

RUN TRAINER™ 2.0

GPS SNELHEID+
AFSTAND

GEBRUIKERS- HANDLEIDING



TIMEX **IRONMAN**

V. 29

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	4
Functies.....	4
Aan de slag	5
De Run Trainer™ 2.0 GPS opladen	5
Werking	6
Het horloge bedienen	6
Beschrijving van pictogrammen	7
Aanvankelijke instelling	7
Op een computer aansluiten	8
De optionele hartslagsensor instellen	8
De optionele Foot Pod instellen.....	9
De tijd van trainingen opnemen	10
Een training starten.....	10
Een training onderbreken en opslaan.....	11
Ronden/tussentijden nemen	11
Handsfree instellingen configureren.....	12
Voedingswaarschuwingen gebruiken.....	12
De hersteltimer gebruiken	13
Training met intervallen	13
Voordelen van intervaltraining.....	13
Een training met intervallen starten	14
Een training met intervallen onderbreken en opslaan	16
Trainingen bekijken	16
Het trainingsoverzicht bekijken	16
Individuele ronden of intervallen bekijken.....	17
Trainingen wissen.....	17

Instellingen configureren	18
De tijd en datum instellen.....	18
Eenheden instellen.....	18
Gebruikersinfo instellen	18
Trainingszones configureren.....	19
Het alarm instellen.....	21
Horlogevoorkeuren instellen.....	21
De taal op het display veranderen	21
INDIGLO® nachtverlichting	22
Het horloge resetten	22
Het menu Settings/About (instellingen/info over)	22
Trainingsgegevens op uw computer downloaden en bekijken.....	22
Oplossen van problemen	23
Problemen bij aansluiten op het GPS	23
Problemen met aansluiten op de hartslagsensor	23
Problemen met aansluiten op de Foot Pod.....	23
Problemen bij aansluiten op een computer	23
Waterbestendigheid	23
Garantie en service.....	24
Conformiteitsverklaring	26

INLEIDING

Gefeliciteerd met de aankoop van het Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 GPS. Voor de meest recente instructies kunt u de Gebruikershandleiding voor Run Trainer 2.0™ op <http://www.Timex.com/Manuals> raadplegen. 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 Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 op:
<http://www.Timex.com/Manuals>

Video's met gedetailleerde instructies vindt u op:
<http://www.YouTube.com/TimexUSA>

FUNCTIONIES

- Gebruiksvriendelijk – geautomatiseerde aanvankelijke instelling verzamelt de gebruikersinformatie die het horloge nodig heeft om u te helpen trainen. Intuïtieve menu's vereenvoudigen navigatie en bediening.
- Waarschuwingen – hoorbare tonen en trillingen brengen u op de hoogte van belangrijke trainingsevenementen zoals automatische tussentijden en waarschuwingen voor buiten zone.
- GPS – SiRFstarIV™ technologie houdt tempo, snelheid, afstand en hoogte bij.
- ANT+™-radio – het horloge kan draadloos met een hartslag- en/of Foot Pod-sensor worden verbonden.
- Hartslagsensor – 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, of alleen 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.

AAN DE SLAG

DE RUN TRAINER™ 2.0 GPS 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. Dit wordt bevestigd door een knipperend batterijpictogram.

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 het grote batterijpictogram op het display verschijnt, 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.

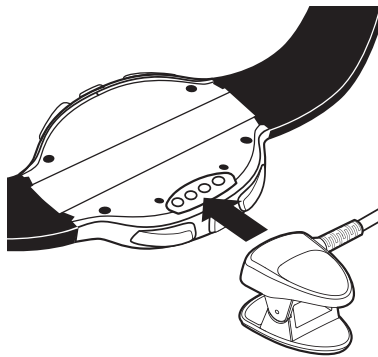
OPMERKING: U moet deze procedure om de twee maanden herhalen als het horloge niet gebruikt of niet regelmatig opgeladen wordt.



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.



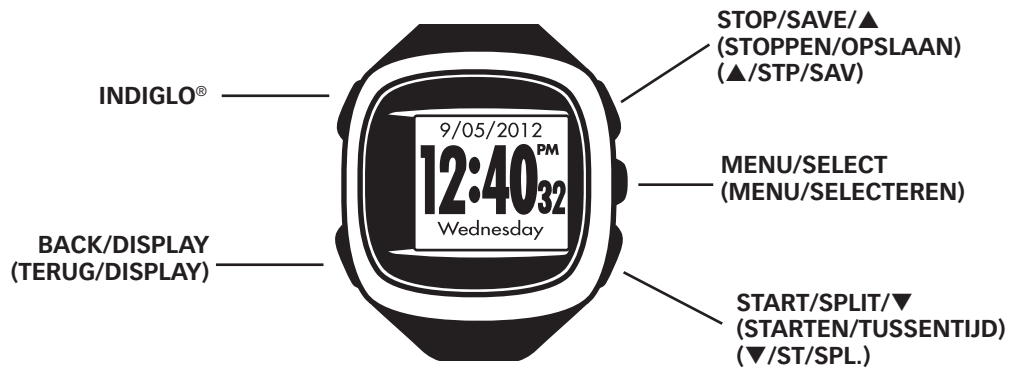
2. Steek het andere einde van de kabel in een ingeschakelde USB-poort op uw computer. Verzekert u ervan dat maximale stroom aan de USB-poort wordt geleverd door eventueel aanwezige energiebesparende functies in uw computer uit te schakelen.

Het batterijpictogram  knippert tijdens het laden. De vier segmenten in het pictogram geven de lading van de batterij aan; een meer opgevuld segment betekent een grotere lading.



Om de oplaadbare batterij te beschermen koppelt u de USB-kabel los van de computerpoort alvorens het horloge van de klem los te maken.

WERKING



STOP/SAVE/▲

Markeert het vorige item in het menu. Stopt een training. Slaat een gestopte training op. Verhoogt de waarde in een instellingenschermb. Gaat naar het volgende scherm Bekijken.

MENU/SELECT

Opent het hoofdmenu. Opent een gemarkeerde menu-optie. Gaat naar het volgende veld in een instellingenschermb. Gaat naar de volgende ronde wanneer rondedetails worden bekeken.

START/SPLIT/▼

Markeert het volgende item in het menu. Start een training. Neemt een ronde/tussentijd op. Verlaagt de waarde in een instellingenschermb. Gaat naar het vorige scherm Bekijken.

BACK/DISPLAY

Gaat terug naar het vorige menu. Gaat tijdens een training naar het volgende display.

INDIGLO®

Indrukken om de nachtverlichting enkele seconden te gebruiken. Ingedrukt houden tot het horloge één pieptoon geeft (ongeveer vier seconden) om Night-Mode® in te schakelen. Ingedrukt houden tot het horloge twee pieptonen geeft (ongeveer zes seconden) om Constant On (constant aan) in te schakelen.

HET HORLOGE BEDIENEN

U kunt alle horlogefuncties oproepen met de knoppen MENU, ▲, ▼, SELECT en BACK.

Druk op MENU om het hoofdmenu te openen. Het hoofdmenu bevat vijf toepassingen:

Toepassingen

Tijd

Chrono

Int tijd

Bekijken

Instellingen

- Time (tijd) – geeft de huidige datum en tijd weer.
- Chrono (chronograaf) – gebruik de chronograaf voor trainingen met verstreken tijd.
- Int tijd – gebruik dit voor speciale intervaltimer of een eenvoudige training met afteltimer. Zie [Training met intervallen](#) voor meer informatie.
- Review (bekijken) – Geeft de lijst met opgeslagen trainingen weer.
- Settings (instellingen) – past het horloge en de trainingsinstellingen aan uw specifieke behoeften aan.

Druk op ▲ of ▼ om een menu-item te markeren en druk dan op SELECT om het item te openen.

Druk op BACK om naar het vorige menu terug te gaan.

Instellingen

Tijd

Handsfree

Int tijd

Eenheden

Sensors

Gebruikersinfo

Als het menu een schuifbalk heeft, zijn er meer opties in het menu dan momenteel worden weergegeven. Druk op ▲ of ▼ om de rest van de opties te zien.

Druk in de instellingenschermben op ▲ of ▼ om waarden te veranderen en druk op SELECT om naar het volgende veld te gaan.

BESCHRIJVING VAN PICTOGRAMMEN

Deze pictogrammen verschijnen op de schermen van het horloge.

