



**TIMEX**  
BODYLINK® SYSTEM

## Performance Watch User Guide

<b>English</b>	<b>page 1</b>
<b>Deutsch</b>	<b>Seite 75</b>
<b>Italiano</b>	<b>pagina 153</b>
<b>Nederlands</b>	<b>pagina 237</b>

<b>Einführung .....</b>	<b>77</b>
Willkommen! .....	77
Bevor Sie beginnen .....	78
<b>Übersicht der Uhr .....</b>	<b>79</b>
Uhrenterminologie .....	79
Der Chronograph/die Stoppuhr .....	80
Ressourcen .....	81
Uhrenknöpfe .....	82
Anzeigesymbole .....	86
Das Bodylink® System starten.....	87
Anzeigeformattierung .....	91
Vorbereitung für den Einsatz der Uhr .....	92
<b>Uhrenmodi.....</b>	<b>95</b>
Modus Tageszeit .....	96
Chronograph-Modus .....	101
Modus Vertikal.....	105
Modus Ziel .....	108
Modus Intervall-Timer .....	113
Modus Rundendaten .....	120

Modus Zusammenfassung.....	123
Modus Timer .....	128
Modus Wecker .....	131
Modus Konfigurieren.....	133
<b>Pflege &amp; Wartung .....</b>	<b>143</b>
Batteriewechsel .....	143
INDIGLO®-Nachlicht .....	144
Wasserbeständigkeit .....	145
<b>Gesetzliche Information .....</b>	<b>145</b>
Internationale Timex-Garantie (Beschränkte Garantie für die USA) .....	145
FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada) .....	149

### Willkommen!

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

Dieses Handbuch bietet Informationen zu Ihrer Uhr. Diese Sportuhr stellt das Zentrum Ihres Bodylink-Systems dar und bietet Ihnen umfassende Echtzeit-Workoutdaten, die über Herzfrequenzsensor, Geschwindigkeits- und Entfernungssensor oder beide Sensoren gesammelt werden können.

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Experimentieren! Machen Sie sich mit den Uhrenmodi vertraut. Lesen Sie die Anleitung zum *Quick Start*, um einen allgemeinen Überblick über das Bodylink-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 Uhr für den Einsatz mit dem Herzfrequenz- und dem Geschwindigkeits- und Entfernungssensor. Um Ihnen das Lernen zu erleichtern, enthält dieses Handbuch detaillierte Angaben zum besseren Verständnis.

- Eine Übersicht der Uhrenknöpfe, Anzeigesymbole und Modi
- Eine Liste zu jedem Abschnitt mit Hinweisen zu Ihrer Uhr und deren Modi
- Umfassende, verständliche Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch der Uhr in jedem Modus
- Einen Leitfaden über die Verknüpfung Ihrer Uhr mit den Fitnesssensoren in jedem Modus
- Realitätsnahe Beispiele auf grauem Texthintergrund, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Uhr bei Ihrer Fitnessroutine einsetzen können

## ÜBERSICHT DER UHR

### Uhrenterminologie

---

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

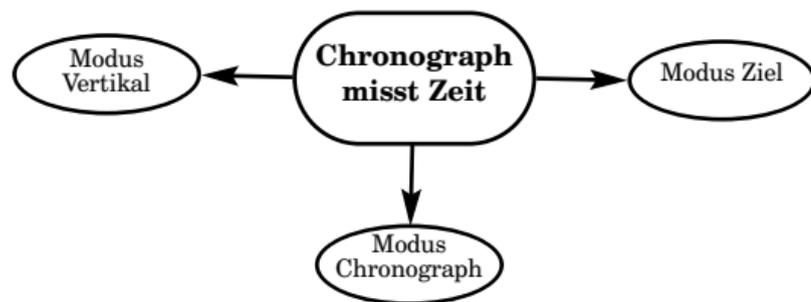
Wenn Sie jedoch mit wichtigen Begriffen vertraut sind, können Sie die Bedienung Ihres Bodylink-Systems schneller und besser verstehen. Nehmen Sie sich also ein paar Minuten Zeit und machen Sie sich mit einigen Begriffen vertraut, die immer wieder in diesem Handbuch verwendet werden.

- **Bodylink-System:** Mit dem Bodylink-System können Sie Echtzeitdaten mit Hilfe einer Reihe von Funkgeräten zusammen mit Ihrer Uhr festhalten und speichern.
- **Uhr:** Die Uhr enthält das Datenzentrum für das Bodylink-System.
- **Fitnesssensoren:** Das Bodylink-System enthält zwei Digitalsensoren: den Herzfrequenzsensor und den Sensor Geschwindigkeit + Entfernung.
- **Herzfrequenzsensor:** Der Herzfrequenzsensor (HF-Sensor) misst Ihre Herzfrequenz. *Das Fitnesssensor-Benutzerhandbuch* bietet detaillierte Informationen zum Einstellen und Gebrauch Ihres HF-Sensors.

