Ausgleich: Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass der angezeigte Höhenwert zu ungleichmäßig erscheint. Durch Anwendung eines Durchschnittsfilters spricht beim Ausgleichen der angezeigte Höhenwert langsamer auf Veränderungen an. Sie können den Höhenausgleich ein- oder ausschalten.

Aufstiegsgeschwindigkeit aktualisieren: Stellen Sie die Uhr auf die Zeit ein, in der die Aufstiegsgeschwindigkeit berechnet wird. Sie können Intervalle von 30 Sekunden, 1 Minute, 10 Minuten, 30 Minuten oder 60 Minuten wählen. Stellen Sie diese Funktion auf kürzere Intervalle für schnelle vertikale Aktivitäten, wie z. B. Skilaufen, oder längere Intervalle für langsamere Aktivitäten, wie z. B. Klettern.

Handfreie Einstellungen

Zusätzlich zur Auto-Zwischenzeit können Sie mit der Uhr andere handfreie Einstellungen bei Verwendung des GPS-3D-Sensors vornehmen. Selbst bei Aktivierung können Sie den Chronographen weiterhin manuell starten und stoppen, ohne den handfreien Betrieb zu beeinflussen.

Auto-Start: Mit dieser Funktion startet der Chronograph, wenn Sie sich bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor Bewegungen registriert, was die Startzeit geringfügig verzögert.

Auto-Stopp: Mit dieser Funktion stoppt der Chronograph, wenn Sie sich nicht mehr bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor registriert, dass Sie sich nicht mehr bewegen, was die Stoppzeit geringfügig verzögert.

Auto-Zwischenzeit: Mit dieser Funktion kann der Chronograph automatisch Zwischenzeiten anhand der zurückgelegten Entfernung nehmen. Wenn Sie beispielsweise Auto-Zwischenzeit auf 1 MI einstellen, wird die Uhr automatisch jede Meile eine Zwischenzeit nehmen.

Uhreneinstellungen:

Modus Ausblenden: Bei Verwendung des GPS-3D-Sensors können Sie wählen, ob der Modus Vertikal oder Ziel eingeblendet, ausgeblendet oder deaktiviert wird.

Daten Ausblenden: Sie können wählen, ob leere Daten vom GPS-3D-Sensor ein- oder ausgeblendet werden.

Einheiteneinstellungen

Konfigurieren Sie die folgenden Einheiteneinstellungen:

Entfernung: Legen Sie fest, ob die Entfernung in Meilen, Kilometer (KM) oder nautischen Meilen (NM) angezeigt werden soll.

Geschwindigkeit: Legen Sie fest, ob die Geschwindigkeit in Kilometer pro Stunde (KPH), Meilen pro Stunde (MPH), nautischen Meilen (NM) oder Auto angezeigt werden soll.

Tempo: Legen Sie fest, ob das Tempo in Meilen (MPH), Kilometer (KPH), nautischen Meilen (NM) oder Auto angezeigt werden soll.

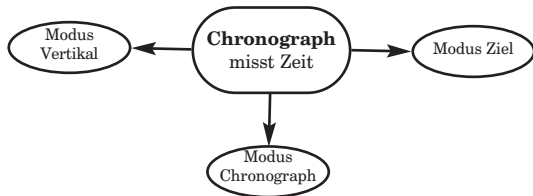
Höhe über NN: Legen Sie fest, ob die Höhe in Meter, Fuß oder Auto angezeigt werden soll.

In den Einheiteneinstellungen können Sie Geschwindigkeit, Tempo und Höhe über NN individuell auf jede Einheit oder auf die Standard-Autoeinstellung einstellen. In der Einstellung Auto verwendet jede Einstellung automatisch die Einstellung der Entfernungseinheit. Auf diese Weise können Sie Einheiten für alle Datenanzeigen schnell wechseln, ohne jede Einstellung jedes Mal anpassen zu müssen, so dass Flexibilität für bestimmte Situationen erhalten bleibt.

Eine Läuferin wählt üblicherweise Kilometer für ihre Einheiteneinstellung. Für einen Marathon ändert sie die Entfernungseinheit auf Meilen (ein Marathon ist immer 26,2 Meilen lang), behält jedoch die Einstellung Kilometer für ihr Tempo bei. Während des Marathons kann die Läuferin ihre Entfernung in Meilen einsehen, um die Kursmarkierungen der Rennstrecke zu vergleichen, jedoch kann sie ihr Tempo in den vertrauteren Kilometer-pro-Minute-Werten einsehen, um ein besseres Verständnis ihrer Schnelligkeit zu haben.

NEUE MODI

Die Modi Vertikal und Ziel bedienen sich der Chronographentechnologie. Vergessen Sie nicht: Ein Chronograph ist ein Instrument, um Zeit zu messen. Immer dann, wenn Ihre Uhr als Zeitmesser eingesetzt wird, verwendet sie die Chronographenfunktionen (oder Zeitmessfunktionen). Die Modi Vertikal und Ziel bedienen sich somit der Chronographentechnologie.



Modus Vertikal

Der Modus Vertikal dient als Einsichtsmodus in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor, der schwerpunktmäßig Höhenlagendaten anzeigt. Im Einzelnen passt der Modus Vertikal die Uhr zum Einsehen von Daten an, die sich auf vertikale Aktivitäten beziehen (z. B. Klettern oder Skilaufen). Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, können Sie den Modus Vertikal nicht aufrufen und die Meldung NO GPS DATA erscheint.

INDIGLO®
Nachtlicht

Modus Ziel
oder halten für
Zeitanzeige

Rundenmessung
beginnen oder
Zwischenzeit nehmen



Leistungsdaten
einsehen

Obere und mittlere
Zeile vertauschen

Chronograph
anhalten oder neu
einstellen

Terminologie zum Modus Vertikal

Aufstiegsgeschwindigkeit: Wie schnell Sie auf- oder absteigen.

Vertikale Geschwindigkeit: Ein anderer Begriff für Aufstiegsgeschwindigkeit.

Betrieb des Modus Vertikal

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Vertikal erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.
4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitnahme zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen.

ODER

STOP/RESET noch einmal drücken und halten, um die Anzeige auf Null zurückzustellen.

Leistungsdaten im Modus Vertikal einsehen

Wenn Sie den HF-Sensor und/oder den GPS-3D-Sensor mit der Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Vertikal gehören:

Herzfrequenz: Aktuelle Herzfrequenz

Aufstiegsgeschwindigkeit: Vertikale Geschwindigkeit

Tempo: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.

Geschwindigkeit: Aktuelle Geschwindigkeit

Entfernung: Zurückgelegte Entfernung während der Chronograph läuft

Höhe über NN: Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel

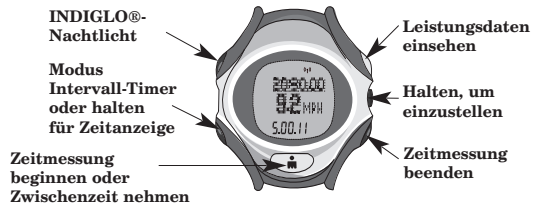
Höhenunterschied: Unterschied zwischen der aktuellen Höhe über NN und der Höhe zum Startzeitpunkt des Chronographen

Beispiel zum Modus Vertikal

Sie laufen Heli-Ski in Banff auf einer Strecke mit schätzungsweise 214 vertikalen Metern. Sie möchten wissen, wie genau Ihre Schätzung ist und wie lange Sie für Ihren Lauf benötigen, also starten Sie Ihren GPS-3D-Sensor, navigieren zum Modus Vertikal und drücken **START**, wenn Sie mit der Abfahrt beginnen. Am Ende Ihres Laufes drücken Sie **STOP** und dann **DISPLAY**, bis Sie die Aufstiegsgeschwindigkeit und den Höhenunterschied sehen (da Sie bergab gefahren sind, werden die Daten als negative Zahl ausgedrückt). Verwenden Sie diese Information, um zu sehen, wie schnell Sie gefahren sind, und vergleichen Sie den angezeigten Wert des Höhenunterschieds mit der Schätzung in Ihrem Leitfaden.

Modus Ziel

Mit dem Modus Ziel können Sie vorhersagen, wieviel Zeit Sie benötigen, um eine bestimmte Workout-Entfernung (z. B. ein Marathon oder 5000-m Lauf) aufgrund der aktuellen GPS-3D-Sensordaten zurückzulegen. Damit Sie Ihr Tempo für Ihr geplantes Ziel beibehalten können, können Sie die Uhr auch so einstellen, dass Sie gewarnt werden, wenn Sie sich in Bezug auf Ihr gewünschtes Tempo zu schnell oder zu langsam bewegen.



Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, können Sie den Modus Ziel nicht verwenden und die Meldung NO GPS DATA erscheint auf der Uhrenanzeige, wenn Sie diesen Modus aufrufen. Zusätzlich müssen Sie den Chronographen auf Null zurückstellen, bevor Sie den Modus Ziel betreiben, damit er ordnungsgemäß funktioniert.

Terminologie zum Modus Ziel

Zielzeit: Ihre gewünschte Zeit zum Beenden des Rennens oder Workouts. Die Uhr verwendet diese Zeit, um Sie zu warnen, wenn Sie zu langsam sind, um den Workout in der gewählten Zeit zu beenden.

Einstellen des Modus Ziel

Sie müssen den Chronographen stoppen und zurückstellen, um den Modus Ziel konfigurieren zu können. Sie können jedoch weiterhin den Modus Ziel konfigurieren, wenn die Meldung NO GPS DATA angezeigt wird.

1. Während Sie im Modus Ziel sind, **SET** drücken und halten, bis das Wort **SET** kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
2. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.
3. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 für alle einzustellenden Werte.
5. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Ziel einstellen:

- Vorgegebene oder individuelle Workout-Entfernung (für individuell, stellen Sie die Entfernung auf maximal 999.99 ein)
- Einheit (NM, KM oder MI)
- Zielzeit
- Warnoption (Die vorberechnete Zielzeit wird entweder blinkend mit zusätzlichem Signalton angezeigt oder nur durch Blinken)

Betrieb des Modus Ziel

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Ziel erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.
4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitnahme zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen.
ODER
7. **STOP/RESET** noch einmal drücken und halten, um die Anzeige auf Null zurückzustellen.

Leistungsdaten im Modus Ziel einsehen

Wenn Sie den HF-Sensor und/oder den GPS-3D-Sensor mit der Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Ziel gehören:

- **Zielzeit:** Die berechnete Zielzeit anhand Ihrer aktuellen Geschwindigkeit und Entfernung. Die Zielzeit blinkt, wenn Sie das Ziel aufgrund Ihres aktuellen Tempos nicht innerhalb der gewählten Zielzeit erreichen können. Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, zeigt die Uhr STOPPED anstatt der Zielzeit an.
- **Herzfrequenz:** Aktuelle Herzfrequenz

- **Tempo:** Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- **Durchschnittstempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft.
- **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit.
- **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Durchschnittsgeschwindigkeit für die Zeit, in der der Chronograph läuft
- **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung, während der Chronograph läuft

Beispiel zum Modus Ziel

Sie trainieren für ein 100km-Radrennen. Letztes Jahr sind Sie dasselbe Rennen in 4 Stunden und 15 Minuten gefahren. Dieses Jahr haben Sie sich 4 Stunden als Ziel gesetzt. Sie lesen in einer Zeitschrift, dass Sie beim Training für ein Rennen einen Tag pro Woche die gleichwertige Entfernung fahren sollten, um auf Ihre Zielzeit hinzuarbeiten. Um Ihnen zu helfen, das Tempo einzuhalten, stellen Sie den Modus Ziel auf 100 KM als Entfernung und 4 Stunden als Zeit ein. Sie stellen die Uhr so ein, dass Sie, wenn sie sich verlangsamen, durch ein akustisches Signal gewarnt werden, das richtige Fahrtempo zu halten.

Batteriewechsel

ACHTUNG: UM BESCHÄDIGUNGEN AN DER UHR ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE DIE BATTERIE NICHT SELBER AUSWECHSELN. TIMEX EMPFIEHLT, DIE BATTERIE DURCH EINEN UHRENHÄNDLER ODER JUWELIER AUSTAUSCHEN ZU LASSEN.

Falls Sie die Batterie selbst wechseln möchten, überprüfen Sie den speziellen Batterietyp und die Batteriegröße Ihrer Uhr auf der Rückseite des Uhrengehäuses. Befolgen Sie sorgfältig die folgenden Schritte:

1. Legen Sie die Uhr mit Glas nach unten auf eine ebene Arbeitsfläche.
2. Trennen Sie die beiden Uhrenarmbandhälften mit einem kleinen Schraubenzieher.

Die Gehäuserückseite der Uhr muss in derselben Richtung montiert werden, in der sie entfernt wurde, damit das Summerelement nach Wiedereinbau korrekt funktioniert.

3. Entfernen Sie die vier Schrauben, mit denen die Gehäuserückseite befestigt ist, mit einem 00-Kreuzschlitzschraubenzieher und legen Sie sie zur Seite. Entfernen Sie vorsichtig die Gehäuserückseite und legen Sie sie zur Seite.

ACHTUNG: LEGEN SIE DIE UHR IMMER MIT DEM GLAS NACH UNTEN AUF IHRE ARBEITSFLÄCHE. WENN SIE DIE UHR UMDREHEN, UM SCHRAUBEN ODER GEHÄUSERÜCKSEITE ZU ENTFERNEN, KÖNNEN DIE KLEINEN ELEKTRISCHEN ANSCHLÜSSE IM INNERN DER UHR VERLOREN GEHEN.

4. Öffnen Sie vorsichtig die Batteriekammer und entfernen Sie die Batterie.
5. Legen Sie eine neue Batterie in das Batteriefach und achten Sie darauf, dass die + Kennzeichnung nach oben zeigt.
6. Befestigen Sie die Batteriekammer.
7. Montieren Sie die Gehäuserückseite und vergewissern Sie sich, dass die schwarze Dichtung sicher in der Gehäuserille liegt und die Gehäuserückseite korrekt mit der Uhr ausgerichtet ist, um sicherzustellen, dass der Summer mit den internen Anschlüssen ausgerichtet ist (siehe den Hinweis nach Schritt 2).
8. Befestigen Sie vorsichtig die Armbandteile, so dass das kürzere Teile mit der Schnalle an den oberen Ösen befestigt ist.

INDIGLO®-Nachtlcht

Die patentierte Elektroleuchttechnik (U.S. Patente 4.527.096 und 4.775.964) beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

Ihre Uhr hält einem Druck von 5,93 bar stand (entspricht einer Tiefe von 50 m unter dem Meeresspiegel). Die Uhr ist bis zu 50 m wasserbeständig, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.

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

Obwohl Ihre Uhr wasserbeständig ist, ist sie keine Taucheruhr. Die Uhr sollte nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abgespült werden. Bei Einsatz im Wasser zeigt die Uhr keine Sensordaten an.

GESETZLICHE INFORMATION

TIMEX und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Corporation. BODYLINK ist eine eingetragene Marke der Timex Group, B.V. INDIGLO ist eine eingetragene Marke von Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern. HEART ZONES ist eine Marke von Sally Edwards.

Internationale Garantie (Beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

ACHTUNG: DIESE GARANTIE BEZIEHT SICH NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von TIMEX durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; sowie auf
5. Etui, Zusatzteile oder Batterie. Timex kann einen Austausch dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN.

Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine

Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr, mit ausgefülltem Original-Reparaturgutschein als Anlage, an den Hersteller, eine Tochtergesellschaft oder den Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über US\$ 7,00; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN\$ 6,00; und in GB, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern werden Ihnen Porto- und Verpackungskosten in Rechnung gestellt.

ACHTUNG: FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

USA: Zusätzliche Garantieinformationen erhalten Sie unter der Nummer 1 800 328 2677. **Kanada:** wählen Sie 1-800-263-0981.

Brasilien: wählen Sie 0800-168787. **Mexiko:** wählen Sie 01-800-01-060-00. **Für zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas:** wählen Sie (501) 370-5775 (USA). **Asien:**

wählen Sie 852-2815-0091. **Für Großbritannien:** wählen Sie 44 020 8687 9620. **Portugal:** wählen Sie 351 212 946 017. **Frankreich:** wählen Sie 33 3 81 63 42 00. **Deutschland:** wählen Sie +43 662 88 92130. **Mittlerer Osten und Afrika:** wählen Sie 971-4-310850. **Alle anderen Länder:** Wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE— REPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: _____
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: _____
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN; BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)

Timex Corporation bestätigt, dass die nachstehenden Produkte, einschließlich aller Komponenten des Timex Bodylink-Systems, den relevanten Richtlinien der FCC Absatz 15 und Industry Canada für Geräte der Klasse B wie folgt entsprechen:

Produktname: *System Geschwindigkeit + Entfernung:* GPS-Sende-Empfangsgerät Serien M5xx/M1xx
Herzfrequenzmonitorsystem: HFM-Sendegerät Serien M6xx/M5xx

Produkttyp: Beabsichtigter Strahler

Modell	FCC ID-Nr.	IC-Zert.-Nr.
M850/M576 Monitor Geschwindigkeit+Entfernung	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 Monitor Geschwindigkeit+Entfernung	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Diese Geräte erfüllen alle Anforderungen des Absatz 15 der FCC-Richtlinien. Die Betriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine gefährlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, einschließlich solcher, die die Funktion beeinträchtigen könnten.

Produktname: *Uhrenempfänger:*
HFM/Geschwindigkeit+Entfernung Serien M6xx/M5xx/M1xx
Datenschreiber –
HFM/Geschwindigkeit+Entfernung Serien M5xx/M1xx

Produkttyp: Unbeabsichtigter Strahler

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Absatz 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und kann, wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, schädliche Störungen im Funkbetrieb verursachen. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was durch Aus- und Einschalten des Gerätes ermittelt werden kann, wird dem Anwender empfohlen, die Störung durch Neuausrichten oder Umstellen der Antenne zu korrigieren oder den Abstand zwischen Gerät und Empfänger zu vergrößern.

Vorsicht: Alle Änderungen oder Modifizierungen am o. g. Gerät, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, könnten die Berechtigung des Benutzers zum Betrieb des Gerätes für ungültig erklären.

Hinweis der Industry Canada: Dieses Digitalgerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Introduzione	157
Benvenuti!	157
Prima di iniziare	158
Terminologia relativa all'orologio	158
Descrizione del Performance Watch	159
Il cronografo.....	159
Risorse	160
Pulsanti dell'orologio.....	161
Icane del display	165
Avvio del sistema Bodylink®	166
Messaggi.....	169
Formattazione del display.....	169
Preparazione all'uso dell'orologio	170
Modalità dell'orologio	172
Modalità Ora del giorno	173
Modalità Cronografo	176
Modalità Timer a intervalli	180
Modalità Dati sul giro	186
Modalità Sommario	189

Modalità Timer normale	192
Modalità Sveglia	196
Modalità Configura	198
Funzionalità GPS opzionale.....	205
Abilitazione delle funzioni di GPS	206
Configurazione delle funzioni di GPS per il primo uso	207
Ulteriore funzionalità di GPS nelle modalità esistenti.....	208
Nouve Modalità.....	219
Modalità Verticale	220
Modalità Completamento	223
Cura e manutenzione.....	228
Sostituzione della batteria	228
Illuminazione del quadrante INDIGLO®	229
Resistenza all'acqua	230
Avvisi legali	230
Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata)	231
Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)	234

Benvenuti!

Congratulazioni! Acquistando il Timex® Bodylink® System ha assunto il suo nuovo allenatore personale. Usando il suo Performance Watch insieme al Sensore della frequenza cardiaca digitale, avrà la possibilità, come mai prima, di monitorare, memorizzare e analizzare svariati indicatori chiave del suo livello personale di fitness.

Questo manuale contiene le informazioni relative al Performance Watch. Questo orologio sportivo costituisce il cervello del Bodylink System, offrendo all'utente dati esaurienti e in tempo reale sul suo allenamento raccolti dal Sensore della frequenza cardiaca digitale.

Il Performance Watch offre all'utente una tecnologia per fitness molto facile da usare, ma l'utente dovrà, come per qualsiasi altra tecnologia, imparare ad usare le sue caratteristiche e funzioni per poter sfruttare al meglio le potenzialità dell'orologio.

La invitiamo quindi a divertirsi esercitandosi ad usare questa tecnologia, esaminando le modalità del Performance Watch. Passi in rassegna la Guida rapida all'avviamento per acquisire le nozioni fondamentali del Sistema Monitor Frequenza Cardiaca digitale. E soprattutto, si goda il Suo nuovo partner di fitness per migliorare sempre di più le Sue prestazioni!

Prima di iniziare

Questo manuale contiene informazioni e istruzioni per l'impostazione del Performance Watch e per il suo uso insieme al Sensore della frequenza cardiaca. Per aiutare l'utente a imparare a usare il Performance Watch, questo manuale contiene svariati elementi chiave, fra cui i seguenti.

- ▶ Una descrizione dei pulsanti, delle icone del display e delle modalità del Performance Watch.
- ▶ Un glossario per ciascuna sezione che illustra molti dei riferimenti usati per il Performance Watch e per le sue modalità.
- ▶ Istruzioni complete ed esaurienti per l'impostazione e l'uso del Performance Watch in ogni modalità.
- ▶ Situazioni di vita reale che spiegano come usare il Performance Watch nell'ambito della propria routine di attività fisica. Queste situazioni sono inframmezzate a tutto il manuale e appaiono in riquadri di testo grigi.

Terminologia relativa all'orologio

Il Bodylink System presenta un suo proprio linguaggio particolare, che si impara man mano che si diventa esperti nel suo uso. Man mano che l'utente impara questo linguaggio, incontra importanti parole e frasi. Ma promettiamo che non ci sarà alcun esame di vocabolario da sostenere!