	GPS-status	Continu aan: Er is een GPS-fix verkregen. Knippert: Het horloge zoekt naar een GPS-fix.
	Hartslagsensorstatus	Continu aan: De hartslagsensor is actief en zendt gegevens over. Knippert: Het horloge zoekt naar een hartslagsensor.
	Foot Pod-status	Continu aan: Foot Pod is actief en zendt gegevens over. Knippert: Het horloge zoekt naar een Foot Pod.
	Trainingsoverzicht	Geeft in het scherm Bekijken een overzicht aan dat bekeken kan worden.
	Trainingsdetails	Geeft in het scherm Bekijken aan dat specifieke ronde- of intervalgegevens bekeken kunnen worden.
	Chrono	Geeft in het scherm Bekijken een Chrono-training aan.
	Intervaltimer	Geeft in het scherm Bekijken een training met intervallen aan.
	Pc wordt aangesloten	Geeft aan dat het horloge op een computer aan het aansluiten is.
	Pc wordt losgekoppeld	Geeft aan dat het horloge van de computer aan het loskoppelen is.
	Alarm	Geeft aan dat het alarm actief is en af zal gaan op de geprogrammeerde tijd.

AANVANKELIJKE INSTELLING

De aanvankelijke instelling leidt u door de configuratie van de instellingen die het horloge nodig heeft om nauwkeurige trainingsgegevens te rapporteren. Druk op ▲, ▼ en SELECT om uw keuzes in te voeren.

De aanvankelijke instelling begint wanneer u op een willekeurige knop (behalve INDIGLO®) drukt nadat u het horloge uit de doos heeft genomen. Als de aanvankelijke instelling niet begint, reset u het horloge zoals beschreven in [Het horloge resetten](#). Nadat de reset voltooid is, begint de aanvankelijke instelling wanneer u op een willekeurige knop behalve INDIGLO® DRUKT.

BEHALVE DE AANVANKELIJKE INSTELLING WILT U WELLICHT DE TEKSTKLEUR VAN HET OMKEERBARE DISPLAY MET HOGE RESOLUTIE VERANDEREN. Zie [Horlogevoorkeuren instellen](#) voor meer informatie.

INSTELLINGEN GECONFIGUREERD TIJDENS AANVANKELIJKE INSTELLING

- Display language (displaytaal) - kies de taal waarin de horlogemenu's en berichten worden weergegeven.
- Display units (display-eenheden) - kies of de trainingsgegevens in Engelse eenheden (ft, mijl, lb enz.) of metrische eenheden (meter, kilometer, kilogram enz.) worden weergegeven.
- Gender (geslacht) – kies of u man of vrouw bent.
- Time of day (tijd) – stel de tijd op uw locatie in uren, minuten en seconden in.

OPMERKING: Druk op ▲ wanneer u bij 11.00 uur bent om verder te gaan met het instellen van de middaguren.

- Date (datum) – stel het huidige jaar en de huidige maand en dag in.
- Weight (gewicht) – stel uw gewicht in voor berekeningen van verbrande calorieën.
- Height (lengte) – stel uw lengte in voor berekeningen van verbrande calorieën.
- Birthday (geboortedag) – stel uw geboortedag in voor berekeningen van verbrande calorieën.
- Time format (tijdsindeling) - kies 12- of 24-uurs indeling.
- Date format (datumindeling) - kies de indeling MM-DD-YY (mm-dd-jj) of DD.MM.YY.

OP EEN COMPUTER AANSLUITEN

U kunt het horloge op een computer aansluiten om de firmware van het horloge bij te werken, de horloge-instellingen vanaf de computer te veranderen en trainingsgegevens te downloaden (zie [Trainingsgegevens downloaden en op uw computer bekijken](#)) in een online account.

Voordat u op een computer aansluit, moet u een TrainerPeaks™ account aanmaken en de Device Agent software voor het horloge downloaden.

DE NIEUWSTE FIRMWARE OPHALEN

U kunt het horloge zo uit de doos gebruiken maar de online firmware heeft de nieuwste verbeteringen. Sluit het horloge met behulp van de Device Agent op uw computer aan en haal de nieuwste updates op.

1. Download de Timex Device Agent voor USB-apparaten bij:
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Sluit de laadklem op het horloge aan en sluit daarna de USB-kabel op de computer aan. Er verschijnt een afbeelding van een aangesloten computer op het display van het horloge.
3. Open de Device Agent op uw computer, klik op File (bestand) en dan op Update Device (apparaat updaten).
4. Volg de instructies op het scherm om de nieuwste horlogefirmware te downloaden. Houd het horloge op de computer aangesloten tot de update voltooid is (wat wordt aangegeven met dit symbool op het horlogedisplay) en het horloge wordt gereset.
5. Wanneer de firmware klaar is met updaten, koppelt u het horloge los van de computer en sluit u het weer aan.



OPMERKING: De verbinding kan bij de kabelklem of de USB-poort worden gemaakt.

INSTELLINGEN VANUIT UW COMPUTER CONFIGUREREN

Breng vanuit de Device Agent veranderingen aan in de horloge-instellingen en download die instellingen dan naar het apparaat.

1. Sluit de laadklem op het horloge aan en sluit daarna de USB-kabel op de computer aan. Er verschijnt een afbeelding van een aangesloten computer op het display van het horloge.
2. Open de Device Agent op uw computer.
3. Selecteer de Run Trainer 2.0 in het veld Device (apparaat).
4. Klik op Settings (Instellingen).
5. Verander de instellingen en klik op Save (opslaan).

Wanneer de instellingen overgedragen zijn, sluit u de Device Agent en koppelt u het horloge los van de computer.

DE OPTIONELE HARTSLAGSENSOR INSTELLEN

DE SENSORBAND DRAGEN

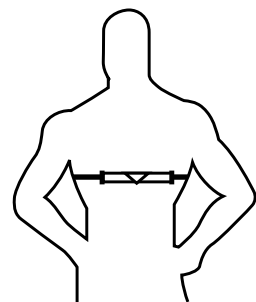
1. Stel de band zo af dat deze strak op uw borst zit, vlak onder uw borstbeen.
2. Bevestig de hartslagsensor aan de band.
3. Maak de kussentjes van de hartslagsensor aan de achterkant van de band nat en doe de band dan aan, tegen uw huid.

DE HARTSLAGSENSOR KOPPELEN

Laat het horloge naar de hartslagsensor zoeken en gegevens gaan ontvangen.

1. Zorg dat u minstens 9 meter van andere hartslagsensors vandaan bent.
2. Draag de hartslagsensor zoals hierboven beschreven.
3. Open SENSORS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
4. Controleer of HEART RATE (hartslag) op YES (ja) is ingesteld.
5. Selecteer SEARCH (zoeken) en dan HEART RATE.

Het horloge zoekt naar de sensor. Er verschijnt een bericht wanneer de sensor is gevonden en aan het horloge is gekoppeld.



DE OPTIONELE FOOT POD INSTELLEN

DE FOOT POD PLAATSEN

- Plaats de Foot Pod zoals beschreven in de instructies die bij de Foot Pod zijn geleverd.

DE FOOT POD KOPPELEN

1. Zorg dat u minstens 9 meter van andere Foot Pods vandaan bent.
2. Zet de Foot Pod aan.
3. Open SENSORS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
4. Stel FOOT POD in op YES of CADENCE (cadans).

OPMERKING: Als u FOOT POD op YES instelt, verzamelt de Foot Pod alle snelheids-, afstands- en cadansgegevens. Als u FOOT POD op CADENCE instelt, verzamelt de Foot Pod alleen cadansgegevens (GPS verzamelt snelheids- en afstandsgegevens).

5. Open SEARCH (zoeken) en selecteer FOOT POD.

Het horloge zoekt naar de Foot Pod. Er verschijnt een bericht wanneer de Foot Pod is gevonden en aan het horloge is gekoppeld.

DE FOOT POD KALIBREREN

Kalibreer de Foot Pod voordat u hem gebruikt, voor de meest nauwkeurige metingen.

U kunt de Foot Pod op twee manieren kalibreren. In automatische kalibratie loopt u een bekende afstand en de Foot Pod houdt de afstand bij. Aan het einde van de loop voert u de werkelijke afstand in en het horloge berekent de kalibratiefactor op grond van het verschil tussen de twee waarden.

U kunt de kalibratiefactor ook met de hand invoeren.

Aan de automatische kalibratiemethode wordt de voorkeur gegeven omdat deze in het algemeen nauwkeuriger is.

1. Open SENSORS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. In het menu CALIBRATE (kalibreren) selecteert u FOOT POD.
3. Als de Foot Pod eenmaal aangesloten is, loopt u een bekende afstand over een baan of over een vooraf gemeten route.

OPMERKING: Voor de kalibratie moet u minstens 300 m lopen.