- **Sensor Geschwindigkeit + Entfernung:** Mit Hilfe von GPS-basierter Technologie zeichnet der Sensor Geschwindigkeit + Entfernung (GPS-3D-Sensor) Geschwindigkeit, Tempo, zurückgelegte Entfernung, Höhe über NN u. v. m. auf. Das Fitnesssensor-Benutzerhandbuch bietet detaillierte Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch Ihres GPS-3D-Sensors. Bitte beachten Sie, dass die Uhr manchmal den GPS-3D Sensor als S+D Sensor bezeichnet.
- **GPS:** Der GPS-3D-Sensor verwendet die vom globalen Positionierungssystem (GPS) bereitgestellten Informationen, um Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Höhenlage zu berechnen.

## Der Chronograph/die Stoppuhr

Während Sie sich mit Ihrer Uhr vertraut machen, mag die Verwendung des Wortes Chronograph für Sie evtl. verwirrend sein. **Beachten Sie bitte:** ein Chronograph ist ein Instrument, um Zeit



zu messen. Sie werden somit den Modus Chronograph sehen, aber auch die Modi Vertikal und Ziel werden vom Chronographen aus gesteuert. 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 folgende wertvolle Ressourcen:

- *Bodylink-System Anleitung zum Quick Start:* Informationen zum Einstellen und Benutzen Ihrer Uhr mit den Trainingssensoren, sowie einen Überblick der verschiedenen Uhrenmodi.
- *Fitnesssensoren-Benutzerhandbuch:* Informationen über Einrichten, Bedienen und Warten Ihres Fitnesssensors.
- *Heart Zones® Tools for Success:* Information über den Einsatz Ihres Herzfrequenzsensors in Verbindung mit dem Herzzonentrainingssystem-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerconditionierung Ihres Herzens helfen soll.

### Internet-Ressourcen

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

- **[www.timex.com/bodylink/](http://www.timex.com/bodylink/):** Information über die Eigenschaften des Bodylink-Systems und Produktsimulationen.

► [www.timex.com/software/](http://www.timex.com/software/): Aktuelle Software-Versionen für Timex-Produkte.

► [www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/): Fitness- und Workouttipps für den Einsatz des Bodylink-Systems.

Zusätzlich zu den Timex Internet-Seiten können Sie auch die Internet-Seiten unter *Heart Zones® Tools for Success* besuchen. Bei [www.heartzones.com](http://www.heartzones.com) finden Sie Informationen, die das in diesem Handbuch gebotene Material ergänzen.

## Uhrenknöpfe

Die Multifunktionsstasten 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 Uhrengehäuse aufgedruckt sind.

### INDIGLO®-

#### Nachtlicht

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

### MODE (Modus)

Drücken, um zum nächsten Modus zu gelangen

### START/SPLIT

Drücken, um Zeitmessung zu beginnen oder Zwischenzeit zu messen

### ANZEIGE

Drücken, um Daten einzusehen

### EINSTELLEN/ FORMAT

Drücken, um Format einzustellen oder zu ändern

### STOP/RESET

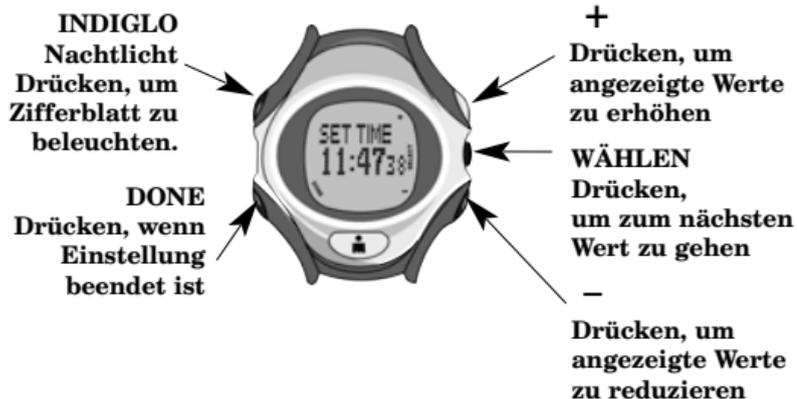
Drücken, um zu unterbrechen oder drücken und halten für Neueinstellung



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 ein anderes Zielzonenwarnsignal einstellen. Für weitere Informationen sehen Sie bitte Zielzone und Warnsignale auf Seite 117.

