

W260 EU QSG (EDGI) 229-095002



GLOBAL TRAINER™

GPS SPEED+
DISTANCE

**QUICK
START
GUIDE**



TIMEX IRONMAN™

SOFTWARE VERSION 2.80

Wichtige Sicherheitsanleitungen	60
Einführung	61
Funktionsübersicht	61
Betriebstasten und -symbole	62
Aufladung Ihrer Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr	66
Die Global Trainer™-Uhr ein- und ausschalten	67
Erste Systemeinstellungen	68
Tageszeit	68
Sprache und persönliche Informationen	68
Digital 2.4 Heart Rate Sensor (optional)	69
Herzfrequenz-Workout	69
Herzfrequenzwarnungen konfigurieren	71
LEISTUNGS-Modus	72
Trainingseinheit-Displays anpassen	73
Mit einer Trainingseinheit beginnen	74
Runden- oder Zwischenzeit nehmen	76
Ansichten während einer Trainingseinheit ändern	78
Trainingseinheit abbrechen	78
Timer und Leistungs-Pacer	79
MULTISPORT-Modus	79
ÜBERPRÜFEN-Modus	80
KONFIGURIEREN-Modus	80
PC-SYNC-Modus	81
INDIGLO® -Zifferblattbeleuchtung	82
Wasserbeständigkeit	82
Pflege des Herzfrequenzsensor-Gurts	82
Garantie & Service	84

Wichtige Sicherheitsanleitungen

1. Informationen zur Vermeidung von Brandrisiko, chemischen Verbrennungen, Elektrolytlecks bzw. Verletzungen durch den internen Lithium-Polymer-Akku:
 - A. Nicht versuchen, die Rückseite oder Außenhülle des Produkts bzw. den nicht durch den Benutzer austauschbaren Akku zu entfernen.
 - B. Die Einheit nicht einer Hitzequelle aussetzen oder einem Ort mit hoher Temperatur (wie z. B. die Sonne oder in einem unbeaufsichtigten Fahrzeug). Zum Vermeiden von Schaden außerhalb der direkten Sonneneinstrahlung aufbewahren.
 - C. Nicht durchstechen oder verbrennen.
 - D. Beim Lagern über einen längeren Zeitraum innerhalb des folgenden Temperaturbereichs lagern: 0°C - 25°C).
 - E. Die Global Trainer™-Uhr sollte nur in einem Temperaturbereich von 0°C bis 45°C aufgeladen werden.
 - F. Die Einheit nicht außerhalb des folgenden Temperaturbereichs betreiben: -20°C - 55°C.
 - G: Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung der Einheit/des Akkus erhalten Sie von Ihrer örtlichen Abfallentsorgungsbehörde.
2. Nur das Phihong PSB05R-050Q Netzteil verwenden, das mit diesem Produkt ausgeliefert wird.
3. Dieses ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen. Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.
4. Es ist nicht sicher und lenkt ab, das Geschwindigkeits-+Entfernungssystem abzulesen, während Sie sich in Fahrt befinden, und kann zu einem Unfall oder Zusammenstoß führen. Die Speicherfunktionen zum späteren Ablesen Ihrer Leistungsdaten verwenden. Detailinformationen hierzu finden Sie in den Anleitungen.

5. Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut etc. könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.

Einführung

Das Timex® Ironman® Global Trainer™ Bodylink® System ist ein umfassendes und leistungsstarkes Fitness- und Trainingsinstrument zur Leistungskontrolle mit SiRFstarIII® GPS Technologie und ANT+™ Sensorintegration für zahlreiche Funktionen. In dieser Anleitung finden Sie Informationen über die erstmalige Verwendung Ihrer Global Trainer® Uhr, sollten Sie aber mehr Informationen benötigen, finden Sie diese im vollständigen USER GUIDE unter:

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

Funktionsübersicht

- **LEISTUNGS-Modus** – Nachverfolgung verschiedener Variablen während Ihrer Trainingseinheit, einschließlich Geschwindigkeit, Entfernung, verstrichener Zeit, Pace und verbrauchten Kalorien.
- **MULTISPORT-Modus** – Aufnahme und gleichzeitige Nachverfolgung verschiedener Aktivitäten sowie Übergangsperioden in eine einzelne Trainingseinheit.
- **Anpassbare Displays** – Anzeige von bis zu vier, von Ihnen wählbare Messdaten zu Trainingseinheiten in den Leistungs- oder Multisport-Modi, wodurch gewährleistet wird, dass Ihnen Ihre individuellen Trainingseinheitsinformationen direkt vorliegen.
- **LEISTUNGS-PACER** – Testen Sie sich im Vergleich mit Ihren gespeicherten Trainingseinheiten, um Ihren allmählichen Fortschritt und Ihre Leistungssteigerung nachzuverfolgen.
- **GPS** – Markierung Ihres Standorts und Speicherung Ihrer Lieblingsstrecken für Trainingseinheiten oder von Standorten als Wegpunkte zur späteren Verwendung in Trainingseinheiten.

