

GLOBAL TRAINER™

GPS SNELHEID+
AFSTAND

GEBRUIKERS- HANDLEIDING



TIMEX IRONMAN

Update naar versie 2.8X

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsinstructies en waarschuwingen	1
Inleiding.....	1
Global Trainer™ softwareversie.....	1
Overzicht van de functies	1
Knoppen en pictogrammen	2
Uw Global Trainer™ horloge opladen.....	3
Het Global Trainer™ horloge aan- en uitzetten	4
Aanvankelijke systeeminstelling	4
Tijd.....	4
Taal en persoonlijke informatie	4
De modus Prestaties	5
Trainingsschermen aanpassen	5
Instellingen voor calorieverbruik configureren.....	6
Het aantal velden kiezen en prestatiegegevens selecteren	6
Een training starten	8
Een ronde- of tussentijd opnemen.....	8
Beelden tijdens een training veranderen	9
Een training stoppen.....	9
De modus Prestaties blokkeren.....	9
Timers en prestatiepacer	9
Een timer aanpassen	10
Intervallen aanpassen	11
Een opgeslagen training aan Prestatiepacer toevoegen.....	12
Een baan uit Prestatiepacer verwijderen	13
Een baan voor de Prestatiepacer selecteren	13
Benchmarks van Prestatiepacer handmatig instellen	13
Kiezen om uw tempo af te stellen op een baan of handmatige benchmarks	13
De modus Multisport.....	14
De modus Multisport instellen	14
Een training starten	14
Overgang maken	15
Een training pauzeren	15
Een training stoppen.....	15
Beelden tijdens een training veranderen	16
De modus Multisport blokkeren.....	16
De modus Navigeren.....	16
<i>Waypoints</i>	
Een waypoint opslaan	17
De lijst met waypoints bekijken.....	17
Een waypoint een andere naam geven	17
Een waypoint wissen	17
NAAR een waypoint gaan	18
Alle waypoints wissen.....	18

<i>Routes</i>	
Een route maken	18
De lijst met routes bekijken.....	18
Een route volgen	19
Een geselecteerde route wissen	19
Alle routes wissen.....	19
<i>Kompas</i>	
Navigeren met het kompas.....	19
<i>Kaart</i>	
Navigeren met de kaart	20
Kaartresolutie veranderen	20
De modus Bekijken	20
Een trainingsoverzicht bekijken	21
Overzichtsgegevens van rondes bekijken	21
Een training op de kaart bekijken	22
Terugkeren langs een trainingsroute	23
Een geselecteerde training wissen.....	23
Alle trainingen wissen.....	23
De modus Configureren	23
<i>Zonder handen</i>	
Instellingen Zonder handen configureren	24
Automatisch starten en automatisch hervatten	24
Automatisch stoppen	24
Automatische tussentijd.....	25
Automatische timer.....	25
<i>Waarschuwingen</i>	
Type waarschuwingen configureren	25
Afstandswaarschuwing.....	26
Snelheids- / tempozone.....	26
Hoogte	27
Hartslagzone	27
Cadanszone	27
Vermogenszone	28
<i>Sensors</i>	
Sensorinstellingen configureren	28
<i>Gebruikersinfo</i>	
Taal en persoonlijke informatie	29
Taal selecteren	29
Persoonlijke instellingen configureren	30
<i>Horloge</i>	
Horloge-instellingen configureren.....	30
<i>Alarm</i>	
Alarminstellingen configureren	31
<i>Hartslag</i>	
Hartslaginstellingen configureren	31

<i>Herstel</i>	
Hersteltimer configureren	32
<i>Fiets</i>	
Fietsinstellingen configureren.....	32
Omtrek van fietswiel berekenen	33
<i>Vermogensmeter</i>	
Vermogensmeterinstellingen configureren	34
<i>GPS</i>	
GPS-instellingen configureren.....	34
Versie.....	34
De firmware bijwerken	35
Het Global Trainer™ horloge terugstellen.....	36
Satellietweergave	36
<i>Eenheden</i>	
Eenhedeninstellingen configureren	36
<i>Modi</i>	
Modusinstellingen configureren.....	37
De modus Sync PC	37
Een Timex Trainer account maken	37
De Timex Device Agent installeren.....	38
Instellingen van een computer naar het horloge downloaden	38
Trainingsgegevens van het horloge naar een computer uploaden	38
ANT+™ sensors	38
Gebruik van hartslagsensor en gegevensregistratie tijdens een training.....	38
Gebruik van fietssensor en gegevensregistratie tijdens een training	39
Onderhoud	39
Horloge	39
Hartslagsensor	39
Garantie en service	40
Conformiteitsverklaring	41

Belangrijke veiligheidsinstructies en waarschuwingen

- Om het risico van brand, chemische brandwonden, elektrolytlekkage en/of letsel als gevolg van de interne lithium-polymeer batterij te voorkomen:
 - Niet proberen om de achterkant van de kast of het omhulsel van het product te verwijderen of de niet door de gebruiker vervangbare batterij te verwijderen.
 - De eenheid niet aan een warmtebron blootgesteld, of op een plaats met hoge temperatuur, laten (bv. in de zon of in een onbeheerd voertuig). Niet in direct zonlicht opbergen om beschadiging te voorkomen.
 - Niet doorboren of verbranden.
 - Bij opslag gedurende langere tijd opbergen binnen het volgende temperatuurbereik: 0 °C tot 25 °C (32 °F tot 77 °F).
 - Het Global Trainer™ horloge mag alleen binnen een temperatuurbereik van 0 °C tot 45 °C (32 °F tot 113 °F) worden opgeladen.
 - De eenheid niet buiten het volgende temperatuurbereik bedienen: -20 °C to 55 °C (-4 °F to 131 °F).
 - Contact opnemen met de plaatselijke instantie voor afvalverwerking om de eenheid/batterij naar behoren te recycleren/af te voeren.
- Gebruik uitsluitend de Pihong PSB05R-050Q voedingsadapter die bij dit product wordt geleverd.
- Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.
- Het raadplegen van het snelheid/afstandsysteem terwijl u beweegt, is onveilig en leidt af, en kan een ongeluk of botsing tot gevolg hebben. Gebruik de geheugenfuncties om uw prestatiegegevens later te bekijken. Zie de instructies voor bijzonderheden.
- Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en borstband en andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Inleiding

Alle instellingen die in de gebruikershandleiding worden beschreven kunnen op het Global Trainer™ horloge worden gemaakt, maar het is eenvoudiger om uw computer te gebruiken om uw horloge aan te passen via de Timex® Device Agent software. Zie www.timexironman.com/deviceagent voor de Timex Device Agent die voor het besturingssysteem van uw computer is gemaakt.

Global Trainer™ softwareversie

Omdat het Global Trainer™ horloge ook andere talen dan Engels kan tonen voor de displays en berichten, zijn de in de instructies getoonde schermen op uw horloge beschikbaar in de door u geselecteerde taal.

De uitzonderingen zijn: de standaard beeldschermnamen [SWIM (zwem), BIKE (fts), RUN (loop), CUSTOM 1 (special 1), CUSTOM 2 (special 2)], de standaardnamen voor TIMER, de standaardnamen voor COURSE (baan) en de standaardinstellingen voor BIKE (fiets).

Het Timex® Ironman® Global Trainer™ Bodylink® systeem is een veelomvattend prestatiebewakend apparaat met SiRFstarIII® GPS technologie en ANT+™ sensorintegratie voor meerdere activiteiten om een krachtig trainingsinstrument te verschaffen. Om een kopie van de instructies voor het Global Trainer™ horloge of de accessoires te bekijken of af te drukken, gaat u naar:

http://www.timex.com/info/Product_Instruction_Guides_Downloads

In deze handleiding staan de meest recente instructies voor Global Trainer softwareversie **2.8X**. Om de versie van uw horloge te bepalen, op MODE drukken om naar CONFIGURE (configureren) te gaan, op ▼ drukken voor GPS, op ▼ drukken voor VERSIE en dan op ↵. U kunt de Global Trainer software updaten aan de hand van instructies op de Timex Device Agent die u naar uw computerdesktop kunt downloaden.

Voor meer informatie over het Timex Ironman Global Trainer horloge en wat u ermee kunt doen, kunt u het gedeelte Video's van de pagina Training Resources (Trainingshulpmiddelen) bezoeken op www.timexironman.com

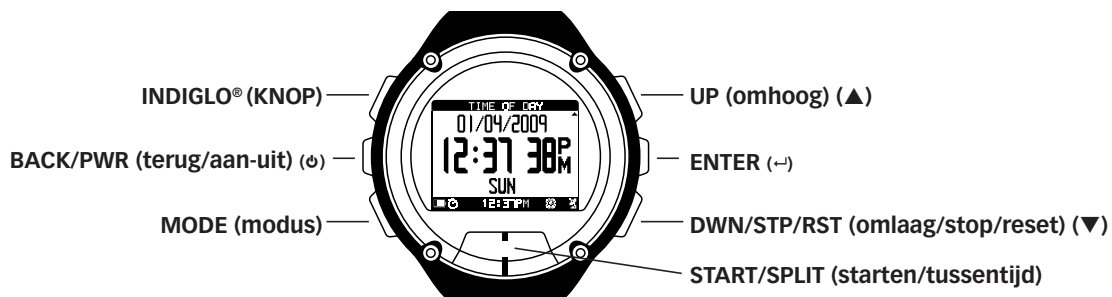
Overzicht van de functies

- INDIGLO® nachtverlichting met de functie Night-Mode® en continue verlichting** – De INDIGLO® nachtverlichting verlicht het display wanneer u op de knop INDIGLO® drukt. Wanneer de functie Night-Mode® geactiveerd is, wordt het display met een druk op elke willekeurige knop verlicht.

Voor wanneer er weinig licht is, heeft het Global Trainer™ horloge bovendien een optie voor continue verlichting van het display. Zie het gedeelte Knoppen en pictogrammen voor verdere bijzonderheden.

- De modus Prestaties** – Meerdere variabelen bijhouden tijdens uw training, waaronder snelheid, afstand, verstreken tijd, tempo en verbrande calorieën.

- **De modus Multisport** – Verschillende activiteiten en overgangperiodes in een enkele training opnemen en ze allemaal tegelijk volgen.
- **Aanpasbare displays op het scherm** – De gegevens van maximaal vier trainingen naar keuze bekijken op elk van vijf beeldschermen in de modus Prestaties of Multisport, zodat uw unieke trainingsinformatie altijd bij de hand is.
- **PRESTATIEPACER** – Uzelf toetsen aan uw opgeslagen trainingen om uw vorderingen en verbeteringen na verloop van tijd te volgen.
- **GPS** – Uw locatie nauwkeurig vaststellen en uw favoriete trainingsroutes opslaan. Sla de locaties op als waypoints om ze later in trainingen te gebruiken.
- **TERUGKEREN** – Een route van uw huidige positie tot een opgeslagen waypoint berekenen.
- **Computerintegratie** – Instellingen van uw computer naar uw Global Trainer™ horloge sturen voor eenvoudige aanpassing en uw trainingen overbrengen naar uw computer om uw vorderingen te volgen.
- **ANT+™ draadloze sensors** – Uw hartslag bewaken om het activiteitsniveau te handhaven dat bij uw persoonlijke trainingsbehoeften past. Gebruik fietssnelheids-, cadans- en vermogensmetergegevens om fietsen in uw trainingen te integreren.



Knoppen en pictogrammen

INDIGLO® (KNOP)

Druk op elk gewenst ogenblik op de knop INDIGLO® om de INDIGLO® nachtverlichting enkele seconden te activeren.

Houd de knop INDIGLO® 4 seconden ingedrukt om de functie Night-Mode® te activeren; het horloge geeft een pieptoon ter bevestiging. Als de functie Night-Mode geactiveerd is, wordt de nachtverlichting enkele seconden verlicht als u op een knop drukt.

Het Global Trainer horloge heeft ook een INDIGLO® functie voor continue verlichting. Houd de knop INDIGLO® 8 seconden ingedrukt om deze functie te activeren; het horloge geeft twee pieptonen ter bevestiging.

De functie Night-Mode® en de continue verlichting blijven 8 uur lang actief, maar u kunt de knop INDIGLO® 4 seconden ingedrukt houden om een van beide te deactiveren voordat 8 uur zijn verstreken.

BACK / PWR (⏻)

Houd ⏻ 2 seconden ingedrukt om het Global Trainer™ horloge aan of uit te zetten. Druk in elke gewenste modus op ⏻ om terug te gaan naar het vorige item. Als u een waarde of label instelt, worden die cijfers of tekens geregistreerd.

MODE

Druk op MODE om de modi van het Global Trainer™ horloge te doorlopen. Houd MODE op elk gewenst punt 1 seconde ingedrukt om de tijd en datum te zien. Laat MODE los om terug te gaan naar het scherm dat u aan het bekijken was.

UP (▲)

Druk in een menu op ▲ om het item boven of links van het momenteel geselecteerde item te markeren.

Druk in de modus Prestaties of Multisport op ▲ om naar het volgende beeldscherm te gaan.

ENTER (↵)

Druk op ↵ om het gemarkeerde item voor een instelling of verandering te selecteren. Druk op ↵ om de invoer of een veranderd item te bevestigen.

Houd in de modus Prestaties of Multisport ↵ 2 seconden ingedrukt om alle knoppen behalve de knop INDIGLO® te blokkeren. Houd ↵ 2 seconden ingedrukt om alle knoppen te deblokkeren.

DWN / STP / RST (▼)

Druk in een menu op ▼ om het item onder of rechts van het momenteel geselecteerde item te markeren.

In de modus Prestaties of Multisport drukt u met de chronograaf gestopt en gereset op ▼ om het vorige beeldscherm weer te geven.

In de modus Prestaties drukt u terwijl de chronograaf loopt, op ▼ om de chronograaf te stoppen (of pauzeren). Als de chronograaf gestopt (of gepauzeerd) is, houdt u ▼ om de chronograaf te resetten (volg de aanwijzingen op het scherm).

Druk in de modus Multisport op ▼ om naar de volgende sport te gaan. Houd ▼ ingedrukt om de training te pauzeren. Druk als de modus MULTISPORT gepauzeerd is, op ▼ ingedrukt om de chronograaf te resetten (volg de aanwijzingen op het scherm).

START / SPLIT

Druk in de modus Prestaties of Multisport op START / SPLIT om de tijd van een training te gaan opnemen. Druk er nogmaals op wanneer de chronograaf loopt om een tussentijd op te nemen en de tijd van elke ronde apart op te nemen.

Statusbalk

De statusbalk verschijnt onderaan op alle schermen. Deze toont pictogrammen voor de resterende lading van de batterij, de huidige tijd en status om de status van het Global Trainer™ horloge in één oogopslag te zien.

