

RUN TRAINER™

GPS SNELHEID +
AFSTAND

**GEBRUIKERS-
HANDLEIDING**



TIMEX **IRONMAN**

V.16

INHOUDSOPGAVE

Inleiding.....	3
Overzicht van de functies.....	3
Uw Run Trainer™ horloge opladen.....	4
De nieuwste firmware ophalen.....	4
Een gratis Timex online account maken.....	4
Het horloge configureren.....	5
ANT+™-sensors aan uw horloge koppelen.....	6
GPS- en ANT+™-sensors voor uw training selecteren.....	7
De Foot Pod-sensor kalibreren.....	7
Het GPS-signaal opvangen en op ANT+™-sensors aansluiten.....	8
De modus Chrono.....	9
Een training starten.....	10
Een training automatiseren.....	11
Navigeren naar het menu Hands-Free.....	11
De chronograaf configureren.....	12
De modus Interval Timer.....	13
Een training instellen.....	14
Intervallen aanpassen.....	15
De tijd van een intervaltraining opnemen.....	16
Het display van de intervaltimer selecteren.....	17
De modus Timer.....	18
De timer configureren.....	19
De timer starten.....	20
De timer stoppen en de training opslaan.....	20
De modus Recovery (herstel).....	20
De modus Review (bekijken).....	21
Gegevens met computersoftware downloaden.....	23
De modus Alarm.....	23
Alarm aan- en uitzetten.....	23
Het alarm configureren.....	24
De modus Configure (configureren).....	24
Zone-instellingen configureren.....	24
Doelinstellingen configureren.....	25
Eenhedeninstellingen configureren.....	26
Gebruikersinstellingen configureren.....	27
Horloge-instellingen configureren.....	27
Registratie-instellingen configureren.....	28
Vereffeningsinstellingen configureren.....	28
Contrastinstellingen configureren.....	28
Onderhoud.....	28
Waterbestendigheid.....	28
Garantie en service.....	29
Conformiteitsverklaring.....	30

INLEIDING

Gefeliciteerd met de aankoop van het Timex® Ironman® Run Trainer™ GPS horloge. Volg deze zes eenvoudige stappen wanneer u het horloge voor het eerst gebruikt:

1. Het horloge opladen
2. De nieuwste firmware laden
3. De instellingen configureren
4. Het GPS-signaal opvangen
5. Uw training registreren
6. Uw prestaties bekijken

U vindt de Snelstartgids voor de Run Trainer™ op: <http://www.timex.com/manuals>

Instructievideo's vindt u op: <http://www.YouTube.com/TimexUSA>

OVERZICHT VAN DE FUNCTIES

- GPS – SiRFstarIV™ technologie houdt tempo, snelheid, afstand en hoogte bij.
- Draadloze ANT+™-radio – het Run Trainer™ horloge kan draadloos met een hartslag- en/of Foot Pod-sensor worden verbonden.
- Hartslag(HR)-sensor – bij verbinding met een hartslagsensor kunt u uw hartslag bewaken om een activiteitsniveau te handhaven dat overeenkomt met uw persoonlijke trainingsvereisten.
- Foot Pod-sensor – bij verbinding met een Foot Pod-sensor kunt u meerdere waarden in uw training volgen, waaronder tempo, snelheid, afstand en cadans.
- De INDIGLO® nachtverlichting – verlicht het display wanneer u op de knop INDIGLO® drukt. De functie Night-Mode® verlicht het display wanneer u op een willekeurige knop drukt. Wanneer Constant On (constant aan) actief is, blijft het display verlicht totdat de knop INDIGLO® weer wordt ingedrukt.

KNOPPEN



INDIGLO® nachtverlichting

Druk op elk gewenst moment op de knop INDIGLO® om de INDIGLO® nachtverlichting enkele seconden te activeren. Houd hem ingedrukt om de functie Night-Mode® of verlichting "constant aan" aan te zetten.

Radio/Back

Druk op RADIO om naar een GPS-signaal te gaan zoeken. In een menu kunt u op BACK (terug) drukken om terug te gaan naar het vorige item. Wanneer u parameters zoals tijd instelt, drukt u op deze knop om van rechts naar links door de velden te gaan.

In elke trainingsmodus of de tijdmodus houdt u RADIO ingedrukt om het menu SENSOR te openen.

Mode/Exit/Done

In de tijdmodus drukt u op MODE (modus) om de modi te doorlopen.

Wanneer u klaar bent met het selecteren van een optie in een menu of submenu, drukt u op DONE (voltooid) om terug te gaan naar het menu met de optie.

Start/Split/Down

Druk in een menu op DOWN (omlaag) om het item onder het huidige item te selecteren.

In de modi Chrono, Interval Timer of Timer drukt u op START om de training te starten. Druk op SPLIT (tussentijd) om een tussentijd te nemen terwijl een training met chronograaf loopt.

Stop/Reset/Up

Druk in een menu op UP (omhoog) om het item boven het huidige item te selecteren.

Terwijl de chronograaf loopt, drukt u op STOP om de chronograaf te stoppen of pauzeren.

Als de chronograaf gestopt (of gepauzeerd) is, houdt u RESET ingedrukt om de chronograaf terug te stellen.

Set/Menu/Select/Next

Druk in een menu op SET (instellen) om de huidige optie te selecteren. Hierdoor kan een submenu worden geopend of selecteer het item met een vinkje.

Druk op NEXT (volgende) om het volgende stel opties te selecteren of naar het volgende gegevensveld te gaan.

PICTOGRAMMEN OP STATUSBALK

	Batterijpictogram	Toont de lading van de batterij bij benadering. Meer donkere segmenten duiden op een grotere lading. De batterijsegmenten knipperen tijdens het opladen totdat het horloge helemaal opgeladen is.
	Alarmpictogram	Wordt weergegeven in de tijd- en alarmmodus wanneer het alarm ingesteld is.
	Waarschuwingspictogram	Wordt weergegeven in de tijdmodus wanneer het horloge ingesteld is om elk uur een pieptoon te geven.
	Hartpictogram	Continu aan: De hartslagsensor communiceert naar behoren. Knippert: Het horloge zoekt naar de hartslagsensor. Geen: De hartslagsensor is niet geselecteerd of Radio is uit.
	Schoenpictogram	Continu aan: De Foot Pod-sensor communiceert naar behoren. Knippert: Het horloge zoekt naar de Foot Pod-sensor. Geen: De Foot Pod-sensor is niet geselecteerd of Radio is uit.
	Satellietpictogram	Continu aan: GPS volgt een satelliet en communiceert naar behoren. Knippert: GPS zoekt naar een te volgen satelliet. Geen: GPS kan geen satelliet opvangen en volgen, is niet geselecteerd of Radio is uit.

UW RUN TRAINER™ HORLOGE OPLADEN

Voordat u het horloge voor de eerste keer gebruikt, moet u de batterij minstens 4 uur opladen om zeker te zijn dat hij volledig geladen is.

Voor een zo lang mogelijke gebruiksduur van de oplaadbare batterij:

- Ontlaad de batterij totdat het laatste batterij-indicatorsegment verdwenen is en de Leeg-indicator begint te knipperen. Als er niets op het display van het horloge staat, kunt u toch verdergaan zolang het niet meer dan 1-2 dagen in die toestand is geweest.
- Laad de horlogebatterij minstens 4 uur volledig op totdat alle vier segmenten in de batterijniveau-indicator niet meer knipperen.
- Herhaal dit ontladen/laden nog tweemaal.

OPMERKING: U moet deze procedure om de twee maanden herhalen als het horloge niet gebruikt of regelmatig opgeladen wordt.

⚠ Opladen binnen een temperatuurbereik van 0 °C tot 45 °C (32 °F tot 113 °F).

De oplaadkabel heeft een clip aan het ene einde en een standaard USB-connector aan het andere einde.

1. Bevestig de clip aan het horloge zodat de vier pennen op de clip in lijn liggen met de vier metalen contacten aan de achterkant van het horloge. De clip heeft twee zwarte pennen die de clip correct in de achterkant van de horlogekast leiden.
2. Steek het andere einde van de kabel in een ingeschakelde USB-poort op uw computer. Het knipperende batterijniveaupictogram bevestigt dat het horloge wordt opgeladen.

DE NIEUWSTE FIRMWARE OPHALEN

Sluit het Run Trainer™ horloge met behulp van de Device Agent op uw computer aan en haal de nieuwste updates op.

1. Download de Timex Device Agent bij: <http://timexironman.com/deviceagent>
2. Sluit het horloge op uw computer aan met behulp van de USB-kabel en dubbelklik dan op het pictogram Device Agent op de desktop van uw computer.
3. Als de Device Agent daarom vraagt, volgt u de instructies op het scherm om de nieuwste horlogefirmware te downloaden.

EEN GRATIS TIMEX ONLINE ACCOUNT MAKEN

Om de gegevens van het horloge naar de gratis online log van TrainingPeaks™ te downloaden, gaat u naar: <http://timexironman.com/deviceagent>

HET HORLOGE CONFIGUREREN

DE TIJD EN DATUM INSTELLEN

U kunt maximaal 3 tijdzones instellen — handmatig, via de Device Agent op de computer of met behulp van het GPS-signaal.

OPMERKING: Het GPS stelt de tijd automatisch op UTC (Universal Time Coordinated). Als u alleen het uur op de lokale tijd instelt, corrigeert het horloge de minuten en seconden automatisch. U hoeft alleen de juiste datum in te stellen.

1. Druk op SET. Het menu SET verschijnt.
2. Druk op DOWN om TIME (tijd) 1, TIME 2 of TIME 3 te selecteren en druk dan op SELECT (selecteren).
3. Druk op SELECT om het instellingenscherf TIME/DATE (tijd/datum) te openen.
4. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen. Druk op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.

DE PRIMAIRE TIJDZONE KIEZEN

Om de primaire tijdzone te selecteren:

1. Druk op SET.
2. Druk op DOWN om PRIMARY (primair) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP en DOWN om de tijdzone te selecteren die u als primair wilt instellen, en druk dan op SELECT.
4. Druk op DONE.

