

W260 EU QSG (EDGI) 229-095002



GLOBAL TRAINER™

GPS SPEED+
DISTANCE

**QUICK
START
GUIDE**



TIMEX IRONMAN™

SOFTWARE VERSION 2.80

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsinstructies en waarschuwingen	30
Inleiding	31
Overzicht van de functies	31
Knoppen en pictogrammen	32
Uw Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge opladen	35
Het Global Trainer™ horloge aan- en uitzetten	37
Aanvankelijke systeeminstelling	37
Tijd	37
Taal en persoonlijke informatie	37
Digitale 2.4 hartslagsensor (optioneel)	38
Hartslagtraining	39
Hartslagwaarschuwingen configureren	40
De modus PRESTATIES	42
Trainingsschermen aanpassen	42
Een training starten	44
Een ronde- of tussentijd opnemen	45
Beelden tijdens een training veranderen	46
Een training stoppen	47
Timers en prestatiepacers	48
De modus MULTISPORT	48
De modus BEKIJKEN	48
De modus CONFIGUREREN	49
De modus SYNC PC	50
INDIGLO® nachtverlichting	50
Waterbestendigheid	51
Onderhoud van band van hartslagsensor	51
Garantie en service	53

Belangrijke veiligheidsinstructies en waarschuwingen

1. Om het risico van brand, chemische brandwonden, elektrolytlekkage en/of letsel als gevolg van de interne lithium-polymeer batterij te voorkomen:
 - A. 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.
 - B. 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.
 - C. Niet doorboren of verbranden.
 - D. Bij opslag gedurende langere tijd opbergen binnen het volgende temperatuurbereik: 0 °C tot 25 °C (32 °F tot 77 °F).
 - E. Het Global Trainer™ horloge mag alleen binnen een temperatuurbereik van 0 °C tot 45 °C (32 °F tot 113 °F) worden opgeladen.
 - F. De eenheid niet buiten het volgende temperatuurbereik bedienen: -20 °C tot 55 °C (-4 °F tot 131 °F).
 - G. Contact opnemen met de plaatselijke instantie voor afvalverwerking om de eenheid/batterij naar behoren te recyclen/af te voeren.
2. Gebruik uitsluitend de Pihong PSB05R-050Q voedingsadapter die bij dit product wordt geleverd.
3. 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.
4. 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.

5. 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

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. Aan de hand van deze handleiding kunt u uw Global Trainer® horloge voor de eerste keer gebruiken, maar als u meer informatie nodig hebt, kunt u de volledige GEBRUIKERSHANDLEIDING bekijken op:

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

Overzicht van de functies

- **De modus PRESTATIES** – Meerdere variabelen bijhouden tijdens uw training, waaronder snelheid, afstand, verstreken tijd, tempo en verbrande calorieën.
- **De modus MULTISPORT** – Verschillende activiteiten en overgangsperiodes in een enkele training opnemen en ze allemaal tegelijk volgen.
- **Aanpasbare displays op het scherm** – De gegevens van maximaal vier trainingen naar keuze bekijken 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 sensoren** – 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.

OPMERKING: 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.

Knoppen en pictogrammen

MODE (modus)

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.

BACK / PWR (terug / aan/uit) (⬅)

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

INDIGLO®

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

Houd de knop INDIGLO 4 seconden ingedrukt om Night-Mode® te activeren; het horloge geeft een pieptoon ter bevestiging. Terwijl het Global Trainer™ horloge in Night-Mode is, activeert elke knop die u indrukt, de nachtverlichting enkele seconden.

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

Night-Mode of verlichting constant aan blijven acht uur actief maar u kunt de knop INDIGLO 4 seconden ingedrukt houden om een van beide te deactiveren voordat de 8 uren verstreken zijn.

UP (omhoog) (▲)

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 INDIGLO te blokkeren. Houd ↵ 2 seconden ingedrukt om alle knoppen te deblokkeren.

DWN / STP / RST (omlaag / stop / reset) (▼)

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 ▼ ingedrukt 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 ▼ om de chronograaf te resetten (volg de aanwijzingen op het scherm).

START / SPLIT (starten/tussentijd)

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.