	Batterijpictogram	Toont de lading van de batterij bij benadering. Meer donkere segmenten duiden op een grotere lading. Het pictogram toont de resterende lading tijdens het opladen, en het resterende op te laden gedeelte knippert.
	Chronograafpictogram	Verschijnt wanneer de chronograaf loopt.
	Alarmpictogram	Verschijnt wanneer het alarm is ingesteld.
	Timerpictogram	Verschijnt wanneer de chronograaf loopt en een timer geactiveerd is.
14 uur (2:00 pm)	Tekst onder Tijd	Huidige tijd
	Hartpictogram	Continu aan: De hartslagmonitor communiceert naar behoren. Knippert: Het apparaat is aan het koppelen of heeft gedurende 15 seconden geen bruikbare gegevens ontvangen.
	Omw/min-pictogram	Continu aan: De fietssnelheids- of cadanssensor communiceert naar behoren. Knippert: Het apparaat is aan het koppelen of heeft gedurende 15 seconden geen bruikbare gegevens ontvangen.
	Vermogenspictogram	Continu aan: De vermogensmeter communiceert naar behoren. Knippert: Het apparaat is aan het koppelen of heeft gedurende 15 seconden geen bruikbare gegevens ontvangen.
	Satellietpictogram	Continu aan: GPS volgt een satelliet. Knippert: GPS zoekt naar een satelliet. Geen: GPS kan geen satelliet vinden.

Uw Global Trainer™ horloge opladen

Voordat u het Global Trainer™ horloge voor de eerste keer gebruikt, moet de lithium-ion batterij worden opgeladen. Het duurt ongeveer 2,5 tot 3,5 uur om een lege batterij helemaal op te laden.

VOORZICHTIG: Het Global Trainer™ horloge mag alleen binnen een temperatuurbereik van 0 °C tot 45 °C (32 °F tot 113 °F) worden opgeladen.

Opladen met de USB-kabel

1. Steek de grote USB-A stekker op de download/oplaadklem in een USB-poort op een computer die aan staat.
2. Bevestig de download/oplaadklem aan de achterkant van het Global Trainer™ horloge.
3. Controleer of de vier contacten op de klem de vier metalen schijfjes aan de achterkant van het horloge aanraken. Zorg dat de rode stip op het horloge tegenover de rode stip op de connector ligt voor de juiste richting.
4. Zet de klem vast op de achterkant van de horlogekast door het vaste einde van de klem in de gleuf naast de rode stip te plaatsen en het scharnierende einde van de klem in de andere gleuf te vergrendelen.

Opladen met de wisselstroomadapter

1. Steek de grote USB-A stekker op de download/oplaadklem in de USB-poort op de wisselstroomadapter en steek de wisselstroomadapter in een stopcontact.
2. Bevestig de download/oplaadklem aan de achterkant van het Global Trainer™ horloge volgens de instructies hierboven in stap 3 en 4.

De uitschakelfunctie is ingesteld op SHOW TIME (tijd tonen) zodat de datum en tijd tijdens het laden worden weergegeven. Een knipperend batterijpictogram verschijnt tijdens het laden. Een continu aan batterijpictogram verschijnt wanneer het laden voltooid is.

 Gebruik uitsluitend de Pihong PSB05R-050Q voedingsadapter die bij dit product wordt geleverd.

OPMERKING: Om corrosie te voorkomen moet u de download/oplaadcontacten en het gebied eromheen op de achterkant van het Global Trainer™ horloge drogen.

Het Global Trainer™ horloge aan- en uitzetten

Om het Global Trainer™ horloge aan of uit te zetten, houdt u  2 seconden ingedrukt totdat u drie tonen hoort. De toon wordt hoger bij het inschakelen en lager bij het uitschakelen.

Omdat de uitschakelfunctie is ingesteld op SHOW TIME (tijd tonen), worden de datum en tijd weergegeven wanneer het Global Trainer™ horloge wordt uitgezet. Het label UITSCHAKELEN verschijnt in de bovenste statusbalk.

Wanneer de uitschakelfunctie is ingesteld op TURN OFF DISPLAY (display uitschakelen), gaat de batterij langer mee. Om meer te leren over de uitschakelfunctie kunt u de gedeelten over CONFIGUREREN (modus) en MODI van deze GEBRUIKERSHANDLEIDING raadplegen.

OPMERKING: Het displaycontrast kan veranderen als de temperatuur verandert. Om het contrastniveau bij te stellen, volgt u deze stappen.

1. Houd in de uitgeschakelde modus  2 seconden ingedrukt om het horloge aan te zetten.
2. Wanneer **TIMEX IRONMAN**  verschijnt, drukt u op  of . Een bijbehorend staafdiagram toont het contrastniveau.
3. Druk op  om het contrast te vergroten of op  om het contrast te verminderen.
4. Wanneer u tevreden bent met uw keuze, drukt u op  om de contrastinstelling af te sluiten.

Aanvankelijke systeeminstelling

Tijd

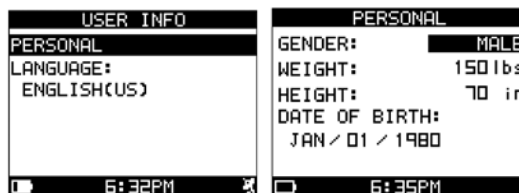
De tijd, datum en dag van de week worden door het GPS op basis van door u gemaakte selecties ingesteld.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt en druk op  om WATCH (horloge) te markeren.
2. Druk op  en  en druk op  om de tijdsindeling, tijdzone, datumindeling en andere horlogefuncties te selecteren en veranderen.

Taal en persoonlijke informatie

Om de resultaten van uw trainingen nauwkeurig te meten en u te helpen uw hartslagzones te berekenen, moet u uw geslacht, gewicht en geboortedatum invoeren.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op  totdat USER INFO (gebruikersinfo) gemarkeerd is en druk dan op .



3. Druk op  of  om Personal (persoonlijk) te selecteren en druk dan op .
4. Druk op  of  om de te veranderen instellingsgroep te kiezen en druk dan op  om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
5. Druk op  of  om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op  om uw selectie te bevestigen.

Taal selecteren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op  om USER INFO (gebruikersinfo) te markeren en druk dan op .
3. Druk op  of  om de weergegeven taal te markeren en druk dan op  om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op  of  om een selectie te markeren en druk dan op  om uw selectie te bevestigen.

OPMERKING: Als u de taalselectie verandert, gaat het horloge terug naar het aanvankelijke display van de modus Configureren in de veranderde taal.

Persoonlijke instellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om USER INFO (gebruikersinfo) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
GENDER (geslacht)	Selecteer MALE (man) of FEMALE (vrouw).
WEIGHT (gewicht)	Voer uw gewicht in en druk dan op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 50. Het maximum is 400.
HEIGHT (lengte)	Voer uw lengte in en druk dan op BACK/PWR om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 10 en het maximum is 999.
DATE OF BIRTH (geboortedatum): MONTH (maand)	Selecteer uw geboortemaand.
DATE OF BIRTH (geboortedatum): DAY (dag)	Voer uw geboortedag in. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd.
DATE OF BIRTH (geboortedatum): YEAR (jaar)	Voer uw geboortjaar in. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd.

De modus Prestaties

De modus Prestaties volgt gegevens voor maximaal 20 trainingen en 1000 ronden. Houd meerdere variabelen bij tijdens uw training, waaronder snelheid, afstand, verstreken tijd, tempo en verbrande calorieën. Zie gegevens tijdens uw training in vijf aanpasbare beeldschermen, elk met maximaal vier velden voor het weergeven van gegevens.

Terminologie van de modus Prestaties

- **Beeldscherm:** Beeldschermen geven prestatiegegevens weer in een aangepaste indeling.
- **Chronograaf:** De chronograaf registreert opgenomen segmenten tijdens de duur van uw training.
- **Ronde:** De rondetijd registreert de tijd of duur van individuele segmenten van uw training.
- **Tussentijd:** De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige training.
- **Ronde- of tussentijd opnemen:** Wanneer u een ronde- of tussentijd opneemt, registreert de chronograaf de tijd voor het huidige segment en begint automatisch een nieuw segment op te nemen.
- **Interval:** Een periode van de training die is aangepast wat betreft tijdsduur en een optionele hartslagintensiteit.
- **Herhalingen:** Een serie intervallen die tijdens een training wordt herhaald.

Voorbeeld van ronde- en tussentijden

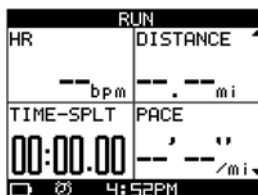
De rondetijd is de duur van een individueel activiteitssegment. De tussentijd is de verstreken tijd vanaf het begin van de training tot en met het huidige segment.

Het onderstaande diagram geeft de ronde- en tussentijden weer voor een training waarin 4 ronden zijn gedaan.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

Trainingsschermen aanpassen

Er zijn 5 beeldschermen op het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge: SWIM (zwem), BIKE (fts), RUN (loop), CUSTOM 1 (special 1) en CUSTOM 2 (special 2). U kunt het volgende aanpassen: de naam van het beeldscherm, het aantal velden dat op elk beeldscherm wordt weergegeven, de activiteit die bij het beeldscherm hoort en de prestatiegegevens die in elk veld worden weergegeven.



Het menu Display openen

1. Druk op MODE totdat PERFORMANCE (prestaties) verschijnt en druk dan op ↵.
2. Druk op ▲ of ▼ indien nodig om DISPLAY te markeren en druk dan op ↵.

Het beeldscherm een naam geven

U kunt de beeldschermen een andere naam geven. Elke naam mag maximaal 8 tekens bevatten.

1. Open het menu Display.
2. Druk op ▼ om het aan te passen beeldscherm te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om het veld VIEW NAME (naam zien) te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een teken te markeren en druk dan op ↵ om het teken te selecteren.
5. Blijf tekens selecteren totdat de gewenste naam wordt weergegeven.
6. Druk op ⏏.

Instellingen voor calorieverbruik configureren

Om te verzekeren dat de prestatiegegevens wat betreft CALORIEËN goed worden berekend, configureert u de instellingen in het menu Activiteitsinstelling om het soort en de intensiteit van de activiteit die u gaat uitvoeren weer te geven.

1. Open het menu Display.
2. Druk op ▲ of ▼ om het aan te passen beeldscherm te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om ACTIVITY SETUP (activiteitsinstell) te markeren en druk dan op ↵.
4. Druk op ▲ of ▼ om het aan te passen veld te markeren en druk dan op ↵.
5. Druk op ▲ of ▼ om de prestatiegegevens te markeren om de keuze te selecteren of de instelling in het veld te bewerken en druk dan op ↵.

Instellingsgroep	Afstelling
ACTIVITY (activiteit)	Kies de activiteit die op dit beeldscherm moet worden gecontroleerd. De keuzemogelijkheden, op volgorde van het laagste tot het hoogste calorieverbruik, zijn: BIKE (fts), WALK (lopen), HIKE (wandelen), SWIM (zwem), RUN (loop).
LEVEL (niveau)	Kies het intensiteitsniveau voor dit beeldscherm. De keuzemogelijkheden, op volgorde van het laagste tot het hoogste calorieverbruik, zijn: VERY SLOW (zr langz), SLOW (langzaam), MEDIUM (matig), HIGH (hoog), VERY HIGH (zeer hoog).
EXTRA WEIGHT (extra gewicht)	Voer de hoeveelheid extra gewicht in die tijdens deze activiteit wordt gedragen. Druk op ⏏ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Meer extra gewicht leidt tot hoger calorieverbruik.
POWER EFFICIENCY (vermogensrendem.)	Een selecteerbare schaafactor van 0,18 tot 0,25. Deze waarde kan geconfigureerd worden nadat metabolische tests met een fietsvermogensmeter zijn gedaan.

Het aantal velden kiezen en prestatiegegevens selecteren

1. Open het menu Display.
2. Druk op ▲ of ▼ om het aan te passen beeldscherm te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om Field Layout (veldlay-out) te markeren en druk dan op ↵.
4. Druk op ▲ of ▼ om het aantal velden voor het beeldscherm te kiezen en druk dan op ↵.
5. Druk op ▲ of ▼ om het aan te passen veld te markeren en druk dan op ↵.
6. Druk op ▲ of ▼ om de in het veld op te nemen prestatiegegevens te markeren en druk dan op ↵.
7. Ga verder met het selecteren van velden en prestatiegegevens totdat het beeldscherm de gewenste gegevens bevat.

OPMERKING: Er worden tijdens uw training meer gegevens bijgehouden dan de gegevens op de beeldschermen. Bekijk uw trainingen in de modus Bekijken om alle bijgehouden gegevens te zien.

Opties voor prestatiegegevens:

ALTITUDE (hoogte)	de huidige hoogte boven zeeniveau
ALTI-INZN (hgte inzn)	hoeveelheid tijd doorgebracht in uw bepaalde hoogtezone
ALTI-MAX (hgte max)	grootste hoogte bereikt tijdens deze training
ALTI-MIN (hgte min)	laagste hoogte bereikt tijdens deze training
ASC-TOTAL (stijg totl)	totale stijging tijdens deze training
ASC-AVG (stijg gem)	gemiddelde stijging over de afgelegde afstand
CADENCE (cadans)	huidige omw/min van fietscrank
CAD-AVG (cad gem)	gemiddelde omw/min van fietscrank
CAD-INZN	hoeveelheid tijd doorgebracht in uw bepaalde cadanszone
CAD-BEST	hoogste omw/min bereikt tijdens deze training
CALORIES (calorieën)	verbrande calorieën OPMERKING: Om de verbrande calorieën nauwkeurig te berekenen, moet het beeldscherm worden geconfigureerd met behulp van ACTIVITY SETUP (activiteitsinstell) op het menu Display.
DSC-TOTAL (dln totl)	totale daling tijdens deze training
DSC-AVG (dln gem)	gemiddelde daling over de afgelegde afstand
DISTANCE (afstand)	totale afgelegde afstand
DIS-LEFT (afst rest)	totale resterende afstand wanneer u naar een waypoint of route terugkeert
HR (hs)	huidige hartslag
HR-AVG (hs gem)	gemiddelde hartslag over de hele training
HR-PEAK (hs piek)	hoogste hartslag bereikt tijdens deze training
HR-INZN (hs inzn)	hoeveelheid tijd doorgebracht in uw bepaalde hartslagzone
PACE (tempo)	tijd per km/mijl op huidige snelheid
PACE-AVG (tempo gem)	gemiddelde tijd per km/mijl gedurende de hele training
PACE-BEST (tempo bst)	snelste tijd per km/mijl bereikt bij deze training
PACE-INZN (temp inzn)	hoeveelheid tijd doorgebracht in uw bepaalde tempozone
POWER (vermogen)	huidige vermogensafgifte
POWER-AVG (verm gem)	gemiddeld vermogen in watt over de hele training
PWR-INZN (verm inzn)	hoeveelheid tijd doorgebracht in uw bepaalde vermogenszone
PWR-PEAK (verm piek)	hoogste vermogen in watt bereikt tijdens deze training
PACER	hoeveelheid tijd die u voor- of achterligt op het geselecteerde doel dat is ingesteld in Prestatiepacer
SPEED (Snelheid)	huidige snelheid
SPD-AVG (snelh gem)	gemiddelde snelheid over de hele training
SPD-INZN (snelh inzn)	hoeveelheid tijd doorgebracht in uw bepaalde snelheidszone
SPD-MAX (snelh max)	hoogste snelheid bereikt tijdens deze training
TIME-LAP (tijd rnde)	tijd voor huidige ronde
TIME-LEFT (tijd rest)	geschatte tijd om het volgende waypoint te bereiken
TIME-STOP (tijd stop)	totale rusttijd tijdens de training
TIME-SPLT (tijd tuss)	totale tijd verstreken vanaf het begin van de training
TIME-SGMT (tijd sgmt)	totale tijd verstreken sinds het begin van deze activiteit zoals geselecteerd in de modus Multisport
TIME-EVT (tijd even)	totale tijd van evenement m.i.v. overgangs- en rustperiodes
TIME DAY (tijd)	huidige tijd
TIMER-1 TIMER-2 TIMER-3 TIMER-4 TIMER-5	aangepaste timers die kunnen worden ingesteld met meerdere herhalingen en intervallen

Een training starten

1. Druk op MODE totdat PERFORMANCE (prestaties) verschijnt.
2. Druk op ▲ of ▼ om een beeldscherm te selecteren.
3. Druk op START/SPLIT om de chronograaf te starten en de training te beginnen.