DE ALTERNATIEVE TIJDZONES BEKIJKEN OF EEN TIJDZONE NAAR PRIMAIR OMSCHAKELEN

In het tijddisplay:

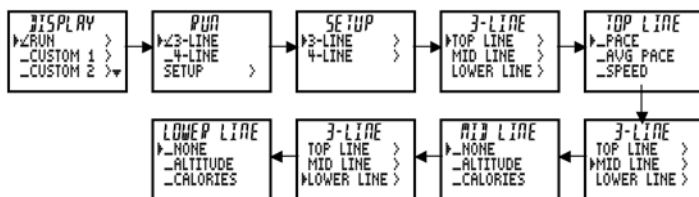
1. Druk op DOWN om alle alternatieve tijdzones te zien. De secondenwaarde verandert om de tijdzone (T1, T2 of T3) aan te geven die even wordt weergegeven.
2. Houd DOWN ingedrukt om die tijdzone de primaire tijdzone te maken. Een bericht vraagt u de knop ingedrukt te houden totdat de tijdzone veranderd is.

DE WEERGAVE OP HET DISPLAY AANPASSEN

In de modi Time of Day (tijd), Chrono, Interval Timer en Timer kunt u de displays RUN (looptijd), CUSTOM (speciaal) 1 en CUSTOM 2 instellen om diverse statistische gegevens te tonen wanneer GPS- of ANT+™-sensors actief zijn.

OPMERKING: Hoewel deze displays in elke modus dezelfde naam hebben, zijn ze onafhankelijk van modus tot modus. Doe het volgende in ELK van deze modi:

1. Druk op SET.
2. Druk op SELECT om het menu DISPLAY te openen.
3. Druk op UP of DOWN om de weergave op het display te selecteren die u wilt aanpassen (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2) en druk dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om 3 of 4 regels te kiezen. Druk op SELECT om het display (3 of 4 regels) te controleren dat u als beeld wilt gebruiken.
5. Druk op DOWN om SETUP (instellen) te selecteren en dan op SELECT.
6. Druk op UP of DOWN om 3- of 4-LINE (3 of 4 regels) te selecteren om aan te passen en druk dan op SELECT.
7. Druk op UP of DOWN om de regel te selecteren waarvoor u een display-item wilt kiezen, en druk dan op SELECT.
8. Druk op UP of DOWN om de gegevens te kiezen die op de regel worden weergegeven, en druk dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
9. Druk op BACK om naar het menu 3- of 4-LINE terug te keren.
10. Herhaal stap 7 t/m 9 tot u een displaywaarde voor elke regel hebt gekozen.



OPMERKING: Deze stappen stellen elk display in maar om het display voor elke modus te selecteren moet u in die modus zijn met minstens de GPS- of één ANT+™-sensor actief.

DE WEERGAVE OP HET DISPLAY SELECTEREN

In de modi Time of Day, Chrono, Interval Timer en Timer kunt u het DEFAULT (standaard) display of een van de drie aanpasbare displays (RUN, CUSTOM 1 en CUSTOM 2) selecteren.

1. Druk op RADIO om de GPS- en/of ANT+™-sensors aan te zetten – de pictogrammen gaan knipperen.
2. Druk op RADIO om de weergave van de displays te doorlopen.

Waarden die in de tijdmodus kunnen worden weergegeven

Gegevens	Eenheden
Hoogte	Ft of meter
Cadans en gemiddelde cadans	Stappen per minuut
Calorieën	Kilocalorieën
Datum	Indeling DD-MM of MM-DD
Dag	Dag van de week
Afstand en segmentafstand	Mijl of kilometer / ft of meter
Hartslag (HR) en gemiddelde HR	Slagen per minuut / % van max
Afstandsmeter	Mijl of kilometer
Tempo, gemiddeld tempo en segmenttempo	Minuten en seconden per mijl/kilometer
Snelheid en gemiddelde snelheid	Mijl of kilometer per uur
Tijd	Indeling 12-uur of 24-uur
Geen	

OPMERKING: Wanneer gemiddelde gegevens worden getoond, wordt de letter "A" links op het display weergegeven.

ANT+™-SENSORS AAN UW HORLOGE KOPPELEN

Uw Run Trainer™ horloge kan signalen van een ANT+™-hartslag- en/of Foot Pod-sensor ontvangen voor betere training. Om goede ontvangst te verzekeren, vooral in een samengepakte omgeving, raden wij aan om het horloge aan de sensors te koppelen.

OPMERKING: Zorg dat u dit minstens 30 ft / 10 meter uit de buurt van andere bronnen van sensorgegevens doet.

Om aan de hartslagsensor te koppelen maakt u de sensorkussentjes nat en plaatst u de sensor rond de borst met het TIMEX-logo op de zender naar boven gericht. In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer:

1. Houd RADIO ingedrukt om naar het menu Sensor te gaan.
2. Druk op DOWN om SEARCH (zoeken) te markeren en druk op SELECT.
3. Markeer HR en druk op SELECT.
4. Het horloge geeft SEARCHING FOR HEART RATE (bezig met zoeken naar hartslag) weer en het hartpictogram knippert.
5. Als het horloge de hartslag vindt, geeft het FOUND HR (hartslag gevonden) weer.
6. Als het horloge de hartslag niet vindt, geeft het HR SENSOR NOT FOUND (hartslagsensor niet gevonden) weer. Herhaal de bovenstaande procedure en verplaats de borstsensor of vervang de sensorbatterij als verdere pogingen niet slagen.

Om de Foot Pod-sensor te koppelen schudt u de sensor lichtjes om hem te activeren. In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer:

1. Houd RADIO ingedrukt om naar het menu Sensor te gaan.
2. Druk op DOWN om SEARCH te markeren en druk op SELECT.
3. Markeer FOOT POD en druk op SELECT.
4. Het horloge geeft SEARCHING FOR FOOT POD (bezig met zoeken naar Foot Pod) weer en het schoenpictogram knippert.
5. Als het horloge de Foot Pod vindt, geeft het FOUND FOOT POD (Foot Pod gevonden) weer.
6. Als het horloge de Foot Pod niet vindt, geeft het FOOT POD SENSOR NOT FOUND (Foot Pod-sensor niet gevonden) weer. Herhaal de bovenstaande procedure en vervang de sensorbatterij als verdere pogingen niet slagen.

OPMERKING: Koppelen is alleen nodig wanneer een nieuwe hartslag- en/of Foot Pod-sensor wordt toegevoegd of wanneer een batterij op een eerder gekoppelde sensor wordt vervangen.

OPMERKING: Het horloge onthoudt de instellingen voor het koppelen zodat opnieuw koppelen niet nodig is wanneer eerder gekoppelde ANT+™-sensors worden geselecteerd, of de selectie ervan ongedaan wordt gemaakt, voor uw trainingen ([zie het volgende gedeelte](#)).

OPMERKING: Het zoeken/koppelen activeert de GPS-sensor (indien geselecteerd in het menu Sensor). Zet het menu Sensor uit om de batterij langer te laten meegaan – Houd RADIO ingedrukt, markeer POWER OFF (uitschakelen) en druk op SELECT.

GPS- EN ANT+™-SENSORS VOOR UW TRAINING SELECTEREN

Afhankelijk van de specifieke training werkt het Run Trainer™ horloge met het GPS-systeem, een ANT+™-hartslagsensor (inbegrepen in sommige pakketten of apart verkocht) en/of een ANT+™-Foot Pod-sensor (apart verkrijgbaar).

In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer:

1. Houd RADIO ingedrukt om naar het menu Sensor te gaan.
2. Druk op DOWN om elke sensor (GPS, HR en/of Foot Pod) te markeren.
3. Druk op SELECT (om aan of uit te vinken).
4. Druk op BACK om naar het display van de modus terug te keren.

OPMERKING: Alle veranderingen in het menu Sensor zijn van invloed op het modusgebruik van GPS- en ANT+™-sensors.

DE FOOT POD-SENSOR KALIBREREN

Om nauwkeurige metingen door een Foot Pod te verzekeren kunt u de (optionele) Foot Pod automatisch over een bekende afstand kalibreren of de kalibratiefactor handmatig invoeren.

DE FOOT POD AUTOMATISCH KALIBREREN

U loopt een bekende afstand met de Foot Pod ingeschakeld terwijl de Foot Pod uw voortgang meet. Nadat u meer dan 0,2 mijl / 300 meter hebt gelopen, voert u de werkelijke afstand die u hebt afgelegd, in de Run Trainer in. Het horloge berekent dan de kalibratiefactor van de Foot Pod door de gemeten afstand met de werkelijke, door u afgelegde afstand te vergelijken.

1. In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer houdt u RADIO ingedrukt tot HOLD FOR SENSOR MENU (ingedrukt houden voor menu Sensor) verschijnt.
2. Druk op DOWN om CALIBRATE (kalibreren) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op SELECT om het kalibratiescherm FOOT POD te openen.

OPMERKING: De Foot Pod moet voor de kalibratie met het horloge worden gesynchroniseerd. Als NO FOOT POD DATA (geen Foot Pod-gegevens) op het horloge wordt weergegeven, controleer dan of de Foot Pod gesynchroniseerd is en probeer het opnieuw. [Zie de instructies onder ANT+™-sensors](#) voor uw training selecteren in het voorgaande gedeelte.

4. Begin een bekende afstand te lopen. De afstand moet minstens 0,2 mijl / 300 meter zijn om de Foot Pod voldoende gegevens voor de kalibratie te geven.
5. Wanneer u de bekende afstand hebt afgelegd, stopt u met lopen en drukt u op STOP. Het scherm ACTUAL DISTANCE (werkelijke afstand) gaat open.

OPMERKING: Als NEED MORE DATA (meer gegevens nodig) verschijnt, heeft de Foot Pod niet minstens 0,2 mijl / 300 meter gemeten. Blijf lopen totdat u een minimum van 0,2 mijl / 300 meter hebt afgelegd.

6. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan. Blijf dit doen totdat de werkelijke, door u afgelegde afstand is ingevoerd.
7. Druk op DONE. Het horloge vergelijkt de gemeten afstand met de door u ingevoerde afstand en wijst een kalibratiefactor toe.

OPMERKING: Als onvoldoende of geen gegevens zijn verzameld, wordt de kalibratie CANCELED (geannuleerd).

EEN KALIBRATIEFACTOR INVOEREN

Als u een Foot Pod al eerder hebt gekalibreerd en hem opnieuw met het horloge synchroniseert, kunt u de kalibratiefactor invoeren die de Foot Pod de vorige keer heeft gebruikt toen deze met het horloge werd gesynchroniseerd, zodat u het automatische kalibratieproces niet opnieuw hoeft uit te voeren.

OPMERKING: De Foot Pod moet met het horloge worden gesynchroniseerd om de kalibratiefactor handmatig te bewerken.

