RUN TRAINER™ 2.0
GPS
GESCHWINDIGKEIT-
ENTFERNUNG
BENUTZER-
HANDBUCH
TIMEX
8'30" MI
3:42.18
25.42 MI
GPS
IRONMAN
TRIATHLON
TIMEX IRONMAN
V. 29

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung **4**

Funktionen 4

Erste Schritte **5**

Aufladung der Run Trainer™ 2.0 GPS 5

Grundfunktion 6

Uhr-Wegweiser 6

Symbol-Beschreibungen 7

Ersteinrichtung 7

An einen Computer anschließen 8

Den optionalen Herzfrequenzsensor einrichten 8

Den optionalen Foot Pod einrichten 9

Trainingseinheiten messen **10**

Mit einer Trainingseinheit beginnen 10

Eine Trainingseinheit anhalten und speichern 11

Runden-/Zwischenzeiten messen 11

Handfreie Einstellungen konfigurieren 12

Gebrauch der Ernährungsmeldungen 13

Gebrauch des Regenerierungs-Timers 13

Mit Intervallen trainieren **14**

Vorteile des Intervall-Trainings 14

Eine Intervall-Trainingseinheit starten 15

Eine Intervall-Trainingseinheit anhalten und speichern 16

Trainingseinheiten einsehen **17**

Die Trainingseinheitsdaten überprüfen 17

Einzelne Runden oder Intervalle überprüfen 17

Trainingseinheiten löschen 18

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 2 11/13/13 1:49 PM

Einstellungen konfigurieren **19**

Zeit und Datum einstellen 19

Maßeinheiten einstellen 19

Benutzerinfo einstellen 19

Trainingseinheitszonen konfigurieren 20

Den Wecker einstellen 22

Uhreinstellungen festlegen 22

Display-Sprache ändern 23

INDIGLO®-Zifferblattbeleuchtung **23**

Die Uhr zurücksetzen **23**

Menü Settings (Einstellungen)/About (Info) 23

Trainingsdaten herunterladen und auf dem Computer überprüfen **23**

Problemlösungen **24**

Probleme beim GPS-Anschluss 24

Probleme beim Anschluss an den Herzfrequenzsensor 24

Probleme beim Anschluss des Foot Pods 24

Probleme beim Anschluss an einen Computer 24

Wasserbeständigkeit **24**

Garantie und Service **25**

Konformitätserklärung **27**

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 3 11/13/13 1:49 PM

EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb der Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 GPS. Die aktuellsten Anweisungen finden Sie im Benutzerhandbuch für Run Trainer™ 2.0 unter http://www.Timex.com/Manuals. Folgen Sie für eine erste Verwendung diesen 6 einfachen Schritten:

1. Aufladen der Uhr
2. Laden der aktuellsten Firmware
3. Konfiguration der Einstellungen
4. Erfassen des GPS-Signals
5. Aufzeichnen Ihrer Trainingseinheit
6. Überprüfung Ihrer Leistung

Die Timex ® Ironman® Run Trainer™ 2.0 Schnellstart-Anleitung befindet sich einfach zugänglich unter:
http://www.Timex.com/Manuals

Detailierte Anleitungsvideos finden Sie unter:
http://www.YouTube.com/TimexUSA

FUNKTIONEN

- Benutzerfreundlich – Bei der automatisierten Ersteinrichtung werden die Nutzerdaten zusammengestellt, die die Uhr für Ihr Training benötigt. Intuitive Menüs vereinfachen die Navigation und den Betrieb.
- Warnungen – Signale durch Ton oder Vibration informieren über wichtige Workout-Ereignisse, wie z. B. automatische Zwischenzeiten und Zonenbereichsalarme.
- GPS – SiRFstarIV™ Technologie zeichnet Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Höhe auf.
- ANT+™ Funk – Drahtlose Funkfunktion ermöglicht den Anschluss an einen Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor.
- Herzfrequenzsensor – Beim Anschluss an einen Herzfrequenzsensor wird Ihre Herzfrequenz überwacht, um den Leistungspegel aufrechtzuerhalten, der den auf Sie zugeschnittenen Trainingsvorgaben entspricht.
- Foot Pod Sensor – Beim Anschluss an einen Foot Pod Sensor werden mehrere Werte Ihrer Trainingseinheit, einschließlich Pace, Geschwindigkeit, Entfernung und Kadenz nachverfolgt.
- Die INDIGLO® Zifferblattbeleuchtung beleuchtet die Anzeige durch Druck des INDIGLO® Knopfes. Bei Aktivierung erleuchtet die Night-Mode® Funktion die Anzeige mit einem beliebigen Knopfdruck. Bei Aktivierung von Constant On (Immer ein) verbleibt die Anzeige erleuchtet, bis der INDIGLO® Knopf erneut gedrückt wird.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 4 11/13/13 1:49 PM

ERSTE SCHRITTE

AUFLADUNG DER RUN TRAINER™ 2.0 GPS

Vor der ersten Verwendung Ihrer Uhr die Batterie mindestens 4 Stunden lang aufladen, um eine vollständige Ladung zu gewährleisten. Das blinkende Batteriesymbol bestätigt die Ladung.

Maximierung der Lebensdauer der aufladbaren Batterie:

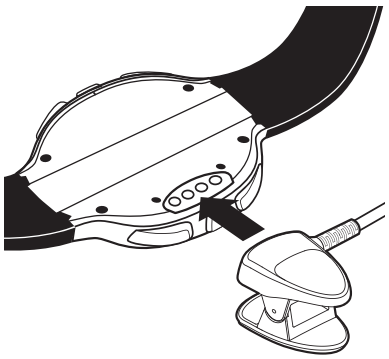
- Die Batterie vollständig aufbrauchen, bis das letzte Segment der Batterieanzeige nicht mehr sichtbar ist und die Anzeige zu blinken beginnt. Wenn das große Batteriesymbol sichtbar ist, können Sie fortfahren, solange dieser Status nicht schon seit 1-2 Tagen angezeigt wurde.
- Die Batterie der Uhr mindestens 4 Stunden lang aufladen, bis alle 4 Segmente in der Batterieanzeige aufhören zu blinken.
- Dieses Ent-/Aufladungsverfahren noch zwei Mal wiederholen.

HINWEIS: Dieses Verfahren sollte alle zwei Monate wiederholt werden, wenn die Uhr nicht regelmäßig verwendet oder wiederaufgeladen wird.

⚠	In einem Temperaturbereich von 0 - 45° C aufladen.

Das Ladekabel hat eine Klammer an einem Ende und einen Standard-USB-Anschluss am anderen Ende.

1. Die Klammer an die Uhr so anschließen, dass die vier Stifte der Klammer an den vier Metallkontakten an der Rückseite der Uhr anliegen. Die Klammer verfügt über zwei schwarze Stifte, die die Klammer mit der Uhrrückseite ausrichten.



2. Das andere Kabelende in einen USB-Anschluss auf Ihrem Computer einstecken. Sicherstellen, dass der USB-Anschluss mit voller Energieleistung versorgt wird. Dafür jegliche Energiespareinstellungen auf Ihrem Computer deaktivieren.

Das Batteriesymbol ▬▬ blinkt während der Aufladung. Die vier Segmente im Symbol zeigen den Ladestatus der Batterie an: je mehr Segmente ausgefüllt sind, desto höher die Ladung.

⚠	Zum Schutz der wiederaufladbaren Batterie das USB-Kabel vom Computer abtrennen bevor die Uhr vom Clip abgetrennt wird.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 5 11/13/13 1:49 PM

GRUNDFUNKTION

STOP/SAVE/▲ (STOPP/SPEICHERN)
Den vorherigen Posten im Menü markieren. Trainingseinheit abbrechen. Eine abgebrochene Trainingseinheit speichern. Den Wert in einem Einstellungsdisplay heraufsetzen. Zum nächsten Informationsdisplay wechseln.

MENU/SELECT (MENÜ/AUSWÄHLEN)
Das Hauptmenü öffnen. Eine markierte Menüoption öffnen. Zum nächsten Feld in einem Einstellungsdisplay wechseln. Zur nächsten Runde beim Überprüfen von Rundendetails wechseln.

START/SPLIT/▼ (START/ZWISCHENZEIT)
Den nächsten Posten im Menü markieren. Mit einer Trainingseinheit beginnen. Runde/Zwischenzeit messen. Den Wert in einem Einstellungsdisplay herabsetzen. Zum vorherigen Informationsdisplay wechseln.

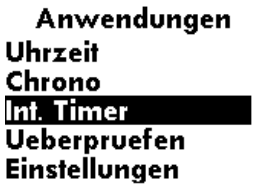
BACK/DISPLAY (ZURÜCK/ANZEIGEN)
Zurück zum vorherigen Menü wechseln. Zur nächsten Anzeige bei einer Trainingseinheit wechseln.

INDIGLO®
Zur Verwendung der Zifferblattbeleuchtung einige Sekunden lang drücken. Halten, bis die Uhr einen Signalton abgibt (etwa 4 Sekunden), um Night-Mode® zu aktivieren. Halten, bis die Uhr zwei Signaltöne abgibt (etwa 6 Sekunden), um die Funktion Constant On (Immer ein) zu aktivieren.

UHR-WEGWEISER

Auf alle Uhrfunktionen kann über die Knöpfe MENU (MENÜ), ▲, ▼, SELECT (AUSWÄHLEN), und BACK (ZURÜCK) zugegriffen werden.

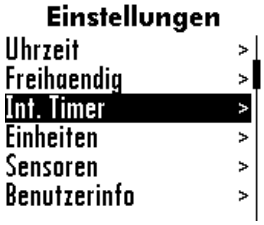
Beim Drücken auf MENU (Menü) öffnet sich das Hauptmenü. Das Hauptmenü verfügt über 5 Anwendungen:



- Time (Uhrzeit) – Zeigt die aktuelle Uhrzeit und das aktuelle Datum an.
- Chrono – Der Chronograph kann für Trainingseinheiten mit abgelaufener Zeit eingesetzt werden.
- Int. Timer – Wird für benutzerdefinierte Intervalle oder eine einfache Trainingseinheit mit einem Timer-Countdown eingesetzt. Weitere Informationen finden Sie unter Mit Intervallen trainieren.
- Review (Überprüfen) – Zeigt die gespeicherten Trainingseinheiten an.
- Settings (Einstellungen) – Anpassungsmöglichkeiten für die Uhr und Trainingseinheiten für Ihre spezifischen Anforderungen.

Auf ▲ oder ▼ drücken, um einen Menüpunkt zu markieren. Dann SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um diesen Menüpunkt zu öffnen.

BACK (ZURÜCK) drücken, um zum vorherigen Menü zu wechseln.



Sollte das Menü über eine Bildlaufleiste verfügen, gibt es mehr Optionen, die derzeit nicht angezeigt werden können. ▲ oder ▼ drücken, um die restlichen Optionen zu sehen.