OPMERKING: Als het GPS geen satelliet volgt, wordt dit bericht weergegeven:



Als u NO (nee) selecteert, start de chronograaf niet. Ga naar een plaats met onbelemmerd zicht op de hemel waar het Global Trainer™ horloge de GPS-signalen kan ontvangen en volgen.

OPMERKING: De eerste keer dat u het Global Trainer™ horloge draagt, kan het enkele minuten duren voordat het GPS-signaal de satelliet vindt. Bij volgende sessies hoort dit 30 tot 90 seconden te duren. Als het bij een volgende sessie langer dan 2 minuten duurt voordat het GPS-signaal de satelliet heeft gevonden, verschijnt dit bericht:



Als u YES (ja) selecteert, gaat het zoeken van het GPS-signaal naar een volledige zoekmodus, wat enkele minuten kan duren.

OPMERKING: De maximale tijd die de chronograaf meet, is 20 uur. Als deze tijd is bereikt, moet u de training opslaan of resetten.

Een ronde- of tussentijd opnemen

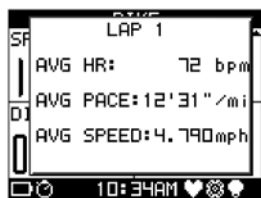
Druk op START/SPLIT terwijl de chronograaf loopt om een ronde- of tussentijd op te nemen. Maximaal drie displays verschijnen achter elkaar.

OPMERKING: Terwijl de rondegegevens worden weergegeven, is de chronograaf begonnen met het opnemen van de volgende ronde.

- Het eerste display toont het rondenummer, de rondetijd, de tussentijd en de afstand.



- Het tweede display toont het rondenummer, de gemiddelde hartslag, het gemiddelde tempo en de gemiddelde snelheid voor de ronde.



- Het derde display toont de gemiddelde cadans en vermogenswaarden van de fietssensors.



OPMERKING: Als geen sensors op het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge zijn aangesloten, worden de bijbehorende gegevens niet getoond.

Beelden tijdens een training veranderen

U kunt beeldschermen tijdens een training veranderen om verschillende prestatiegegevens te zien.

1. Start de training zoals hierboven is beschreven.
2. Druk op ▲ om beeldschermen te veranderen.

OPMERKING: De chronograaf blijft lopen zoals aangegeven door het chronograafpictogram op de statusbalk totdat u op ▼ drukt om de training te stoppen.

Een training stoppen

1. Terwijl de chronograaf loopt, drukt u op ▼. Het bericht CHRONO STOPPED (chrono gestopt) wordt weergegeven.
2. Houd ▼ 2 seconden ingedrukt. Het scherm SAVE WORKOUT AND RESET? (training opslaan en terugstellen?) verschijnt.



3. Druk op ▲ of ▼ om YES (ja), NO (nee) of RESET ONLY (alleen terugstellen) te markeren en druk dan op ↵ om uw keuze te bevestigen.

Als u YES (ja) selecteert, wordt de chronograaf teruggesteld en verschijnen de trainingsgegevens in de modus Bekijken.

Als u NO (nee) selecteert, wordt de chronograaf niet teruggesteld. Druk weer op START/SPLIT om verder te gaan met uw training.

Als u RESET ONLY (alleen terugstellen) selecteert, wordt de chronograaf teruggesteld en worden geen trainingsgegevens geregistreerd.

De modus Prestaties blokkeren

1. Houd ↵ 2 seconden ingedrukt.
2. Er verschijnt een bericht om te bevestigen dat het horloge geblokkeerd is en er verschijnt een  in de rechterhoek van de titelbalk.
3. Om het horloge te deblokken, houdt u ↵ nogmaals 2 seconden ingedrukt. Het bericht "WATCH UNLOCKED" (horloge gedeblokkeerd) bevestigt de deactivering. Wanneer het horloge geblokkeerd is, kan de knop MODE niet worden geactiveerd en kunnen geen tussentijden worden genomen.

Timers en prestatiepacer

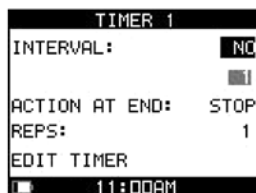
Naast het aanpassen van de beeldschermen van de modus Prestaties om uw specifieke trainingsgegevens te tonen, kunt u speciale timers instellen om herhalingen en de intensiteit tijdens uw training te helpen beheren. U kunt ook de functie Prestatiepacer gebruiken om uw training te vergelijken met uw eigen opgeslagen trainingen of met door u gekozen streeftijden.

Timers en prestatiepacer instellen

Naast het aanpassen van de beeldschermen om uw specifieke prestatiegegevens te tonen, kunt u speciale timers instellen om herhalingen en de intensiteit tijdens uw training te helpen beheren. U kunt ook de functie Prestatiepacer gebruiken om uw training te vergelijken met uw eigen opgeslagen trainingen of met door u gekozen streeftijden.

Timers

Er zijn vijf speciale timers die u in de prestatiegegevensvelden kunt bekijken.



Het menu Timer openen

1. Druk op MODE totdat PERFORMANCE (prestaties) verschijnt.
2. Druk op ←. Het scherm Prestatie-instelling verschijnt.
3. Druk op ▲ of ▼ om TIMER te markeren en druk dan op ←.

Een timer aanpassen

1. Open het menu Timer.
2. Druk op ▲ of ▼ om de aan te passen timer te markeren en druk dan op ←.
3. Druk op ▲ of ▼ om EDIT TIMER (timer bewerken) te markeren en druk dan op ←. Het scherm Timer bewerken verschijnt.
4. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instellingsgroep te kiezen en druk dan op ← om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
5. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ← om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
INTERVAL	Selecteer Yes (ja) om intervallen te activeren of No (nee) om als een standaard afteltimer te bewerken.
NUMBER OF INTS (aant interval)	Voer het aantal intervallen voor de timer in. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het maximumaantal intervallen is 20. Deze instelling is alleen beschikbaar als Interval op YES (ja) is ingesteld.
ACTION AT END (actie aan einde)	Selecteer Stop om de training na één interval te beëindigen, of Repeat (herhaal) om de training het geselecteerde aantal herhalingen te herhalen.
REPS (herhal)	Voer het aantal keren in dat u de intervalgroep wilt herhalen. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het maximumaantal herhalingen is 100.

De naam van de timer veranderen

1. Open het menu Timer.
2. Druk op ▼ om de te hernoemen timer te markeren en druk dan op ←.
3. Druk op ▼ om de naam van de timer te markeren en druk dan op ←. Het venster waarin de instelling wordt veranderd, gaat open.
4. Druk op ▼ om een teken te markeren. Druk op ← om het teken te selecteren.
5. Blijf tekens selecteren totdat de gewenste naam wordt weergegeven. Elke naam kan maximaal 8 tekens bevatten.
6. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd.

Een standaard afteltimer bewerken

1. Open het menu Timer.
2. Druk op ▼ om de aan te passen timer te markeren en druk dan op ←.
3. Druk op ▼ om EDIT TIMER (timer bewerken) te markeren en druk dan op ←.
4. Controleer of de instelling voor INTERVALS (intervallen) op NO (nee) staat.
5. Druk op ▼ om EDIT TIMER (timer bewerken) te markeren en druk dan op ←.
OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar als de instelling voor Interval op No (nee) staat.

- Druk op ▼ om een aan te passen interval te markeren en druk dan op ↵. Het scherm Timer bewerken verschijnt.



- Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instellingsgroep te kiezen en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
- Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
HOURS (uren)	Voer het aantal uren voor de timer in. Druk op ⏏ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd en naar de volgende instelling te gaan. Het maximaal aantal uren is 2.
MINUTES (minuten)	Voer het aantal minuten voor de timer in. Druk op ⏏ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd en naar de volgende instelling te gaan. Het maximaal aantal minuten is 59.
SECONDS (seconden)	Voer het aantal seconden voor de timer in. Druk op ⏏ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd en naar de volgende instelling te gaan. Het maximaal aantal seconden is 59.

Intervallen aanpassen

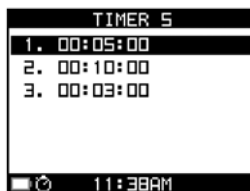
- Open het menu Timer.
 - Druk op ▼ om de aan te passen timer te markeren en druk dan op ↵.
 - Druk op ▼ om EDIT TIMER (timer bewerken) te markeren en druk dan op ↵.
 - Controleer of de instelling voor intervallen op Yes (ja) staat.
 - Om intervallen te bewerken, drukt u op ▼ om VIEW INTERVALS (intervallen zien) te markeren en druk dan op ↵.
- OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar als de instelling voor interval op Yes (ja) staat.
- Druk op ▼ om een aan te passen interval te markeren en druk dan op ↵. Het scherm voor het bewerken van intervallen verschijnt.



- Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instellingsgroep te kiezen en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
- Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
HOURS (uren)	Voer het aantal uren voor de timer in. Druk op ⏏ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd en naar de volgende instelling te gaan. Het maximaal aantal uren is 2.
MINUTES (minuten)	Voer het aantal minuten voor de timer in. Druk op ⏏ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd en naar de volgende instelling te gaan. Het maximaal aantal minuten is 59.
SECONDS (seconden)	Voer het aantal seconden voor de timer in. Druk op ⏏ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd en naar de volgende instelling te gaan. Het maximaal aantal seconden is 59.
HR ZONE (hs-zone)	Kies de hartslagzone die u voor dit interval wilt aanhouden, of kies NONE (geen) om het interval in een willekeurige zone te gebruiken.

Herhaal deze procedure bij elk interval in de timer.



Voorbeeld van het gebruik van intervallen

U wilt hardlopen met intervallen in uw trainingsroutine integreren. U stelt diverse intervallen in om u te helpen zowel de tijd als de hartslag voor de training bij te houden. De intervallen voor de eerste week kunnen er zo uitzien:

Interval	Tijd	Hartslagzone
Interval 1	00:05:00	NONE (geen)
Interval 2	00:10:00	ZONE 2
Interval 3	00:05:00	ZONE 3
Interval 4	00:03:00	ZONE 4
Interval 5	00:05:00	ZONE 3
Interval 6	00:05:00	ZONE 1

U gebruikt Interval 1 als opwarming. Intervallen 2 t/m 5 zijn de kern van de training. Interval 6 ten slotte is een afkoelperiode.

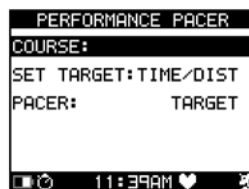
Prestatiepacer

Met de functie Prestatiepacer kunt u uw vorderingen vergelijken met een eerder opgeslagen training of een handmatig ingevoerde tijd en afstand.

Wanneer Prestatiepacer wordt geselecteerd als een beeldschermoptie, ziet u hoe ver u voor- of achterligt op de in de Prestatiepacer geladen tijd.

Het menu Prestatiepacer openen

1. Druk op MODE totdat PERFORMANCE (prestaties) verschijnt.
2. Druk op ←. Het venster Prestatie-instelling verschijnt.
3. Druk op ▲ of ▼ om PERFORMANCE PACER (prestatiepacer) te markeren en druk dan op ←. Het scherm Prestatie-instelling verschijnt.



Het menu Baan openen

1. Open het menu Prestatiepacer.
2. Druk op ▲ of ▼ om Course (baan) te markeren en druk dan op ←.

Een opgeslagen training aan Prestatiepacer toevoegen

1. Open het menu Baan.
2. Druk op ▼ om <CREATE NEW> (nieuwe maken) te markeren en druk dan op ←.
3. Druk op ▼ om een toe te voegen training te markeren en druk dan op ←.
4. Druk op ▼ om de eerste letter van de naam van de baan te markeren.
5. Druk op ▼ om een teken te markeren. Druk op ← om het teken te selecteren.
6. Blijf tekens selecteren totdat de gewenste naam wordt weergegeven.
7. Druk op ⏏.
8. Druk op ▼ om CONFIRM? (bevestigen?) te markeren en druk dan op ←.

Een baan uit Prestatiepacer verwijderen

1. Open het menu Baan.
2. Druk op ▼ om de te verwijderen baan te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om Delete Course (baan wissen) te markeren en druk dan op ↵.

Een baan voor de Prestatiepacer selecteren

1. Open het menu Baan.
2. Druk op ▼ om de baan te markeren waarop u uw tempo afstelt en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om Select This Course (deze baan selecteren) te markeren en druk dan op ↵.

Benchmarks van Prestatiepacer handmatig instellen

1. Open het menu Prestatiepacer.
2. Druk op ▼ om Set Target Time/Dist (doeltijd/afst instell) te markeren en druk dan op ↵. Het scherm Set Target (doel instellen) verschijnt.



3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instellingsgroep te kiezen en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
DISTANCE (afstand)	Voer de afstand in om mee te vergelijken. Druk op ⬂ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd en naar de volgende instelling te gaan. De maximumafstand is 99,99.
TIME (tijd)	Voer de tijd in om mee te vergelijken. Druk op ⬂ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd en naar de volgende instelling te gaan. De maximumtijd is 10:59:59.

Kiezen om uw tempo af te stellen op een baan of handmatige benchmarks

1. Open het menu Prestatiepacer.
2. Druk op ▲ of ▼ om PACER te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om Course (baan) te markeren om het tempo af te stellen op de geladen baan, of Target (doel) om het af te stellen op de handmatige benchmark.

Prestatiepacer tijdens de training gebruiken

1. Stel de gegevensvelden van de modus Prestaties in op het beeldscherm waarmee u de Prestatiepacer gaat gebruiken.
2. Kies in een van de velden PACER als de weer te geven gegevens van de modus Prestaties.
3. Start de chronograaf en start uw training.
4. Het veld PACER wordt voortdurend bijgewerkt en geeft aan hoeveel u voor- of achterligt op het tempo gebaseerd op de baan of benchmarks die u hebt ingesteld.