L'esame della terminologia chiave aiuta a imparare più

rapidamente come funziona il Bodylink System, quindi esortiamo l'utente a soffermarsi su alcune delle parole che appariranno in tutto questo manuale.

Bodylink® System: il Bodylink System permette all'utente di monitorare e memorizzare dati in tempo reale usando una linea di dispositivi wireless insieme al suo Performance Watch.

Performance Watch: il Performance Watch (l'orologio) contiene il centro dati per il Bodylink System.

Sensore della Frequenza cardiaca: il sensore della Frequenza cardiaca (sensore FC) misura la frequenza cardiaca dell'utente. La Guida dell'utente al sensore di fitness offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore FC.

DESCRIZIONE DEL PERFORMANCE WATCH

Il cronografo

Mentre si usa questo manuale per imparare le funzioni dell'orologio, la parola cronografo potrebbe causare confusione. Occorre quindi ricordare che un cronografo è uno strumento per la misurazione del tempo. Quindi si noterà una Modalità Cronografo, ma ogni volta che l'orologio funziona come strumento di misurazione del tempo, esso funziona usando la funzionalità cronografo (ovvero cronometraggio).

Risorse

Fonti di informazione stampate

Oltre a questo manuale, il Bodylink System offre le seguenti preziose risorse.

- ▶ *Guida rapida all'avviamento del Bodylink System*: informazioni che aiutano l'utente a impostare e ad iniziare a usare il Performance Watch insieme al Sensore FC, ed una mappa descrittiva delle diverse modalità del Performance Watch.
- ▶ *Guida dell'utente ai sensori di fitness*: informazioni per l'impostazione, il funzionamento e la manutenzione del sensore FC.

Risorse sul Web

I siti Web Timex offrono utili informazioni per aiutare l'utente ad ottimizzare il Bodylink System.

- ▶ www.timex.com/bodylink/: informazioni sulle funzioni del Bodylink System e simulazioni dell'uso del prodotto.
- ▶ www.timex.com/software/: programmi software correnti per prodotti Timex.
- ▶ www.timex.com/fitness/: consigli di fitness e allenamento per usare il Bodylink System.

Pulsanti dell'orologio

L'orologio fornisce pulsanti multifunzionali che servono a tre scopi. Non occorre memorizzare le funzioni dei pulsanti in ciascuna modalità: l'orologio stesso le indica infatti all'utente.

Nella maggior parte dei casi, i pulsanti dell'orologio svolgono le funzioni indicate sulle etichette stampate sulla cassa dell'orologio stesso. Se non si vede alcun simbolo intorno al bordo del display, basta seguire le informazioni stampate sulla cassa dell'orologio per usare i pulsanti.

Inoltre, in qualsiasi modalità da dove si possa visualizzare la frequenza cardiaca, si può tenere premuto il pulsante INDIGLO® per silenziare rapidamente un'allerta sonora di zona bersaglio. Una volta premuto il pulsante per cambiare l'allerta, essa resta silenziosa finché non la si fa passare ad un altro tipo di allerta di zona bersaglio, in Modalità Configura. Per ulteriori dettagli, vedere pagina 198.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®
Premere per illuminare l'orologio; tenere premuto per silenziare l'allerta di zona bersaglio

MODE
Premere per passare alla modalità successiva

START/SPLIT
Premere per avviare il cronometraggio o per registrare un tempo intermedio



DISPLAY
Premere per visualizzare i dati sulle prestazioni

SET/FORMAT
Premere per impostare o per cambiare il formato del display

STOP/RESET
Premere per fermare oppure premere e tenere premuto per ripristinare

Pulsanti di impostazione

Usare i pulsanti dell'orologio per impostarne le funzioni (per esempio, per impostare l'ora o una zona di frequenza cardiaca bersaglio). Quando i simboli + e - appaiono sul bordo del display dell'orologio, si è avviato il processo di impostazione.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE INDIGLO®
Premere per illuminare l'orologio

DONE
Premere al completamento dell'impostazione



+
Premere per aumentare il valore visualizzato

SELECT
Premere per passare al valore successivo

-
Premere per diminuire il valore visualizzato

I procedimenti qui indicati permettono di impostare le funzioni dell'orologio.

1. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola **SET**, seguita da un valore lampeggiante.
2. Impostare il primo valore premendo **+** (**DISPLAY**) o **-** (**STOP/RESET**).
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al prossimo valore da impostare.
4. Ripetere i procedimenti 2 e 3 per tutti i valori che devono essere regolati.
5. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Pulsanti di visualizzazione

I pulsanti dell'orologio possono aiutare l'utente a passare in rassegna le opzioni di visualizzazione. Quando si vedono i triangoli ▲ e ▼ sul bordo del display, significa che ci sono informazioni da visualizzare.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere per illuminare l'orologio

MODE

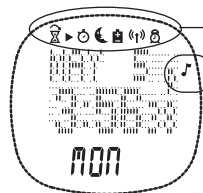
Premere per passare alla modalità successiva



▲
Premere per visualizzare il valore successivo dei dati

▼
Premere per visualizzare il valore precedente dei dati

Icone del display



Icone del display dell'orologio



Il timer a intervalli o quello normale stanno scorrendo



Sensore/i attivato/i (lampeggia se ci sono problemi)



Cronografo che scorre



Sveglia abilitata



Illuminazione del quadrante abilitata



Segnale acustico orario abilitato



Batteria del sensore GPS-3D scarica

Avvio del sistema Bodylink®

Quando si usa il Monitor delle prestazioni, è possibile visualizzare dati in tempo reale provenienti da un Sensore della frequenza cardiaca o dal Sensore di Velocità + Distanza, o da entrambi, in Ora del giorno, Cronografo e Timer. La procedura per farlo è la stessa in tutte le modalità, sebbene i dati che si possono vedere e la loro posizione sul display in ciascuna modalità variano.

1. Assicurarsi di indossare il Sensore della frequenza cardiaca o quello di Velocità + Distanza, o entrambi, e che siano accesi e funzionali.
2. Stare ad almeno 2 metri di distanza da altri sistemi di monitoraggio per fitness e da qualsiasi fonte di radiointerferenza come apparecchiature elettriche, linee di alimentazione, ecc.

NOTA: sebbene il sistema Bodylink® abbia una portata operativa di circa 1 metro dai sensori all'orologio, per un funzionamento più affidabile assicurarsi che l'orologio si trovi il più vicino possibile ai sensori quando si avvia il sistema.

3. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY**. Questo dice all'orologio di cercare il sensore Bodylink® nelle vicinanze; lo cerca per un minuto. L'icona dell'antenna appare sul display dell'orologio, indicando che il sistema Bodylink® è attivo.

NOTA: per comodità, Cronografo e Timer cercano automaticamente i sensori Bodylink® per quindici secondi dopo essere entrati in tali modalità.

4. Quando l'orologio ha rilevato con successo le trasmissioni dei sensori, il suo display mostra alcuni o tutti i dati dei sensori, a seconda della modalità. Le modalità Ora del giorno e Timer mostrano i dati solo nella riga inferiore, mentre quella Cronografo alloca fino a tre righe ai dati sulle prestazioni.

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** per selezionare i dati o la combinazione di dati che si desidera visualizzare durante l'allenamento. Per comodità, uno «striscione» contenente i nomi delle informazioni e la loro posizione sul display appare brevemente prima di mostrare i dati stessi.

Ecco alcune cose da sapere per usare l'orologio in modo ottimale.

- In modalità Cronografo, premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni delle informazioni nelle righe del display superiore e mediana. Questo permette di visualizzare i dati più importanti nella riga del display mediana, più grande.

- Se si vuole interrompere il monitoraggio dei dati provenienti dai sensori Bodylink®, tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché non viene visualizzato sul display dell'orologio il messaggio **HOLD TO SHUT OFF RCVR** (tenere premuto per spegnere il ricevitore). Continuare a tenere premuto il pulsante **DISPLAY** per alcuni se-condi; l'orologio emette un segnale acustico ad indicare che il radiocollegamento fra l'orologio ed i sensori è stato interrotto.

CONSIGLIO: se si stanno già visualizzando dati provenienti da un altro sensore, per esempio quello della frequenza cardiaca, e si desidera visualizzare anche i dati del Sensore di Velocità + Distanza, basta premere e tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché l'orologio non emette un breve segnale acustico e l'icona dell'antenna non comincia a lampeggiare. L'orologio sta ora cercando un secondo sensore Bodylink®. Quando lo rileva, l'icona dell'antenna smette di lampeggiare ed il display potrebbe passare ad un nuovo formato che include le nuove informazioni. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** (come descritto prima) per visualizzare le varie combinazioni di dati dei due sensori.

Messaggi

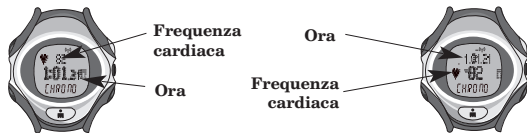
Quando si usa con il sensore di FC, l'orologio potrebbe visualizzare dei messaggi per comunicare lo stato del sensore collegato all'orologio. I messaggi includono i seguenti.

NO DATA FROM HRM (Nessun dato MFC) L'orologio non sta ricevendo dati dal sensore della frequenza cardiaca. Assicurarci che il sensore non si trovi a più di 1 metro di distanza dall'orologio, che stia funzionando e che non si sia inavvertitamente fissato sul sensore di un'altra persona. L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per un minuto dopo aver visualizzato questo messaggio.

NOISY DATA FROM HRM (Dati disturbati da MFC) L'orologio sta riscontrando radiointerferenza. Cercare di allontanarsi da potenziali sorgenti di interferenza (per esempio televisori, monitor o dispositivi motorizzati). L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per 30 secondi dopo aver visualizzato questo messaggio.

Formattazione del display

In Modalità cronografo, si può premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare la posizione dei valori dei dati visualizzati nelle righe di visualizzazione superiore e centrale. Questo permette all'utente di visualizzare il valore più importante per lui nella riga di visualizzazione a caratteri più grandi, quella centrale.



Preparazione all'uso dell'orologio

Determinare la propria frequenza cardiaca.

Oltre alle sue tante altre utili funzioni, l'orologio impiega una sofisticata tecnologia che aiuta l'utente a monitorare informazioni dettagliate sulla propria frequenza cardiaca. Ma prima di poter monitorare queste informazioni, occorre innanzitutto determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare molti metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima.

Il libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* accluso nella confezione dell'orologio offre eccellenti procedure in merito, e la Timex raccomanda l'impiego di una di queste metodologie. Tuttavia, se non si può usare nessuna delle procedure descritte nel libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®*, si può considerare l'uso del diffuso metodo basato sull'età, benché sia molto controverso. Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni inizierebbe con il numero 220 e vi sottrarrebbe 35 (la sua età), arrivando ad una frequenza cardiaca massima stimata di 185.

Impostare l'orologio per il primo uso

Una volta determinata la propria frequenza cardiaca, impostare i seguenti parametri prima di usare l'orologio.

- 1. Impostare l'ora del giorno.** Per informazioni dettagliate sulla Modalità Ora del giorno, incluse istruzioni per l'impostazione dell'ora del giorno, consultare la pagina 173 di questo manuale.
- 2. Immettere la propria frequenza cardiaca massima.** In Modalità Configura, selezionare HRM SETTINGS (impostazioni MFC) e poi MAX HR (FC max). La propria impostazione di frequenza cardiaca massima determina le proprie cinque zone bersaglio della frequenza cardiaca preimpostate. Per ulteriori informazioni sulla Modalità Configura, consultare la pagina 202.
- 3. Selezionare le unità di visualizzazione desiderate per la frequenza cardiaca.** In Modalità Configura, selezionare HRM SETTINGS (impostazioni MFC) e poi HRM DISPLAY (display MFC). L'orologio offre l'opzione di visualizzare la frequenza cardiaca in termini di battito per minuto (BPM) o come una percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT). Per ulteriori informazioni sulla Modalità Configura, consultare la pagina 202.
- 4. Determinare la zona e l'allerta della frequenza cardiaca bersaglio.** In Modalità Configura, selezionare HRM SETTINGS (impostazioni MFC) e poi TZ ALERT (allerta zona bersaglio). Usare l'allerta zona bersaglio per mantenere la frequenza cardiaca entro un intervallo definito, al fine di ottimizzare le proprie prestazioni ed evitare di stancarsi eccessivamente o di usare in modo insufficiente il cuore durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni sulla Modalità Configura, consultare la pagina 200.

MODALITÀ DELL'OROLOGIO

Si possono passare in rassegna le otto modalità premendo **MODE**.

- ▶ **Ora del giorno** permette all'utente di visualizzare l'ora, la data e il giorno della settimana per due diversi fusi orari.
- ▶ **Cronografo** monitora e visualizza i dati sulle prestazioni.
- ▶ **Timer a intervalli** permette di impostare l'orologio per allenamenti a intervalli.
- ▶ **Dati sul giro** presenta le informazioni memorizzate sul giro.
- ▶ **Sommario** visualizza i dati registrati mentre è in funzione il cronografo.
- ▶ **Timer normale** permette di cronometrare un evento per il quale occorre fare il conto alla rovescia da un periodo di tempo specifico fino allo zero.
- ▶ **Sveglia** gestisce fino a cinque sveglie.
- ▶ **Configura** permette all'utente di personalizzare le funzioni dell'orologio secondo le sue necessità.

Modalità Ora del giorno

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando un formato a 12 o a 24 ore.



Impostazione dell'ora

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Ora del giorno.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola **SET**, seguita da un valore lampeggiante.
3. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al prossimo valore da impostare.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i lavori che devono essere regolati.
6. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per l'Ora del giorno, si possono impostare i seguenti valori.

- | | |
|-----------|---|
| • Ore | • Data (imposta automaticamente il giorno della settimana quando si imposta la data) |
| • Minuti | |
| • Secondi | |
| • Anno | |
| • Mese | • Formato dell'ora [ovvero, AM/PM (mattina/pomeriggio) invece delle 24 ore] |

Passaggio da un fuso orario all'altro

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare l'ora nel secondo fuso orario, basta premere **START/SPLIT**. Oppure, per passare dal T1 al T2, si possono seguire questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto **START/SPLIT** finché non appare **HOLD FOR TIME 2**.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.
3. Ripetere i procedimenti 1 e 2 per ritornare al T1. Il messaggio visualizzato sarà **HOLD FOR TIME 1**.

Notare che occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.

Consigli e trucchi per la Modalità Ora del giorno

- Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo e tenendo premuto **MODE** finché non viene visualizzata l'ora del giorno.
- L'orologio non viene regolato automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.
- Quando si usa il sensore FC con l'orologio, si può visualizzare la propria frequenza cardiaca corrente sulla riga inferiore del display dell'orologio. Si può scegliere di continuare a visualizzare al suo posto il giorno della settimana premendo **DISPLAY** finché

non viene visualizzato il giorno della settimana.

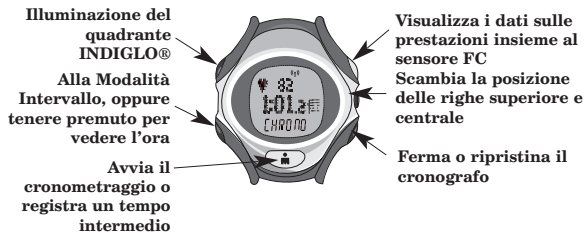
- Se l'orologio non rileva il sensore FC, il giorno della settimana appare automaticamente sulla riga inferiore del display.
- Il valore dei secondi può essere ripristinato soltanto sullo zero.

Esempio per la Modalità Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando siete in viaggio a Singapore.

Modalità Cronografo

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento dell'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare informazioni relative ad un massimo di 100 giri, che includono la frequenza cardiaca media quando si usa il sensore FC.



Terminologia della Modalità Cronografo

Cronografo: il cronografo registra segmenti di tempo per la durata dell'attività dell'utente.

Tempo di giro: il tempo di giro registra il tempo per un segmento dell'attività dell'utente.

Tempo intermedio: il tempo intermedio registra il totale di tempo trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

Registrare un tempo intermedio: quando si registra un tempo intermedio, il cronografo completa il cronometraggio di un giro e inizia quello di un giro nuovo.

Funzionamento della Modalità Cronografo

Quando si usa la Modalità Cronografo, si registrano tempi intermedi premendo **START/SPLIT**, oppure si può impostare

l'orologio in modo da registrare automaticamente tempi intermedi in base al tempo. Per ulteriori informazioni sull'impostazione dell'orologio in modo che registri automaticamente tempi intermedi, consultare "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 199.

Attenersi a questi procedimenti per usare il cronografo.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Cronografo.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro. Premere **MODE** per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro, OPPURE attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine della propria attività.
5. Premere **START/SPLIT** per riprendere il cronometraggio, OPPURE premere e tenere premuto **STOP/RESET** per azzerare il display del cronografo.

Consigli e trucchi per la Modalità Cronografo

- Se si preme **MODE** per far passare l'orologio ad una diversa modalità mentre il cronografo continua a scorrere, appare l'icona del cronometro, ad indicare che il cronografo sta ancora funzionando.

- Se si usa il sensore FC con l'orologio, si può visualizzare la frequenza cardiaca sia come percentuale della propria frequenza cardiaca massima (PERCENT) sia come battiti al minuto (BPM).
- L'orologio memorizza le statistiche relative alla frequenza cardiaca media per ciascun giro se si usa insieme all'orologio il sensore FC.
- Se si usa l'orologio con il sensore FC, lo si può impostare in modo che inizi a fare un calcolo del recupero della frequenza cardiaca ogni volta che si preme **STOP/RESET** per fermare il cronografo. Tuttavia, se si preme di nuovo **START/SPLIT** prima che si sia completato il ciclo di recupero, si cancella il recupero. Per ulteriori informazioni sulla Modalità Configura, consultare la pagina 198.

Esempio per la Modalità Cronografo

Recentemente siete venuti a sapere di un metodo di allenamento per i corridori di lunghe distanze chiamato metodo corri/cammina che può aiutarvi ad aumentare la vostra resistenza complessiva e a bruciare più calorie. Questo metodo prevede che corriate per un certo periodo di tempo, che viene poi seguito da un breve periodo di cammino. Decidete di usare la Modalità Cronografo perché vi aiuti a provare questo metodo. Premete **START/SPLIT** per iniziare a correre, e poi dopo 10 minuti di corsa premete di nuovo **START/SPLIT** e camminate per 2 minuti. Continuate a usare queste due sequenze di cronometraggio finché non avete completato una corsa/camminata di 60 minuti.

Modalità Timer a intervalli

La Modalità Timer a intervalli offre un flessibile timer per conto alla rovescia a sei intervalli, e può conservare le impostazioni per un massimo di cinque diverse sessioni di allenamento. Include intervalli di riscaldamento e raffreddamento e quattro intervalli di allenamento per ciascuna sessione di allenamento. Si può impostare il gruppo di quattro intervalli di allenamento in modo che si ripetano per un massimo di 99 volte. Si può impostare l'intervallo di riscaldamento in modo che scorra una volta all'inizio della sessione di allenamento e l'intervallo di raffreddamento in modo che scorra una volta al termine della sessione di allenamento.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Alla Modalità Dati sul giro, oppure tenere premuto per vedere l'ora

Per iniziare a cronometrare l'allenamento a intervalli



▲ Visualizza dati sulle prestazioni

← Tenere premuto per impostare

▼ Per selezionare, interrompere o ripristinare un allenamento

Terminologia della Modalità Intervallo

Allenamento a intervalli: si può usare un allenamento a intervalli per variare il livello di intensità nell'ambito di un allenamento, e questo in ultima analisi aiuta l'utente ad allenarsi più a lungo e più a fondo.

Intervallo: gli intervalli permettono di esercitarsi per specifici periodi di tempo. Per esempio, si può correre per dieci minuti, camminare per due, correre per venti minuti e poi camminare per cinque: questo rappresenterebbe quattro intervalli di allenamento.

Ripetizioni: il numero di volte che si decide di eseguire un gruppo di intervalli. Nell'esempio dato sopra, se si decide di far scorrere per tre volte quel gruppo di intervalli, si passa attraverso la serie di intervalli di dieci, due, venti e cinque minuti per tre volte di seguito. Questo rappresenterebbe 3 ripetizioni.

Riscaldamento: il periodo all'inizio dell'allenamento che contribuisce a preparare il corpo ad una sessione di allenamento più intensa.

Raffreddamento: il periodo alla fine dell'allenamento che aiuta il corpo a ritornare ad uno stato di normale funzionamento.

Selezione di un allenamento a intervalli

Si può usare l'orologio per impostare e memorizzare un massimo di cinque allenamenti, contrassegnati dalla dicitura da WKOUT 1 a WKOUT 5.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Intervallo.
2. Premere **▼ (STOP/RESET)** per scegliere l'allenamento che si vuole impostare (da **WKOUT 1** a **WKOUT 5**).

Poiché occorre ripristinare il timer a intervalli per selezionare un nuovo allenamento, potrebbe essere necessario premere il pulsante **STOP/RESET** più di una volta prima di poter visualizzare un nuovo allenamento.

Impostazione di un allenamento a intervalli

1. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché la parola SET non appare brevemente sul display. Lo schermo di impostazione appare con la parola WARM-UP (riscaldamento) lampeggiante.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per rivedere le impostazioni per ciascun intervallo dell'allenamento. Le impostazioni includono WARM-UP (riscaldamento), INTVL 1 - 4 (intervallo da 1 a 4), # OF REPS (N. di ripetizioni) e COOL-DOWN (raffreddamento).
3. Selezionare un intervallo da impostare e premere **SELECT (SET/FORMAT)**. Premere **+ (DISPLAY)** o **-(STOP/RESET)** per selezionare una delle cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate o una delle tre zone di frequenza cardiaca personalizzate. Si può anche selezionare di non avere nessuna zona bersaglio o un'allerta

di zona bersaglio manuale solo per questo intervallo. Una volta scelta la propria zona, premere **SELECT (SET/FORMAT)**.