In Einstellungsdisplays ▲ oder ▼ drücken, um Werte zu ändern und dann SELECT drücken, um zum nächsten Feld zu wechseln.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 6 11/13/13 1:49 PM

SYMBOL-BESCHREIBUNGEN

Diese Symbole können auf den Uhrendisplays angezeigt werden.

	GPS-Status	**Ausgefüllt:** GPS-Ortung vollzogen. **Blinkt:** Uhr sucht nach GPS-Ortung.
	Herzfrequenzsensor-Status	**Ausgefüllt:** Herzfrequenzsensor ist aktiv und überträgt Daten. **Blinkt:** Uhr sucht nach einem Herzfrequenzsensor.
	Foot Pod-Status	**Ausgefüllt:** Foot Pod ist aktiv und überträgt Daten. **Blinkt:** Uhr sucht nach Foot Pod.
	Übungsübersicht	Zeigt auf dem Review-Display an, dass ein Übersichtsposten eingesehen werden kann.
	Übungsdetails	Zeigt auf dem Review -Display an, dass spezifische Runden- oder Intervalldaten eingesehen werden können.
	Chronograph	Zeigt auf dem Review-Display eine Chrono-Trainingseinheit an.
	Intervall-Timer	Zeigt auf dem Review-Display eine Intervall-Trainingseinheit an.
	PC-Anschluss	Zeigt an, dass die Uhr an einen Computer angeschlossen ist.
	PC-Anschluss trennen	Zeigt an, dass die Uhr vom Computer abgetrennt wird.
	Wecker	Zeigt an, dass ein Weckruf eingestellt wurde, der zur festgelegten Zeit ertönt.

ERSTEINRICHTUNG

Bei der ersten Einrichtung werden die Einstellungen von abgefragt, die die Uhr benötigt, um akkurate Trainingseinheitsdaten melden zu können. ▲ oder ▼ drücken und Ihre Auswahl mithilfe von SELECT auswählen.

Die Ersteinrichtung beginnt beim Drücken eines beliebigen Knopfes (mit Ausnahme von INDIGLO®), nachdem Sie die Uhr aus der Verpackung nehmen. Sollte die Ersteinrichtung nicht beginnen, die Uhr zurücksetzen (siehe Die Uhr zurücksetzen). Nach der Zurücksetzung beginnt die Ersteinstellung, wenn Sie einen beliebigen Knopf (mit Ausnahme von INDIGLO®) drücken.

AUSSER DER ERSTEINRICHTUNG KÖNNEN SIE AUCH DIE TEXTFARBE DER UMSCHALTBAREN, HOCHAUFLÖSENDEN ANZEIGE ÄNDERN. Weitere Informationen finden Sie unter Uhreneinstellungen einrichten.

WÄHREND DER ERSTEINRICHTUNG KONFIGURIERTE EINSTELLUNGEN

- Display language (Display-Sprache) – Die Sprache auswählen, in der die Uhrenmenüs und -meldungen angezeigt werden.
- Display units (Display-Einheiten) – Auswählen, ob die Trainingseinheitsdaten in englischen Maßeinheiten (Fuß, Meilen, brit. Pfund usw.) oder metrischen Maßeinheiten (Meter, Kilometer, Kilogramm usw.) angezeigt wird.
- Gender (Geschecht) – Auswählen, ob Sie männlich oder weiblich sind.
- Time of day (Tageszeit) – Die Uhrzeit an Ihrem Standort in Stunden, Minuten und Sekunden einstellen.

  HINWEIS: Um 11 AM auf ▲ drücken, um mit der Einstellung der Nachmittagsstunden fortzufahren.
- Date (Datum) – Den Monat und Tag einstellen.
- Weight (Gewicht) – Ihr Gewicht angeben, um bei der Berechnung von verbrauchten Kalorien zu assistieren.
- Height (Größe) – Ihre Körpergröße angeben, um bei der Berechnung von verbrauchten Kalorien zu assistieren.
- Birthday (Geburtstag) – Ihren Geburtstag angeben, um bei der Berechnung von verbrauchten Kalorien zu assistieren.
- Time format (Stundenformat) – Auswählen, ob die Tageszeit im 12- oder 24-Stundenformat angezeigt wird.
- Date format (Datumsformat) – Auswählen, ob das Datum im Format MM-TT-JJ oder TT.MM.JJ angezeigt wird.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 7 11/13/13 1:49 PM

AN EINEN COMPUTER ANSCHLIESSEN

Sie können die Uhr an einen Computer anschließen, um die Firmware der Uhr zu aktualisieren, Uhreneinstellungen vom Computer aus zu ändern und Trainingsdaten in ein Online-Konto herunterladen (siehe Trainingsdaten herunterladen und auf Ihrem Computer einsehen).

Vor dem Anschluss an einen Computer müssen Sie ein Gratis-TrainingPeaks™-Konto anlegen und die Device Agent-Software für die Uhr herunterladen.

DIE AKTUELLSTE FIRMWARE HERUNTERLADEN

Auch wenn Sie die Uhr direkt nach Erhalt verwenden können, kommen Sie nur durch die Online-Firmware in den Nutzen der aktuellsten Neuerungen und Verbesserungen. Sie können die Uhr mithilfe des Device Agent an Ihren Computer anschließen, um die aktuellsten Updates herunterzuladen.

1. Den Timex Device Agent for USB Devices herunterladen unter: http://TimexIronman.com/DeviceAgent
2. Den Aufladeclip an die Uhr und das USB-Kabel an den Computer anschließen. Auf der Uhr sollte ein Symbol mit einem angeschlossenem Computer angezeigt werden.
3. Den Device Agent auf Ihrem Computer öffnen, auf File (Datei) und dann Update Device (Gerät aktualisieren) klicken.
4. Den Anweisungen auf dem Bildschirm zum Herunterladen der aktuellsten Firmware für die Uhr folgen. Die Uhr am Computer angeschlossen lassen, bis die Aktualisierung abgeschlossen ist (wird durch das Symbol auf der Uhr angezeigt) und die Uhr zurückgesetzt wird.

5. Nach Aktualisierung der Firmware die Uhr vom Computer abtrennen und erneut anschließen.

   HINWEIS: Der Anschluss kann entweder über den Aufladeclip oder den USB-Anschluss vorgenommen werden.

EINSTELLUNGEN ÜBER IHREN COMPUTER KONFIGURIEREN

Sie können Änderungen an den Uhreinstellungen auf dem Device Agent vornehmen und dann diese Einstellungen auf das Gerät herunterladen.

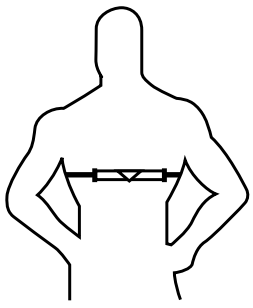
1. Den Aufladeclip an die Uhr und das USB-Kabel an den Computer anschließen. Auf der Uhr sollte ein Symbol mit einem angeschlossenem Computer angezeigt werden.
2. Den Device Agent auf Ihrem Computer öffnen.
3. Im Feld Device (Gerät) den Eintrag Run Trainer 2.0 auswählen.
4. Auf Settings (Einstellungen) klicken.
5. Einstellungen ändern und dann Save (Speichern) auswählen.

Wenn die Übertragung der Einstellungen abgeschlossen ist, den Device Agent schließen und die Uhr vom Computer abtrennen.

DEN OPTIONALEN HERZFREQUENZSENSOR EINRICHTEN

DEN SENSORGURT TRAGEN

1. Den Gurt so anpassen, dass er sicher an Ihrem Brustkorb unterhalb Ihres Brustbeins anliegt.
2. Den Herzfrequenzsensor an den Gurt anschließen.
3. Die Herzfrequenz-Sensorkissen auf der Rückseite des Gurts anfeuchten und den Gurt direkt auf Ihrer Haut anlegen.



DEN HERZFREQUENZSENSOR KOPPELN

Die Uhr einen Herzfrequenzsensor orten lassen und dann mit dem Empfang von Daten beginnen.

1. Sicherstellen, dass Sie mindestens 10 m Abstand zu anderen Herzfrequenzsensoren haben.
2. Den Herzfrequenzsensor wie oben beschrieben anlegen.
3. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option SENSORS (SENSOREN) öffnen.
4. Sicherstellen, dass die Option HEART RATE (HERZFREQUENZ) auf YES (JA) eingestellt ist.
5. SEARCH (SUCHEN) gefolgt von HEART RATE (HERZFREQUENZ) auswählen.

Die Uhr sucht nach dem Sensor. In einer Benachrichtigung wird angezeigt, wenn der Sensor ermittelt und mit der Uhr gekoppelt wurde.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 8 11/13/13 1:49 PM

DEN OPTIONALEN FOOT POD EINRICHTEN

DEN FOOT POD POSITIONIEREN

- Den Foot Pod gemäß der dem Foot Pod beiliegenden Anweisungen positionieren.

DEN FOOT POD KOPPELN

1. Sicherstellen, dass Sie mindestens 10 m Abstand zu anderen Foot Pods haben.
2. Den Foot Pod einschalten.
3. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option SENSORS (SENSOREN) öffnen.
4. Den FOOT POD auf YES (JA) oder CADENCE (KADENZ) setzen.

   HINWEIS: Beim Einstellen des FOOT PODS auf YES (JA) zeichnet der Foot Pod alle Daten zu Geschwindigkeit, Entfernung und Kadenz auf. Beim Einstellen des FOOT PODS auf CADENCE (KADENZ) zeichnet der Foot Pod nur die Kadenzdaten auf (Geschwindigkeit und Entfernung werden vom GPS gemessen).
5. SEARCH (SUCHEN) öffnen und FOOT POD auswählen.

   Die Uhr sucht nach dem Foot Pod. In einer Benachrichtigung wird angezeigt, wenn der Foot Pod ermittelt und mit der Uhr gekoppelt wurde.

DEN FOOT POD KALIBRIEREN

Sie können den Foot Pod vor der ersten Verwendung kalibrieren, um ihn für die akkuratesten Messungen zu verwenden.

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Kalibrierung des Foot Pod. Bei einer automatischen Kalibrierung müssen Sie eine bekannte Entfernung laufen, und der Foot Pod verfolgt die Entfernung nach. Am Ende des Laufs müssen Sie die tatsächliche Entfernung eingeben und die Uhr berechnet den Kalibrierungsfaktor auf Grundlage der Differenz zwischen den beiden Werten.

Sie können den Kalibrierungsfaktor auch manuell eingeben.

Die automatische Kalibrierungsmethode ist in der Regel genauer.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option SENSORS (SENSOREN) öffnen.
2. Im Menü CALIBRATE (KALIBRIEREN) die Option FOOT POD auswählen.
3. Nach Anschluss des Foot Pods eine bekannte Entfernung auf einer Laufbahn oder zuvor gemessenen Strecke laufen.