## 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, ist der Einstellprozess eingeleitet.



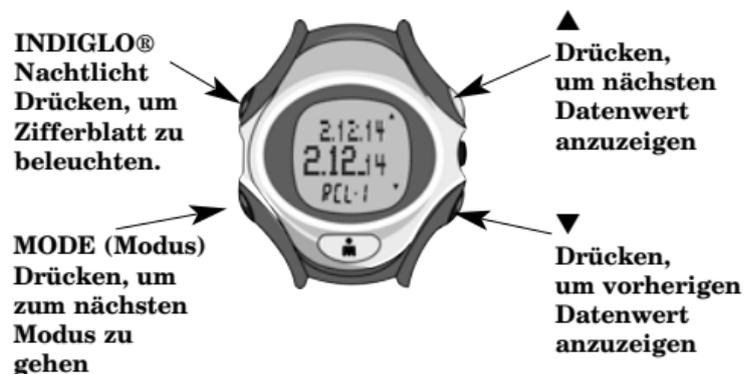
Mit den hier aufgeführten Schritten können Sie die Uhrenfunktionen einstellen.

1. **SET** drücken und halten, bis das Wort **SET** kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von einem blinkenden Wert.
2. Drücken Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**), um den ersten Wert einzustellen.

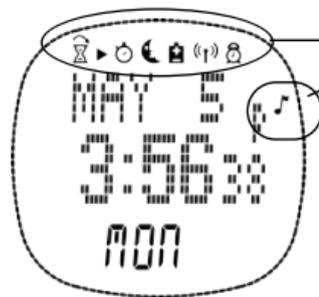
3. Drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
4. Wiederholen Sie Schritte 3 und 4 für alle einzustellenden Werte.
5. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

## Anzeige Knöpfe

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



## Anzeigesymbole



Uhrenanzeigesymbole



Intervall- oder Timer läuft



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



Chronograph läuft



Wecker aktiviert



Nachtmodus aktiviert



Stundenton aktiviert



GPS-3D  
Sensorenatterie  
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-Monitorssystemen 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 die Armbanduhr 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 den Fitnesssensoren eingesetzt wird, kann die Uhr Meldungen anzeigen, um den Stand des entsprechenden Sensors in Verbindung mit der Uhr anzugeben. Zu den Meldungen gehören:

**NO DATA FROM HRM (GPS)** Die Uhr empfängt keine Daten vom HF- oder 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 HRM (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.

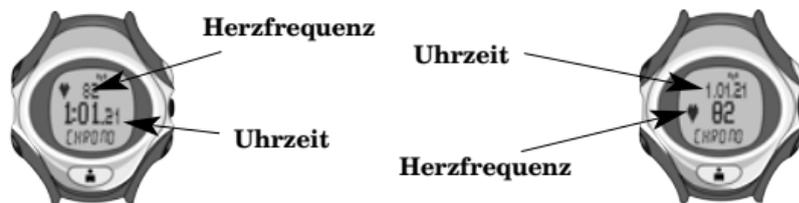
**SEARCHING** Der GPS-3D-Sensor versucht gerade, eine Verbindung zu GPS-Daten aufzubauen. Sie können erst dann Geschwindigkeit, Tempo, Entfernung oder Positionsinformationen einsehen, wenn der Sensor GPS-Satelliten lokalisiert hat.

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

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

## Anzeigeformatierung

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



Die Aufstiegsrate kann nicht über die Anzeigeformatierung ausgetauscht werden, sie erscheint in jedem Fall in der mittleren Zeile der Anzeige. Weitere Informationen zur Aufstiegsrate entnehmen Sie bitte Modus Vertikal auf Seite 105.

## Vorbereitung für den Einsatz der Uhr

---

### Bestimmung Ihrer Herzfrequenz.

Zusätzlich zu vielen anderen nützlichen Funktionen verwendet Ihre Uhr Technologie zur Aufzeichnung von detaillierten Informationen über Ihre Herzfrequenz. Bevor Sie diese Information aufzeichnen können, müssen Sie jedoch zuerst Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen. Hierzu stehen Ihnen mehrere 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 stark 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 folgende 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, sehen Sie Seite 96.

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 sehen Sie bitte Max. Herzfrequenzrate auf Seite 136.
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 sehen Sie bitte Herzfrequenzratenanzeige auf Seite 137.
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 oder unzureichende Anforderung Ihres Herzens während des Workouts vermieden werden. Für weitere Informationen über den Modus Konfigurieren, sehen Sie bitte "Zielzone und Warnsignal" auf Seite 117.
5. **Wählen Sie die Maßeinheitanzeige für Ihre Uhr.** Stellen Sie im Modus Konfigurieren die Einheiten für Länge, Geschwindigkeit, Tempo und Höhe über NN individuell ein. Sehen Sie bitte Maßeinheiteneinstellung auf Seite 141 für weitere Informationen.

**6. Stellen Sie die Aufstiegsratenaktualisierung ein.** Diese Einstellung in der ALTITUDE SETTINGS-Gruppe berechnet, in welcher Zeit Sie während des Workouts Höhenunterschiede bewältigen (auch Vertikalgeschwindigkeit genannt). 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, ein. Sehen Sie bitte "Aktualisierung der Aufstiegsrate" auf Seite 138 für detaillierte Informationen.