Aantekeningen en tips voor de modus Prestaties

- Tijdens een training blijft de chronograaf op de achtergrond lopen ook al is de chronograaf in geen van de prestatiebeeldschermen te zien.
- Het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge houdt meer trainingsgegevens bij dan alleen wat u op de beeldschermen in de modus Prestaties ziet. Wanneer uw training voltooid is, kunt u alle geregistreerde gegevens voor uw training zien in de modus Bekijken.

De modus Multisport

De modus Prestaties volgt de prestatiegegevens voor één activiteit terwijl de modus Multisport maximaal vijf sporten koppelt en ook overgangen tussen sporten regelt. Kies de prestatiegegevens voor elk van maximaal vijf sporten en gebruik de overgangsperioden tussen de sporten om u op de volgende activiteit in de MULTISPORT-reeks voor te bereiden. Gebruik bijvoorbeeld de overgangsperiode tussen MULTI-BIKE (multi-fiets) en MULTI-RUN (multi-loop) om uw fietsschoenen te verwisselen voor hardloopschoenen.

Terminologie van de modus Multisport

- **Overgang:** Een oponthoud tussen twee activiteiten om u voor te bereiden op de volgende sport in de reeks, bijgehouden door de prestatiegegevensoptie TIME-STOP (tijd stop).

Beeldschermen van de modus Multisport

De titels van de beeldschermen hebben het voorvoegsel MULTI- (RUN [loop] is bijvoorbeeld MULTI-RUN [multi-loop] in de modus Multisport), maar de velden en prestatiegegevens op de schermen zijn identiek met die in de modus Prestaties. U kunt het aantal velden en gegevens die worden weergegeven aanpassen door de stappen in het gedeelte Beeldschermen van de modus Prestaties hierboven te volgen.

De modus Multisport instellen

U kunt speciale timers, intervallen, instellingen voor calorieverbruik en de functie Prestatiepacer in de modus Multisport gebruiken door de stappen in het gedeelte over het instellen van de modus Prestaties hierboven te volgen. U kunt ook de volgorde van de activiteiten die u in de modus Multisport wilt gebruiken, instellen.

Activiteiten instellen

1. Druk op de knop MODE totdat MULTISPORT verschijnt.
2. Druk op ↵.
3. Druk op ▼ om SELECT SPORTS (sporten kiezen) te markeren en druk dan op ↵.



4. Druk op ▼ om de te veranderen activiteit te markeren en druk dan op ↵.
5. Druk op ▼ om de in de multisportreeks op te nemen activiteit te markeren en druk dan op ↵ om uw keuze te bevestigen. U kunt ook NONE (geen) selecteren als u een reeks van minder dan 5 activiteiten wilt gebruiken.
6. Herhaal stap 4 en 5 totdat maximaal 5 activiteiten zijn gekozen. Wanneer u een training start in de modus Multisport, vinden de activiteiten (met overgangen ertussen) plaats in de door u geselecteerde volgorde.

Een training starten

1. Druk op MODE totdat MULTISPORT verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de chronograaf te starten en de training te beginnen. Er verschijnt een bericht dat u verzoekt de eerste activiteit in de door u bepaalde Multisportreeks te beginnen. De weergave verandert in de eerste sport die u selecteerde toen u de training instelde.

OPMERKING: Als het GPS geen satelliet volgt, wordt dit bericht weergegeven:



Druk op ▼ om YES (ja) of NO (nee) te markeren en druk dan op ↵ om uw keuze te bevestigen.

Als u YES (ja) selecteert, werken vele opties voor prestatiegegevens die betrekking hebben op GPS, zoals afstand, snelheid of hoogte, niet.

Als u NO (nee) selecteert, start de chronograaf niet.

OPMERKING: De maximale tijd die de chronograaf meet, is 20 uur. Als deze tijd is bereikt, moet u de training opslaan of resetten.

OPMERKING: Druk op ▲ om handmatig tussen beeldschermen te wisselen. Aan het begin van elk evenement schakelt de weergave automatisch naar het beeldscherm voor de actieve sport.

Overgang maken

1. Terwijl de chronograaf in de modus Multisport loopt, drukt u op ▼. Alle timers behalve de timer voor oponthoud [TIME-STOP (tijd stop)] stoppen met tellen, en het bericht TRANSITION (overgang) verschijnt.



2. Bereid u voor op de volgende activiteit in de reeks.
3. Druk op ▼. Er verschijnt een bericht dat u verzocht de volgende activiteit te starten.
4. Begin de volgende activiteit.
5. Herhaal deze stappen totdat uw training is voltooid.

Een training pauzeren

U kunt een training tijdens een activiteit pauzeren of een activiteit beëindigen zonder een overgang te maken. Gedurende deze tijd houdt de chronograaf de tijd niet bij.

1. Terwijl de chronograaf loopt, houdt u ▼ 1 seconde ingedrukt. Het bericht WORKOUT PAUSED (trainingspauze) wordt weergegeven.
2. Druk op START/SPLIT om de chronograaf te hervatten.

Een training stoppen

Wanneer uw training voltooid is, kunt u de training stoppen, de chronograaf resetten en de trainingsgegevens opslaan om ze te bekijken.

1. Terwijl de chronograaf loopt, houdt u ▼ 1 seconde ingedrukt. Het bericht WORKOUT PAUSED (trainingspauze) wordt weergegeven.
2. Druk op ▼. Het scherm SAVE WORKOUT AND RESET? (training opslaan en terugstellen?) verschijnt.



3. Druk op ▼ om YES (ja), NO (nee) of RESET ONLY (alleen terugstellen) te markeren en druk dan op ↵ om uw keuze te bevestigen.

Als u RESET ONLY (alleen terugstellen) selecteert, worden de trainingsgegevens gewist.

Als u YES (ja) selecteert, wordt de chronograaf teruggesteld en verschijnen de trainingsgegevens in de modus Bekijken.

Als u NO (nee) selecteert, wordt de chronograaf niet teruggesteld. Druk weer op START/SPLIT om verder te gaan met uw training.

Een ronde- of tussentijd opnemen

Druk op START/SPLIT terwijl de chronograaf loopt om een ronde- of tussentijd op te nemen. Er verschijnen drie displays achter elkaar:

- Het eerste display toont het rondenummer, de rondetijd, de tussentijd en de afstand.
- Het tweede display toont het rondenummer, de gemiddelde hartslag, het gemiddelde tempo en de gemiddelde snelheid voor de ronde.
- Het derde display toont de gemiddelde cadans en vermogenswaarden van de fietssensor.

De chronograaf begint de tijd van een nieuwe ronde op te nemen.

OPMERKING: Als geen sensors op het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge zijn aangesloten, worden de bijbehorende gegevens niet getoond. Alle gegevens gaan één plaats in de schermen omhoog voor elke waarde die niet wordt afgebeeld. Als er genoeg gegevens worden weggelaten, worden maar één of twee schermen weergegeven.

Beelden tijdens een training veranderen

U kunt beeldschermen tijdens een training veranderen om verschillende prestatiegegevens te bekijken.

1. Start de training zoals hierboven is beschreven.
2. Druk op ▲ om beeldschermen te veranderen.

OPMERKING: De chronograaf blijft lopen, zelfs als er geen timers op het geselecteerde beeldscherm te zien zijn, totdat u op BACK/STP/RST drukt om de training te stoppen.

De modus Multisport blokkeren

1. Houd ↵ 2 seconden ingedrukt.
2. Er verschijnt een bericht om te bevestigen dat het horloge geblokkeerd is en er verschijnt een  in de rechterhoek van de titelbalk.
3. Om het horloge te deblokken, houdt u ↵ nogmaals 2 seconden ingedrukt. Het bericht "WATCH UNLOCKED" (horloge gedeblokkeerd) bevestigt de deactivering. Wanneer het horloge geblokkeerd is, kan de knop MODE niet worden geactiveerd, kunnen geen overgangen worden gemaakt en kunnen geen tussentijden worden genomen.

Aantekeningen en tips voor de modus Multisport

- De modus Multisport en de modus Prestaties gebruiken dezelfde aangepaste beeldschermen om uw trainingsgegevens weer te geven. Veranderingen die u in een van beide modi aanbrengt, beïnvloeden de weergegeven gegevens in de andere modus.
- Om uw overgangstijden bij te houden, moet u ervoor zorgen dat TIME-STOP (tijd stop) zich in een van de prestatiegegevensvelden bevindt. U kunt ook naar de cumulatieve oponthoudtijd kijken in de modus Bekijken.
- Denk eraan dat u speciale timers en de functie Prestatiepacer in de modus Multisport kunt gebruiken, net zoals in de modus Prestaties.

De modus Navigeren

Gebruik de modus Navigeren om uw positie op elk moment te vinden met behulp van GPS-technologie. U kunt ook op elk moment een waypoint maken, en uw huidige positie in het geheugen van het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge opslaan. Combineer deze waypoints in elke gewenste combinatie om trainingsroutes te maken. Tijdens de training kunt u de kompasfunctie bekijken om uw richting en snelheid te vinden, en de kaart bekijken om te zien waar u tijdens uw training bent geweest.

Terminologie van de modus Navigeren

- **Waypoint:** Een GPS-marker die in het geheugen van het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge kan worden opgeslagen, en die de breedte- en lengtegraad van uw huidige locatie aangeeft.
- **Route:** Een verzameling waypoints als een spoor van broodkruimels, ingedeeld in een door u gekozen volgorde, die u kunt volgen als deel van uw trainingsroutine.
- **NAAR:** Van de huidige locatie naar een geselecteerd waypoint navigeren.
- **Volgen:** Naar meerdere waypoints langs een route navigeren.
- **Breedte:** De afstand ten noorden of zuiden van de evenaar, uitgedrukt in graden, minuten en seconden.
- **Lengte:** De afstand ten oosten of westen van de nulmeridiaan, uitgedrukt in graden, minuten en seconden.

Prestatiegegevens even bekijken

Tijdens een training kunt u uw prestatiegegevens vanuit elk scherm bekijken in de modus Navigeren. Houd START/SPLIT ingedrukt om het momenteel geselecteerde prestatiegevegensscherm te bekijken. Laat START/SPLIT los om naar de modus Navigeren terug te gaan.

OPMERKING: U kunt Prestatiegegevens even bekijken niet gebruiken als er een popup-bericht op het display staat.

Locatie

U kunt uw huidige positie overal ter wereld vinden met de functie Locatie.

1. Druk op de knop MODE totdat NAVIGATE (navigeren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om LOCATION (locatie) te markeren en druk dan op ↵.

De huidige breedte- en lengtegraad (in graden, minuten en seconden) en hoogte (in ft of in meters, afhankelijk van de configuratie) worden weergegeven. De locatie wordt om de 2 seconden bijgewerkt zolang het GPS een satelliet volgt.

OPMERKING: Als het GPS geen satelliet kan volgen, wordt dit bericht weergegeven:



Waypoints

Waypoints zijn GPS-markers die u in het geheugen van het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge kunt opslaan. U kunt er later naar terugkeren of u kunt ze samenvoegen om routes op te bouwen die u bij uw training kunt volgen.

Het menu Waypoints openen

1. Druk op de knop MODE totdat NAVIGATE (navigeren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om WAYPOINTS te markeren en druk dan op ↵.

Een waypoint opslaan

Iedere locatie kan worden opgeslagen als een waypoint in het geheugen van het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge. U kunt maximaal 100 waypoints opslaan.

1. Open het menu Waypoints.
2. Druk op ▼ om SAVE (opslaan) te markeren en druk dan op ↵. Uw huidige positie wordt weergegeven.



3. Druk op ▲ of ▼ om YES (ja) te selecteren en druk dan op ↵ om het waypoint op te slaan en naar de lijst met waypoints terug te gaan. Selecteer NO (nee) en druk dan op ↵ om naar de lijst met waypoints terug te gaan zonder op te slaan.

OPMERKING: U kunt de breedte- en lengtegraad bewerken. Druk op ▲ om naar het breedteveld te gaan. Druk op ↵ om de graden, minuten, seconden of gedeeltelijke seconden te bewerken. Druk op ▼ om Save (opslaan) te selecteren en druk dan op ↵ om de veranderingen op te slaan.

De lijst met waypoints bekijken

1. Open het menu Waypoints.
2. Druk op ▼ om LIST ALL (alles opgeven) te markeren en druk dan op ↵. De lijst met waypoints verschijnt.
3. Druk op ▼ om een waypoint te markeren en druk dan op ↵ om de details van het waypoint te bekijken.

Een waypoint een andere naam geven

1. Open de lijst met waypoints.
2. Druk op ▼ om een waypoint te markeren en druk dan op ↵ om de details van het waypoint te bekijken.
3. Druk op ▼ om RENAME (hernoem) te markeren en druk dan op ↵.
4. Druk op ↵ om de lijst met tekens te openen. Druk op ▼ om het gewenste teken te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen. Blijf tekens selecteren om de gewenste naam voor het waypoint te spellen. De naam van het waypoint kan maximaal zes tekens bevatten. Druk op ⌂ wanneer de gewenste naam is ingevoerd.

Een waypoint wissen

1. Open de lijst met waypoints.
2. Druk op ▼ om een waypoint te markeren en druk dan op ↵ om de details van het waypoint te bekijken.
3. Druk op ▼ om DELETE (wissen) te markeren en druk dan op ↵.
4. Druk op ▼ om YES (ja) te markeren en druk dan op ↵ om het waypoint te wissen en terug te gaan naar het menu Waypoints. Druk op ▲ of ▼ om NO (nee) te markeren en druk dan op ↵ om terug te gaan naar de details over de waypoints zonder het waypoint te wissen.

NAAR een waypoint gaan

Gebruik de functie NAAR om een route van uw huidige locatie naar een opgeslagen waypoint uit te zetten.

1. Open de lijst met waypoints.
2. Druk op ▼ om een waypoint te markeren en druk dan op ↵ om de details van het waypoint te bekijken.
3. Druk op ▼ om GOTO? (naar?) te markeren en druk dan op ↵.

Er verschijnt een popup-bericht dat vraagt of u uw trainingsgegevens voor dit evenement wilt opslaan. De kaart verschijnt. Uw huidige locatie is in het midden van de kaart. Er loopt een lijn tussen uw huidige locatie en het waypoint.

Druk op ↵ om over te schakelen op de kompasweergave. De pijl van het kompas geeft de richting naar het waypoint aan.

Als de chronograaf in de modus Prestaties loopt, neemt de chronograaf automatisch een tussentijd wanneer u een waypoint bereikt. Een bericht laat u weten dat het waypoint is bereikt, en de chronograaf begint een nieuwe tussentijd op te nemen.

Alle waypoints wissen

1. Open het menu Waypoints.
2. Druk op ▼ om DELETE ALL (alles wissen) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om YES (ja) te markeren en druk dan op ↵ om alle opgeslagen waypoints te wissen en terug te gaan naar het menu Waypoints. Druk op ▼ om NO (nee) te markeren en druk dan op ↵ om terug te gaan naar het menu Waypoints zonder de waypoints te wissen.

Routes

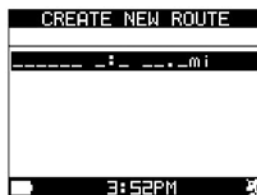
Routes zijn verzamelingen waypoints die in een door u gekozen reeks zijn georganiseerd. U kunt tijdens uw training een route volgen en dan de trainingsgegevens opslaan om ze later met de functie Prestatiepacer te gebruiken.