4. Wanneer u de gewenste afstand heeft bereikt, selecteert u STOP.
5. Voer de werkelijke afstand in die u heeft gelopen.

De kalibratiefactor (de verhouding die op metingen van de Foot Pod wordt toegepast om nauwkeurige berekeningen te verzekeren) wordt automatisch berekend.

KALIBRATIEFACTOR MET DE HAND INSTELLEN

U kunt de kalibratiefactor ook met de hand instellen. Doe dit alleen als u deze Foot Pod eerder heeft gekalibreerd en u de kalibratiefactor weet die nauwkeurige afstandsmetingen geeft.

1. Open SENSORS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. In het menu CALIBRATE selecteert u CAL FACTOR (kalibratiefactor).
3. Voer de kalibratiefactor in.

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.

DE TIJD VAN TRAININGEN OPNEMEN

Gebruik de chronograaf om de tijd van trainingen op te nemen, om realtime gegevens over een aan de gang zijnde training weer te geven en om trainingsgegevens op te slaan ter inzage. Trainingen kunnen ook geregistreerd worden via de intervaltimer – zie [Training met intervallen](#).

EEN TRAINING STARTEN

1. Druk op MENU en open CHRONO.
2. Selecteer YES om alle aangegeven sensors aan te sluiten – de sensors die met YES gemarkeerd zijn in het menu SENSORS.
3. Druk op START. De chronograaf begint de tijd op te nemen.

OPMERKING: Als het geheugen bijna vol is, verschijnt een bericht dat aangeeft hoeveel trainingen nog in het geheugen kunnen worden opgeslagen. Als het geheugen vol is, moet u een training wissen voordat u een nieuwe kunt opslaan. Zie Trainingen wissen.

BEELDEN TIJDENS EEN TRAINING VERANDEREN

De chronograaf heeft drie schermen om realtime trainingsgegevens te tonen. Elk scherm toont twee of drie velden. Configureer in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN) welke gegevens op elk scherm worden weergegeven.

- Terwijl een training aan de gang is, drukt u op DISPLAY om de schermen te doorlopen.
- Druk op MENU om naar het hoofdmenu terug te keren.

OPMERKING: Wanneer u op DISPLAY drukt, toont het horloge de naam van de trainingsgegevens die in elk veld staan. Als rondetijd wordt weergegeven, wordt het rondenummer ook getoond.

OPMERKING: Elk scherm wordt aangeduid met een “•” om een van de drie beschikbare schermen te markeren en die getallen komen overeen met de chronoschermen onder SETTINGS (INSTELLINGEN) – DISPLAY.

OPMERKING: Als u op DISPLAY drukt, wordt het zoeken naar de hartslag en/of Foot Pod ook gestart als die sensors zijn geselecteerd, maar niet aangesloten.

Deze gegevens kunnen op de chronograafschermen verschijnen:

Gegevens	Beschrijving
SPLIT TIME (TUSSENTIJD)	totaal verstreken tijd van de training
LAP TIME (RONDETIJD)	verstreken tijd voor de huidige ronde
PREV LAP TIME (VRG RONDETIJD)	verstreken tijd voor de vorige ronde
TOTAL TIME (TOTALE TIJD)	totaal verstreken tijd van de training plus eventueel oponthoud (toen de chronograaf onderbroken was)
LAP NUMBER (RONDE NR)	geeft de huidige ronde/tussentijd aan
PACE (TEMPO)	huidige minuten per mijl/km
AVG PACE (GEM TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km over de gehele training
LAP PACE (RONDETEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km van de huidige ronde
PREV LAP PACE (VRG RONDETEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km van de vorige ronde
SPEED (SNELHEID)	huidige snelheid
AVG SPEED (GEM SNELH)	gemiddelde snelheid over de gehele training
LAP SPEED (RONDESNELH)	gemiddelde snelheid van de huidige ronde
PREV LAP SPEED (VRG RONDESNELH)	gemiddelde snelheid van de vorige ronde
HEART RATE (HARTSLAG)	huidige hartslag

Gegevens	Beschrijving
AVG HR (GEM HS)	gemiddelde hartslag over de gehele training
LAP HR (RONDE HS)	gemiddelde hartslag van de huidige ronde
PREV LAP HR (VRG RONDE HS)	gemiddelde hartslag van de vorige ronde
CADENCE (CADANS)	huidige voetstappen per minuut
AVG CADENCE (GEM CADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut over de gehele training
LAP CADENCE (RONDECADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut van de huidige ronde
PREV LAP CADENCE (VRG RONDECADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut van de vorige ronde
DISTANCE (AFSTAND)	totale afstand afgelegd tijdens de training
LAP DISTANCE (RONDEAFSTAND)	afstand afgelegd tijdens de huidige ronde
PREV LAP DISTANCE (VRG RONDEAFSTAND)	afstand afgelegd tijdens de vorige ronde
ALTITUDE (HOOGTE)	huidige hoogte
TOTAL ASCENT (TOTALE STIJGING)	totale toename in hoogte tijdens de gehele training
TOTAL DESCENT (TOTALE DALING)	totale afname in hoogte tijdens de gehele training
TIME OF DAY (TIJD)	huidige tijd om u tijdens de training op de hoogte te houden

OPMERKING: Om het type afgebeelde gegevens te verklaren, gebruiken we een enkele letter aan de linkerkant van elke regel: A = gemiddelde, L = ronde, P = vorige.

HET DISPLAY INSTELLEN

1. Open DISPLAY in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Open het te bewerken, genummerde display CHRONO.
3. Stel LINES (regels) in voor het aantal weer te geven trainingsgegevens.
4. Open een regel [TOP (boven), MIDDLE (midden) of BOTTOM (onder)].
5. Selecteer de op die regel weer te geven gegevens.
6. Herhaal stap 4 en 5 voor elke regel.

EEN TRAINING ONDERBREKEN EN OPSLAAN

ONDERBREKEN EN OPNIEUW STARTEN

- Druk op STOP om het opnemen van de tijd te onderbreken.
- Druk op START wanneer de chronograaf gestopt is, om het opnemen van de tijd te hervatten.

EEN TRAINING OPSLAAN EN RESETTEN

Wanneer u uw training heeft voltooid, kunt u hem opslaan om hem later te bekijken.

1. Druk op SAVE (opslaan) terwijl de chronograaf stilstaat.
2. Kies een van deze opties:
 - Selecteer YES om de training op te slaan en de chronograaf op nul te stellen.
 - Selecteer NO (nee) om de training weg te gooien en de chronograaf op nul te stellen.
 - Selecteer CANCEL (annuleren) om terug te gaan naar CHRONO zonder op te slaan of de chronograaf op nul te stellen.

RONDEN/TUSSENTIJDEN NEMEN

WAT ZIJN RONDE- EN TUSSENTIJDEN?

De rondetijd is de duur van een individueel segment van uw training. 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.

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

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

EEN RONDE/TUSSENTIJD NEMEN

- Druk op SPLIT (tussentijd) terwijl de chronograaf loopt, om een ronde- of tussentijd op te nemen.

De tijd van de ronde die u zojuist voltooid heeft en de tussentijd worden weergegeven, en het horloge begint de tijd van een nieuwe ronde op de achtergrond op te nemen.

Nadat u bent gestopt en de training heeft opgeslagen, kunt u de overzichtsgegevens voor de gehele training bekijken alsook gegevens over elke aparte ronde.

HANDSFREE INSTELLINGEN CONFIGUREREN

U kunt de chronograaf zo instellen dat een ronde/tussentijd automatisch wordt genomen wanneer u een bepaalde rondeafstand of tijd heeft bereikt. U kunt de chronograaf ook zo instellen dat het opnemen van de tijd automatisch wordt gestopt of hervat wanneer u een bepaalde snelheid heeft bereikt.

AUTOMATISCHE TUSSENTIJD INSTELLEN

Zet automatische tussentijd aan om een ronde/tussentijd automatisch te nemen wanneer u een bepaalde rondeafstand of tijd heeft bereikt.

1. Open HANDS FREE in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Stel AUTO SPLIT (automatische tussentijd) op DIST (afstand) in om een ronde/tussentijd te nemen op grond van afstand of stel deze op TIME (tijd) in om een ronde/tussentijd te nemen op grond van rondetijd.
3. Stel de gegevens in die automatische tussentijd activeren:
 - Als u AUTO SPLIT op DIST instelt, stelt u het veld DIST in op de afstand waarop u een ronde/tussentijd wilt nemen.
 - Als u AUTO SPLIT op TIME instelt, stelt u het veld TIME in op de tijd waarop u een ronde/tussentijd wilt nemen.