1. In de modus Time of Day, Chrono, Interval Timer of Timer houdt u RADIO ingedrukt tot HOLD FOR SENSOR MENU (ingedrukt houden voor menu Sensor) verschijnt.
2. Druk op DOWN om CALIBRATE (kalibreren) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op DOWN om FACTOR te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan. Blijf dit doen totdat de gewenste kalibratiefactor is ingevoerd tussen 0,1% en 199,9%.

OPMERKING: De kalibratiefactor wordt bepaald door de KNOWN (bekende) afstand te nemen en deze door de (door de Foot Pod) REPORTED (gerapporteerde) afstand te delen.

5. Druk op DONE.

HET GPS-SIGNAAL OPVANGEN EN OP ANT+™-SENSORS AANSLUITEN

OPMERKING: Zorg dat u de tijd en datum instelt voordat u de ontvangst van de GPS-, HR- of Foot Pod-sensors inschakelt om te verzekeren dat de trainingsgegevens correct worden vastgelegd.

- **GPS:** Ga naar buiten bij helder zicht op de hemel, uit de buurt van gebouwen of obstructies.
- **Hartslag:** Zorg dat de borstsensorkussentjes nat zijn, de banden strak rond de borst zitten en het TIMEX-logo op de zender naar boven gericht en boven het borstbeen gecentreerd is.

OPMERKING: Zorg dat u de opklikbare hartslagzender verwijderd en de band met de hand in koud water wast zodat deze de hartslag kan blijven detecteren.

- **Foot Pod:** Installeer de sensor op de veters of onder de binnenzool volgens de bijgeleverde aanwijzingen.

OPMERKING: Verwijder de Foot Pod tijdens het fietsen zodat de GPS-sensor live snelheids- en afstandsgegevens kan verstrekken.

OPMERKING: Vergeet niet om de Foot Pod na een training te verwijderen zodat de batterij ervan langer meegaat.

Druk op RADIO om de sensorontvangst van het horloge aan te zetten. Het gaat naar de signalen zoeken die in het menu Sensor zijn geselecteerd, en de betreffende pictogrammen onder op het display van het horloge gaan knipperen.

Als u GPS hebt geselecteerd, gebeurt het volgende:

1. Er verschijnt een bericht dat het GPS ingeschakeld wordt.
2. Het horloge zoekt naar satellieten en het bericht WAITING FOR GPS (wacht op GPS) verschijnt met een statusbalk op het display.
3. GPS READY (GPS gereed) wordt weergegeven wanneer het horloge een satelliet goed volgt.

OPMERKING: Als u uw training niet binnen 30 minuten start (via de modus Chrono, Interval Timer of Timer), wordt de GPS-radio uitgeschakeld. Dit wordt gedaan om de batterij langer mee te laten gaan in geval de GPS-radio per ongeluk geactiveerd wordt.

HINT: Hoewel het horloge het GPS-signaal zeer snel opvangt, willen sommige atleten dat de GPS de satelliet volgt voordat een wedstrijd of deel van een triatlon wordt gestart. U kunt de chronograaf starten en pauzeren (na één of twee seconden) en de functie "GPS automatisch uit na 30 minuten" (hierboven beschreven) wordt dan uitgeschakeld. Alle gegevens behalve "Rest Time" (rusttijd) die in de modus Review (bekijken) worden gerapporteerd, zullen nauwkeurig zijn.

Als het horloge na 5 minuten geen sterk GPS-signaal krijgt, verschijnt een bericht dat vraagt of u binnenshuis bent.

- Selecteer YES (ja) om het GPS uit te zetten.
- Selecteer NO (nee) om voor onbepaalde tijd naar GPS-satellieten te blijven zoeken.

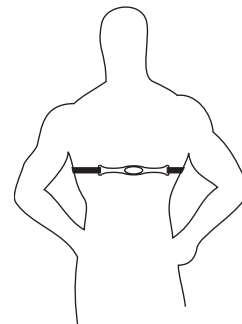
OPMERKING: Als u niet binnen 30 seconden reageert, neemt het horloge aan dat u binnenshuis bent en zet het de GPS-zoekfunctie uit.

Als u de hartslag- en/of Foot Pod-sensor hebt geselecteerd, gebeurt het volgende:

1. Het horloge probeert gedurende 10 seconden een signaal van één of beide opgegeven ANT+™-sensors te detecteren.
2. Als geen signaal wordt gedetecteerd, stopt het horloge met zoeken naar de sensor en wordt het van toepassing zijnde pictogram uitgezet.
3. Wanneer de sensor is aangesloten, brandt het hartslag- of schoenpictogram continu.

OPMERKING: Sensors moeten binnen 3 ft / 1 meter van het horloge zijn om aangesloten te kunnen worden. U moet uw HR-borstsensor wellicht verplaatsen om een signaal te krijgen. U moet uw schoen wellicht een beetje verplaatsen om een signaal van de Foot Pod-sensor te krijgen.

OPMERKING: Als u niet ziet dat het horloge een verbinding probeert te maken met de gewenste GPS- en/of ANT+™-sensor, houdt u RADIO ingedrukt om het menu Sensor te openen ter bevestiging van uw sensorinstellingen.



DE MODUS CHRONO

De modus Chrono (chronograaf) wordt gebruikt als stopwatch om de tijd van uw trainingssegmenten op te nemen, zoals ronden en tussenronden, en heeft de volgende functies:

- Opslag van maximaal 15 trainingen in totaal (incl. trainingen met Interval Timer en Timer) en 100 ronden per training
- Drie aanpasbare weergave-indelingen (wanneer de GPS-, HR- of Foot Pod-sensor actief is)
- Handsfree instellingen waaronder automatische tussentijd, automatisch starten en automatisch stoppen
- Optionele hartslagherstel timer wanneer de chronograaf wordt gestopt
- De timers Drink (drinken) en Eat (eten) herinneren u eraan wanneer u iets moet drinken of calorieën nodig hebt

De volgende gegevens worden altijd gevolgd in de modus Chrono:

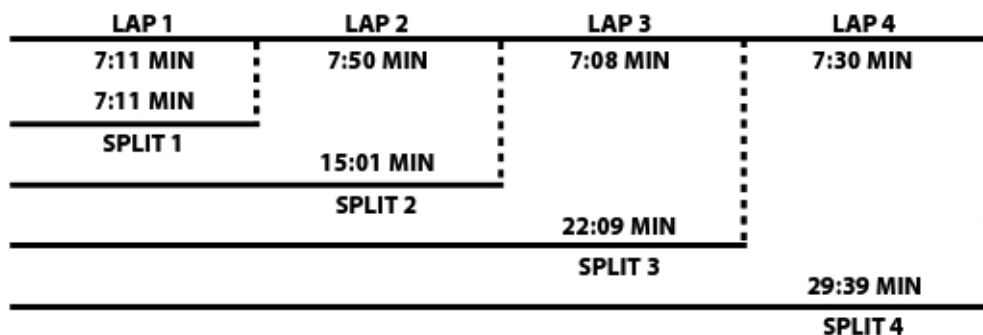
- Totale tijd
- Tijd per ronde
- Rusttijd (wanneer de modus Chrono wordt gepauzeerd maar de training aan de gang is)

WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?

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

Wanneer u een "tussentijd neemt", is de tijd van één segment van de training opgenomen (zoals één ronde) en wordt nu de tijd van het volgende segment opgenomen.

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



Wanneer de GPS-, hartslag- en/of Foot Pod-sensors actief zijn, houdt het horloge de volgende gegevens bij in de modus Chrono en rapporteert deze in de modus Review (bekijken):

Gegevens	GPS	Hartslag(HR)-sensor	Foot Pod-sensor
Calorieverbruik	•	•	•
Calorieverbruik per ronde	•	•	•
Gemiddelde snelheid	•		•
Gemiddelde snelheid per ronde	•		•
Maximumsnelheid	•		•
Gemiddeld tempo	•		•
Gemiddeld tempo per ronde	•		•
Minimumtempo	•		•
Afstand	•		•
Afstand per ronde	•		•
Hoogte	•		
Hoogte per ronde	•		
Maximumhoogte	•		
Minimumhoogte	•		
Totale stijging	•		

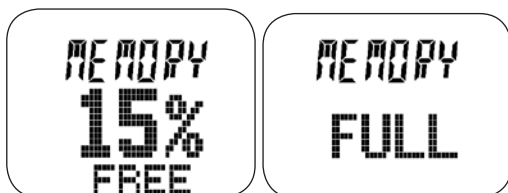
Totale daling	•		
Hartslag		•	
Minimumhartslag		•	
Gemiddelde hartslag		•	
Gemiddelde hartslag per ronde		•	
Piekhartslag		•	
Herstelhartslag		•	
HR binnen HR-streefzone		•	
Gemiddelde cadans			•
Gemiddelde cadans per ronde			•
Maximumvoetcadans			•

EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op START om de eerste tussentijd van de training te beginnen. Standaard wordt de tussentijd op de onderste regel van het display getoond.

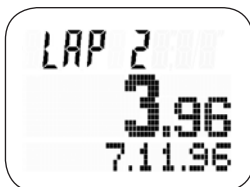
OPMERKING:

- Alleen de eerste 100 tussentijden worden in het geheugen bewaard.
- Er kan een bericht worden weergegeven dat het geheugen bijna of helemaal vol is als het horloge al op de Device Agent is aangesloten. De gegevens moeten naar de Device Agent gedownload en uit het horloge gewist worden als deze berichten verschijnen.
- Als het horloge met een van de sensors is verbonden, worden de sensorpictogrammen op de statusbalk weergegeven.



EEN TUSSENTIJD/RONDE OPNEMEN

1. Druk op SPLIT (tussentijd) om de tweede tussentijd, en eventuele daaropvolgende tussentijden, van de training te starten. In de onderstaande afbeelding wordt het nummer van de LAP (ronde) op de bovenste regel getoond, de rondetijd staat op de tweede regel en de tussentijd op de derde. De weergegeven gegevens variëren al naargelang de instelling van het display.



OPMERKING: Alle live GPS-/sensoregegevens worden voor die ronde gerapporteerd en de gemiddelde gegevens van tempo/snelheid, hartslag en/of cadans binnen de ronde worden gerapporteerd (zoals aangegeven door een "A" links van de gegevens).

EEN TRAINING STOPPEN EN OPSLAAN / SENSORS UITSCHAKELEN

1. Druk op STOP om de training te stoppen of te pauzeren.

OPMERKING: Als u een hartslagsensor draagt en de functie Hartslagherstel geactiveerd is, wacht dan totdat het herstel voltooid is voordat u verdergaat met stap 2 om de training op te slaan.