Het menu Routes openen

1. Druk op de knop MODE totdat NAVIGATE (navigeren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om ROUTES te markeren en druk dan op ↵.

Een route maken

Organiseer de waypoints die zijn opgeslagen in het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge, in routes. U kunt maximaal 50 routes maken en opslaan.



1. Open het menu Routes.
2. Druk op ▼ om CREATE NEW (nieuwe maken) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de lege plaats in de lijst te markeren en druk dan op ↵ om de lijst met waypoints te openen.
4. Druk op ▲ of ▼ om een toe te voegen waypoint te markeren en druk dan op ↵ om het waypoint aan de route toe te voegen.
5. Herhaal stap 3 en 4 totdat de route voltooid is.
6. Druk op ⏻ om de route op te slaan en naar het menu Routes terug te gaan.

De lijst met routes bekijken

1. Open het menu Routes.
2. Druk op ▼ om LIST ALL (alles opgeven) te markeren en druk dan op ↵. De lijst met routes verschijnt.

Een route volgen

Gebruik de functie Volgen om alle waypoints in een opgeslagen route te doorlopen. U kunt bij het eerste of laatste waypoint in de reeks van de route beginnen. Het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge zet een baan uit van uw huidige locatie naar het eerste of het laatste waypoint in de reeks (gebaseerd op uw selectie), en stuurt u langs de waypoints op de route.

1. Open de lijst met routes.
2. Druk op ▼ om de te volgen route te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om FOLLOW? (volgen?) te markeren en druk dan op ↵.
4. Druk op ▼ om de het eerste of laatste waypoint te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.
5. Druk op ▼ om YES (ja) of NO (nee) te selecteren om uw trainingsgegevens wel of niet te registreren. Als u YES (ja) selecteert, wordt de modus Prestaties geactiveerd.

Het kaartscherm verschijnt. Uw huidige locatie is in het midden van de kaart, en de lijn geeft de route naar het volgende waypoint in de reeks aan.

Druk op ↵ om te wisselen tussen de weergave van de kaart en van het kompas, dat een richtingpijl weergeeft die naar het volgende waypoint wijst.

Druk op ▲ om kaartresolutie te verlagen en uit te zoomen. Druk op ▼ om de resolutie te verhogen en in te zoomen.

OPMERKING: U moet op de locatie van het eerste waypoint binnen de route zijn om terug te keren. Als u niet weet hoe u bij het begin van de route komt, gebruikt u de functie Waypoint om naar het eerste waypoint te navigeren. Wanneer u daar bent, kunt u langs de geselecteerde route terugkeren.

Een geselecteerde route wissen

1. Open de lijst met routes.
2. Druk op ▼ om de te wissen route te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om DELETE? (wissen?) te markeren en druk dan op ↵.

De route wordt uit de lijst verwijderd.

Alle routes wissen

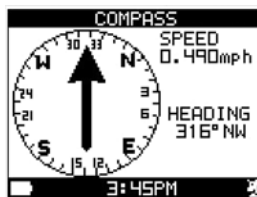
1. Open het menu Routes.
2. Druk op ▼ om DELETE ALL (alles wissen) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om YES (ja) te markeren en druk dan op ↵ om alle routes te wissen en naar het scherm Routes terug te gaan, of markeer NO (nee) en druk dan op ↵ om naar het scherm Routes terug te gaan zonder te wissen.

Kompas

Gebruik de functie Kompas om uw huidige snelheid en de richting waarin u gaat te bepalen. Het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge moet met het GPS een satelliet signaal volgen om deze functie te kunnen gebruiken, en de richting en snelheid worden alleen gemeld terwijl u in beweging bent.

Navigeren met het kompas

1. Druk op de knop MODE totdat NAVIGATE (navigeren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om COMPASS (kompas) te markeren en druk dan op ↵.



Een pijl wijst naar de stand 12 uur terwijl de kompasring ronddraait en de richting waarin u beweegt aangeeft. Uw huidige snelheid en uw huidige koers (in richting en graden) staan rechts van het kompas aangegeven.

Als het Global Trainer™ horloge geen satelliet signaal volgt met het GPS, wordt dit door een waarschuwingsbericht aangegeven.

Kaart

De functie Kaart toont uw huidige locatie ten opzichte van de waypoints die u in het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge hebt opgeslagen.

Navigeren met de kaart

1. Druk op de knop MODE totdat NAVIGATE (navigeren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om MAP (kaart) te markeren en druk dan op ↵.



Uw huidige positie verschijnt in het midden van de kaart.

Pictogrammen die opgeslagen waypoints weergeven, verschijnen op de kaart ten opzichte van uw huidige positie.

Deze symbolen verschijnen op de kaart:

	Kompasroos	wijst naar het noorden
	Mensenfiguur	uw huidige positie (wanneer u stilstaat en/of er geen GPS-signaal is)
	Pijl	de richting waarin u momenteel gaat
	Schaalindicator	geeft de huidige resolutie van de kaart aan
	Vlagpictogram	toont waar u zich momenteel bevindt ten opzichte van de route
	Label Begin	het eerste waypoint in de training
	Label Eind	het laatste waypoint in de training

Kaartresolutie veranderen

1. Druk op de knop MODE totdat NAVIGATE (navigeren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om MAP (kaart) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ om de schaal te vergroten en uit te zoomen. Druk op ▼ om de schaal te verkleinen en in te zoomen.

De functie Kaart ondersteunt resolutie-instellingen in diverse stappen van 5 m (20 ft) tot 200 km (100 mijl).

Aantekeningen en tips voor de modus Navigeren

- Een batterijbesparende functie zet het horloge uit nadat er 30 minuten geen activiteit is geweest. Om te navigeren zonder dat het horloge wordt uitgeschakeld, gaat u naar de modus Prestaties en activeert u de chronograaf of antwoordt u YES (ja) op RECORD YOUR WORKOUT DATA? (registreren trainingsgegev).
- Als u een waypoint wist, worden routes waarvan dit waypoint deel uitmaakt, ook gewist.
- Voor nauwkeuriger positioneren, maar met een lagere vernieuwingsfrequentie, zet u de instelling WAAS/EGNOS op AAN in de modus Configureren. Voor frequentere GPS-updates, maar met een grotere foutmarge, zet u de instelling WAAS/EGNOS op UIT.
- Het kompas geeft uw koers en snelheid alleen weer wanneer u beweegt, nooit wanneer u stilstaat.

De modus Bekijken

Gebruik de modus Bekijken om de details van uw trainingen te inspecteren. Terwijl u in de modus Prestaties en Multisport hoogstens vier trainingsgegevens op elk beeldscherm kunt controleren, worden er meer gegevens tijdens uw trainingen geregistreerd; u kunt al deze gegevens bekijken in de modus Bekijken. U kunt ook de gegevens voor afzonderlijke ronden bekijken.

U kunt ook de baan van de training die op de kaart is uitgezet bekijken, en terugkeren langs de trainingsroute om de training te herhalen of om de weg naar het startpunt terug te vinden.

Terminologie van de modus Bekijken

- **Trainingsoverzicht:** Een lijst van alle gegevens die tijdens de gehele training zijn geregistreerd.
- **Rondenoverzicht:** Een lijst van alle gegevens die voor afzonderlijke ronden in een training zijn geregistreerd.
- **Terugkeren:** Een opgeslagen training vooruit of achteruit volgen.

De lijst met trainingen bekijken

Druk op de knop MODE totdat REVIEW (bekijken) verschijnt. De lijst met trainingen verschijnt. Elke regel op de lijst geeft de datum van de training, de tijd van de training en het aantal ronden in de training weer.

DAY	TIME	LAPS
04-AUG	05:29:34PM	1
04-AUG	03:43:32PM	1
03-AUG	05:28:39PM	2
01-AUG	10:15:44AM	1

DELETE ALL

Memory used 11:15AM

De balk Gebruikt geheugen onderaan op het scherm geeft aan hoeveel van het trainingsgeheugen wordt gebruikt. U kunt maximaal 20 trainingen in het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge opslaan, en het totale aantal ronden in deze trainingen kan niet meer zijn dan 1000.

Een training selecteren om te bekijken

1. Druk op de knop MODE totdat REVIEW (bekijken) verschijnt.
2. Druk op ▲ of ▼ om de te bekijken training te markeren en druk dan op ↵.

Een trainingsoverzicht bekijken

1. Selecteer een training om te bekijken.
2. Druk op ▼ om WORKOUT SUMMARY (trainingsoverzicht) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de vier gegevensschermen te doorlopen.

Overzichtsgegevens van ronden bekijken

1. Selecteer een training om te bekijken.
2. Druk op ▼ om VIEW LAPS (rondes bekijken) te markeren en druk dan op ↵. De lijst met ronden verschijnt.

1	00:00:04	00:00:04
2	00:00:13	00:00:08
3	00:00:19	00:00:06
4	00:00:23	00:00:04
5	00:00:28	00:00:04
6	00:00:33	00:00:05

05-AUG-09 11:21:26AM

11:22AM

3. Druk op ▼ om de te bekijken ronde te markeren en druk dan op ↵.
 4. Druk op ▲ of ▼ om de vier gegevensschermen te doorlopen.
- Het rondenummer verschijnt bovenaan op het scherm.

Deze gegevens verschijnen in het trainings- en rondeoverzicht (gegevens van items met een * worden alleen weergegeven als de nodige sensors tijdens de training waren aangesloten):

Gegevens	Beschrijving	In trainingsoverzicht	In rondeoverzicht
TOTAL TIME (total tijd)	totale tijd verstreken vanaf het begin van de training	✓	
DISTANCE (afstand)	totale afgelegde afstand	✓	✓
SPLIT TIME (tussentijd)	totale tijd verstreken vanaf het begin van de training		✓
LAP TIME (rondetijd)	tijd voor alleen deze ronde		✓
AVG SPEED (gem snelh)	gemiddelde snelheid over de hele training	✓	✓
AVG PACE (gem tempo)	geschatte tijd per km/mijl over de hele training	✓	✓
AVG HR (gem hs)*	gemiddelde hartslag over de hele training	✓	✓
STOP TIME (stoptijd)	totale rusttijd tijdens de training	✓	
MAX SPEED (max snelh)	hoogste snelheid bereikt tijdens deze training	✓	✓
BEST PACE (best tempo)	snelste geschatte tijd per km/mijl bereikt tijdens deze training	✓	✓
PEAK HR (piek hs)*	hoogste hartslag bereikt tijdens deze training	✓	✓
MIN HR (min hs)*	laagste hartslag bereikt tijdens deze training	✓	✓
IN ZONE*	hoeveelheid tijd doorgebracht in uw bepaalde hartslagzone	✓	✓
ZONE RANGE (zonebereik)*	hartslagbereik om de tijd in de zone te volgen	✓	✓
CALORIES (calorieën)	over de hele training verbrande calorieën	✓	✓
CAL/HR (cal/uur)	gemiddeld aantal per uur verbrande calorieën	✓	✓
ROTATION (rotatie)*	totaal aantal keren dat de fietscrank tijdens de training is gedraaid	✓	✓
MAX CAD*	hoogste omw/min bereikt tijdens deze training	✓	✓
AVG CAD (gem cad)*	gemiddelde omw/min van fietscrank	✓	✓
MAX ALTI (max hoogte)	grootste hoogte bereikt tijdens deze training	✓	✓
MIN ALTI (min hoogte)	laagste hoogte bereikt tijdens deze training	✓	✓
AVG ASC (gem stgen)	gemiddelde omw/min van fietscrank	✓	✓
AVG DESC (gem dalen)	gemiddelde daling over de afgelegde afstand	✓	✓
AVG POWER (gem vermog)*	gemiddeld vermogen in watt over de hele training	✓	✓
PEAK POWER (piekvermog)*	hoog vermogen in watt over de hele training	✓	✓

Een training op de kaart bekijken

U kunt de trainingsroute op de kaart bekijken. Nabijgelegen waypoints worden ook op de kaart weergegeven.

1. Selecteer een training om te bekijken.
2. Druk op ▼ om View On Map (op kaart zien) te markeren en druk dan op ↵.

Uw huidige positie verschijnt in het midden van de kaart.

Pictogrammen die opgeslagen waypoints weergeven, verschijnen op de kaart ten opzichte van uw huidige positie.

Deze symbolen verschijnen op de kaart:

	Kompasroos	wijst naar het noorden
	Mensenfiguur	uw huidige positie
	Schaalindicator	geeft de huidige resolutie van de kaart aan
	Waypointpictogramman	aangepaste pictogrammen toegewezen aan waypoints toen u ze maakte
	Label Begin	het eerste waypoint in de training
	Label Eind	het laatste waypoint in de training

Druk op ▲ om de resolutie te verlagen en uit te zoomen. Druk op ▼ om de resolutie te verhogen en in te zoomen.

De functie Kaart ondersteunt resolutie-instellingen in diverse stappen van 5 m (20 ft) tot 200 km (100 mijl).

Terugkeren langs een trainingsroute

Gebruik de functie Terugkeren om de route van een opgeslagen training te volgen. U kunt een route van het begin tot het einde of omgekeerd volgen.

1. Selecteer een training om te bekijken.
2. Druk op ▼ om TRACK BACK (terugkeren) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ om TRACK TO START (volgen v. start) of TRACK TO END (volgen v. einde) te markeren en druk dan op ↵. Kies TRACK TO START (volgen v. start) om de trainingsroute vanaf het einde tot het begin te volgen, of kies TRACK TO END (volgen v. einde) om de trainingsroute vanaf het begin tot het einde te volgen.

Het kaartscherm verschijnt. Uw huidige locatie is in het midden van de kaart, en de lijn geeft de route naar het volgende waypoint in de reeks aan.

Druk op ↵ om te wisselen tussen de weergave van de kaart en van het kompas, dat een richtingpijl weergeeft die naar het volgende waypoint wijst.

Druk op ▲ om kaartresolutie te verlagen en uit te zoomen. Druk op ▼ om de resolutie te verhogen en in te zoomen.

Een geselecteerde training wissen

1. Druk op de knop MODE totdat REVIEW (bekijken) verschijnt.
2. Druk op ▲ of ▼ om de te wissen training te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om DELETE (wissen) te markeren en druk dan op ↵.
4. Press ▲ om YES (ja) te markeren en druk dan op ↵ om de training te wissen en naar de lijst met trainingen terug te gaan, of markeer NO (nee), en druk dan op ↵ om de opgeslagen training te bewaren.

Alle trainingen wissen

1. Druk op de knop MODE totdat REVIEW (bekijken) verschijnt.
2. Druk op ▼ om DELETE ALL (alles wissen) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om YES (ja) te markeren en druk dan op ↵ om alle trainingen te wissen en naar de lijst met trainingen terug te gaan, of markeer NO (nee), en druk dan op ↵ om naar de lijst met trainingen terug te gaan zonder te wissen.