Om automatische tussentijd te gebruiken nadat deze is ingesteld, opent u CHRONO, sluit u op de sensors aan en begint u de tijd van de training op te nemen. Steeds wanneer u de opgegeven afstand of tijd bereikt, neemt de chronograaf een ronde/tussentijd.

AUTOMATISCH STOPPEN EN HERVATTEN INSTELLEN

Zet herstarten en automatisch stoppen aan en stel de drempel in (de snelheid die herstarten en automatisch stoppen activeert).

1. Open HANDS FREE in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Zet STOP/RESUME (STOPPEN/HERVATTEN) op AAN.
3. Selecteer THRESHOLD (drempel).
4. Stel de snelheid in waarmee AUTO RESUME en AUTO STOP worden geactiveerd.

Om automatisch stoppen en hervatten te gebruiken nadat deze zijn ingesteld, opent u Chrono, sluit u op de sensors aan, drukt u op START en begint u te lopen. Wanneer u langzamer loopt dan de drempel, stopt de chronograaf met opnemen van de tijd. Als u daarna sneller gaat lopen dan de drempel, hervat de chronograaf het opnemen van de tijd van de training.

OPMERKING: Als u op STOP drukt om CHRONO te onderbreken, moet u op START drukken om verder te gaan met het opnemen van de tijd van de training.

VOEDINGSWAARSCHUWINGEN GEBRUIKEN

Door voldoende te drinken en het juiste voedsel te eten zullen uw trainingen meer succes hebben. Als u te veel vocht verliest of honger krijgt, lijden uw prestaties daaronder en zult u sneller letsel oplopen. De voedingstimers herinneren u eraan wanneer u moet drinken en eten.

DE TIMER DRINK INSTELLEN

1. Open NUTRITION (voeding) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Zet DRINK ALERT (waarschuwing drinken) op ON (aan).
3. Stel DRINK TIME (drinktijd) in op het interval waarop u drinkwaarschuwingen wilt ontvangen.
4. Stel VIBRATE (trillen) in op ON om waarschuwingstrillingen te ontvangen wanneer de DRINK TIME is bereikt.
5. Stel ALERT (waarschuwing) in op TONE 1 (toon 1) of TONE 2 om een hoorbare waarschuwing te ontvangen wanneer de DRINK TIME is bereikt.

Wanneer u de tijd van een training opneemt met de chronograaf, gaan de waarschuwingstrilling en de hoorbare waarschuwing af wanneer u de DRINK TIME heeft bereikt, en er verschijnt een pop-up die u eraan herinnert om te drinken.

DE TIMER EAT (ETEN) INSTELLEN

1. Open NUTRITION in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Zet EAT ALERT (waarschuwing eten) op ON.
3. Stel EAT TIME (eettijd) in op het interval waarop u eetwaarschuwingen wilt ontvangen.
4. Stel VIBRATE in op ON om waarschuwingstrillingen te ontvangen wanneer de EAT TIME is bereikt.
5. Stel ALERT in op TONE 1 of TONE 2 om een hoorbare waarschuwing te ontvangen wanneer de EAT TIME is bereikt.

Wanneer u de tijd van een training opneemt met de chronograaf, gaan de waarschuwingstrilling en de hoorbare waarschuwing af wanneer u de EAT TIME heeft bereikt, en er verschijnt een pop-up die u eraan herinnert om te eten.

DE HERSTELTIMER GEBRUIKEN

Hartslagherstel is het verschil tussen uw hartslag wanneer u traint, en uw hartslag na een korte rustperiode. Een groter verschil tussen uw trainingshartslag en uw hartslag na de rustperiode duidt op snel herstel en daarom betere conditie.

De hersteltimer meet dit verschil en rapporteert het resultaat in een pop-up om uw cardiovasculaire gezondheid te helpen meten.

Wanneer de hersteltimer aan staat, wordt deze geactiveerd wanneer u de chronograaf stopt of onderbreekt terwijl de hartslagsensor gegevens verzamelt.

DE HERSTELTIMER INSTELLEN

1. Open RECOVERY (herstel) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Stel TIME (tijd) (zo lang als de hersteltimer zal lopen) in op 30 SECONDS, 1 MINUTE of 2 MINUTES.
3. Stel VIBRATE in op ON om waarschuwingstrillingen te ontvangen wanneer de hersteltimer begint of eindigt.
4. Stel ALERT in op TONE 1 of TONE 2 om een hoorbare waarschuwing te ontvangen wanneer de hersteltimer begint of eindigt.

DE HERSTEL-POP-UP AFLEZEN

Recovery	START HR (hartslag start) is uw hartslag aan het einde van de training.
Start HR: 155 BPM	END HR (hartslag einde) is uw hartslag aan het einde van de hersteltimer.
End HR: 95 BPM	CHANGE (verandering) is het verschil tussen deze waarden.
Change: 60 BPM	Een grotere CHANGE-waarde duidt op betere conditie.

TRAINING MET INTERVALLLEN

VOORDELEN VAN INTERVALTRAINING

Trainingen met intervallen zijn krachtige middelen waarmee u een doel kunt stellen voor specifieke waarden (zoals snelheid, uithoudingsvermogen of drempel) er ervoor kunt trainen. De intervalmodus helpt u tijden of afstanden bij te houden voor maximaal zes intervallen en 99 herhalingen.

Perioden van intense activiteit afgewisseld met herstelperioden van minder activiteit helpen u harder en gedurende langere perioden trainen. Het op deze wijze combineren van aerobische en anaërobie activiteit helpt u om:

- Trainingen te richten op het verbeteren van snelheid, cardiovasculair uithoudingsvermogen, uithoudingsvermogen van de spieren of andere waarden
- Melkzuur in uw lichaam sneller te verwerken
- De kans op letsel te verminderen

U moet trainingen met intervallen instellen om voor een bepaalde waarde te trainen. Hier worden twee voorbeelden beschreven maar u kunt trainingen met intervallen maken om voor praktisch elke waarde te trainen met behulp van de zes intervallen en 99 herhalingen.

VOORBEELD VAN TRAINING VOOR UITHOUDINGSVERMOGEN

Om voor uithoudingsvermogen te trainen kunt u een klassieke training met een herhaling van 1 kilometer instellen: 3 tot 6 herhalingen van één interval van 1 km in een tempo van een halve marathon, gevolgd door een herstelperiode van 1 minuut.

VOORBEELD VAN TRAINING VOOR SNELHEID

Om voor snelheid te trainen kunt u sets van 4 x 400 m rennen: ren één snel interval van 400 m in een enigszins hoger tempo dan u bij hardloopwedstrijden loopt, gevolgd door één herstelperiode en herhaal dit 4 keer.

EEN TRAINING MET INTERVALLLEN INSTELLEN

1. Open INT TIJD in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Stel een eenmalige WARMUP (warmlopen) in op grond van afstand of tijd waarmee uw training met intervaltimer start.
OPMERKING: Na het warmlopen gaat uw training verder en wordt de training herhaald op grond van uw intervalinstellingen.
3. Open SET INTERVALS (intervallen instellen) om maximaal 6 gekoppelde segmenten te configureren.
4. Open het te configureren interval.
5. Kies ervoor om het interval te beëindigen na een opgegeven Distance (afstand) of Time (tijd).
OPMERKING: U kunt zowel op afstand als op tijd gebaseerde intervallen in dezelfde training gebruiken.
6. Herhaal stap 4 en 5 voor elk interval in de training.
7. Druk op BACK tot de INT TIJD en stel een eenmalige COOLDOWN (afkoelen) in op grond van afstand of tijd om uw training te beëindigen.
8. Stel Reps (herhalingen) in op het aantal keren dat u de intervallen wilt herhalen.
OPMERKING: De training met intervallen stopt automatisch wanneer het aantal ingestelde herhalingen is bereikt en uw vooringesteld afkoelen begint.
9. Stel VIBRATE (trillen) in op ON (aan) om waarschuwingstrillingen te ontvangen aan het einde van een interval.
10. Stel ALERT in op TYPE 2 of TYPE 2 om een hoorbare waarschuwing te ontvangen aan het einde van een interval.

TIP: Stel intervalzones in om voor een specifieke snelheid of hartslag of specifiek tempo voor elke instelling warm te lopen, te trainen en af te koelen. Zie [Trainingszones configureren](#) voor instructies.

