

Bedienungsanleitung 3014

CASIO®

Einleitung

Vielen Dank für den Kauf dieses CASIO-Produkts. Damit es Ihnen die langfristig ungestörte Funktion bieten kann, für die es konstruiert wurde, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte gründlich durch und befolgen Sie die enthaltenen Anweisungen. Dies gilt insbesondere für die Sicherheitsmaßnahmen auf den folgenden Seiten. Bitte lesen Sie die Sicherheitsmaßnahmen genau durch, bevor Sie versuchen, das Produkt zu benutzen.

Sicherheitsmaßnahmen

⚠ Vorsicht!

Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, dieses Produkt auf keinen Fall benutzen!

Benutzen Sie das Produkt nicht in der Nähe von anderen Personen, die einen Herzschrittmacher tragen oder andere medizinische Geräte verwenden.

Falls Sie bei Benutzung des Produkts Unwohlsein empfinden oder sich anderweitig nicht normal fühlen, ist die Benutzung sofort einzustellen und ein Arzt zu konsultieren.

Benutzen Sie das Produkt nicht in Flugzeugen.

⚠ Warnung!

Verwenden Sie das Produkt nicht beim Gerätetauchen oder anderen Tauchaktivitäten, die spezielles Gerät erfordern.

- Dieses Produkt ist keine Taucheruhr. Unsachgemäße Benutzung kann zu einem schweren Unfall führen. Tragen Sie den Brustgurt nicht, wenn Sie sich im Wasser befinden.

Für sichere Benutzung

Benutzen Sie das Produkt nicht in der Nähe eines Mikrowellenherds, Fernsehers, Computers oder Handys oder in Automobilen oder Zügen. Das Produkt zeigt eventuell keine korrekten Werte an, wenn es in der Nähe eines Fernseh- oder Rundfunksenders benutzt wird.

Lassen Sie das Produkt nicht auf dem Armaturenbrett eines Automobils oder an anderen Orten liegen, an denen es sehr hohen Temperaturen ausgesetzt ist. Legen Sie auf keinen Fall den Brustgurt an, wenn dieser lange Zeit an einem sehr heißen Ort gelegen hat. Sie könnten sich eventuell Verbrennungen zuziehen.

Falls Ihnen für anhaltendes Training die Ausdauer fehlt, Sie an irgendwelchen Krankheiten leiden oder Sie sich über Ihre körperliche Verfassung nicht im Klaren sind, beraten Sie sich vor der Benutzung dieses Produkts bitte mit einem Arzt. Falls Sie irgendwann während der Benutzung des Produkts beginnen, sich unwohl oder anderweitig nicht normal zu fühlen, ist die Benutzung sofort einzustellen und der Brustgurt abzunehmen.

Berücksichtigen Sie bei der Benutzung oder Bedienung des Produkts stets auch die Sie umgebende Situation.

Halten Sie den Brustgurt außerhalb der Reichweite von kleineren Kindern.

Umgang mit Batterien

Wenn Sie die Knopf-Batterie entnehmen, aus der die Uhr oder das Messband mit Strom versorgt wird, ist stets dafür Sorge zu tragen, dass die Batterie nicht versehentlich verschluckt werden kann. Besondere Obacht ist geboten, wenn sich kleinere Kinder in der Nähe befinden.

Halten Sie Batterien außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern! Sollte eine Batterie versehentlich verschluckt werden, ist unverzüglich ein Arzt zu verständigen.

⚠ Vorsicht!

Hautreizungen

Falls Sie beim Tragen des Brustgurts Hautreizungen oder andere anormale Erscheinungen feststellen, ist der Gurt sofort abzunehmen.

Da die Uhr und der Brustgurt in direkten Kontakt mit der Haut kommen, können unter den folgenden Umständen Hautreizungen auftreten:

- Wenn der Träger allergisch gegen Metall oder Leder ist
- Wenn die Uhr bzw. der Brustgurt z.B. rostig, verschmutzt oder schweißig ist
- Wenn der Träger in schlechter gesundheitlicher Verfassung ist
- Wenn der Brustgurt zu fest angezogen wird, kann dies Schwitzen verursachen und die Belüftung der Gurtunterseite blockieren, was Hautreizungen zur Folge haben kann. Legen Sie den Brustgurt daher nicht zu fest an.
- Falls Sie einmal anormale Erscheinungen feststellen, die Benutzung des Produkts sofort einstellen und einen Arzt zu Rate ziehen.

Pflege dieses Produkts

Wischen Sie das Produkt zum Reinigen mit einem weichen, trockenen Tuch ab oder befeuchten Sie das Tuch mit einer schwachen Lösung aus Wasser und einem neutralen Waschmittel. Das Tuch vor dem Abwischen bitte gründlich auswringen. Verwenden Sie zum Reinigen auf keinen Fall Verdünnern, Benzol, Alkohol oder andere flüchtige Mittel.

Benutzung des Produkts

Beim Anlegen und Abnehmen des Brustgurts ist sicherzustellen, dass dieser nicht verdreht, geknickt oder überdehnt wird.

Achten Sie darauf, das Produkt nicht fallen zu lassen oder anderweitig heftigen Stößen auszusetzen.

Zur Vermeidung eines unvorhergesehenen Unfalls sollten Sie vor dem Ablesen der Uhr stets um sich schauen und sich überzeugen, dass dies ungefährlich ist. Wenn Sie beim Laufen oder Joggen auf der Straße, beim Fahrrad fahren oder beim Führen eines Fahrzeugs auf die Uhr schauen, könnte dies eventuell zu einem Unfall führen.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Laufen nicht mit anderen zusammenstoßen.

Falls die Uhr stehen bleiben sollte, lassen Sie bitte möglichst schnell eine neue Batterie einsetzen.

Achten Sie darauf, sich beim Befestigen und Lösen des Gurts nicht die Fingernägel zu brechen. Dies gilt insbesondere bei langen Nägeln.

Tragen Sie die Uhr bitte nicht beim Schlafen, um Hautreizungen, unvorhergesehenen Verletzungen und allergischen Reaktionen vorzubeugen.

Wenn Sie ein Kind hochheben oder anderweitig in Berührung mit Kindern kommen, nehmen Sie bitte vorher die Uhr vom Handgelenk ab, um eine mögliche Verletzung oder etwaige Hautreizungen beim Kind auszuschließen.

Nie versuchen, die Uhr zu zerlegen!

Versuchen Sie auf keinen Fall, die Uhr zu zerlegen. Dabei bestünde Verletzungsgefahr und das Risiko, dass die Uhr defekt wird.

Auswechseln der Batterie

Beim Auswechseln der Batterie können Fremdkörper auf die Passflächen geraten und die Wasserdichtigkeit herabsetzen. Um die Wasserdichtigkeit nicht zu gefährden und sicherzustellen, dass die Uhr weiter den Stand bietet, für den sie konstruiert ist, lassen Sie die Batterie bitte stets von Ihrem Fachhändler oder einer CASIO Vertretung auswechseln.

Sichern Sie Ihre Daten!

Wichtige Daten sollten Sie sicherheitshalber unbedingt auch separat notieren und die Aufzeichnungen aufbewahren. Durch Störungen und Reparaturen sowie das Auswechseln der Batterie kann der Speicherinhalt gelöscht werden.