- **NACHVERFOLGUNG** – Streckenberechnung von Ihrer aktuellen Position zu jedem gespeicherten Wegpunkt.
- **Computerintegration** – Senden von Einstellungen von Ihrem Computer an Ihre Global Trainer™-Uhr für eine einfache Anpassung und Übertragung Ihrer Trainingseinheiten an Ihren Computer zur einfacheren Nachverfolgung Ihrer Fortschritte.
- **ANT+™ drahtlose Sensoren** – Überwachung Ihrer Herzfrequenz zur Aufrechterhaltung Ihres Aktivitätsniveaus in Übereinstimmung mit Ihren Trainingszielen. Einsatz von Daten zu Fahrradgeschwindigkeit, Kadenz und Leistungsanzeige zur Integration des Radsports in Ihre Trainingseinheiten.

HINWEIS: Da die Global Trainer™-Uhr auch andere Sprachen als Englisch für Displays und Meldungen einsetzen kann, werden die in den nachfolgenden Anweisungen abgebildeten Anzeigen auf Ihrer Uhr in der von Ihnen ausgewählten Sprache angezeigt.

Betriebstasten und -symbole

MODE (MODUS)

MODE drücken, um die Betriebsmodi der Global Trainer™-Uhr zu durchlaufen. Zu jedem beliebigen Zeitpunkt können Sie MODE 1 Sekunde lang drücken, um die Uhrzeit und das Datum anzuzeigen. Durch die Freigabe von MODE kehren Sie auf das zuvor angezeigte Display zurück.

BACK / PWR (ZURÜCK / EIN/AUS) (⏻)

⏻ 2 Sekunden halten, um die Global Trainer™-Uhr ein- oder auszuschalten. Im beliebigen Modus ⏻ drücken, um zum vorherigen Display zurückzukehren. Bei Einstellung eines Werts oder Beschriftung werden diese Zahlen oder Buchstaben aufgezeichnet.

INDIGLO®

Den INDIGLO-Knopf jederzeit drücken, um die INDIGLO-Zifferblattbeleuchtung mehrere Sekunden lang zu aktivieren.

Den INDIGLO-Knopf 4 Sekunden lang drücken, um Night-Mode® zu aktivieren. Die Uhr gibt zur Bestätigung einen Signalton ab. Während sich die Global Trainer™-Uhr in Night-Mode befindet, wird die Zifferblattbeleuchtung durch das Drücken eines beliebigen Knopfes aktiviert.

Die Global Trainer-Uhr verfügt darüber hinaus über die INDIGLO-Funktion zur beständigen Beleuchtung. Den INDIGLO-Knopf 8 Sekunden lang drücken, um die beständige Beleuchtung zu aktivieren. Die Uhr gibt zur Bestätigung zwei Signaltöne ab.

Night-Mode oder die beständige Beleuchtung verbleiben 8 Stunden lang aktiv, durch ein 4 Sekunden lang anhaltendes Drücken des INDIGO-Knopfes werden die Modi aber vorzeitig beendet.

UP (AUF) (▲)

In einem Menü ▲ drücken, um das Element oberhalb oder links vom aktuell ausgewählten Element zu markieren.

Im Leistungs- oder Multisport-Modus ▲ drücken, um das nächste Display auszuwählen.

ENTER (EINGABE) (↵)

↵ drücken, um das markierte Element zur Beibehaltung oder Änderung der Einstellung auszuwählen. ↵ drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

Im Leistungs- oder Multisport-Modus ↵ 2 Sekunden lang drücken, um alle Knöpfe außer INDIGLO zu sperren. ↵ 2 Sekunden lang drücken, um alle Knöpfe zu entsperren.

DWN / STP / RST (AB / STP / RST) (▼)

In einem Menü ▼ drücken, um das Element unterhalb oder rechts vom aktuell ausgewählten Element zu markieren.

Wenn im LEISTUNGS- oder MULTISPORT-Modus der Chronograph gestoppt und zurückgesetzt wurde, wird durch ein Drücken von ▼ das vorherige Display angezeigt.

Wenn der Chronograph im LEISTUNGS-Modus läuft, wird dieser durch ein Drücken von ▼ gestoppt (oder angehalten). Wenn der Chronograph gestoppt wurde, wird dieser zurückgesetzt, indem ▼ gedrückt wird (den Anweisungen auf dem Display folgen).

Im MULTISPORT-Modus ▼ drücken, um zur nächsten Sportart zu wechseln. ▼ gedrückt halten, um die Trainingseinheit anzuhalten. Wenn der MULTISPORT-Modus angehalten wurde, ▼ drücken, um den Chronograph zurückzusetzen (den Anweisungen auf dem Display folgen).

START / SPLIT (START / ZWISCHENZEIT)

START / SPLIT im LEISTUNGS- oder MULTISPORT-Modus drücken, um mit einer Trainingseinheit zu beginnen. Erneut drücken, wenn der Chronograph läuft, um die Zwischenzeit zu nehmen und Runden individuell zu messen.

Statusleiste

Die Statusleiste wird im unteren Bereich der Displays angezeigt. Hier finden Sie den Akkustatus, die aktuelle Uhrzeit und die Statussymbole, die einen schnellen Überblick über den Status der Global Trainer™-Uhr geben.

Statusleistensymbole

 zeigt den ungefähren Ladestatus des Akkus. Je mehr dunkle Segmente, desto höher die Ladung.

 Wird angezeigt, wenn der Chronograph läuft.

 Wird angezeigt, wenn der Wecker eingestellt ist.

 Wird angezeigt, wenn der Chronograph läuft und ein Timer aktiviert wurde.

3:00PM Aktuelle Uhrzeit

 Ausgefüllt: Herzfrequenzmonitor kommuniziert ordnungsgemäß.
Blinkt: Gerät wird gekoppelt oder hat in den letzten 15 Sekunden keine nützlichen Daten erhalten.

