

TIMEX®

www.timex.com

W203 622 095002 EU



Ihr TIMEX-Pedometer zeichnet während Ihres Workouts Entfernungsschritte, Kalorien, Trainingszeit und mehr auf – beim Gehen, Joggen oder Laufen!

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisungen für Ihren Timex-Pedometer genau durch.

Die neue TIMEX-Technologie unter www.timex.com zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Fitnessziel erreichen und einen gesunden Lebensstil beibehalten können.

PEDOMETER TRAGEN

- Schieben Sie den Clip (Abb. A) an der Rückseite des Pedometers vollständig auf Ihren Gürtel oder Bund (Abb. B) und so nah wie möglich an Ihren Hüftknochen, sodass die Knöpfe vom Körper weg zeigen (Abb. C). Achten Sie darauf, dass der Pedometer während Ihres Workouts fest sitzt.

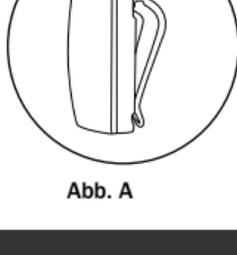


Abb. A

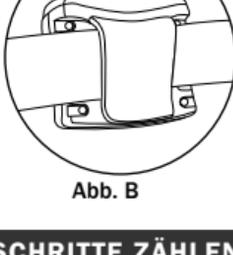


Abb. B

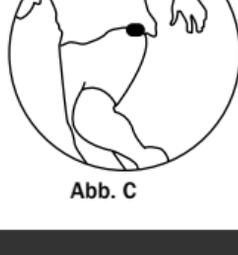


Abb. C

SCHRITTE ZÄHLEN

- Drücken Sie die MODE-Taste, bis STEP erscheint. Wenn die Anzeige nicht 00000 zeigt, drücken Sie RESET, um die alten Daten zu löschen. HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch Steps auf Null zurück.

- Legen Sie Ihren Pedometer an, wie oben beschrieben.
- Beginnen Sie Ihr Training; Ihre Schritte werden bis zu 99.999 gezählt.

ENTFERNUNG AUFZEICHNEN

- Drücken Sie die MODE-Taste, bis MILE oder KM erscheint. RESET drücken, um alle alten Daten zu löschen. HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch die Entfernung auf Null zurück.

- Ihr Pedometer kann die Entfernung in Meilen oder Kilometer aufzeichnen. Um zwischen Meilen und Kilometer umzuschalten, halten Sie die MODE-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, bis die LCD einmal blinkt. HINWEIS: Ein Umschalten zwischen Meilen und Kilometer ändert den angezeigten Modus und löscht alle Daten und Einstellungen Ihres Pedometers.

- Zum Anwenden des Entfernungsmodus müssen Sie Ihre Schrittlänge messen. Siehe die entsprechenden Anleitungen weiter unten.

- Zum Einstellen (oder Bestätigen) Ihrer Schrittlänge halten Sie INDIGLO drei (3) Sekunden lang gedrückt, bis der Wert in FT (oder cm) blinkt. HINWEIS: Die Anzeige hört auf zu blinken, wenn innerhalb von 5 Sekunden keine Taste gedrückt wird.

- RESET drücken, um den angezeigten Schrittlängenwert schrittweise zu verstellen, und anschließend SET drücken und halten, um zur Entfernungsanzeige zurückzukehren.

- Legen Sie Ihren Pedometer an, wie oben beschrieben.
- Beginnen Sie Ihr Training; die Entfernung wird bis zu 999,99 Meilen (oder Kilometer) gezählt.

SCHRITTLÄNGE MESSEN

- Suchen Sie einen Bereich, in dem Sie zehn (10) Schritte in gerader Linie gehen können.

- Markieren Sie den Startpunkt und stellen Sie Ihren Fuß hinter die Linie.

- Gehen Sie zehn (10) Schritte, die Ihrer normalen Aktivität entsprechen.

- Zeichnen Sie eine Linie vor Ihrem Fuß, mit dem Sie den letzten Schritt beenden.

- Messen Sie die Entfernung zwischen den beiden Markierungen in Fuß (oder Zentimeter).

- Teilen Sie diese Entfernung durch zehn (10), um Ihre normale Schrittlänge zu bestimmen.

KALORIENVERBRAUCH ZÄHLEN

- MODE drücken, bis CAL erscheint. Wenn die Anzeige nicht 00000 zeigt, drücken Sie RESET, um die alten Daten zu löschen. HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch den Kalorienverbrauch auf Null zurück.

- Um die Funktion Calories anzuwenden, müssen Sie Ihr Gewicht in US-Pfund (LB) oder Kilogramm (Kg) eingeben. Die Maßeinheit für Gewicht (englisch oder metrisch) stimmt mit der Wahl für Schrittlänge überein. HINWEIS: Ein Ändern der Maßeinheit ändert den angezeigten Modus und löscht alle Daten und Einstellungen Ihres Pedometers.