Eigenschaften

■ Herzfrequenzmesser

Überwacht Ihre Herzfrequenz, Trainingsintensität und Trainingszeit.

Messsystem:

Konstante Elektrokardiogramm-Überwachung über Gurtelektroden

Übertragungsmethode:

Herzfrequenz über Brustgurt erfasst und an Uhr übermittelt.

■ Stoppuhr

100 Stunden max., Hundertstelsekunden, Energieverbrauch-Berechnung

■ Speicher

• Trainingsdaten: 100 Protokolle

Trainingsdatum, abgelaufene Trainingszeit, Trainingsdauer mit Herzfrequenz im Zielbereich, mittlere Trainingsherzfrequenz, Energieverbrauch, verbranntes Körperfett

• Tagesdaten: 30 Protokolle

Trainingsdatum, Gesamt-Trainingszeit, Gesamt-Energieverbrauch

• Wochendaten: 31 Protokolle

Gesamt-Energieverbrauch

■ Timer

Anzahl Timer: 2

Zähleinheit: 1 Sekunde

Einstellbereich: 100 Stunden

Einstelleinheit: 30 Sekunden

Zahl der Wiederholungen: 1 bis 99, endlos

- Zahl der Wiederholungen einstellbar; Einfach/Zweifach-Umschaltung

■ Alarmer

Drei (Stunden- und Minuten-Einstellung, Ein/Aus)

Stündliches Zeitsignal (Ein/Aus)

■ Anzeigebeleuchtung

Für einfaches Ablesen im Dunkeln



Displaybeleuchtung

Für gute Ablesbarkeit auch im Dunkeln kann die Beleuchtung in allen Modi mit Knopf © für circa 1,5 Sekunden eingeschaltet werden.

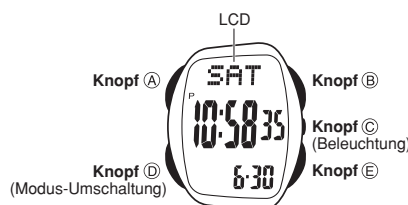


Wichtig!

- Wenn die Beleuchtung bei heller Sonne eingeschaltet wird, ist sie eventuell schwer zu erkennen.
- Wenn bei beleuchtetem Display ein Piepervorgang (Alarm oder Kontrollton) startet, schaltet sich die Beleuchtung aus.
- Bei beleuchtetem Zifferblatt kann von der Uhr ein leises Geräusch zu hören sein. Dieses Geräusch geht auf die Vibrationen des EL-Panels zurück und ist kein Hinweis auf einen Defekt.

Allgemeine Anleitung

Uhr

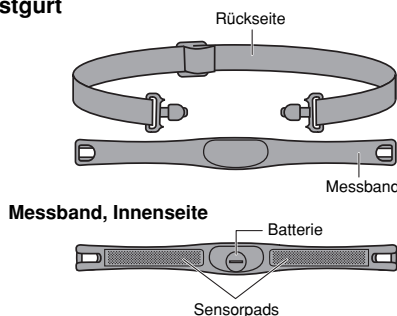


• Herzfrequenzmessung

Drücken Sie Knopf B im Zeitnehmungs-Modus, Stoppuhr-Modus oder Timer-Modus, um die Synchronisierung mit dem Messband zu starten. Näheres siehe „Synchronisieren der Uhr mit dem Messband“.

- **Wählen zwischen Zeitnehmung im 12- und 24-Stunden-Format**
Mit jedem Drücken von Knopf E wechselt die Zeitnehmung zwischen dem 12-Stunden- und 24-Stunden-Format.

Brustgurt

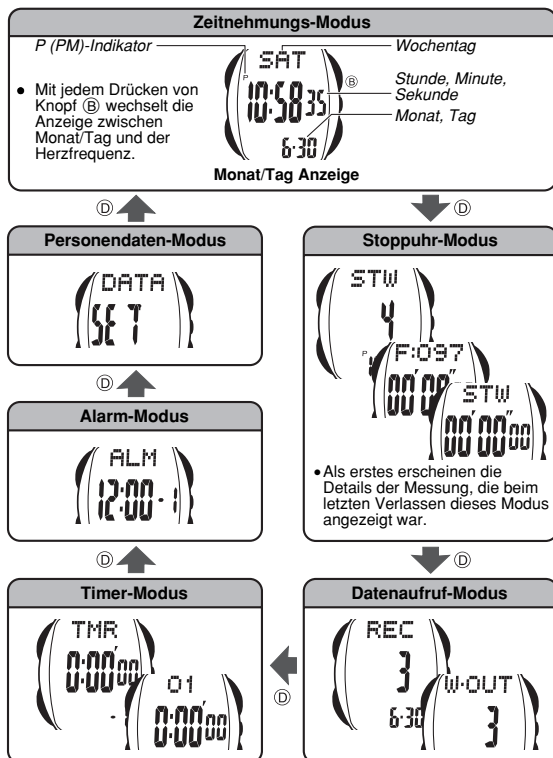


Bitte vorher lesen!

Dieses Produkt ist ausschließlich für die Verwendung als Trainingshilfsmittel bestimmt. Es ist kein medizinisches Gerät.

- Benutzen Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen oder irgendein anderes medizinisches Gerät verwenden.
- Benutzen Sie dieses Produkt nicht in der Nähe von anderen Personen, die einen Herzschrittmacher tragen oder irgendein anderes medizinisches Gerät verwenden.
- Benutzen Sie das Produkt nicht in Flugzeugen. Es könnte Funkstörungen bei der Ausrüstung des Flugzeugs verursachen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht beim Schwimmen. Die Wasserfestigkeit des Messbands ist für Verwendung unter Wasser nicht ausreichend. Auch ist im Wasser keine Funkübertragung zwischen Messband und Armbanduhr möglich.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn der Gurt Hautreizungen oder andere anormale Reaktionen verursacht.
- Wischen Sie das Produkt zum Reinigen mit einem weichen, trockenen Tuch ab oder feuchten Sie das Tuch in einer schwachen Lösung aus Wasser und neutralem Waschmittel an. Das Tuch vor dem Abwischen bitte gründlich auswringen. Verwenden Sie zum Reinigen auf keinen Fall Verdünner, Benzol, Alkohol oder andere flüchtige Mittel.
- Das Gummiband des Brustgurts muss direkte Berührung mit der Haut haben. Durch Wasser, Dehnung und Verdrehung können sich die Eigenschaften des Gummis verschlechtern. Es wird empfohlen, das Gummiband regelmäßig auszutauschen.

Modi und Anzeigen



Benutzung der Stopuhr

Im Stopuhr-Modus können Sie sowohl die abgelaufene Zeit als auch die Herzfrequenz im Training messen. Darüber hinaus können Stopuhr-Modus-Anzeigen mit der Trainingsintensität und dem Energieverbrauch aufgerufen werden.