 Ausgefüllt: Geschwindigkeits- oder Kadenzenzsensor kommuniziert ordnungsgemäß.
Blinkt: Gerät wird gekoppelt oder hat in den letzten 15 Sekunden keine nützlichen Daten erhalten.

 Ausgefüllt: Leistungsanzeige kommuniziert ordnungsgemäß.
Blinkt: Gerät wird gekoppelt oder hat in den letzten 15 Sekunden keine nützlichen Daten erhalten.

 Ausgefüllt: GPS verfügt über eine Satellitenortung.
Blinkt: GPS sucht nach einer Satellitenortung. Keine: GPS kann keinen Satelliten finden.

Global Trainer Softwareversion

In dieser Anleitung finden sich die aktuellsten Anweisungen für die Softwareversion von Global Trainer **2.80**.

Zum Festlegen der Version Ihrer Uhr auf MODE drücken. Unter KONFIGURIEREN ▼ drücken, bis GPS angezeigt wird, dann ▼ drücken, bis VERSION angezeigt wird, und schließlich drücken Sie (←).

Die Global Trainer Software kann aktualisiert werden. Hierzu die Anleitungen des Timex Device Agent befolgen, der als Computer-Download zur Verfügung steht.

Aufladung Ihrer Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr

Vor der ersten Verwendung Ihrer Global Trainer™-Uhr muss der Lithiumion-Akku aufgeladen werden. Ein leerer Akku muss etwa 2 1/2 bis 3 1/2 Stunden für eine volle Ladung aufgeladen werden.

VORSICHT: Die Global Trainer™-Uhr sollte nur in einem Temperaturbereich von 0°C - 45°C aufgeladen werden.

Aufladung über das USB-Kabel

1. Den großen USB-A-Stecker auf dem Download-/Lade-Clip in den USB-Port eines eingeschalteten Computers stecken.
2. Den Download-/Lade-Clip an der Rückseite der Global Trainer™-Uhr befestigen.
3. Darauf achten, dass die vier Kontakte des Clips die vier Metallscheiben auf der Uhr berühren. Den roten Punkt auf der Uhr mit dem roten Punkt auf dem Anschluss für eine korrekte Ausrichtung abgleichen.
4. Den Clip auf der Rückseite der Uhr befestigen, indem Sie das feststehende Ende des Clips in den Steckplatz neben dem roten Punkt stecken und das Scharnier des Clips in den anderen Steckplatz einrasten.

Aufladung über das Netzteil

1. Den großen USB-A-Stecker auf dem Download-/Lade-Clip in den USB-Port des Netzteils stecken und dieses dann an eine Steckdose anschließen.
2. Den Download-/Lade-Clip gemäß der oben dargestellten Schritte 3 und 4 an der Rückseite der Global Trainer™-Uhr befestigen.

Die Ausschaltfunktion (Power Off) ist auf ZEIT ANZEIGEN eingestellt, sodass während des Aufladens Datum und Uhrzeit angezeigt wird. Während der Aufladung wird ein blinkendes Batteriesymbol angezeigt. Nach abgeschlossener Aufladung wird ein ausgefülltes Batteriesymbol angezeigt. Weitere Informationen über die Ausschaltfunktion finden Sie im Abschnitt CONFIGURE (Mode) unter MODES im USER GUIDE.



Nur das Pihong PSB05R-050Q Netzteil verwenden, das mit diesem Produkt ausgeliefert wird.

HINWEIS: Um Korrosion zu vermeiden, die Download-/Lade-Kontakte und die Fläche um diese herum auf der Rückseite der Global Trainer™-Uhr trocknen.

Die Global Trainer™-Uhr ein- und ausschalten

Zum Ein- und Ausschalten der Global Trainer™-Uhr  2 Sekunden gedrückt halten, bis ein Dreiklang-Ton erklingt. Beim Ausschalten geht die Tonhöhe hoch und beim Abschalten herunter.

Da die Ausschaltfunktion auf ZEIT ANZEIGEN eingestellt ist, werden Datum und Uhrzeit angezeigt, wenn die Global Trainer™-Uhr ausgeschaltet ist. In der oberen Statusleiste wird AUSSCHALTEN (Power Off) angezeigt.

HINWEIS: Wenn die Ausschaltfunktion auf DISPLAY AUS eingestellt ist, führt das zu einer längeren Lebensdauer des Akkus. Weitere Informationen über die Ausschaltfunktion finden Sie im Abschnitt CONFIGURE (Mode) unter MODES im USER GUIDE.

Erste Systemeinstellungen

Tageszeit

Uhrzeit, Datum und Wochentag werden vom GPS aufgrund der von Ihnen vorgenommenen Auswahl eingestellt.

1. MODE drücken, bis KONFIGURIEREN angezeigt wird und dann ▼ drücken, bis UHR markiert ist.
2. ▼ oder ↵ drücken und dann ▼ drücken, um Uhrzeitformat, Zeitzone, Datumsformat und sonstige Uhrfunktionen auszuwählen oder zu ändern.

Sprache und persönliche Informationen

Zur Auswahl Ihrer bevorzugten Sprache für Displays und Menüs, zur akkuraten Messung Ihrer Trainingseinheiten und für Hilfestellung zur Berechnung Ihrer Herzfrequenzzonen sollten Sie Ihre persönlichen Informationen eingeben.