Aantekeningen en tips voor de modus Bekijken

- De modus Prestaties geeft maximaal vier trainingsgegevens weer, maar in de modus Bekijken krijgt u meer details over een training omdat alle beschikbare trainingsgegevens worden geregistreerd.
- Gebruik de trainingen die in de modus Bekijken zijn opgeslagen als benchmarks voor de functie Prestatiepacer in de modus Prestaties of Multisport.
- De functie Terugkeren is nuttig om een favoriete training te herhalen of om de weg naar uw startplaats terug te vinden.

De modus Configureren

Gebruik de modus Configureren om alle instellingen op het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge aan te passen, van tijdinstellingen tot sensorkoppeling en GPS-instellingen.

Zonder handen

De instellingen Zonder handen regelen automatisch starten, stoppen en tussentijden op de chronograaf.

Instellingen Zonder handen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.



2. Druk op ▼ om HANDS FREE (zonder handen) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om een submenu te markeren en druk dan op ↵. Het geselecteerde configuratiescherm gaat open.
4. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
5. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

De instellingen op elk submenu van Zonder handen worden hieronder weergegeven.

Automatisch starten en automatisch hervatten



Instellingsgroep	Afstelling
AUTO START (autom start)	Selecteer ON (aan) om de chronograaf automatisch te starten wanneer u zich verplaatst op of boven de snelheidsdrempel. Selecteer OFF (uit) om automatisch starten te deactiveren.
AUTO RESUME (autom hervatt)	Selecteer ON (aan) om de chronograaf automatisch opnieuw te starten nadat u bent gestopt en dan weer op of boven de snelheidsdrempel begint. Selecteer OFF (uit) om automatisch hervatten te deactiveren.
SPEED THRESHOLD (snelheidsdrempel)	Voer de snelheid in waarbij de chronograaf automatisch start. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 0,10. Het maximum is 99,99.

Automatisch stoppen



Instellingsgroep	Afstelling
AUTO STOP	Selecteer ON (aan) om de chronograaf automatisch te stoppen wanneer u onder de snelheidsdrempel komt. Selecteer OFF (uit) om automatisch stoppen te deactiveren.
SPEED THRESHOLD (snelheidsdrempel)	Voer de snelheid in waarbij de chronograaf automatisch stopt. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 0,1. Het maximum is 99,99.

Automatische tussentijd



Instellingsgroep	Afstelling
AUTO SPLIT (aut tussentijd)	Selecteer DISTANCE (afstand) om automatisch een tussentijd te nemen wanneer u een meervoud van de geselecteerde afstand heeft bereikt. Selecteer BY TIME (volgens tijd) om telkens automatisch een tussentijd te nemen wanneer het geselecteerde tijdsinterval verstrijkt. Selecteer OFF (uit) om automatische tussentijd te deactiveren.
DISTANCE (afstand)	Voer de afstand in waarop u automatisch een tussentijd neemt. Druk op ↵ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 0,10. Het maximum is 99,99. OPMERKING: Deze instelling is alleen beschikbaar als de instelling voor automatische tussentijd op DISTANCE (afstand) is ingesteld.
TIME (tijd)	Voer de verstreken tijd in waarna u automatisch een tussentijd neemt. Druk op ↵ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 00:00:01. De maximumtijd is 9:59:59. OPMERKING: De tijdsinstellingen zijn alleen beschikbaar als de instelling voor automatische tussentijd op BY TIME (volgens tijd) is ingesteld.

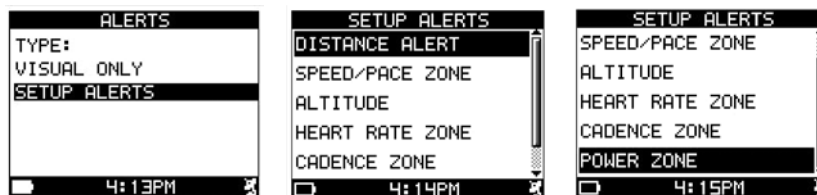
Automatische timer



Instellingsgroep	Afstelling
AUTO TIMER (autom timer)	Selecteer ON (aan) om telkens een tussentijd te nemen wanneer de afteltimer eindigt/herhaalt of aan het einde van elk interval.

Waarschuwingen

Gebruik het menu Waarschuwingen om visuele en hoorbare waarschuwingen in te stellen als reactie op diverse omstandigheden, zoals snelheid en hartslag.



U kunt minimale en maximale waarden instellen voor SNELHEID, HARTSLAG, CADANS EN VERMOGEN. Deze waarden bepalen de streefzone voor de instelling. Als het horloge een waarde buiten deze zone detecteert, wordt de waarschuwing geactiveerd.

Type waarschuwingen configureren (alleen visueel of hoorbaar en visueel)

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op **▼** om ALERTS (waarschuwingen) te markeren en druk dan op **↵**.
3. Druk op **▼** om VISUAL ONLY (alleen visueel) of AUDIBLE AND VISUAL (hoorbaar + visueel) te markeren.
4. Druk op **↵** om uw selectie te bevestigen.

De visuele waarschuwing geeft gedurende 2 seconden een bericht bovenaan op het display weer. De waarschuwing geeft aan welke gegevens (snelheid, hartslag, cadans of vermogen) buiten de streefzone zijn, en of de waarde te laag of te hoog is.

Als er meer dan één waarde buiten de streefzone is, wordt elke waarde in hetzelfde waarschuwingsbericht opgegeven.

Het waarschuwingsbericht wordt om de 30 seconden eenmaal weergegeven zo lang de waarde buiten de streefzone is.

De hoorbare waarschuwingstoon gaat om de 30 seconden af zolang de waarde buiten de streefzone is.

Waarschuwinginstellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om ALERTS (waarschuwingen) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▼ om SETUP ALERTS (waarsch instellen) te markeren en druk dan op ↵.
4. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen waarschuwing te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de waarschuwing wordt veranderd.
5. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in de instelling te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.
6. Herhaal deze stappen zo nodig om uw waarschuwingen aan te passen.

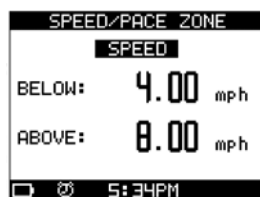
De instellingen op elk submenu van Waarschuwingen worden hieronder weergegeven.

Afstandswaarschuwing



Instellingsgroep	Afstelling
DISTANCE ALERT (afstandswaarschuwing)	Selecteer ON (aan) om u te waarschuwen wanneer de afstand voor Alert At (waarschuwing om) is bereikt, REPEAT (herhaal) om u telkens te waarschuwen wanneer de afstand voor Alert At (waarschuwing om): is afgelegd, of OFF (uit) om de afstandswaarschuwing te deactiveren.
ALERT AT / ALERT EVERY (waarschuwing om / waarschuwing elk)	Voer de afstand in waarop de waarschuwing moet worden gegeven. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 0,01. Het maximum is 99,99.

Snelheids- / tempozone



Instellingsgroep	Afstelling
SPEED / PACE ZONE (snelheids/tempozone)	Selecteer SPEED (snelheid) om u te laten waarschuwen wanneer u sneller of langzamer gaat dan de geselecteerde snelheidszone, PACE (tempo) om u te waarschuwen wanneer u sneller of langzamer gaat dan het geselecteerde tempo, of OFF (uit) om de waarschuwing voor snelheid/tempo te deactiveren.
SPEED (snelheid): BELOW (onder)	Voer de minimumsnelheidsdrempel in. Als u onder deze drempel komt, gaat de waarschuwing af. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 0,00. Het maximum is 999,99.
SPEED (snelheid): ABOVE (boven)	Voer de maximumsnelheidsdrempel in. Als u boven deze drempel komt, gaat de waarschuwing af. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 0,00. Het maximum is 99,99.
PACE (tempo): BELOW (onder)	Voer de minimumtempodrempel in. Als u onder dit tempo komt, gaat de waarschuwing af. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 50. Het maximum is 59.
PACE (tempo): ABOVE (boven)	Voer de maximumtempodrempel in. Als u boven dit tempo komt, gaat de waarschuwing af. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 50. Het maximum is 59.

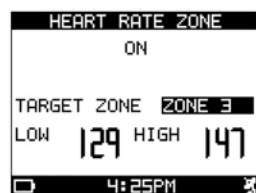
Hoogte



Instellingsgroep	Afstelling
ALTITUDE (hoogte)	Selecteer ON (aan) om u te laten waarschuwen wanneer u boven of onder de geselecteerde hoogtezone stijgt of daalt, of OFF (uit) om de hoogtewaarschuwing te deactiveren.
BELOW (onder)	Voer de minimumhoogtedrempel in. Als u onder deze hoogte komt, gaat de waarschuwing af. Druk op om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is -2000 tot 60000.
ABOVE (boven)	Voer de maximumhoogtedrempel in. Als u boven deze hoogte komt, gaat de waarschuwing af. Druk op om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is -2000 tot 60000.

OPMERKING: De eenheden die worden gebruikt voor waarschuwingen voor afstand, snelheid/tempo en hoogte kunnen worden veranderd in het menu Eenheden in de modus Configureren.

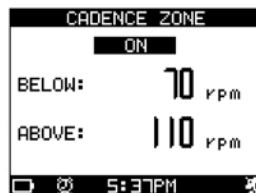
Hartslagzone



Instellingsgroep	Afstelling
HEART RATE ZONE (hartslagzone)	Selecteer ON (aan) om u te waarschuwen wanneer uw hartslag buiten de lage of hoge instelling valt of OFF (uit) om de waarschuwing voor de hartslagzone uit te schakelen.
TARGET ZONE (doelzone)	Selecteer CUSTOM (special) om de lage en hoge waarden handmatig in te voeren, of zones 1 t/m 5 om bereiken te gebruiken op basis van uw gebruikersinfo.
LOW (laag)	Voer de minimumhartslagdrempel in. Als uw hartslag onder deze drempel komt, gaat de waarschuwing af. Druk op om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is 30 tot 240.
HIGH (hoog)	Voer de maximumhartslagdrempel in. Als uw hartslag boven deze drempel komt, gaat de waarschuwing af. Druk op om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is 30 tot 240.

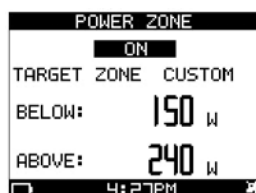
OPMERKING: Als de lage waarde boven de hoge waarde is ingesteld, wordt de hoge waarde automatisch op 5 slagen boven de lage waarde ingesteld. Als de hoge waarde onder de lage waarde is ingesteld, wordt de lage waarde automatisch op 5 slagen onder de hoge waarde ingesteld. Als een van beide waarden buiten het aanvaardbare bereik is ingesteld, blijven de eerdere instellingen behouden.

Cadanszone



Instellingsgroep	Afstelling
CADENCE ZONE (cadanszone)	Selecteer ON (aan) om u te waarschuwen wanneer de omw/min van uw fietscrank onder of boven de instellingen valt, of OFF (uit) om de waarschuwing voor de cadanszone uit te schakelen.
BELOW (onder)	Voer de drempel voor minimale omw/min in. Als u onder deze cadans komt, gaat de waarschuwing af. Druk op om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is 0 tot 200.
ABOVE (boven)	Voer de drempel voor de maximale omw/min in. Als u boven deze cadans komt, gaat de waarschuwing af. Druk op om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is 0 tot 200.

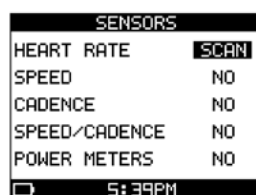
Vermogenszone



Instellingsgroep	Afstelling
POWER ZONE (vermogenszone)	Selecteer ON (aan) om u te waarschuwen wanneer u minder of meer watt genereert dan de instelling Below (onder) of Above (boven), of OFF (uit) om de waarschuwing voor de vermogenszone uit te schakelen.
BELOW (onder)	Voer de minimumvermogensdrempel in. Als u minder vermogen genereert dan dit, gaat de waarschuwing af. Druk op om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is 0 tot 999.
ABOVE (boven)	Voer de maximumvermogensdrempel in. Als u meer vermogen genereert dan dit, gaat de waarschuwing af. Druk op om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is 0 tot 999.

Sensors

Gebruik het menu Sensors om ANT+™ sensorapparaten zoals hartslagmonitors, cadans- en snelheidssensors en vermogensmeters te zoeken, koppelen en beheren.



Sensorinstellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om SENSORS te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen. Selecteer NO (nee) om te voorkomen dat het Global Trainer™ horloge de geselecteerde sensor opzoekt of om een sensor los te koppelen. Selecteer SCAN om een sensor op te zoeken en aan te sluiten.

Om het koppelingsproces te voltooien, activeert u de zender van de sensor door de kussentjes te bevochtigen en de HRM-sensor te dragen of door de cranks en/of het wiel voor de betreffende fietssensor te draaien. U kunt ook de magneet langs een niet-geïnstalleerde fietssensor bewegen om een signaal voor het koppelen van apparaten te genereren.

Wanneer de sensor gekoppeld is, verschijnt een afkorting in het veld rechts van de naam van de sensor:

Sensor	Afkorting
HEART RATE (hartslag)	HR (hs)
SPEED (Snelheid)	SPD (snlh)
CADENCE (cadans)	CAD
SPEED / CADANS (snelh/cadans)	SPC (snlca)
POWER METER (vermogensmeter)	PWR (verm)

OPMERKINGEN: Als u een van de sensors uitschakelt, kunt u teruggaan en een eerder gekoppelde sensor selecteren zonder nogmaals te hoeven koppelen.

U kunt slechts maximaal vier ANT+™ sensorapparaten tegelijk aansluiten. Als u probeert een vijfde aan te sluiten, wordt het laatst aangesloten apparaat losgekoppeld.

Gebruikersinfo

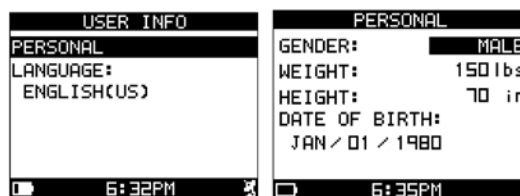
Voer uw persoonlijke informatie in het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge in om tekst in uw voorkeurtal op het horloge te zien, of om hartslagzones, calorieverbruik en standaardschermen in de modus Prestaties te bepalen.



Taal en persoonlijke informatie

Om de resultaten van uw trainingen nauwkeurig te meten en u te helpen uw hartslagzones te berekenen, moet u uw geslacht, gewicht en geboortedatum invoeren.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ totdat USER INFO (gebruikersinfo) gemarkeerd is en druk dan op ↵.



3. Druk op ▲ of ▼ om Personal (persoonlijk) te selecteren en druk dan op ↵.
4. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instellingsgroep te kiezen en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
5. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Taal selecteren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om USER INFO (gebruikersinfo) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de weergegeven taal te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

OPMERKING: Als u de taalselectie verandert, gaat het horloge terug naar het aanvankelijke display van de modus Configureren in de veranderde taal.