- Um Herzfrequenz, Trainingsintensität und Energieverbrauch messen zu können, müssen Sie zunächst im Personendaten-Modus Ihre persönlichen Daten konfigurieren. Weiterhin sollten Sie den Brustgurt schon anlegen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Einsatz als Stopuhr

- Messeinheit: Hundertstelsekunden
- Messkapazität: 99:59'59,99"
- Herzfrequenz: 30 bis 220 Schläge/Min.
- Intensität: 0 bis 99 %
- Energieverbrauchswert: 0 bis 2.389 kcal (9.999 kJ)
- Zielherzfrequenz-Alarm, Zielenergieverbrauch-Alarm

Benutzen der Stopuhr

Um in den Stopuhr-Modus zu wechseln, drücken Sie im Zeitnehmungs-Modus einmal den Knopf (D).



Messen der abgelaufenen Zeit

- Rückstellen auf Null (Daten an Speicher)



Start (E) → Stopp (E) → Rückstellen auf Null (B) (Circa 2 Sekunden)
Gedrückthalten von Knopf (B) für circa zwei Sekunden bei gestoppter Stopuhr stellt die Stopuhr auf Null zurück und speichert die Daten der letzten Messoperation im Speicher ab.

Addierende Zeitnehmung

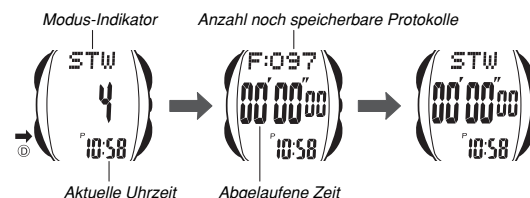
Wenn Sie Knopf (E) zum erneuten Starten der Stopuhr drücken, ohne sie auf Null zurückgestellt zu haben, wird die Messung der abgelaufenen Zeit von der Zeit fortgesetzt, bei der sie zuletzt gestoppt wurde.



Anzeigen im Stopuhr-Modus

Anzeigefolge im Stopuhr-Modus

Drücken von Knopf (D) im Zeitnehmungs-Modus ruft den Stopuhr-Modus auf. Auf Eintritt in den Stopuhr-Modus erscheinen der Reihe nach die unten gezeigten drei Anzeigen im Display. Diese Beispiele zeigen bei auf Null zurückgestellter abgelaufener Zeit, was angezeigt wird.

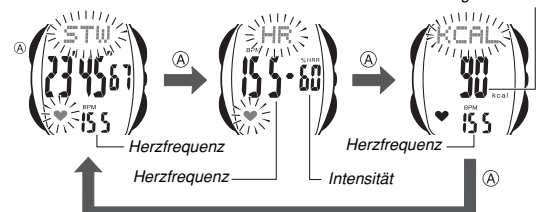


Wählen einer Messdatenanzeige

Drücken von Knopf (A) im Stopuhr-Modus schaltet den Anzeigehalt wie unten gezeigt weiter. Diese Beispiele zeigen, was während einer Herzfrequenzmessung angezeigt wird.

- Beim Aufrufen des Stopuhr-Modus erscheinen zuerst die Daten der Messung, die beim letzten Verlassen des Modus angezeigt war.

Trainingszeit-Anzeige Herzfrequenz-Anzeige Energieverbrauch-Anzeige



Bei eingeschaltetem Zielenergieverbrauch-Alarm wird oben in der Energieverbrauch-Anzeige eine Trainingsintensitätsgrafik angezeigt (anstelle von KCAL).



Zielherzfrequenz-Anzeige

In der Anzeige des Stopuhr-Modus erscheint eines der unten gezeigten Herzsymbole, wenn die von der Uhr gemessene Herzfrequenz nicht mehr im eingestellten Zielherzfrequenzbereich liegt. Wenn die Uhr im Stopuhr-Modus ist und der Zielherzfrequenz-Alarm eingeschaltet ist, ertönt auch ein Alarm.

Unter Zielbereich

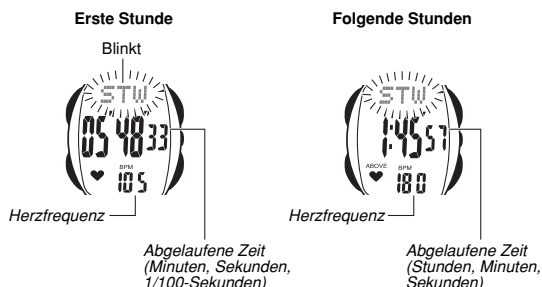


Über Zielbereich



■ Stoppuhr-Zeitanzeigen

Während der ersten Stunde einer Stoppuhr-Zeitmessung zeigt das Display die Minuten-, Sekunden- und 1/100-Sekunden-Werte. Nach Ablauf der ersten Stunde wechselt das Display auf Anzeige der Stunden-, Minuten- und Sekundenwerte.



■ Speicher

Mit jedem Rückstellen der Stoppuhr auf Null werden die Messergebnisse im Speicher abgespeichert.



- Falls der Speicher beim Rückstellen der Stoppuhr auf Null bereits voll ist, werden automatisch die ältesten Daten im Speicher gelöscht, um Platz für die neuen Daten zu schaffen.

Konfigurierung der persönlichen Daten

Sie müssen eine Reihe persönlicher Daten eingeben, damit die Uhr Ihren Energieverbrauch, die Trainingsintensität und das verbrannte Körperfett berechnen kann. Stellen Sie bitte folgende Parameter ein:

- Zielherzfrequenz-Alarm ein/aus
- Obergrenze des Zielherzfrequenzbereichs
- Untergrenze des Zielherzfrequenzbereichs
- Energieverbrauchseinheit: kcal (Kilokalorien) oder kJ (Kilojoule)
- Zielenergieverbrauch-Alarm ein/aus
- Zielenergieverbrauchswert
- Ruheherzfrequenz: Ihre Herzfrequenz am Morgen vor dem Aufstehen
- Alter
- Geschlecht
- Gewicht
- Körperfettigkeit

Die persönlichen Daten werden im Personendaten-Modus konfiguriert, den Sie aufrufen, indem Sie im Zeitnehmungs-Modus fünfmal Knopf (D) drücken.



Personendatenmodus-Anzeige



Wichtig!

- Die nachstehenden Vorgänge sind nicht ausführbar, wenn die Stoppuhr nicht auf Null zurückgestellt ist. Falls bei der Ausführung Probleme auftreten, rufen Sie bitte den Stoppuhr-Modus auf und halten Sie dann circa zwei Sekunden lang Knopf (B) gedrückt, um die Stoppuhr auf Null zurückzustellen.

Konfigurieren der persönlichen Datenvorgaben

(2 Sekunden)



- Halten Sie im Personendaten-Modus den Knopf (A) gedrückt, bis die On/OFF-Einstellung des Zielherzfrequenz-Alarms (HR TARGET) zu blinken beginnt.
- Konfigurieren Sie die persönlichen Daten.
 - Benutzen Sie Knopf (D) zum Blättern zwischen den Einstellanzeigen.

- Ändern Sie die aktuell gewählte Einstellung mit den Knöpfen (E) und (B). Bei Gedrückthalten erfolgt Schnelldurchgang.
- Näheres zu den einzelnen Einstellungen finden Sie unter „Persönliche Datenvorgaben“.
- Wenn alle Einstellungen wunschgemäß erfolgt sind, drücken Sie Knopf (A) zum Verlassen der Einstellanzeige.
- Die Uhr verlässt die Einstellanzeige automatisch, wenn länger als zwei oder drei Minuten keine Bedienung erfolgt.