1. MODE drücken, bis KONFIGURIEREN angezeigt wird und dann ▼ drücken, bis BENUTZER INFO markiert ist.
2. ▼ drücken, bis die aktuelle Sprache markiert ist, dann ↵ zur Anzeige der Sprachoptionen drücken und ▼ und ↵ zur Auswahl drücken.
3. ▲ und ↵ drücken, bis das Display PERSÖNLICH angezeigt wird, und dann ▼ drücken, um Geschlecht, Gewicht, Größe und Geburtstag einzugeben.

HINWEIS: Zur Änderung der Spracheinstellung wird das Menü KONFIGURIEREN erneut geöffnet. Folgen Sie den Anweisungen in Schritt 1, um die persönlichen Informationen zu ändern.

Weitere Informationen zum Erlangen genauerer Kalorienergebnisse finden Sie in den Schritten zur Konfiguration der Einstellungen für Kalorienverbrauch im Abschnitt PERFORMANCE (Mode) View Screens im USER GUIDE.

Digital 2.4 Heart Rate Sensor (optional)

Um zu verhindern, dass Sie ein Signal vom Herzfrequenzsensor einer anderen Person empfangen, sollten Sie den Sensor mit der Global Trainer™-Uhr koppeln. Zum erstmaligen Koppeln des Sensors ist ein 10-m-Abstand von anderen Herzfrequenzsensoren notwendig.

HINWEIS: Die Wiederholung dieses Verfahrens ist nur nötig, wenn ein neuer Herzfrequenzsensor eingesetzt wird oder die Batterie für den Herzfrequenzsensor ausgetauscht wird.

1. MODE drücken, bis KONFIGURIEREN angezeigt wird und dann ▼ drücken, bis SENSOREN markiert ist.
2. ↵ drücken. Die Einstellung HERZFREQUENZ-SCAN sollte ausgewählt sein. Sollte dieses Feld auf NEIN eingestellt sein, ↵ und ▼ zum Markieren von SCAN drücken. Dann ↵ zur Bestätigung der Auswahl drücken. Die Global Trainer™-Uhr beginnt mit der Suche nach dem Herzfrequenzsensor.
3. Die Herzfrequenz-Sensorkissen anfeuchten und sicher unterhalb des Brustbeins direkt auf Ihrem Brustkorb anlegen.
4. Die Global Trainer™-Uhr sucht bis zu 10 Sekunden nach dem Herzfrequenzgurt. Nach der erfolgreichen Kopplung des Gurts wird auf dem HERZFREQUENZ-Feld HF angezeigt.

HINWEIS: Die Global Trainer™-Uhr kann mit anderen drahtlosen ANT+™ - Sensoren für Fahrradgeschwindigkeit, Kadenz und Leistung gekoppelt werden. Mit Schritt 1 beginnen, um eines der unterstützten ANT+™ -Geräte zu koppeln.

Herzfrequenz-Workout

Zielzonen ermöglichen einen effizienten Workout mit einem Herzfrequenzmonitor. Zunächst muss eingerichtet werden, wie die Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr die Herzfrequenzzonen berechnet und anzeigt. MAX HF wird anfangs als 220 abzüglich Ihres Alters berechnet, das kann aber geändert werden.

HEART RATE					HEART RATE					HEART RATE				
MAX HR 190 VIEW bpm					MAX HR 190 VIEW bpm					MAX HR: 185 VIEW: %				
ZONES USE MAX					ZONES CUSTOM					ZONES: CUSTOM				
1	95	bpm	-113	bpm	1	80	bpm	-90	bpm	1	43	%	-57	%
2	114	bpm	-132	bpm	2	90	bpm	-100	bpm	2	58	%	-74	%
3	133	bpm	-151	bpm	3	100	bpm	-110	bpm	3	75	%	-79	%
4	152	bpm	-170	bpm	4	110	bpm	-130	bpm	4	80	%	-94	%
5	171	bpm	-190	bpm	5	130	bpm	-150	bpm	5	95	%	-100	%
12:03PM					12:04PM					7:43PM				

Herzfrequenzeinstellungen konfigurieren

1. MODE drücken, bis KONFIGURIEREN angezeigt wird und dann ▼ drücken, bis HERZFREQUENZ markiert ist.
2. ⬅ drücken und dann ▲ oder ▼ drücken, bis die Änderungsoption markiert ist.
3. ⬅ drücken, um das Fenster zur Einstellungsänderung zu öffnen.
4. ▲ oder ▼ drücken, um eine Option im Fenster zur Einstellungsänderung zu markieren. Dann ⬅ zur Bestätigung der Auswahl drücken.

Einstellgruppe	Einstellung
MAX HF	Einen Wert für die Höchstherzfrequenz in Schlägen pro Minute eingeben. Der Bereich liegt zwischen 30 und 240.
ZONEN	BEN.DEF wählen, um die Werte für jede Zone manuell auszuwählen oder MAX WERT EINGEBEN, um alle Zonen nach Höchstherzfrequenz zu berechnen.
ANZEIGE	Den Eintrag bpm zur Anzeige von Zonenwerten als Schläge pro Minute auswählen oder % für die Anzeige von Zonenwerten als Prozentsatz Ihrer optimalen Herzfrequenz.