   HINWEIS: Sie müssen zur Kalibrierung mindestens 300 m laufen.
4. Wenn Sie die gewünschte Entfernung erreicht haben, STOP auswählen.
5. Die tatsächlich gelaufene Entfernung eingeben.

   Der Kalibrierungsfaktor (das Verhältnis, das auf Foot Pod-Messungen zur Gewährleistung von akkuraten Berechnungen angewandt wird) wird automatisch berechnet.

DEN KALIBRIERUNGSFAKTOR MANUELL EINSTELLEN

Sie können den Kalibrierungsfaktor auch manuell eingeben. Sie sollten dies nur dann tun, wenn Sie diesen Foot Pod zuvor bereits kalibriert haben und den Kalibrierungsfaktor kennen, der akkurate Entfernungsmessungen gewährleistet.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option SENSORS (SENSOREN) öffnen.
2. Im Menü CALIBRATE (KALIBRIEREN) die Option CAL FACTOR (KALIBRIERUNGSFAKTOR) auswählen.
3. Den Kalibrierungsfaktor eingeben.

HINWEIS: Der Kalibrierungsfaktor wird ermittelt, indem die BEKANNTE (KNOWN) Entfernung durch die GEMELDETE (REPORTED) Entfernung geteilt wird (vom Foot Pod).

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 9 11/13/13 1:49 PM

TRAININGSEINHEITEN MESSEN

Mithilfe des Chronographen können Sie die Zeit von Trainingseinheitsdaten aufzeichnen, um diese während der Trainingseinheit anzuzeigen und zur späteren Überprüfung zu speichern. Trainingseinheiten können auch über den Intervall-Timer aufgezeichnet werden – siehe Mit Intervallen trainieren.

MIT EINER TRAININGSEINHEIT BEGINNEN

1. MENU (MENÜ) drücken und CHRONO öffnen.
2. YES (JA) auswählen, um alle mit YES im Menü SENSORS markierten Sensoren anzuschließen.
3. START drücken. Der Chronograph beginnt mit der Zeitmessung.

   HINWEIS: Wenn der Speicher fast voll ist, wird in einer Meldung angezeigt, wie viele Trainingseinheiten noch gespeichert werden können. Wenn der Speicher voll ist, müssen Sie eine Trainingseinheit löschen, bevor Sie eine weitere speichern können. Siehe Trainingseinheiten löschen.

ANSICHTEN WÄHREND EINER TRAININGSEINHEIT ÄNDERN

Der Chronograph verfügt über drei Displays, die Echtzeit-Trainingsdaten anzeigen. Jedes Display verfügt über zwei oder frei Felder. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) konfigurieren Sie, welche Daten auf jedem Display angezeigt werden.

- Bei laufender Trainingseinheit DISPLAY (ANZEIGEN) drücken, um die Displays zu durchlaufen.
- MENU (MENÜ) drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

HINWEIS: Beim Drücken von DISPLAY (ANZEIGEN) zeigt die Uhr den Namen der Trainingseinheit an, die im jeweiligen Feld angezeigt wird. Wenn die Rundenzeit angezeigt wird, wird auch die Rundenanzahl angezeigt.

HINWEIS: Jedes Display wird mit einem „•“ hervorgehoben, um eines der drei verfügbaren Displays zu markieren. Diese Anzahl entspricht den Chrono-Anzeigen unter SETTINGS – DISPLAY (EINSTELLUNGEN – ANZEIGE).

HINWEIS: Drücken von DISPLAY (ANZEIGEN) startet ebenfalls eine Suche nach dem Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor, wenn diese ausgewählt aber nicht angeschlossen sind.

Diese Daten können in den Chronograph-Displays angezeigt werden:

Daten	Beschreibung
ZWISCHENZEIT	gesamte abgelaufene Zeit der Trainingseinheit
RUNDENZEIT	abgelaufene Zeit für die aktuelle Runde
VORH. RUNDENZEIT	abgelaufene Zeit für die vorherige Runde
GESAMTZEIT	insgesamt aufgelaufene Dauer der Trainingseinheit zuzüglich jeglicher Stoppzeit (wenn der Chronograph angehalten wurde)
RUNDENANZAHL	identifiziert die aktuelle Runde/ Zwischenzeit
PACE	aktuelle Minuten pro Meile/km
MITTL. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit
RUNDEN-PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km bei der aktuellen Runde
VORH. RUNDENPACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km bei der vorherigen Runde
GESCHWINDIGKEIT	aktuelle Geschwindigkeit
MITTL. GESCHWINDIGKEIT	durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit
RUNDENGESCHW.	durchschnittliche Geschwindigkeit für die aktuelle Runde
VORH RUND.GESCH.	durchschnittliche Geschwindigkeit für die vorherige Runde
HERZFREQUENZ	Derzeitige Herzfrequenz

Daten	Beschreibung
MITTL. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während der gesamtem Trainingseinheit
RUNDEN-HF	durchschnittliche Herzfrequenz der aktuellen Runde
VORH. RUNDEN-HF	durchschnittliche Herzfrequenz der vorherigen Runde
KADENZ	aktuelle Tritte pro Minute
MITTL. KADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute während der gesamten Trainingseinheit
RUNDENKADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute bei der aktuellen Runde
VORH. RUNDENKADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute bei der vorherigen Runde
ENTFERNUNG	zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit
RUNDENENTF.	zurückgelegte Entfernung für die aktuelle Runde
VORH. RUNDENENTFERNUNG	zurückgelegte Entfernung für die vorherige Runde
HÖHE	aktuelle Höhenlage
GESAMTAUFSTIEG	Gesamtzunahme der Höhe während der gesamten Trainingseinheit
GESAMTABSTIEG	Gesamtabnahme der Höhe während der gesamten Trainingseinheit
TAGESZEIT	aktuelle Uhrzeit, sodass Sie während Ihrer Trainingseinheit informiert bleiben

HINWEIS: Zur Definition des Typs der angezeigten Daten wird eine aus einem Buchstaben bestehende Kennzeichnung links von der Zeile angezeigt: A = Durchschnitt, L = Runde, P = Vorherig.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 10 11/13/13 1:49 PM

DIE ANZEIGE EINRICHTEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option DISPLAY (ANZEIGEN) öffnen.
2. Die nummerierte CHRONO-Anzeige zur Bearbeitung öffnen.
3. LINES (ZEILEN) festlegen, um die Anzahl der anzuzeigenden Trainingsdaten zu bestimmen.
4. Eine Zeile öffnen (TOP – OBEN, MIDDLE – MITTE oder BOTTOM – UNTEN) öffnen.
5. Die Daten auswählen, die auf dieser Zeile angezeigt werden sollen.
6. Schritte 4 und 5 für jede Zeile wiederholen.

EINE TRAININGSEINHEIT ANHALTEN UND SPEICHERN

ANHALTEN UND ERNEUT STARTEN

- STOP drücken, um die Zeitmessung anzuhalten.
- START drücken, wenn der angehaltene Chronograph mit der Zeitmessung fortfahren soll.

EINE TRAININGSEINHEIT SPEICHERN UND ZURÜCKSETZEN

Nach Abschluss Ihrer Trainingseinheit können Sie diese zur späteren Einsicht speichern.

1. Bei angehaltenem Chronograph SAVE (SPEICHERN) drücken.
2. Eine der Optionen auswählen:
   - YES (JA) auswählen, um die Trainingseinheit zu speichern und den Chronograph zurückzusetzen.
   - NO (NEIN) auswählen, um die Trainingseinheit zu verwerfen und den Chronograph zurückzusetzen.
   - CANCEL (ABBRECHEN) auswählen, um zu CHRONO zurückzukehren, ohne zu speichern oder den Chronograph zurückzusetzen.

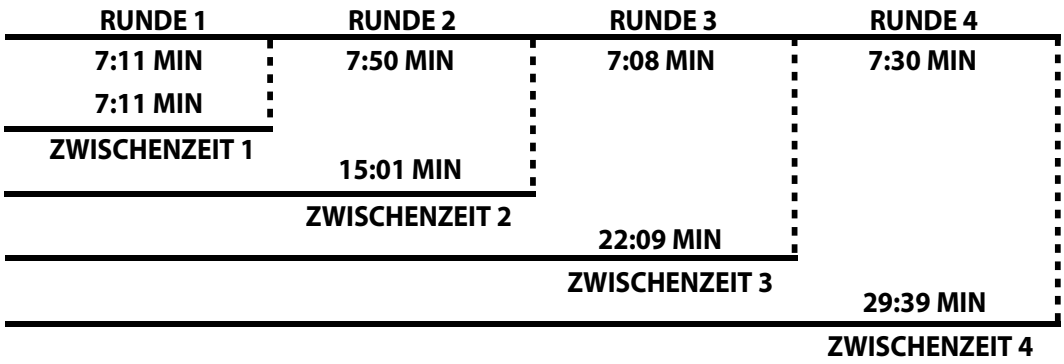
RUNDEN-/ZWISCHENZEITEN MESSEN

WAS SIND RUNDEN- UND ZWISCHENZEITEN?

Die Rundenzeit ist die Dauer eines einzelnen Segments Ihrer Trainingseinheit. Zwischenzeit ist die Zeit, die seit dem Beginn Ihrer Trainingseinheit bis zum aktuellen Segment verstrichen ist.

Wenn Sie die „Zwischenzeit messen“, haben Sie die Zeit eines Segments der Trainingseinheit (wie z. B. eine Runde) abgeschlossen und messen jetzt die Zeit des nächsten Segments.

Auf dem Diagramm werden die Runden- und Zwischenzeiten für eine Trainingseinheit mit vier Runden dargestellt.



RUNDEN-/ZWISCHENZEIT MESSEN

- Bei laufendem Chronograph, SPLIT (ZWISCHENZEIT) drücken, um die Runden-/Zwischenzeit aufzuzeichnen.

  Die Zeit für Ihre soeben abgeschlossene Runde und die Zwischenzeit werden angezeigt und die Uhr beginnt im Hintergrund mit der Aufzeichnung einer neuen Runde.

Nachdem Sie angehalten und die Trainingseinheit gespeichert haben, können Sie die Übersichtsdaten für die gesamte Trainingseinheit oder Daten für jede einzelne Runde einsehen.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 11 11/13/13 1:49 PM

HANDFREIE EINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können den Chronograph darauf einstellen, die Runden-/Zwischenzeit automatisch zu messen, wenn Sie eine bestimmte Rundenentfernung oder -zeit erreicht haben. Sie können den Chronograph auch einstellen, dass er automatisch anhält oder die Zeitmessung wieder aufnimmt, wenn Sie eine bestimmte Geschwindigkeit erreichen.