Pictogrammen op statusbalk

-  Toont de lading van de batterij bij benadering. Meer donkere segmenten duiden op een grotere lading.
-  Verschijnt wanneer de chronograaf loopt.
-  Verschijnt wanneer het alarm is ingesteld.
-  Verschijnt wanneer de chronograaf loopt en een timer geactiveerd is.

3:00PM Huidige tijd

-  Continu aan: De hartslagmonitor communiceert naar behoren.
Knippert: Het apparaat is aan het koppelen of heeft gedurende 15 seconden geen bruikbare gegevens ontvangen.
-  Continu aan: De snelheids- of cadanssensor communiceert naar behoren.
Knippert: Het apparaat is aan het koppelen of heeft gedurende 15 seconden geen bruikbare gegevens ontvangen.
-  Continu aan: De vermogensmeter communiceert naar behoren.
Knippert: Het apparaat is aan het koppelen of heeft gedurende 15 seconden geen bruikbare gegevens ontvangen.
-  Continu aan: GPS volgt een satelliet.
Knippert: GPS zoekt naar een satelliet. Geen: GPS kan geen satelliet vinden.

Softwareversie van Global Trainer

In deze handleiding staan de meest recente instructies voor Global Trainer softwareversie **2.80**.

Om de versie van uw horloge te bepalen, drukt u op MODE om naar CONFIGUREREN te gaan, druk op ▼ voor GPS, druk op ▼ voor VERSIE en druk 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.

Uw Global Trainer™ Bodylink® systeem 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 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. Om meer te leren over de uitschakelfunctie kunt u het hoofdstuk over CONFIGUREREN (modus) en het hoofdstuk MODI van de GEBRUIKERSHANDLEIDING raadplegen.



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 TIJD TONEN, worden de datum en tijd weergegeven wanneer het Global Trainer™ horloge wordt uitgezet. Het label UITSCHAKELEN verschijnt in de bovenste statusbalk.

OPMERKING: Wanneer de uitschakelfunctie is ingesteld op DISPLAY UITSCHAKELEN, gaat de batterij langer mee. Om meer te leren over de uitschakelfunctie kunt u de hoofdstukken over CONFIGUREREN (modus) en MODI van de GEBRUIKERSHANDLEIDING raadplegen.

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 CONFIGUREREN verschijnt en druk op ▼ om HORLOGE te markeren.
2. Druk op ▼ of ↵ en druk op ▼ om de tijdsindeling, tijdzone, datumindeling en andere horlogefuncties te selecteren en veranderen.

Taal en persoonlijke informatie

Om uw voorkeurstaal voor schermen en menu's te selecteren, de resultaten van uw trainingen nauwkeurig te meten en u te helpen uw hartslagzones te berekenen, moet u uw persoonlijke informatie invoeren.

1. Druk op MODE totdat CONFIGUREREN verschijnt en druk op ▼ om GEBRUIKERSINFO te markeren.

2. Druk op ▼ om de actuele taal te markeren, druk op ↵ om de taalkeuzen weer te geven en druk op ▼ gevolgd door ↵ om te selecteren.
3. Druk op ▲ en ↵ om het scherm **PERSOONLIJK** in te stellen en druk op ▼ om uw geslacht, gewicht, lengte en geboortedatum in te stellen.

OPMERKING: Als u de taalinstelling verandert, komt u terug bij het menu **CONFIGUREREN**. Volg de instructies in stap 1 om persoonlijke informatie te veranderen.

Om de calorieresultaten verder uit te werken, kunt u de stappen om instellingen voor calorieverbruik te configureren raadplegen in het hoofdstuk met de beeldschermen **PRESTATIES** (modus) van de **GEBRUIKERSHANDLEIDING**.

Digitale 2.4 hartslagsensor (optioneel)

Om zo min mogelijk signalen van de hartslagsensor van iemand anders op te vangen, moet u de sensor koppelen aan het Global Trainer™ horloge. Wanneer u uw sensor voor het eerst koppelt, moet u 10 m (30 ft) van de andere hartslagsensors gaan staan.

OPMERKING: Dit proces hoeft alleen te worden herhaald voor een nieuwe hartslagsensor of wanneer de batterij van de hartslagsensor wordt vervangen.