Persönliche Datenvorgaben

■ Zielherzfrequenz-Alarm ein/aus



Drücken Sie Knopf (E), um den Zielherzfrequenz-Alarm ein- und auszuschalten.

- Wenn der Alarm eingeschaltet ist, ertönt ein Piepton, wenn die von der Stoppuhr gemessene Herzfrequenz über oder unter dem Zielbereich liegt.
- Der Piepton ertönt in Intervallen von einer Minute, solange die Herzfrequenz weiter außerhalb des Zielbereichs liegt.

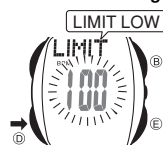
■ Zielbereich-Obergrenze



Stellen Sie in der Anzeige mit den Knöpfen (E) (+) und (B) (-) einen Wert im Bereich von 1 bis 220 ein.

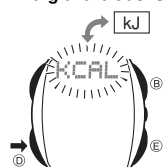
- Es wird empfohlen, die Ober- und Untergrenzen der Zielherzfrequenz entsprechend der Zielherzfrequenz zu berechnen. Für nähere Informationen siehe „Ermitteln der Zielherzfrequenz“.

■ Zielbereich-Untergrenze



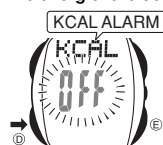
Stellen Sie in der Anzeige mit den Knöpfen (E) (+) und (B) (-) einen Wert im Bereich zwischen [Ruheherzfrequenz plus 1] und [Zielherzfrequenz-Obergrenze minus 1] ein.

■ Energieverbrauchseinheit



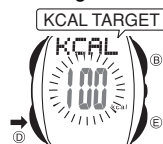
Drücken Sie Knopf (E) oder (B) zum Umschalten zwischen KCAL (Kilokalorien) und KJ (Kilojoule).

■ Zielenergieverbrauch-Alarm ein/aus



Drücken Sie Knopf (E), um den Zielenergieverbrauch-Alarm ein- und auszuschalten.

■ Zielenergieverbrauchswert



Stellen Sie den angezeigten Wert mit den Knöpfen (E) (+) und (B) (-) in Schritten von 10 kcal (oder kJ) im Bereich von 10 bis 2.000 kcal (42 bis 8.370 kJ) ein.

■ Ruheherzfrequenz



Stellen Sie in der Anzeige mit den Knöpfen (E) (+) und (B) (-) einen Wert im Bereich zwischen 30 und [Zielherzfrequenz-Untergrenze minus 1] ein (maximal 145).

- Messen Sie Ihre Herzfrequenz morgens beim Aufwachen, bevor Sie aufstehen. Dies ist Ihre Ruheherzfrequenz.

■ Alter



Stellen Sie in der Anzeige mit den Knöpfen (A) (+) und (B) (-) einen Wert im Bereich von 15 bis 70 ein.

■ Geschlecht



Drücken Sie Knopf (A) oder (B) zum Umschalten zwischen m (männl.) und f (weibl.).

■ Gewichtseinheit



Drücken Sie Knopf (A) oder (B) zum Umschalten zwischen kg (Kilogramm) und lb (Pound).

■ Körpergewicht



Stellen Sie die Anzeige mit den Knöpfen (A) (+) und (B) (-) auf einen Wert im Bereich von 20 bis 200 kg bzw. 44 bis 440 lb ein.

■ Körperfetteinheit



Schalten Sie die angezeigte Einheit mit den Knöpfen (A) (+) und (B) (-) auf g (Gramm) oder oz (Unzen).

■ Ermitteln der Zielherzfrequenz

1. Messen Sie im Bett liegend Ihre Ruheherzfrequenz, entweder abends vor dem Einschlafen oder morgens nach dem Aufwachen.
2. Ermitteln Sie Ihre maximale Herzfrequenz, indem Sie Ihr Alter (Jahre) von der Zahl 220 abziehen.
3. Lesen Sie in der nachstehenden Übersichtstabelle zu Alter, Ruheherzfrequenz und Trainingsintensität (%HRR) die gewünschte Trainingsintensität ab.

Für Wettkampftraining >>> Hoch (80%+)

Zum Abnehmen und für Ausdauer >>> Mittel bis hoch (60% bis 80%)

Für Anfänger und geringe Belastung >>> Niedrig (40% bis 50%)

4. Berechnen Sie anhand der nachstehenden Formel Ihre Zielherzfrequenz:

$$\text{Trainingsherzfrequenz (Zielherzfrequenz)} = (\text{Max. Herzfrequenz} - \text{Ruheherzfrequenz}) \times \text{Trainingsintensität} + \text{Ruheherzfrequenz}$$

Übersichtstabelle zu Alter, Ruheherzfrequenz und Trainingsintensität (%HRR)

Alter	Ruheherzfrequenz 60/Min.				Ruheherzfrequenz 70/Min.				Ruheherzfrequenz 80/Min.			
	Trainingsintensität (%HRR)				Trainingsintensität (%HRR)				Trainingsintensität (%HRR)			
	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%
20	116	130	144	172	122	135	148	174	128	140	152	176
30	112	125	138	164	118	130	142	166	124	135	146	168
40	108	120	132	156	114	125	136	158	120	130	140	160
50	104	115	126	148	110	120	130	150	116	125	134	152
60	100	110	120	140	106	115	124	142	112	120	128	144
70	96	105	114	132	102	110	118	134	108	115	122	136
80	92	100	108	124	98	105	112	126	104	110	116	128

• Von CASIO ermittelte Werte, die lediglich als allgemeine Orientierungshilfe gedacht sind. Die tatsächlichen Verhältnisse sind von Person zu Person verschieden.

Über die Herzfrequenz

Die Herzfrequenz ist ein Wert, der die Zahl der Herzschläge pro Minute angibt. Während eines Trainings steigt die Herzfrequenz an, um den Muskeln eine große Menge Sauerstoff zuzuführen. Mit besser werdender Kondition wird das an die Muskeln geschickte Blut sauerstoffreicher, wodurch ein intensiveres Training erforderlich wird, um den gleichen Trainingseffekt wie vorher zu erzielen. Dies wird auch als „kardiovaskuläre Fitness“ bezeichnet. Mit sich entwickelndem kardiovaskulärem System ist das Herz in der Lage, mehr Blut pro Herzschlag zu bewegen, was bedeutet, dass es nicht mehr so häufig schlagen muss wie zuvor. Aus diesem Grund gilt die Herzfrequenz bei der Planung von Trainingszielen als ein wichtiger Faktor.

Überwachung der Herzfrequenz im Training

Dieser Abschnitt erläutert, was Sie tun müssen, um beim Training Ihre Herzfrequenz zu überwachen. Dabei wird davon ausgegangen, dass Sie die persönlichen Datenvorgaben bereits konfiguriert haben.

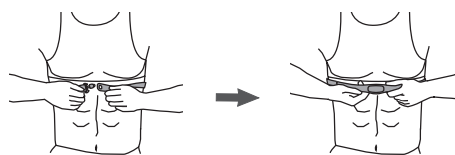
Vorbereitung

Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie den Brustgurt anlegen und die Uhr mit dem Signal des Messbands synchronisieren. Bestimmte Herzfrequenzmessertypen können das vom Messband an die Uhr gesandte Signal stören. Wenn Sie eine solche Störung vermuten, entfernen Sie sich bitte weiter vom anderen Herzfrequenzmesser.