Obwohl eine Anpassung vor Ihrem ersten Workout nicht erforderlich ist, sollten Sie eventuell die Geschwindigkeits- oder Tempozielzonen (Seite 138), Entfernungswarnsignal (Seite 137) oder zusätzliche handfreie Funktionen (Seite 139) überprüfen und konfigurieren.

## UHRENMODI

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

- ▶ **Tageszeit** zeigt Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen an.
- ▶ **Chronograph** überwacht und zeigt Daten an.
- ▶ **Vertikal** zeigt Daten für vertikale Tätigkeiten an, wie z. B. Aufstiegs geschwindigkeit, Höhe über NN und relative Höhe.
- ▶ **Finish/Ziel** lässt Sie die Zeit für eine bestimmte Entfernung schätzen. Ein akustisches Signal ertönt, wenn Sie nicht Schritt halten.
- ▶ **Intervall-Timer** erlaubt die Einstellung der Uhr für Intervall-Workout.
- ▶ **Rundendaten** zeigt gespeicherte Rundeninformationen an.
- ▶ **Zusammenfassung** zeigt aufgezeichnete Daten an, während der Chronograph läuft.
- ▶ **Timer** erlaubt die Zeitmessung eines Workouts durch Countdown ab einer bestimmten Zeit bis Null.
- ▶ **Wecker** verwaltet bis zu fünf Weckeeinstellungen.
- ▶ **Konfigurieren** erlaubt individuelles Einstellen der Uhrfunktionen für Ihre speziellen Bedürfnisse.

## Modus Tageszeit

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



## Terminologie des Tageszeit-Modus

**UTC:** Wenn Sie die Uhr zusammen mit dem GPS-3D-Sensor verwenden, richtet sie sich anhand von UTC (Universal Time Coordinated, ehemals GMT) aus. Sie gibt die lokale Zeitzone in Bezug auf den Greenwich-Längengrad an. 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.

## 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 **SELECT (SET/FORMAT)**, um den nächsten Wert einzustellen.
5. Wiederholen Sie 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 Einstellung des Wochentags, wenn Sie das Datum einstellen)
- **Stundenformat**  
(d.h. AM/PM oder 24-Stunden)

## Zeitzonen wechseln

Die Uhr kann zwei Zeitzonen anzeigen (T1 und T2). Zum Einsehen der zweiten Zeitzone drücken Sie **START/SPLIT** oder wechseln Sie mit den 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 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.

## Synchronisierung der Uhr mit dem GPS-3D Sensor

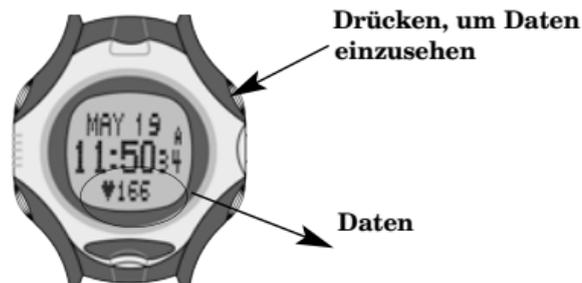
Wenn Sie den GPS-3D-Sensor erstmalig mit Ihrer Uhr aktivieren, kann eines der folgenden Szenarien eintreten:

- ▶ Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, bevor Sie die Tageszeit einstellen, synchronisiert die Uhr sowohl T1 als auch T2 mit UTC. 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 bei aktivierten GPS-Funktionen keine

Sekunden einstellen können, da sie immer mit UTC synchronisiert bleiben.

## Daten im Modus Tageszeit einsehen

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Daten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Wenn Sie jedoch den Wochentag weiter anzeigen möchten, drücken Sie **DISPLAY**, bis der Wochentag erscheint.



Sie können Folgendes einsehen:

- ▶ **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz, ausgedrückt in entweder Prozenten Ihrer max. Herzfrequenzrate oder Schlägen per Minute (BPM)
- ▶ **Geschwindigkeit:** Derzeitige Geschwindigkeit.
- ▶ **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.

► **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit Betriebsstart des Chronographen

► **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel.