Se non si è selezionato MANUAL (manuale) nel procedimento 4, passare al procedimento 6.

4. Impostare i valori superiore e poi inferiore della frequenza cardiaca per la zona MANUAL (manuale). Premere **+ (DISPLAY)** o **-(STOP/RESET)** per cambiare i valori e **SELECT (SET/FORMAT)** per spostarsi fra le cifre. Quando si finisce di impostare i limiti, premere **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Premere **+ (DISPLAY)** o **-(STOP/RESET)** per cambiare i valori del tempo e **SELECT (SET/FORMAT)** per spostarsi fra le ore, i minuti e i secondi. Se si è impostato un intervallo sullo zero (00:00:00), l'orologio salta automaticamente questo intervallo durante l'allenamento.
6. Quando si passa oltre il valore finale nel tempo di intervallo, l'orologio avanza automaticamente all'intervallo successivo (oppure passa a # OF REPS, ovvero N. di ripetizioni, se ci si trova nell'impostazione degli intervalli di WARM-UP, ovvero riscaldamento, o COOL DOWN, ovvero raffreddamento). Ripetere i procedimenti da 2 a 5 per impostare tutti gli intervalli e le ripetizioni per l'allenamento selezionato.
7. Premere **DONE (MODE)** per salvare l'allenamento e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Timer a intervalli, si possono impostare i seguenti valori.

- ▶ Warm up - Riscaldamento (si impostano la zona di frequenza cardiaca bersaglio e il tempo)
- ▶ Intervalli da 1 a 4 (si impostano la zona di frequenza cardiaca bersaglio e il tempo)
- ▶ Number of Reps - Numero di ripetizioni (non include gli intervalli di riscaldamento e raffreddamento)
- ▶ Cool down - Raffreddamento (si impostano la zona di frequenza cardiaca bersaglio e il tempo)

Funzionamento della Modalità Timer a intervalli

Seguire questi procedimenti per usare il timer a intervalli per un allenamento.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Timer a intervalli.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere **STOP/RESET** per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine della propria attività.
4. Premere **START/SPLIT** per riprendere il cronometraggio, OPPURE premere e tenere premuto **STOP/RESET/SET** per azzerare il display del cronografo.

Allerte e Zone di frequenza cardiaca bersaglio

Durante il processo di impostazione, si ha l'opzione di usare per ciascun intervallo una delle cinque allerte standard, tre delle

allerte personalizzate o una particolare allerta di zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può anche scegliere di non usare nessuna allerta di zona bersaglio. Mentre si fa scorrere il timer a intervalli, le impostazioni di allerta di zona bersaglio che si scelgono hanno la precedenza sull'allerta di zona di frequenza cardiaca bersaglio che si imposta nella Modalità Configura (vedere pagina 198). Tuttavia, l'impostazione relativa al tipo di allerta [AUDIBLE (sonora), VISUAL (visiva) o NO ALRT (nessuna allerta)] indicata nella Modalità Configura funziona ancora mentre si usa il timer a intervalli. L'orologio ignora soltanto le impostazioni relative ai limiti.

Tenere presente che queste impostazioni hanno un impatto solo sull'allerta di zona bersaglio. Le impostazioni di allerta di zona bersaglio usate nel timer a intervalli non hanno alcun impatto sui dati statistici sulla frequenza cardiaca che vengono monitorati e visualizzati nella Modalità Sommario.

Consigli e trucchi per la Modalità Intervallo

Si può impostare l'orologio in modo che registri un tempo intermedio quando termina un intervallo, usando la funzione **SYNC TIMER & CHRONO** (Sincronizzazione di Timer e Cronografo, vedere pagina 203). Questo ha la precedenza sulla funzione di Tempo intermedio automatico e permette di avere una registrazione delle proprie prestazioni per ciascun intervallo.

Esempio per la Modalità Intervallo

A fini di allenamento incrociato, decidete di aggiungere alla vostra routine di allenamento una classe di spin di un'ora una volta alla settimana. Decidete di usare la Modalità Intervallo perché vi aiuti a monitorare sia il tempo che la frequenza cardiaca per la vostra classe. Impostate il WKOUT 1 (allenamento 1) come segue.

WARM-UP (riscaldamento) per 5 minuti con NO TZ (indicante che non avete nessuna meta per la frequenza cardiaca), INTVL 1 (intervallo 1) per 5 minuti alla Z4 (zona 4): 156 – 175 (in battiti al minuto), INTVL 2 (intervallo 2) per 1 minuto nella Z3 (zona 3): 136 – 156, INTVL 3 (intervallo 3) per 10 minuti nella Z4 (zona 4) e INTVL 4 (intervallo 4) per 2 minuti nella Z3 (zona 3). Quindi impostate il # OF REPS (N. di ripetizioni) su 3, ad indicare che volete ripetere gli intervalli da 1 a 4 (da INTVL 1 a INTVL 4) per tre volte. Infine impostate il COOL DOWN (raffreddamento) su 5 minuti con NO TZ (nessuna zona bersaglio). L'intero allenamento richiede circa 60 minuti e vi aiuta a monitorare sia il tempo che le mete di resistenza.

Modalità Dati sul giro

La Modalità Dati sul giro permette di rivedere le informazioni memorizzate sul giro relative a tempo e frequenza cardiaca. Per registrare dati sul giro, occorre far scorrere il cronografo.



Quando si usa la Modalità Dati sul giro, ogni giro richiamato visualizza tre righe di dati. La riga inferiore indica il numero di giro contrassegnato con RCL (per “recall”, ovvero “richiamo”) per ciascun giro memorizzato nel cronografo.

Si accede a queste informazioni seguendo questi procedimenti.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Dati sul giro.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per spostarsi attraverso i dati relativi a ciascun giro.

Visualizzazione dei dati nella Modalità Dati sul giro

Quando si premono i pulsanti, si rivedono le informazioni per ciascun giro. Le informazioni includono quanto segue.

- **Tempo di giro e intermedio:** il tempo di giro comprende dati per ciascun segmento della propria attività, mentre il tempo intermedio mostra i dati per l'attività complessiva.

- **Frequenza cardiaca media per il giro e tempo trascorso nella frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media visualizza la frequenza cardiaca media per il giro e il tempo nella frequenza cardiaca media mostra quanto tempo, durante il giro, si è trascorso alla frequenza cardiaca media.

Suggerimenti e trucchi per la Modalità dati sul giro

- Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero per la prossima attività, si cancellano i dati sul giro relativi all'attività precedente.
- Se si desidera visualizzare informazioni sull'intera attività, consultare la Modalità Sommario nella prossima sezione.
- Se si è attivata la **SYNC TIMER & CHRONO** (Sincronizzazione di Timer e Cronografo, vedere pagina 203), allora i dati sul giro sono equivalenti alle proprie prestazioni per ciascun intervallo.

Esempio per la Modalità Dati sul giro

Vi piace molto andare in bicicletta, ma avete appena terminato una lunga corsa e siete esausti! Stanchi come siete, vi dimenticate di controllare i dati sul giro relativi alla corsa, e ripristinate il cronografo sullo zero. Credete di aver perso i dati, ma poi vi ricordate: potete ancora visualizzare i dati sul giro relativi alla corsa, purché non riavviate prima il cronografo.

Modalità Sommario

La Modalità Sommario permette all'utente di riesaminare le informazioni complessive registrate dal cronografo in relazione alla sua attività più recente. I dati non vengono aggiornati mentre sono visualizzati.

Illuminazione
del quadrante
INDIGLO®

Alla Modalità
Timer normale,
oppure tenere
premo per
vedere l'ora



Terminologia della Modalità Sommario

Zona: un intervallo predeterminato di frequenza cardiaca per la propria attività.

Recupero: una misura del proprio fitness e dell'affaticamento, basata sulla differenza della frequenza cardiaca nell'arco di un breve periodo di tempo dopo un esercizio intenso. Per ulteriori informazioni, consultare *Strumenti per il successo Heart Zones®*.

Funzionamento della Modalità Sommario

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sommario.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per spostarsi attraverso i dati di sommario.

Visualizzazione dei dati sulla frequenza cardiaca nella Modalità Sommario

Se non si usa il sensore FC, le uniche informazioni che si possono visualizzare nella Modalità Sommario sono quelle del tempo totale per la propria attività mentre il cronografo stava scorrendo. Il tempo evento è equivalente al tempo intermedio nella Modalità Cronografo.

Se si usa l'orologio insieme al sensore FC, si possono visualizzare le seguenti informazioni.

- ▶ **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca dell'utente calcolata lungo il periodo in cui il cronografo stava scorrendo.
- ▶ **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante l'attività dell'utente.
- ▶ **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante l'attività dell'utente.
- ▶ **Tempo nelle zone:** prendendo in considerazione il tempo totale dell'allenamento, l'orologio visualizza quanto tempo l'utente ha trascorso in ciascuna delle zone di frequenza cardiaca durante la sua attività, compreso quello trascorso in tutte e cinque le zone

preimpostate, in tutte e tre le zone personalizzate e al di sotto della Zona 1 (cui ci si riferisce talvolta come "Zona 0") (consultare "Impostazione del MFC" a pagina 199 per informazioni su come impostare questa funzione).

- ▶ **Frequenza cardiaca media nella Zone:** la frequenza cardiaca media in ciascuna delle zone di frequenza cardiaca, comprese tutte e cinque le zone preimpostate, tutte e tre le zone personalizzate e al di sotto della Zona 1.
- ▶ **Recupero:** il cambiamento della frequenza cardiaca nell'ambito di un periodo di tempo selezionato registrato al termine della propria attività (consultare "Impostazioni MFC" a pagina 200 per informazioni su come impostare questa funzione).

Consigli e trucchi per la Modalità Sommario

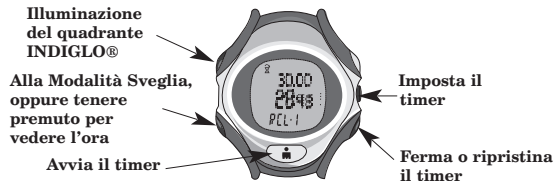
- ▶ Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero per la prossima attività, si cancellano i dati di sommario relativi all'attività precedente.
- ▶ Se si sta indossando il sensore FC, si può iniziare un calcolo del recupero mentre ci si trova in Modalità Sommario premendo e tenendo premuto **START/SPLIT** mentre si visualizzano i dati sul recupero.
- ▶ Se si desidera visualizzare informazioni per ciascun segmento della propria attività, consultare Modalità Dati sul giro nella sezione precedente.

Esempio per la Modalità Sommario

Di recente, avete deciso di concentrarvi sulla vostra frequenza cardiaca durante i vostri allenamenti. In Modalità Configura, impostate la frequenza cardiaca massima su 195 BPM (battiti/minuto). Quando terminate qualsiasi allenamento (corsa, ciclismo, nuoto o qualsiasi altro tipo di attività), potete consultare la Modalità Sommario per esaminare le informazioni sulla vostra frequenza cardiaca. Queste informazioni includono le frequenze cardiache media, di picco e minima, oltre alla frequenza cardiaca media e al tempo trascorso in ciascuna delle zone di frequenza cardiaca. L'uso di questa funzione vi aiuta a conoscere i livelli ai quali avete allenato il vostro cuore durante l'allenamento e vi indica se avete bisogno o meno di intensificare il vostro allenamento.

Modalità Timer normale

La Modalità Timer normale permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (per esempio, 10, 9, 8, ...). Si può impostare il timer in modo che dopo il conto alla rovescia si fermi, ripeta il conto alla rovescia o passi alla modalità Cronografo.



Impostazione del Timer

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Timer normale.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola **SET**, seguita da un valore lampeggiante.
3. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al prossimo valore da impostare.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i valori che devono essere regolati.
6. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Timer, si possono impostare i seguenti valori.

- Tempo (ore, minuti e secondi per un massimo di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi)

- Azione da intraprendere al termine [**STOP (ferma)**, **REPEAT (ripeti)** o **CHRONO (cronografo)**]

Funzionamento del timer

1. Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il timer.
2. Fermare il conto alla rovescia premendo **STOP/RESET**. Si può riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo **START/SPLIT**, **OPPURE** ripristinare il timer premendo e tenendo premuto **STOP/RESET**.
3. Quando il timer raggiunge lo zero, suona un breve segnale di allerta.
4. Il timer si ferma dopo l'allerta se è impostato su **STOP**.

OPPURE

il timer inizia un altro conto alla rovescia se è impostato su **REPEAT** e continua finché non si preme **STOP/RESET**.

La riga inferiore del display mostra RPT ed un numero (per esempio, RPT 2). RPT indica che il timer sta ripetendo il conto alla rovescia, e il numero indica quante volte il timer è passato attraverso il conto alla rovescia di ripetizione. Si vedrà anche l'icona della ripetizione, indicante che il timer è impostato per essa.

OPPURE

Il timer passa alla Modalità Cronografo se è impostato in modo da passare a tale modalità. Si vedrà l'icona del passaggio di modalità, ad indicare che il timer passerà ad un'altra modalità al termine del conto alla rovescia.

Consigli e trucchi per la Modalità Timer

- Si può premere **MODE** dalla Modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona del timer appare, ad indicare che il timer sta scorrendo.
- Il timer passa alla Modalità Cronografo solo se l'utente ha ripristinato sullo zero il cronografo e se la Sincronizzazione Timer e Cronografo è disabilitata (vedere "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 199).

Esempio per la Modalità Timer normale

Nell'ambito del vostro programma generale per la salute, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la vostra sosta per il pranzo due volte alla settimana. Per tener conto del tempo in modo da non ritornare tardi dalla vostra sosta per il pranzo, impostate il timer su 15 minuti e poi lo impostate in modo che si ripeta una volta. Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a camminare ritornando verso l'ufficio. Poiché avete impostato il timer in modo che si ripeta, l'orologio inizia a cronometrare un'altra sessione di 15 minuti aiutandovi a tener conto di quanto tempo avete per ritornare in ufficio.

Modalità Sveglia

Si può usare l'orologio come sveglia per cinque sveglie separate. Quando si imposta una sveglia, appare l'icona corrispondente nella Modalità Ora del giorno. La sveglia può avvertire l'utente alla stessa ora ogni giorno, oppure solo nei giorni feriali, o solo nel fine settimana, o persino soltanto una volta (utile per ricordare gli appuntamenti).

Quando l'orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi. Si può silenziare la sveglia durante questo periodo premendo un pulsante qualsiasi sull'orologio, oppure, se non si silenzia la sveglia prima che l'allerta finisca, dopo cinque minuti suona una sveglia di riserva.



Selezione di una sveglia

Si può usare l'orologio per impostare e memorizzare un massimo di cinque sveglie, contrassegnate dalla dicitura da ALM1 ad ALM5.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sveglia.
2. Premere ▲ (**DISPLAY**) o ▼ (**STOP/RESET**) per scegliere la sveglia che si vuole impostare (da ALM1 ad ALM5).

Impostazione di una sveglia

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sveglia.
2. Premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola **SET**, seguita da un valore lampeggiante.
3. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
4. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al prossimo valore da impostare.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per tutti i valori che devono essere regolati.
6. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Sveglia, si possono impostare i seguenti valori.

- Tipo di sveglia [WEEKDAYS (giorni feriali), WEEKENDS (fine settimana), ONCE (una volta) o DAILY (giornaliera)]. Una sveglia giornaliera (DAILY) suona ogni giorno all'ora selezionata,

una sveglia per giorni feriali (WEEKDAYS) suona dal lunedì al venerdì all'ora selezionata, una sveglia per fine settimana (WEEKENDS) suona sabato e domenica all'ora selezionata, mentre una sveglia di una volta (ONCE) suona solo una volta, all'ora selezionata, e poi si disabilita automaticamente.

- Ora della sveglia (ore, minuti e AM/PM, ovvero mattina/pomeriggio, se l'ora è impostata sul formato a 12 ore).
- Stato della sveglia (OFF/disabilitata o ON/abilitata). Si può anche premere **START/SPLIT** per cambiare lo stato della sveglia.

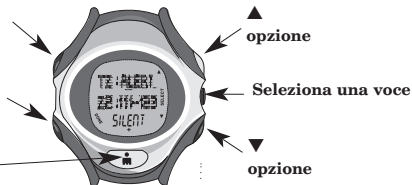
Notare che se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

Modalità Configura

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere quando si finisce di visualizzare le opzioni

Premere per attivare un'Impostazione rapida



Usare la Modalità Configura per impostare opzioni volte a migliorare le prestazioni delle altre modalità dell'orologio, per i seguenti tre gruppi di impostazioni.

Impostazioni MFC: le impostazioni per la frequenza cardiaca permettono all'utente di impostare zone bersaglio per la frequenza cardiaca.

Impostazioni senza l'uso delle mani: le impostazioni senza l'uso delle mani offrono opzioni per configurare l'orologio in modo che funzioni automaticamente.

Impostazioni orologio: offrono opzioni per la personalizzazione del funzionamento generale dell'orologio, compresa la possibilità di nascondere dati o modalità.

Terminologia della Modalità Configura

Impostazione rapida: premendo **START/SPLIT** quando appare il segno + sopra di esso, si può facilmente cambiare l'impostazione più comune per il gruppo di impostazione, senza avviare l'intera procedura di impostazione. Per esempio, quando si visualizza l'impostazione dell'allerta di zona di frequenza cardiaca bersaglio (TZ ALERT), se si preme **START/SPLIT** è possibile selezionare rapidamente una nuova zona bersaglio per l'allerta.

Funzionamento della Modalità Configura

A differenza delle altre funzioni di impostazione dell'orologio, la Modalità Configura include una gerarchia di menu per i gruppi di impostazione.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Configura.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per passare al gruppo di impostazione successivo o precedente.
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per entrare in un gruppo di impostazione.
4. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** per spostarsi attraverso le opzioni all'interno di un gruppo di impostazione.
5. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per selezionare un'opzione in un gruppo di impostazione. Ciò potrebbe permettere all'utente di cambiare un'impostazione o di passare ad un altro livello.
6. Premere **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** per impostare l'opzione all'interno di un gruppo di impostazione.
7. Premere **DONE (MODE)** al termine dell'impostazione all'interno di un gruppo di impostazione.
8. Premere di nuovo **DONE (MODE)** per ritornare al livello del gruppo di impostazione.

Impostazioni MFC

Prima di configurare le proprie impostazioni per la frequenza cardiaca, consultare *Strumenti per il successo Heart Zones®* per informazioni sull'importanza di monitorare la frequenza cardiaca e su come determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono quindi configurare le seguenti impostazioni per la frequenza cardiaca.

Allerta e zona TZ: si può selezionare una delle cinque zone preimpostate di frequenza cardiaca (contrassegnate dalle diciture

da Z1 a Z5) oppure una delle tre zone di frequenza cardiaca personalizzate (contrassegnate dalle diciture da C1 a C3). Si può anche scegliere se far emettere o no dall'orologio un'allerta nel caso in cui la propria frequenza cardiaca non rientri nella zona bersaglio. Le opzioni relative alle allerte comprendono NO ALRT (nessuna allerta), AUDIBLE (udibile) o SILENT (silenziosa). NO ALRT spegne completamente l'allerta, SILENT avverte l'utente con un'indicazione visiva (una freccia verso l'alto o verso il basso sul display dell'orologio) se l'utente va al di sopra o al di sotto della sua zona di frequenza cardiaca bersaglio, e AUDIBLE combina una musicchetta di allerta all'allerta visiva. Si sente una musicchetta ascendente se si va al di sopra della propria zona, discendente se si va al di sotto di essa.

Zone personalizzate: si possono impostare il numero o la percentuale superiore e inferiore per la zona bersaglio (a seconda di come si sceglie di visualizzare la propria frequenza cardiaca) per un massimo di tre zone di frequenza cardiaca personalizzate, che verranno contrassegnate dalle diciture CUSTOM 1, CUSTOM 2 e CUSTOM 3.

Recupero: questa impostazione determina in che modo l'orologio calcola automaticamente una frequenza cardiaca di recupero quando si ferma il cronografo. Si può impostare il tempo di recupero su un minuto, due minuti o disabilitato. Questo aiuta l'utente a determinare quanto rapidamente la sua frequenza cardiaca ritorna ad un

valore di frequenza cardiaca inferiore al termine della sua attività; quanto più rapidamente ritorna al valore inferiore, tanto migliore è il suo livello di fitness.

Se si seleziona OFF, l'orologio non calcola automaticamente una frequenza cardiaca di recupero quando si ferma il cronografo. Si può comunque calcolare manualmente il proprio tasso di recupero nella Modalità Sommario, impostato su un minuto se si seleziona OFF nella Modalità Configura.

Frequenza cardiaca massima: immettere la propria frequenza cardiaca massima. L'orologio usa questo valore per calcolare le cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate e come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca dell'utente come percentuale della sua frequenza cardiaca massima (PERCENT).

Display della frequenza cardiaca: si può impostare l'orologio in modo che visualizzi la frequenza cardiaca dell'utente come una percentuale della sua frequenza cardiaca massima (PERCENT) oppure in battiti al minuto (BPM). L'impostazione che si sceglie determina il modo in cui viene visualizzata la frequenza cardiaca in tutte le altre impostazioni dell'orologio.

