

Introductie

Hartelijk dank voor de aanschaf van dit CASIO horloge. Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door en volg de vermelde instructies op om jarenlang van uw horloge te kunnen genieten. Lees met name de veiligheidsvoorschriften voordat u van dit horloge gebruik maakt. Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig voor referentie op een later moment.

Veiligheidsvoorschriften



Gevaar

Gebruik dit product nooit als u een pacemaker gebruikt.

Gebruik dit horloge niet in de nabijheid van iemand die van een pacemaker of een ander medisch apparaat gebruik maakt.

Stop indien u zich op een willekeurig moment niet goed voelt terwijl u van het horloge gebruik maakt onmiddellijk met het gebruik en raadpleeg uw arts.

Gebruik het horloge niet in een vliegtuig.



Waarschuwing!

Gebruik het horloge niet tijdens diepzeeduiken of een andere vorm van duiken waarbij speciale apparatuur benodigd is.

- Dit horloge is geen duikhorloge. Onjuist gebruik kan tot ernstige ongelukken leiden. Gebruik de borstband niet terwijl u zich in het water bevindt.

Voor veilig gebruik

Gebruik dit horloge niet in de nabijheid van een magnetron, tv, computer of mobiele telefoon of terwijl u zich in een auto of trein bevindt. Het horloge kan incorrecte aflezingen geven als u het in de nabijheid van een tv of radio gebruikt.

Laat het horloge niet liggen op het dashboard van een auto of een andere locatie waar erg hoge temperaturen kunnen voorkomen. Bevestig de borstband nooit nadat deze gedurende een lange periode op een erg hete locatie heeft gelegen. Dit kan leiden tot een mogelijke verbranding.

Raadpleeg een arts voordat u van dit product gebruik maakt als u niet het uithoudingsvermogen heeft om langdurig te trainen, aan een ziekte lijdt of niet zeker bent van uw fysieke conditie. Stop als u zich niet goed voelt tijdens het gebruik van dit horloge onmiddellijk het gebruik en verwijder de borstband.

Let altijd op uw omgeving als u van dit horloge gebruik maakt.

Houd de borstband buiten het bereik van jonge kinderen.

Omgang batterijen

Let op dat de knoopbatterij niet per ongeluk wordt ingeslikt indien u deze verwijderd. Speciale aandacht is benodigd in de aanwezigheid van jonge kinderen.

Houd batterijen buiten het bereik van kleine kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts wanneer een batterij per ongeluk wordt ingeslikt.



Let op!

Huidirritatie

Verwijder de borstband onmiddellijk indien u enige vorm van huidirritatie signaleert.

Aangezien het horloge en de borstband in direct contact met de huid komen, kunnen de volgende omstandigheden huidirritatie veroorzaken.

- Als de drager van het horloge allergisch is voor metaal of leer
- Als het horloge of de borstband roestig, vies of bezweet is
- Als de drager een slechte fysieke conditie heeft
- Door de borstband te strak te bevestigen kunt u bezweet raken en er geen lucht meer onder de borstband komen, wat tot huidirritatie kan leiden. Bevestig de borstband niet te strak.
- Stop direct het gebruik van het horloge en raadpleeg een arts indien u een ongebruikelijke toestand signaleert.

Onderhoud

Neem het horloge af met een zachte droge doek of met een doek die vochtig is gemaakt met een zacht mengsel van water en een klein beetje neutraal wasmiddel om het te reinigen. Wring al het overvloedige vocht uit de doek voordat u het horloge schoonmaakt. Gebruik nooit verdunner, benzeen, alcohol of een ander vluchtig middel om het product schoon te maken.

Gebruik

Let op dat u de borstband niet overdadig verdraait of uitrekt als u deze bevestigt of afdoet.

Let op dat u het product niet laat vallen of aan sterke schokken blootstelt.