## Tipps & Tricks zum Modus Tageszeit

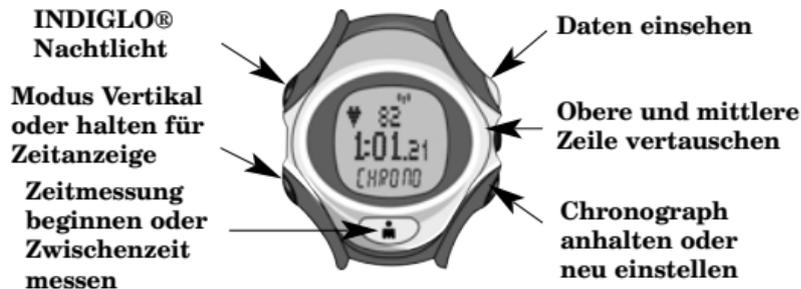
- Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zurückkehren, indem Sie **MODE** drücken und halten, bis die Tageszeit angezeigt wird.
- Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.
- Wird keine Verbindung mit einem der Fitnesssensoren hergestellt, erscheint der Wochentag auf der unteren Anzeigzeile.
- Sekunden können nur auf Null zurückgestellt werden, wenn die Uhr in Verbindung mit dem Herzfrequenzsensor benutzt wird.
- Sie können den Minutenwert vor oder nach der korrekten Zeit einstellen, und die Uhr behält die Einstellung bei. Diese Funktion ist nützlich für jene Leute, die Ihre Uhren gern etwas vorstellen, um so Termine besser einzuhalten.

## 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.

## Chronograph-Modus

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann ebenso Daten der Fitnesssensoren für bis zu 100 Runden aufzeichnen.



## 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 messen:** Wenn Sie eine Zwischenzeit messen, wird der Chronograph die Zeitmessung einer Runde abschließen und die nächste Runde beginnen.

## Die Benutzung des Modus Chronograph

Im Modus Chronograph können Sie Zwischenzeiten manuell messen, indem Sie **START/SPLIT** drücken, oder die Uhr so einstellen, dass Zwischenzeiten nach Zeit oder Entfernung automatisch aufgezeichnet werden. Für weitere Informationen zum Einstellen der Uhr für automatische Zwischenzeitmessung, siehe „Handfreie Einstellungen“ auf Seite 139.

Verwenden Sie folgende Schritte zur Benutzung des Chronographen im Modus Chronograph.

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 messen 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 das Timing fortzusetzen oder
6. Drücken und halten Sie **STOP/RESET**, um die Chronographanzeige auf Null zurückzustellen.

## Daten im Modus Chronograph einsehen

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Rundendaten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsoptionen für Modus Chronograph:

- **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz, ausgedrückt in entweder Prozenten Ihrer max. Herzfrequenzrate oder Schlägen per Minute (BPM)
- **Geschwindigkeit:** Derzeitige Geschwindigkeit.
- **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Dauer, die der Chronograph läuft.
- **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- **Durchschnittstempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Dauer, die der Chronograph läuft.
- **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit Betriebsstart des

## 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 noch läuft.
- ▶ 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 “Regenerierung” auf Seite 136.

## 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.

## Modus Vertikal

---

Der Modus Vertikal dient als Einsehmodus 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.



## Terminologie zum Modus Vertikal

**Aufstiegsgeschwindigkeit:** Wie schnell Sie auf- oder absteigen.

**Vertikale Geschwindigkeit:** Ein anderer Begriff für Aufstiegsgeschwindigkeit.

## Benutzung 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 messen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.
4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen oder
6. **STOP/RESET** noch einmal drücken und halten, um die Anzeige auf Null zurückzustellen.

## Daten im Modus Vertikal einsehen

Wenn Sie den GPS-3D-Sensor mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Rundendaten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsoptionen für Modus Vertikal:

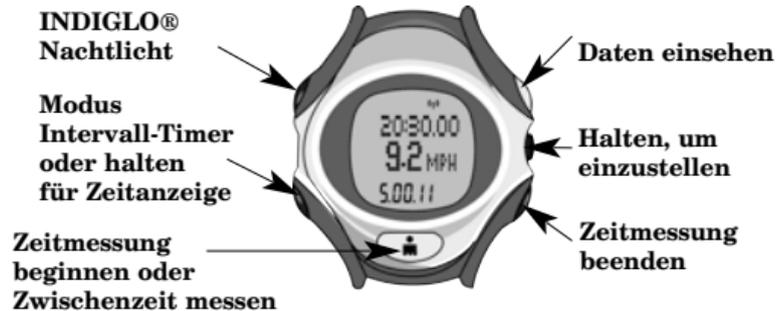
- **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz
- **Aufstiegsgeschwindigkeit:** Vertikale Geschwindigkeit
- **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- **Geschwindigkeit:** Derzeitige Geschwindigkeit.
- **Entfernung:** 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 823 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 Aufstiegs geschwindigkeit 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 schätzen, wieviel Zeit Sie benötigen, um eine bestimmte Workout-Entfernung (z. B. einen 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 aufrufen und die Meldung NO GPS DATA erscheint. Sie müssen 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, auch 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 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)
- ▶ Maßeinheit (NM, KM oder MI)
- ▶ Zielzeit
- ▶ Warnoption (Die vorberechnete Zielzeit wird entweder blinkend mit zusätzlichem Signalton angezeigt oder nur durch Blinken)

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

## Daten im Modus Ziel einsehen

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Rundendaten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsoptionen für Modus Ziel:

- ▶ **Zielzeit:** Die berechnete Zielzeit anhand Ihrer derzeitigen Geschwindigkeit und Entfernung. Die Zielzeit blinkt, wenn Sie das Ziel aufgrund Ihres derzeitigen Tempos nicht innerhalb der gewählten Zielzeit erreichen können. Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, zeigt die Uhr STOPPED anstatt der Zielzeit an.
- ▶ **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz
- ▶ **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- ▶ **Durchschnittstempo:** Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro

Minute für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft.