Bereiche für Zonen 1 bis 5

Den Mindest- und Höchstwerte für jede Zone eingeben. ⏻ drücken, um das Fenster zur Einstellungsänderung zu schließen. Das Maximum beträgt 240.

Herzfrequenzwarnungen konfigurieren

Die Mindest- und Höchstwerte für die Herzfrequenz zur Definition der Zielzone können eingestellt werden. Sollte die Uhr einen Wert außerhalb dieser Zone erfassen, wird eine Warnung ausgelöst.

Warnungstyp konfigurieren

1. MODE drücken, bis KONFIGURIEREN angezeigt wird, und dann ▼ drücken, bis WARNUNGEN markiert ist
2. ⬅ drücken und TYP auswählen: HÖR- UND SICHTBAR.
3. ⬅ drücken, um das Auswahldisplay zu öffnen, und dann ▲ oder ▼ drücken, um die zu ändernde Einstellung zu markieren.
4. ⬅ zur Bestätigung der Auswahl drücken.

Der HÖRBAR-Warnton ertönt alle 30 Sekunden, solange der Wert sich außerhalb der ZIELZONE befindet. Die SICHTBAR-Warnung zeigt 2 Sekunden lang eine Meldung oberhalb der Anzeige an.

Die Warnmeldung wird alle 30 Sekunden angezeigt, solange der Wert sich außerhalb der ZIELZONE befindet.

Einstellungen für Herzfrequenzwarnungen konfigurieren

1. MODE drücken, bis KONFIGURIEREN angezeigt wird, und dann ▼ drücken, bis WARNUNGEN markiert ist.
2. ▼ drücken, um ALARM STELLEN zu markieren, und dann ⬅ zur Bestätigung der Auswahl drücken.
3. ▼ drücken, um HERZFREQUENZZONE zu markieren, und dann ⬅ zur Bestätigung der Auswahl drücken.

4. ▲ oder ▼ drücken, um die zu ändernde Option zu markieren, und dann ↵ drücken, um das Fenster zur Einstellungsänderung zu öffnen.
5. ▲ oder ▼ drücken, um eine Option im Fenster zur Einstellungsänderung zu markieren. Dann ↵ zur Bestätigung der Auswahl drücken.

Einstellgruppe	Einstellung
HERZFREQUENZ-ZONE	EIN auswählen, damit Sie benachrichtigt werden, wenn sich Ihre Herzfrequenz außerhalb der Mindest- oder Höchsteinstellungen befindet, oder AUS, um die Herzfrequenzzonen-Warnung zu deaktivieren.
ZIELZONE	Zonen 1-5 ODER C1-C5 auswählen, um Mindest- und Höchstwerte auf Grundlage Ihrer HERZFREQUENZ-Einstellungen im KONFIGURIEREN-Modus einzusetzen. BEN.DEF auswählen, um die Mindest- und Höchstwerte manuell gemäß der nachfolgenden Anweisungen einzugeben.
NIED.	Den unteren Schwellwert für die Herzfrequenz eingeben. Wenn Ihre Herzfrequenz unterhalb dieses Schwellwerts absinkt, ertönt ein Warnsignal. ⏻ drücken, um das Fenster zur Einstellungsänderung zu schließen. Die niedrigstmögliche Einstellung ist 30.
HOCH	Den oberen Schwellwert für die Herzfrequenz eingeben. Wenn Ihre Herzfrequenz oberhalb dieses Schwellwerts ansteigt, ertönt ein Warnsignal. ↵ drücken, um das Fenster zur Einstellungsänderung zu schließen. Die höchstmögliche Einstellung ist 240.

LEISTUNGS-Modus

Im LEISTUNGS-Modus werden Daten von bis zu 20 Trainingseinheiten und bis zu 1000 Runden gespeichert. Nachverfolgung verschiedener Variablen während Ihrer Trainingseinheit, einschließlich Geschwindigkeit, Entfernung, verstrichener Zeit, Pace und verbrauchten Kalorien. Anzeige von Daten in

Ihrer Trainingseinheit in fünf anpassbaren Displays mit jeweils vier Feldern zur Anzeige von Daten.

Trainingseinheit-Displays anpassen

Anfangs finden sich fünf Displays auf der Global Trainer™-Uhr: SWIM, RAD, LAUF, BEN.DEF 1 und BEN.DEF 2. Die Anzahl der Felder und die Trainingseinheitsdaten im den jeweiligen Feldern, die auf jedem Display angezeigt werden, sind anpassbar.

Auswahl der Anzahl von Feldern und Leistungsdaten

1. MODE drücken, bis LEISTUNG angezeigt wird, Dann ↵ drücken, um DISPLAY (in LEISTUNGS SETUP) zu markieren
2. ↵ drücken, um die fünf Displays anzuzeigen, und dann ▲ oder ▼ drücken, um einen Display zu markieren.
3. ↵ drücken, um das Display auszuwählen, und dann ANZEIGE LAYOUT markieren.
4. ↵ drücken, um ANZEIGE LAYOUT festzulegen. Dann ▲ oder ▼ drücken, um die Anzahl der Felder zu ändern, die in jedem Display angezeigt werden.
5. ↵ drücken, um die Anzahl der Felder zu bestätigen. Die Daten für das erste Feld werden markiert.
6. ▲ oder ▼ drücken, um die angezeigten Daten in jedem Feld zu markieren. Dann ↵ drücken, um das Einstellungsmenü für das Feld anzuzeigen.
7. ▲ oder ▼ zur Auswahl der Felddaten drücken. Dann ↵ zur Bestätigung der Auswahl drücken.
8. Schritte 6 und 7 wiederholen, bis Sie über die gewünschten Daten verfügen, und dann MODE drücken, um das Display in den PERFORMANCE-Modus zu setzen.
9. Vorgang zur Änderung der Anzahl der Felder oder Daten in den anderen Displays wiederholen.