EEN TRAINING MET INTERVALLLEN STARTEN

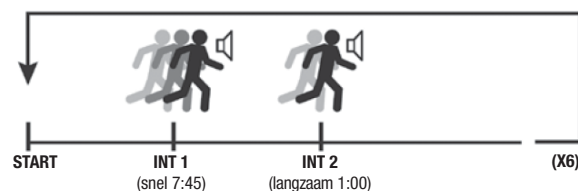
1. Druk op MENU en open INT TIJD.
2. Selecteer YES om alle sensors die met ON gemarkeerd zijn in het menu SENSORS aan te sluiten.
3. Druk op START.

De intervaltimer begint.

OPMERKING: Als het geheugen bijna vol is, verschijnt een bericht dat aangeeft hoeveel trainingen nog in het geheugen kunnen worden opgeslagen. Als het geheugen vol is, moet u een training wissen voordat u een nieuwe kunt opslaan. Zie [Trainingen wissen](#).

U wordt attent gemaakt op de instelling van het komende interval wanneer er nog 15 seconden in het interval waarvan de tijd wordt genomen, of 0,1 km (of mijl) voor een afstandsinterval, over zijn.

De waarschuwing weerklinkt en het scherm wordt verlicht aan het einde van een interval. De overzichtsgegevens van het voltooide interval verschijnen op het display, gevolgd door de instellingen van het huidige interval – terwijl dat interval op de achtergrond loopt.



BEELDEN TIJDENS EEN TRAINING MET INTERVALLEN VERANDEREN

De intervaltimer heeft drie schermen om realtime trainingsgegevens te tonen. Elk scherm toont twee of drie velden. Configureer in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN) welke gegevens op elk scherm worden weergegeven.

- Terwijl een intervaltimer loopt, drukt u op DISPLAY om de schermen te doorlopen.
- Druk op MENU om naar het hoofdmenu terug te keren.

OPMERKING: Wanneer u op DISPLAY drukt, toont het horloge de naam van de trainingsgegevens die in elk veld staan.

OPMERKING: Elk scherm wordt aangeduid met een “•” om een van de drie beschikbare schermen te markeren en die getallen komen overeen met de intervaltimerschermen onder SETTINGS (INSTELLINGEN) – DISPLAY.

OPMERKING: Als u op DISPLAY drukt, wordt het zoeken naar de hartslag en/of Foot Pod ook gestart als die sensors zijn geselecteerd, maar niet aangesloten.

Deze gegevens kunnen op de intervalschermen verschijnen:

Gegevens	Beschrijving	Gegevens	Beschrijving
PACE (TEMPO)	huidige minuten per mijl/km	INT CADENCE (INT CADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut van het huidige interval
AVG PACE (GEM TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km over de gehele training	PREV INT CADENCE (VRG INT CADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut van het vorige interval
INT PACE (INT TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km van het huidige interval	DISTANCE (AFSTAND)	totale afstand afgelegd tijdens de training
PREV INT PACE (VRG INT TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km van het vorige interval	INT DISTANCE (INT AFSTAND)	afstand afgelegd tijdens het huidige interval
SPEED (SNELHEID)	huidige snelheid	PREV INT DISTANCE (VRG INT AFSTAND)	afstand afgelegd tijdens het vorige interval
AVG SPEED (GEM SNELH)	gemiddelde snelheid over de gehele training	ALTITUDE (HOOGTE)	huidige hoogte
INT SPEED (INT SNELH)	gemiddelde snelheid van het huidige interval	TOTAL ASCENT (TOTALE STIJGING)	totale toename in hoogte tijdens de gehele training
PREV INT SPEED (VRG INT SNELH)	gemiddelde snelheid van het vorige interval	TOTAL DESCENT (TOTALE DALING)	totale afname in hoogte tijdens de gehele training
HEART RATE (HARTSLAG)	huidige hartslag	TIME OF DAY (TIJD)	huidige tijd om u tijdens de training op de hoogte te houden
AVG HR (GEM HS)	gemiddelde hartslag over de gehele training	INT TIME/DIST (INT TIJD/AFST)	de resterende tijd of afstand in het huidige interval
INT HR (INT HS)	gemiddelde hartslag van het huidige interval	PREV INT TIME/DIST (VRG INT TIJD/AFST)	duur van het vorige interval
PREV INT HR (VRG INT HS)	gemiddelde hartslag van het vorige interval	TOTAL TIME (TOTALE TIJD)	totaal verstreken tijd van de training plus eventueel openthoud (toen de timer onderbroken was)
CADENCE (CADANS)	huidige voetstappen per minuut	INT NUMBER (INT NR)	geeft het huidige interval en lopende herhaling aan
AVG CADENCE (GEM CADANS)	gemiddelde voetstappen per minuut over de gehele training		

OPMERKING: Om het type afgebeelde gegevens te verklaren, gebruiken we een enkele letter aan de linkerkant van elke regel: A = gemiddelde, I = interval, P = vorige.

HET DISPLAY INSTELLEN

1. Open DISPLAY in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Open het te bewerken, genummerde display INTERVAL.
3. Stel LINES in voor het aantal weer te geven trainingsgegevens.
4. Open een regel (TOP, MIDDLE of BOTTOM).
5. Selecteer de op die regel weer te geven gegevens.
6. Herhaal stap 4 en 5 voor elke regel.

EEN INTERVAL OVERSLAAN

- Om een interval over te slaan houdt u SPLIT ingedrukt.

EEN TRAINING MET INTERVALLEN ONDERBREKEN EN OPSLAAN

- Druk op STOP om het opnemen van de tijd te onderbreken.
- Druk op START wanneer de intervaltimer onderbroken is om het opnemen van de tijd te hervatten.

EEN TRAINING MET INTERVALLEN OPSLAAN EN RESETTEN

Wanneer u uw training heeft voltooid, kunt u hem opslaan om hem later te bekijken.

1. Druk op SAVE terwijl de intervaltimer stilstaat.

OPMERKING: De training met intervallen stopt automatisch wanneer het aantal ingestelde herhalingen is bereikt.

2. Kies een van deze opties:

- Selecteer YES om de training op te slaan en de timer op nul te stellen.
- Selecteer NO om de training weg te gooien en de timer op nul te stellen.
- Selecteer CANCEL om terug te gaan naar INTERVAL zonder op te slaan of de timer op nul te stellen.

TRAININGEN BEKIJKEN

Wanneer u de chronograaf of intervaltimer reset, worden de trainingsgegevens opgeslagen. U kunt deze op de schermen REVIEW (bekijken) bekijken. Vergelijk deze opgeslagen trainingen met elkaar om uw vorderingen te volgen.

HET TRAININGSOVERZICHT BEKIJKEN

Het trainingsoverzicht bevat gegevens over de training als geheel.

DE TRAININGEN OPENEN

1. Druk op MENU en open REVIEW.

De meest recente training staat boven aan de lijst en de oudste training onderaan.

Trainingen die vanuit CHRONO zijn opgeslagen, worden aangeduid met .

Trainingen die vanuit INTERVAL zijn opgeslagen, worden aangeduid met .

2. Open de training om deze te bekijken.

3. Selecteer  SUMMARY (overzicht).

4. Druk op  en  (zoals aangegeven op het horlogedisplays) om door de beschikbare gegevens voor de training te schuiven.

GEGEVENS WEERGEGEVEN IN OVERZICHT

Gegevens	Beschrijving
SPLIT TIME (TUSSENTIJD)	de totale verstreken tijd van de chronotrainings
WORKOUT TIME (TT WORK TIME)	de totale verstreken tijd van de intervaltraining
DISTANCE (AFSTAND)	afstand gelopen tijdens de training
AVG PACE (GEM TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km
BEST PACE (BEST TEMPO)	minste minuten per mijl/km
AVG SPEED (GEM SNELH)	gemiddelde snelheid van de training
MAX SPEED (MAX SNELH)	hoogste snelheid bereikt tijdens de training
ZONE TIME – PACE (ZONETIJD – TEMPO)	hoeveelheid tijd die u in uw tempozone heeft doorgebracht
ZONE TIME – SPD (ZONETIJD – SNELH)	hoeveelheid tijd die u in uw snelheidszone heeft doorgebracht
AVG HR	gemiddelde hartslag voor de training

Gegevens	Beschrijving
MAX HR (MAX HS)	piekhartslag bereikt tijdens de training
ZONE TIME – HR (ZONETIJD – HS)	hoeveelheid tijd die u in uw hartslagzone heeft doorgebracht
RECOVERY (HERSTEL)	verschil tussen uw laatste hartslag en herstelhartslag
AVG CADENCE (GEM CADANS)	gemiddeld aantal voetstappen per minuut
MAX CADENCE (MAX CADANS)	maximaal aantal voetstappen per minuut
ZONE TIME – CAD (ZONETIJD – CAD)	hoeveelheid tijd die u in uw cadanszone heeft doorgebracht
TTL ASCENT (TTL DALING)	totale toename in hoogte in ft/m
TTL DESCENT (TTL DALING)	totale afname in hoogte in ft/m
CALORIES (CALORIEËN)	totaal aantal verbrande calorieën

OPMERKING: Als een hartslagsensor niet is aangesloten, worden geen hartslaggegevens weergegeven. Als een Foot Pod niet is aangesloten, worden geen cadansgegevens weergegeven.