AUTO-ZWISCHENZEIT EINSTELLEN

Aktivieren Sie die automatische Messung einer Runden-/Zwischenzeit, wenn Sie eine bestimmte Rundenentfernung oder -zeit erreicht haben.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option HANDS FREE (FREIHAND) öffnen.
2. AUTO SPLIT (AUTO-ZWISCHENZEIT) auf DIST (ENTFERNUNG) einstellen, sodass Runden-/Zwischenzeit auf Grundlage der Entfernung gemessen wird, oder auf TIME (ZEIT) einstellen, um die Messung auf Grundlage der Rundenzeit durchzuführen.
3. Die Daten einstellen, die eine automatische Zwischenzeit auslösen:
   - Wenn Sie AUTO SPLIT (AUTO-ZWISCHENZEIT) auf DIST (ENTFERNUNG) einstellen, das Feld DIST auf die Entfernung festlegen, bei der Sie die Runden-/Zwischenzeit messen wollen.
   - Wenn Sie AUTO SPLIT auf TIME (ZEIT) einstellen, das Feld TIME auf die Zeit festlegen, zu der Sie die Runden-/Zwischenzeit messen wollen.

Zur Verwendung der automatischen Zwischenzeit nach deren Einstellung CHRONO öffnen, die Sensoren anschließen und mit der Zeitmessung der Trainingseinheit beginnen. Jedes Mal, wenn Sie die angegebene Entfernung oder Zeit erreichen, misst der Chronograph eine Runden-/Zwischenzeit.

AUTOMATISCHES ANHALTEN UND WIEDERAUFNAHME EINSTELLEN

Schalten Sie den neustart und das automatische Anhalten ein und legen Sie den Schwellenwert fest (die Geschwindigkeit, den neustart/das automatische Anhalten aktiviert).

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option HANDS FREE (FREIHAND) öffnen.
2. STOP/RESUME (ANHALTEN/WIEDERAUFNEHMEN) auf ON (EIN) schalten.
3. THRESHOLD (SCHWELLENWERT) auswählen.
4. Die Geschwindigkeit festlegen, bei der AUTO RESUME (NEUSTART) und AUTO STOP (AUTO-STOPP) aktiviert werden sollen.

Zur Verwendung der automatischen Wiederaufnahme und des automatischen Anhaltens nach deren Einstellung Chrono öffnen, START drücken und zu laufen beginnen. Wenn Sie langsamer als der Schwellenwert laufen, hält der Chronograph die Zeitmessung an. Wenn Sie beginnen, schneller als der Schwellenwert zu laufen, nimmt der Chronograph die Zeitmessung wieder auf.

HINWEIS: Wenn Sie STOP zum Anhalten des CHRONO drücken, müssen Sie START drücken, um mit der Zeitmessung fortzufahren.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 12 11/13/13 1:49 PM

GEBRAUCH DER ERNÄHRUNGSMELDUNGEN

Die richtige Aufnahme von Flüssigkeiten und Nahrung steigert die Leistung für erfolgreichere Trainingseinheiten. Wenn Sie dehydriert oder hungrig sind, wird Ihre Leistung in Mitleidenschaft gezogen und Sie sind anfälliger für Verletzungen. Ernährungstimer erinnern Sie, wann Sie trinken und essen sollten.

EINSTELLEN DES FLÜSSIGKEITS-TIMERS

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option NUTRITION (ERNÄHRUNG) öffnen.
2. DRINK ALERT (TRINK-WARNSIGNAL) auf ON (EIN) setzen.
3. DRINK TIME (TRINKZEIT) auf den Intervall setzen, zu dem Sie Trinkmeldungen erhalten wollen.
4. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON einstellen, um mit Vibrationswarnungen das Erreichen der DRINK TIME angezeigt zu bekommen.
5. ALERT (WARNSIGNAL) auf TONE 1 (SIGNALTON 1) oder TONE 2 einstellen, um ein hörbares Warnsignal beim Erreichen der DRINK TIME zu erhalten.

   Bei der Zeitmessung einer Trainingseinheit mit dem Chronograph werden die Vibrations-/akustischen Warnsignale aktiviert, wenn Sie die DRINK TIME erreicht haben und Sie werden in einer Popup-Meldung daran erinnert zu trinken.

EINSTELLEN DES NAHRUNGS-TIMERS

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option NUTRITION (ERNÄHRUNG) öffnen.
2. EAT ALERT (ESS-WARNSIGNAL) auf ON (EIN) setzen.
3. EAT TIME (ESSZEIT) auf den Intervall setzen, zu dem Sie Ess-Warnsignale erhalten wollen.
4. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON einstellen, um mit Vibrationsmeldungen das Erreichen der EAT TIME angezeigt zu erhalten.
5. ALERT (WARNSIGNAL) auf TONE 1 (SIGNALTON 1) oder TONE 2 einstellen, um ein hörbares Warnsignal beim Erreichen der EAT TIME zu erhalten.

   Bei der Zeitmessung einer Trainingseinheit mit dem Chronograph werden die Vibrations-/akustischen Warnsignale aktiviert, wenn Sie die EAT TIME erreicht haben und Sie werden in einer Popup-Meldung daran erinnert zu essen.

GEBRAUCH DES REGENERIERUNGS-TIMERS

Herzfrequenz-Regenerierung ist die Differenz zwischen Ihrer Herzfrequenz während des Trainings und Ihrer Herzfrequenz nach einer kurzen Ruhepause. Eine größere Differenz zwischen Ihrer Trainings-Herzfrequenz und der nach einer kurzen Ruhepause zeigt eine schnelle Regenerierung und entsprechend bessere Kondition an.

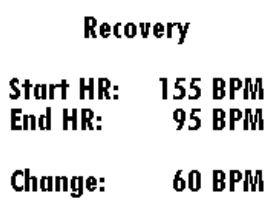
Der Regenerierungs-Timer misst diese Differenz und meldet das Ergebnis in einer Popup-Meldung, um Ihnen eine bessere Einschätzung zur Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems zu geben.

Wenn der Regenerierungs-Timer eingeschaltet ist, wird er aktiviert, sobald Sie den Chronograph anhalten oder pausieren und während der Herzfrequenzsensor noch Daten aufzeichnet.

DEN REGENERIERUNGS-TIMER EINRICHTEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option RECOVERY (REGENERIERUNG) öffnen.
2. TIME (ZEIT) (die Dauer des Regenerierungs-Timers) auf 30 SECONDS (30 SEKUNDEN), 1 MINUTE oder 2 MINUTES (2 MINUTEN) einstellen.
3. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON einstellen, um mit Vibrationswarnungen anzuzeigen, wann der Regenerierungs-Timer beginnt oder aufhört.
4. ALERT (WARNSIGNAL) auf TONE 1 (SIGNALTON 1) oder TONE 2 einstellen für ein hörbares Warnsignal bei Beginn oder Ende des Regenerierungs-Timers.

DIE REGENERIERUNGS-POPUP-MELDUNG VERSTEHEN



START HR ist Ihre Herzfrequenz am Ende der Trainingseinheit.

END HR ist Ihre Herzfrequenz am Ende des Regenerierungs-Timers.

CHANGE ist die Differenz zwischen diesen Werten.

Eine größere Differenz steht für eine bessere Kondition.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 13 11/13/13 1:49 PM

MIT INTERVALLEN TRAINIEREN

VORTEILE DES INTERVALL-TRAININGS

Intervall-Trainingseinheiten sind leistungsstarke Mittel, mit denen Sie auf bestimmte Dinge abzielen und dahingehend trainieren können (wie etwa Geschwindigkeit, Ausdauer oder Schwellenwert). Der Intervallmodus hilft bei der Nachverfolgung von Zeiten oder Entfernungen von bis zu 6 Intervallen und 99 Wiederholungen.

Intensive Aktivitätsperioden gefolgt von Erholungsperioden mit geringerer Aktivität helfen Ihnen, intensiver und für längere Strecken zu trainieren. Die Kombination von aerobischen und anaerobischen Aktivitäten auf diese Weise hilft bei Folgendem:

- Ziel-Trainingseinheiten zur Verbesserung von Geschwindigkeit, Herz-Kreislauf- und Muskelausdauer oder anderen Eigenschaften
- Steigerung der Milchsäureverarbeitung Ihres Körpers
- Verringerung des Verletzungsrisikos

Sie sollten Intervall-Trainingseinheiten einrichten, um auf eine bestimmte Eigenschaft hin zu trainieren. Es werden hier zwei Beispiele beschrieben, Sie können aber Intervall-Trainingseinheiten zum Training für praktisch jede Eigenschaft mit den 6 Intervallen und 99 Wiederholungen erstellen.

BEISPIEL EINER TRAININGSEINHEIT FÜR AUSDAUER

Um Ihre Ausdauer zu trainieren, können Sie eine klassische 1-Meilen-Trainingseinheit mit Wiederholung einrichten: 3 bis 6 Wiederholungen von einem 1-Meilen-Intervall mit etwa der Hälfte der Pace eines Marathons, gefolgt von einem 1-minütigen Regenerierungszeitraum.

BEISPIEL EINER TRAININGSEINHEIT FÜR GESCHWINDIGKEIT

Um auf Geschwindigkeit zu trainieren, können Sie Sätze von 4 x 400 m einrichten: Laufen eines schnellen 400-m-Intervalls mit etwas mehr Pace als bei einem Wettkampf, gefolgt von einer 2-minütigen Regenerierungszeit und einer 4-maligen Wiederholung.

EINSTELLEN EINER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option INT TIMER (INTERVALL-TIMER) auswählen.
2. Ein eimaliges WARMUP (AUFWÄRMEN) nach Entfernung oder Zeit einstellen, mit dem Ihre Intervall-Timer-Trainingseinheit beginnt.

   HINWEIS: Nach dem Aufwärmen fährt Ihre Trainingseinheit fort und wird auf Grundlage Ihrer Intervall-Einstellungen wiederholt
3. SET INTERVALS (INTERVALLE EINSTELLEN) zur Konfiguration von bis zu 6 verknüpften Segmenten öffnen.
4. Das zu konfigurierende Intervall öffnen.
5. Das Intervall darauf einstellen, nach einer bestimmten Distance (Entfernung) oder einer bestimmten Time (Zeit) beendet zu werden.

   HINWEIS: Sie können auf Entfernung und Zeit basierende Intervalle in der gleichen Trainingseinheit gemeinsam einsetzen.
6. Die Schritte 4 und 5 für jedes Intervall in der Trainingseinheit wiederholen.
7. BACK (ZURÜCK) auf INT Timer drücken und eine einmalige COOLDOWN (ABKÜHLUNG) nach Entfernung oder Zeit zum Abschluss Ihrer Trainingseinheit einstellen
8. Reps (Wiederholungen) auf die Anzahl einstellen, mit der das Intervall wiederholt werden soll.

   HINWEIS: Die Intervall-Trainingseinheit hält automatisch an, wenn die Anzahl der festgelegten Wiederholungen erreicht ist und Ihre zuvor festgelegte Abkühlung beginnt.
9. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON (EIN) einstellen, wenn ein Intervall endet.
10. ALERT (WARNSIGNAL) auf TYPE (TYP) 1 oder 2 einstellen, um ein hörbares Warnsignal am Ende des Intervalls zu erhalten.