Im USER GUIDE finden sich Erläuterungen für jedes der Datenfelder. Informationen finden Sie im USER GUIDE unter Auswahl der Anzahl von Feldern und Leistungsdaten im Abschnitt PERFORMANCE (Mode) View Screens.

Zur Änderung des Namens für das Display und der mit den Displays verknüpften Aktivität finden Sie Informationen unter Display benennen und Konfiguration der Einstellungen für Kalorienverbrauchs im Abschnitt PERFORMANCE (Mode) View Screens im USER GUIDE.

Mit einer Trainingseinheit beginnen

1. MODE drücken, bis LEISTUNG erscheint.
2. ▲ oder ▼ drücken, um ein Display auswählen.
3. START/SPLIT drücken, um den Chronograph zu starten und mit der Trainingseinheit zu beginnen.

HINWEIS: Wenn der GPS keine Verbindung mit einem Satellit hat, wird die folgende Meldung angezeigt:



Bei Auswahl von NEIN startet der Chronograph nicht. Begeben Sie sich in eine Position mit einem freien Blick zum Himmel, wo die Global Trainer™-Uhr GPS-Signale empfangen und die Ortung einstellen kann.

HINWEIS: Beim ersten Tragen der Global Trainer™-Uhr kann die Einstellung der Ortung mehrere Minuten in Anspruch nehmen. Bei nachfolgenden Sitzungen sollte die Ortung nur 30 bis 90 Sekunden in Anspruch nehmen. Sollte es bei einer späteren Sitzung mehr als 2 Minuten bis zur GPS-Ortung bedürfen, wird die folgende Meldung angezeigt:



Bei Auswahl von JA wird eine GPS-Ortung in vollem Suchmodus gestartet, was mehrere Minuten dauern kann.

HINWEIS: Die längstmögliche Dauer, die der Chronograph messen kann, beträgt 20 Stunden. Sobald dieser Zeitpunkt erreicht wurde, müssen Sie die Trainingseinheit speichern oder zurücksetzen.

Runden- oder Zwischenzeit nehmen

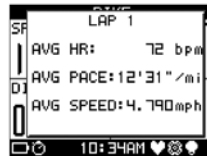
Bei laufendem Chronograph START/SPLIT drücken, um eine Runden- oder Zwischenzeit zu nehmen. Es werden nachfolgend bis zu drei Anzeigen angezeigt.

HINWEIS: Noch während der Datenanzeige hat der Chronograph damit begonnen, die nächste Runde zu stoppen.

- Auf der ersten Anzeige werden die Anzahl der Runden, Rundenzeit und die Zwischenzeit dargestellt.



- Auf der zweiten Anzeige werden die Anzahl der Runden sowie durchschnittliches Pace und Geschwindigkeit für die Runde dargestellt.



- Auf der dritten Anzeige werden die durchschnittlichen Kadenz- und Leistungswerte für den Fahrradsensor dargestellt.



HINWEIS: Wenn keine Sensoren an die Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr angeschlossen sind, werden keine entsprechenden Daten dargestellt.

Ansichten während einer Trainingseinheit ändern

Displays können während einer Trainingseinheit geändert werden, um unterschiedliche Leistungsdaten anzuzeigen.

1. Starten Sie die Trainingseinheit gemäß des oben beschriebenen Verfahrens.
2. ▲ drücken, um die Displays zu ändern.

HINWEIS: Das Chrono-Symbol auf der Statusleiste zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft, bis Sie BACK/STP/RST drücken, um die Trainingseinheit zu beenden.

Trainingseinheit abbrechen

1. Während der Chronograph noch läuft, drücken Sie ▼. Die Meldung CHRONO GESTOPPT wird angezeigt.
2. ▼ 2 Sekunden lang halten. Die Meldung ÜBUNG SPEICHERN U. ZURÜCKSETZEN? wird angezeigt.
3. ▲ oder ▼ drücken, um JA, NEIN oder NUR ZURÜCKSETZEN zu markieren. Dann ↵ zur Bestätigung Ihrer Auswahl drücken.



Wenn Sie JA auswählen, wird der Chronograph zurückgesetzt und die Trainingseinheitsdaten werden im Modus ÜBERPRÜFEN angezeigt.

Bei Auswahl von NEIN wird der Chronograph nicht zurückgesetzt. Die Trainingseinheit kann durch Drücken von START/SPLIT fortgesetzt werden.

Bei Auswahl von NUR ZURÜCKSETZEN wird der Chronograph zurückgesetzt und keine Trainingseinheitsdaten aufgezeichnet.

Timer und Leistungs-Pacer

Außer der Anpassung der LEISTUNGS-Modus-Displays für Ihre persönlichen Trainingseinheitsdaten können Sie benutzerdefinierte Timer festlegen, um Wiederholungen und Intensität während Ihrer Trainingseinheit zu verwalten. Sie können außerdem die Leistungs-Pacer-Funktion einsetzen, um Ihre Trainingseinheit im Vergleich mit Ihren eigenen gespeicherten Trainingseinheiten zu messen oder im Vergleich mit von Ihnen ausgewählten Zielwerten.