INDIVIDUELE RONDEN OF INTERVALLEN BEKIJKEN

U kunt gegevens bekijken die specifiek voor elke ronde of elk interval zijn om segmenten van uw training met elkaar te vergelijken.

RONDE/INTERVALDETAILS BEKIJKEN

1. Druk op MENU en open REVIEW.
2. Open de training om deze te bekijken.
3. Selecteer  LAP DETAIL (rondedetail) voor een chronotrainings of INT DETAIL voor een intervaltraining.

Voor CHRONO-trainingen toont het eerste scherm de gemiddelde rondetijd en de beste rondetijd, en de totale trainingstijd verschijnt rechtsboven.

Voor INTERVAL-trainingen verschijnen het intervalnummer en herhalingsnummer rechtsboven.

4. Druk op ▲ en ▼ om door de gegevens te schuiven die voor de ronde of het interval zijn verzameld of druk op SELECT om de ronden of intervallen snel te doorlopen.

GEGEVENS WEERGEGEVEN IN DETAILSCHERMEN

Gegevens	Beschrijving
AVG LAP (GEM RONDE)	gemiddelde tijd van alle ronden in de training (alleen Chrono)
BEST	het nummer en de tijd van de snelste ronde (alleen Chrono)
LAP (INT)	duur van de ronde (alleen Chrono)
INT	de duur van het interval (alleen Interval)
AVG HR (GEM HS)	gemiddelde hartslag voor de training
MAX HR (MAX HS)	piekhartslag tijdens de ronde/het interval
DISTANCE (AFSTAND)	afstand afgelegd tijdens de ronde/het interval
AVG PACE (GEM TEMPO)	gemiddelde minuten per mijl/km voor de ronde/het interval
BEST PACE (BEST TEMPO)	minste minuten per mijl/km voor de ronde/het interval
AVG SPD (GEM SNELH)	gemiddelde snelheid van de ronde/het interval

Gegevens	Beschrijving
MAX SPD (MAX SNELH)	hoogste snelheid bereikt tijdens de ronde/het interval
ZONE TIME – PACE (ZONETIJ – TEMPO)	hoeveelheid tijd die u in tijdens de ronde/het interval in uw tempozone heeft doorgebracht
ZONE TIME – SPD (ZONETIJ – SNELH)	hoeveelheid tijd die u tijdens de ronde/het interval in uw snelheidszone heeft doorgebracht
AVG CADENCE (GEM CADANS)	gemiddeld aantal voetstappen per minuut tijdens de ronde/het interval
MAX CADENCE (MAX CADANS)	maximaal aantal voetstappen per minuut tijdens de ronde/het interval
ZONE TIME – HR (ZONETIJ – HS)	hoeveelheid tijd die u tijdens de ronde/het interval in uw hartslagzone heeft doorgebracht
ZONE TIME – CAD (ZONETIJ – CAD)	hoeveelheid tijd die u tijdens de ronde/het interval in uw cadanszone heeft doorgebracht
TTL ASCENT (TTL DALING)	totale toename in hoogte in ft/m tijdens de ronde/het interval
TTL DESCENT (TTL DALING)	totale afname in hoogte in ft/m tijdens de ronde/het interval
CALORIES (CALORIEËN)	totaal aantal verbrande calorieën tijdens de ronde/het interval

OPMERKING: Als een hartslagsensor niet is aangesloten, worden geen hartslaggegevens weergegeven. Als een Foot Pod niet is aangesloten, worden geen cadansgegevens weergegeven.

TRAININGEN WISSEN

U kunt maximaal 15 trainingen opslaan. Als u een training niet meer wilt bekijken, kunt u hem uit het geheugen wissen om ruimte te maken. U kunt ook al uw trainingen tegelijk wissen.

ÉÉN TRAINING WISSEN

1. Druk op MENU en open REVIEW.
2. Open een training.
3. Selecteer DELETE WORKOUT (training wissen).
4. Selecteer YES.

ALLE TRAININGEN WISSEN

1. Druk op MENU en open REVIEW.
2. Selecteer DELETE ALL (alles wissen).
3. Selecteer YES.

INSTELLINGEN CONFIGUREREN

Breng veranderingen aan in de horloge-instellingen om trainingen te versterken en uw ervaring aan te passen.

DE TIJD EN DATUM INSTELLEN

De tijd en datum worden bij de aanvankelijke instelling ingesteld maar u kunt ze later resetten.

DE TIJD EN TIJDSINDELING INSTELLEN

1. Open TIME in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Selecteer SET TIME (tijd instellen) en stel de nieuwe tijd in.

OPMERKING: Druk op ▲ wanneer u bij 11.00 uur bent om verder te gaan met het instellen van de middaguren.

3. Wissel het veld TIME tussen 12- en 24-uurs indeling.

DE DATUM EN DATUMINDELING INSTELLEN

1. Selecteer SET DATE (datum instellen) en stel de nieuwe datum in.
2. Wissel het veld DATE tussen de indeling MM-DD-YY en DD.MM.YY.

GPS-TIJD

- Zet GPS TIME ON (GPS-tijd aan) aan zodat het GPS de tijd automatisch kan bijwerken tijdens GPS-synchronisatie. Het horloge houdt alle offsets op uren en minuten in stand die u in het menu SET TIME heeft aangebracht.

EENHEDEN INSTELLEN

Tijdens de aanvankelijke instelling heeft u het meetsysteem geselecteerd waarin uw gegevens worden weergegeven. U kunt dit later veranderen of ervoor kiezen om specifieke gegevens in andere eenheden weer te geven.

- Open UNITS in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).

ALGEMEEN

Selecteer de eenheden voor de lengte en het gewicht van de gebruiker.

- ENGELS: De eenheden verschijnen in ft, inch en lb.
- METRISCH: De eenheden verschijnen in centimeter en kilogram.

AFSTAND

Afstandsgegevens kunnen worden gemeten in MI (mijl) of KM (kilometer).

TEMPO

Tempo kan worden gemeten in MIN/MI (minuten per mijl) of MIN/KM (minuten per kilometer).

SNELHEID

Snelheid kan worden gemeten in MPH (mijl per uur) of KPH (kilometer per uur).

HARTSLAG

Hartslag kan worden gemeten in BPM (slagen per minuut) of % OF MAX (percentage of uw maximale hartslag).

HOOGTE

Hoogte kan worden gemeten in FEET of METERS.

SENSORS SELECTEREN

Nadat u een hartslagsensor heeft gekoppeld en een Foot Pod-sensor heeft gekoppeld en gekalibreerd, gebruikt u deze instelling om de actieve sensors voor uw trainingen te selecteren — GPS, hartslag en/of Foot Pod.

GEBRUIKERSINFO INSTELLEN

Uw persoonlijke gegevens worden tijdens de aanvankelijke instelling geconfigureerd maar u kunt ze later veranderen.

1. Open USER INFO in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Stel de waarden zo precies mogelijk in voor nauwkeurige berekeningen van trainingsgegevens.

MAX HR (max hartslag) wordt automatisch door het horloge berekend op grond van uw leeftijd, maar u kunt dit met de hand op een andere waarde instellen.

TRAININGSZONES CONFIGUREREN

U kunt zones instellen voor hartslag, snelheid, tempo en cadans. Om dit te doen voert u boven- en ondergrenzen voor deze trainingsgegevens in en het horloge geeft een waarschuwing wanneer u buiten dit bereik bent om u aan te zetten uw trainingsgedrag te veranderen zodat u weer in de zone komt.

Zones helpen u trainen met een specifieke intensiteit, die u kan helpen uw trainingen op een bepaalde lichamelijke waarde te richten.

U kunt één stel zones voor hartslag, snelheid, tempo en cadans instellen voor de chronograaf, voor het warmlopen met intervallen, het afkoelen met intervallen en één stel zones voor elk van de zes intervallen. Door meerdere zone-instellingen met de intervaltimer te combineren kunt u trainingen ontwerpen om u te helpen precies de gewenste resultaten te verkrijgen.