2. Houd RESET ingedrukt tot SAVE WORKOUT (training opslaan) verschijnt.
3. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.

OPMERKING: Het bericht SAVE WORKOUT YES/NO (training opslaan ja/nee) verschijnt als slechts één training loopt. Als meerdere trainingen (in de modi Chrono, Interval Timer en Timer) aan de gang zijn, kunt u niet resetten zonder op te slaan. De training wordt automatisch opgeslagen wanneer de knop RESET ingedrukt wordt gehouden.

4. Om de batterij langer mee te laten gaan, vraagt het horloge om alle sensors uit te schakelen nadat de training gereset is. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren voor het bericht TURN OFF SENSORS (sensors uitschakelen) en druk dan op SELECT. Als YES noch NO wordt geselecteerd, worden de sensors na 30 seconden uitgeschakeld.

OPMERKING: Als een hartslagherstel aan de gang is, worden de HRM-gegevens onderbroken als de sensors worden uitgeschakeld, en wordt "--" als resultaat gegeven. Selecteer in plaats daarvan NO en wacht tot het herstel is beëindigd. Houd na het herstel RADIO ingedrukt om het menu Sensor weer te geven. De indicator hoort naast "POWER OFF" te verschijnen. Als dat niet het geval is, drukt u op UP of DOWN om bij te stellen en op SELECT om de horlogesensors uit te schakelen.

EEN TRAINING AUTOMATISEREN

U kunt uw training automatiseren met de handsfree functies van het horloge.

Nadat de handsfree instellingen zijn ingesteld, worden ze automatisch geactiveerd in de modus Chrono.

- Automatische tussentijd – De instelling AUTO SPLIT (automatische tussentijd) kan voor tijd- of afstands-opties worden geactiveerd. Het horloge neemt automatisch een tussentijd wanneer u de afstands- of tijdsdrempel bereikt.

OPMERKING: Een handmatige tussentijd stelt de afstand- of tijd"teller" niet terug.

- Automatisch starten – De instelling AUTO START (automatisch starten) start/herstart de training wanneer de snelheid gelijk aan of hoger dan de snelheidsdrempel is.
- Automatisch stoppen – De instelling AUTO STOP (automatisch stoppen) pauzeert de training wanneer de snelheid lager dan de snelheidsdrempel is.
- Snelheidsdrempel – De instelling THRESHOLD (drempel) is de snelheidswaarde die de instellingen voor automatisch starten en automatisch stoppen activeert.

OPMERKING: Als zowel de GPS- als de Foot Pod-sensor afstands- en snelheidsgegevens leveren, heeft de Foot Pod voorrang voor handsfree handelingen.

NAVIGEREN NAAR HET MENU HANDS-FREE

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Als de chronograaf loopt, stop en reset hem dan.
3. Druk op MENU.
4. Druk op DOWN om HANDS-FREE te selecteren en dan op SELECT. Het menu HANDS-FREE verschijnt.

AUTOMATISCHE TUSSENTIJD

1. Druk in het menu HANDS-FREE op SELECT om het instellingscherm SPLIT (tussentijd) te openen.
2. Navigeren in het menu AUTO-SPLIT (automatische tussentijd):
 - a. Druk op UP of DOWN om naar het volgende type automatische tussentijd [OFF (uit), TIME (tijd) of DISTANCE (afstand)] te schakelen.
 - b. Druk op SELECT om numerieke waarden voor tijd of afstand te gaan veranderen.
 - c. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
 - d. Druk op DONE wanneer u klaar bent met het instellen van de tijd of afstand.

AUTOMATISCH STARTEN

1. Druk in het menu HANDS-FREE op DOWN om START-STOP te selecteren en druk dan op SELECT. Het menu START-STOP verschijnt.
2. Druk op SELECT om het instellingscherm AUTO START te openen.
3. Druk op DOWN om ON (aan) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.

AUTOMATISCH STOPPEN

1. Druk in het menu HANDS-FREE op DOWN om START-STOP te selecteren en druk dan op SELECT. Het menu START-STOP verschijnt.
2. Druk op DOWN om AUTO STOP (automatisch stoppen) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.

DREMPEL

1. Druk in het menu HANDS-FREE op DOWN om START-STOP te selecteren en druk dan op SELECT. Het menu START-STOP verschijnt.
2. Druk op DOWN om THRESHOLD (drempel) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
4. Druk op DONE.

DE CHRONOGRAAF CONFIGUREREN

U kunt de weergave-indeling aanpassen en de timer Drink en de timer Eat instellen.

DE WEERGAVE-INDELING VAN DE CHRONOGRAAF ZONDER SENSORS KIEZEN

U kunt uit twee indelingen kiezen wanneer de GPS- of ANT+™-sensors NIET worden gebruikt. LAP SPLIT zet de rondetijd op de bovenste regel en de tussentijd op de onderste regel. SPLIT LAP zet de tussentijd op de bovenste regel en de rondetijd op de onderste regel.

OPMERKING: U moet de chronograaf stoppen en resetten voordat u hem kunt configureren.

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om FORMAT (indeling) te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op DOWN om de indeling te kiezen en dan op SELECT.

OPMERKING: Dit display wordt het DEFAULT (standaard) display.

DE WEERGAVE-INDELING VAN DE CHRONOGRAAF MET SENSORS KIEZEN

U kunt een van de vier displays selecteren (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2 of DEFAULT).

1. Druk op RADIO om de GPS- en/of ANT+™-sensors aan te zetten – de pictogrammen gaan knipperen.
2. Druk op RADIO om de weergave van de displays te doorlopen.

Waarden die in de modus Chrono weergegeven kunnen worden

Gegevens	Eenheden
Hoogte	Ft of meter
Cadans en gemiddelde cadans	Stappen per minuut
Calorieën	Kilocalorieën
Afstand en rondeafstand	Mijl of kilometer / ft of meter
Hartslag (HR) en gemiddelde HR	Slagen per minuut / % van max
Rondennummer	Een getal
Rondetijd	Minuten.seconden.honderdsten of uren:minuten.seconden
Afstandsmeter	Mijl of kilometer
Tempo, gemiddeld tempo en ronde (gem.) Tempo	Minuten en seconden per mijl/kilometer
Snelheid en gemiddelde snelheid	Kilometer of mijl per uur
Tussentijd	Minuten.seconden.honderdsten of uren:minuten.seconden
Tijd	12-uurs of 24-uurs indeling
Geen	De regel blijft leeg

DE TIMER DRINK

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om DRINK te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
6. Druk op DONE.

Het bericht DRINK wordt weergegeven bij elk geselecteerd tijdsinterval.



OPMERKING: Als de timers Drink en Eat zo ingesteld zijn dat ze tegelijkertijd worden weergegeven, verschijnt het bericht Drink eerst.

7. Druk op een willekeurige knop om het bericht te bevestigen en terug te gaan naar het vorige scherm.

DE TIMER EAT

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om EAT te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
6. Druk op DONE. Het bericht EAT wordt weergegeven bij elk geselecteerd tijdsinterval.



OPMERKING: Als de timers Drink en Eat zo ingesteld zijn dat ze tegelijkertijd worden weergegeven, verschijnt het bericht Drink eerst.

7. Druk op een willekeurige knop om het bericht te bevestigen en terug te gaan naar het vorige scherm.

DE MODUS INTERVAL TIMER

Een interval is een tijdsperiode van de training die voor snelheid/tempozone, optionele hartslagintensiteit of optionele cadanszone is aangepast. Een herhaling (rep) is een serie intervallen die tijdens een training wordt herhaald.

De volgende functies worden in de modus Interval Timer geboden:

- Opslag van maximaal 15 trainingen in totaal (incl. trainingen met Chrono en Timer)
- Vijf intervaltrainingen met elk maximaal vijf intervallen
- Aanpasbare intervalnaam
- Optioneel opwarmen en afkoelen aan het begin of einde van elke training
- Instelling van maximaal 99 herhalingen
- Drie aanpasbare weergave-indelingen (wanneer de GPS-, HR- of Foot Pod-sensors actief zijn)

De volgende gegevens worden altijd gevolgd in de modus Interval Timer:

- Totale tijd
- Tijd voor elk voltooid interval
- Rusttijd (wanneer de modus Interval Timer stopt)

Wanneer de GPS-, hartslag- en/of Foot Pod-sensors actief zijn, houdt het horloge de volgende gegevens bij in de modus Interval Timer en rapporteert deze in de modus Review:

	GPS	Hartslag(HR)-sensor	Foot Pod-sensor
Calorieverbruik	•	•	•
Calorieën per interval	•	•	•
Gemiddelde snelheid	•		•
Gemiddelde snelheid per interval	•		•
Maximumsnelheid	•		•
Gemiddeld tempo	•		•
Gemiddeld tempo per interval	•		•
Minimumtempo (of beste tempo)	•		•
Afstand	•		•
Afstand per interval	•		•
Hoogte	•		
Hoogte per interval	•		
Maximumhoogte	•		
Minimumhoogte	•		
Totale stijging	•		
Totale afdaling	•		
Hoeveelheid tijd dat de hartslag van de gebruiker binnen de hartslagzones was		•	
Minimumhartslag		•	
Gemiddelde hartslag		•	
Gemiddelde hartslag per interval		•	
Piekhartslag		•	
HR binnen een HR-streefzone per interval		•	
Gemiddelde cadans			•
Gemiddelde cadans per interval			•
Maximumvoetcadans			•

EEN TRAINING INSTELLEN

Pas een training aan door hem een naam van maximaal 7 tekens (zoals bijvoorbeeld Heuvels, Matig of Herhaal) te geven en het aantal herhalingen, uw streef-HR, tempo, cadans en snelheidszones in te stellen.

OPMERKING: U moet de intervaltimer stoppen en resetten voordat u hem kunt configureren.

DE TRAINING EEN NAAM GEVEN

1. Druk op MODE totdat INTERVAL TIMER verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om de training te selecteren waaraan u een andere naam wilt geven, en druk dan op SELECT.
4. Druk op DOWN om RENAME (andere naam geven) te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende letter te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende letter te gaan.
6. Druk op DONE.

OPMERKING: Als u geen tekens invult voor de naam van de training, wordt de naam weer de vorige naam wanneer u het scherm RENAME verlaat.

AANTAL HERHALINGEN INSTELLEN

1. Druk op SET in de modus INTERVAL TIMER.
2. Druk op DOWN om de training te selecteren waarvoor u de herhalingen wilt instellen, en druk dan op SELECT.
3. Druk op DOWN om REP COUNT (aantal herhalingen) te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om REP COUNT te veranderen.
5. Druk op DONE.