- **Geschwindigkeit:** Derzeitige 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 weniger als 4 Stunden zum Ziel gesetzt. Sie haben in einer Zeitschrift gelesen, 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.

## Modus Intervall-Timer

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 Wiederholungen 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 Intervall-Workouts

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 zurückstellen müssen, ist **STOP/RESET** eventuell mehrmals zu drücken, bevor Sie einen neuen Workout einsehen können.

## Einstellen eines Intervall-Workouts

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 3 nicht MANUAL gewählt haben, fahren Sie fort mit Schritt 5.
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, überspringt die Uhr dieses Intervall während des Workouts automatisch.

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 Schritte 2 bis 5, um alle Intervalle und Wiederholungen für den gewählten Workout einzustellen.
7. Drücken Sie **DONE (MODE)**, um Ihren Workout zu speichern und den Einstellvorgang zu beenden.

Sie können folgende Werte für den Modus Intervall-Timer einstellen:

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

## Benutzung des Intervall-Timer-Modus

Verwenden Sie folgende Schritte zum Benutzen des Intervall-Timers für einen Workout.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Intervall-Timer erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihrer Aktivität erreichen.

4. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen oder
5. drücken und halten Sie **STOP/RESET**, um die Chronographanzeige 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 kein Zielzonenwarnsignal verwenden. Während der Intervall-Timer läuft, übersteuern die gewählten Einstellungen der Zielzonenwarnsignale die im Modus Konfigurieren eingestellten Herzfrequenz-Zielzonenwarnsignale (siehe Seite 133).

Die Einstellung für den Warnungstyp (AUDIBLE, VISUAL oder NO ALRT) im Modus Konfigurieren funktioniert weiterhin, 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 gespeichert und angezeigt wird.

## Daten einsehen im Modus Intervall Timer

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Rundendaten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsoptionen für

Modus Intervall Timer:

- ▶ **Herzfrequenz:** Derzeitige Herzfrequenz, ausgedrückt in entweder Prozenten Ihrer max. Herzfrequenzrate oder Schlägen per Minute (BPM)
- ▶ **Geschwindigkeit:** Derzeitige Geschwindigkeit.
- ▶ **Tempo:** Derzeitige Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungsmaßeinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen.
- ▶ **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit dem Betriebsstart des Intervall-Timers
- ▶ **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel

### 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 verwendet (siehe Seite 139). Die Autozwischenzeit-Funktion wird somit außer Kraft gesetzt und erlaubt Ihnen, für jedes Intervall eine Aufzeichnung Ihrer Leistung zu haben.

### Beispiel zum Modus Intervall

Für Cross-Trainingszwecke möchten Sie einmal wöchentlich ein einstündiges 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 Runden Daten

Mit dem Modus Runden Daten können Sie gespeicherte Runden- und Herzfrequenzdaten einsehen. Um Runden Daten aufzuzeichnen, muss der Chronograph in einem der Chronograph Modi laufen.



Wenn Sie den Modus Runden Daten 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.

Rufen Sie mit folgenden Schritten diese Daten ab.

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

## Daten im Modus Runden Daten einsehen

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, können Sie durch alle Runden Daten Ihres Workouts navigieren, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen. Einsehooptionen für Modus Runden Daten:

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

## 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 139), 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 daran, wie sich Ihre Herzfrequenzrate über eine kurze Zeitspanne nach anstrengendem Training ändert. Für weitere Informationen siehe *Heart Zones® Tools for Success*.

## Benutzung 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.

## Daten im Modus Zusammenfassung einsehen

Wenn Sie Ihre Fitnesssensoren nicht verwenden, ist die einzig einsehbare Information im Modus Zusammenfassung die Gesamtzeit Ihrer Aktivität, während der Chronograph läuft. Die Gesamtzeit ist identisch mit der Zwischenzeit im Modus Chronograph.

Wenn Sie die Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr benutzen, können Sie Daten der folgenden fünf Datengruppen einsehen:

### Herzfrequenz

- **Durchschnittsherzfrequenz:** Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, berechnet über die Laufzeit des Chronographen.
- **Herzfrequenz-Höchstwert:** 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 135 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 „Regenerierung“ auf S. 111 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).