TIPP: Richten Sie Intervallzonen auf Warmup (Aufwärmung), Train (Trainieren) und Cooldown (Abkühlung) ein, um auf eine bestimmte Geschwindigkeit, Pace oder Herzfrequenz bei jeder Einstellung zu trainieren. Anweisungen finden Sie unter Trainingseinheitszonen konfigurieren.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 14 11/13/13 1:49 PM

EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT STARTEN

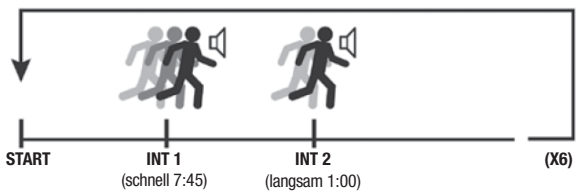
1. MENU (MENÜ) drücken und INT TIMER öffnen.
2. YES (JA) auswählen, um alle mit ON im Menü SENSORS markierten Sensoren anzuschließen.
3. START drücken.

   Der Intervall-Timer beginnt.

   HINWEIS: Wenn der Speicher fast voll ist, wird in einer Meldung angezeigt, wie viele Trainingseinheiten noch gespeichert werden können. Wenn der Speicher voll ist, müssen Sie eine Trainingseinheit löschen, bevor Sie eine weitere speichern können. Siehe Trainingseinheiten löschen.

Bei 15 verbleibenden Sekunden bei einem auf Zeit basierenden Intervall oder 0,1 verbleibenden Meilen (bzw. Kilometern) bei einem Entfernungsintervall werden Sie auf die Einstellungen des bevorstehenden Intervalls hingewiesen.

Das Warnsignal ertönt und das Display wird erleuchtet, wenn ein Intervall beendet wird. Die Übersichtsdaten des abgeschlossenen Intervalls werden angezeigt. Diese werden von den Einstellungen des aktuellen Intervalls gefolgt (während dieses im Hintergrund bereits läuft).



ÄNDERUNG VON DISPLAYS WÄHREND EINER INTERVALL-TRAININGSEINHEIT

Der Intervall-Timer verfügt über drei Displays, die Echtzeit-Trainingsdaten anzeigen. Jedes Display verfügt über zwei oder frei Felder. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) konfigurieren Sie, welche Daten auf jedem Display angezeigt werden.

- Bei laufendem Intervall-Timer DISPLAY (ANZEIGEN) drücken, um die Displays zu durchlaufen.
- MENU (MENÜ) drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

HINWEIS: Beim Drücken von DISPLAY (ANZEIGEN) zeigt die Uhr den Namen der Trainingseinheit an, die im jeweiligen Feld angezeigt wird.

HINWEIS: Jedes Display wird mit einem „•“ hervorgehoben, um eines der drei verfügbaren Displays zu markieren. Diese Anzahl entspricht den Int Timer-Anzeigen unter SETTINGS – DISPLAY (EINSTELLUNGEN – ANZEIGE).

HINWEIS: Drücken von DISPLAY (ANZEIGEN) startet ebenfalls eine Suche nach dem Herzfrequenz- bzw. Foot Pod Sensor, wenn diese ausgewählt aber nicht angeschlossen sind.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 15 11/13/13 1:49 PM

Diese Daten können in den Intervall-Displays angezeigt werden:

Daten	Beschreibung
PACE	aktuelle Minuten pro Meile/km
MITTL. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der gesamten Trainingseinheit
INT. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während des aktuellen Intervalls
VORH INT. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während des vorherigen Intervalls
GESCHWINDIGKEIT	Aktuelle Geschwindigkeit
MITTL. GESCHWINDIGKEIT	durchschnittliche Geschwindigkeit während der gesamten Trainingseinheit
INT. GESCHW.	durchschnittliche Geschwindigkeit während des aktuellen Intervalls
VORH INT GESCHW	durchschnittliche Geschwindigkeit während des vorherigen Intervalls
HERZFREQUENZ	Derzeitige Herzfrequenz
MITTL. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während der gesamtem Trainingseinheit
INT. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während des aktuellen Intervalls
VORH INT. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während des vorherigen Intervalls
KADENZ	aktuelle Tritte pro Minute
MITTL. KADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute während der gesamten Trainingseinheit

Daten	Beschreibung
INT. KADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute während des aktuellen Intervalls
VORH INT. KADENZ	durchschnittliche Tritte pro Minute während des vorherigen Intervalls
ENTFERNUNG	zurückgelegte Gesamtentfernung während der Trainingseinheit
INT. ENTFERNUNG	zurückgelegte Entfernung während des aktuellen Intervalls
VORH INT. ENTFERNUNG	zurückgelegte Entfernung während des vorherigen Intervalls
HÖHE	aktuelle Höhenlage
GESAMTAUFSTIEG	Gesamtzunahme der Höhe während der gesamten Trainingseinheit
TAGESZEIT	aktuelle Uhrzeit, sodass Sie während Ihrer Trainingseinheit informiert bleiben
GESAMTABSTIEG	Gesamtabnahme der Höhe während der gesamten Trainingseinheit
INT ZEIT/ENTFNG	die restliche Dauer oder Entfernung für das aktuelle Intervall
VORH INT. ZEIT/ENTFNG	Länge des vorherigen Intervalls
GESAMTZEIT	insgesamt aufgelaufene Dauer der Trainingseinheit zuzüglich jeglicher Stoppzeit (wenn der Intervall-Timer angehalten wurde)
INT. ANZAHL	identifiziert das aktuell gelaufene Intervall bzw. die aktuell gelaufene Wiederholung

HINWEIS: Zur Definition des Typs der angezeigten Daten wird eine aus einem Buchstaben bestehende Kennzeichnung links von der Zeile angezeigt: A = Durchschnitt, I = Intervall, P = Vorherig.

DIE ANZEIGE EINRICHTEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option DISPLAY (ANZEIGEN) öffnen.
2. Die nummerierte INTERVALL-Anzeige zur Bearbeitung öffnen.
3. LINES (ZEILEN) festlegen, um die Anzahl der anzuzeigenden Trainingsdaten zu bestimmen.
4. Eine Zeile öffnen (TOP – OBEN, MIDDLE – MITTE oder BOTTOM – UNTEN) öffnen.
5. Die Daten auswählen, die auf dieser Zeile angezeigt werden sollen.
6. Schritte 4 und 5 für jede Zeile wiederholen.

EIN INTERVALL ÜBERSPRINGEN

- Zum Überspringen eines Intervalls SPLIT (ZWISCHENZEIT) drücken.

EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT ANHALTEN UND SPEICHERN

- STOP drücken, um die Zeitmessung anzuhalten.
- START drücken, wenn der angehaltene Intervall-Timer mit der Zeitmessung fortfahren soll.

EINE INTERVALL-TRAININGSEINHEIT SPEICHERN UND ZURÜCKSETZEN

Nach Abschluss Ihrer Trainingseinheit können Sie diese zur späteren Einsicht speichern.

1. Bei angehaltenem Intervall-Timer SAVE (SPEICHERN) drücken.

   HINWEIS: Die Intervall-Trainingseinheit hält automatisch an, wenn die Anzahl der festgelegten Wiederholungen erreicht ist.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 16 11/13/13 1:49 PM

2. Eine der Optionen auswählen:
   - YES (JA) auswählen, um die Trainingseinheit zu speichern und den Timer zurückzusetzen.
   - NO (NEIN) auswählen, um die Trainingseinheit zu verwerfen und den Timer zurückzusetzen.
   - CANCEL (ABBRECHEN) auswählen, um zu INTERVAL zurückzukehren, ohne zu speichern oder den Timer zurückzusetzen.

TRAININGSEINHEITEN EINSEHEN

Beim Zurücksetzen des Chronographen oder Intervall-Timers werden die Trainingseinheitsdaten gespeichert. Sie können dies auf den REVIEW (ÜBERPRÜFEN)-Displays einsehen. Sie können diese gespeicherten Trainingseinheiten miteinander vergleichen, um Aufschlüsse über Ihren Fortschritt zu erlangen.

DIE TRAININGSEINHEITSDATEN ÜBERPRÜFEN

Die Trainingseinheitsübersicht verfügt über Daten als Trainingseinheit als Ganzes.

DIE TRAININGSEINHEIT ÖFFNEN

1. MENU (MENÜ) drücken und REVIEW (ÜBERPRÜFEN) öffnen.

   Die aktuellste Trainingseinheit wird am Anfang der Liste und die älteste am Ende der Liste aufgeführt.

   CHRONO-Trainingseinheiten werden mit einem ⏱ markiert.

   INTERVALL-Trainingseinheiten werden mit einem ⧖ markiert.

2. Die Trainingseinheit zur Überprüfung öffnen.
3. SUMMARY (ÜBERSICHT) auswählen.
4. ▲ und ▼ (gemäß dem Uhrendisplay) drücken, um die verfügbaren Daten für die Trainingseinheit zu durchlaufen.

IN DER ÜBERSICHT ANGEZEIGTE DATEN

Daten	Beschreibung
ZWISCHENZ.	insgesamt aufgelaufene Zeit der Chrono-Trainingseinheit
GESAMTZEIT	insgesamt aufgelaufene Zeit der Intervall-Trainingseinheit
ENTFERNUNG	gelaufene Entfernung während der Trainingseinheit
MITTL. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km
BESTE PACE	Mindestanzahl von Minuten pro Meile/km
MITTL. GESCHWINDIGKEIT	durchschnittliche Geschwindigkeit während der Trainingseinheit
HÖCHSTGE-SCHWINDIGKEIT	Schnellste während der Trainingseinheit erreichte Geschwindigkeit
ZONENZEIT – PACE	verbrachte Dauer in Ihrer Pace-Zone
ZONENZEIT – GESCHW	verbrachte Dauer in Ihrer Geschwindigkeitszone
MITTL. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit

Daten	Beschreibung
MAX HF	Während der Trainingseinheit erreichte Spitzenherzfrequenz
ZONENZEIT – HF	Verbrachte Zeit in Ihrer Herzfrequenzzone
ERHOLUNG	Differenz zwischen Ihrer End-HF und Regenerierungs-HF
MITTL. KADENZ	durchschnittliche Anzahl von Tritten pro Minute
MAX-KADENZ	Höchstanzahl von Tritten pro Minute
ZONENZEIT – KAD	verbrachte Zeit in Ihrer Kadenzzone
GES.ANSTIEG	Gesamtzunahme von ft/m in Höhe
GES.ABSTIEG	Gesamtabnahme von ft/m in Höhe
KALORIEN	Gesamtkalorienverbrauch

HINWEIS: Wenn kein Herzfrequenzsensor angeschlossen ist, werden keine Herzfrequenzdaten angezeigt. Wenn kein Foot Pod angeschlossen ist, werden keine Kadenzdaten angezeigt.