Impostazioni senza l'uso delle mani

Le funzioni “senza l'uso delle mani” rendono automatiche le funzioni del cronografo, permettendo all'utente di concentrarsi sul suo allenamento invece di doversi dedicare al funzionamento dell'orologio. Anche quando esse sono abilitate, l'utente può registrare manualmente i tempi intermedi senza che questo abbia

un impatto sul funzionamento senza l'uso delle mani. Si possono configurare le seguenti impostazioni senza l'uso delle mani.

Tempo intermedio automatico: questa funzione permette al cronografo di registrare automaticamente tempi intermedi in base ad un periodo di tempo determinato dall'utente. Per esempio, si può configurare l'orologio in modo che registri un tempo intermedio ogni 10 minuti.

Sincronizzazione di Timer e Cronografo: questa funzione permette all'utente di impostare il timer ed il cronografo in modo che vengano avviati e interrotti simultaneamente, al fine di registrare i dati del cronografo quando si usa il timer a intervalli. Il completamento di un intervallo nella Modalità Timer a intervalli fa sì che l'orologio registri un tempo intermedio nel cronografo. Si può usare questa funzione se si desidera una registrazione delle proprie prestazioni per ciascun intervallo nel proprio allenamento. Ciascun intervallo corrisponde ad un giro o segmento nella Modalità Dati sul giro.

Occorre disabilitare la Sincronizzazione di Timer e Cronografo se si vuole che al termine di un conto alla rovescia in Modalità Timer normale il timer passi alla modalità Cronografo.

Impostazioni dell'orologio

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative all'orologio.

Funzione Night-Mode®: quando è abilitata, l'illuminazione del quadrante INDIGLO® si accende alla pressione di qualsiasi pulsante. Questa funzione si disabilita automaticamente dopo otto ore.

Segnale acustico orario: quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.

Segnale acustico a pulsante: quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico alla pressione di qualsiasi pulsante.

Nascondi modalità: si può scegliere di mostrare o disabilitare le seguenti modalità: Interval (Intervallo), Lap Data (Dati sul giro), Summary (Sommario), Timer o Alarm (Sveglia). Per esempio, se si disabilita la Modalità Dati sul giro, essa non apparirà affatto finché non verrà abilitata di nuovo dalla Modalità Configura.

Nascondi dati: si può scegliere di mostrare o nascondere i dati in bianco provenienti dai sensori FC. Per esempio, se non si usa il sensore FC per l'allenamento e si sceglie di nascondere i dati in bianco relativi al sensore FC, non si vedrà alcuna informazione relativa alla frequenza cardiaca, poiché questi dati si basano sull'uso del sensore FC. La funzione che nasconde i dati comprende anche un'opzione per le impostazioni V+D (Velocità+Distanza). Per informazioni su questa impostazione, consultare la prossima sezione.

FUNZIONALITÀ GPS OPZIONALE



Si può aggiungere la funzionalità GPS al proprio orologio acquistando un Sensore Velocità + Distanza (Sensore GPS-3D) opzionale. Il Sensore GPS-3D monitora la velocità, il passo, la distanza coperta, l'altitudine, l'ubicazione e tanto ancora, servendosi della tecnologia basata sul sistema di posizionamento globale (GPS). La Guida dell'utente per i Sensori di fitness acclusa al Sensore GPS-3D fornisce istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso di questo sensore.

Abilitazione delle funzioni di GPS

Con il proprio Sensore GPS-3D, si possono ampliare le funzioni dell'orologio. Prima, però, occorre abilitare le funzioni dell'orologio basate sul GPS nella Modalità Configura.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Configura.
2. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** finché non appare la scritta WATCH SETTINGS (impostazioni orologio).
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per entrare nel gruppo di impostazione dell'orologio.
4. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** finché non appare la scritta DATA HIDING (nascondi dati).
5. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per entrare nelle impostazione Nascondi dati.
6. Premere **▲ (DISPLAY)** o **▼ (STOP/RESET)** finché non appare la scritta DISABLE S+D SETTINGS (disabilita impostazioni V+D).
7. Premere **+** (**START/SPLIT**) finché sul display non appare SHOW (mostra).
8. Premere **DONE (MODE)** quattro volte per salvare l'impostazione ed uscire dalla Modalità Configura.

Configurazione delle funzioni di GPS per il primo uso

Prima di iniziare il suo primo allenamento, l'utente deve controllare le seguenti impostazioni e se necessario regolarle.

Unità di misura: nella Modalità Configura, impostare come si desidera le unità relative a lunghezza, velocità, passo ed altitudine. Per ulteriori informazioni, consultare pagina 215.

Aggiorna velocità di ascensione: questa impostazione nel gruppo ALTITUDE SETTINGS (impostazioni altitudine) determina con quanta frequenza l'orologio calcola il tasso di ascesa dell'utente (la velocità verticale). Si imposta questa funzione su periodi più brevi per attività verticali più veloci, come lo sci, e su periodi più lunghi per attività verticali più lente, come l'arrampicata su roccia. Per informazioni dettagliate sull'impostazione, consultare pagina 216.

Sebbene non sia necessario apportare le regolazioni prima del primo allenamento, l'utente vorrà esaminare e configurare le zone bersaglio per passo e velocità (pagina 212), l'allerta di distanza (pagina 215) o le altre funzioni senza l'uso delle mani (pagina 217).

Ulteriore funzionalità di GPS nelle modalità esistenti

Messaggi GPS

Quando si usa con il Sensore GPS-3D, l'orologio potrebbe visualizzare dei messaggi per comunicare lo stato del Sensore collegato all'orologio. I messaggi includono i seguenti.

SEARCHING (Ricerca in corso) Il sensore GPS-3D sta ancora cercando di collegarsi ai dati GPS. L'utente non può visualizzare informazioni su velocità, passo, distanza né posizione finché il sensore non individua i satelliti GPS.

WEAK GPS SIGNAL (Segnale GPS debole) Il sensore GPS-3D ha perso il collegamento con i satelliti GPS. Il sensore GPS-3D funziona in modo più accurato in spazi più aperti (come ad esempio in zone senza troppi alberi o non troppo coperti da nuvole) e a velocità più sostenute.

NO DATA FROM HRM (Nessun dato MFC) L'orologio non sta ricevendo dati dal Sensore GPS-3D. Assicurarsi che il sensore non si trovi a più di 1 metro di distanza dall'orologio, che stia funzionando e che non si sia inavvertitamente fissato sul sensore di un'altra persona. L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per un minuto dopo aver visualizzato questo messaggio.

NOISY DATA FROM HRM (Dati disturbati da MFC) L'orologio sta riscontrando radiointerferenza. Cercare di allontanarsi da potenziali sorgenti di interferenza (per esempio televisori, monitor

o dispositivi motorizzati). L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per 30 secondi dopo aver visualizzato questo messaggio.

FATAL GPS ERROR (Errore GPS irreversibile) Il Sensore GPS-3D ha incontrato un grave errore interno. Contattare il Servizio di assistenza Timex.

Funzioni GPS nella Modalità Ora del giorno

Quando si usa l'orologio insieme al Sensore GPS-3D, esso viene allineato con l'UTC (ora universale coordinata, nota un tempo come GMT). Quest'ora descrive il fuso orario locale in relazione al meridiano di Greenwich. Per esempio, New York City è nella zona -5 UTC, poiché l'ora di New York precede di cinque ore quella del meridiano di Greenwich; Mosca è +3 UTC, poiché l'ora di Mosca segue di tre ore quella del meridiano di Greenwich.

Quando si attiva per la prima volta il sensore GPS-3D insieme all'orologio, ci si può aspettare una delle due seguenti situazioni.

- ▶ Se si attiva il Sensore GPS-3D prima di impostare l'ora del giorno, l'orologio sincronizza con UTC sia il T1 che il T2. Occorre regolare l'ora per entrambi i fusi orario secondo l'ora locale.
- ▶ Se si attiva il Sensore GPS-3D dopo aver impostato l'ora del giorno, l'orologio mantiene le impostazioni di ora e data e sincronizza i minuti ed i secondi con l'UTC per ciascun fuso orario.

- Si noti che non si possono regolare i secondi quando si abilitano le funzioni di GPS; i secondi restano sempre sincronizzati con l'ora UTC.
- Si può regolare il valore dei minuti in ritardo o in anticipo rispetto all'ora corretta, e l'orologio ricorda l'impostazione. Questa funzione aiuta le persone che vogliono impostare i loro orologi leggermente in ritardo per essere puntuali.

Quando si usa il Sensore GPS-3D con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**. Si può visualizzare quanto segue.

- **Velocità:** la propria velocità corrente.
- **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- **Distanza:** la distanza coperta da quando si è iniziato ad usare il cronografo
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.

Funzioni GPS in Modalità Cronografo

La Modalità Cronografo presenta più funzionalità per le impostazioni senza l'uso delle mani quando viene usata insieme al Sensore GPS-3D. Oltre a poter registrare automaticamente i tempi intermedi in base a particolari periodi di tempo, si può impostare la Modalità Cronografo in modo tale che venga avviata quando si comincia a muoversi e si fermi quando ci si ferma, oppure in modo che registri automaticamente dei tempi intermedi in base alla distanza. Vedere

“Impostazioni senza l'uso delle mani” a pagina 217.

Quando si usa il Sensore GPS-3D con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**. Si può visualizzare quanto segue.

- **Velocità:** la propria velocità corrente.
- **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- **Distanza:** la distanza coperta da quando si è iniziato ad usare il cronografo

Funzioni GPS nella Modalità Timer a intervalli

Quando si usa il Sensore GPS-3D con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**. Si può visualizzare quanto segue.

- **Velocità:** la propria velocità corrente.
- **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- **Distanza:** la distanza coperta da quando si è iniziato ad usare il timer a intervalli.
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare.

Funzioni GPS nella Modalità Dati sul giro

Quando si usa il Sensore GPS-3D con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando ▲ (DISPLAY) o ▼ (STOP/RESET). Si può visualizzare quanto segue.

- ▶ **Velocità media del giro:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Passo medio del giro:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- ▶ **Distanza del giro:** la distanza coperta nel giro.
- ▶ **Altitudine del giro:** l'altitudine visualizza l'altezza sopra il livello del mare al termine del giro.
- ▶ **Cambiamento di elevazione del giro:** l'elevazione indica il cambiamento di altitudine durante il giro.

Funzioni GPS in Modalità Sommario

Quando si usa il Sensore GPS-3D con l'orologio, si possono passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando ▲ (DISPLAY) o ▼ (STOP/RESET). Le opzioni di visualizzazione dei dati del Sensore GPS-3D per la Modalità Sommario includono dati per i seguenti quattro gruppi di dati.

Velocità

Velocità media e passo medio sono lo stesso valore espressi in due modi diversi. Tuttavia, il Passo migliore non è correlato alla

Velocità massima. Il Passo migliore viene calcolato in base ai valori di passo dell'attività dell'utente; la Velocità massima è la velocità più alta letta dal Sensore GPS-3D durante l'attività dell'utente. I due valori potrebbero essere in contrasto in quanto provengono da fonti di dati diverse.

- ▶ **Velocità media:** la velocità media dell'utente, calcolata dividendo la distanza per il tempo.
- ▶ **Velocità massima:** la velocità massima dell'utente.
- ▶ **Passo medio:** la velocità media calcolata in minuti per unità di distanza percorsa.
- ▶ **Passo migliore:** il tempo più veloce ottenuto sul percorso per minuto.

Distanza

- ▶ **Distanza evento:** la distanza cumulativa percorsa durante l'attività mentre il cronografo stava scorrendo.
- ▶ **Odometro:** la distanza cumulativa percorsa da quando si è azzerato manualmente l'odometro. Poiché l'odometro non funziona in concomitanza con il cronografo, si può usare questa funzione per registrare la distanza accumulata in svariati allenamenti.

Tempo

- ▶ **Tempo evento:** il tempo totale dell'attività dell'utente mentre il cronografo stava scorrendo. Il tempo evento è equivalente al tempo intermedio nelle modalità cronografo.

GPS

► **Livello batteria GPS:** l'attuale livello di tensione per il sensore GPS-3D, visualizzato in formato di grafico a barra. Per visualizzare questa informazione, occorre ricevere dati dal sensore GPS-3D. Quando il grafico visualizza solo un segmento (si vedrà anche l'icona della batteria sul display dell'orologio), occorre cambiare la batteria.

Funzioni GPS nella Modalità Timer normale

Con l'aggiunta del Sensore GPS-3D, l'utente può impostare il timer in modo che passi alla Modalità Verticale (VERTI) o Completamento (FINISH) al termine del cronometraggio di un evento.

Funzioni GPS in Modalità Configura

Per informazioni su come accedere alle impostazioni della Modalità Configura, consultare pagina 199. Le opzioni di visualizzazione dei dati del Sensore GPS-3D per la Modalità Configura comprendono i dati per i seguenti cinque gruppi di dati.

Impostazioni V+D: le impostazioni per velocità e distanza influiscono sulla risposta dell'orologio ai dati ricevuti dal sensore GPS-3D.

Impostazioni altitudine: le impostazioni per l'altitudine configurano l'altitudine bersaglio e impostano i calcoli per l'uniformità e la velocità di ascesa.

Impostazioni senza l'uso delle mani: queste impostazioni forniscono opzioni per configurare l'orologio in modo che funzioni automaticamente insieme al sensore GPS-3D.

Impostazioni orologio: offrono opzioni per la personalizzazione del funzionamento generale dell'orologio, compresa la possibilità di nascondere dati o modalità.

Impostazioni delle unità di misura: le unità di misura permettono all'utente di determinare le unità di misura del display per la distanza (per esempio miglia invece che chilometri) e la frequenza cardiaca (per esempio battiti invece che percentuale).

Impostazioni V+D

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative a velocità e distanza.

Tipo di Zona: con un concetto simile all'allerta di zona bersaglio della frequenza cardiaca, si può impostare l'orologio in modo da monitorare la velocità o il passo dell'utente, e da avvertirlo nel caso che si sposti in modo troppo lento o troppo rapido (i tipi di allerta includono un'allerta udibile che emette un segnale acustico o un'allerta silenziosa che lampeggia). Si possono impostare separatamente i limiti per la velocità e per il passo. Per esempio, si possono impostare limiti del passo per controllare il passo per la corsa, e impostare limiti di velocità su valori utili per il ciclismo. Poi si può semplicemente passare da un'impostazione all'altra a seconda dell'attività.

Allerta distanza: si può impostare l'orologio in modo che avverta

l'utente a intervalli di distanza. Per esempio, si può impostare l'orologio in modo che avvisi ad ogni miglio percorso. L'allerta di distanza funziona solo quando il cronografo sta scorrendo. Se si desidera che l'orologio registri un tempo intermedio in base alla distanza coperta, consultare le Impostazioni senza l'uso delle mani, a pagina 217.

Uniformità: l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi a velocità o passo siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che i valori visualizzati di velocità o passo rispondano più lentamente ai cambiamenti.

Uniformità della velocità: abilita o disabilita la funzione di uniformità della velocità.

Uniformità del passo: abilita o disabilita la funzione di uniformità del passo.

Impostazioni altitudine

Uniformità: l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi all'altitudine siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che il valore di altitudine visualizzato risponda più lentamente ai cambiamenti. Si può abilitare o disabilitare la funzione di uniformità dell'altitudine.

Aggiorna velocità di ascensione: si può impostare l'orologio in modo che aggiorni il periodo nel quale viene calcolata la velocità di

ascensione. Si può scegliere fra intervalli di 30 secondi oppure intervalli di 1, 10, 30 o 60 minuti. Si imposta questa funzione su periodi più brevi per attività verticali più veloci, come lo sci, e su periodi più lunghi per attività verticali più lente, come l'arrampicata su roccia.

Impostazioni senza l'uso delle mani

Oltre al Tempo intermedio automatico, si può usare l'orologio in modo da impostare altre impostazioni senza l'uso delle mani insieme al Sensore GPS-3D. Anche quando la funzione senza l'uso delle mani è abilitata, si può avviare e fermare il cronografo manualmente senza pregiudicarla.

Avvio automatico: questa funzione permette al cronografo di avviarsi quando l'utente inizia a muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi il movimento dell'utente, e ciò potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di avvio.

Interruzione automatica: questa funzione permette al cronografo di interrompersi quando l'utente smette di muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi che l'utente si è fermato, e questo potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di interruzione.

Tempo intermedio automatico: questa funzione permette al cronografo di registrare tempi intermedi automaticamente, in base alla distanza coperta. Per esempio, si può impostare il Tempo intermedio automatico su 1 km, e l'orologio registra un tempo intermedio ad ogni chilometro coperto dall'utente.

Impostazioni orologio

Nascondi modalità: si può scegliere di mostrare, nascondere o disabilitare la Modalità Verticale o la Modalità Completamento quando si usa il Sensore GPS-3D.

Nascondi dati: si può scegliere di mostrare o nascondere i dati in bianco provenienti dal Sensore GPS-3D.

Impostazioni delle unità di misura

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative alle unità di misura.

Distanza: si può impostare l'orologio per visualizzare la distanza in termini di miglia, chilometri (KM) o miglia nautiche (NM).

Velocità: si può impostare l'orologio in modo da visualizzare la velocità in termini di miglia per ora (MPH), chilometri per ora (KPM), miglia nautiche (NM), o "auto".

Passo: si può impostare l'orologio per visualizzare il passo in termini di miglia (MPH), chilometri (KPH), miglia nautiche (NM) o "auto".

Altitudine: si può impostare l'orologio in modo da visualizzare l'altitudine in termini di piedi, metri o "auto".

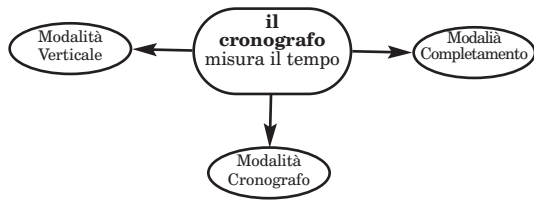
Nell'ambito delle impostazioni delle unità di misura, si possono impostare la velocità, il passo e l'altitudine su qualsiasi unità di misura in modo indipendente mente oppure sull'impostazione predefinita automatica. Quando si imposta sull'impostazione automatica ("auto"), ciascuna impostazione segue automaticamente

l'impostazione dell'unità di misura per la distanza. Questo permette all'utente di cambiare rapidamente le unità di misura per tutte le visualizzazioni dei suoi dati senza dover regolare ogni volta ciascuna impostazione, ma gli permette anche flessibilità per determinate situazioni.

Per esempio, un corridore di solito sceglie i chilometri per la sua impostazione delle unità di misura. Tuttavia, quando corre in una maratona, cambia la sua unità di distanza in miglia (una maratona è sempre 26,2 miglia), ma sceglie l'unità di misura chilometri per impostare il passo. Durante la maratona, il corridore può visualizzare la sua distanza in miglia perché corrisponda ai marcatori usati per la gara, ma può visualizzare il suo passo nei più familiari chilometri, per capire meglio quanto velocemente sta correndo.

NOUVE MODALITÀ

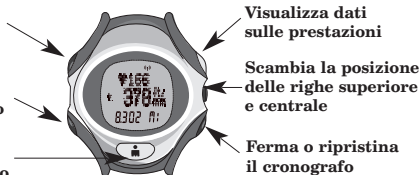
Le modalità Verticale e Completamento funzionano sfruttando la tecnologia del cronografo. Occorre ricordare che un cronografo è uno strumento per la misurazione del tempo. Ogni volta che l'orologio funziona come strumento di misurazione del tempo, esso funziona usando la funzionalità cronografo (ovvero cronometraggio). Quindi, le modalità Verticale e Completamento funzionano in base al cronografo.



Modalità Verticale

La Modalità Verticale funziona come modalità di visualizzazione insieme al sensore GPS-3D, concentrandosi sulla visualizzazione dei dati relativi all'altitudine. In particolare, la Modalità Verticale permette all'orologio di visualizzare i dati relativi alle attività "verticali", per esempio le arrampicate su roccia o lo sci. Se non si usa il Sensore GPS-3D, non si può entrare nella Modalità Verticale e si vede il messaggio NO GPS DATA (nessun dato GPS).

INDIGLO®
 Illuminazione del quadrante
 Alla Modalità Completamento o tenere premuto per vedere l'ora
 Avvia il giro o registra un tempo intermedio



Terminologia della Modalità Verticale

Velocità di ascensione: quanto rapidamente si sale o si discende.

Velocità verticale: un altro modo di definire la velocità di ascensione.

Funzionamento della Modalità Verticale

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Verticale.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio.

OPPURE

Premere e tenere premuto di nuovo **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display.

Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Verticale

Quando insieme all'orologio si usano il sensore FC e/o il Sensore GPS-3D, si passano in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**. Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Verticale includono le seguenti.

Frequenza cardiaca: frequenza cardiaca corrente.

Velocità di ascensione: la velocità verticale.

Passo: l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.

Velocità: la propria velocità corrente.

Distanza: la distanza percorsa mentre scorreva il cronografo.

Altitudine: l'attuale altezza sopra il livello del mare.

Elevazione: la differenza fra l'altitudine attuale e quella alla quale l'utente si trovava quando ha avviato il cronografo.

Esempio per la Modalità Verticale

State facendo eli-sci a Banff su una pista con una pendenza stimata di circa 214 metri verticali. Curiosi di conoscere la precisione della stima e di sapere quanto vi occorrerà per percorrere la pista, avviate il vostro sensore GPS-3D, passate alla Modalità Verticale e premete **START** quando iniziate a scendere dalla montagna. Al termine della discesa, premete **STOP** e poi **DISPLAY** finché non vedete la Velocità di ascensione e l'Elevazione (espressa in numero negativo, visto che avete viaggiato in discesa). Usate queste informazioni per vedere quanto velocemente avete sciato e confrontate il valore di elevazione dell'orologio con la stima datavi dalla vostra guida.