### Geschwindigkeit

- **Durchschnittsgeschwindigkeit:** Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die sich aus Entfernung geteilt durch Zeit errechnet.
  - **Höchstgeschwindigkeit:** Ihre höchste Geschwindigkeit.
  - **Durchschnittstempo:** Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die als Minuten pro zurückgelegter Entfernungseinheit ausgedrückt wird.
  - **Schnellstes Tempo:** Ihre schnellste Zeit pro Minute.
- Durchschnittsgeschwindigkeit und -tempo sind der gleiche Wert, ausgedrückt auf verschiedene Weise; jedoch sind Höchstgeschwindigkeit und schnellstes Tempo unterschiedliche Werte. Schnellstes Tempo wird berechnet anhand der Tempowerte Ihrer Aktivität; Höchstgeschwindigkeit ist die höchste Geschwindigkeit, die vom GPS-3D-Sensor während Ihrer Aktivität gemessen wird.

Wenn auch nah verwandt, so sind diese zwei Werte jedoch nicht gleichwertig und mögen nicht übereinstimmen.

### Entfernung

- ▶ **Workout-Entfernung:** Die Gesamtentfernung, die Sie während Ihrer Aktivität zurückgelegt haben und während der der Chronograph lief.
- ▶ **Kilometerzähler:** Ihre zurückgelegte Gesamtentfernung seit dem letzten manuellen Zurückstellen 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 im Balkenformat grafisch dargestellt wird. Sie müssen Daten vom GPS-3D-Sensor empfangen, um diese Information einzusehen. Wenn das Diagramm nur einen Abschnitt anzeigt und gleichzeitig das Batteriesymbol auf der Uhrenanzeige sichtbar ist, sollten Sie die Batterie austauschen.

## 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 Regenerierung einleiten, indem Sie **START/SPLIT** drücken und halten, während Sie Ihre Regenerierungsdaten einsehen.
- ▶ Wenn Sie Informationen für jeden Abschnitt Ihrer Aktivität einsehen möchten, sehen Sie 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 maximale Herzfrequenz auf 195 BPM ein. Wenn Sie einen Ihrer Workouts beenden (ob Laufen, Rad fahren, Schwimmen o.ä.), 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 Herzfrequenzonen. 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 Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (z. B. 10, 9, 8, ...). Sie können den Timer einstellen, um zu stoppen, zu wiederholen oder nach dem Countdown zum Modus Chronograph, Vertikal oder Ziel zu wechseln.



## Einstellen des Timers

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus 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 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**)

## Benutzung 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 stoppt nach der Warnung, 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 Wiederholungssymbol 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, Ziel oder Vertikal, wenn er auf einen dieser Modi 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, Vertikal oder Ziel, wenn Sie den Chronograph auf Null zurückstellen und Sync Timer & Chrono deaktiviert ist (siehe „Handfreie Einstellungen“ auf Seite 139).



## Beispiel zum Modus Timer

Als Teil Ihres Fitnessplans möchten Sie demnächst zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang 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 15minütige Zeitmessung und hilft Ihnen damit, rechtzeitig wieder im Büro zu sein.

## Modus Wecker

Sie können Ihre Uhr als Wecker für maximal fünf separate Weckoptionen verwenden. Wenn Sie eine Weckoption einstellen, erscheint das Wecker-Symbol im Modus Tageszeit. Das Wecksignal kann so eingestellt werden, dass es jeden Tag zur selben Zeit ertönt, 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®-Nachtlight 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 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 folgende Werte für den Wecker-Modus einstellen:

- Weckoption (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).
- Weckerstatus (OFF oder ON). Sie können auch **START/SPLIT** drücken, um den Weckerstatus zu ändern.

Wenn Sie eine Weckereinstellung 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 sechs Einstellungsgruppen verbessern:

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

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

**Höheneinstellungen:** Höheneinstellungen konfigurieren die Zielhöhenlage und stellen die Berechnungen für Ausgleichen und Aufstiegs geschwindigkeit.

**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.

## Benutzung 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:

- **TZ Zone und Signal:** Sie können eine von fünf voreingestellten Herzfrequenz zonen (gekennzeichnet mit Z1 bis Z5) oder eine von drei benutzerdefinierten Herzfrequenz zonen (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 einem visuellen Signal (ein Auf- oder Abwärtspeil auf der Uhrenanzeige) bei Über- oder Unterschreiten Ihrer Herzfrequenz-Zielzone, und AUDIBLE fügt dem visuellen Signal eine Warnmelodie 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:** Auf diese Weise können Sie bestimmen, wie schnell Ihre Herzfrequenz am Ende Ihrer Aktivität auf einen niedrigeren Wert zurückkehrt; je schneller, desto besser ist Ihre Fitnessstufe. Sie können die Kalkulation der Herzfrequenzraten-Regenerierung auf der Uhr einstellen, wenn Sie den Chronographen für eine oder zwei Minuten oder ganz ausstellen. Durch Wahl von OFF wird verhindert, dass die Uhr automatisch eine Herzfrequenzraten-Regenerierung berechnet, wenn Sie den Chronographen stoppen. Sie können Ihre Regenerierungsrate jedoch weiterhin im Modus Zusammenfassung, eingestellt auf eine Minute, 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).