INTERVALLEN AANPASSEN

1. Druk op SET in de modus INTERVAL TIMER.
2. Druk op DOWN om de training te selecteren waarvoor u intervallen wilt instellen, en druk dan op SET.
3. Druk op SELECT om het menu INTERVALS te openen.
4. Druk op UP of DOWN om het interval te selecteren dat u wilt aanpassen, en druk dan op SET. Er verschijnt een menu met een lijst van instellingsopties voor het geselecteerde interval. Als u bijvoorbeeld de intervaltraining INT 3 hebt geselecteerd, dan verschijnen de instellingsopties om INT 3 aan te passen.

De instellingsopties zijn: Time (tijd), Zones en Goals (doelen) U ziet ook de optie RENAME voor alle intervallen behalve WARM UP (opwarmen) en COOL DOWN (afkoelen). Raadpleeg de volgende gedeelten voor het aanpassen van de intervalinstelling:

INTERVALTIJD INSTELLEN

De intervaltijd is de totale tijd die het interval duurt voordat u gevraagd wordt naar een volgende activiteit over te schakelen.

- a) Druk op UP of DOWN om het in te stellen interval te selecteren en dan op SELECT.
- b) Druk op SELECT om het instellingenscherf TIME te openen.
- c) Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
- d) Druk op DONE.

HR-ZONES INSTELLEN

HR-zones beschrijven de boven- en ondergrens voor uw hartslag tijdens dit interval. U hoort een waarschuwingstoon als uw hartslag buiten dit bereik komt.

- a) Druk op UP of DOWN om ZONES te selecteren en dan op SELECT.
- b) Druk op SELECT om het instellingenscherf HR te openen.
- c) Druk op UP of DOWN om de hartslagzone te selecteren waar u in wilt zijn tijdens dit interval.
- d) Druk op DONE.

Voor meer over het aanpassen van HR-zones kunt u de [modus CONFIGURE](#) (configureren) raadplegen.

TEMPO EN SNELHEID INSTELLEN

U kunt minimum- en maximumtempo of -snelheid instellen die u tijdens het interval wilt aanhouden. U hoort een waarschuwingstoon als uw snelheid of tempo onder het minimum of boven het maximum komt.

- a) Druk in het menu ZONES op UP of DOWN om PACE-SPEED (tempo-snelheid) te selecteren en dan op SELECT.
- b) Druk op UP of DOWN om PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
- c) Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.
- d) Druk op UP of DOWN om PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT.
- e) Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
- f) Druk op DONE.

CADANS INSTELLEN

U kunt het minimum- en maximaal aantal stappen per minuut instellen dat u tijdens het interval wilt aanhouden. U hoort een waarschuwingstoon als uw cadans onder het minimum of boven het maximum komt.

- a) Druk in het menu ZONES op DOWN om CADENCE (cadans) te selecteren en dan op SELECT.
- b) Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.
- c) Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.
- d) Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
- e) Druk op DONE.

DOELEN INSTELLEN

U kunt doelen instellen voor de afstand of hoogte die u tijdens dit interval wilt bereiken. U hoort een waarschuwingstoon wanneer u dit doel hebt bereikt.

- Druk in het menu INTERVALS op UP of DOWN om een interval te selecteren en dan op SELECT.
- Druk op DOWN om GOALS (doelen) te selecteren en dan op SELECT.
- Druk op UP of DOWN om DISTANCE (afstand) of ALTITUDE (hoogte) te selecteren en dan op SELECT.
- Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.
- Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.
- Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
- Druk op DONE.

HET INTERVAL EEN NAAM GEVEN

U kunt de naam van een interval binnen de training veranderen behalve voor de intervallen WARM UP en COOL DOWN.

- Druk in het menu INTERVALS op UP of DOWN om een interval behalve WARM UP of COOL DOWN te selecteren en druk dan op SELECT.
- Druk op DOWN om RENAME te selecteren en dan op SELECT.
- Druk op UP of DOWN om de knipperende letter te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende letter te gaan.
- Druk op DONE.

OPMERKING: Als u geen tekens invult voor de naam van het interval, wordt de naam weer de vorige naam wanneer u het scherm RENAME verlaat.

- Herhaal de bovenstaande gedeelten voor het instellen van elk interval dat u in uw training wilt opnemen.
- Druk op DONE.

ALLE INTERVALGEGEVENS WISSEN

U kunt alle intervaltijden op hun standaard waarden resetten.

- Druk in het menu INTERVALS op DOWN om CLEAR ALL (alles wissen) te selecteren en druk dan op SELECT.
- Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT. Alle intervaltijden in deze training worden gewist.

DE TIJD VAN EEN INTERVALTRAINING OPNEMEN

Dit gedeelte beschrijft hoe u trainingen kunt starten, stoppen en opslaan in de modus INTERVAL TIMER.

EEN TRAINING STARTEN

- Druk op MODE totdat INTERVAL TIMER verschijnt.
- Druk op START om het eerste interval van de training te beginnen. Standaard wordt de intervaltijd op de tweede regel van het display getoond. In de onderstaande afbeelding is de intervaltijd zo ingesteld dat deze in de vooraf geselecteerde tijdsindeling op de middelste van de drie regels wordt weergegeven. De weergegeven gegevens variëren al naargelang de instelling van het display.



Wanneer de tijd op het eerste interval is verstreken, hoort u een waarschuwingstoon en begint het volgende interval. Wanneer alle intervallen afgelopen zijn en meer dan één herhaling is ingesteld, begint het eerste interval weer. Dit gaat door totdat alle herhalingen zijn voltooid.

OPMERKING: Alleen de eerste 100 herhalingen worden in het geheugen bewaard.

EEN INTERVAL OVERSLAAN

- Houd START ingedrukt om het opnemen van de tijd van het huidige interval te stoppen en de tijd van het volgende interval te gaan opnemen.

EEN TRAINING STOPPEN EN OPSLAAN

1. Druk op STOP.
2. Houd RESET ingedrukt tot SAVE WORKOUT verschijnt.
3. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.

OPMERKING: Het bericht SAVE WORKOUT YES/NO (training opslaan ja/nee) verschijnt als slechts één training loopt. Als meerdere trainingen (in de modi Chrono, Interval Timer en Timer) aan de gang zijn, kunt u niet resetten zonder op te slaan. De training wordt automatisch opgeslagen wanneer de knop RESET ingedrukt wordt gehouden.

4. Om de batterij langer mee te laten gaan, vraagt het horloge om alle sensors uit te schakelen nadat de training gereset is. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren voor het bericht TURN OFF SENSORS (sensors uitschakelen) en druk dan op SELECT. Als YES noch NO wordt geselecteerd, worden de sensors na 30 seconden uitgeschakeld.

OPMERKING: Als een hartslagherstel aan de gang is, worden de HRM-gegevens onderbroken als de sensors worden uitgeschakeld, en wordt "--" als resultaat gegeven. Selecteer in plaats daarvan NO en wacht tot het herstel is beëindigd. Houd na het herstel RADIO ingedrukt om het menu Sensor weer te geven. De indicator hoort naast "POWER OFF" te verschijnen. Als dat niet het geval is, drukt u op UP of DOWN om bij te stellen en op SELECT om de horlogesensors uit te schakelen.

HET DISPLAY VAN DE INTERVALTIMER SELECTEREN

U kunt het DEFAULT (standaard) display of een van de drie speciale displays (RUN, CUSTOM 1 en CUSTOM 2) selecteren.

1. Druk op RADIO om de GPS- en/of ANT+™-sensors aan te zetten – de pictogrammen gaan knipperen.
2. Druk op RADIO om de weergave van de displays te doorlopen.

HET DISPLAY MET 3 OF 4 REGELS AANPASSEN

Het display met 3 of 4 regels kan worden aangepast om parameters naar keuze weer te geven.

1. Druk op MODE totdat INTERVAL TIMER verschijnt.
2. Pas het display aan zoals beschreven in het gedeelte "Het horloge configureren" in de gebruikershandleiding.

Waarden die in de modus Interval Timer weergegeven kunnen worden

GEGEVENS	EENHEDEN
Hoogte	Ft of meter
Cadans en gemiddelde cadans	Stappen per minuut
Calorieën	Kilocalorieën
Afstand en intervalafstand	Mijl of kilometer / ft of meter
Hartslag (HR) en gemiddelde HR	Slagen per minuut / % van max
Intervalnaam	Naam gegeven aan interval bij instelling
Intervalnummer	Volgnummer van huidige interval
Intervalresettijd	Uren:minuten.seconden
Intervaltijd	Uren:minuten.seconden
Afstandsmeter	Mijl of kilometer
Tempo, gemiddeld tempo en intervaltempo	Minuten en seconden per mijl/kilometer
Herh.nummer	Volgnummer van huidige herhaling
Snelheid en gemiddelde snelheid	Mijl of kilometer per uur
Tijd	12-uurs of 24-uurs indeling
Geen	De regel blijft leeg

OPMERKING: Wanneer gemiddelde gegevens worden getoond, wordt de letter "A" links op het display weergegeven.

DE MODUS TIMER

De timer telt af van een vooraf ingestelde tijdsduur en kan worden gebruikt als herinnering om een taak of training te beginnen of eindigen. Een herhaling (rep) is een telling van het aantal keren dat het aftellen tijdens een training is herhaald.