- Zum Einstellen (oder Bestätigen) Ihres Gewichts halten Sie INDIGLO drei (3) Sekunden lang gedrückt, bis der Wert in LB (oder Kg) blinkt. HINWEIS: Die Anzeige hört auf zu blinken, wenn innerhalb von 3 Sekunden keine Taste gedrückt wird.

- RESET drücken, um den angezeigten Gewichtswert schrittweise zu verstellen, und anschließend SET drücken und halten, um zur Kalorienanzeige zurückzukehren.

- Legen Sie Ihren Pedometer an, wie oben beschrieben.

- Beginnen Sie Ihr Training; Ihr Kalorienverbrauch wird bis zu 99.999 Kalorien gezählt.

- In der Kalorienanzeige wird die Dezimalstelle verschoben, wenn die Gesamtkalorien die 1.000- und 10.000-Werte durchlaufen. Die Anzeige sieht wie folgt aus:

0.00 \approx 999.99 – 1000.0 \approx 9999.9 – 10000 \approx 99999

TRAININGSZEIT AUFZEICHNEN

Beim Gehen, Joggen oder Laufen zeichnet Ihr Pedometer automatisch die Trainingszeit auf.

- MODE drücken, bis TIMER erscheint.

- Ihre Trainingszeit wird bis zu 100 Stunden in zwei Formaten aufgezeichnet

- MINUTES . SECONDS für die erste Stunde und
- HOURS : MINUTES danach.

HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch die Trainingszeit auf Null zurück.

DURCHSCHNITTSGESCHWINDIGKEIT AUFZEICHNEN

Ihr Pedometer ermittelt Durchschnittsgeschwindigkeitsdaten für Ihr Training.

- MODE drücken, bis MPH (oder KPH) erscheint.

- Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit wird bis zu 20 Meilen (oder Kilometer) pro Stunde aufgezeichnet. Die Maßeinheit (englisch oder metrisch) stimmt mit der Wahl für Schrittlänge überein

HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch die Durchschnittsgeschwindigkeit auf Null zurück.

SCHRITTRATE AUFZEICHNEN

Ihr Pedometer ermittelt Schrittratenwerte für Ihr Training in Schritten/Minute.

- MODE drücken, bis STP/MIN erscheint.

- Ihre Schrittrate beruht auf Ihrer Schrittzahl und Trainingszeit und wird bis zu 266 Schritten/Minute aufgezeichnet.

HINWEIS: Ein Zurückstellen der Daten in jeglichem Modus stellt auch die Schrittrate auf Null zurück.

INDIGLO®-NACHTLICHT

Ihr Pedometer verwendet das INDIGLO®-Nachtlcht, mit dem Sie die Anzeige bei Nacht und Dunkelheit sehen können.

- Drücken Sie die INDIGLO-Taste, und die Anzeige wird 5 Sekunden lang beleuchtet.

AUSTAUSCHEN DER BATTERIE

Geht die Batterie zu Ende, wird die Anzeige schwächer. Batterie sofort austauschen, wenn Anzeigequalität sich verschlechtert. Ihr Pedometer benötigt eine CR2032 (oder gleichwertige) Batterie, erhältlich in den meisten Elektrogeschäften.

- Schieben Sie das Batteriefach heraus, um die verbrauchte Batterie zu entfernen.

- Die alte Batterie mit einer neuen ersetzen. Darauf achten, dass das „+“ Zeichen nach unten zeigt und die Batterie fest im Fach sitzt.

- Das Batteriefach zurück in den Pedometer schieben, bis es einrastet.

- Alte Batterie entsorgen.

HINWEIS: Wird die Batterie Ihres Pedometers ausgetauscht, werden alle Daten und Einstellungen gelöscht. Schrittlänge und Gewicht müssen neu eingegeben werden.



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

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE (U.S.A. – BESCHRÄNKTE GARANTIE)

Ihr TIMEX-Pedometer hat ab dem Zeitpunkt des ursprünglichen Kaufs eine EINJÄHRIGE Garantie auf Herstellungsfehler der Timex Corporation. Diese internationale Garantie wird von Timex und seinen Partnern weltweit anerkannt.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Pedometer durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Original-Reparaturteil als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturchein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Pedometer folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung in Höhe von US\$ 7.00 innerhalb der USA.; 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 wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL VON PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantiefinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. In Kanada wählen Sie 1 800 263 0981, in Brasilien 0 800 168787, in Mexiko 1 800 01 060-00, in Zentralamerika, der Karibik, Bermudas und den Bahamas 501 370 5775 (USA). In Asien wählen Sie 852 2815 0091, in GB 44 020 8687 9620, in Portugal 351 212 946 017, in Frankreich 33 3 81 63 42 00, in Deutschland +43.662 88 92130, im mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für Garantiefinformationen in allen anderen Ländern wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. ©2004 Timex Corporation. TIMEX ist eine eingetragene Marke der Times Corporation in den USA und in anderen Ländern.