Controleer altijd uw omgeving voordat u op het display van uw horloge kijkt om onverwachte ongelukken te voorkomen. Door op het horloge te kijken terwijl u rent, fietst of op een motor rijdt, kan een ongeval veroorzaakt worden. Let op dat u tegen niemand aan loopt.

Laat als het horloge ophoudt te functioneren de batterij zo snel mogelijk vervangen.

Let op dat u uw nagels niet breekt als u de band van het horloge bevestigt of losmaakt, met name als u lange nagels heeft.

Draag om huidirritatie als gevolg van een onverwachte verwonding of allergie te voorkomen het horloge niet tijdens uw slaap.

Verwijder in de nabijheid van kinderen het horloge van uw pols om verwonding aan het kind of irritatie van de huid van het kind te voorkomen.

Demonteer het horloge nooit!

Probeer het horloge nooit te demonteren. Dit kan tot verwonding of incorrect functioneren van het horloge leiden.

Batterij vervangen

Als de batterij vervangen wordt, kan materiaal dat van buitenaf op contactoppervlakken komt ertoe leiden dat het horloge niet meer waterdicht is. Laat uw batterij altijd vervangen door uw CASIO-dealer om te verzekeren dat de waterdichtheid gehandhaafd blijft en het horloge goed blijft functioneren.

Maak kopiën van uw gegevens!

Maak altijd afzonderlijk geschreven kopiën van belangrijke gegevens met het oog op mogelijk verlies van gegevens. Gebrekkig functioneren, onderhoud en het vervangen van de batterij, kunnen ertoe leiden dat de inhoud van het geheugen gewist wordt.

Kenmerken

■ Hartslagmonitor

Houd uw hartslag, trainingsintensiteit en trainingstijd bij.

Meetwijze:

Continu volgen van elektrocardiogram door middel van band-type elektroden

Verzendwijze:

Door borstband gedetecteerde hartslag wordt tesamen met een anti-interferentiecode naar horloge verzonden.

■ Stopwatch

100 uur maximaal, 1/100 seconde, berekening energieverbruik

■ Geheugen

• Trainingsgegevens: 100 gegevenssets

Trainingsdatum, verstreken trainingstijd, trainingstijd binnen doelhartslagbereik, gemiddelde hartslag, energieverbruik, verbrand lichaamsvet

• Dagelijkse gegevens: 30 gegevenssets

Trainingsdatum, cumulatieve trainingstijd, cumulatief energieverbruik

• Wekelijkse gegevens: 31 gegevenssets

Cumulatief energieverbruik

■ Timer

Aantal timers: 2

Meeteenheid: 1 seconde

Instelbereik: 100 uur

Insteleenheid: 30 seconden

Aantal herhalingen: 1 tot en met 99, eindeloos

- Instelbaar aantal herhalingen; enkel/dubbel wisselen

■ Alarmen

Drie (uur- en minuteninstelling, ON/OFF)

Uursignaal (ON/OFF)

■ Displayverlichting

Voor gemakkelijke aflezing in het donker

Lees dit eerst!

Dit horloge is uitsluitend bedoeld voor gebruik als een trainingshulp. Het is geen medisch apparaat.

- Gebruik dit product nooit als u van een pacemaker of een ander medisch apparaat gebruik maakt.
- Draag dit horloge niet in de nabijheid van iemand die van een pacemaker of een ander medisch apparaat gebruik maakt.
- Draag dit product niet in een vliegtuig. Hierdoor kan interferentie ontstaan met de apparatuur van het vliegtuig.
- Gebruik het horloge niet terwijl u zwemt. De borstband is niet geschikt voor gebruik in het water. Communicatie tussen de borstband en het horloge is niet mogelijk onder water.
- Gebruik dit horloge niet als de band tot huidirritatie of een andere ongebruikelijke toestand leidt.
- Neem het horloge af met een zachte droge doek of met een doek die vochtig is gemaakt met een zacht mengsel van water en een klein beetje neutraal wasmiddel om het te reinigen. Wring al het overvloedige vocht uit de doek voordat u het horloge schoonmaakt. Gebruik nooit verdunner, benzeen, alcohol of een ander vluchtig middel om het product schoon te maken.
- De rubberen band van de borstband dient in direct contact met uw huid te zijn. Water, uittrekken en draaien kan schade aanbrengen aan de borstband. Het is aanbevolen dat u de rubberen band periodiek vervangt.