EINZELNE RUNDEN ODER INTERVALLE ÜBERPRÜFEN

Sie können Daten für eine bestimmte Runden oder ein bestimmtes Intervall anzeigen. um Segmente Ihrer Trainingseinheit miteinander zu vergleichen.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 17 11/13/13 1:49 PM

RUNDEN-/INTERVALLDETAILS ANZEIGEN

1. MENU (MENÜ) drücken und REVIEW (ÜBERPRÜFEN) öffnen.
2. Die Trainingseinheit zur Überprüfung öffnen.
3. LAP DETAIL (RUNDENDETAIL) für eine Chrono-Trainingseinheit oder INT DETAIL (INTERVALLDETAIL) für eine Intervall-Trainingseinheit auswählen

   Bei CHRONO-Trainingseinheiten zeigt das erste Display die durchschnittliche Rundenzeit an und die Gesamtzeit für die Trainingseinheit wird oben rechts angezeigt.

   Bei INTERVALL-Trainingseinheiten werden die Intervall- und Wiederholnummer oben rechts angezeigt.
4. ▲ und ▼ drücken, um die Daten zu blättern, die für die Runde oder das Intervall aufgezeichnet wurden, oder SELECT (AUSWÄHLEN) drücken, um rasch die Runden oder Intervalle zu durchlaufen.

AUF DETAIL-DISPLAYS ANGEZEIGTE DATEN

Daten	Beschreibung
MITTL. RUNDE	durchschnittliche Dauer für alle Runden in der Trainingseinheit (nur Chronograph)
BESTE	die Anzahl und Dauer der schnellsten Runde (nur Chronograph)
RUNDE	Dauer der Runde (nur Chronograph)
INT	Dauer des Intervalls (nur Intervall)
MITTL. HF	durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit
MAX HF	während der Runde/des Intervalls erreichte Spitzenherzfrequenz
ENTFERNUNG	zurückgelegte Entfernung während während der Runde/des Intervalls
MITTL. PACE	durchschnittliche Minuten pro Meile/km während der Runde/des Intervalls
BESTE PACE	Mindestanzahl von Minuten pro Meile/km während der Runde/des Intervalls
MITTL. GESCHW.	durchschnittliche Geschwindigkeit während der Runde/des Intervalls
MAX GESCHW.	erreichte Höchstgeschwindigkeit während der Runde/des Intervalls

Daten	Beschreibung
ZONENZEIT – PACE	verbrachte Dauer in Ihrer Pace-Zone während der Runde/des Intervalls
ZONENZEIT – GESCHW	verbrachte Dauer in Ihrer Geschwindigkeitszone während der Runde/des Intervalls
MITTL. KADENZ	durchschnittliche Anzahl von Tritten pro Minute während der Runde/des Intervalls
MAX-KADENZ	Höchstanzahl von Tritten pro Minute während der Runde/des Intervalls
ZONENZEIT – HF	verbrachte Zeit in Ihrer Herzfrequenzzone während der Runde/des Intervalls
ZONENZEIT – KAD	verbrachte Zeit in Ihrer Kadenzzone während der Runde/des Intervalls
GES.ANSTIEG	Gesamtzunahme von ft/m in Höhe ft/m während der Runde/des Intervalls
GES.ABSTIEG	Gesamtabnahme von ft/m in Höhe ft/m während der Runde/des Intervalls
KALORIEN	Gesamtmenge der verbrauchten Kalorien während der Runde/des Intervalls

HINWEIS: Wenn kein Herzfrequenzsensor angeschlossen ist, werden keine Herzfrequenzdaten angezeigt. Wenn kein Foot Pod angeschlossen ist, werden keine Kadenzdaten angezeigt.

TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

Sie können maximal 15 Trainingseinheiten speichern. Wenn Sie eine Trainingseinheit nicht mehr einsehen müssen, können Sie diese löschen, um Speicherplatz zu schaffen. Sie können auch alle Ihrer Trainingseinheiten auf einmal löschen.

EINE TRAININGSEINHEIT LÖSCHEN

1. MENU (MENÜ) drücken und REVIEW (ÜBERPRÜFEN) öffnen.
2. Eine Trainingseinheit öffnen.
3. DELETE WORKOUT (TRAININGSEINHEIT LÖSCHEN) auswählen.
4. YES (JA) auswählen.

ALLE TRAININGSEINHEITEN LÖSCHEN

1. MENU (MENÜ) drücken und REVIEW (ÜBERPRÜFEN) öffnen.
2. DELETE ALL (ALLE LÖSCHEN) auswählen.
3. YES (JA) auswählen.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 18 11/13/13 1:49 PM

EINSTELLUNGEN KONFIGURIEREN

Sie können die Einstellungen an Ihrer Uhr ändern, um Ihre Trainingseinheiten zu optimieren und Ihre Aktivitäten individuell anzupassen.

ZEIT UND DATUM EINSTELLEN

Datum und Uhrzeit werden während der Ersteinrichtung eingestellt, Sie können diese aber später zurücksetzen.

ZEIT UND DAS ZEITFORMAT EINSTELLEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option TIME (ZEIT) öffnen.
2. SET TIME (ZEIT EINSTELLEN) auswählen und die neue Uhrzeit einstellen.

   HINWEIS: Um 11 AM auf ▲ drücken, um mit der Einstellung der Nachmittagsstunden fortzufahren.
3. Das Feld TIME zwischen dem 12-und-24-Stundenformat umschalten.

DATUM UND DAS DATUMSFORMAT EINSTELLEN

1. SET DATE (DATUM EINSTELLEN) auswählen und das neue Datum einstellen.
2. Das Feld DATE (DATUM) zwischen den Formaten MM-DD-YY (MM-TT-JJ) und DD.MM.YY (TT.MM.JJ) umschalten.

GPS-UHRZEIT

- GPS TIME ON (GPS-UHRZEIT EIN) einschalten, sodass GPS automatisch die Uhrzeit während der GPS-Synchronisation aktualisiert. Die Uhr wird den Versatz zu Stunden und Minuten beibehalten, die Sie im Menü SET TIME (ZEIT EINSTELLEN) festgelegt haben.

MASSEINHEITEN EINSTELLEN

Während der Ersteinrichtung haben Sie das Maßeinheitsssystem ausgewählt, in dem Ihre Daten angezeigt werden. Sie können dies zu einem späteren Zeitpunkt ändern oder auswählen, dass spezifische Daten in anderen Maßeinheiten angezeigt werden.

- Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option UNITS (EINHEITEN) öffnen.

ALLGEMEINES

Die Maßeinheiten für Größe und Gewicht des Benutzers auswählen.

- ENGLISH (ENGLISCH): Maßeinheiten werden in Fuß, Zoll und britischen Pfund angezeigt.
- METRIC (METRISCH): Maßeinheiten werden in Zentimetern und Kilogramm angezeigt.

ENTFERNUNG

Entfernungsdaten können in MI (Meilen) oder KM (Kilometer) gemessen werden.

PACE

Pace kann in MIN/MI (Minuten pro Meile) oder MIN/KM (Minuten pro Kilometer) gemessen werden.

GESCHWINDIGKEIT

Geschwindigkeit kann in MPH (Meilen pro Stunde) oder KPH (km/h) gemessen werden.

HERZFREQUENZ

Herzfrequenz kann in BPM (Schlägen pro Minute) oder % OF MAX (Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz) gemessen werden.

HÖHE

Höhe kann in FEET (FUSS) oder METERS (METER) gemessen werden.

SENSOREN AUSWÄHLEN

Nachdem Sie einen Herzfrequenzsensor gekoppelt und einen Foot Pod Sensor gekoppelt und kalibriert haben, können Sie diese Einstellung zur Auswahl der aktiven Sensoren für Ihre Trainingseinheiten verwenden: GPS, Herzfrequenz bzw. Foot Pod.

BENUTZERINFO EINSTELLEN

Ihre persönlichen Daten werden während der Ersteinrichtung eingestellt, Sie können diese aber ändern.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option USER INFO (BENUTZERINFO) auswählen.
2. Die Werte so genau wie möglich einstellen, um möglichst genaue Berechnungen von Trainingseinheitsdaten zu erlangen.

   MAX HR (MAX. HF) wird automatisch anhand Ihres Alters durch die Uhr festgelegt, Sie können aber jederzeit manuell einen anderen Wert festlegen.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 19 11/13/13 1:49 PM

TRAININGSEINHEITSZONEN KONFIGURIEREN

Sie können Zonen für Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Pace und Kadenz einrichten. Geben Sie hierfür Ober- und Untergrenzen für diese Trainingseinheitsdaten ein und die Uhr wird einen Signalton abgeben, wenn Sie sich außerhalb dieses Bereichs befinden, damit Sie Ihr Training verändern können, um wieder zurück in die Zone zu gelangen.

Zonen helfen Ihnen auf einer bestimmten Intensitätsstufe zu trainieren, wodurch Sie Ihr Training auf eine bestimmte Eigenschaft hin abzielen können.

Sie können einen Satz von Zonen für Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Pace und Kadenz für den Chronographen, für die Aufwärmung und die Abkühlung sowie einen Satz von Zonen für jeden der sechs Intervalle einstellen. Durch die Kombination von mehreren Zoneneinstellungen mit dem Intervall-Timer können Sie Trainingseinheiten erstellen, die Ihnen beim Erreichen von genau den gewünschten Ergebnissen helfen.

DIE VORTEILE, IHRE PACE ZU KENNEN

Pace bezieht sich auf die Anzahl von Minuten, die Sie zum Zurücklegen einer Meile oder eines Kilometers benötigen.

Es ist wichtig, während des Trainings und während eines Wettkampfs Ihre Pace zu kennen. Beim Training können Sie eine etwas schnellere Pace als Ihre Wettkampfs-Pace einsetzen, um Ihr Tempo langsam zu steigern. Während eines Wettkampfs können Sie Ihre Pace anpassen, um für langsamere Abschnitte zu kompensieren oder Erschöpfung von einem zu schnellen Start zu vermeiden.

Auf diesem Diagramm wird die festzulegende Pace aufgezeigt, mit der Sie die gewünschte Zeit beim Wettkampf erreichen können.