De volgende functies worden in de modus Timer geboden:

- Opslag van maximaal 15 trainingen in totaal (incl. trainingen met Chrono en Interval Timer)
- Afteltijd tot maximaal 59.59 (minuten.seconden)
- Timer instellen om de chronograaf te stoppen, herhalen of starten wanneer de tijd is verstreken
- Telt tot maximaal 99 timerherhalingen
- Waarschuwingstoon halverwege
- Drie aanpasbare weergave-indelingen (wanneer de GPS-, HR- of Foot Pod-sensors actief zijn)

De volgende gegevens worden altijd gevolgd in de modus Timer:

- Totale tijd
- Tijd voor elke voltooide herhaling
- Rusttijd (wanneer de Timer stopt)

Wanneer de GPS-, hartslag- en/of Foot Pod-sensors actief zijn, houdt het horloge de volgende gegevens bij in de modus Timer en rapporteert deze in de modus Review:

	GPS	Hartslag(HR)-sensor	Foot Pod-sensor
Calorieverbruik	•	•	•
Calorieën per herhaling	•	•	•
Gemiddelde snelheid	•		•
Gemiddelde snelheid per herhaling	•		•
Maximumsnelheid	•		•
Gemiddeld tempo	•		•
Gemiddeld tempo per herhaling	•		•
Minimumtempo (of beste tempo)	•		•
Afstand	•		•
Afstand per herhaling	•		•
Hoogte	•		
Hoogte per herhaling	•		
Maximumhoogte	•		
Minimumhoogte	•		
Totale stijging	•		
Totale afdaling	•		
Hoeveelheid tijd dat de hartslag van de gebruiker binnen de hartslagzones was		•	
Minimumhartslag		•	
Gemiddelde hartslag		•	
Gemiddelde hartslag per interval		•	
Piekhartslag		•	
HR binnen een HR-streefzone per interval		•	
Gemiddelde cadans			•
Gemiddelde cadans per interval			•
Maximumvoetcadans			•

DE TIMER CONFIGUREREN

Stel de duur van de timer in, wat er gebeurt wanneer de timer afgelopen is en of u halverwege wel of niet gewaarschuwd wilt worden. U kunt het display ook in de modus Timer aanpassen.

DE TIMER INSTELLEN

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op DOWN om TIME te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
5. Druk op DONE.

TIMEOUT INSTELLEN

U kunt de timer zo instellen dat deze de modus CHRONO start wanneer de timer is afgelopen. U kunt hem ook instellen om te stoppen (STOP) of te herhalen (REPEAT) totdat u hem handmatig stopt.

1. Druk in de modus TIMER op SET.
2. Druk op DOWN om AT END (aan einde) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om CHRONO, REPEAT of STOP te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op DONE.

WAARSCHUWINGSTOON HALVERWEGE INSTELLEN

U kunt de timer zo instellen dat u een waarschuwingston hoort wanneer de helft van de ingestelde tijd verstreken is.

1. Druk in de modus TIMER op SET.
2. Druk op DOWN om HALFWAY (halverwege) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om ALERT ON (waarschuwingston aan) of ALERT OFF (waarschuwingston uit) te selecteren.
4. Druk op DONE.

HET DISPLAY MET 3 OF 4 REGELS AANPASSEN

Het display met 3 of 4 regels kan worden aangepast om parameters naar keuze weer te geven.

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Pas het display aan zoals beschreven in het gedeelte "Het horloge configureren" in de gebruikershandleiding.

Waarden die in de modus Timer weergegeven kunnen worden

Gegevens	Eenheden
Hoogte	Ft of meter
Cadans en gemiddelde cadans	Stappen per minuut
Calorieën	Kilocalorieën
Afstand en herh.afstand	Mijl of kilometer / ft of meter
Hartslag (HR) en gemiddelde HR	Slagen per minuut / % van max
Afstandsmeter	Mijl of kilometer
Tempo, gemiddeld tempo en herh.tempo	Minuten en seconden per mijl/kilometer
Herh.nummer	De huidige herhaling van de timer
Snelheid en gemiddelde snelheid	Mijl/kilometer per uur
Tijd	12-uurs of 24-uurs indeling
Timertijd (actief)	Uren:minuten.seconden
Timertijd (reset)	Uren:minuten.secondenΔ11
Geen	De regel blijft leeg

OPMERKING: Wanneer gemiddelde gegevens worden getoond, wordt de letter "A" links op het display weergegeven.

DE TIMER STARTEN

De timer starten nadat deze ingesteld is:

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op START.

Indien geselecteerd, waarschuwt de timer halverwege.

Aan het einde van het aftellen voert de timer de taak uit die voor de optie AT END in het menu TIMER geselecteerd is.

DE TIMER STOPPEN EN DE TRAINING OPSLAAN

De timer stoppen nadat de timer gestart is:

1. Selecteer STOP.
2. Houd STOP ingedrukt tot SAVE WORKOUT verschijnt.
3. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.

OPMERKING: Het bericht SAVE WORKOUT YES/NO (training opslaan ja/nee) verschijnt als slechts één training loopt. Als meerdere trainingen (in de modi Chrono, Interval Timer en Timer) aan de gang zijn, kunt u niet resetten zonder op te slaan. De training wordt automatisch opgeslagen wanneer de knop RESET ingedrukt wordt gehouden.

4. Om de batterij langer mee te laten gaan, vraagt het horloge om alle sensors uit te schakelen nadat de training gereset is. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren voor het bericht TURN OFF SENSORS (sensors uitschakelen) en druk dan op SELECT. Als YES noch NO wordt geselecteerd, worden de sensors na 30 seconden uitgeschakeld.

OPMERKING: Als een hartslagherstel aan de gang is, worden de HRM-gegevens onderbroken als de sensors worden uitgeschakeld, en wordt "--" als resultaat gegeven. Selecteer in plaats daarvan NO en wacht tot het herstel is beëindigd. Houd na het herstel RADIO ingedrukt om het menu Sensor weer te geven. De indicator hoort naast "POWER OFF" te verschijnen. Als dat niet het geval is, drukt u op UP of DOWN om bij te stellen en op SELECT om de horlogesensors uit te schakelen.

DE MODUS RECOVERY (HERSTEL)

Met de modus Recovery kunt u de verandering in uw hartslag over een door de gebruiker ingestelde periode volgen. Deze verandering in hartslag, ofwel delta (Δ), kan tussen trainingen worden vergeleken om te zien hoe uw hart-fitness na verloop van tijd verbetert.

De volgende functies worden in de modus Recovery geboden:

- Hersteltijd instellen tot maximaal 59.59 (minuten.seconden)
- Hersteltimer automatisch starten of de herstelltimer handmatig starten in de modus Recovery
- Begin- en onmiddellijke hartslagen tijdens de herstelperiode weergeven
- Herstel- en delta (Δ) hartslagen weergeven wanneer de herstelltimer is afgelopen

STARTVOORWAARDEN VOOR HERSTELTIMER

De herstelltimer wordt automatisch gereset en gestart wanneer aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Een training met Chrono/Interval Timer/Timer wordt gestopt of is voltooid en het horloge was op een hartslagsensor aangesloten.
- De herstelltimer voert geen continue aftelling uit die handmatig was gestart door een reset via deze modus.

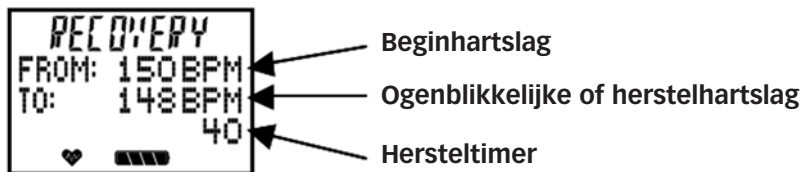
OPMERKING: De herstelltimer start niet automatisch wanneer deze op een computer is aangesloten.

HERSTELTIJD INSTELLEN

De herstelltijd instellen:

1. Druk op MODE totdat RECOVERY verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op SELECT om herstelltijd aan te zetten. Er verschijnt een vinkje.
4. Druk op DOWN om TIME te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
6. Druk op DONE.

Wanneer na de instelling aan de startvoorwaarden is voldaan, wordt de hersteltimer geactiveerd en verschijnt een bericht zoals in de afbeelding hieronder.



De beginhartslag verschijnt in het veld FROM (van) en de herstelhartslag wordt weergegeven in het veld TO (naar).

- Druk op START terwijl de hersteltimer aftelt om een onmiddellijke herstelwaarde te krijgen op de onderste regel van het display. Deze onmiddellijke herstelwaarde toont het verschil tussen de beginhartslag en de ogenblikkelijke of herstelhartslag.
- Houd START ingedrukt om de hersteltimer vóór de ingestelde hersteltijd te beëindigen en de verzamelde gegevens in het geheugen vast te leggen.
- Druk op STOP om de hersteltimer vóór de opgegeven tijd te beëindigen.
- Houd STOP ingedrukt om de hersteltimer te resetten.

Wanneer de timer is afgelopen, worden de beginhartslag, herstelhartslag en hersteltijd allemaal in de trainingsgegevens opgeslagen.

OPMERKING: Als de waarde als twee streepjes (--) wordt weergegeven, is de herstelhartslag hoger dan de beginhartslag of is er geen hartslagwaarde.

HERSTELTOESTANDEN

De volgende toestanden bestaan in de herstelmodus afhankelijk van de invoer en de draadloze verbindingen:

- Als het horloge niet met een hartslag(HR)-sensor is verbonden, wordt HR SENSOR OFF (HR-sensor uit) weergegeven.
- Als het horloge geen HR-gegevens kan ophalen, wordt HR DATA NOT FOUND (HR-gegevens niet gevonden) weergegeven.
- Om een nieuwe herstelmercycclus te beginnen houdt u RESET 2 seconden ingedrukt om de herstelmodus te resetten en drukt u vervolgens op START om de hersteltimer opnieuw te starten.

DE MODUS REVIEW (BEKIJKEN)

Met de modus Review kunt u opgeslagen gegevens van een training met Chrono, Interval Timer en/of Timer bekijken. De volgende functies worden in de modus Review geboden:

- Maximaal 15 trainingen opslaan
- Totale afgelegde afstand bekijken (afstandsmeter)
- Alle trainingen opslaan volgens datum, gerangschikt in omgekeerde chronologische volgorde
- Trainingen blokkeren of deblokkeren
- Gegevens terugroepen terwijl de training aan de gang is
- Samenvattingsgegevens voor elke training bekijken
- Ronden, intervallen en herhalingen bekijken voor trainingen met Chrono, Interval Timer en Timer

EEN TE BEKIJKEN TRAINING KIEZEN

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.

Het horloge geeft het aantal opgeslagen trainingen weer die bekeken kunnen worden. Als geen trainingen zijn opgeslagen, wordt NO WORKOUT weergegeven.



2. Als de afstandsmeter wordt weergegeven, drukt u op UP of DOWN.
3. Druk op MENU. Het menu WORKOUTS (trainingen) verschijnt met een lijst datums waarop trainingen opgeslagen zijn.

4. Druk op UP of DOWN om de datum te selecteren en dan op SELECT. Een lijst met trainingen met de trainingstijd en het trainingstype (CHR voor chronograaf, INT voor intervaltimer en TMR voor timer) verschijnt voor de geselecteerde datum. De onderstaande afbeelding toont de lijst met trainingen voor TODAY (vandaag).