Displayverlichting

Druk in een willekeurige functie op © om het display gedurende ongeveer 1,5 seconde te verlichten voor een gemakkelijke aflezing in het donker.

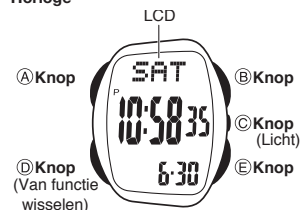


Belangrijk!

- De verlichting kan moeilijk zichtbaar zijn als u deze tijdens helder zonlicht inschakelt.
- De verlichting zal uitschakelen als een willekeurige alambediening (alarm of knopbedieningssignaal) wordt uitgevoerd terwijl het display verlicht is.
- Het is mogelijk dat u een zacht geluid hoort als het display verlicht wordt. Dit komt door de trilling van het elektronische verlichtingspaneel en duidt niet op een gebrek aan functioneren van het horloge.

Algemene gebruiksaanwijzing

Horloge



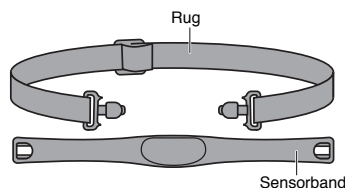
• Hartslagmeting

Druk in de tijd-, stopwatch- of timerfunctie op (B) om synchronisatie met de borstband te starten. Zie "Het horloge met de borstband synchroniseren" voor gedetailleerde informatie.

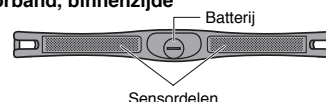
• 12- of 24-uur weergave selecteren

Elke keer wanneer u op (E) drukt, wisselt de tijdweergave tussen 12-uur en 24-uur.

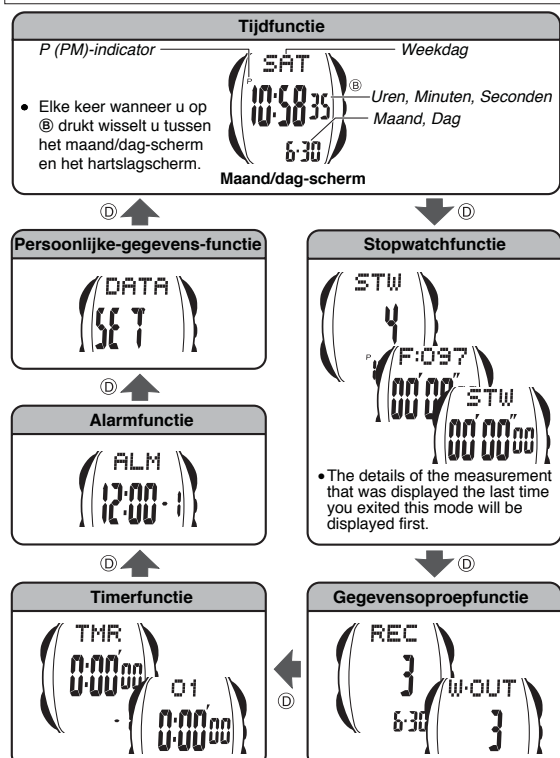
Borstband



Sensorband, binnenzijde



Functies en displayschermen



Het gebruik van de stopwatch

U kunt de stopwatchfunctie gebruiken om de verstreken tijd evenals uw hartslag tijdens uw training te meten. U kunt ook andere stopwatchschermen selecteren om uw trainingsintensiteit en energieverbruik te bekijken.