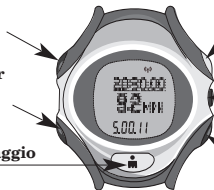
Modalità Completamento

La Modalità Completamento permette all'utente di predire quanto tempo gli occorrerà per completare una distanza evento specificata (una maratona o una gara di 5 km, per esempio) in base ai dati correnti del Sensore GPS-3D. Per cercare di mantenere il passo in modo da completare la distanza nel tempo predetto, si può anche impostare l'orologio in modo che suoni un'allerta se ci si sta muovendo troppo rapidamente o troppo lentamente rispetto al passo desiderato.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Alla Modalità Timer a intervalli, oppure tenere premuto per vedere l'ora

Avvia il cronometraggio o registra un tempo intermedio.



Visualizza dati sulle prestazioni

Tenere premuto per impostare

Ferma il cronometraggio

Se non si usa il Sensore GPS-3D, non si può entrare nella Modalità Completamento e si vede il messaggio NO GPS DATA (nessun dato GPS) sull'orologio. Inoltre, prima di operare la Modalità Completamento, occorre azzerare il cronografo, altrimenti la modalità non funzionerà correttamente.

Terminologia della Modalità Completamento

Tempo bersaglio: il tempo desiderato per il completamento della gara o dell'allenamento. L'orologio usa questo valore di tempo per avvertire l'utente se sta procedendo troppo lentamente per completare l'evento entro il periodo di tempo selezionato.

Impostazione della Modalità Completamento

Per permettere la configurazione della Modalità Completamento, occorre fermare e azzerare il cronografo. Tuttavia, si può comunque configurare la Modalità Completamento anche quando si vede visualizzato il messaggio NO GPS DATA (nessun dato GPS).

1. Mentre ci si trova nella Modalità Completamento, premere e tenere premuto il pulsante **SET** finché non appare brevemente sul display la parola **SET**, seguita da un valore lampeggiante.
2. Impostare il primo valore premendo + (**DISPLAY**) o - (**STOP/RESET**).
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al prossimo valore da impostare.
4. Ripetere i procedimenti 2 e 3 per tutti i lavori che devono essere regolati.
5. Premere **DONE (MODE)** per salvare i cambiamenti apportati e completare il processo di impostazione.

Per la Modalità Completamento, si possono impostare i seguenti valori.

- Distanza evento preimpostata o personalizzata (per l'impostazione personalizzata impostare la distanza fino a 999,99)
- Unità di misura (NM, KM o MI)
- Tempo bersaglio
- Opzione di allerta (un'opzione di allerta sonora farà emettere all'orologio un segnale acustico e farà lampeggiare il tempo di completamento previsto, mentre un'opzione di un'allerta silenziosa farà solo lampeggiare il tempo di completamento previsto).

Funzionamento della Modalità Completamento

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Completamento.
 2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
 3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.
 4. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
 5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio.
- OPPURE
7. Premere e tenere premuto di nuovo **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display.

Come visualizzare i dati sulle prestazioni nella Modalità Completamento

Quando insieme all'orologio si usano il sensore FC e/o il Sensore GPS-3D, si passano in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**. Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Completamento includono le seguenti.

- **Tempo di completamento:** il tempo di completamento previsto in base alle proprie velocità e distanza correnti. Il tempo di completamento lampeggia se il passo corrente dell'utente non gli permetterebbe di completare l'allenamento o la gara entro il suo tempo bersaglio selezionato. Se ci si ferma, il display dell'orologio sostituisce al tempo di completamento la parola STOPPED.

- **Frequenza cardiaca:** frequenza cardiaca corrente.
- **Passo:** l'attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri.
- **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale il cronografo è scorso.
- **Velocità:** la propria velocità corrente.
- **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale è scorso il cronografo.
- **Distanza:** la distanza percorsa mentre scorreva il cronografo.

Esempio per la Modalità Completamento

Vi state allenando per una gara ciclistica di 100 km. L'anno scorso avete fatto la stessa gara e l'avete completata in 4 ore e 15 minuti. Quest'anno vi proponete di completare il percorso in meno di 4 ore. Avete letto in una rivista sportiva che quando ci si allena per una gara si dovrebbe dedicare un giorno alla settimana a percorrere una distanza pari a quella dell'evento a cui si intende partecipare, cercando di migliorare i tempi. Per cercare di mantenere il passo, avete impostato la Modalità Completamento su 100 km per la distanza e su 4 ore per il tempo. Avete impostato l'orologio in modo che emetta un'allerta udibile quando andate più lentamente del vostro passo richiesto, perché vi aiuti a mantenerlo mentre pedalate.

Sostituzione della batteria

AVVERTENZA: SE LA BATTERIA VIENE SOSTITUITA DALL'UTENTE, SI POTREBBERO CAUSARE DANNI ALL'OROLOGIO. LA TIMEX CONSIGLIA DI FAR CAMBIARE LA BATTERIA DA UN RIVENDITORE O DA UN GIOIELLIERE.

Se si decide di sostituire da soli la batteria, controllare il retro dell'orologio (il retro della cassa) per individuare il tipo e le dimensioni della batteria richiesta per il proprio orologio. Seguire attentamente i procedimenti indicati sotto.

1. Posizionare l'orologio a faccia in giù su una superficie di lavoro piana.
2. Separare entrambe le metà del cinturino in pelle o a catena dell'orologio usando un piccolo cacciavite a lama piatta.

Occorre installare la cassa dell'orologio nella stessa direzione nella quale è stato rimossa, altrimenti l'elemento del segnale acustico non funzionerà una volta riassembleto l'orologio.

3. Con un cacciavite a testa Phillips 00, rimuovere le quattro viti che fissano la cassa e metterle da parte. Rimuovere con cautela la cassa e metterla da parte.

AVVERTENZA: TENERE SEMPRE L'OROLOGIO A FACCIA IN GIÙ SULLA SUPERFICIE DI LAVORO. SE SI CAPOVOLGE L'OROLOGIO PER RIMUOVERE LE VITI O LA CASSA, SI POTREBBERO PERDERE I PICCOLI CONNETTORI ELETTRICI ALL'INTERNO DELL'OROLOGIO.

4. Aprire con cautela il morsetto della batteria ed estrarre la batteria.
5. Mettere una nuova batteria nel vano batteria, assicurandosi che il lato con il contrassegno “+” sia rivolto verso di sé.
6. Ricollegare il morsetto della batteria.
7. Rimettere a posto la cassa, assicurandosi che la guarnizione nera si alloggi bene nella scanalatura della cassa, e che la cassa sia adeguatamente allineata con l'orologio, per assicurare che l'elemento per il segnale acustico si allinei con le connessioni interne (vedere la nota dopo il Procedimento 2).
8. Ricollegare con cautela le due parti del cinturino in pelle o a catena, in modo che la parte più corta con la fibbia si colleghi alle sporgenze superiori.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

La tecnologia elettroluminescente brevettata (Brevetti U.S.A. N. 4,527,096 e 4,775,964) illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

L'orologio sopporta una pressione dell'acqua fino a 86 psi (equivalente a immersioni fino a 50 metri sotto il livello del mare). Questa resistenza fino a 50 metri resta intatta purché la lente, i pulsanti e la cassa siano intatti.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE LA RESISTENZA ALL'ACQUA DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sebbene l'orologio sia resistente all'acqua, non va usato per le immersioni, in quanto non è un orologio per subacquea, e occorre risciacquarlo con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua salata. L'orologio non visualizza i dati del sensore quando viene fatto funzionare sott'acqua.

AVVISI LEGALI

TIMEX e NIGHT-MODE sono marchi depositati della Timex Corporation. BODYLINK è un marchio depositato del Timex Group, B.V. INDIGLO è un marchio depositato della Indiglo Corporation negli U.S.A. e in altri Paesi. HEART ZONES è un marchio commerciale di Sally Edwards.

Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata)

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

AVVERTENZA: QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO CHE RIGUARDANO QUESTE CONDIZIONI:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. relativi alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE

GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEGUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non appartenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome e cognome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US\$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN\$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione.

AVVERTENZA: NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

U.S.A.: chiamare il numero verde 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. **Canada:** chiamare il numero 1-800-263-0981. **Brasile:** chiamare lo 0800-168787. **Messico:** chiamare lo 01-800-01-060-00. **America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas:** chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). **Asia:** chiamare l'852-2815-0091. **Regno Unito:** chiamare il 44 020 8687 9620. **Portogallo:** chiamare il 351 212 946 017. **Francia:** chiamare il 33 3 81 63 42 00. **Germania:** chiamare il +43 662 88 92130. **Medio Oriente ed Africa:** chiamare il 971-4-310850. **Altre aree:** contattare il dettagliante o distributore Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO DI RIPARAZIONE
DELL'OROLOGIO

Data dell'acquisto originario: _____
(Se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: _____
(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: _____
(Nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: _____

QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE; CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

Avviso FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che comprendono tutti i componenti del Timex Bodylink System, sono conformi alla pertinente norma FCC, Parte 15, e ai regolamenti canadesi del settore per i dispositivi di Classe B come segue:

Nome del prodotto: *Sistema Velocità + Distanza:*
ricetrasmittitore GPS Serie M5xx/M1xx

Sistema di Monitor della frequenza cardiaca:
ricetrasmittitore MFC Serie M6xx/M5xx

Tipo di prodotto: trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. cert. IC.
M850/M576 Monitor Velocità+Distanza	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 Monitor Velocità+Distanza	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 Monitor della frequenza cardiaca	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 Monitor della frequenza cardiaca	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) il dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

Nome del prodotto: *Ricevitori dell'orologio:*
MFC/Velocità+Distanza Serie
M6xx/M5xx/M1xx
Registratori di dati -
MFC/Velocità+Distanza Serie M5xx/M1xx

Tipo di prodotto: trasmettitore non intenzionale

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dall'interferenza dannosa in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non usata in conformità con il manuale di istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle radiocomunicazioni. Se questa apparecchiatura dovesse causare interferenza dannosa alla ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere stabilita accendendo e spegnendo l'apparecchiatura, l'utente è incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure allontanando ulteriormente l'apparecchiatura dal ricevitore.

Attenzione: qualsiasi cambiamento o modifica dell'apparecchiatura sopra indicata, non espressamente approvati dalla Timex Corporation, potrebbe annullare la concessione d'uso di questa apparecchiatura.

Avviso canadese per il settore: questa apparecchiatura digitale di Classe B rispetta la norma canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Inleiding.....	239
Welkom!	239
Voordat u begint	240
Terminologie m.b.t. horloge	240
Overzicht van prestatiehorloge	241
De chronograaf	241
Hulpbronnen	242
Horlogeknoppen	243
Pictogrammen op display	247
Het Bodylink® systeem starten.....	248
Berichten	251
Indeling van display	251
Vorbereiding voor gebruik van horloge	252
Horlogemodi	254
De modus Tijd	255
De modus Chronograaf	258
De modus Intervaltimer	261
De modus Rondegegevens.....	267
De modus Overzicht	270

De modus Standaardtimer	273
De modus Alarm	277
De modus Configureren	279
Optionele GPS-functie.....	285
GPS-functies inschakelen	286
GPS-functies voor het eerste gebruik configureren	287
Bijkomende GPS-functies in bestaande modi	287
Nieuwe Modi	299
De modus Verticaal	300
De modus Finish	302
Onderhoud.....	306
De batterij vervangen	306
INDIGLO® nachtlicht	308
Waterbestendigheid	308
Wettelijke informatie	309
Internationale garantie (beperkte garantie voor de VS)	309
FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada)	312

INLEIDING

Welkom!

Gefeliciteerd! Met de aankoop van het Timex® Bodylink® systeem hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Als u uw prestatiehorloge samen met de digitale hartslagsensor gebruikt, kunt u op ongekennde wijze belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

In deze handleiding vindt u informatie over uw prestatiehorloge. Dit sporthorloge werkt als het brein van uw Bodylink systeem. Het levert uitgebreide, real-time trainingsgegevens die van de digitale hartslagsensor worden verzameld.

U zult merken dat uw prestatiehorloge zeer gebruikersvriendelijke fitnesstechnologie biedt. Maar zoals bij elke nieuwe technologie moet u de tijd nemen om met de functies ervan vertrouwd te raken zodat u het meeste nut uit uw aankoop haalt.

Dus veel plezier met verkennen! Neem de modi van het prestatiehorloge door. Neem de Snelstartgids door om inzicht in het digitale hartslagmonitorsysteem te krijgen. Geniet vooral van uw nieuwe fitnesspartner, op weg naar betere prestaties!

Voordat u begint

Deze handleiding bevat informatie over, en instructies voor, het instellen van uw nieuwe prestatiehorloge en het gebruik ervan met de hartslagsensor. Als hulp bij het bestuderen van uw prestatiehorloge bevat deze handleiding een aantal elementen voor een beter inzicht in uw prestatiehorloge.

- ▶ Een overzicht van de knoppen, pictogrammen op het display en modi van het prestatiehorloge.
- ▶ Een woordenlijst voor elk gedeelte die vele referenties uitlegt die voor het prestatiehorloge en de modi ervan worden gebruikt.
- ▶ Volledige, uitgebreide instructies voor het instellen en gebruiken van uw prestatiehorloge in elke modus.
- ▶ Echte scenario's die uitleggen hoe u uw prestatiehorloge als deel van uw routineactiviteiten kunt gebruiken. U zult deze scenario's overal in de handleiding aantreffen; ze staan in grijze tekstkaders.

Terminologie m.b.t. horloge

Uw Bodylink systeem heeft zijn eigen taal die u zult leren naarmate u bekwaam raakt in het gebruik ervan. Terwijl u deze taal leert, zult u enkele belangrijke woorden en frasen tegenkomen. Wij beloven u dat niemand u om een woordenschattest zal vragen!

Maar als u de belangrijkste terminologie doorneemt, zult u sneller begrijpen hoe het Bodylink systeem werkt. Neem dus even de tijd om enkele woorden te bekijken die in deze handleiding voorkomen.

Bodylink® systeem: Met het Bodylink systeem kunt u real-time gegevens volgen en opslaan met behulp van een serie draadloze apparaten en uw prestatiehorloge.

Prestatiehorloge: In het prestatiehorloge (horloge) bevindt zich het gegevenscentrum voor het Bodylink systeem.

Hartslagsensor: De hartslagsensor (HS-sensor) meet uw hartslag. De Gebruikersgids voor fitnesssensoren geeft gedetailleerde informatie voor het instellen en gebruiken van de HS-sensor.

OVERZICHT VAN PRESTATIEHORLOGE

De chronograaf

Terwijl u deze handleiding gebruikt om meer over uw horloge te leren, kan het woord chronograaf mogelijk enige verwarring veroorzaken. Onthoud het volgende: een chronograaf is een instrument voor het meten van tijd. U zult de modus Chronograaf zien, maar steeds wanneer uw horloge voor het opnemen van de tijd wordt gebruikt, werkt het met de chronograaffunctie (of tijdnopnamefunctie).

Hulpbronnen

Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw Bodylink systeem de volgende waardevolle hulpbronnen:

- ▶ *Snelstartgids voor Bodylink systeem:* Informatie om u te helpen uw prestatiehorloge in te stellen en beginnen te gebruiken samen met de hartslagsensor, en een overzicht van de verschillende modi van het prestatiehorloge.
- ▶ *Gebruikersgids voor fitnesssensoren:* Informatie voor de instelling, bediening en het onderhoud van de hartslagsensor.

Hulpbronnen op internet

De Timex-websites bieden nuttige informatie om u te helpen het Bodylink systeem optimaal te gebruiken.

- ▶ **www.timex.com/bodylink/:** Informatie over functies van het Bodylink systeem en productsimulaties.
- ▶ **www.timex.com/software/:** Huidige softwareversies voor Timex-producten.
- ▶ **www.timex.com/fitness/:** Tips over fitness en training voor gebruik van het Bodylink systeem.

Horlogeknoppen

Het horloge heeft knoppen met meerdere functies die voor drie doeleinden bestemd zijn. U hoeft de functie van de knoppen voor elke modus niet te onthouden. Laat het horloge als gids dienen.

Meestal werken de knoppen op het horloge volgens de opschriften die op de horlogekast zijn gedrukt. Als u geen symbolen langs de rand van het display ziet, houdt u zich aan de informatie die op de horlogekast is gedrukt als leidraad bij het gebruik van de knoppen.

Bovendien kunt u in elke modus waarin u uw hartslag kunt bekijken, de INDIGLO® knop ingedrukt houden om een hoorbare streefzonewaarschuwing snel te stoppen. Als u de knop eenmaal hebt ingedrukt om de waarschuwing te veranderen, gaat deze pas weer af nadat u hem in de modus Configureren in een ander soort streefzonewaarschuwing hebt veranderd. Zie pagina 279 voor verdere informatie.

INDIGLO® nachtlucht
Indrukken om het horloge te verlichten; ingedrukt houden om de streefzone-waarschuwing te stoppen

MODE
Indrukken om naar volgende modus te gaan

START/SPLIT
Indrukken om tijdopname te starten of tussentijd te nemen



DISPLAY
Indrukken om prestatiegegevens weer te geven

SET/FORMAT
Indrukken om display-indeling in te stellen of te veranderen

STOP/RESET
Indrukken om te stoppen of ingedrukt houden om terug te stellen

INDIGLO® nachtlucht
Indrukken om horloge te verlichten

DONE
Indrukken wanneer klaar met instellen



+
Indrukken om weergegeven waarde te verhogen

SELECT
Indrukken om naar volgende waarde te gaan

- Indrukken om weergegeven waarde te verlagen

Instelknoppen

Gebruik de knoppen op het horloge om de functies van het horloge in te stellen (bijvoorbeeld: de tijd of een streefhartslagzone instellen). Wanneer de symbolen + en - aan de rand van het op het horlogedisplay staan, hebt u het instelproces gestart.

U kunt de functies van het horloge aan de hand van de volgende stappen instellen:

1. Houd de knop **SET** (Instellen) ingedrukt totdat het woord **SET** even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
2. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** [Selecteren (Instellen/Indeling)] om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
4. Herhaal stap 2 en 3 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
5. Druk op **DONE (MODE)** [Voltooid (Modus)] om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Beeldknoppen

De knoppen op het horloge kunnen u helpen om door de beelddopties te navigeren. Wanneer u de driehoekjes ▲ en ▼ op de rand van het display ziet, weet u dat er te bekijken informatie is.

**INDIGLO®
nachtlicht**
Indrukken om
horloge
te verlichten

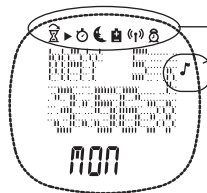
MODE
Indrukken om
naar volgende
modus te gaan



▲
Indrukken om
volgende
gegevenswaarde weer
te geven

▼
Indrukken om vorige
gegevenswaarde weer
te geven

Pictogrammen op display



Pictogrammen op
horlogedisplay



Interval- of
standaardtimer loopt



Sensor(en) geactiveerd
(knippert bij storing)



Chronograaf loopt



Alarm ingeschakeld



Night Mode
geactiveerd



Uursignaal
geactiveerd



Batterij GPS-3D-
sensor bijna leeg

Het Bodylink® systeem starten

Wanneer u de prestatie-monitor gebruikt, kunt u real-time gegevens van de hartslagsensor of de snelheid/afstands sensor, of beide, bekijken in Tijd, Chrono en Timer. De procedure om dit te doen is in alle modi hetzelfde, maar de gegevens die u kunt bekijken, en de positie op het display zijn in elke modus verschillend.

1. Zorg dat u de hartslagsensor of snelheid/afstands sensor, of beide, draagt en dat ze aan staan en werken.
2. Ga minstens 2 meter (6 ft) van andere gebruikers van fitnessmonitorsystemen, en van enige bron van radiostoring zoals elektrische apparatuur, elektriciteitsleidingen enz. staan.

OPMERKING: Hoewel het Bodylink® systeem een werkbereik van ongeveer 1 meter (3 ft) van de sensoren tot het horloge heeft, verzeker u er voor de meest betrouwbare werking van dat het horloge toch zo dicht mogelijk bij de sensoren is wanneer u het systeem opstart.

3. Druk even op de knop **DISPLAY**. Het horloge zoekt nu naar Bodylink® sensoren in de buurt; het zoekt één minuut. Het antennepictogram verschijnt op het horlogedisplay en geeft aan dat het Bodylink® systeem in werking is.

OPMERKING: Gemakshalve zoeken Chrono en Timer automatisch gedurende vijftien seconden nadat de modus is opgeroepen, naar de Bodylink® sensoren.

4. Wanneer het horloge de signalen van de sensoren heeft gedetecteerd, schakelt het horlogedisplay over naar een nieuwe indeling en toont sommige of alle sensorgegevens, afhankelijk van de modus. Tijd en Timer tonen de gegevens uitsluitend op de onderste regel terwijl Chrono maximaal drie regels met prestatiegegevens kan hebben.

Prestatiegegevens bekijken

Druk de knop **DISPLAY** even in om de gegevens of een combinatie van gegevens te selecteren die u tijdens uw training wilt bekijken. Voor uw gemak wordt even een “kop” met de namen van de informatie en de positie ervan op het display weergegeven voordat de gegevens zelf verschijnen.

Hieronder vindt u nog enkele dingen die u moet weten om het horloge doeltreffend te kunnen gebruiken:

- In Chrono drukt u even op **SET/FORMAT** om de plaats van de informatie op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen. Zodoende kunt u de belangrijkste gegevens op de grote middelste displayregel bekijken.