Anbringen des Brustgurts

1. Feuchten Sie die beiden Sensorpads (Zonen mit Diamantmuster) auf der Innenseite des Messbands etwas an. Dadurch haben die Sensorpads besseren Kontakt.
2. Schieben Sie von der Innenseite des Messbands her eines der beiden Gurtenden mit der Lasche in eines der Löcher im Messband. Sichern Sie die Lasche so, dass diese wie in der Illustration gezeigt flach anliegt.

3. Legen Sie den Brustgurt so um die Brust, dass dieser direkt auf der Haut liegt, und sichern Sie die Lasche des anderen Gurtendes im anderen Loch des Messbands. Dabei ist der Gurt so zu straffen, dass er beim Trainieren nicht verrutscht.
 4. Vergewissern Sie sich, dass die Sensorpads über dem Brustkorb liegen.
- Achten Sie darauf, dass der Brustgurt nicht zu stramm sitzt.



Synchronisieren der Uhr mit dem Messband

Zum Starten der Synchronisierung drücken Sie bei angelegtem Brustgurt den Knopf (B), wobei die Uhr auf den Zeitnehmungs-, Stoppuhr- oder Timer-Modus geschaltet sein muss.

Nach erfolgter Synchronisierung empfängt die Uhr das Signal vom Messband und zeigt Ihre Herzfrequenz an.

- Während der Überwachung Ihrer Herzfrequenz blinkt im Display ein Herzsymbol.
- Im Stoppuhr-Modus zeigt die Herzfrequenzanzeige zusammen mit der Herzfrequenz auch die Trainingsintensität an.
- Der Timer-Modus zeigt die Herzfrequenz während eines laufenden Timervorgangs an. Er zeigt die Herzfrequenz nicht an, solange der Timer auf seine Startzeit zurückgestellt ist.
- Auf Drücken von Knopf (B) bei laufender Herzfrequenz-Überwachung erfolgt erneut die Synchronisierung.
- Die Synchronisierung wird automatisch beendet, wenn die Uhr ca. 60 Sekunden lang kein Signal vom Messband empfangen kann.

Zeitnehmungs-Modus
(Herzfrequenz-Anzeige)



Herzsymbol

Stoppuhr-Modus



Herzsymbol

Beseitigung von Herzfrequenzmesser-Störungen

Wenn dies vorkommt:	Prüfen Sie dies:
Herzfrequenz erscheint nicht im Display, oder angezeigte Werte zu hoch oder zu breit gestreut.	Ist der Gurt richtig angelegt? • Die Herzfrequenz kann nicht erfasst werden, wenn der Gurt nicht korrekt an die Brust angelegt ist. • Siehe „Anbringen des Brustgurts“. Sensorpads des Messbands (Zonen mit Diamantmuster) feucht? • Bei trockener Haut kann die Herzfrequenz nicht erfasst werden. • Machen Sie sich warm, bis Sie zu schwitzen beginnen, oder befeuchten Sie die Sensorpads mit Wasser. Sensorpads des Messbands verschmutzt? • Bei verschmutzten Sensorpads kann die Herzfrequenz nicht stabil erfasst werden. • Reinigen Sie die Sensorpads wie erforderlich. Wischen Sie dazu die Sensorpads mit einem weichen, trockenen Lappen ab oder verwenden Sie ein mit einer schwachen Lösung aus Wasser und neutralem Waschmittel angefeuchteten Lappen. Wringen Sie den feuchten Lappen vor dem Abwischen gut aus. Verwenden Sie zum Reinigen der Sensorpads auf keinen Fall Verdünner, Benzol, Alkohol oder andere flüchtige Chemikalien. Messbandbatterie erschöpft? • Falls ja, lassen Sie die Batterie bitte von Ihrem Fachhändler oder der nächsten CASIO Vertretung auswechseln. Befinden sich in der Nähe elektromagnetische Störquellen (Hochspannungsleitung, Fernseher, Handy usw.)? • Elektromagnetische Wellen können eine normale Erfassung der Herzfrequenz und Übermittlung der Daten unmöglich machen. • Mögliche Verursacher elektromagnetischer Störungen sind: Signalanlagen, Eisenbahn-Oberleitungen, Elektrobuskabel, Straßenbahnen, Automobile, Motorräder, Computer, motorbetriebene Fitnessgeräte, medizinische Geräte, elektronische Sicherheitsschranken, Radios, Eisenbahnübergänge, Fernsehsender, Radaranlagen usw. Leiden Sie an Herzproblemen? • Normale Messwerte sind nicht möglich, wenn Sie an einer Herzanomalie, die Veränderungen in der Wellenform eines Elektrokardiogramms verursacht, oder an einer Arrhythmie leiden. Ist die Uhr zu weit vom Brustgurt entfernt? • Der maximal zulässige Abstand zwischen Gurt und Uhr beträgt ca. 90 cm. Bei zu großem Abstand ist der Empfang nicht mehr möglich. Haben Sie eine behaarte Brust? • Brusthaare können die Erfassung des Herzschlags behindern.

Wenn dies vorkommt:	Prüfen Sie dies:
Die Herzfrequenzmessung wird plötzlich automatisch abgebrochen.	Mehr als eine Minute verstrichen, ohne dass die Uhr ein Signal vom Messband empfangen hat? • In diesem Falle bricht die Messung automatisch ab. Starten Sie den Messvorgang neu. Batterie von Messband oder Uhr während der Messung erschöpft? • Im Display blinkt der RECOV-Indikator, wenn die Batterie nur noch schwach geladen ist. Lassen Sie die Batterie der Uhr austauschen, wenn der RECOV-Indikator häufig zu erscheinen beginnt. • Falls keine Kommunikation mit dem Messband möglich ist und der RECOV-Indikator nicht im Display blinkt, ist möglicherweise die Messbandbatterie entladen oder das System ist defekt. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder eine CASIO Kundendienststelle. Wichtig! • Durch das Austauschen der Batterie wird der Speicher der Uhr gelöscht.
Signal vom Messband durch Einstreuung gestört.	Benutzt in der Nähe jemand eine Uhr des gleichen Typs? • Entfernen Sie sich von der anderen Uhr.
Die Uhr berechnet den Energieverbrauch nicht.	Herzfrequenz über 90 Schläge/min.? • Die Uhr berechnet den Energieverbrauch nur, solange die Herzfrequenz mindestens 90 Schläge/min. beträgt.
Wert des Energieverbrauchs nicht plausibel.	Sind Ihre persönlichen Datenvorgaben in Ordnung? • Die Uhr berechnet den Energieverbrauch anhand Ihrer Herzfrequenz und Datenvorgaben. Vergewissern Sie sich, dass die persönlichen Daten korrekt und auf dem aktuellen Stand sind.
Auf Rückstellen von Stoppuhr oder Timer erscheint ein Herzsymbol.	Haben Sie die Stoppuhr bzw. den Timer mit Knopf (B) nach einem Vorgang zurückgestellt, bei dem keine Herzfrequenzmessung erfolgt ist? • Das Drücken von Knopf (B) zum Zurückstellen von Stoppuhr oder Timer startet gleichzeitig auch eine Herzfrequenzmessung. Das Herzsymbol erlischt wieder im Display. Wenn Sie Knopf (B) zum Zurückstellen von Stoppuhr oder Timer gedrückt halten.