Weitere Informationen über die Timer-Einstellung und den Leistungs-Pacer finden Sie in den jeweiligen Abschnitten unter PERFORMANCE (Mode) im USER GUIDE.

MULTISPORT-Modus

Der LEISTUNGS-Modus verfolgt Leistungsdaten für eine Aktivität nach, der MULTISPORT-Modus hingegen verknüpft bis zu fünf Sportarten und organisiert die Übergänge zwischen den verschiedenen Sportarten. Datendisplays für jede der fünf im LEISTUNGS-Modus eingestellten Sportarten auswählen und die Übergangsperioden zwischen den Sportarten zur Vorbereitung für die nächste Aktivität in der MULTISPORT-Abfolge einsetzen.

Weitere Informationen über den MULTISPORT-Modus und dessen Funktionen finden Sie in den jeweiligen Abschnitten unter MULTISPORT (Mode) im USER GUIDE.

ÜBERPRÜFEN-Modus

Neben der Überwachung der Statistiken von bis zu vier Trainingseinheiten im LEISTUNGS-Modus werden zusätzliche Daten während Ihrer Trainingseinheiten aufgezeichnet. Diese Daten können im ÜBERPRÜFEN-Modus eingesehen werden.

Auf der ÜBUNGSÜBERSICHT können alle relevanten Daten von Ihrer gesamten Sitzung in einer Serie von 6 Teildisplays angezeigt werden. Unter RUNDEN ANZEIGEN werden die gleichen Daten wie auf der ÜBUNGSÜBERSICHT angezeigt, allerdings unterteilt nach Runde oder Segment.

Zusätzliche Optionen im ÜBERPRÜFEN-Modus schließen Folgendes ein: AUF KARTE ANZEIGEN zeigt Ihnen eine maßstabsgetreue Darstellung Ihrer Strecke an; NACHVERFOLGUNG ermöglicht die Navigation zum Anfang oder Ende der Strecke; unter LÖSCHEN können Sie den Speicher der Global Trainer™-Uhr verwalten.

Weitere Informationen über den ÜBERPRÜFEN-Modus, dessen Betrieb und weitere Details finden Sie in den jeweiligen Abschnitten unter REVIEW (Mode) im USER GUIDE.

KONFIGURIEREN-Modus

Im KONFIGURIEREN-Modus können alle Einstellungen der Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr angepasst werden. Auf diesen Modus wurde in dieser Anleitung bereits unter UHR, BENUTZER INFO, SENSOREN, HERZFREQUENZ und WARNUNGEN verwiesen. Nachfolgend finden Sie die anderen Optionen:

- FREI HÄNDIG kontrolliert automatisch Starten, Stoppen und Zwischenzeiten auf dem Chronograph.
- WECKER legt eine Benachrichtigung fest, die zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Tagen ertönt.

- RAD verwaltet Profile für bis zu fünf Fahrrädern.
- LEISTUNGSANZEIGE berechnet die Zonen für Fahrradleistungsanzeigen und zeigt diese an.
- GPS konfiguriert Optionen für die GPS-Signalverarbeitung und die Softwareversion der Global Trainer™-Uhr.
- EINHEITEN konfiguriert den Typ der Maßeinheiten für die Leistungsdaten.
- MODI aktiviert/deaktiviert den NAVIGIEREN-Modus und wählt die Ausschaltfunktion für die Uhr aus.

Weitere Informationen über den KONFIGURIEREN-Modus und dessen Funktionen finden Sie in den jeweiligen Abschnitten unter CONFIGURE (Mode) im USER GUIDE.

PC-SYNC-Modus

Mithilfe des PC-SYNC-Modus können Sie Einstellungen an Ihrer Global Trainer™-Uhr über Ihren Computer durch das Programm Timex Device Agent vornehmen. Alle Einstellungen der Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr können im Device Agent geändert und dann an die Uhr übertragen werden.

Es ist außerdem möglich, Trainingseinheitsdaten von der Global Trainer™-Uhr an Ihren Computer zu übertragen und diese Daten mit Ihrem Timex Trainer Online-Konto – powered by TrainingPeaks – zur Optimierung Ihres Trainingsprogramms einzusetzen.

Laden Sie den Timex Device Agent für Ihre Global Trainer-Uhr unter <http://timexironman.com/deviceagent> herunter und richten Sie ein Konto ein.

Weitere Informationen über den PC-SYNC-Modus und dessen Funktionen finden Sie in den jeweiligen Abschnitten unter PC-SYNC (Mode) im USER GUIDE.

INDIGLO® -Zifferblattbeleuchtung

INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Diese Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit. Den Knopf INDIGLO® gedrückt halten, um NIGHT-MODE® zu aktivieren, bei der die Uhr mit Druck auf einen beliebigen Knopf aktiviert wird. NIGHT-MODE® bleibt 8 Stunden lang aktiviert. Zur vorherigen Deaktivierung den INDIGLO® -Knopf drücken und halten.

Wasserbeständigkeit

- Die Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr verfügt über eine Wasserbeständigkeit von bis zu 5 ATM Prüfdruck.
- Wasserbeständigkeit ist nur gewährleistet, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Nach Kontakt mit Salzwasser Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr mit klarem Wasser abspülen.

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

- Der Digital 2.4 Heart Rate Sensor verfügt über eine Wasserbeständigkeit bis zu 3 ATM Prüfdruck.