5. Druk op UP of DOWN om de training te selecteren en dan op SELECT.

TE BEKIJKEN GEGEVENS KIEZEN

Nadat u de te bekijken training hebt geselecteerd, kunt u ofwel een overzicht van de gehele training ofwel gegevens voor individuele ronden, intervallen of herhalingen bekijken.

Overzicht:

1. Druk op UP om SUMMARY (overzicht) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om de trainingsgegevens te doorlopen.

Het display van de beste ronde wisselt om de 2 seconden tussen de beste rondetijd en het bijbehorende beste rondenummer.

Ronden/intervallen/herhalingen:

1. Druk op UP of DOWN om het volgende te selecteren:
 - LAPS (ronden) om gegevens voor ronden in een training met Chrono te bekijken
 - INTERVALS (intervallen) om intervallen in een training met Interval Timer te bekijken
 - REPS (herhalingen) om herhalingen in een training met Timer te bekijken

OPMERKING: Als er nog geen ronde voltooid is of als een interval of herhaling nog niet afgelopen is, verschijnt een bericht dat er nog geen rondegegevens opgeslagen zijn.

2. Druk op UP of DOWN om de ronde-/interval-/herhalingsgegevens te doorlopen.
3. Druk op BACK of NEXT om gegevens voor een andere ronde, interval of herhaling te bekijken.

AFSTANDSMETERWAARDEN BEKIJKEN, BEWERKEN EN RESETTEN

De afstandsmeter geeft de totale afstand weer die u hebt afgelegd sinds de afstandsmeter gereset was

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op UP of DOWN totdat ODOMETER (afstandsmeter) verschijnt.
3. Druk op MENU. Het submenu ODOMETER verschijnt.
4. De afstandsmeter bewerken:
 - a. Druk op UP om EDIT (bewerken) te selecteren en dan op SELECT.
 - b. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
 - c. Druk op DONE.
5. De afstandsmeter resetten:
 - a. Druk in het submenu ODOMETER op DOWN om RESET te selecteren en druk dan op SELECT.
 - b. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.
 - c. Druk op DONE.

TRAININGEN BLOKKEREN EN DEBLOKKEREN

Nadat u de te bekijken training hebt geselecteerd, kunt u deze blokkeren of deblokkeren.

Blokkeer trainingen zodat ze niet door nieuwe trainingen overschreven kunnen worden.

Als de training gedeblokkeerd is, ziet u de optie LOCK (blokkeren) in het menu Review voor de training. Als de training geblokkeerd is, is deze optie UNLOCK (deblokkeren).

OPMERKING: U kunt individuele trainingen niet handmatig wissen. Trainingen worden alleen verwijderd als ze door een nieuwere worden overschreven. Alle trainingen worden verwijderd als het horloge gereset wordt.

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.

Het horloge geeft het aantal opgeslagen trainingen weer die bekeken kunnen worden. Als geen trainingen zijn opgeslagen, wordt NO WORKOUT weergegeven.

2. Als de afstandsmeter wordt weergegeven, drukt u op UP of DOWN.
3. Druk op MENU. Het menu WORKOUTS (trainingen) verschijnt met een lijst datums waarop trainingen opgeslagen zijn.
4. Druk op UP of DOWN om de datum te selecteren en dan op SELECT. Een lijst met trainingen met de trainingstijd en het trainingstype (CHR voor chronograaf, INT voor intervaltimer en TMR voor timer) verschijnt voor de geselecteerde datum. De onderstaande afbeelding toont de lijst met trainingen voor TODAY.
5. Druk op UP of DOWN om de training te selecteren en dan op SELECT.
6. Druk op DOWN om LOCK of UNLOCK te selecteren en dan op SELECT.
7. Druk op UP of DOWN om YES te selecteren en dan op SELECT.
8. Druk op DONE.

OPMERKING: U kunt een aan de gang zijnde training niet blokkeren. De optie LOCK verschijnt alleen als de training opgeslagen en gereset is.

GEGEVENS MET COMPUTERSOFTWARE DOWNLOADEN

Via de bedrade communicatie tussen het horloge en de computer kunt u gegevens van het horloge naar de computer downloaden.

1. Sluit het horloge op uw computer aan met behulp van de USB-kabel en open dan de Device Agent-toepassing op de desktop van uw computer.
 - PC SYNC READY (pc synch gereed) verschijnt wanneer de computer met het horloge begint te communiceren. Er verschijnt een foutbericht als dit niet slaagt.
 - PC SYNC IN PROGRESS (pc synch aan de gang) verschijnt tijdens het synchronisatieproces.
2. Als een training aan de gang is, verzoekt de computertoepassing bevestiging dat u verder wilt gaan met het synchronisatieproces. Selecteer NO om het synchronisatieproces te beëindigen en naar de tijdmodus terug te keren of selecteer YES om verder te gaan.
3. Als u de knipperende optie YES selecteert om verder te gaan met de computersynchronisatie:
 - a. verschijnt een ander bericht dat vraagt of u de trainingen wilt opslaan.
 - b. Selecteer YES om de trainingssessie (Chrono/Timer/Interval Timer) met de sensorinformatie op te slaan. Het horloge stopt momenteel lopende trainingen, zet GPS en ANT+™-radio uit en gaat verder met het computersynchronisatieproces.
 - c. Selecteer NO om de training te stoppen zonder op te slaan. Het horloge gaat verder met het computersynchronisatieproces.
4. Wanneer downloaden voltooid is, verschijnt het bericht PC SYNC TRANSFER COMPLETE (overdracht pc synch voltooid) en keert het horloge terug naar de tijdmodus.

OPMERKING: Druk op elke gewenst moment op RADIO/BACK om het downloaden te annuleren en terug te gaan naar het tijdscherm.

DE MODUS ALARM

De volgende functies worden in de modus Alarm geboden:

- Vijf onafhankelijke alarmen met selecteerbare frequentie: dagelijks, wekelijks, weekends, eenmaal en zondag tot zaterdag
- Aanpasbare alarmnamen
- Tweede alarm na vijf minuten
- INDIGLO® nachtverlichting knippert terwijl het alarm afgaat

ALARM AAN- EN UITZETTEN

U kunt alarmen aan- en uitzetten op het scherm ALARM.

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op UP om het alarm te kiezen dat u aan of uit wilt zetten. De naam van het alarm wordt bovenaan weergegeven.
3. Druk op DOWN om het alarm aan of uit te zetten. Wanneer het alarm aan staat, wordt de frequentie ervan onder de tijd weergegeven.

OPMERKING: Actieve alarmen gaan op hun ingestelde tijd af. Druk op om het even welke knop om een alarm te stoppen.

HET ALARM CONFIGUREREN

1. Druk op MODE totdat ALARM verschijnt.
2. Druk op SET.
3. Druk op UP of DOWN om het in te stellen alarm te selecteren en druk dan op SELECT.

ALARMTIJD INSTELLEN

Nadat een alarm geselecteerd is, stelt u de alarmtijd in aan de hand van de volgende stappen:

1. Druk op UP om TIME (tijd) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
3. Druk op DONE.

ALARMFREQUENTIE INSTELLEN

Nadat een alarm geselecteerd is, stelt u de alarmfrequentie in aan de hand van de volgende stappen:

1. Druk op UP of DOWN om FREQUENCY (frequentie) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om een frequentie te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op DONE.

EEN ALARM EEN ANDERE NAAM GEVEN

Nadat een alarm geselecteerd is, geeft u het alarm een andere naam aan de hand van de volgende stappen:

1. Druk op DOWN om RENAME te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
3. Druk op DONE.

DE MODUS CONFIGURE (CONFIGUREREN)

In de modus Configure worden alle algemene instellingen voor het horloge ingesteld. U kunt de gegevens voor zones, doelen, eenheden en andere instellingen instellen.

Het Run Trainer™ horloge biedt in de modus Configure de volgende functies die aangepast kunnen worden:

- Eenheden kiezen voor hartslag (BPM, % van max), snelheid/tempo (mph, km/u), afstand (mijl, km), hoogte (ft, meter), gewicht (lb, kg), lengte (inch, cm) en algemeen (Engels, metrisch)
- Streefzones instellen voor hartslag, tempo, snelheid en cadans
- Uw gebruikersinformatie en gegevens over verbrande calorieën aanpassen door uw geslacht, gewicht, lengte, activiteitsniveau en -type en geboortedatum toe te voegen
- Waarschuwingstonen voor afstands- en hoogtedoelen instellen
- Horlogeopties instellen voor pieptoon van knoppen, uursignalen, algemene zonewaarschuwingstonen en synchronisatie van GPS-tijd
- Uw ervaring aanpassen voor registratiefrequentie, vereffenen (hoogte, tempo, snelheid) en LCD-contrast

ZONE-INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Zones omvatten minimum- en maximumwaarden voor hartslag, tempo/snelheid en cadans, waar u tussen wilt blijven tijdens de training.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op UP om ZONES te selecteren en dan op SELECT.

HARTSLAGZONES INSTELLEN

In het menu ZONES:

1. Druk op UP om HEART RATE (hartslag) te selecteren en dan op SELECT.
2. Stel uw streefhartslagzone in:
 - a. Druk op SELECT om het instellingenscherf TARGET (doel) te openen.
 - b. Druk op UP of DOWN om de zone te selecteren die u als uw streefhartslagzone wilt.
 - c. Druk op DONE.
3. Configureer uw hartslagzones handmatig:
 - a. Druk op UP of DOWN om SETUP (instellen) te selecteren en dan op SELECT.
 - b. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan. Blijf dit voor alle vijf zones doen.
 - c. Druk op DONE.

4. Kies of u speciale of reeds geconfigureerde hartslagzones wilt gebruiken:
Kies ZONE om reeds geconfigureerde zones of CUSTOM (speciaal) om de door u handmatig ingevoerde zonewaarden te gebruiken.
 - a. Druk op UP of DOWN om BASED ON (gebaseerd op) te selecteren en dan op SELECT.
 - b. Druk op UP of DOWN om ZONE of CUSTOM te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
 - c. Druk op DONE.
5. Stel uw maximale hartslag in:
 - a. Druk op DOWN om MAXIMUM te selecteren en dan op SELECT.
 - b. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
 - c. Druk op DONE.

TEMPO- EN SNELHEIDSZONES INSTELLEN

U kunt een minimum- en maximumtempo of -snelheid instellen die u tijdens alle trainingen wilt aanhouden. U hoort een waarschuwingstoon als uw snelheid of tempo onder het minimum of boven het maximum komt.

Deze instellingen worden in de modus Interval Timer opgeheven als u tempo- of snelheidszones voor individuele intervallen instelt.