1. Druk op **MODE** totdat **CONFIGUREREN** verschijnt en druk op ▼ om **SENSORS** te markeren.
2. Druk op ↵ en de instelling voor **HARTSLAG SCAN** hoort geselecteerd te zijn. Als dat veld **NEE** is, drukt u op ↵ en ▼ om **SCAN** te markeren en op ↵ om de selectie te bevestigen. Het Global Trainer™ horloge begint naar de hartslagsensor te zoeken.
3. Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat en bevestig de sensor stevig op uw borst tegen uw huid, vlak onder uw borstbeen.
4. Het Global Trainer™ horloge zoekt maximaal tien seconden naar de hartslagband. Wanneer de band eenmaal gekoppeld is, staat er **HS** in het veld naast **HARTSLAG**.

OPMERKING: Het Global Trainer™ horloge kan aan andere ANT+™ draadloze sensors voor fietssnelheid, cadans en in-/uitschakelen worden gekoppeld. Begin bij bovenstaande stap 1 om met een van de vermelde ANT+™ apparaten te koppelen.

Hartslagtraining

Met streefzones kunt u doeltreffend met een hartslagmonitor trainen. Als eerste stap moet u instellen hoe het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge de hartslagzones berekent en weergeeft.

MAX HS wordt aanvankelijk berekend als 220 min uw leeftijd, maar dit kan worden veranderd.

HEART RATE			
MAX HR	190	VIEW	bpm
ZONES	USE	MAX	
1	95 bpm	- 113 bpm	
2	114 bpm	- 132 bpm	
3	133 bpm	- 151 bpm	
4	152 bpm	- 170 bpm	
5	171 bpm	- 190 bpm	
12:03PM			

HEART RATE			
MAX HR	190	VIEW	bpm
ZONES	CUSTOM		
1	80 bpm	- 90 bpm	
2	90 bpm	- 100 bpm	
3	100 bpm	- 110 bpm	
4	110 bpm	- 130 bpm	
5	130 bpm	- 150 bpm	
12:04PM			

HEART RATE			
MAX HR:	185	VIEW:	%
ZONES:	CUSTOM		
1	43 %	- 57 %	
2	58 %	- 74 %	
3	75 %	- 79 %	
4	80 %	- 94 %	
5	95 %	- 100 %	
7:43PM			

Hartslaginstellingen configureren

1. Druk op **MODE** totdat **CONFIGUREREN** verschijnt en druk op ▼ om **HARTSLAG** te markeren.
2. Druk op ↵ en druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren.
3. Druk 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
MAX HS	Voer een waarde voor de maximale hartslag in slagen per minuut in. Het bereik is 30 – 240
ZONES	Selecteer SPECIAL om de waarden voor elke zone in te voeren of selecteer MAX GEBRUIKEN om alle zones volgens maximale hartslag te berekenen.
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.
Bereiken voor zones 1 t/m 5	Voer de lage en hoge waarden voor elke zone in. Druk op  om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. Het maximum is 240.

Hartslagwaarschuwingen configureren

U kunt minimale en maximale waarden voor hartslag instellen om de streefzone te definiëren. Als het horloge een waarde buiten deze zone detecteert, wordt de waarschuwing geactiveerd.

Waarschuwingstype configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGUREREN verschijnt en druk op ▼ om WAARSCHUWINGEN te markeren.
2. Druk op ↵ om TYPE te selecteren: HOORBAAR + VISUEEL.
3. Druk op ↵ om naar het keuzescherf te gaan en druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren.
4. Druk op ↵ om uw selectie te bevestigen.

De HOORBARE waarschuwingstoon gaat om de 30 seconden af zolang de waarde buiten de streefzone is. De VISUELE waarschuwing geeft gedurende 2 seconden een bericht bovenaan op het display weer.

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

Instelling voor hartslagwaarschuwingen configureren

1. Druk op MODE totdat CONFIGUREREN verschijnt en druk op ▼ om WAARSCHUWINGEN te markeren.
2. Druk op ▼ om WAARSCH INSTELLEN te markeren en druk op ↵ om uw selectie te bevestigen.
3. Druk op ▼ om HARTSLAGZONE te markeren en druk op ↵ om uw selectie te bevestigen.
4. Druk op ▲ of ▼ om de te veranderen instelling te markeren en druk op ↵ om het venster te openen waarin de instelling wordt veranderd.
5. Druk op ▲ of ▼ om de instelling in dit venster te markeren en druk dan op ↵ om uw selectie te bevestigen.