- Om uw hartslag, trainingsintensiteit en energieverbruik te meten, dient u de persoonlijke-gegevens-functie te gebruiken om uw persoonlijke instellingen te maken. Tevens dient u de borstband voor de start van uw training te bevestigen.

Het gebruik van de stopwatch

- Meeteenheid: 1/100 seconde
- Meetcapaciteit: 99:59'59,99"
- Hartslag: 30 t/m 220 slagen per minuut
- Intensiteit: 0 t/m 99%
- Energieverbruik: 0 t/m 2.389 kcal (9.999kJ)
- Doelhartslagalarm, doelenergieverbruikalarm

De stopwatch gebruiken

Druk in de tijdfunctie een keer op **D** om de stopwatchfunctie te selecteren.

- Wissen (gegevens naar geheugen)



- Start
- Stop



Verstreken-tijd-meting

(E) → (E) → (B) (ongeveer 2 seconden)

Start Stop Wissen

Als u terwijl de stopwatch gestopt is **B** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt houdt, zal de stopwatch op 0 worden ingesteld en zullen de laatste meetgegevens in het geheugen worden opgeslagen.

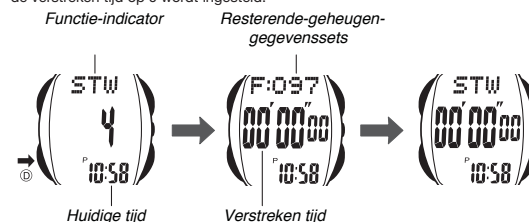
Cumulative tijdmeting.

Wanneer u op **E** drukt om de stopwatch te herstarten zonder deze op 0 in te stellen, wordt de verstreken tijdmeting herstart vanaf het moment dat deze gestopt is.

Stopwatchfunctieschermen

De stopwatchfunctie-displayweergave begrijpen

Druk in de tijdfunctie op **D** om de stopwatchfunctie te selecteren. Wanneer u de stopwatchfunctie selecteert, bladert het display tussen de drie hieronder getoonde schermen. Het getoonde voorbeeldscherm laat zien wat dient te verschijnen wanneer de verstreken tijd op 0 wordt ingesteld.

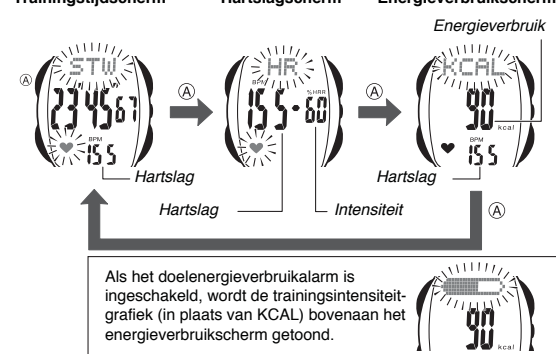


Een meetscherm selecteren

Elke keer dat u in de stopwatchfunctie op **A** drukt bladert u in de hieronder getoonde volgorde door de gegevens. Het getoonde voorbeeldscherm laat zien wat gedurende een hartslagmeting dient te verschijnen.

- Wanneer u de stopwatchfunctie selecteert worden eerst de meetgegevens getoond die u bekeek toen u de laatste keer deze functie verliet.

Trainingstijdscherm Hartslagscherm Energieverbruikscherm



Doelhartslagscherm

Wanneer een van de hieronder getoonde meldingen op het stopwatchfunctiedisplay verschijnt, betekent dit dat de gemeten hartslag buiten het ingestelde doelhartslagbereik is. Een alarm klinkt als het horloge in de stopwatchfunctie is en het doelhartslagalarm is ingeschakeld.