Persoonlijke instellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om USER INFO (gebruikersinfo) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
GENDER (geslacht)	Selecteer MALE (man) of FEMALE (vrouw).
WEIGHT (gewicht)	Voer uw gewicht in en druk dan op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 50. Het maximum is 400.
HEIGHT (lengte)	Voer uw lengte in en druk dan op BACK/PWR om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het minimum is 10 en het maximum is 999.
DATE OF BIRTH (geboortedatum): MONTH (maand)	Selecteer uw geboortemaand.
DATE OF BIRTH (geboortedatum): DAY (dag)	Voer uw geboortedag in. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd.
DATE OF BIRTH (geboortedatum): YEAR (jaar)	Voer uw geboortjaar in. Druk op ⬇ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd.

Horloge

Stel de instellingen voor de functie Tijd bij, zoals tijdzone, datumindeling en of het horloge zich al dan niet aan zomertijd moet aanpassen.



Horloge-instellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om WATCH (horloge) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
BUTTON BEEP (knopsignaal)	Selecteer ON (aan) om een toon te activeren die telkens klinkt wanneer u op een knop drukt, of selecteer OFF (uit) om de toon te deactiveren.
HOURLY CHIME (uursignaal)	Selecteer ON (aan) om een toon te activeren die op het uur klinkt, of selecteer OFF (uit) om de toon te deactiveren.
TIME FORMAT (tijdsindeling)	Selecteer 12 UUR of 24 UUR. 3:00 pm wordt bijvoorbeeld weergegeven als 3:00PM in de 12-uurs indeling en als 15:00 in de 24-uurs indeling.
TIME ZONE (tijdzone)	Als u uw representatieve stad of tijdzone niet kunt vinden, kunt u CUSTOM (special) selecteren zodat u de UTC in stappen van 30 minuten kunt verstellen. Wanneer u CUSTOM (special) selecteert, wordt de instelling DAYLIGHT SAVING (zomertijd) geëlimineerd.
DAYLIGHT SAVING (zomertijd)	Selecteer ON (aan) om zomertijd te gebruiken of OFF (uit) om de standaardtijd te houden.
DATE FORMAT (datumindeling)	Selecteer de datumindeling die u wilt weergeven. U kunt mm/dd/yyyy, dd.mm.jjjj of jjjj/mm/dd kiezen.

Alarm

U kunt een alarm instellen dat op de geselecteerde tijden en dagen afgaat. Het alarm klinkt ook als het horloge is uitgeschakeld, zolang de uitschakelfunctie is ingesteld op SHOW TIME (tijd tonen).



Als het alarm klinkt, verschijnt een bericht dat de tijd en dagen aangeeft waarop het alarm is ingesteld om af te gaan.

Alarminstellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om ALARM te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
ALARM	Selecteer ON (aan) om een alarm met de geselecteerde frequentie af te laten gaan of selecteer OFF (uit) om het alarm uit te schakelen.
TIME (tijd)	Voer de tijd in waarop het alarm moet afgaan. Druk op ⌚ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd.
TIME (tijd): AM OF PM	Selecteer AM of PM. OPMERKING: Deze instelling is alleen beschikbaar als de tijdsindeling ingesteld is op 12 uur in het horlogemenu.
FREQUENCY (frequentie)	Selecteer de frequentie waarmee het alarm moet afgaan. U kunt een bepaalde dag van de week, alleen weekends, alleen weekdays of dagelijks kiezen.

Hartslag

U kunt instellen hoe het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge hartslagzones berekent en weergeeft.

De maximale hartslag wordt aanvankelijk automatisch berekend als 220 min uw leeftijd, maar dit kan handmatig worden veranderd.

HEART RATE		HEART RATE		HEART RATE	
MAX HR: 190 VIEW bpm		MAX HR: 200 VIEW: bpm		MAX HR: 200 VIEW: %	
ZONES: USE MAX		ZONES: CUSTOM		ZONES: CUSTOM	
1	95 bpm - 113 bpm	1	80 bpm - 90 bpm	1	50 % - 59 %
2	114 bpm - 132 bpm	2	91 bpm - 100 bpm	2	60 % - 69 %
3	133 bpm - 151 bpm	3	101 bpm - 110 bpm	3	70 % - 79 %
4	152 bpm - 170 bpm	4	111 bpm - 120 bpm	4	80 % - 89 %
5	171 bpm - 190 bpm	5	121 bpm - 130 bpm	5	90 % - 100 %
12:03PM		11:33AM		11:34AM	

Hartslaginstellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om HEART RATE (hartslag) te markeren en druk op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
ZONES	Selecteer USE MAX (max gebruiken) om alle zones volgens maximale hartslag te berekenen of selecteer CUSTOM (special) om bereiken voor de vijf zones in te voeren.
MAX HR (max hs)	Voer een waarde voor de maximale hartslag in slagen per minuut in. Het bereik is 30 – 240.
VIEW (weerg)	Selecteer bpm om zonewaarden als slagen per minuut weer te geven of selecteer % om zonewaarden als een percentage van uw maximale hartslag weer te geven.
Minimum- / maximumwaarden voor ZONES 1-5	Voer de minimum- en maximumwaarde voor elke speciale zone in. Druk op ↵ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Alle vijf de CUSTOM (speciale) zones moeten in oplopende volgorde verschijnen en hun waarden mogen niet overlappen. De aanvaardbare waarden zijn van 30 tot 240 bpm of 1 tot 100%.

Herstel

U kunt uw hersteltimer selecteren en dan instellen. Hartslagherstel is alleen beschikbaar in de modus Prestaties wanneer de chronograaf stilstaat. Er is een geldig hartslagsignaal nodig zolang de timer duurt.



Hersteltimer configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om Recovery (herstel) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
TIMER	Selecteer ON (aan) om de hersteltimer voor de geselecteerde duur te activeren of OFF (uit) om de functie te deactiveren.
TIME (tijd)	Selecteer een duur van 30 seconden of 1, 2, 3, 4, 5 of 10 minuten.

Fiets

U kunt profielen voor maximaal vijf fietsen beheren. Het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge gebruikt de instellingen in deze profielen om snelheid, afstand en calorieverbruik te berekenen.



Fietsinstellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om BIKE (fiets) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
KEUZE VOOR BIKE (fiets)	Selecteer het fietsnummer dat u wilt bewerken.
NAME (naam)	Voer een naam in voor de fiets. De naam van de fiets kan maximaal 16 tekens hebben. Druk op OK wanneer de gewenste naam is ingevoerd.
WEIGHT (gewicht)	Voer het gewicht van de fiets in. Druk op OK om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is 1 – 999 (pounds of kilo's).
WHEEL SIZE (wielmaat)	Voer de omtrek van het fietswiel in. Druk op OK om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het bereik is 1500 mm - 2500 mm.

Omtrek van fietswiel berekenen

In de onderstaande tabel vindt u de omtrek van enkele fietswielen van normale grootte voor standaardfietsen voor volwassenen.

Bandenmaat	Omtrek bij benadering (mm)
700 X 56	2325
700 X 50	2293
700 X 44	2224
700 X 38	2224
700 X 35	2168
700 X 32	2155
700 X 28	2136
700 X 25	2105
700 X 23	2097
700 X 20	2086
27 X 1 3/8	2169
27 X 1 1/4	2161
27 X 1 1/8	2155
27 X 1	2145
26 X 2,125	2070
26 X 1,9	2055
26 X 1,5	1985
26 X 1,25	1953
26 X 1,0	1913
26 X 1/650 C	1952
26 X 1 3/8	2068

U kunt ook de 'rolmethode' gebruiken om de omtrek van uw wiel te meten.

1. Plaats uw voorwiel op de grond met het ventiel in de stand '6 uur'.
2. Markeer de positie van het ventiel op de vloer.
3. Rol de fiets naar voren, waarbij u druk op het stuur houdt, totdat het ventiel weer in de stand '6 uur' is.
4. Markeer de positie van het ventiel op de vloer.
5. Meet de afstand tussen de twee merktekens.

Vermogensmeter

U kunt instellen hoe het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge de vermogensmeterzones berekent en weergeeft.

POWER METER				POWER METER				POWER METER			
THRESHOLD: 300 VIEW: W				THRESHOLD: 300 VIEW: W				THRESHOLD: 300 VIEW: %			
ZONES: USE THRESHOLD				ZONES: CUSTOM				ZONES: CUSTOM			
1	0 W	-	165 W	1	75 W	-	155 W	1	40 %	-	49 %
2	166 W	-	225 W	2	156 W	-	200 W	2	50 %	-	59 %
3	226 W	-	270 W	3	201 W	-	270 W	3	60 %	-	69 %
4	271 W	-	315 W	4	271 W	-	315 W	4	70 %	-	79 %
5	316 W	-	363 W	5	316 W	-	363 W	5	80 %	-	89 %
6	364 W	-	999 W	6	364 W	-	999 W	6	90 %	-	100 %
6: 32PM				6: 34PM				6: 35PM			

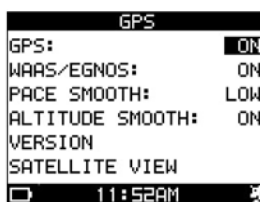
Vermogensmeterinstellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om POWER METER (vermogensmeter) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
THRESHOLD (drempel)	Voer het drempelvermogen in watt in. Het bereik is 0 tot 600.
VIEW (weerg)	Selecteer watt of % van de drempel.
ZONES	Selecteer USE THRESHOLD (drempel gebr) om automatisch waarden te berekenen of selecteer CUSTOM (special) om bereiken voor de zes zones in te voeren.
Minimum- / maximumwaarden voor ZONES 1-6	Voer de minimum- en maximumwaarde voor elke speciale zone in. Druk op ↵ om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Alle zes de CUSTOM (speciale) zones moeten in oplopende volgorde verschijnen en hun waarden mogen niet overlappen. Het aanvaardbare bereik is 1 - 999 watt of 1 - 100%.

GPS

U kunt opties voor het GPS configureren, informatie over de versie van het apparaat bekijken en satellieten bekijken. In dit menu kunt u ook het horloge terugstellen en de firmware bijwerken.



GPS-instellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om GPS te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
GPS	Selecteer OFF (uit) om het GPS-systeem uit te zetten. Selecteer ON (aan) om het GPS-systeem aan te zetten. Wanneer u OFF (uit) selecteert, gaat de batterij langer mee maar de trainingen hebben dan geen positie- of GPS-informatie over snelheid en afstand.
WAAS / EGNOS	Selecteer OFF (uit) om standaard GPS-positionering te gebruiken; deze wordt sneller bijgewerkt. Selecteer ON (aan) om WAAS/EGNOS te activeren; dit is nauwkeuriger.
PACE SMOOTH (tempo vereffenen)	Selecteer uit de instellingen VERY LOW (zeer laag), LOW (laag), MEDIUM (matig) en HIGH (hoog). OPMERKING: Vereffening vermindert grote variaties in gegevens als gevolg van GPS-schommelingen.
ALTITUDE SMOOTH (hoogte vereffenen)	Selecteer OFF (uit) om de hoogtegegevens sneller bij te werken. Selecteer ON (aan) om een gemiddelfilter toe te passen om beter hanteerbare hoogtegegevens te krijgen.

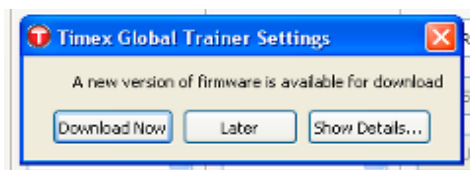
Versie



Druk op ▼ om VERSION (versie) te markeren en druk dan op ↵ om de firmwareversie te zien.

De firmware bijwerken

1. Steek de grote USB-A stekker op de download/oplaadklem in een USB-poort op de computer.
2. Bevestig de download/oplaadklem aan de achterkant van het Global Trainer™ horloge.
3. Zet het Global Trainer™ horloge aan, druk op MODE totdat PC SYNC (sync pc) verschijnt, samen met het bericht "WAITING FOR PC ..." (wachten op pc).
4. Open de Timex Device Agent op uw computerdesktop. Zie het gedeelte PC SYNC (sync pc) van de gebruikershandleiding voor instructies voor het downloaden van de Timex Device Agent.
5. Klik op de knop **Settings** (instellingen). U gaat naar het tabblad Display onder Prestaties en Multisport (modus).
6. Als u bent aangesloten op internet, controleert de Device Agent of er een nieuwe firmwareversie beschikbaar is. Als er een nieuwe versie beschikbaar is, selecteert u de knop **Download Now** (nu downloaden).



7. Nu gaat de internetbrowser open die u naar de koppeling Firmware Download brengt. Klik op de koppeling om de firmware te downloaden, en sla het bestand op uw desktop op. U wordt naar de website van TrainingPeaks doorgestuurd voor de download; zorg ervoor dat toegang tot de website is toegestaan als deze geblokkeerd is.



OPMERKING: Wanneer u nieuwe firmware naar het Global Trainer™ horloge downloadt, worden uw configuratie-instellingen, zoals weergegeven op het instellingentabblad van de Device Agent, uit het horloge gewist tenzij u ze opslaat.

8. Om uw configuratie-instellingen op te slaan, selecteert u het tabblad **Configure** (configureren) (bovenaan op het instellingenschermb van de Timex Device Agent), en selecteert u **GPS** aan de linkerkant.
9. Klik op **Export** (exporteren) om de instellingen in een bestand op te slaan. Geef de bestandsnaam op en klik op OK [of Save (opslaan)].



10. Klik op **Cancel** (annuleren) om het instellingenvenster te sluiten.
11. Druk op het Global Trainer™ horloge op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt. Druk op ▼ om GPS te selecteren en druk op ↵ om te bevestigen. Druk op ▼ om VERSION (versie) te selecteren en druk op ↵ om te bevestigen.
12. Houd de knop START/SPLIT 2 seconden ingedrukt om het horloge in de modus Firmware Upgrade te brengen.
13. Druk op ▼ om YES (ja) te markeren en op ↵ om te bevestigen. Als u het proces tijdens de firmware-update moet afbreken, drukt u tegelijkertijd op ↵ en START / SPLIT.
14. Ga naar het menu **File** (bestand) in de Timex Device Agent en selecteer **Update Device** (apparaat bijwerken).
15. Wanneer om het upgradebestand wordt gevraagd, selecteert u het bestand dat op uw desktop is opgeslagen in **stap 7**.
16. Het horloge geeft een voortgangsbalk weer op het scherm die aangeeft dat de firmware van het Global Trainer™ horloge wordt geüpgraded. **KOPPEL HET HORLOGE NIET LOS VAN DE COMPUTER.**
17. Het Global Trainer™ horloge wordt gereset en uitgeschakeld wanneer de upgrade voltooid is.
18. Zet het Global Trainer™ horloge aan. Druk op MODE totdat PC SYNC (sync pc) verschijnt, samen met het bericht "WAITING FOR PC ..." (wachten op pc).

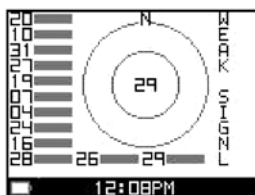
- Om uw configuratie-instellingen te herstellen, klikt u op de knop **Settings** (instellingen) op de Timex Device Agent.
- Selecteer het tabblad **Configure** (configureren) bovenaan op het instellingscherm en selecteer dan **GPS** aan de linkerkant.
- Klik op **Import** (importeren) om de instellingen op te halen. Selecteer het bestand van **stap 9** en klik op **OK**. Klik op **Save** (opslaan) om de instellingen weer op uw Global Trainer™ horloge op te slaan.