DE VOORDELEN OM UW TEMPO TE WETEN

Tempo is het aantal minuten waarin u één mijl of kilometer rent.

Het is belangrijk om uw tempo te weten zowel wanneer u traint als tijdens een wedstrijd. Tijdens de training kunt u een enigszins hoger tempo instellen dan bij een hardloophwedstrijd om de snelheid te verhogen. Bij een hardloophwedstrijd kunt u uw tempo bijstellen om langzame kilometers te compenseren of burnout te vermijden als gevolg van te snel starten.

Deze tabel toont het tempo dat u moet instellen om uw gewenste wedstrijdtijd te bereiken.

Doeltempo		Eindtijd van evenement						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Halve marathon	25K	30K	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

WAT IS UW OPTIMALE HARTSLAGZONE?

Uw fitnessdoelen bepalen wat uw optimale hartslagzone moet zijn. De streefhartslagzone voor het verbranden van vet verschilt van de streefzone voor trainen met het oog op uithoudingsvermogen.

Gebruik de tabellen op de volgende pagina om uw optimale hartslagzone te schatten op grond van uw geslacht, leeftijd en doelen. Trainen op het intensiteitsniveau van Aerobic basis (in het midden van de tabellen) helpt u vet te verbranden en aerobisch uithoudingsvermogen op te bouwen. Maar u kunt het horloge ook gebruiken om uw streefhartslagzone aan te passen voor meer specifieke waarden die bij uw huidige fitnessniveau en -doelen passen.

OPMERKING: De waarden in deze tabellen zijn gebaseerd op een percentage van uw maximale hartslag (MHR). Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint en om te bevestigen welke hartslagzone juist voor u is.

MANNEN

Leeftijd	Lichte training		Gewichtsbeheer		Aerobic basis		Optimale conditie bereiken		Training voor topatleten	
	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven		Afvallen en vet verbranden		(Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten		Uitstekende conditie in stand houden		Buitengewone atletische conditie bereiken	
	50-60% MHR		60-70% MHR		70-80% MHR		80-90% MHR		90-100% MHR	
15	103	123	123	144	144	164	164	185	185	205
20	100	120	120	140	140	160	160	180	180	200
25	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
30	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
60	80	96	96	112	112	128	128	144	144	160
65	78	93	93	109	109	124	124	140	140	155
70	75	90	90	105	105	120	120	135	135	150
75	73	87	87	102	102	116	116	131	131	145
80	70	84	84	98	98	112	112	126	126	140

OPMERKING: MHR wordt berekend als (220 - leeftijd), in slagen per minuut (BPM) voor mannen.

VROUWEN

Leeftijd	Lichte training		Gewichtsbeheer		Aerobic basis		Optimale conditie bereiken		Training voor topatleten	
	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven		Afvallen en vet verbranden		(Aerobic) uithoudingsvermogen vergroten		Uitstekende conditie in stand houden		Buitengewone atletische conditie bereiken	
	50-60% MHR		60-70% MHR		70-80% MHR		80-90% MHR		90-100% MHR	
15	106	127	127	148	148	169	169	190	190	211
20	103	124	124	144	144	165	165	185	185	206
25	101	121	121	141	141	161	161	181	181	201
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
60	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
65	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161
70	78	94	94	109	109	125	125	140	140	156
75	76	91	91	106	106	121	121	136	136	151
80	73	88	88	102	102	117	117	131	131	146

OPMERKING: MHR wordt berekend als (226 - leeftijd), in slagen per minuut (BPM) voor vrouwen.

DE VOORDELEN OM UW CADANS TE WETEN

Cadans is het aantal omwentelingen die uw benen in één minuut maken. Een andere manier om cadans te omschrijven is het aantal stappen dat u in één minuut neemt, door de helft te delen.

Een snellere cadans verdient de voorkeur boven een langzamere omdat deze de snelheid verbetert, minder energie gebruikt om een bepaalde afstand af te leggen en letsel helpt voorkomen, allemaal omdat uw voeten minder tijd in contact met de weg zijn.

Hardlooptkampioenen hebben een gemiddelde cadans van 90-94 (180-188 stappen per minuut). Om dit te helpen bereiken kunt u kortere stappen nemen, lichtere schoenen dragen en zorgen dat u bij elke stap met uw voet onder uw knie landt in plaats van ervoor.

ZONES INSTELLEN

1. Open ZONES in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Open CHRONO om zones in te stellen voor de chronograaf of INTERVAL om zones in te stellen voor de intervaltimer.
3. Open een interval als u Int Tijd heeft geselecteerd.
4. Open de in te stellen zone (HR, PACE, SPEED of CADENCE) en stel het veld ACTIVE (actief) op YES.
5. Open SET (instellen) en stel de LOW (ondergrens) en HIGH (bovengrens) van de geselecteerde zone in.

ZONEWAARSCHUWING INSTELLEN

1. Open ALERT (waarschuwing) in het menu CHRONO ZONES, WARMUP (warmlopen) ZONES, INT # ZONES of COOLDOWN (afkoelen) ZONES.
2. Selecteer de zone die de waarschuwing zal activeren in het veld TYPE.
3. Zet VIBRATE ON of OFF (uit).
4. Selecteer dat de hoorbare ALERT afgaat wanneer u buiten de zone bent.

OPMERKING: Het instellen van de actieve zone en de bijbehorende waarschuwingen regelt een hoorbare en/of trillingsmelding van een situatie buiten de zone, maar u ontvangt visuele informatie voor ALLE weergegeven gegevens die een ingestelde zone [HR (hartslag), PACE (tempo), SPEED (snelheid) of CADENCE (cadans)] hebben in de modi Chrono en Timer. Het horloge geeft ↑ weer voor wanneer die gegevens boven uw zone zijn en ↓ voor wanneer u onder uw zone bent.

HET ALARM INSTELLEN

Stel het alarm zo in dat u zo vaak als u aangeeft een waarschuwing (hoorbaar en/of trilling) op een specifieke tijd ontvangt.

1. Open ALARM in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Open TIME en stel de tijd in waarop het alarm zal afgaan.
3. Stel ARMED (geactiveerd) in op YES.
4. Stel de FREQUENCY (frequentie) in. U kunt het alarm zo instellen dat het eenmaal, elke dag, op een specifieke dag van de week, alleen op werkdagen of alleen in weekends afgaat.
5. Stel VIBRATE in op ON of OFF.
6. Stel de hoorbare ALERT op één of twee geluiden of NONE (geen) in.

Wanneer het alarm aan is, wordt het pictogram  op het scherm TIME weergegeven en het alarm gaat op de opgegeven tijd en met de opgegeven frequentie af.

HORLOGEVOORKEUREN INSTELLEN

Horlogevoorkeuren bestaan uit algemeen gedrag van het horloge, waaronder signalen, pieptonen en tekstkleur.

1. Open WATCH (horloge) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Zet HOURLY CHIME ON (uursignaal aan) om steeds op het hele uur een pieptoon te horen.
3. Zet BUTTON BEEP ON (pieptoon van knop aan) om steeds een pieptoon te horen wanneer u op een knop drukt.
4. Stel TEXT COLOR (tekstkleur) in op WHITE (wit) of BLACK (zwart) om de kleur van de achtergrond en de tekst op het scherm te veranderen.

DE TAAL OP HET DISPLAY VERANDEREN

De taal op het display wordt tijdens de aanvankelijke instelling ingesteld maar u kunt deze later veranderen.

1. Open LANGUAGE (taal) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Verander het veld SETTING in de taal waarin u de schermen van het horloge wilt zien.

INDIGLO® NACHTVERLICHTING

- Druk op de knop INDIGLO® om de nachtverlichting enkele seconden in te schakelen.
- Houd de knop INDIGLO® ingedrukt tot het horloge één pieptoon geeft (ongeveer vier seconden) om de functie Night-Mode™ ongeveer acht uur in te schakelen. Terwijl Night-Mode™ actief is, drukt u op een willekeurige knop om de nachtverlichting enkele seconden in te schakelen.
- Houd de knop INDIGLO® ingedrukt tot het horloge twee pieptonen geeft (ongeveer zes seconden) om Constant On (constant aan) in te schakelen. De nachtverlichting blijft zeven of acht uur aan. Druk weer op INDIGLO® om de nachtverlichting uit te schakelen.

HET HORLOGE RESETTEN

Als de knoppen van uw horloge niet meer werken, kunt u het horloge terugstellen zodat het weer normaal werkt terwijl u bijna al uw instellingen en trainingsgegevens behoudt.