Onder doelbereik



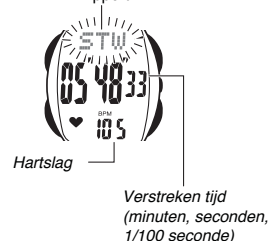
Boven doelbereik



Stopwatchtijdsdisplays

Gedurende het eerste uur van een stopwatchmeting is de getoonde meeteenheid minuten, seconden en 1/100 seconde. Daarna wijzigt dit in uren, minuten en seconden.

Eerste uur Knippert



Opvolgende uren



■ Geheugen

Meetresultaten worden in het geheugen opgeslagen wanneer u de stopwatch op 0 instelt.



- Als het geheugen vol is terwijl u de stopwatch op 0 instelt, worden de oudste gegevens in het geheugen automatisch verwijderd op ruimte te maken voor de nieuwe gegevens.

Het instellen van persoonlijke informatie

Voordat het horloge uw energieverbruik, trainingsintensiteit en verbrand lichaamsvet kan berekenen, dient u een aantal persoonlijke informatie instellingen in te voeren. U dient de volgende gegevens in te stellen.

- Doelhartslagalarm aan/uit
- Bovengrens doelhartslag
- Ondergrens doelhartslag
- Energieverbruikseenheid: kcal (kilocalorieën) of kJ (kilojoules)
- Doelenergieverbruikalarm aan/uit
- Doelenergieverbruikwaarde
- Rusthartslag: uw hartslag voordat u uit bed gaat 's ochtends
- Leeftijd
- Geslacht
- Gewicht
- Lichaamsveteenheid

Persoonlijke informatie instellingen worden ingevoerd in de persoonlijke-gegevens-functie, die u selecteert door in de tijdfunctie vijf keer op **(D)** te drukken.



Persoonlijke-gegevens-functiescherm



Belangrijk!

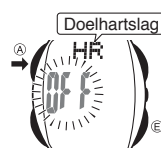
- U kunt de volgende bediening niet uitvoeren als de stopwatch niet op 0 is ingesteld. Selecteer als u bij het uitvoeren van de volgende bediening problemen ondervindt de stopwatchfunctie en houd **(B)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt om de stopwatch op 0 in te stellen.

(2 seconden)



Persoonlijke gegevens instellen

1. Houd in de persoonlijke-gegevens-functie **(A)** ingedrukt totdat de doelalarm-aan/uit-instelling begint te knipperen.
 2. Stel uw persoonlijke gegevens in.
 - Gebruik **(D)** om door de instelschermen te bladeren.
 - Gebruik **(E)** en **(B)** om de huidige geselecteerde instelling te wijzigen. Als u een van beide knoppen ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
 - Zie "Persoonlijke informatie instellingen" voor informatie over elke instelling.
 3. Druk als alle instellingen naar wens zijn op **(A)** om het instelscherm te verlaten.
- Het horloge zal tevens automatisch het instelscherm verlaten als u gedurende circa twee tot drie minuten geen knop indrukt.

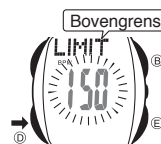


Persoonlijke informatie instellingen

■ Doelhartslagalarm aan/uit

Druk op **(E)** om het doelhartslagalarm in of uit te schakelen.

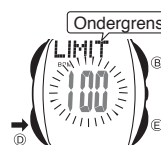
- Als het alarm is ingeschakeld, zal een signaal klinken als uw gemeten hartslag buiten het ingestelde doelbereik komt.
- Het doelalarm zal elke minuut blijven klinken zolang uw hartslag buiten het doelbereik blijft.



■ Bovengrens doelbereik

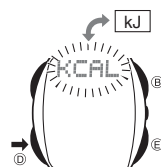
Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde in het bereik van 1 tot en met 220 te wijzigen.

- Het is aanbevolen dat u de boven- en ondergrens van uw doelhartslag overeenkomstig uw doelhartslag berekent. Zie "Doelhartslaggegevens" voor meer informatie.