HINWEIS: Herzfrequenzdaten werden u. U. nicht angezeigt, wenn der Sensor sich unter Wasser befindet.

Pflege des Herzfrequenzsensor-Gurts

Nach Verwendung den Herzfrequenzgurt mit klarem Wasser abspülen, um Ablagerung von Fremdkörpern zu verhindern, die das Messen der Herzfrequenz beeinträchtigen könnten.

Lebensdauer der Herzfrequenzsensor-Batterie

Die Batterie des Digital 2.4 Heart Rate Sensors sollte eine Lebensdauer von

mehr als zwei Jahren haben, wenn der Sensor täglich im Durchschnitt eine Stunde verwendet wird. Eine häufigere Verwendung verringert die Lebensdauer der Batterie. Die Batterie für den Sensorgeber auswechseln, wenn einer dieser Umstände auftritt:

- Wenn der Sensor ordnungsgemäß auf Ihrem Brustkorb platziert ist, die Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr Ihre Herzfrequenzdaten aber nicht lesen kann.
- Wenn Herzfrequenz-Fehlermeldungen häufiger auftreten (wie z. B. SUCHE NACH HERZFREQUENZ . . .).

Auswechseln der Herzfrequenzsensor-Batterie

1. Mit einer Münze das Batteriefach öffnen (auf der Rückseite des Sensors).
2. Neue (CR2032 oder gleichwertige) Batterie mit dem "+" Zeichen vorne einlegen.
3. Die Abdeckung des Batteriefachs wieder einsetzen.

Testen des Sensors nach Auswechseln der Batterie

1. Mindestens 10 m Abstand zu Funkquellen oder anderen elektromagnetischen Interferenzen, wie z. B. anderen Herzmonitoren oder Fahrradsensoren nehmen.
2. Die Herzfrequenz-Sensorkissen anfeuchten.
3. Den Sensor fest auf Ihrem Brustkorb direkt unterhalb Ihres Brustbeins befestigen. Die Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr einschalten. Sicherstellen, dass die Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr auf eine Erfassung des Herzfrequenzsensors eingestellt ist. Bei einem ordnungsgemäßen Funktionieren des Herzfrequenzsensors wird ein ausgefülltes Herzsymbol in der Statusleiste angezeigt, und ein blinkendes Herzsymbol im HF-Feld auf dem Display.

Sollten diese Symbole nicht angezeigt werden:

- Das Batteriefach öffnen und die Batterie erneut einsetzen. Erneut testen.
- ODER-
- Die Kopplung des Digital 2.4 Heart Rate Sensor mit der Global Trainer™ Bodylink® System-Uhr wiederholen.

Garantie & Service

Internationale Timex-Garantie (beschränkte Garantie für die USA) Die Timex Corporation garantiert, dass Ihr Timex® Bodylink® System für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex Group USA, Inc. und seine Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

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

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES BODYLINK® SYSTEMS BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn das Bodylink® System nicht von einem autorisierten Timex Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
5. wenn Glas, Armband, Uhrengehäuse, Zubehör oder Batterie betroffen sind. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN, AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u. U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen spezifische Rechte; darüber hinaus haben Sie u. U. andere Rechte, die je nach Land oder Staat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihr Bodylink® System an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Bodylink® System gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparatschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparatschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA Scheck oder Zahlungsanweisung über US\$ 8; in Kanada Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN\$ 7 und in GB Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. BITTE LEGEN SIE IHRER SENDUNG NIEMALS OBJEKTE MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852-2815-0091, für GB 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, Deutschland/Österreich: +43 662 88921 30. Für den mittleren Osten und Afrika 971-4-310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantieinformation bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung des Bodylink® Systems zur Verfügung stellen.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON und NIGHT-MODE sind eingetragene Marken der Timex Group USA, Inc. in den USA und anderen Ländern. Global Trainer ist eine Marke und BODYLINK ist eine eingetragene Marke der Timex Group B.V. in den USA und anderen Ländern. INDIGLO ist eine eingetragene Marke der Indiglo Corporation in den USA und in anderen Ländern. IRONMAN und M-DOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

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

Käufer: _____
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: _____
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: _____

Konformitätserklärung

Herstellername: Timex Group USA, Inc.

Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Global Trainer GPS/Speed+Distance
Modellnummern: M229, M503
den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen: ETSI EN 300 330-1 - V1.3.1 (EMC) & (ERM)
ETSI EN 300 330-2 - V1.1.1 (EMC) & (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

NSR: 73/23/EEC, 2006/95/EG
Normen: CENELEC EN 60950-1 /A11: 2009

EMV: 89/336/EEC
CENELEC EN 55022:1998
CENELEC EN 55024-1998
EN 61000-4-2 - ESD
EN 61000-4-3 - Störfestigkeit gegen
elektromagnetische Felder
EN 61000-4-8 – Störfestigkeit gegen Magnetfelder

Ergänzende Information: Das vorliegende Produkt erfüllt die Anforderungen der R&TTE-Richtlinie 1999/05/EG, der Niederspannungsrichtlinie 73/23/EEC sowie der EMC-Richtlinie 89/336/EEC und weist entsprechend die CE-Kennzeichnung auf.

Bevollmächtigter: 

Brian J. Hudson
Director, New Products Engineering
Datum: 06.04.10, Middlebury, Connecticut, USA.