In het menu ZONES:

1. Druk op UP of DOWN om PACE-SPEED (tempo-snelheid) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
6. Druk op DONE.

CADANSZONES INSTELLEN

U kunt het minimum- en maximaal aantal stappen per minuut instellen dat u tijdens alle trainingen wilt aanhouden. U hoort een waarschuwingstoon als uw cadans onder het minimum of boven het maximum komt.

Deze instellingen worden in de modus Interval Timer opgeheven als u een cadanszone voor individuele intervallen instelt.

In het menu ZONES:

1. Druk op UP of DOWN om CADENCE te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
4. Druk op DONE.

DOELINSTELLINGEN CONFIGUREREN

U kunt doelen instellen voor de afstand of hoogte die u tijdens alle trainingen wilt bereiken. U hoort een waarschuwingstoon wanneer u dit doel hebt bereikt.

Deze instellingen worden in de modus Interval Timer opgeheven als u doelen voor individuele intervallen instelt.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om GOALS (doelen) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om DISTANCE of ALTITUDE te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om ON te selecteren en dan op SELECT.
5. Druk op DOWN om SETUP te selecteren en dan op SELECT.
6. Druk op UP of DOWN om de knipperende waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan.
7. Druk op DONE.

EENHEDENINSTELLINGEN CONFIGUREREN

Kies het type eenheden om algemeen te gebruiken en voor specifieke horlogefuncties.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om UNITS (eenheden) te selecteren en dan op SELECT.

ALGEMENE EENHEDEN INSTELLEN

Als u Engelse of metrische algemene eenheden selecteert, worden alle individuele eenheden in de standaardwaarden voor respectievelijk Engels en metrisch veranderd.

In het menu UNITS:

1. Druk op SELECT om het menu GLOBAL (algemeen) te openen.
2. Druk op UP of DOWN om ENGLISH of METRIC te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op DONE.

HARTSLAGEENHEDEN INSTELLEN

Hartslageenheden bepalen of uw hartslag in slagen per minuut (BPM) of als een percentage van uw maximale hartslag wordt weergegeven.

1. Druk op UP of DOWN om HEART RATE (hartslag) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om BPM of % OF MAX (% van max) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

OPMERKING: Het tempo wordt in minuten (') en seconden (") weergegeven

TEMPO- EN SNELHEIDSEENHEDEN INSTELLEN

Kies of uw snelheid en tempo in mijl per uur (MPH)/minuten per mijl (MI) of kilometer per uur (KPH)/minuten per kilometer (KM) worden weergegeven.

1. Druk op UP of DOWN om SPEED-PACE te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om MPH-MI of KPH-KM te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

AFSTANDSEENHEDEN INSTELLEN

De afstandseenheden bepalen of uw afstanden in mijlen of kilometers worden gemeten.

1. Druk op UP of DOWN om DISTANCE te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om MILES of KM te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

HOOGTE-EENHEDEN INSTELLEN

Hoogte-eenheden bepalen of de hoogte wordt gemeten in ft of meter.

1. Druk op UP of DOWN om ALTITUDE te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om FEET of METERS te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

GEWICHTSEENHEDEN INSTELLEN

Gewichtseenheden bepalen of uw gewicht wordt gemeten in Engelse pond (LB) of kilogram (KG).

1. Druk op UP of DOWN om WEIGHT (gewicht) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om LB of KG te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

LENGTE-EENHEDEN INSTELLEN

Lengte-eenheden bepalen of uw lengte wordt gemeten in inch (IN) of centimeter (CM).

1. Druk op DOWN om HEIGHT (lengte) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om IN of CM te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

GEBRUIKERSINSTELLINGEN CONFIGUREREN

PERSOONLIJKE INFORMATIE INSTELLEN

Voer uw persoonlijke informatie in om nauwkeurige berekeningen tijdens trainingen te verzekeren.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om USER (gebruiker) te selecteren en dan op SELECT. Het menu USER opent.
3. Druk op UP of DOWN om de te veranderen instelling te selecteren en druk dan op SELECT. Het menu SETTING (instelling) opent.
4. Verander de waarden om ze aan uw persoonlijke gegevens aan te passen.
 - Druk op UP of DOWN om een numerieke waarde te veranderen en dan op NEXT om naar de volgende waarde te gaan. Druk op DONE om terug te gaan naar het menu USER.
 - Druk op UP of DOWN om een niet-numerieke waarde te selecteren en dan op SELECT om het vinkje aan te brengen. Druk op BACK om terug te gaan naar het menu USER.
5. Herhaal dit voor Birthday (geboortedag), Gender (geslacht), Weight (gewicht), Height (lengte) en Activity (activiteit).

BIRTHDAY	Geboortemaand, -dag en -jaar instellen.
GENDER	MALE (man) of FEMALE (vrouw) selecteren.
WEIGHT	Uw gewicht invoeren [in LB of KG, afhankelijk van de instelling voor UNITS (eenheden)]
HEIGHT	Uw lengte invoeren (in IN of CM, afhankelijk van de instelling voor UNITS)
ACTIVITY	Een niveau en type voor de activiteit selecteren waaraan u het meeste deelneemt.

OPMERKING: Een bricktraining bestaat uit twee of meer sporten (gewoonlijk fietsen gevolgd door lopen) en wordt na elkaar uitgevoerd wanneer atleten voor meerdere sporten trainen.

HORLOGE-INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Met de horlogeconfiguratie kunt u de pieptoon van de knoppen, het uursignaal, de zonewaarschuwingstoon en synchronisatie van de GPS-tijd instellen.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om WATCH (horloge) te selecteren en dan op SELECT.

PIEPTOON VAN KNOPPEN INSTELLEN

Instellen of het horloge een pieptoon geeft wanneer u op een knop drukt. Als u op de knop INDIGLO® drukt, geeft het horloge geen pieptoon.

1. Druk op SELECT om het menu BUTTON (knop) te openen.
2. Druk op UP of DOWN om BEEP OFF (pieptoon uit) of BEEP ON (pieptoon aan) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

UURSIGNAAL INSTELLEN

Instellen of het horloge op het hele uur een signaal geeft.

1. Druk op UP of DOWN om HOURLY (elk uur) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om CHIME OFF (signaal uit) of CHIME ON (signaal aan) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE. Het pictogram N verschijnt op de statusbalk in de tijdmodus.

ZONEWAARSCHUWINGSTOON INSTELLEN

Instellen of het horloge u waarschuwt wanneer uw hartslag, tempo/snelheid of andere waarden buiten de door u opgegeven grenzen zijn en of de waarschuwingstoon wel of niet hoorbaar is.

1. Druk op UP of DOWN om ZONE ALERT (zonewaarschuwingstoon) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om NONE (geen), AUDIBLE (hoorbaar) of SILENT (stil) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

GPS SYNC INSTELLEN

Instellen of het horloge de huidige tijd bijwerkt volgens de gegevens die via GPS van een satelliet worden ontvangen.

1. Druk op DOWN om GPS TIME (GPS-tijd) te selecteren en dan op SELECT.
2. Druk op UP of DOWN om SYNC OFF (synchronisatie uit) of SYNC ON (synchronisatie aan) te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
3. Druk op DONE.

REGISTRATIE-INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Met de registratieconfiguratie kunt u de opnamesnelheid van de sensorgegevens in een van de volgende waarden veranderen: 1 seconde, 2 seconden, 4 seconden of 8 seconden. De standaardwaarde is 2 seconden.

Des te lager de registratie-instelling, des te nauwkeuriger het volgen van de gegevens. Hogere registratiesnelheden verliezen enige nauwkeurigheid maar stellen u in staat meer gegevens in het horloge op te slaan.

Registratie-instellingen configureren:

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om RECORDING (registreren) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC of 8 SEC te selecteren en druk dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
4. Druk op DONE. De registratieveranderingen zijn de volgende keer van kracht dat de modus Chrono, Interval Timer of Timer wordt gereset.

VEREFFENINGSINSTELLINGEN CONFIGUREREN

Instellen of het horloge waarden registreert voor hoogte, tempo en snelheid voor het verzamelen van meer reactieve of minder variabele gegevens.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om SMOOTHING (vereffenen) te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om ALTITUDE, PACE of SPEED te selecteren en dan op SELECT.
4. Druk op UP of DOWN om ON of OFF te selecteren en dan op SELECT. Er verschijnt een vinkje.
5. Druk op DONE.

CONTRASTINSTELLINGEN CONFIGUREREN

Instellen hoe donker of licht het horlogedisplay is, op het niveau dat voor u het beste te lezen is. Lagere getallen betekenen een lichter display, terwijl hogere getallen een donkerder display betekenen.

1. Druk op MODE totdat CONFIGURE verschijnt.
2. Druk op DOWN om CONTRAST te selecteren en dan op SELECT.
3. Druk op UP of DOWN om het contrast te verhogen of verlagen.
4. Druk op DONE.

ONDERHOUD

WATERBESTENDIGHEID

Het Run Trainer™ GPS-horloge is waterbestendig tot 50 meter.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. *Waterdruk onder oppervlak
50 m /160 ft	86

*lb per vierkante inch absoluut

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

- Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de kast intact blijven.
- Het horloge is geen duikershorloge en mag niet voor duiken worden gebruikt.
- Spoel het horloge met zoet water af nadat het aan zout water is blootgesteld.

GARANTIE EN SERVICE

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX (BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

Het Timex® GPS-horloge 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, het Timex® product 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 HET PRODUCT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het product 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 sensorbehuizing, 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 GPS-horloge naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het GPS-horloge 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 GPS horloge sturen 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 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: _____ _____

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® Run Trainer™ GPS-systeem
Modelnummers: M878, M503

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen:

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Emissies van digitale apparaten

Normen:

FCC Part 15 Subpart B/EN 55022/AZ/NZS Cisp 22 (878)
FCC 47CFR 15B clB (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immunititeit - Referentie EN 55024

Normen: CENELEC EN 55024

LVD: 2006/95/EG

Normen: CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

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:



David Wimer
Quality Engineer
Datum: 9 september 2011, Middlebury, Connecticut, VS

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. Raadpleeg altijd uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE en INDIGLO zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen. IRONMAN en MDOT zijn gedeponeerde handelsmerken van de World Triathlon Corporation. Hier gebruikt met toestemming. SiRF en het SiRF-logo zijn gedeponeerde handelsmerken van CSR. SiRFstarIV is een handelsmerk van CSR. ANT+ en het ANT+ logo zijn handelsmerken van Dynastream Innovations, Inc.