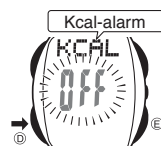
■ Ondergrens doelbereik

Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde in het bereik van [ingestelde rusthartslag + 1] tot en met [bovengrens doelbereik - 1] in te stellen.



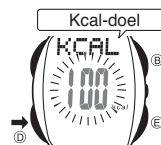
■ Energieverbruikseenheid

Gebruik **(E)** of **(B)** om tussen KCAL (kilocalorieën) en kJ (kilojoules) te wisselen.



■ Doelenergieverbruikalarm aan/uit

Druk op **(E)** om het doelenergieverbruikalarm in of uit te schakelen.



■ Doelenergieverbruikwaarde

Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde met stappen van 1-kcal (of kJ) in het bereik van 10 t/m 2.000 kcal (42 t/m 8.370 kJ) te wijzigen.



■ Rusthartslag

Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde te wijzigen in het bereik van 30 tot en met [ondergrens doelbereik - 1] (maximaal 145).

- Meet uw hartslag voordat u uw bed uitgaat nadat u 's ochtends wakker bent geworden. Dit is uw rusthartslag.



■ Leeftijd

Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde in het bereik van 15 tot en met 70 in te stellen.



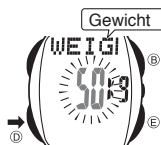
■ Geslacht

Gebruik **(E)** of **(B)** om tussen mannelijk (m) en vrouwelijk (f) te wisselen.



■ Lichaamsgewichte-eenheid

Gebruik (E) of (B) om tussen kg (kilogram) en lb (pond) te wisselen.



■ Gewicht

Gebruik (E) (+) en (B) (-) om de getoonde waarde in het bereik van 20 tot en met 200 kg of 44 tot en met 440 pond te wijzigen.



■ Lichaamsveteenheid

Gebruik (E) (+) en (B) (-) om de getoonde eenheid tussen g (gram) of oz (ons) te wisselen.

■ Doelhartslaggids

1. Meet uw hartslag terwijl u in bed ligt voordat u gaat slapen of direct nadat u wakker wordt.
2. Bereken uw maximale hartslag door uw huidige leeftijd van 220 af te trekken.
3. Zoek in de leeftijd, rusthartslag, trainingsintensiteit (%HRR) tabel uw geadviseerde trainingsintensiteit op.

Voor wedstrijdtraining

Hoog (80%+)

Voor gewichtsverlies en uithoudingsvermogen

Gemiddeld tot hoog (60% tot 80%)

Voor beginners en lage belasting

Laag (40% tot 50%)

4. Gebruik de onderstaande formule om uw doelhartslag te berekenen.

Trainingshartslag (doelhartslag) =
(maximale hartslag – rusthartslag) x
trainingsintensiteit + rusthartslag

Leeftijd, rusthartslag, trainingsintensiteit (%HRR) tabel

	Rusthartslag 60 spm				Rusthartslag 70 spm				Rusthartslag 80 spm			
Leeftijd	Trainingsintensiteit (%HRR)				Trainingsintensiteit (%HRR)				Trainingsintensiteit (%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

* De door CASIO berekende en getoonde waarden dienen uitsluitend als algemene richtlijnen. Actuele waarden verschillen per individu.

Over uw hartslag

Uw hartslag is een waarde die het aantal hartslagen per minuut aangeeft. Gedurende een training neemt uw hartslag toe om uw spieren van grote hoeveelheden zuurstof te voorzien. Naargelang uw conditie toeneemt, wordt het naar uw spieren verzonden bloed rijker van zuurstof en dient u intensiever te trainen om hetzelfde trainingsresultaat als voorheen te bereiken. Dit staat bekend als "cardiovasculaire conditie". Naargelang uw cardiovasculaire conditie toeneemt, zal uw hart in staat zijn elke slag meer bloed te verplaatsen waardoor deze minder frequent als voorheen dient te 'pompen'. Derhalve is de hartslag een belangrijke factor bij het bepalen van trainingsdoelen.