- Druk ongeveer drie seconden tegelijkertijd op alle vier de “hoek”-knoppen (▲, ▼, BACK en INDIGLO) totdat de naam TIMEX verschijnt. Het horloge wordt gereset en de tijd en datum moeten worden ingesteld.

OPMERKING: Dit heeft geen invloed op alle in het horloge opgeslagen gegevens en overige instellingen.

HET MENU SETTINGS/ABOUT (INSTELLINGEN/INFO OVER)

U kunt het horloge in de standaardtoestand terugstellen. De horloge-instellingen gaan terug naar de standaardinstellingen voor de firmwareversie die op het horloge is aangegeven. Alle opgeslagen trainingen worden gewist.

1. Open ABOUT (info over) in het menu SETTINGS (INSTELLINGEN).
2. Selecteer FACTORY RESET (fabrieksreset).
3. Selecteer YES.

De volgende keer dat u na het resetten van het horloge op een knop drukt, begint de aanvankelijke instelling.

TRAININGSGEGEVENS OP UW COMPUTER DOWNLOADEN EN BEKIJKEN

Download trainingsgegevens naar het gratis online logboek van TrainingPeaks™ om u te helpen uw trainingsprogramma te analyseren en plannen.

1. Maak een TrainingPeaks™ account aan bij:
<http://Timexironman.com/DeviceAgent>
2. Sluit de laadklem op het horloge aan en sluit daarna de USB-kabel op de computer aan.
3. Open de Device Agent op uw computer.
4. Selecteer de Run Trainer™ 2.0 in het veld **Device** en verzeker u ervan dat uw account in het veld **Username** (gebruikersnaam) geselecteerd is.

OPMERKING: Voeg uw nieuwe account aan de Device Agent toe door op **File** (bestand) en dan op **Edit Login Accounts** (inlogaccounts bewerken) te klikken. Klik op de “+” in het venster **Manage User Accounts** (gebruikersaccounts beheren) om uw nieuwe accountinformatie toe te voegen.

5. Klik op Open Files (Bestanden openen) om de trainingen in de Activities List (Activiteitenlijst) weer te geven.
6. Houd de SHIFT-toets ingedrukt en klik om de bestanden te markeren die u van uw horloge wilt hebben. Klik op OK.
7. Laat het vinkje staan in de vakjes voor die trainingen die u naar uw online account wilt sturen en klik op Save (Opslaan).
8. Wanneer de trainingen overgedragen zijn, klikt u op Login om naar het online logboek te gaan of sluit u de Device Agent en koppelt u het horloge los van de computer.

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

PROBLEMEN BIJ AANSLUITEN OP HET GPS

Als u geen GPS-fix kunt krijgen, probeer dan de volgende stappen:

- Zorg dat u buiten bent. Het kan zeer moeilijk zijn om binnen een fix te krijgen.
- Blijf uit de buurt van gebouwen en hoge bomen. Grote constructies kunnen de satellietsignalen blokkeren.
- Sta stil. Bij beweging kan het langer duren voordat het GPS een satelliet signaal verkrijgt.

OPMERKING: Het verkrijgen van de eerste GPS-fix kan even duren maar volgende fixes zijn gewoonlijk sneller omdat het GPS eerst naar onlangs verkregen satellieten zoekt.

PROBLEMEN MET AANSLUITEN OP DE HARTSLAGSENSOR

Als u geen hartslaggegevens van de sensor kunt krijgen, probeer dan de volgende stappen:

- Verzekert u ervan dat de hartslagsensor aan is en juist is aangebracht. Bij verkeerde plaatsing kan de hartslagsensor geen waarde verkrijgen. Zie [De optionele hartslagsensor instellen](#).
- Gebruik het menu SENSORS om naar de hartslagsensor te zoeken. Er kan een probleem zijn geweest met de vorige koppeling. Zie [De optionele hartslagsensor instellen](#).
- Installeer een nieuwe batterij in de hartslagsensor. Een bijna lege batterij kan het signaal van de hartslagsensor zwak of afwezig maken.

PROBLEMEN MET AANSLUITEN OP DE FOOT POD

- Gebruik het menu SENSORS om naar de Foot Pod te zoeken. Er kan een probleem zijn geweest met de vorige koppeling. Zie [De optionele Foot Pod instellen](#).
- Installeer een nieuwe batterij in de Foot Pod. Een bijna lege batterij kan het signaal van de Foot Pod zwak of afwezig maken.

PROBLEMEN BIJ AANSLUITEN OP EEN COMPUTER

- Verzekert u ervan dat de metalen tanden op de laadklem in lijn liggen met de metalen schijfjes aan de achterkant van het horloge en dat de laadkabel in de USB-poort op de computer is aangesloten. Stevige bevestiging is essentieel voor communicatie tussen het horloge en de computer.
- Verzekert u ervan dat de Device Agent open is in de computer. Alle communicatie tussen het horloge en de computer wordt door de Device Agent beheerd.
- Controleer of u de Run Trainer™ 2.0 in de Device Agent heeft geselecteerd. De Device Agent moet zo zijn ingesteld dat deze een verbinding met een specifiek type apparaat tot stand brengt.
- Als aan al deze voorwaarden is voldaan, maar de Device Agent het horloge niet als aangesloten toont, laat u de laadklem op het horloge aangesloten en koppelt u het USB-einde van de laadkabel los van de computer. Sluit de laadkabel vervolgens weer op de USB-poort op de computer aan.

WATERBESTENDIGHEID

Het Run Trainer™ 2.0 GPS is waterbestendig tot 50 meter.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a. *Waterdruk onder oppervlak
50 m /164 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® apparaat 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 apparaat 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 APPARAAT:

1. nadat de garantietermijn is verlopen;
2. als het apparaat oorspronkelijk niet bij een erkende Timex-winkelier is gekocht;
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast, 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 apparaat naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het apparaat 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 apparaat 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£ 3,50 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 03 81 63 42 51 (van 10-12 uur). Voor Duitsland/Oostenrijk: +43 662 88921 30. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

SERVICE

Mocht het Timex® apparaat ooit gerepareerd moeten worden, stuur het dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

TG SERVICE CENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203 VS

VOOR VRAGEN OVER SERVICE: 1-800-328-2677

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies betreffende het onderhoud en de service van uw Timex® apparaat.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig heeft.

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

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: _____ _____

FCC-KENNISGEVING (VS) / IC-KENNISGEVING (CANADA):

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Waarschuwing: Veranderingen of wijzigingen in dit apparaat die niet uitdrukkelijk voor naleving door de verantwoordelijke partij zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om dit apparaat te gebruiken wordt ingetrokken.

OPMERKING: Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Dit apparaat produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als het niet volgens de instructies wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat storing zich in een bepaalde installatie niet zal voordoen. Als dit apparaat schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door het apparaat uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing met een of meer van de volgende maatregelen te verhelpen:

- De ontvangstantenne heroriënteren of verplaatsen.
- De afstand tussen het apparaat en de ontvanger vergroten.
- Het apparaat aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De dealer of een ervaren radio/televisiemonteur raadplegen als u hulp nodig heeft.

Dit digitale apparaat van klasse [B] voldoet aan Canadese ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Dit apparaat voldoet aan de van licentie vrijgestelde RSS-norm(en) van Industry Canada. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden:

- (1) Dit apparaat mag geen storing veroorzaken en
- (2) Dit apparaat moet alle storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

CONFORMITEITSVERKLARING

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

verklaart dat het product:

Productnaam: Timex® Run Trainer™ 2.0
Modelnummer: M503/M255/M012

voldoet aan de volgende specificaties:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen:

CENELEC EN 55024: Uitgave:2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Uitgave:2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Uitgegeven:2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Uitgegeven:2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2: 2009 (M012)
EN 61000-3-3: 2008 (M012)
EN 61000-4-2: 2008 (M012)
EN 61000-4-3: 2010 (M012)
EN 61000-4-4: 2010 (M012)
EN 61000-4-5: 2005 (M012)
EN 61000-4-6: 2008 (M012)
EN 61000-4-8: 2009 (M012)
EN 61000-4-11: 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD: 2006/95/EG

Normen:

EN 60601-1-2: 2007 (EN 55011/A2: 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1: Uitgave:2005/12/08 Ed:2 (M255/M503)

Emissies van digitale apparaten

Normen:

FCC 47CFR 15C: Uitgegeven:2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210: Uitgegeven:2010/12/01 Uitgave:8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Uitgave: 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cisp 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Uitgegeven:2020/08/01 Uitgave:5 (M255)

Agent: 

Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Datum: 18 oktober 2012, Middlebury, Connecticut, VS

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER en NIGHT-MODE 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.