Ziel-Pace		Zielzeit						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Halb-marathon	25K	30K	Marathon
05:00	03:06	00:15:32	00:31:04	01:02:08	01:05:33	01:17:40	01:33:12	02:11:05
05:30	03:25	00:17:05	00:34:10	01:08:20	01:12:06	01:25:25	01:42:30	02:24:11
06:00	03:43	00:18:38	00:37:17	01:14:32	01:18:39	01:33:10	01:51:48	02:37:17
06:30	04:02	00:20:11	00:40:24	01:20:44	01:25:12	01:40:55	02:01:06	02:50:23
07:00	04:20	00:21:44	00:43:30	01:26:56	01:31:45	01:48:40	02:10:24	03:03:29
07:30	04:39	00:23:17	00:46:36	01:33:08	01:38:18	01:56:25	02:19:42	03:16:35
08:00	04:58	00:24:50	00:49:42	01:39:20	01:44:51	02:04:10	02:29:00	03:29:41
08:30	05:16	00:26:23	00:52:48	01:45:32	01:51:24	02:11:55	02:38:18	03:42:47
09:00	05:35	00:27:56	00:55:54	01:51:44	01:57:57	02:19:40	02:47:36	03:55:53
09:30	05:54	00:29:29	00:59:00	01:57:56	02:04:30	02:27:25	02:56:54	04:08:59
10:00	06:12	00:31:02	01:02:06	02:04:08	02:11:03	02:35:10	03:06:12	04:22:05
10:30	06:31	00:32:35	01:05:12	02:10:20	02:17:36	02:42:55	03:15:30	04:35:11
11:00	06:50	00:34:08	01:08:18	02:16:32	02:24:09	02:50:40	03:24:48	04:48:17
11:30	07:08	00:35:41	01:11:24	02:22:44	02:30:42	02:58:25	03:34:06	05:01:23
12:00	07:27	00:37:14	01:14:30	02:28:56	02:37:15	03:06:10	03:43:24	05:14:29
12:30	07:46	00:38:47	01:17:36	02:35:08	02:43:48	03:13:55	03:52:42	05:27:35
13:00	08:04	00:40:20	01:20:42	02:41:20	02:50:21	03:21:40	04:02:00	05:40:41
13:30	08:23	00:41:53	01:23:48	02:47:32	02:56:54	03:29:25	04:11:18	05:53:47
14:00	08:41	00:43:26	01:26:54	02:53:44	03:03:27	03:37:10	04:20:36	06:06:53

WAS IST IHRE OPTIMALE HERZFREQUENZZONE?

Ihre optimale Herzfrequenzzone basiert auf Ihren Fitnesszielen. Die von Ihnen für den Kalorienverbrauch angezielte Herzfrequenzzone unterschiedet sich von der Zone, auf die Sie für Ihr Ausdauertraining abzielen sollten.

Mithilfe der nachfolgenden Diagramme können Sie Ihre optimale Herzfrequenzzone auf Grundlage Ihres Geschlechts, Alters und Ihrer Ziele einschätzen. Wenn Sie auf der Aerobic-Basis-Stufe trainieren (in der Mitte der Diagramme), verbrauchen Sie Kalorien und bauen Aerobic-Durchhaltevermögen auf. Sie können aber auch die Uhr einsetzen, um Ihre Herzfrequenz-Zielzone auf spezifischere Werte anzupassen, die Ihrer aktuellen Fitnessstufe und Ihren Zielen entsprechen.

HINWEIS: Die Werte dieser Diagramme basieren auf einem Prozentsatz Ihrer optimalen Herzfrequenz (MHR). Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, und bitten Sie um eine Bestätigung, dass die Herzfrequenzzone richtig für Sie gewählt wurde.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 20 11/13/13 1:49 PM

MÄNNER

Alter	Leichte Übung Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden 50-60% MHR		Gewichts-management Gewicht verlieren und Fett verbrauchen 60-70% MHR		Aerobic-Basis Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen 70-80% MHR		Optimale Konditionierung Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten 80-90% MHR		Athletisches Elitetraining Hervorragenden athletischen Zustand erzielen 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

HINWEIS: MHR wird für Männer in Schlägen pro Minute (BPM) mit der Formel 220-Alter berechnet.

FRAUEN

Alter	Leichte Übung Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden 50-60% MHR		Gewichts-management Gewicht verlieren und Fett verbrauchen 60-70% MHR		Aerobic-Basis Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen 70-80% MHR		Optimale Konditionierung Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten 80-90% MHR		Athletisches Elitetraining Hervorragenden athletischen Zustand erzielen 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

HINWEIS: MHR wird für Frauen in Schlägen pro Minute (BPM) mit der Formel 226-Alter berechnet.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 21 11/13/13 1:49 PM

DIE VORTEILE, IHRE KADENZ ZU KENNEN

Kadenz bezieht sich auf die Anzahl von Umdrehungen, die Ihre Beine in einer Minute machen. Eine andere Art, sich Kadenz zu verbildlichen ist etwa die Hälfte der Schritte, die Sie in einer Minute machen.

Eine schnellere Kadenz wird über eine langsamere bevorzugt, da Geschwindigkeit gesteigert, weniger Energie über eine bestimmte Strecke verbraucht und Verletzungen vermieden werden, wenn Ihre Füße weniger Kontakt mit dem Boden haben.

Spitzenläufer legen eine durchschnittliche Kadenz von 90-94 vor (180-188 Schritte pro Minute). Um dies zu erreichen, können Sie Ihre Schritte verkürzen, leichtere Laufschuhe tragen und sicherstellen, dass Sie mit Ihrem Fuß unterhalb Ihres Knies auf dem Boden landen und nicht vor dem Knie.

ZONEN EINRICHTEN

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option ZONES (ZONEN) öffnen.
2. CHRONO öffnen, um Zonne für den Chronograph festzulegen. oder INTERVAL (INTERVALL), um Zonen für den Intervall-Timer einzurichten.
3. Bei Auswahl von INT TIMER wird ein Intervall geöffnet.
4. Die einzustellende Zone öffnen (HR – HF, PACE, SPEED – GESCHWINDIGKEIT oder CADENCE – KADENZ) und das Feld ACTIVE (AKTIV) auf YES (JA) umschalten.
5. SET (EINSTELLEN) öffnen und LOW (untere Grenze) und HIGH (obere Grenze) der ausgewählten Zone festlegen.

ZONEN-WARNSIGNAL EINRICHTEN

1. Auf den Menüs CHRONO ZONES (CHRONO-ZONEN), WARMUP ZONES (AUFWÄRMUNGSZONEN), INT # ZONES (INTERVALLANZAHL-ZONEN) oder COOLDOWN ZONES (ABKÜHLUNGSZONEN) ALERT (WARNSIGNAL) öffnen.
2. Die Zone, die das Warnsignal auslöst, im Feld TYPE (TYP) auswählen.
3. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON (EIN) oder OFF (AUS) setzen.
4. Das hörbare WARNSIGNAL auswählen, das erklingt, wenn Sie sich außerhalb der Zone befinden.

HINWEIS: Bei der Einstellung der aktiven Zone und deren Warnsignale (hörbare und vibrierende Benachrichtigungen) beim Verlassen der Zone, erhalten Sie eine visuelle Benachrichtigung bei ALLEN angezeigten Daten mit einer festgelegten Zone (HR – HF, PACE, SPEED – Geschwindigkeit oder CADENCE – Kadenz) in den Modi Chrono und Int Timer. Die Uhr zeigt ↑ an, wenn die Daten Ihre Zone überschreiten und ↓, wenn sich die Daten unterhalb der Zone befinden.

DEN WECKER EINSTELLEN

Sie können den Wecker einstellen, ein hör- bzw. spürbares Warnsignal zu einem bestimmten Zeitpunkt oder so oft wie gewünscht abzugeben.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option ALARM (WECKER) öffnen.
2. TIME (ZEIT) öffnen und die Zeit für den Wecker einstellen.
3. ARMED (AKTIVIERT) auf YES (JA) setzen.
4. Die FREQUENCY (HÄUFIGKEIT) festlegen. Sie können den Wecker zu einem einmaligen „Klingeln“ aktivieren oder auch mit täglicher Wiederholung, nur an bestimmten Wochentagen, nur an Werktagen oder nur an Wochenenden.
5. VIBRATE (VIBRIEREN) auf ON (EIN) oder OFF (AUS) setzen.
6. Das hörbare ALERT (WARNSIGNAL) auf einen oder zwei Töne einstellen oder NONE (KEINE).

Nachdem der Wecker eingestellt ist, wird ein 🕭-Symbol auf dem Display TIME (ZEIT) angezeigt und der Wecker wird zur festgelegten Zeit und mit der angegebenen Häufigkeit klingeln.

UHREINSTELLUNGEN FESTLEGEN

Uhreinstellungen beziehen sich auf das allgemeine Verhalten der Uhr, einschließlich von Stundentönen, akustischen Signalen und Textfarbe.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option WATCH (UHR) öffnen.
2. HOURLY CHIME ON (STUNDENSIGNALTON EIN) einschalten, um zu jeder vollen Stunde ein Signal zu hören.
3. BUTTON BEEP ON (KNOPFSIGNALTON EIN) einschalten, um beim Drücken eines Knopfs ein Signal zu hören.
4. TEXT COLOR (TEXTFARBE) auf WHITE (WEISS) oder BLACK (SCHWARZ) setzen, um die Farbe des Hintergrunds und dem Display-Text zu ändern.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 22 11/13/13 1:49 PM

DISPLAY-SPRACHE ÄNDERN

Die Display-Sprache wird während der Ersteinrichtung eingestellt, Sie können diese aber ändern.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option LANGUAGE (SPRACHE) öffnen.
2. Das Feld SETTING (EINSTELLUNG) auf die Sprache ändern, in der die Uhren-Displays angezeigt werden sollen.

INDIGLO®-ZIFFERBLATTBELEUCHTUNG

- Den INDIGLO®-Knopf drücken, um die Zifferblattbeleuchtung für mehrere Sekunden zu aktivieren.
- Den INDIGLO®-Knopf halten, bis Sie einen Signalton hören (etwa 4 Sekunden), um Night-Mode™ für etwa 8 Stunden lang zu aktivieren. Wenn Night-Mode™ aktiviert ist, wird die Zifferblattbeleuchtung durch das Drücken eines beliebigen Knopfs aktiviert.
- Den INDIGLO®-Knopf halten, bis Sie zwei Signaltöne hören (etwa 6 Sekunden), um Constant On (Immer ein) zu aktivieren. Die Zifferblattbeleuchtung bleibt jetzt zwischen sieben und acht Stunden eingeschaltet. INDIGLO® erneut drücken, um die Zifferblattbeleuchtung wieder auszuschalten.

DIE UHR ZURÜCKSETZEN

Wenn die Knöpfe Ihrer Uhr nicht mehr funktionieren, können Sie die Uhr wieder auf volle Funktionsfähigkeit zurückstellen, und dabei praktisch alle Ihrer Einstellungen und Trainingseinheitsdaten beibehalten.

- Gleichzeitig alle vier „Eckknöpfe“ (▲, ▼, BACK – Zurück und INDIGLO) drei Sekunden lang drücken, bis der Name TIMEX angezeigt wird. Die Uhr wird zurückgesetzt und Uhrzeit und Datum müssen neu eingestellt werden.

HINWEIS: Die gespeicherten Daten der Uhr und die übrigen Einstellungen bleiben unversehrt.