- Als u de gegevens van de Bodylink® sensoren niet meer wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het bericht HOLD TO SHUT OFF RCVR (INGEDRUKT HOUDEN OM ONTVANGER UIT TE ZETTEN) op het horlogedisplay verschijnt. Blijf de knop **DISPLAY** nog enkele seconden ingedrukt houden; het horloge geeft een pieptoon om aan te geven dat de radioverbinding tussen het horloge en de sensoren uitgeschakeld is.

TIP: Als u reeds gegevens van één sensor bekijkt, bijvoorbeeld de hartslagsensor, en u ook gegevens van de snelheid/afstandsensor wilt bekijken, houdt u de knop **DISPLAY** ingedrukt totdat het horloge een korte pieptoon geeft en het antennepictogram begint te knipperen. Het horloge zoekt nu naar een tweede Bodylink® sensor. Wanneer het dit tweede apparaat detecteert, stopt het antennepictogram met knipperen en kan de indeling van het display veranderen en de nieuwe informatie weergeven. Druk de knop **DISPLAY** even in (zoals eerder beschreven) om verschillende combinaties van de gegevens van twee sensoren te bekijken.

Berichten

Wanneer u het horloge met de hartslagsensor gebruikt, kan het horloge berichten weergeven om de status van de sensor in samenwerking met het horloge weer te geven. De berichten zijn:

NO DATA FROM HRM Het horloge ontvangt momenteel geen gegevens van de hartslagsensor. Verzeker u ervan dat de sensor niet meer dan 1 meter (3 ft) van het horloge vandaan is, werkt en niet per ongeluk de sensor van iemand anders volgt. Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende één minuut een verbinding te maken.

NOISY DATA FROM HRM Het horloge leeft last van radiostoring. Probeer bij mogelijke storingbronnen vandaan te gaan (bijvoorbeeld: televisies, monitors of gemotoriseerde apparaten). Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende 30 seconden een verbinding te maken.

Indeling van display

In de modus Chronograaf drukt u even op **SET/FORMAT** om de gegevenswaarden op de bovenste en middelste displayregel om te wisselen. Zodoende kunt u de voor u belangrijkste waarde op de grote middelste displayregel weergeven.



Vorbereiding voor gebruik van horloge

De hartslag bepalen

Naast vele andere nuttige functies maakt uw horloge gebruik van technologie waarmee u gedetailleerde informatie over uw hartslag kunt volgen. Maar voordat u deze informatie gaat volgen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten.

Het boekje *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes* dat u in uw horlogepakket aantreft, verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt. Als u echter geen van de procedures in *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes* kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om de alom gebruikte, maar zeer betwiste, op leeftijd gebaseerde 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 vanaf (de leeftijd van die persoon) wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert.

Het horloge voor het eerste gebruik instellen

Nadat u uw hartslag hebt bepaald, stelt u de volgende parameters in voordat u het horloge gebruikt:

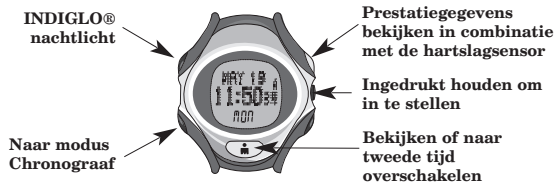
1. **De tijd instellen.** Voor gedetailleerde informatie over de modus Tijd, met inbegrip van instructies voor het instellen van de tijd, kunt u pagina 279 van deze handleiding raadplegen.
2. **Voer uw maximale hartslag in.** In de modus Configureren selecteert u HRM SETTINGS (Instellingen van hartslagmonitor) en dan MAX HR (Maximale hartslag). De instelling voor uw maximale hartslag bepaalt uw vijf vooringestelde streefhartslagzones. Voor meer informatie over de modus Configureren kunt u pagina 279 raadplegen.
3. **Selecteer de gewenste displayeenheden voor uw hartslag.** In de modus Configureren selecteert u HRM SETTINGS en dan HRM DISPLAY (Display hartslagmonitor). Uw horloge biedt u de optie om uw hartslag in slagen per minuut (BPM) of als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) te bekijken. Voor meer informatie over de modus Configureren kunt u pagina 279 raadplegen.
4. **Bepaal uw streefhartslagzone en waarschuwing.** In de modus Configureren selecteert u HRM SETTINGS en dan TZ ALERT (Waarschuwing streefzone). Gebruik de streefzonewaarschuwing om uw hartslag binnen een bepaald bereik te houden voor het optimaliseren van prestaties en het voorkomen van te hoge inspanning of te gering gebruik van het hart tijdens training. Voor meer informatie over de modus Configureren kunt u pagina 279 raadplegen.

U kunt elk van de acht modi doorlopen door op **MODE** te drukken.

- ▶ **Tijd** - hiermee kunt u de tijd, datum en dag van de week voor twee verschillende tijdzones weergeven.
- ▶ **Chronograaf** - volgt prestatiegegevens en geeft deze weer.
- ▶ **Intervaltimer** - hiermee kunt het horloge voor intervaltrainingen instellen.
- ▶ **Rondegegevens** - geven opgeslagen informatie over ronden.
- ▶ **Overzicht** - geeft gegevens weer die geregistreerd worden terwijl de chronograaf loopt.
- ▶ **Standaardtimer** - hiermee kunt u de tijd van een evenement opnemen waarbij van een bepaalde tijd tot nul wordt afgeteld.
- ▶ **Alarm** - beheert maximaal vijf alarmen.
- ▶ **Configureren** - stelt u in staat om de horlogefuncties aan uw behoeften aan te passen.

De modus Tijd

Uw horloge kan als een gewoon horloge dienen om de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weer te geven met een 12- of 24-uurs indeling.



De tijd instellen

1. Druk op **MODE** totdat de modus Tijd verschijnt.
2. Houd de knop **SET** ingedrukt totdat het woord **SET** even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
4. Druk op **SELECT (SET FORMAT)** om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
6. Druk op **DONE (MODE)** om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de tijd kunt u de volgende waarden instellen:

- **Uur**
- **Minuut**
- **Seconden**
- **Jaar**
- **Maand**
- **Datum (stelt de dag van de week automatisch in wanneer u de datum instelt)**
- **Uurindeling (d.w.z. AM/PM versus 24-uurs)**

Van tijdzone wisselen

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). U kunt de tweede zone zien door op **START/SPLIT** (Starten/Tussentijd) te drukken. Of volg de onderstaande stappen om van T1 naar T2 over te schakelen:

1. Houd **START/SPLIT** ingedrukt totdat **HOLD FOR TIME 2** (Ingedrukt houden voor tijd 2) verschijnt.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.
3. Herhaal stap 1 en 2 om terug naar T1 te schakelen. Het bericht is **HOLD FOR TIME 1**.

U moet de tijd voor elke tijdzone apart instellen.

Tips en trucs voor de modus Tijd

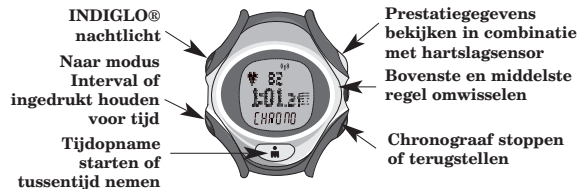
- U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Tijd terugkeren door **MODE** ingedrukt te houden totdat de tijd verschijnt.
- Het horloge past zich niet automatisch aan voor de zomertijd. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.
- Wanneer u de hartslagsensor met het horloge gebruikt, kunt u uw huidige hartslag op de onderste regel van het horlogedisplay bekijken. U kunt ervoor kiezen om de dag van de week te blijven bekijken door **DISPLAY** ingedrukt te houden totdat u de dag van de week ziet.
- Als het horloge de hartslagsensoren niet detecteert, verschijnt de dag van de week op de onderste regel van het display.
- U kunt de secondenwaarde alleen op nul terugstellen.

Voorbeeld van de modus Tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in Singapore 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 Singapore in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw monitor zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar Singapore reist.

De modus Chronograaf

Deze modus werkt als het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Het kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Het kan ook informatie voor maximaal 100 ronden registreren, waaronder gemiddelde hartslag bij gebruik van de hartslagsensor.



Terminologie m.b.t. de modus Chronograaf

Chronograaf: De chronograaf registreert tijdsegmenten tijdens de duur van uw activiteit.

Ronde: De rondetijd registreert de tijd voor één segment van uw activiteit.

Tussentijd: De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige activiteit.

Tussentijd nemen: Wanneer u een tussentijd neemt, maakt de chronograaf het opnemen van de tijd van één ronde af en begint een nieuwe op te nemen.


Werking van de modus Chronograaf

Wanneer u de modus Chronograaf gebruikt, kunt u tussentijden met de hand nemen door **START/SPLIT** in te drukken of u kunt het horloge instellen om tussentijden automatisch op tijd te nemen. Voor meer informatie over het zodanig instellen van het horloge dat tussentijden automatisch worden genomen, kunt u “Instellingen zonder handen” op pagina 283 raadplegen.

Bedien de chronograaf aan de hand van de volgende stappen.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Chronograaf verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen. Druk op **MODE** om nieuwe ronde-informatie onmiddellijk weer te geven OF wacht enkele seconden en het horloge begint dan automatisch gegevens voor een nieuwe ronde weer te geven.
4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname OF houd **STOP/RESET** ingedrukt om de chronograaf op nul in te stellen.

Tips en trucs voor de modus Chronograaf

- ▶ Als u op **MODE** drukt om het horloge naar een andere modus te schakelen terwijl de chronograaf blijft lopen, verschijnt het stopwatchpictogram om aan te geven dat de chronograaf nog werkt.

- ▶ Als u de hartslagsensor met het horloge gebruikt, kunt u de hartslag voor zowel het percentage van uw maximale hartslag (**PERCENT**) als slagen per minuut (**BPM**) bekijken.
- ▶ Het horloge slaat de statistische gegevens voor de hartslag voor elke ronde op als u de hartslagsensor met het horloge gebruikt.
- ▶ Als u het horloge met de hartslagsensor gebruikt, kunt u het zo instellen dat het steeds automatisch een berekening voor hartslagherstel uitvoert wanneer u op **STOP/RESET** drukt om de chronograaf te stoppen. Maar als u nogmaals op **START/SPLIT** drukt voordat de herstelcyclus is voltooid, annuleert u het herstel. Voor meer informatie kunt u de modus Configureren pagina 279 raadplegen.

Voorbeeld van de modus Chronograaf

Onlangs hoorde u dat een trainingsmethode voor langeafstandlopers, de “run/walk” methode geheten, u kan helpen om uw algehele uithoudingsvermogen te verhogen en om meer calorieën te verbranden. Deze methode vereist hardlopen voor een bepaalde periode, gevolgd door een korte periode van gewoon lopen. U besluit om de modus Chronograaf te gebruiken om deze methode uit te proberen. U drukt op **START/SPLIT** om uw loop te beginnen en dan na 10 minuten hardlopen drukt u nogmaals op **START/SPLIT** en loopt u gewoon gedurende 2 minuten. U blijft deze twee volgorden gebruiken totdat u een loop van 60 minuten hebt voltooid.

De modus Intervaltimer

De modus Intervaltimer heeft een flexibele countdown-timer met zes intervallen en kan instellingen voor maximaal vijf verschillende trainingssessies behouden. Deze omvat opwarm- en afkoelintervallen en vier trainingsintervallen voor elke trainingssessie. U kunt de groep van vier trainingsintervallen zo instellen dat ze maximaal 99 maal worden herhaald. U kunt het opwarminterval zo instellen dat het eenmaal aan het begin van uw trainingssessie valt en het afkoelinterval zo dat het eenmaal aan het einde van uw trainingssessie valt.



Terminologie m.b.t. de modus 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.

Opwarmen: De periode aan het begin van uw training die u helpt uw lichaam voor een intensievere trainingssessie voor te bereiden.

Afkoelen: De periode aan het einde van uw training die u helpt uw lichaam naar een toestand van normaal functioneren terug te brengen.

Een intervaltraining selecteren

U kunt het horloge gebruiken om maximaal vijf trainingen, met het label WKOUT 1 t/m WKOUT 5, in te stellen en op te slaan.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Interval verschijnt.
2. Druk op **▼ (STOP/RESET)** om de training te kiezen die u wilt instellen (**WKOUT 1** t/m **WKOUT 5**).

Omdat u de intervaltimer moet terugstellen om een nieuwe training te selecteren, moet u wellicht meer dan eenmaal op de knop **STOP/RESET** drukken voordat u een nieuwe training kunt bekijken.

Een intervaltraining instellen

1. Houd de knop **SET** ingedrukt tot het woord SET even op het display verschijnt. Het instellingenscherm verschijnt waarop het woord WARM-UP (Opwarmen) knippert.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om de instellingen voor elk trainingsinterval door te nemen. De instellingen zijn WARM-UP (Opwarmen), INTVL 1 – 4 (Interval 1 - 4), # OF REPS (Aantal herhalingen) en COOL-DOWN (Afkoelen).

3. Selecteer een interval dat u wilt instellen en druk op **SELECT (SET/FORMAT)**. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om een van vijf vooringestelde of drie speciale hartslagzones in te stellen. U kunt ook geen streefzone of een handmatige streefzonewaarschuwing voor alleen dit interval selecteren. Nadat u de zone hebt gekozen, drukt u op **SELECT (SET/FORMAT)**.

Als u in stap 4 niet **MANUAL** (Handmatig) hebt geselecteerd, gaat u naar stap 6.

4. Stel de hoogste en laagste hartslagwaarde in voor de **HANDMATIGE** zone. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om de waarden te veranderen en op **SELECT (SET/FORMAT)** om de cijfers te doorlopen. Wanneer u klaar bent met het instellen van de grenzen, drukt u op **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Druk op + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) om de tijdwaarden te veranderen en op **SELECT (SET/FORMAT)** om de uren, minuten en seconden te doorlopen. Als u een interval op nul (00:00:00) instelt, slaat het horloge dit interval automatisch over tijdens uw training.
6. Wanneer u voorbij de laatste waarde in de intervaltijd schuift, gaat het horloge automatisch verder naar het volgende interval (of # **OF REPS** bij het instellen van intervallen voor **OPWARMEN** of **AFKOELEN**). Herhaal stap 2 t/m 5 om alle intervallen en herhalingen voor de geselecteerde training in te stellen.
7. Druk op **DONE (MODE)** om uw training op te slaan en de instellingsprocedure te voltooien.

Voor de modus Intervaltimer kunt u de volgende waarden instellen:

- Opwarmen (streefhartslagzone en tijd instellen)
- Intervallen 1 t/m 4 (streefhartslagzone en tijd instellen)
- Aantal herhalingen (exclusief opwarm- of afkoelintervallen)
- Afkoelen (streefhartslagzone en tijd instellen)

Werking van de modus Intervaltimer

Bedien de intervaltimer aan de hand van de volgende stappen voor een training.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Intervaltimer verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de activiteit hebt beëindigd.
4. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname **OF** houd **STOP/RESET** ingedrukt om de chronograaf op nul in te stellen.

Streefhartslagzones en waarschuwingen

Tijdens het instellingsproces hebt u de optie om een van de vijf standaard-, drie speciale of een unieke streefhartslagzone-waarschuwing voor elk interval te gebruiken. U kunt er ook voor kiezen om geen streefzonewaarschuwing te gebruiken. Terwijl de intervaltimer loopt, heffen de instellingen voor de streefzone-waarschuwing die u selecteert, de waarschuwing voor de

streefhartslagzone op, die u in de modus Configureren hebt ingesteld (zie pagina 279). Maar de instelling voor het waarschuwingstype [AUDIBLE (HOORBAAR), VISUAL (ZICHTBAAR) of NO ALRT (GEEN WAARSCHUWING)] in de modus Configureren is nog van kracht terwijl u de intervaltimer gebruikt. Het horloge negeert alleen de grensinstellingen.

Bedenk wel dat deze instellingen alleen op de streefzonewaarschuwing van invloed zijn. De instellingen voor de streefzonewaarschuwing die in de intervaltimer worden gebruikt, zijn niet van invloed op de statistische hartslaggegevens die in de modus Overzicht worden gevolgd en weergegeven.

Tips en trucs voor de modus Interval

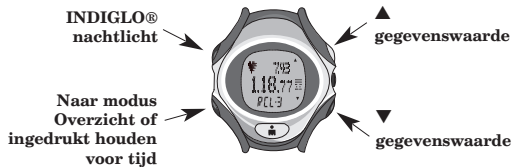
U kunt het horloge zo instellen dat aan het einde van een interval een tussentijd wordt genomen door **SYNC TIMER & CHRONO** (Timer en chronograaf synchroniseren) te gebruiken (zie pagina 283). Dit heft de automatische tussentijdfunctie op en stelt u in staat om een rapport van uw prestaties voor elk interval te hebben.

Voorbeeld van de modus Interval

Voor crosstraining besluit u eenmaal per week 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 les bij te houden. U stelt WKOUT 1 als volgt in: WARM-UP gedurende 5 minuten met NO TZ (hetgeen geen streefhartslag aangeeft), INTVL 1 gedurende 5 minuten bij Z4: 156 – 175 (in slagen per minuut), INTVL 2 gedurende 1 minuut in Z3: 136 – 156, INTVL 3 gedurende 10 minuten in Z4 en INTVL 4 gedurende 2 minuten in Z3. Vervolgens stelt u # OF REPS op 3 in, wat aangeeft dat u INTVL 1 tot en met INTVL 4 driemaal wilt herhalen. Ten slotte stelt u COOL DOWN op 5 minuten in met NO TZ. Deze gehele training duurt ongeveer 60 minuten en helpt u zowel de tijd als de uithoudingsdoelstellingen volgen.

De modus Rondegegevens

Met de modus Rondegegevens kunt u informatie over opgeslagen ronden voor tijd en hartslaginformatie bekijken. U moet de chronograaf laten lopen om rondegegevens te registreren.



Wanneer u de modus Rondegegevens gebruikt, worden de gegevens van elke teruggeroepen ronde op drie regels weergegeven. Op de onderste regel staat het rondenummer met het label RCL [voor Recall (terugroepen)] voor elke ronde die u in de chronograaf hebt opgeslagen.

U kunt aan de hand van de volgende stappen toegang tot deze informatie krijgen.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Rondegegevens verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de gegevens voor elke ronde te navigeren.

Gegevens in de modus Rondegegevens bekijken

Terwijl u op de knoppen drukt, bekijkt u de informatie voor elke ronde. Deze informatie omvat:

- **Ronde- en tussentijd:** De rondetijd omvat gegevens voor elk segment van uw activiteit en de tussentijd toont gegevens voor de gehele activiteit.

- **Gemiddelde hartslag van ronde en tijd in gemiddelde hartslag:** Gemiddelde hartslag geeft de gemiddelde hartslag voor de ronde weer en tijd in gemiddelde hartslag toont hoeveel tijd u tijdens de ronde bij de gemiddelde hartslag hebt doorgebracht.

Tips en trucs voor de modus Rondegegevens

- Zodra u de chronograaf op nul hebt gesteld voor uw volgende activiteit, wist u rondegegevens uit de vorige activiteit.
- Als u informatie over de gehele activiteit wilt bekijken, kunt u De modus Overzicht in het volgende gedeelte raadplegen.
- Als u **SYNC TIMER & CHRONO** hebt geactiveerd (zie pagina 283), dan zijn uw rondegegevens gelijk aan uw prestaties voor elk interval.

Voorbeeld van de modus Rondegegevens

U fietst graag maar u hebt net een lange rit gemaakt en bent uitgeput! U bent zo uitgeput dat u vergeet om naar de rondetijdgegevens voor uw rit te kijken en u stelt de chronograaf op nul terug. U denkt dat u de gegevens verloren hebt maar dan herinnert u het zich weer. U kunt de rondegegevens voor uw rit toch nog bekijken zo lang u de chronograaf nog niet opnieuw hebt gestart.

De modus Overzicht

Met de modus Overzicht kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die door de chronograaf voor uw meest recente activiteit is geregistreerd. De gegevens worden niet bijgewerkt terwijl ze worden weergegeven.



Terminologie m.b.t. de modus Overzicht

Zone: Een vooraf bepaald hartslagbereik voor uw activiteit.

Herstel: Een maat van uw fitness en vermoeidheid gebaseerd op het verschil van uw hartslag over een korte periode na inspannende training. Voor meer informatie kunt u *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes raadplegen*.

Werking van de modus Overzicht

1. Druk op **MODE** totdat de modus Overzicht verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de overzichtsgegevens te navigeren.

Hartslaggegevens in de modus Overzicht bekijken

Als u de hartslagsensor niet gebruikt, is de enige informatie die u in de modus Overzicht kunt bekijken de totale tijd van uw activiteit terwijl de chronograaf liep. De tijd van het evenement is gelijk aan de tussentijd in de modus Chronograaf.

Als u het horloge met de hartslagsensor gebruikt, kunt u de volgende informatie bekijken:

- **Gemiddelde hartslag:** Uw gemiddelde hartslag berekend over de periode gedurende welke de chronograaf liep.
- **Piekhartslag:** De hoogste geregistreerde hartslag tijdens uw activiteit.
- **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde hartslag tijdens uw activiteit.
- **Tijd in zones:** Het horloge houdt rekening met de totale trainingstijd en geeft weer hoeveel tijd u tijdens uw activiteit in elke van de hartslagzones hebt doorgebracht, inclusief alle vijf de vooringestelde zones, alle drie de speciale zones en lager dan zone 1 (ook wel “zone 0” genoemd) (raadpleeg “HSM-instellingen” op pagina 281 voor informatie over het instellen van deze functie).