Instellingsgroep	Afstelling
HARTSLAGZONE	Selecteer AAN om u te waarschuwen wanneer uw hartslag buiten de lage of hoge instelling valt of UIT om de waarschuwing voor de hartslagzone uit te schakelen.
DOELZONE	Selecteer zone 1-5 OF C1-C5 om de lage en hoge waarden op basis van uw HARTSLAG-instellingen in de modus CONFIGUREREN te gebruiken. Selecteer SPECIAL om de lage en hoge waarden met de hand in te voeren zoals in de twee volgende rijen wordt geïnstrueerd.

LAAG	Voer de onderste hartslagdrempel in. Als uw hartslag onder deze drempel komt, gaat de waarschuwing af. Druk op  om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. De laagste instelling is 30.
HOOG	Voer de bovenste hartslagdrempel in. Als uw hartslag boven deze drempel komt, gaat de waarschuwing af. Druk op  om het venster te sluiten waarin de instelling wordt veranderd. De hoogste instelling is 240.

De modus PRESTATIES

De modus PRESTATIES volgt gegevens voor maximaal 20 trainingen en 1000 rondes. 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.

Trainingsschermen aanpassen

Aanvankelijk zijn er vijf beeldschermen die u op het Global Trainer™ horloge kunt bekijken. ZWEM, FTS, LOOP, SPECIAL1 en SPECIAL2. U kunt het aantal velden kiezen dat op elk beeldscherm wordt weergegeven en de trainingsgegevens die in elk veld worden weergegeven.

Het aantal velden kiezen en prestatiegegevens selecteren

1. Druk op MODE totdat PRESTATIES verschijnt en druk dan op  om DISPLAY (in PRESTATIE-INSTELLING) te markeren.
2. Druk op  om de vijf beeldschermen te zien en druk dan op  of  om een beeldscherm te markeren.
3. Druk op  om het beeldscherm te selecteren en markeer VELDLAY-OUT.

4. Druk op  om de VELDLAY-OUT in te stellen en druk op  of  om het aantal velden dat in dat beeldscherm wordt weergegeven te veranderen.
5. Druk op  om het aantal velden te bevestigen en de gegevens voor het eerste veld worden gemarkeerd.
6. Druk op  of  om in elk veld de gegevens op het beeldscherm te markeren en druk op  om het instellingsmenu voor dat veld te tonen.
7. Druk op  of  om uw keuze te maken uit de veldgegevens en druk op  om die gegevens te bevestigen.
8. Herhaal stap 6 en 7 tot u de gewenste gegevens hebt en druk op MODE om u naar het instellingsbeeldscherm in de modus PRESTATIES te brengen.
9. Herhaal dit vanaf het begin om het aantal velden of gegevens in een van de andere beeldschermen te veranderen.

De uitleg van elk gegevensveld kunt u in de GEBRUIKERSHANDLEIDING vinden. Zie de stappen in Het aantal velden kiezen en prestatiegegevens selecteren in het hoofdstuk met de beeldschermen PRESTATIES (modus) van die instructies.

Om de naam van een beeldscherm te veranderen en de activiteit die bij elk beeldscherm hoort te veranderen, kunt u de stappen om het beeldscherm een naam te geven en om de instellingen van calorieverbruik te configureren raadplegen in het hoofdstuk met de beeldschermen van de modus PRESTATIES in de GEBRUIKERSHANDLEIDING.

Een training starten

1. Druk op MODE totdat 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 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 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

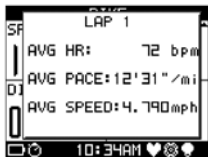
Druk op START/SPLIT terwijl de chronograaf loopt om een ronde- of tussentijd op te nemen. Maximaal drie displays verschijnen achter elkaar.

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

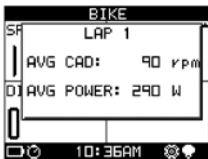
- Het eerste display toont het rondenummer, de rondetijd en de tussentijd.



- 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.



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 BACK/STP/RST drukt om de training te stoppen.