Speicher

Die Uhr führt Trainingsprotokolle, in denen eine Flut von Informationen abgelegt wird. Ein Trainingsprotokoll wird zur letzten Trainingseinheit erzeugt, bei der Sie im Stoppuhr-Modus Zeiten genommen und durch Rückstellen auf Null automatisch abgespeichert haben. Bitte beachten Sie, dass der Speicher mit Runden-/Zwischenzeiten und Trainingsprotokollen gleichzeitig belegt wird. Zusätzlich werden auch die kontinuierlich aufaddierten Gesamtsummen verzeichnet.

Die nachstehenden Angaben geben Ihnen eine Vorstellung davon, wie groß die verfügbare Speicherkapazität ist.

- Wenn Sie den Speicher nur für Runden-/Zwischenzeiten verwenden (keine Trainingsprotokolle), können Sie bis zu 200 Datensätze pro Trainingseinheit speichern.
- Wenn Sie den Speicher nur für Trainingsprotokolle verwenden (Start ➡ Stopp ➡ Rückstellen), können bis zu 42 Datensätze gespeichert werden.

Speicherdaten

Nachstehend finden Sie Angaben zu den verschiedenen Arten von Datensätzen, die im Speicher abgelegt werden können.

■ Trainingsdaten: 100 Protokolle

- Trainingsdatum: Monat, Tag
- Trainingsdauer: 99 Std., 59 Min., 59 Sek.
- Trainingszeit im Zielherzfrequenzbereich
- Mittlere Herzfrequenz und Trainingsintensität
- Trainings-Energieverbrauch
- Im Training verbranntes Körperfett: 0 bis 2.834 Gramm (99,99 Unzen)

■ Tagesdaten: 30 Protokolle

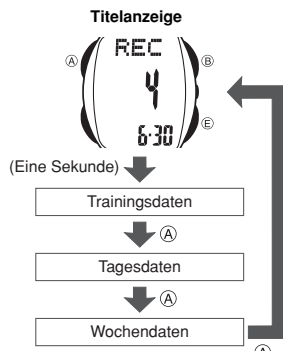
- Trainingsdatum: Monat, Tag
- Gesamt-Trainingszeit: 99 Std., 59 Min., 59 Sek.
- Gesamt-Energieverbrauch: 0 bis 2.389 kcal (9.999 kJ)
- Addiert alle 30 Sek. berechneten Energieverbrauch, wenn die Herzfrequenz im Training 90/min oder höher beträgt.
- Wenn sich während einer laufenden Messung das Datum ändert, speichert die Uhr die zum betreffenden Zeitpunkt vorliegenden Daten ab und beginnt ein neues Protokoll.

■ Wochendaten: 31 Protokolle

- Gesamt-Energieverbrauch: 0 bis 239.005 kcal (999.999 kJ)
- Addiert alle 30 Sek. berechneten Energieverbrauch, wenn die Herzfrequenz im Training 90/min oder höher beträgt.
- Die Woche der Uhr beginnt am Montag und endet zum Sonntag.

Aufrufen der Speicherinhalte

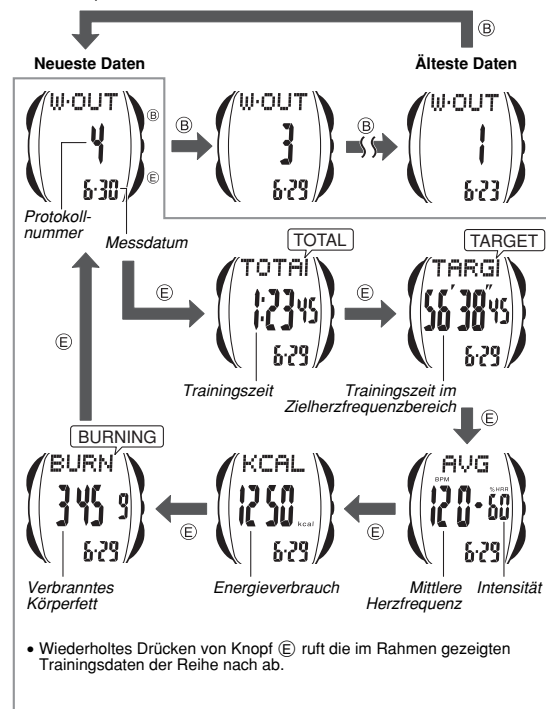
1. Drücken Sie im Zeitnehmungs-Modus zweimal Knopf (D), um in den Datenaufruf-Modus zu wechseln.
2. Drücken Sie Knopf (A) zum Wählen des gewünschten Datentyps (Trainingsdaten, Tagesdaten, Wochendaten).



3. Verwenden Sie die Knöpfe (E) und (B), um bei Anzeige des gewünschten Datentyps (Trainingsdaten, Tagesdaten, Wochendaten) durch die gespeicherten Messdaten und Berechnungswerte zu blättern.
- Die im Display erscheinenden gespeicherten Messdaten und Berechnungswerte sind, wie nachstehend gezeigt, je nach gewähltem Datentyp unterschiedlich.

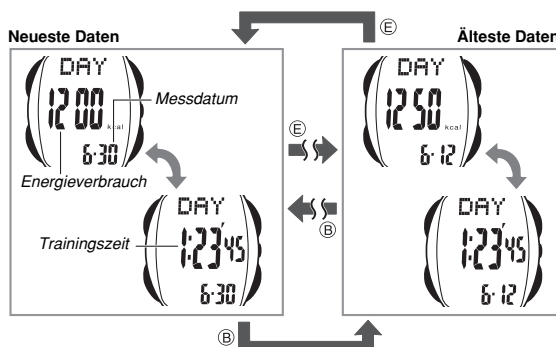
• Abrufen von Trainingsdaten

Mit Knopf (B) können Sie Ihre Trainingsdaten von der niedrigsten zur höchsten Speichernummer der Reihe nach abrufen.



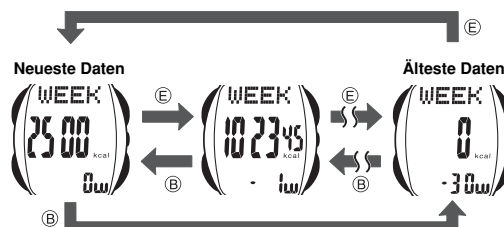
• Abrufen von Tagesdaten

Knopf (E) schaltet in Richtung von neu auf alt und Knopf (B) in Richtung von alt auf neu durch die Tagesdaten.



• Abrufen von Wochendaten

Knopf (E) schaltet in Richtung von neu auf alt und Knopf (B) in Richtung von alt auf neu durch die Wochendaten.



4. Wenn Sie alle gewünschten Daten eingesehen haben, drücken Sie viermal Knopf (D), um wieder in den Zeitnehmungs-Modus zu wechseln.