Het Global Trainer™ horloge terugstellen

- Houd, terwijl u het versiescherm bekijkt, ↵ 2 seconden ingedrukt.
- Druk op ▼ om YES (ja) of NO (nee) te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen. Selecteer YES (ja) om het horloge terug te stellen, of selecteer NO (nee) om naar het versiescherm terug te gaan zonder het terug te stellen. Als u YES (ja) selecteert, worden alle aangepaste selecties gewist, en gaat het horloge terug naar de standaardinstellingen.

Wanneer het terugstellen voltooid is, wordt het horloge uitgeschakeld.

Satellietweergave



Druk op ▼ om SATELLITE VIEW (satellietweergave) te markeren en druk dan op ↵ om een grafische afbeelding van de satellieten te zien die het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge volgt.

Elk nummer geeft een satelliet weer en de gemarkeerde balken geven de signaalsterkte voor elke satelliet weer.

Een bericht rechts van de afbeelding geeft de totale sterkte weer van het satelliet signaal dat het GPS volgt.

Als het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge klaar is, wordt 3D FIX weergegeven.

Eenheden

Het soort eenheden configureren dat het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge gebruikt bij het volgen van prestatiegegevens. U kunt kiezen tussen Engelse, metrische en nautische eenheden.

UNITS	
GLOBAL:	ENGLISH
DISTANCE UNITS:	mi
SPEED UNITS:	mph
PACE UNITS:	min/mi
ALTITUDE UNITS:	ft
ASCENT UNITS:	ft/min
11:13AM	

UNITS	
GLOBAL:	METRIC
DISTANCE UNITS:	km
SPEED UNITS:	kph
PACE UNITS:	min/km
ALTITUDE UNITS:	m
ASCENT UNITS:	m/min
11:14AM	

UNITS	
GLOBAL:	NAUTICAL
DISTANCE UNITS:	nm
SPEED UNITS:	kn
PACE UNITS:	min/nm
ALTITUDE UNITS:	ft
ASCENT UNITS:	ft/min
11:15AM	

Eenhedeninstellingen configureren

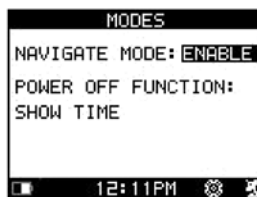
- Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
- Druk op ▼ om UNITS (eenheden) te markeren en druk dan op ↵.
- Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
- Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
GLOBAL (globaal)	Selecteer ENGLISH (engels), METRIC (metrisch) of NAUTICAL (nautisch). Hierdoor worden alle hieronder vermelde eenheden globaal veranderd. Eenheden voor specifieke metingen kunnen afzonderlijk worden veranderd, maar wanneer de globale instelling wordt veranderd, worden alle specifieke veranderingen aan de hieronder vermelde afzonderlijke eenheden opgeheven.
DISTANCE UNITS (afstandseenh)	Selecteer mijlen om afstanden in mijlen, km om ze in kilometers of nm om ze in zeemijlen op te geven.
SPEED UNITS (snelheidseenh)	Selecteer mph om snelheden in mijl per uur, kpm om ze in kilometer per uur of kn om ze in knopen op te geven.
PACE UNITS (tempo-eenheid)	Selecteer min/mi om het tempo in minuten per mijl, min/km om het in minuten per kilometer of min/nm om het in minuten per zeemijl op te geven.
ALTITUDE UNITS (hoogte-eenheid)	Selecteer ft om de hoogte in ft of m om deze in meters op te geven.
ASCENT UNITS (stijgeenheid)	Selecteer ft/min om stijgen/dalen in ft per minuut, of m/min om stijgen in meter per minuut op te geven.

Alle meetgegevens in de modus Prestaties, Multisport of Bekijken worden uitgedrukt in de eenheden die u hebt geselecteerd.

Modi

U kunt de modus Navigeren en de bijbehorende functies activeren of deactiveren en het gedrag bij het uitschakelen configureren.



Modusinstellingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE (configureren) verschijnt.
2. Druk op ▼ om MODES (modi) te markeren en druk dan op ↵.
3. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk dan op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
4. Druk op ▲ of ▼ om een selectie in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
NAVIGATE MODE (navig. modus)	Selecteer ENABLE (activ.) om de modus Navigeren en de functie Terugkeren beschikbaar te maken of selecteer DISABLE (deactiv) om deze functies uit te schakelen.
POWER OFF FUNCTION (uitschakelfunctie)	Selecteer SHOW TIME (tijd tonen) om de datum en tijd weer te geven wanneer het Global Trainer™ horloge is uitgeschakeld of selecteer TURN OFF DISPLAY (display uitschakelen) om het display leeg te maken.

De modus Sync PC

Gebruik de modus Sync PC om instellingen in het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge vanuit uw computer te veranderen. Alle instellingen van het Global Trainer™ horloge kunnen via de Device Agent worden veranderd en naar het horloge worden gedownload. U kunt ook trainingsgegevens van het Global Trainer™ horloge naar uw computer uploaden om gegevens op lange termijn te volgen, en deze gegevens gebruiken met uw Timex Trainer powered by TrainingPeaks account om uw trainingsprogramma te optimaliseren.

Terminologie van de modus Sync PC

- **Device Agent:** De computersoftware die communicatie tussen het Global Trainer™ horloge en de computer mogelijk maakt.
- **Timex Trainer powered by TrainingPeaks:** De online tool die wordt gebruikt om uw geüploade trainingsgegevens op te slaan en te volgen.

Een Timex Trainer account maken

1. Navigeer in uw webbrowser naar <https://timextrainer.trainingpeaks.com/>.

2. Klik op de koppeling 'Create a new account' (nieuwe account maken). Als u al een TrainingPeaks account hebt, slaat u dit over en gaat u naar De Timex Device Agent installeren hieronder.
3. Vul uw persoonlijke informatie in en klik op Submit (verzenden).

De Timex Device Agent installeren

1. Download de desktopsoftware van de Timex Device Agent die van toepassing is op uw besturingssysteem door de koppeling 'Download the Device Agent' (de Device Agent downloaden) te openen of ga naar: **www.timexironman.com/deviceagent**

OPMERKING: Als u naar een pc downloadt, selecteert u de Device Agent voor het 32-bit of 64-bit Windows besturingssysteem. De meeste pc's gebruiken de 32-bit versie. Controleer dit door met de rechter muisknop te klikken op **My Computer** (mijn computer) in Windows XP (of **Computer** in Vista of Windows7) en **Properties** (eigenschappen) te selecteren. Als uw exemplaar van Windows de 64-bit versie is, ziet u dat daar.

2. Installeer de Device Agent. Laat het stuurprogramma installeren wanneer u de waarschuwing ziet dat het niet gecertificeerd is.

Het volgende pictogram verschijnt op uw computerdesktop.



Instellingen van een computer naar het horloge downloaden

1. Steek de grote USB-A stekker op de download/oplaadklem in een USB-poort op de computer.
2. Bevestig de download/oplaadklem aan de achterkant van het Global Trainer™ horloge.
3. Zet het Global Trainer™ horloge aan en druk op MODE totdat COMPUTER SYNC verschijnt, gevolgd door "WAITING FOR PC . . ." (wachten op pc).
4. Open de Timex Device Agent.
5. Klik op de knop Configure (configureren) om de instellingen op het Global Trainer™ horloge te veranderen. Verander uw voorkeuren voor het horloge en klik op Save (opslaan) om de instellingen naar het Global Trainer™ horloge te sturen. "Communication in progress" (communicatie aan de gang) staat op het Global Trainer™ horloge weergegeven.
6. Wanneer het uploaden van de instellingen voltooid is, wordt "Transfer complete" (sturen voltooid) op het Global Trainer™ horloge.
7. Sluit de Device agent op de computer.
8. Haal de USB-kabels uit het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge.

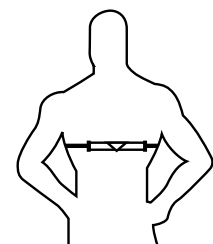
Trainingsgegevens van het horloge naar een computer uploaden

1. Steek de grote USB-A stekker op de download/oplaadklem in een USB-poort op de computer.
2. Bevestig de download/oplaadklem aan de achterkant van het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge.
3. Druk op de knop MODE totdat COMPUTER SYNC verschijnt. "WAITING FOR PC . . ." (wachten op pc) verschijnt op het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge.
4. Open de Timex Device Agent op de computerdesktop.
5. Klik op de knop Download from Device (van apparaat downloaden) in de Device Agent. "Communication in progress" (communicatie aan de gang) staat op het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge.
6. Wanneer het uploaden van de trainingsgegevens voltooid is, wordt "Transfer Complete" (sturen voltooid) op het Global Trainer™ horloge weergegeven.
7. Sluit de Timex Device agent op de computer.
8. Haal de USB-kabels uit het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge.

ANT+™ sensors

Gebruik van hartslagsensor en gegevensregistratie tijdens een training

1. Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat en bevestig de sensor stevig op uw borst, vlak onder uw borstbeen.
2. Druk in de modus Prestaties of Multisport op START/SPLIT om de training te beginnen.
3. Wanneer de training is voltooid, drukt u op ▼ om de chronograaf te stoppen.
4. Neem de hartslagband van uw borst om de registratie van hartslaggegevens te stoppen.
5. Bekijk volledige hartslaggegevens in de modus Bekijken.



OPMERKING: Als u live hartslaggegevens tijdens de training wilt zien, selecteert u een veld in het beeldscherm dat hartslaggegevens weergeeft -- HR (hs), HR-AVG (hs gem) enz.

Gebruik van fietssensor en gegevensregistratie tijdens een training

Er kunnen diverse soorten fietssensors met het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge worden gebruikt. Kijk of het symbool ANT+™ op de fietssensor staat om te bevestigen dat deze compatibel is.

De installatie van fietssensors varieert met de fabrikant en het model. Raadpleeg de gebruikershandleiding van de sensor voor aanwijzingen over de installatie op uw fiets. Deze sensors moeten aan het Global Trainer™ horloge worden gekoppeld voordat gegevens over fietssnelheid, cadans en vermogen kunnen worden gevolgd en opgeslagen.

OPMERKING: Als een fietssnelheidssensor geïnstalleerd en actief is, wordt deze gebruikt om snelheid en afstand te volgen, en wordt de GPS-sensor gebruikt om gegevens over de route en hoogte vast te leggen.

1. Druk in de modus Prestaties of Multisport op START/SPLIT om de training te beginnen.
2. Wanneer de training is voltooid, drukt u op ▼ om de chronograaf te stoppen.
3. Bekijk volledige fietssensorgegevens in de modus Bekijken.

OPMERKING: Als u live fietsgegevens tijdens de training wilt zien, selecteert u een veld in het beeldscherm dat die gegevens weergeeft -- CADENCE (cadans), SPEED (snelheid), POWER (vermogen) enz.

Onderhoud

Horloge

Waterbestendigheid

- Het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge is waterbestendig tot een diepte van 50 meter en een druk van 6 bar (86 psi). Dit is gelijk aan 164 ft onder zeeniveau.
- Waterbestendigheid wordt alleen gehandhaafd terwijl het horlogeglas, de drukknoppen en de kast intact zijn.
- Spoel het Global Trainer™ horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.

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

Hartslagsensor

Onderhoud van hartslagsensor

Spoel de hartslagband na gebruik in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren. Wanneer de zender is verwijderd, kan de Flex Tech™ hartslagsensor ook in de machine worden gewassen met koud water. Hang de sensor op om hem te drogen, uit de buurt van direct zonlicht of warmte.

Levensduur van sensorbatterij

De batterij op de digitale 2.4 hartslagsensor dient meer dan twee jaar mee te gaan als de sensor gemiddeld één uur per dag wordt gebruikt. Vaker of langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de batterij van de sensorzender als een van de volgende twee condities zich voordoet:

- Terwijl de sensor correct op uw borst is geplaatst, kan het Global Trainer™ horloge de hartslaggegevens niet lezen.
- Hartslagfoutberichten [zoals SEARCHING FOR HEART RATE . . . (bezig met zoeken naar hartslag)] verschijnen vaker.

De sensorbatterij vervangen

1. Maak het deksel van de batterijruimte aan de achterkant van de sensor open met een munt.
2. Breng een nieuwe CR2032 batterij (of gelijkwaardig) aan met de pluskant (+) naar u gericht.
3. Breng het deksel van de batterijruimte weer aan.

De sensor na het vervangen van de batterij testen

1. Ga uit de buurt van bronnen van radio- of elektromagnetische storing zoals andere hartmonitors of fietssensors.
2. Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat.
3. Maak de sensor stevig op uw borst vast, vlak onder uw borstbeen.

Zet het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge aan en ga naar de modus Prestaties. Controleer of het beeldscherm een veld met live hartslaggegevens heeft.

Als de hartslagsensor juist werkt, verschijnt een hartpictogram dat continu aan is in de statusbalk, en een knipperend hartpictogram verschijnt in het HS-veld op het prestatie-beeldscherm.

Als deze pictogrammen niet verschijnen:

- Breng de batterij weer aan en herhaal de testprocedure.

-OF-

- Herhaal het koppelen van de digitale 2.4 hartslagsensor aan het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge aan de hand van de instructies in het gedeelte Sensor voor de modus Configureren.

Waterbestendigheid

De digitale 2.4 hartslagsensor is waterbestendig tot een diepte van 30 meter en een druk van 3,5 bar (60 psi). Dit is gelijk aan 98 ft onder zeeniveau.

OPMERKING: Er worden geen hartslaggegevens ontvangen als de sensor of het Global Trainer™ horloge onder water is.

Garantie en service

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

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

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

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

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

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET 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 de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

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

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

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

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX TRIATHLON, INDIGLO, BODYLINK, GLOBAL TRAINER, NIGHT-MODE en FLEX TECH zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN en M-DOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. SiRF en het SiRF LOGO zijn gedeponeerde handelsmerken van SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII is een handelsmerk van SiRF Technology, Inc. ANT+ en het ANT+ Logo zijn handelsmerken van Dynastream Innovations, Inc. WINDOWS is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de VS en andere landen.

Conformiteitsverklaring

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

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Global Trainer™ Bodylink® systeem

Modelnummers: M229, M503

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen:

ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-1 - V1.5.1 :2008 (M229)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1 :2008 (M229)

ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M229 en M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M229 en M503)
EN 55022/2006 klasse B, EN 6100-3-2/2006, EN6100-3-3/2008, EN6100-4-2/2009,
EN6100-4-3/2006, EN6100-4-4/2004, EN6100-4-5/2006
EN6100-4-6/2009 en EN6100-4-11/2004 (M229)

LVD: 2006/95/EG

Normen:

CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2005 (M229)

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

Agent:



Roger H. Hunt

Quality Regulatory Engineer

Datum: 2 augustus 2010, Middlebury, Connecticut, VS