MENÜ SETTINGS (EINSTELLUNGEN)/ABOUT (INFO)

Sie können die Uhr in deren ursprünglichen Status zurücksetzen. Die Uhreneinstellungen werden alle zu deren Standardeinstellung der Firmwareversion zurückgesetzt, die auf Ihrer Uhr angegeben wird. Alle gespeicherten Trainingseinheiten werden gelöscht.

1. Auf dem Menü SETTINGS (EINSTELLUNGEN) die Option ABOUT (INFO) öffnen.
2. FACTORY RESET (WERKSEINSTELLUNGEN) auswählen.
3. YES (JA) auswählen.

Wenn Sie das nächste Mal einen Knopf drücken, beginnt die Ersteinrichtung.

TRAININGSDATEN HERUNTERLADEN UND AUF DEM COMPUTER ÜBERPRÜFEN

Trainingsdaten können auf das kostenlose Online-Protokoll (powered by TrainingPeaks™) heruntergeladen werden, um Ihnen bei der Analyse und Zusammenstellung Ihres Fitnessplans zu helfen.

1. Ein TrainingPeaks™-Konto erstellen unter: http://TimexIronman.com/DeviceAgent
2. Den Aufladeclip an die Uhr und das USB-Kabel an den Computer anschließen.
3. Den Device Agent auf Ihrem Computer öffnen.
4. Den Run Trainer™ 2.0 auf dem Feld **Device (Gerät)** auswählen und sicherstellen, dass Ihr Konto im Feld **Username (Benutzername)** ausgewählt ist.

   HINWEIS: Ihr neues Konto dem Device Agent mit Klick auf **File (Datei)** und **Edit Login Accounts (Anmeldekonten bearbeiten)** hinzufügen. Auf das Pluszeichen (+) im Fenster **Manage User Accounts (Benutzerkonten verwalten)** klicken, um Ihre neuen Kontoinformationen hinzuzufügen.
5. Auf Open Files (Dateien öffnen) klicken, um die Trainingseinheiten in der Aktivitätenliste anzuzeigen.
6. Die UMSCHALT-Taste gedrückt halten und die Dateien markieren, die Sie von Ihrer Uhr benötigen. Auf OK klicken.
7. Die Felder für die Trainingseinheiten aktiviert lassen, die Sie an Ihr Onlinekonto senden möchten. Dann auf „Save (Speichern)“ klicken.
8. Wenn die Übertragung der Trainingseinheit abgeschlossen ist, auf **Login** zur Anmeldung beim Online-Protokoll klicken oder den Device Agent schließen und die Uhr vom Computer abtrennen.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 23 11/13/13 1:49 PM

PROBLEMLÖSUNGEN

PROBLEME BEIM GPS-ANSCHLUSS

Wenn Sie keine GPS-Ortung finden, mittels dieser Schritte versuchen:

- Darauf achten, dass Sie im Freien sind. Der Aufbau einer Ortung in Gebäuden kann sehr schwierig sein.
- Von Gebäuden und hohen Bäumen entfernen. Große Objekte können die Satellitensignale blockieren.
- Nicht bewegen. Bewegung kann die Erfassung einer Satellitenortung erschweren.

HINWEIS: Während die erste GPS-Ortung etwas Zeit beanspruchen kann, gehen spätere Ortungen in der Regel schneller, da das GPS dann zuerst nach bereits georteten Satelliten sucht.

PROBLEME BEIM ANSCHLUSS AN DEN HERZFREQUENZSENSOR

Wenn Sie keine Herzfrequenzdaten vom Sensor abrufen können, mittels dieser Schritte versuchen:

- Darauf achten, dass Ihr Herzfrequenzsensor aktiviert ist und gut sitzt. Ein schlechter Sitz kann die Erfassung eines Werts durch den Herzfrequenzsensor verhindern. Siehe Den optionalen Herzfrequenzsensor einrichten.
- Mithilfe des Menüs SENSORS (SENSOREN) den Herzfrequenzsensor orten. Es gab möglicherweise ein Problem bei der vorangegangenen Kopplung. Siehe Den optionalen Herzfrequenzsensor einrichten.
- Die Batterie im Herzfrequenzsensor auswechseln. Durch einen niedrigen Batteriestand kann das Herzfrequenzsensorsignal schwach oder nicht vorhanden sein.

PROBLEME BEIM ANSCHLUSS DES FOOT PODS

- Mithilfe des Menüs SENSORS (SENSOREN) den Foot Pod orten. Es gab möglicherweise ein Problem bei der vorangegangenen Kopplung. Siehe Den optionalen Foot Pod einrichten.
- Die Batterie im Foot Pod auswechseln. Durch einen niedrigen Batteriestand kann das Signal des Foot Pods schwach oder nicht vorhanden sein.

PROBLEME BEIM ANSCHLUSS AN EINEN COMPUTER

- Darauf achten, dass die vier Kontakte des Clips die vier Metallscheiben auf der Rückseite der Uhr berühren und dass das Aufladekabel in den USB-Anschluss des Computer eingesteckt ist. Feste Verbindungen sind unerlässlich für eine gute Kommunikation zwischen der Uhr und dem Computer.
- Darauf achten, dass der Device Agent auf dem Computer geöffnet wurde. Jegliche Kommunikation zwischen der Uhr und dem Computer wird vom Device Agent verwaltet.
- Darauf achten, dass Sie Run Trainer™ 2.0 im Device Agent ausgewählt haben. Der Device Agent muss eingestellt sein, um eine Verbindung mit einem bestimmten Gerätetyp aufbauen zu können.
- Falls all dies zutrifft, der Device Agent aber trotzdem die Uhr als nicht angeschlossen anzeigt, den Aufladeclip an der Uhr angeschlossen lassen und das USB-Ende des Aufladekabels von Computer abtrennen. Dann das Aufladekabel erneut an den USB-Anschluss des Computers anschließen.

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Run Trainer™ 2.0 GPS ist bis zu 5 ATM wasserbeständig.

Wasserbeständigkeit/Tiefe	p.s.i.a. * Wasserdruck
50 m/164 ft	**86**

*pounds per square inch absolute

VORSICHT: Damit Wasserbeständigkeit gewährleistet ist, unter Wasser keine Knöpfe drücken.

- Die Uhr ist nur wasserdicht, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- Dies ist keine Tauchuhr und sie sollte nicht zum Tauchen benutzt werden.
- Nach Kontakt mit Salzwasser Uhr mit klarem Wasser abspülen.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 24 11/13/13 1:49 PM

GARANTIE UND SERVICE

Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)
Ihr Timex®-Gerät hat ab dem Zeitpunkt des ursprünglichen Kaufs eine EINJÄHRIGE Garantie für Herstellungsfehler von Timex. Timex Group USA, Inc. und ihre Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

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

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

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

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN AUSSCHLIESSLICH UND ANSTATT ALLER ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH JEDER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE HANDELSÜBLICHER QUALITÄT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK.

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

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihr Gerät an Timex, einen Timex-Partner oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Gerät folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): einen Scheck oder eine Zahlungsweisung in Höhe von US$ 8,00 innerhalb der USA.; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN$ 7,00; und in Großbritannien, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über £ 3,50. In allen anderen Ländern wird Ihnen Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung stellen. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 328 2677. Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981. Für Brasilien wählen Sie die Nummer +55 11 5572 9733. Für Mexiko wählen Sie die Nummer 01-800-01-060-00. Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA). Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091. Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 208 687 9620. Für Portugal wählen Sie die Nummer 351 212 946 017. Für Frankreich wählen Sie die Nummer 03 81 63 42 51 12 (zwischen 10 und 12 Uhr). Für Deutschland/Österreich wählen Sie die Nummer +43 662 88921 30. Für den Mittleren Osten und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850. Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung der Uhr zur Verfügung stellen.

SERVICE
Für Service, schicken Sie Ihr Timex®-Gerät an Timex wie in der internationalen Timex-Garantie beschrieben oder an:

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

FÜR SERVICE-FRAGEN WÄHLEN SIE 1-800-328-2677 (USA UND KANADA)

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die internationale Timex-Garantie über spezielle Anleitungen zu Pflege und Service Ihres Timex®-Geräts.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 25 11/13/13 1:49 PM

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

INTERNATIONALER TIMEX-GARANTIEREPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: _____

(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer:_____

(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort:_____

(Name und Adresse)

Rückgabegrund:_____

_____

FCC-HINWEIS (USA) / IC-HINWEIS (KANADA):
Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Richtlinien. Die Inbetriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine störende Interferenz ausstrahlen, und (2) dieses Gerät muss jede empfangene Interferenz aufnehmen, einschließlich der Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

Vorsicht: Vom Hersteller nicht ausdrücklich autorisierte Änderungen oder Modifikationen an diesem Gerät könnten zum Verlust der Benutzererlaubnis führen.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten der digitalen Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und kann, wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Es kann nicht garantiert werden, dass Störungen unter gewissen Voraussetzungen nicht auftreten können. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen an Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was sich durch Ein- und Ausschalten des Gerätes feststellen lässt, wird der Benutzer angehalten, zu versuchen, diese Störungen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben.

- Empfangsantenne ausrichten oder positionieren.
- Abstand zwischen Ausrüstung und Empfänger vergrößern.
- Ausrüstung an einen anderen Stromkreis anschließen als Empfänger.
- Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio- und TV-Techniker.

Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Dieses Gerät entspricht der/den lizenzfreien RSS-Norm(en) von Industry Canada. Die Inbetriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine störende Interferenz ausstrahlen und

(2) Dieses Gerät muss jede empfangene Interferenz aufnehmen, einschließlich der Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 26 11/13/13 1:49 PM

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Herstellername: Timex Group USA, Inc.

Herstelleranschrift: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
USA

erklärt, dass das Produkt:

Produktname: Timex® Run Trainer™ 2.0

Modellnummer: M503/M255/M012

den folgenden Produktspezifikationen entspricht:

R&TTE: 1999/05/EG

Normen:

CENELEC EN 55024: Ausgabe:2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022: Ausgabe:2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1: Ausgabe:2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3: Ausgabe: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)

NSR: 2006/95/EG

Normen:

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

Emissionsnormen für digitale Geräte

Normen:

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

Bevollmächtigter:

Sam Everett
Qualitätsaufsicht
Datum: 18. Oktober 2012, Middlebury, Connecticut, USA.

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, RUN TRAINER und NIGHT-MODE sind Marken der Timex Group B.V. und ihren angeschlossenen Unternehmen. IRONMAN und MDOT sind eingetragene Marken der World Triathlon Corporation. Hier mit Genehmigung verwendet. SiRF und das SiRF Logo sind eingetragene Marken von CSR. SiRFstarIV ist eine Marke von CSR. ANT+ und das ANT+ Logo sind Marken von Dynastream Innovations, Inc.

W294_M255-RunTrainerGPSUserGuide_WEB_GE.indd 27 11/13/13 1:49 PM