Een training stoppen

1. Terwijl de chronograaf loopt, drukt u op ▼. Het bericht CHRONO GESTOPT wordt weergegeven.
2. Houd ▼ 2 seconden ingedrukt. Het scherm TRAINING OPSLAAN EN TERUGSTELLEN? verschijnt.
3. Druk op ▲ of ▼ om JA, NEE of ALLEEN RESET te markeren en druk dan op ↵ om uw keuze te bevestigen.



Als u JA selecteert, wordt de chronograaf gereset en verschijnen de trainingsgegevens in de modus Bekijken.

Als u NEE selecteert, wordt de chronograaf niet gereset. Druk weer op START/SPLIT om verder te gaan met uw training.

Als u ALLEEN RESET selecteert, wordt de chronograaf gereset en worden geen trainingsgegevens geregistreerd.

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.

Voor meer informatie over de timerinstelling en de prestatiepacer kunt u de desbetreffende hoofdstukken onder PRESTATIES (modus) in de GEBRUIKERSHANDLEIDING raadplegen.

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 gegevensbeeldschermen voor elk van maximaal vijf sporten die u in de modus PRESTATIES instelt en gebruik de overgangsperiodes tussen de sporten om u op de volgende activiteit in de MULTISPORT-reeks voor te bereiden.

Voor meer informatie over de modus MULTISPORT en de instelling en bediening ervan kunt u de desbetreffende hoofdstukken onder MULTISPORT (modus) in de GEBRUIKERSHANDLEIDING raadplegen.

De modus BEKIJKEN

Terwijl u in de modus PRESTATIES de gegevens van maximaal vier trainingen kunt bewaken, worden meer gegevens tijdens uw trainingen geregistreerd. U kunt al deze gegevens in de modus BEKIJKEN zien.

U kunt het TRAININGSOVERZICHT bekijken dat alle relevante gegevens van uw gehele sessie in een serie vensters met zes panelen verschaft. U kunt ook RONDES BEKIJKEN kiezen, waar dezelfde gegevens worden getoond als het

TRAININGSOVERZICHT, apart voor elke ronde of elk segment.

Verdere opties in de de MODUS BEKIJKEN zijn OP KAART ZIEN om een schaalweergave van uw route te zien, TERUGKEREN waarmee u naar het begin of einde van uw route kunt navigeren, en WISSEN om het geheugen van uw Global Trainer™ horloge te beheren.

Voor meer informatie over de modus BEKIJKEN en de bediening en details ervan kunt u de desbetreffende hoofdstukken onder BEKIJKEN (modus) in de GEBRUIKERSHANDLEIDING raadplegen.

De modus CONFIGUREREN

Gebruik de modus CONFIGUREREN om alle instellingen op het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge aan te passen. U bent reeds eerder in de handleiding naar deze modus verwezen voor HORLOGE, GEBRUIKERSINFO, SENSORS, HARTSLAG en WAARSCHUWINGEN. Dit zijn de andere beschikbare selecties:

- ZONDER HANDEN regelt automatisch starten, stoppen en tussentijden op de chronograaf.
- ALARM stelt een waarschuwing in die op de geselecteerde tijden en dagen afgaat.
- FTS beheert profielen voor maximaal vijf fietsen.
- VERMOGENSMETER berekent en toont de zones van de fietscomputer.
- GPS configureert opties voor GPS-signaalverwerking en de softwareversie van het Global Trainer™ horloge.
- EENHEDEN configureert het type eenheden voor het volgen van prestatiegegevens.
- MODI activeert/deactiveert de modus NAVIGEREN en selecteert de uitschakelfunctie voor het horloge.

Voor meer informatie over de modus CONFIGUREREN en de instelling en details ervan kunt u de desbetreffende hoofdstukken onder CONFIGUREREN (modus) in de GEBRUIKERSHANDLEIDING raadplegen.

De modus SYNC PC

Gebruik de modus SYNC PC om instellingen in het Global Trainer™ horloge op uw computer te veranderen via een desktop Timex Device Agent. Alle instellingen van het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge kunnen via de Device Agent worden veranderd en naar het horloge worden gestuurd.