- ▶ **Gemiddelde hartslag in zones:** De gemiddelde hartslag in elk van de hartslagzones, inclusief alle vijf de vooringestelde zones, alle drie de speciale zones en lager dan zone 1.
- ▶ **Herstel:** De verandering in uw hartslag over een geselecteerde periode, die aan het einde van uw activiteit is geregistreerd (zie “HSM-instellingen” op pagina 281 voor informatie over het instellen van deze functie).

Tips en trucs voor de modus Overzicht

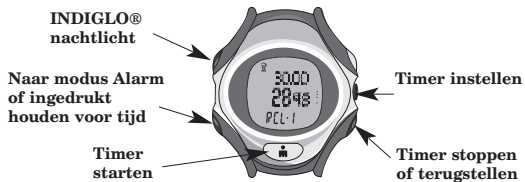
- ▶ Zodra u de chronograaf op nul hebt gesteld voor uw volgende activiteit, wist u overzichtsgegevens uit de vorige activiteit.
- ▶ Als u de hartslagsensor draagt, kunt u in de modus Overzicht een herstelberekening starten door **START/SPLIT** ingedrukt te houden terwijl u uw herstelgegevens bekijkt.
- ▶ Als u informatie voor elk segment van uw activiteit wilt bekijken, kunt u De modus Rondegegevens in het vorige gedeelte raadplegen.

Voorbeeld van de modus Overzicht

Onlangs hebt u besloten om tijdens uw trainingen uw aandacht op uw hartslag te vestigen. In de modus Configureren stelt u uw maximale hartslag op 195 BPM in. Wanneer u een van uw trainingen beëindigt (of u nu hardloopt, fietst, zwemt of een andere activiteit doet), kunt u de modus Overzicht raadplegen om informatie over uw hartslag te bekijken. Deze informatie omvat uw gemiddelde, piek- en minimale hartslag alsook de gemiddelde hartslag en tijd die in elk van de hartslagzones is doorgebracht. Het gebruik van deze functie helpt de niveaus aan te geven waarop u uw hart tijdens uw gehele training hebt laten werken, en maakt duidelijk of u de intensiteit van de training wel of niet moet bijstellen.

De modus Standaardtimer

Met de modus Standaardtimer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, ...). U kunt de timer zo instellen dat hij na het aftellen stopt, herhaalt of naar de modus Chronograaf overschakelt.



De timer instellen

1. Druk op **MODE** totdat de modus Standaardtimer verschijnt.
2. Houd de knop **SET** ingedrukt totdat het woord **SET** even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
4. Druk op **SELECT (SET FORMAT)** om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
6. Druk op **DONE (MODE)** om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de modus Timer kunt u de volgende waarden instellen:

- Tijd (uren, minuten en seconden voor maximaal 99 uur, 59 minuten en 59 seconden)

- Actie beëindigen (**STOP, REPEAT of CHRONO**) (Stoppen, Herhalen of Chronograaf)

De werking van de timer

1. Druk op **START/SPLIT** om het aftellen van de timer te beginnen.
2. Druk op **STOP/RESET** om het aftellen even te stoppen. U kunt het aftellen pauzeren door nogmaals op **START/SPLIT** te drukken OF u kunt het opnemen van de tijd hervatten door **STOP/RESET** ingedrukt te houden.
3. Wanneer de timer op nul staat, klinkt een korte waarschuwing.
4. 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** drukt.

Op de onderste regel van het display staat RPT en een getal (bijvoorbeeld: RPT 2). RPT 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 herhalingspictogram dat aangeeft dat de timer op herhalen is ingesteld.



OF

De timer schakelt naar de modus Chronograaf over als hij op die modus is ingesteld. U ziet het moduswisselpictogram dat aangeeft dat de timer aan het einde van het aftellen van modus zal wisselen.



Tips en trucs 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. Het timerpictogram verschijnt en geeft aan dat de timer loopt.
- ▶ De timer schakelt alleen naar de modus Chronograaf over als u de chronograaf op nul terugstelt en Sync Timer en Chrono uit staat (zie “Instellingen zonder handen” op pagina 283).



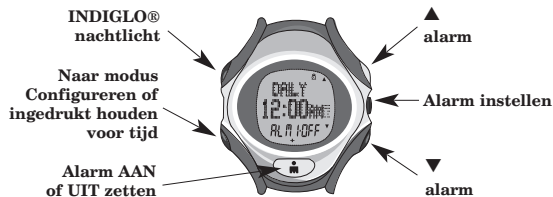
Voorbeeld van de modus Standartaartimer

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 hem in om dit eenmaal te herhalen. Na 15 minuten geeft het horloge een pieptoon om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. Omdat u de timer op herhaling hebt ingesteld, begint het horloge nog een sessie van 15 minuten op te nemen zodat u weet hoeveel tijd u hebt om naar kantoor terug te keren.

De modus Alarm

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken voor maximaal vijf aparte alarmen. Wanneer u een alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram in de modus Tijd. Het alarm kan u elke dag op dezelfde tijd waarschuwen of alleen op werkdagen of weekends of zelfs alleen één maal (ter herinnering aan een afspraak).

Wanneer het horloge een ingestelde alarmtijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het INDIGLO® nachtlicht gedurende 20 seconden. U kunt het alarm tijdens deze periode stopzetten door op een willekeurige knop op het horloge te drukken of, als u het alarm niet stopzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt een tweede alarm na vijf minuten.



Een alarm selecteren

U kunt het horloge gebruiken om maximaal vijf alarmen, met het label ALM 1 t/m ALM 5, in te stellen en op te slaan.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Druk op ▲ (**DISPLAY**) of ▼ (**STOP/RESET**) om het alarm te kiezen dat u wilt instellen (ALM1 t/m ALM5).

Een alarm instellen

1. Druk op **MODE** totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Houd de knop **SET** ingedrukt totdat het woord **SET** even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
3. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of –(**STOP/RESET**) in te drukken.
4. Druk op **SELECT (SET FORMAT)** om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
5. Herhaal stap 3 en 4 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
6. Druk op **DONE (MODE)** om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de modus Alarm kunt u de volgende waarden instellen:

- Alarmtype (WERKDAGEN, WEEKENDS, EENMALIG of DAGELIJKS). Een DAGELIJKS alarm gaat elke dag op de geselecteerde tijd af, een alarm voor WERKDAGEN gaat maandag tot en met vrijdag op de geselecteerde tijd af, een alarm voor WEEKENDS gaat zaterdag en zondag op de geselecteerde

tijd af en een EENMALIG alarm gaat slechts eenmaal op de geselecteerde tijd af en gaat dan automatisch uit.

- Alarmtijd (uren, minuten en AM/PM als de tijd op 12-uurs indeling is ingesteld).
- Alarmstatus (UIT of AAN). U kunt ook op **START/SPLIT** drukken om de alarmstatus te wisselen.

Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.

De modus Configureren



Gebruik de modus Configureren om opties in te stellen die de prestaties van andere horlogemodi verbeteren, voor de volgende drie instellingsgroepen:

HSM-instellingen: Met de hartslaginstellingen kunt u streefzones voor uw hartslag instellen.

Instellingen zonder handen: Instellingen zonder handen geven opties om het horloge zo te configureren dat het automatisch werkt.

Horloge-instellingen: De instellingen van het horloge bieden opties voor het aanpassen van de algemene werking van het horloge, waaronder het verbergen van gegevens of modi.

Terminologie m.b.t. de modus Configureren

Snel instellen: Als u op **START/SPLIT** drukt wanneer het plusteken (+) erboven verschijnt, kunt u de meest algemene instelling voor de instellingsgroep gemakkelijk veranderen zonder de gehele instellingsprocedure te starten. Wanneer u bijvoorbeeld de instelling voor de streefhartslagzonewaarschuwing (TZ ALERT) bekijkt, kunt u door **START/SPLIT** in te drukken snel een nieuwe streefzone voor de waarschuwing selecteren.

Werking van de modus Configureren

In tegenstelling tot andere instellingsfuncties in het horloge heeft de modus Configureren een menuhiërarchie voor de instellingsgroepen.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Configureren verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om naar de volgende of vorige instellingsgroep te gaan.
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om een instellingsgroep op te roepen.

4. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** om door de opties binnen een instellingsgroep te navigeren.
5. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om een optie in een instellingsgroep te selecteren. Zodoende kunt u een instelling veranderen of naar een ander niveau gaan.
6. Druk op **+ (DISPLAY)** of **- (STOP/RESET)** om de optie binnen een instellingsgroep in te stellen.
7. Druk op **DONE (MODE)** wanneer u klaar bent met het instellen van een optie in een instellingsgroep.
8. Druk nogmaals op **DONE (MODE)** om naar het instellingsgroepniveau terug te keren.

HSM-instellingen

Raadpleeg, voordat u uw hartslaginstellingen configureert, *Heart Zones® hulpmiddelen voor succes* voor informatie over het belang van het volgen van uw hartslag en hoe u uw maximale hartslag kunt bepalen. Configureer vervolgens de volgende hartslaginstellingen:

TZ-zone en waarschuwing: U kunt een van de vijf vooringestelde hartslagzones (met het label Z1 tot Z5) of drie speciale hartslagzones (met het label C1 tot C3) selecteren. U kunt er ook voor kiezen om het horloge u wel of niet te laten waarschuwen als uw hartslag buiten de streefzone komt. De opties voor waarschuwingen zijn NO ALRT (Geen waarschuwing), AUDIBLE (Hoorbaar) of SILENT (Stil). NO ALRT zet de waarschuwing helemaal uit, SILENT waarschuwt u met een visuele indicatie (een

pijl omhoog of omlaag op het display van het horloge) als u boven of onder de streefhartslagzone komt, en AUDIBLE combineert een waarschuwingmelodietje met de visuele waarschuwing. U hoort een stijgend melodietje als u boven uw zone komt en een dalend melodietje als u eronder komt.

Speciale zones: U kunt het hoogste en laagste streefzonegetal of percentage (afhankelijk van de manier waarop de hartslag wordt weergegeven) instellen voor maximaal drie speciale hartslagzones, met het label CUSTOM 1, CUSTOM 2 en CUSTOM 3.

Herstel: Deze instelling bepaalt hoe het horloge een herstelhartslag automatisch berekent wanneer u de chronograaf stopt. U kunt de hersteltijd op één minuut, twee minuten of uit instellen. Dit helpt u om te bepalen hoe snel uw hartslag aan het einde van uw activiteit naar een lagere hartslagwaarde terugkeert; des te sneller, des te beter uw fitnessniveau.

Als u OFF (Uit) selecteert, berekent het horloge een herstelhartslag niet automatisch wanneer u de chronograaf stopt. U kunt uw herstelsnelheid toch handmatig uitrekenen in de modus Overzicht, ingesteld op één minuut, als u OFF in de modus Configureren selecteert.

Maximale hartslag: Voer uw maximale hartslag in. Het horloge gebruikt deze waarde om de vijf vooringestelde hartslagzones te berekenen en dient als referentie voor het weergeven van uw hartslag als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT).

Weergave van hartslag: U kunt het horloge zo instellen dat het uw hartslag als een percentage van uw maximale hartslag (PERCENT) of in slagen per minuut (BPM) weergeeft. De door u gekozen instelling bepaalt hoe uw hartslag in alle andere horloge-instellingen wordt weergegeven.

Instellingen zonder handen

De functies zonder handen automatiseren de chronograaffuncties, zodat u zich op uw training in plaats van het bedienen van uw horloge kunt concentreren. Zelfs wanneer deze functie geactiveerd is, kunt u toch met de hand tussentijden nemen zonder dat de werking zonder handen daardoor wordt beïnvloed. Configureer de volgende instellingen zonder handen:

Automatische tussentijd: Deze functie stelt de chronograaf in staat om automatisch tussentijden te nemen op grond van een door u bepaalde tijd. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo configureren dat het om de 10 minuten een tussentijd neemt.

Timer en chronograaf synchroniseren: Met deze functie kunt u de intervaltimer en chronograaf zo instellen dat ze tegelijk starten en stoppen. Hierdoor kunt u chronograafgegevens registreren wanneer u de intervaltimer gebruikt. Als een interval in de modus Intervaltimer is afgelopen, neemt het horloge een tussentijd in de chronograaf. Gebruik deze functie als u een rapport van uw prestaties voor elk interval in uw training wenst. Elk interval komt overeen met één ronde of segment in de modus Rondegegevens.

U moet de instelling voor timer en chronograaf synchroniseren uitzetten als u wilt dat de timer aan het einde van het aftellen in de modus Standaardimer naar de modus Chronograaf overschakelt.

Horloge-instellingen

Configureer de volgende horloge-instellingen:

De functie Night Mode®: Wanneer deze functie geactiveerd is, gaat het INDIGLO® nachtlucht branden wanneer u op een willekeurige knop drukt. Deze functie wordt na acht uur automatisch gedeactiveerd.

Uursignaal: Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge op het hele uur een signaal.

Pieptoon van knop: Wanneer dit geactiveerd is, geeft het horloge een pieptoon wanneer u op een knop drukt.

Modus verbergen: U kunt ervoor kiezen om de volgende modi te tonen of te deactiveren: Interval, Rondegegevens, Overzicht, Timer of Alarm. Als u bijvoorbeeld de modus Rondegegevens deactiveert, verschijnt deze pas als u hem weer in de modus Configureren activeert.

Gegevens verbergen: U kunt ervoor kiezen om niet ingevulde gegevens van de hartslagsensoren te tonen of te verbergen. Als u de hartslagsensor bijvoorbeeld niet voor uw training gebruikt en u ervoor kiest om niet ingevulde gegevens van de hartslagsensor te verbergen, ziet u geen informatie over hartslag aangezien deze

gegevens van het gebruik van de hartslagsensor uitgaan. Het verbergen van gegevens heeft ook een optie voor S/A-instellingen. Zie het volgende gedeelte voor informatie over deze instelling.

OPTIONELE GPS-FUNCTIE



U kunt GPS-functies aan uw horloge toevoegen door een optionele snelheid/afstandsensoren (GPS-3D-sensor) aan te schaffen. De GPS-3D-sensor volgt de snelheid, het tempo, de afgelegde afstand, de hoogte, de locatie en nog meer met behulp van op GPS gebaseerde technologie. De Gebruikersgids voor fitnesssensoren, die bij de GPS-3D-sensor wordt geleverd, geeft gedetailleerde instructies voor het instellen en gebruiken van deze sensor.

GPS-functies inschakelen

Met de GPS-3D-sensor kunt u de functies van uw horloge uitbreiden. Maar eerst moet u de op GPS gebaseerde functies van uw horloge activeren in de modus Configureren.

1. Druk op **MODE** totdat de modus Configureren verschijnt.
2. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** totdat WATCH SETTINGS (Horloge-instellingen) verschijnt.
3. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om de horloge-instellingsgroep op te roepen.
4. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** totdat DATA HIDING (Gegevens verbergen) verschijnt.
5. Druk op **SELECT (SET/FORMAT)** om de instellingen voor het verbergen van gegevens op te roepen.
6. Druk op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** totdat DISABLE S+D SETTINGS (S/A-instellingen deactiveren) verschijnt.
7. Houd **+ (START/SPLIT)** ingedrukt totdat SHOW (Tonen) op het display verschijnt.
8. Druk viermaal op **DONE (MODE)** om de instelling op te slaan en de modus Configureren te verlaten.

GPS-functies voor het eerste gebruik configureren

Voordat u met de eerste training begint, moet u de volgende instellingen controleren en zo nodig bijstellen:

Eenheden: In de modus Configureren stelt u de lengte, de snelheid, het tempo en de hoogte-eenheden naar wens in. Raadpleeg pagina 297 voor verdere informatie.

Stijgsnelheid bijwerken: Deze instelling in de groep ALTITUDE SETTINGS (Hoogte-instellingen) bepaalt hoe vaak het horloge uw stijgsnelheid (verticale snelheid) berekent. Stel deze functie korter in voor snellere verticale activiteiten zoals skiën, of langer voor langzamere verticale activiteiten zoals klimmen. Raadpleeg pagina 280 voor gedetailleerde informatie over het instellen.

Het is niet nodig om bijstellingen vóór uw eerste training uit te voeren, maar u wilt wellicht de streefsnelheids- of -tempozones (pagina 295), de afstandswaarschuwing (pagina 295) of meer functies zonder handen (pagina 294) doornemen.

Bijkomende GPS-functies in bestaande modi

GPS-berichten

Wanneer u het horloge met de GPS-3D-sensor gebruikt, kan het horloge berichten weergeven om de status van de sensor in samenwerking met het horloge weer te geven. De berichten zijn:

SEARCHING De GPS-3D-sensor is nog aan het proberen een verbinding met GPS-gegevens te krijgen. U kunt de snelheid, het tempo, de afstand of positie-informatie pas bekijken als de sensor de GPS-satellieten vindt.

WEAK GPS SIGNAL De GPS-3D-sensor heeft de verbinding met de GPS-satellieten verloren. De GPS-3D-sensor werkt nauwkeuriger en sneller in open ruimten (zoals een gebied zonder veel bomen of wolken) en bij hogere snelheden.

NO DATA FROM GPS Het horloge ontvangt momenteel geen gegevens van de GPS-3D-sensor. Verzeker u ervan dat de sensor niet meer dan 1 meter (3 ft) van het horloge vandaan is, werkt en niet per ongeluk de sensor van iemand anders volgt. Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende één minuut een verbinding te maken.

NOISY DATA FROM GPS Het horloge leeft last van radiostoring. Probeer bij mogelijke storingbronnen vandaan te gaan (bijvoorbeeld: televisies, monitors of gemotoriseerde apparaten). Het horloge probeert na het weergeven van dit bericht gedurende 30 seconden een verbinding te maken.

FATAL GPS ERROR Er is een ernstige interne fout in de GPS-3D-sensor. Neem contact op met de klantenservice van Timex.

GPS-functies in de modus Tijd

Wanneer u het horloge samen met de GPS-3D-sensor gebruikt, wordt het gelijkgezet met UTC (Universal Time, Coordinated, vroeger bekend als GMT). Deze beschrijft de plaatselijke tijdzone in verhouding tot de Greenwich meridiaan. New York City is bijvoorbeeld in de -5 UTC-zone omdat New York vijf uur vroeger dan de Greenwich meridiaan is; Moskou is +3 UTC omdat het drie uur later dan de Greenwich meridiaan is.

Wanneer u de GPS-3D-sensor voor het eerst samen met uw horloge activeert, kunt u een van de volgende scenario's verwachten:

- ▶ Als u de GPS-3D-sensor activeert voordat u de tijd instelt, synchroniseert het horloge T1 en T2 met UTC. U moet het uur voor beide tijdzones op uw plaatselijke tijd afstellen.
- ▶ Als u de GPS-3D-sensor activeert nadat u de tijd hebt ingesteld, handhaaft het horloge de uur- en datuminstellingen en synchroniseert het de minuten en seconden met UTC voor elke tijdzone.
- ▶ U kunt de seconden niet bijstellen wanneer u de GPS-functies inschakelt; ze blijven altijd met UTC-tijd gesynchroniseerd.
- ▶ U kunt de waarde voor de minuten vroeger of later dan de juiste tijd instellen en het horloge onthoudt deze instelling dan. Deze functie helpt mensen die hun horloge graag een beetje voor zetten om op tijd te zijn.

Wanneer u de GPS-3D-sensor met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. U kunt het volgende bekijken:

- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- **Afstand:** Afgelegde afstand sinds u de chronograaf in werking stelde
- **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau

GPS-functies in de modus Chronograaf

De modus Chronograaf heeft meer functies voor instellingen zonder handen wanneer deze in combinatie met de GPS-3D-sensor wordt gebruikt. Naast het automatisch nemen van tussentijden op grond van tijd kunt u de modus Chronograaf zo instellen dat deze start wanneer u begint te bewegen en stopt wanneer u niet meer beweegt, of automatisch tussentijden opneemt op grond van afstand. Zie “Instellingen zonder handen” op pagina 296.

Wanneer u de GPS-3D-sensor met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. U kunt het volgende bekijken:

- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Gemiddelde snelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft

- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- **Gemiddeld tempo:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft
- **Afstand:** Afgelegde afstand sinds u de chronograaf in werking stelde

GPS-functies in de modus Intervaltimer

Wanneer u de GPS-3D-sensor met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. U kunt het volgende bekijken:

- **Snelheid:** Huidige snelheid
- **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- **Afstand:** Afgelegde afstand sinds u de intervaltimer in werking stelde
- **Hoogte:** Huidige hoogte boven zeeniveau

GPS-functies in de modus Rondegegevens

Wanneer u de GPS-3D-sensor met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **▲ (DISPLAY)** of **▼ (STOP/RESET)** te drukken. U kunt het volgende bekijken:

- **Gemiddelde rondesnelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft

- **Gemiddeld rondetempo:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft
- **Rondeafstand:** Voor de ronde afgelegde afstand
- **Rondehoogte:** De hoogte geeft de hoogte boven zeeniveau aan het einde van uw ronde weer
- **Verandering in rondestijging:** De stijging is de verandering in hoogte tijdens de ronde

GPS-functies in de modus Overzicht

Wanneer u de GPS-3D-sensor met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op ▲ (DISPLAY) of ▼ (STOP/RESET) te drukken. De opties voor het bekijken van GPS-3D-sensorgegevens voor de modus Overzicht omvatten gegevens voor de volgende vier gegevensgroepen:

Snelheid

Gemiddelde snelheid en gemiddeld tempo zijn dezelfde waarden, uitgedrukt op twee verschillende manieren. Beste tempo houdt echter geen verband met maximumsnelheid. Beste tempo wordt uit de tempowaarden van uw activiteit berekend; maximumsnelheid is de hoogste snelheid die door de GPS-3D-sensor wordt afgelezen tijdens uw activiteit. De twee waarden komen wellicht niet met elkaar overeen omdat ze van verschillende gegevensbronnen komen.