Löschen gespeicherter Daten

Löschen eines einzelnen Trainingsprotokolls



1. Zeigen Sie im Datenaufzuruf-Modus das Trainingsprotokoll an, dessen Daten Sie löschen wollen.
2. Halten Sie bei gedrücktem Knopf (B) den Knopf (E) gedrückt.
3. Wenn die Bestätigungsmeldung erscheint, halten Sie die Knöpfe (B) und (E) weiter gedrückt, um das Protokoll zu löschen.
- Falls das Protokoll doch nicht gelöscht werden soll, geben Sie die Knöpfe (B) und (E) beim Erscheinen der Bestätigungsmeldung wieder frei.

Löschen von Tages- und Wochendaten

Vorsicht!

- Durch den nachstehenden Vorgang zum Löschen von Tagesdaten werden alle Tagesdaten gelöscht. Löschen von Wochendaten löscht alle Wochendaten.
- Das Löschen der Tagesdaten hat keinen Einfluss auf die einzelnen Trainingsdaten oder die Wochendaten.
- Das Löschen der Wochendaten hat keinen Einfluss auf die einzelnen Trainingsdaten oder die Tagesdaten.



- Zeigen Sie im Datenabruf-Modus Daten des zu löschenden Typs an.
 - Zum Löschen von Tagesdaten zeigen Sie ein beliebiges Tagesdaten-Protokoll an. Zum Löschen von Wochendaten zeigen Sie ein beliebiges Wochendaten-Protokoll an.
- Halten Sie bei gedrückt gehaltenem Knopf **(B)** den Knopf **(E)** gedrückt.
- Wenn die Bestätigungsmeldung erscheint, halten Sie die Knöpfe **(B)** und **(E)** weiter gedrückt, um die Daten zu löschen.
- Falls die Daten doch nicht gelöscht werden sollen, geben Sie die Knöpfe **(B)** und **(E)** beim Erscheinen der Bestätigungsmeldung wieder frei.

Benutzung des Timers

Der Zweifach-Countdown-Timer unterstützt Ihr Intervall-Training dadurch, dass Sie einen Timer für die hochintensive Phase und den zweiten für die Erholungsphase der Trainingseinheit nutzen können.

- Sie können den Timer auf Einfach- und Zweifach-Timer einstellen.

Zum Wechseln in den Timer-Modus drücken Sie im Zeitnehmungs-Modus dreimal den Knopf **(D)**.

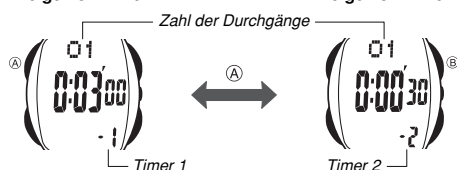


Wählen des Timertyps

- Im Timer-Modus kontrollieren Sie im Display, ob der Timer gestoppt und auf seine Startzeit zurückgestellt ist.
 - Falls der Timer läuft, drücken Sie Knopf **(E)**, um ihn zu stoppen. Zum Rückstellen des Timers halten Sie Knopf **(B)** circa zwei Sekunden gedrückt.
- Drücken Sie im Timer-Modus Knopf **(A)**, um die Anzeige zwischen Timer 1 und Timer 2 umzuschalten.
- Wenn nur Timer 1 benutzt werden soll, schalten Sie Timer 2 bitte aus. Zum Ein- und Ausschalten von Timer 2 schalten Sie die Anzeige auf Timer 2 und halten dann Knopf **(B)** circa zwei Sekunden lange gedrückt.
- Timer 1 ist ständig eingeschaltet und kann nicht ausgeschaltet werden.

Anzeige von Timer 1

Anzeige von Timer 2



Konfigurieren der Timer-Einstellungen

(2 Sekunden)



- Im Timer-Modus kontrollieren Sie im Display, ob der Timer gestoppt und auf seine Startzeit zurückgestellt ist.
 - Falls der Timer läuft, drücken Sie Knopf **(E)**, um ihn zu stoppen. Zum Rückstellen des Timers circa zwei Sekunden lang Knopf **(B)** gedrückt halten.
- Halten Sie Knopf **(A)** circa zwei Sekunden gedrückt, bis die Zahl der Wiederholungen oben im Display zu blinken beginnt.
 - Dies ist die Einstellungsanzeige.
- Konfigurieren Sie wie nachstehend gezeigt die Timer-Einstellungen.
 - Gehen Sie mit Knopf **(D)** zur nächsten Einstellung. Verwenden Sie die Knöpfe **(E)** (+) und **(B)** (-) zum Ändern der aktuell gewählten Einstellung.
 - Wenn der Knopf **(E)** oder **(B)** gedrückt gehalten wird, erfolgt schneller Durchlauf.
 - Für eine Startzeit von 100 Stunden bitte auf 0 Std. 00 Min. 00 Sek. einstellen.

- Wenn alle Einstellungen wunschgemäß vorgenommen wurden, drücken Sie den Knopf **(A)** zum Schließen der Einstellungsanzeige.
- Wenn länger als zwei oder drei Minuten keine Bedienung erfolgt, schließt die Uhr die Einstellungsanzeige automatisch.



Zahl der Wiederholungen

Einstellbereich: 1 bis 99 Durchgänge oder unbegrenzt (wenn „-“ für die Zahl der Durchgänge angezeigt ist)
Knöpfe: **(E)** (+), **(B)** (-)



Timer 1: Stunden

Einstellbereich: 0 bis 99
Knöpfe: **(E)** (+), **(B)** (-)



Timer 1: Minuten

Einstellbereich: 0 bis 59
Knöpfe: **(E)** (+), **(B)** (-)



Timer 1: Sekunden

Einstellung: 0 oder 30
Knöpfe: **(E)** (+), **(B)** (-)



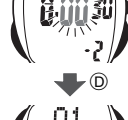
Timer 2: Stunden

Einstellbereich: 0 bis 99
Knöpfe: **(E)** (+), **(B)** (-)



Timer 2: Minuten

Einstellbereich: 0 bis 59
Knöpfe: **(E)** (+), **(B)** (-)



Timer 2: Sekunden

Einstellung: 0 oder 30
Knöpfe: **(E)** (+), **(B)** (-)



Benutzen des Timers

- Rückstellen



- Start
- Stopp

Vor dem Messen der Herzfrequenz und Trainingsintensität bitte unbedingt zunächst Ihre persönlichen Datenvorgaben konfigurieren und den Brustgurt anlegen.

- Im Timer-Modus gemessene Herzfrequenz- und Trainingsintensitätsdaten werden nicht gespeichert.

Drücken Sie im Timer-Modus den Knopf **(E)** zum Starten des Countdowns und Knopf **(B)**, um diesen zu stoppen. Zum Starten des Herzfrequenzempfangs vom Brustgurt drücken Sie Knopf **(B)**.

- Im Timer-Modus wird die Herzfrequenz angezeigt, während ein Timervorgang läuft. Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt, solange der Timer auf seine Startzeit zurückgesetzt ist.

- Zum Zurückstellen des Timers halten Sie bei gestopptem Countdown circa zwei Sekunden Knopf **(B)** gedrückt.
- Wenn Sie Knopf **(E)** bei gestopptem Countdown drücken, startet wieder der Countdown.

Anzeigen im Timer-Modus

Countdown-Anzeige

Zahl der Durchgänge



Restzeit

Countdown-Anzeige mit Herzfrequenz-Monitor

Restzeit bis zum automatischen Start



Herzfrequenz

- Die Zahl der Durchgänge blinkt, während bei Timer 2 die Zählung läuft.