U kunt ook trainingsgegevens van het Global Trainer™ horloge naar uw computer sturen en deze gegevens gebruiken met uw online account van Timex Trainer, verzorgd door TrainingPeaks, om uw trainingsprogramma te optimaliseren.

Ga naar <http://timexironman.com/deviceagent> om de Timex Device Agent voor uw Global Trainer™ horloge te downloaden en een account op te zetten.

Voor meer informatie over de modus SYNC PC en de instelling en details ervan kunt u de desbetreffende hoofdstukken onder SYNC PC (modus) in de GEBRUIKERSHANDLEIDING raadplegen.

INDIGLO® nachtverlichting

Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting te activeren. Deze elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is. Houd de knop INDIGLO® ingedrukt om de functie NIGHT-MODE® te activeren, die het horloge met een druk op elke willekeurige knop verlicht. De functie NIGHT-MODE® duurt acht uur of houd de knop INDIGLO® ingedrukt om de functie te deactiveren.

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™ Bodylink® systeem horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.

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

- De digitale 2.4 hartslagsensor is waterbestendig tot een diepte van 30 meter en een druk van 3,5 bar (52 psi). Dit is gelijk aan 98 ft onder zeeniveau.

OPMERKING: Hartslaggegevens worden wellicht niet weergegeven wanneer de sensor onder water wordt gedompeld.

Onderhoud van band 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.

Levensduur van batterij van hartslagsensor

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™ Bodylink® systeem horloge de hartslaggegevens niet lezen.

- Hartslagfoutberichten (zoals BEZIG MET ZOEKEN NAAR HARTSLAG . . .) verschijnen vaker.

De batterij van de hartslagsensor vervangen

1. Maak het deksel van de batterijruimte aan de achterkant van de sensor open met een munt.
2. Breng de 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 minstens 10 meter (30 ft) vandaan van de 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. Verzekeer u ervan dat het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge is ingesteld op scannen naar een hartslagsensor. 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 beeldscherm.

Als deze pictogrammen niet verschijnen:

- Open het deksel van de batterijruimte en breng de batterij opnieuw aan. Voer de test nogmaals uit.
- OF-
- Herhaal het koppelen van de digitale 2.4 hartslagsensor aan het Global Trainer™ Bodylink® systeem horloge.

Garantie en service

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

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

Timex mag, naar eigen keuze, uw Timex® Bodylink® systeem repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN UW BODYLINK® SYSTEEM:

1. nadat de garantietermijn is verlopen,
 2. als het 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 behuizing van de sensor, 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 uw Bodylink® systeem naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex-winkelier waar het Bodylink® systeem 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 voor het Bodylink® systeem verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON en NIGHT-MODE zijn gedeponeerde handelsmerken van Timex Group USA, Inc. in de VS en andere landen. GLOBAL TRAINER is een handelsmerk en BODYLINK is een gedeponeerd handelsmerk van de Timex Group, B.V. in de VS en andere landen. INDIGLO is een gedeponeerd handelsmerk van de Indiglo Corporation in de VS en andere landen. IRONMAN en M-DOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation.

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: _____

Conformiteitsverklaring

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

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Global Trainer GPS//snelheid/afstand
Modelnummers: M229, M503
voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: ETSI EN 300 330-1 - V1.3.1 (EMC) en (ERM)
ETSI EN 300 330-2 - V1.1.1 (EMC) en (ERM)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1 :2008
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002

LVD: 73/23/EEG, 2006/95/EG
Normen: CENELEC EN 60950-1 /A11: 2009
EMC: 89/336/EEG
CENELEC EN 55022:1998
CENELEC EN 55024:-1998
EN 61000-4-2 - ESD
EN 61000-4-3 - RF Immuniteit uitgestraalde velden
EN 61000-4-8 - Magnetische velden

Aanvullende Informatie: Het product voldoet hierbij aan de eisen van de R&TTE-richtlijn (Radio & Telecommunications Terminal Equipment) 1999/05/EG, de laagspanningsrichtlijn 73/23/EEG en de EMC-richtlijn 89/336/EEG en draagt dienovereenkomstig de CE-markering.

Agent: 

Brian J. Hudson
Director, New Products Engineering
Datum: 6 april 2010, Middlebury, Connecticut, U.S.A.