- **Gemiddelde snelheid:** Uw gemiddelde snelheid berekend door afstand door tijd te delen.
- **Maximumsnelheid:** Uw hoogste snelheid.
- **Gemiddeld tempo:** Uw gemiddelde snelheid uitgedrukt als minuten per afgelegde afstandseenheid.
- **Beste tempo:** Uw snelste tijd afgelegd per minuut.

Afstand

- **Afstand van evenement:** Uw totale afstand afgelegd tijdens de activiteit terwijl de chronograaf liep.
- **Afstandsmeter:** De totale, door u afgelegde afstand sinds u de afstandsmeter voor het laatst teruggesteld hebt. Omdat de afstandsmeter niet samen met de chronograaf werkt, kunt u deze functie gebruiken om de totale afstand over een aantal trainingen te volgen.

Tijd

- **Tijd van evenement:** De totale tijd voor uw activiteit terwijl de chronograaf liep. De tijd van het evenement is gelijk aan de tussentijd in de chronograafmodi.

GPS

- **Niveau van GPS-batterij:** Het huidige spanningsniveau voor de GPS-3D-sensor weergegeven als staafdiagram. U moet gegevens van de GPS-3D-sensor ontvangen om deze informatie te kunnen bekijken. Wanneer het staafdiagram slechts één segment toont

(u ziet ook het batterijpictogram op het display van het horloge), moet u de batterij vervangen.

GPS-functies in de modus Standaardtimer

Met de toevoeging van de GPS-3D-sensor kunt u de timer zo instellen dat hij aan het einde van het opnemen van het evenement naar de modus Verticaal (VERTI) of Finish (FINISH) overschakelt.

GPS-functies in de modus Configureren

Voor informatie over het oproepen van de instellingen van de modus Configureren kunt u pagina 280 raadplegen. De opties voor het bekijken van GPS-3D-sensorgegevens voor de modus Configureren omvatten gegevens voor de volgende vijf gegevensgroepen:

S/A-instellingen: Snelheids- en afstandsinstellingen zijn van invloed op de wijze waarop het horloge reageert op gegevens die van de GPS-3D-sensor worden ontvangen.

Hoogte-instellingen: Hoogte-instellingen configureren de streefhoogte en stellen berekeningen voor vereffenen en stijgsnelheid in.

Instellingen zonder handen: Instellingen zonder handen geven opties om het horloge zo te configureren dat het automatisch samen met de GPS-3D-sensor werkt.

Horloge-instellingen: De instellingen van het horloge bieden opties voor het aanpassen van de algemene werking van het

horloge, waaronder het verbergen van gegevens of modi.

Eenheidsinstellingen: Met de instelling van de eenheden kunt u de weergegeven eenheden voor afstand (bijvoorbeeld mijl t.o. kilometer) en hartslag (slagen t.o. percentage) bepalen.

S/A-instellingen

Configureer de volgende snelheids- en afstandsinstellingen:

Zonetype: Net zoals bij een waarschuwing voor streefhartslagzone kunt u het horloge zo instellen dat het uw snelheid of tempo volgt en u waarschuwt als u te langzaam of te snel beweegt (waarschuwingstypen bestaan uit een hoorbare waarschuwing die een pieptoon geeft of een stille waarschuwing die knippert). U kunt de grenzen voor snelheid en tempo apart instellen. Stel bijvoorbeeld de tempogrenzen in om het tempo voor hardlopen te beheersen en stel de snelheidsgrenzen op waarden in die nuttig zijn voor fietsen. Wissel vervolgens tussen de instellingen voor elke activiteit.

Afstandswaarschuwing: Stel het horloge zo in dat het u voor afstandsintervallen waarschuwt. U kunt het horloge bijvoorbeeld zo instellen dat het u na elke kilometer die u hebt afgelegd, waarschuwt. De afstandswaarschuwing werkt alleen als de chronograaf loopt. Als u wilt dat het horloge een tussentijd neemt gebaseerd op afgelegde afstand, raadpleeg dan Instellingen zonder handen op pagina 296.

Vereffenen: Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarden voor de snelheid of het tempo te veel afwijken. Vereffenen

past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarden voor de snelheid en het tempo langzamer op veranderingen reageren.

Snelheid vereffenen: Zet vereffenen van de snelheid uit of aan.

Tempo vereffenen: Zet vereffenen van het tempo uit of aan.

Hoogte-instellingen

Vereffenen: Vereffenen is nuttig als u denkt dat de weergegeven waarde voor de hoogte te veel afwijkt. Vereffenen past een filter voor het berekenen van het gemiddelde toe en kan tot gevolg hebben dat de weergegeven waarde voor de hoogte langzamer op veranderingen reageert. U kunt vereffenen van de hoogte uit- of aanzetten.

Stijgsnelheid bijwerken: Stel het horloge zo in dat de periode waarop de stijgsnelheid wordt berekend, wordt bijgewerkt. U kunt intervallen van 30 seconden of één, 10, 30 of 60 minuten kiezen. Stel deze functie korter in voor snellere verticale activiteiten zoals skiën, of langer voor langzamere verticale activiteiten zoals klimmen.

Instellingen zonder handen

Naast automatische tussentijd kunt u het horloge gebruiken om andere instellingen zonder handen in te stellen wanneer het in combinatie met de GPS-3D-sensor wordt gebruikt. Zelfs wanneer deze functie geactiveerd is, kunt u de chronograaf toch met de hand starten en stoppen zonder dat de werking zonder handen

daardoor wordt beïnvloed.

Automatisch starten: Deze functie stelt de chronograaf in staat om te starten wanneer u begint te bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor beweging detecteert met als gevolg een kleine vertraging in de starttijd.

Automatisch stoppen: Deze functie stelt de chronograaf in staat om te stoppen wanneer u stopt met bewegen. Het kan enkele seconden duren voordat de GPS-3D-sensor detecteert dat u niet meer beweegt, met als gevolg een kleine vertraging in de stoptijd.

Automatische tussentijd: Deze functie stelt de chronograaf in staat om automatisch tussentijden te nemen overeenkomstig de afgelegde afstand. Als u bijvoorbeeld de automatische tussentijd op 1 km instelt, neemt het horloge elke kilometer automatisch een tussentijd.

Horloge-instellingen

Modus verbergen: U kunt ervoor kiezen om de modus Verticaal of Finish te tonen, te verbergen of te deactiveren wanneer u de GPS-3D-sensor gebruikt.

Gegevens verbergen: U kunt ervoor kiezen om niet ingevulde gegevens van de GPS-3D-sensor te tonen of te verbergen.

Eenheidsinstellingen

Configureer de volgende eenheidsinstellingen:

Afstand: Stel het horloge zo in dat het de afstand in termen van mijlen, kilometers (KM) of nautische mijlen (NM) weergeeft.

Snelheid: Stel het horloge zo in dat het de snelheid in termen van mijl per uur (MPH), kilometer per uur (KPH), nautische mijl (NM) of automatisch weergeeft.

Tempo: Stel het horloge zo in dat het het tempo in termen van mijl (MPH), kilometer (KPH), nautische mijl (NM) of automatisch weergeeft.

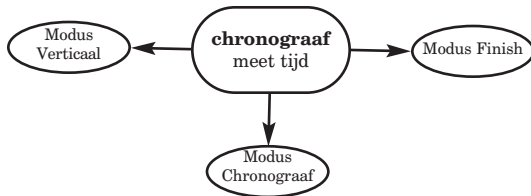
Hoogte: Stel het horloge zo in dat het de hoogte in termen van ft, meter of automatisch weergeeft.

In de eenheidsinstellingen kunt u snelheid, tempo en hoogte onafhankelijk op elke eenheid of op de automatische standaardinstelling instellen. Bij instelling op automatisch volgt elke instelling automatisch de eenheidsinstelling voor afstand. Zodoende kunt u snel eenheden voor al uw gegevensdisplays veranderen zonder elke instelling steeds te hoeven veranderen, maar dit biedt toch flexibiliteit voor bepaalde situaties.

Een hardlooper kiest bijvoorbeeld gewoonlijk kilometers voor haar eenheidsinstellingen. Wanneer ze aan een marathon meedoet, verandert ze echter haar afstandseenheid in mijlen (een marathon is altijd 26,2 mijl), maar ze kiest de kilimeteereenheidsinstelling voor het tempo. Tijdens de marathon kan de hardlooper haar afstand in mijlen bekijken die overeenkomt met de mijlpalen van de wedstrijd, maar ze kan haar tempo in de meer vertrouwde minuten per kilometer bekijken zodat ze beter begrijpt hoe snel ze loopt.

NIEUWE MODI

De modi Verticaal en Finish werken op grond van chronograaftechnologie. Onthoud dat een chronograaf een instrument voor het meten van tijd is. Steeds wanneer uw horloge voor het opnemen van de tijd wordt gebruikt, werkt het met de chronograaffunctie (of tijdopnamefunctie). De modi Verticaal en Finish werken dus vanuit de chronograaf.



De modus Verticaal

De modus Verticaal werkt als een beeldmodus in samenwerking met de GPS-3D-sensor en is gericht op het weergegeven van hoogtegegevens. De modus Verticaal zorgt in het bijzonder dat gegevens met betrekking tot verticale activiteiten kunnen worden bekeken (bijvoorbeeld: klimmen of skiën). Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, kunt u niet naar de modus Verticaal gaan en ziet u het bericht NO GPS DATA.



Terminologie m.b.t. de modus Verticaal

Stijgsnelheid: Hoe snel u klimt of afdaat.

Verticale snelheid: Een andere term voor stijgsnelheid.

Werking van de modus Verticaal

1. Druk op **MODE** totdat de modus Verticaal verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.

3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.
4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname.
OF

Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

Prestatiegegevens in de modus Verticaal bekijken

Wanneer u de hartslagsensor en/of de GPS-3D-sensor met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Verticaal zijn:

Hartslag: Huidige hartslag

Stijgsnelheid: Verticale snelheid

Tempo: Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer

Snelheid: Huidige snelheid

Afstand: Afgelegde afstand terwijl de chronograaf loopt

Hoogte: Huidige hoogte boven zeeniveau

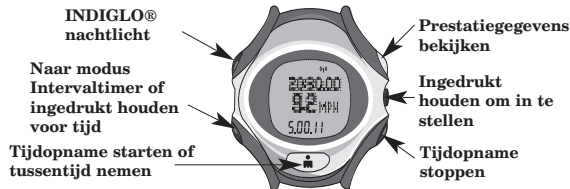
Stijging: Verschil tussen de huidige hoogte en de hoogte toen u de chronograaf startte

Voorbeeld van de modus Verticaal

U bent aan het heli-skiën op een piste die naar schatting 214 verticale meter (2700 verticale ft) is. U bent nieuwsgierig naar de nauwkeurigheid van de schatting en u wilt ook weten hoe lang u over het afdalen van de piste zult doen. Daarom start u uw GPS-3D-sensor, navigeert u naar de modus Verticaal en drukt u op START zodra u de berg gaat afdalen. Aan het einde van de piste drukt u op STOP en dan DISPLAY totdat u de stijgsnelheid en stijging (uitgedrukt in een negatief getal omdat u heuvelafwaarts skiede) ziet. Gebruik deze informatie om te zien hoe snel u skiede en vergelijk de op uw horloge weergegeven stijging met de schatting van uw gids.

De modus Finish

Met de modus Finish kunt u voorspellen hoe lang het zal duren totdat u de afstand van een bepaald evenement hebt afgelegd (bijvoorbeeld een marathon of een 5K wedstrijd) op grond van huidige gegevens van de GPS-3D-sensor. Om u te helpen het tempo erin te houden voor de verwachte finish kunt u het horloge ook zo instellen dat het u waarschuwt als u te snel of te langzaam beweegt voor het gewenste tempo.



Als u de GPS-3D-sensor niet gebruikt, kunt u de modus Finish niet gebruiken en ziet u het bericht NO GPS DATA op het horlogedisplay wanneer u naar deze modus gaat. Bovendien moet u de chronograaf op nul terugstellen voordat u de modus Finish gebruikt; anders werkt deze niet naar behoren.

Terminologie m.b.t. de modus Finish

Streectijd: De gewenste tijd om de wedstrijd of training te voltooien. Het horloge maakt gebruik van deze tijd om u te waarschuwen als u te langzaam gaat om het evenement binnen de geselecteerde tijd te voltooien.

De modus Finish instellen

U moet de chronograaf stoppen en terugstellen om de modus Finish te kunnen configureren. Maar u kunt de modus Finish toch configureren, zelfs wanneer u het bericht NO GPS DATA op het display ziet.

1. Houd in de modus Finish de knop **SET** ingedrukt totdat het woord **SET** even op het display verschijnt, gevolgd door een knipperende waarde.
2. Stel de eerste waarde in door + (**DISPLAY**) of - (**STOP/RESET**) in te drukken.
3. Druk op **SELECT (SET FORMAT)** om naar de volgende in te stellen waarde te gaan.
4. Herhaal stap 2 en 3 voor alle waarden die bijgesteld moeten worden.
5. Druk op **DONE (MODE)** om uw veranderingen op te slaan en het instellingsproces te voltooien.

Voor de modus Finish kunt u de volgende waarden instellen:

- ▶ Vooringestelde of speciale evenementsafstand [voor speciaal stelt u de afstand (maximaal 999.99) in]
- ▶ Eenheid (NM, KM of MI)
- ▶ Streeftijd
- ▶ Waarschuwingsoptie (een hoorbare waarschuwing veroorzaakt een pieptoon en doet de voorspelde finishtijd knipperen, en een stil alarm knippert alleen de voorspelde finishtijd)

Werking van de modus Finish

1. Druk op **MODE** totdat de modus Finish verschijnt.
2. Druk op **START/SPLIT** om de tijdopname te beginnen.
3. Druk nogmaals op **START/SPLIT** om een tussentijd te nemen en automatisch de tijd voor een nieuwe ronde te gaan opnemen.

4. Druk op **STOP/RESET** om de tijdopname te stoppen wanneer u de activiteit hebt beëindigd.
5. Druk op **START/SPLIT** om verder te gaan met de tijdopname.
OF
7. Houd **STOP/RESET** ingedrukt om het display op nul terug te stellen.

Prestatiegegevens in de modus Finish bekijken

Wanneer u de hartslagsensor of de GPS-3D-sensor met uw horloge gebruikt, kunt u de prestatiegegevens doorlopen door even op **DISPLAY** te drukken. De opties voor het bekijken van prestatiegegevens voor de modus Finish zijn:

- ▶ **Finishtijd:** De voorspelde finishtijd op grond van uw huidige snelheid en de afstand. De finishtijd knippert als uw huidige tempo u ervan weerhoudt om binnen uw geselecteerde streeftijd te eindigen. Als u stopt met bewegen, vervangt het horlogedisplay de finishtijd door het woord STOPPED (Gestopt).
- ▶ **Hartslag:** Huidige hartslag
- ▶ **Tempo:** Huidige snelheid, uitgedrukt in minuten per geselecteerde afstandseenheid, zoals mijl of kilometer
- ▶ **Gemiddeld tempo:** Gemiddelde snelheid per minuut voor de periode gedurende welke de chronograaf gelopen heeft
- ▶ **Snelheid:** Huidige snelheid

- **Gemiddelde snelheid:** Gemiddelde snelheid voor de periode gedurende welke de chronograaf loopt
- **Afstand:** Afgelegde afstand terwijl de chronograaf loopt

Voorbeeld van de modus Finish

U bent aan het trainen voor een fietswedstrijd van 100 km. Vorig jaar deed u aan dezelfde wedstrijd mee en eindigde u in 4 uur, 15 minuten. Dit jaar is uw doel om in minder dan 4 uur te eindigen. U leest in een trainingstijdschrift dat u, wanneer u voor een wedstrijd traint, één dag per week moet wijden aan het fietsen van een afstand gelijk aan die van het evenement en daarbij naar uw streeftijd moet werken. Om het tempo erin te houden stelt u de modus Finish op 100 km in voor afstand en 4 uur voor tijd. U stelt het horloge zo in dat het u hoorbaar waarschuwt wanneer u langzamer fietst dan uw vereiste tempo om u op het spoor te houden terwijl u fietst.

ONDERHOUD

De batterij vervangen

WAARSCHUWING: ALS U DE BATTERIJ ZELF VERVANGT, KAN HET HORLOGE SCHADE OPLOPEN. TIMEX RAADT AAN OM DE BATTERIJ DOOR EEN WINKELIER OF JUWELIER TE LATEN VERVANGEN.

Als u de batterij zelf wilt vervangen, kunt u het specifieke batterijtype en de maat die voor uw horloge vereist zijn, op de achterkant van het horloge (horlogekast) vinden. Volg de onderstaande stappen zorgvuldig:

1. Plaats het horloge ondersteboven op een plat werkoppervlak.
 2. Haal beide helften van het horlogebandje of de band van elkaar met een kleine platte schroevendraaier.
U moet de achterkant van de horlogekast in dezelfde richting installeren als waarin u hem verwijderd had; anders werkt de zoemer niet meer.
 3. Verwijder de vier schroeven waarmee de achterkant van de horlogekast vastzit, met een 00 kruiskopschroevendraaier en leg ze opzij. Verwijder de achterkant van de horlogekast voorzichtig en leg hem opzij.
- WAARSCHUWING:** HOUD HET HORLOGE ALTIJD ONDERSTEBOVEN OP UW WERKOPPERVLAK. ALS U HET HORLOGE OMKEERT OM DE SCHROEVEN OF DE ACHTERKANT VAN DE HORLOGEKAST TE VERWIJDEREN, KUNT U DE ELEKTRISCHE STEKKERTJES BINNEN IN HET HORLOGE VERLIEZEN.
4. Open de batterijklem voorzichtig en neem de batterij eruit.
 5. Plaats een nieuwe batterij in de batterijruimte en let erop dat de kant met het plussteken (+) naar u toe gericht is.
 6. Bevestig de batterijklem weer.

7. Breng de achterkant van de horlogekast weer aan en let erop dat de zwarte pakking stevig in de groef in de horlogekast past en de achterkant van de horlogekast goed met het horloge is uitgelijnd om er zeker van te zijn dat de zoemer in lijn ligt met de interne verbindingen (zie de opmerking na stap 2).
8. Bevestig de bandjes of banden weer voorzichtig zodat het korte stuk met de gesp aan het bovenste stel nokjes wordt bevestigd.

INDIGLO® nachtlicht

De gepatenteerde elektroluminescentietechnologie (Amerikaanse octrooinummers 4,527,096 en 4,775,964) verlicht de gehele wijzerplaat van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Uw horloge is bestand tegen waterdruk van maximaal 86 psi (gelijk aan onderdompeling tot 50 meter of 164 ft onder zeeniveau). Deze bestendigheid tot 50 meter blijft intact zo lang u het glas, de drukknoppen en de kast intact houdt.

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

Het horloge is bestand tegen water maar u mag dit horloge niet voor duiken gebruiken omdat het geen duikershorloge is en u moet het horloge met zoet water afspoelen nadat het aan zout water is blootgesteld. Het horloge geeft geen sensorgegevens weer wanneer het onder water wordt gebruikt.

WETTELIJKE INFORMATIE

TIMEX en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van de Timex Corporation. BODYLINK is een gedeponeerd handelsmerk van de Timex Group, B.V. INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen. HEART ZONES is een handelsmerk van Sally Edwards.

Internationale garantie (beperkte garantie voor de VS)

Het horloge heeft een garantie van de Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

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

WAARSCHUWING: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;

3. als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
5. kast, accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP 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 het horloge naar de fabrikant, een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw horloge sturen voor port en behandeling (dit zijn

geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 7,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in Groot-Brittannië. In andere landen worden port en behandeling in rekening gebracht.

WAARSCHUWING: STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

VS: bel 1-800-328-2677 voor meer informatie over de garantie.

Canada: bel 1-800-263-4639. **Brazilië:** bel 0800-168787. **Mexico:** bel 01-800-01-060-00. **Midden-Amerika, het Caribisch gebied, Bermuda en de Bahamas:** bel (501) 370-5775 (VS). **Azië:** bel 852-2815-0091. **Groot-Brittannië:** bel 44 020 8687 9620.

Portugal: bel 351 212 946 017. **Frankrijk:** bel 33 3 81 63 42 00.

Duitsland: bel +43 662 88 92130. **Midden-Oosten en Afrika:** bel 971-4-310850. **Andere gebieden:** neem contact op met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

**INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX —
REPARATIEBON VOOR HORLOGE**

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam, adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

**DIT IS UW HORLOGEREPARATIEBON; BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE
PLAATS.**

FCC-kennisgeving (VS) / IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten, waaronder alle componenten van het Timex Bodylink systeem, voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Productnaam: *Snelheid/afstand-systeem:* GPS-zendontvanger
Serie M5xx/M1xx
Hartslagmonitorsysteem: HSM-zender
Serie M6xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID nr.	IC cert. nr.
M850/M576 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181
M185/M187 snelheid/afstandmonitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M515/M579 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M640 hartslagmonitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Productnaam: *Horlogeontvangers: HSM / Snelheid/afstand serie*
M6xx/M5xx/M1xx

Gegevensrecorders – HSM / snelheid/afstand serie
M5xx/M1xx

Producttype: Onopzettelijke straler

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen; of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

Voorzichtig: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door de Timex Corporation zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

Kennisgeving van Industry Canada: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.