- **Herzfrequenz:** 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.

## G+E-Einstellungen

- **Zonentyp:** Vergleichbar mit dem Konzept der Herzfrequenz-Zielzonenwarnsignale, können Sie die Uhr zum Aufzeichnen Ihrer Geschwindigkeit oder Ihres Tempos einstellen, und um Sie zu darauf hinzuweisen, wenn Sie zu langsam oder zu schnell sind (zu den Signalen gehört ein akustisches, bei dem ein Signalton ertönt, oder eine stummes Signal, das 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.
- **Entfernungssignal:** Stellen Sie die Uhr auf ein Signal für Entfernungsintervalle ein. Sie können die Uhr z. B. so einstellen, dass jede zurückgelegte Meile angezeigt wird. Das Entfernungssignal funktioniert nur dann, wenn der Chronograph läuft. Wenn Sie mit der Uhr eine Zwischenzeit anhand der zurückgelegten

Entfernung nehmen möchten, sehen Sie bitte die handfreien Einstellungen auf Seite 139.

**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.
- **Aktualisierung der Aufstiegsrate:** Stellen Sie die Uhr auf die Zeit ein, in der die Aufstiegs geschwindigkeit 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, ein.

## 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 folgende handfreie Einstellungen:

- **Auto-Zwischenzeit:** Mit dieser Funktion kann der Chronograph automatisch Zwischenzeiten in von Ihnen bestimmten Zeit- oder Entfernungsabständen nehmen. Z.B. können Sie die Uhr so konfigurieren, dass alle 10 Minuten, oder, wenn Auto Split auf 1 MI eingestellt ist, jede Meile automatisch eine Zwischenzeit genommen wird.
- **Auto-Start:** Mit dieser Funktion startet der Chronograph, wenn Sie beginnen, sich zu 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.
- **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 Workouts 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 Timer in den Modus Chronograph wechseln soll.

## Uhreneinstellungen:

Konfigurieren Sie folgende Uhreneinstellungen:

- ▶ **Funktion Night-Mode®:** Nach Aktivierung schaltet sich das INDIGLO®-Nachlicht ein, wenn Sie einen beliebigen Knopf betätigen. Diese Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.
- ▶ **Stundensignalton:** Nach Aktivierung ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
- ▶ **Knopfdrucksignal:** Nach Aktivierung ertönt bei jedem Knopfdruck ein Signalton.
- ▶ **Modus Ausblenden:** Sie können folgende 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. Ebenfalls können Sie die Modi Vertikal oder Ziel ein- oder ausblenden oder deaktivieren.

- ▶ **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.

## Einheiteneinstellungen

Konfigurieren Sie folgende Einheiteneinstellungen:

- ▶ **Entfernung:** Legen Sie fest, ob Entfernung in Meilen, Kilometern (KM) oder nautischen Meilen (NM) angezeigt werden soll.
- ▶ **Geschwindigkeit:** Legen Sie fest, ob die Geschwindigkeit in Kilometern 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), Kilometern (KPH), nautischen Meilen (NM) oder Auto angezeigt werden soll.
- ▶ **Höhe über NN:** Legen Sie fest, ob die Höhe in Metern, 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.

## Batteriewechsel

**ACHTUNG:** UM BESCHÄDIGUNGEN AN DER UHR ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE DIE BATTERIE NICHT SELBST 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 folgende Schritte sorgfältig:

1. Legen Sie die Uhr mit dem 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 GEHÄUSE-RÜCKSEITE ZU ENTFERNEN, KÖNNTEN 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 der kürzere Teil mit der Schnalle an den oberen Ösen befestigt ist.

## **INDIGLO®-Nachtlicht**

---

Die Elektroleuchttechnik 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 Timex-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

Ausschlüsse oder 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, Kaufdatum und -ort 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 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 Kaufbelegs 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-Empfangsgeräte Serien M5xx/M1xx

*Herzfrequenzratenmonitor System:* HRM  
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:*  
HRM/Geschwindigkeit + Entfernung Serien  
M6xx/M5xx/M1xx

*Datenaufzeichner:* HRM/G+S Serien M5xx/M1xx

**Produkttyp:** Unbeabsichtigter Strahler

Diese Geräte wurden getestet und entsprechen 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, zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. 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 an o. g. Geräten, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, könnten die Berechtigung des Benutzers zum Betrieb der Geräte für ungültig erklären.

**Hinweis für Kanadische Industrie:** 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.