Timer-Alarm

Wenn ein Countdown abgelaufen ist, ertönt fünf Sekunden lang der Alarmton. Der Alarm ertönt 10 Sekunden lang, wenn das Ende des letzten Zähldurchgangs erreicht ist.

Stoppen des Alarmpiepers

Drücken Sie einen beliebigen Knopf. Das Drücken des Knopfes stoppt lediglich den Alarm ohne die normale Funktion des betreffenden Knopfes auszulösen.

Verwendung der Alarmer und des stündlichen Zeitsignals

Zu den Funktionen der Uhr zählen drei Alarmer und ein stündliches Zeitsignal.

Tägliche Alarmer (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

Wenn die Alarmzeit erreicht ist, gibt die Uhr einen ca. 10 Sekunden langen Piepton aus.

Stündliches Zeitsignal

Die Uhr meldet sich jede volle Stunde mit einem Piepton.

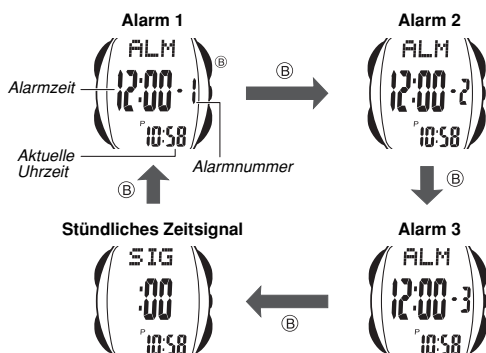
Die Einstellungen für die Alarmer und das stündliche Zeitsignal werden im Alarm-Modus vorgenommen, der durch viermaliges Drücken von Knopf (D) im Zeitnehmungs-Modus aufgerufen werden kann.



Aufrufen der Anzeige eines Alarms

Verwenden Sie im Alarm-Modus den Knopf (B), um durch die Anzeigen der Alarmer zu blättern.

- Auf Gedrückthalten von Knopf (B) erfolgt schneller Durchlauf.



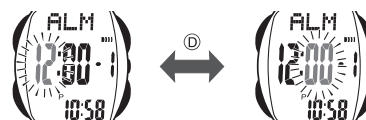
Einstellen einer Alarmzeit

(2 Sekunden)



- Rufen Sie im Alarm-Modus die Anzeige des Alarms auf, dessen Einstellung Sie ändern möchten.
- Halten Sie Knopf (A) circa zwei Sekunden gedrückt, bis die Stundenstellen der aktuellen Alarmzeit zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellungsanzeige.
 - Das Aufrufen der Anzeige des Alarms schaltet diesen automatisch ein, wodurch der Alarm-Ein-Indikator in der Anzeige erscheint.

- Verwenden Sie die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) zum Ändern der Stunde-Einstellung.
 - Auf Gedrückthalten des jeweiligen Knopfes erfolgt schneller Durchlauf.
 - Wenn Sie die Stunde einstellen, ist darauf zu achten, dass die 1. Tageshälfte und 2. Tageshälfte (P-Indikator) korrekt eingestellt werden, wenn Sie das 12-Stunden-Format verwenden. Im 24-Stunden-Format ist darauf zu achten, dass die Uhrzeit richtig eingegeben wird. Das für den Zeitnehmungs-Modus gewählte Format (12-Stunden/24-Stunden) wird auch im Alarm-Modus verwendet.
- Drücken Sie Knopf (D), um das Blinken auf die Minuten zu verschieben.

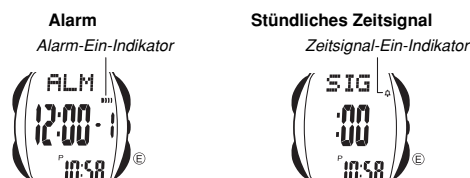


- Verwenden Sie die Knöpfe (E) (+) und (B) (-), um die Minuten im Bereich von 0 bis 59 einzustellen.
 - Auf Gedrückthalten des jeweiligen Knopfes erfolgt schneller Durchlauf.
- Nach Vornahme der gewünschten Einstellungen drücken Sie Knopf (A), um die Einstellungsanzeige zu schließen.
- Die Uhr schließt die Einstellungsanzeige automatisch, wenn mehr als zwei oder drei Minuten ohne irgendwelche Bedienung verstreichen.

Ein- und Ausschalten eines Alarms oder des stündlichen Zeitsignals

Rufen Sie die Anzeige eines Alarms oder des stündlichen Zeitsignals auf das Display und drücken Sie dann Knopf (E), um die Funktion ein- (Alarm/Zeitsignal-Ein-Indikator angezeigt) oder auszuschalten (Indikator nicht angezeigt).

- Wenn ein Alarm eingeschaltet ist, wird der Alarm-Ein-Indikator in allen Modi angezeigt.



Stoppen des Alarmpiepers

Drücken Sie eine beliebige Taste.

Testen des Alarms

Halten Sie im Alarm-Modus den Knopf (E) gedrückt, um den Alarm ertönen zu lassen.

Konfigurieren der Heimatzeit-Einstellungen

(2 Sekunden)



1. Halten Sie im Zeitnehmungs-Modus circa zwei Sekunden den Knopf (A) gedrückt, bis die Sekundenstellen der aktuellen Uhrzeit zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellanzeige.
2. Konfigurieren Sie die Heimatzeit-Einstellungen wie unten gezeigt.
 - Drücken Sie Knopf (D), um zur jeweils nächsten Einstellung zu wechseln. Verwenden Sie die Knöpfe (E) (+) und (B) (-), um die aktuell gewählte Einstellung zu ändern.
 - Auf Gedrückthalten von Knopf (E) bzw. (B) erfolgt schneller Durchlauf.
3. Nach Vornahme der gewünschten Einstellungen drücken Sie Knopf (A), um die Einstellanzeige zu schließen.
- Die Uhr verlässt die Einstellanzeige automatisch, wenn länger als zwei oder drei Minuten keine Bedienung erfolgt.



■ Rückstellung der Sekunden auf 0

Drücken Sie den Knopf (E).

- 00 bis 29, Minuten unverändert.
- 30 bis 59, erhöht Minuten um 1.



■ Stunde

Zum Ändern die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) verwenden.



■ Minute

Zum Ändern die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) verwenden.

Einstellbereich: 00 bis 59



■ Jahr

Zum Ändern die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) verwenden.

Einstellbereich: 2000 bis 2099



■ Monat

Zum Ändern die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) verwenden.

Einstellbereich: 1 bis 12



■ Tag

Zum Ändern die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) verwenden.

Einstellbereich: 1 bis 31 (automatische Einstellung der Monatslänge)

- Achten Sie beim Einstellen der Stunde darauf, dass Sie die 1. Tageshälfte (kein Indikator) oder 2. Tageshälfte (P-Indikator) korrekt einstellen bzw. bei Verwendung des 24-Stunden-Formats die Uhrzeit korrekt eingeben.
- Sie können das Datum im Bereich vom 1. Januar 2000 bis 31. Dezember 2099 einstellen.
- Der Wochentag wird automatisch an das eingegebene Datum angepasst.
- Die Uhr nimmt die Anpassung an Schaltjahre und die Monatslängen automatisch vor.