Uw hartslag gedurende een training volgen

Deze sectie beschrijft wat u dient te doen om uw hartslag tijdens een training te volgen. In deze sectie wordt ervan uitgegaan dat u uw persoonlijke-informatie-instellingen al heeft ingevoerd.

Vorbereiding

Voordat u uw training start, dient u de borstband om uw borst te bevestigen en het signaal tussen de sensorband en het horloge te synchroniseren. Bepaalde type hartslagmeters kunnen interferentie tussen het door de borstband uitgezonden signaal en uw horloge veroorzaken. Ga indien u vermoedt dat dit van toepassing is uit de buurt van de andere hartslagmonitor.



Bevochtig

De borstband om uw borst bevestigen

1. Bevochtig de twee sensorvlakken (gedeelten met diamantpatroon) aan de binnenzijde van de sensorband. Dit resulteert in een beter contact met de sensorvlakken.

2. Plaats vanaf de binnenzijde van de sensorband een van de gevormde uiteinden in een van de uitsparingen van de sensorband. Bevestig het uiteinde zodanig dat deze vlak ligt, zoals in de illustratie getoond.

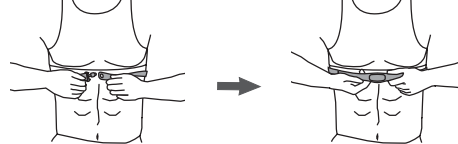
Bevestigingsdeel



3. Positioneer de borstband zodanig om uw borst dat deze in direct contact met uw huid is, en bevestig het uiteinde aan de andere zijde van de band in de andere uitsparing van de sensorband. Bevestig de band goed zodat deze niet tijdens een training naar beneden glijdt.

4. Controleer of de sensorvlakken zich boven uw borstkas bevinden.

- Let op dat u de borstband niet te strak bevestigt.



Het horloge met de sensorband synchroniseren

Druk terwijl u de borstband draagt en het horloge in de tijd-, stopwatch- of timerfunctie is op (B) om de synchronisatie te starten. Nadat de synchronisatie is afgerond zal het horloge het signaal van de borstband ontvangen en uw hartslag tonen.

- Het hartssymbool zal op het display knipperen terwijl uw hartslag gemeten wordt.
- Om de stopwatchfunctie worden op het hartslagscherm de trainingsintensiteit en de hartslag getoond.
- In de timerfunctie wordt de hartslag getoond terwijl een aftelling plaatsvindt. De hartslag wordt niet getoond terwijl de timer opnieuw op de starttijd wordt ingesteld.
- Wanneer u op (B) drukt terwijl het horloge uw hartslag meet, zal nogmaals een synchronisatie worden uitgevoerd.
- Synchronisatie wordt automatisch beëindigd als het horloge gedurende 60 seconden niet in staat is het signaal van de sensorband te ontvangen.

Tijdfunctie (Hartslagscherm)



Hartslagindicatie

Stopwatchfunctie



Hartslagindicatie

Hartslagmeter probleemoplossing

Als dit gebeurt:	Controleer dit:
Er verschijnt geen hartslag op het display of de getoonde waarden zijn excessief of variëren zeer.	Is de band juist om uw borst bevestigd? - Uw hartslag kan niet juist worden gedetecteerd als de band niet correct om uw borst is bevestigd. - Zie "De borstband om uw borst bevestigen". Zijn de sensorvlakken (gedeelten met diamantpatroon) vochtig? - Uw hartslag kan niet worden gedetecteerd als uw huid droog is. - Warm op totdat u begint te zweten of bevochtigt de sensorvlakken met water. Zijn de sensorvlakken vies? - Vieze sensorvlakken kunnen de ontvangst van de hartslag verstoren. - Reinig de sensorvlakken. Neem de de sensorvlakken af met een zachte droge doek of met een doek die vochtig is gemaakt met een zacht mengsel van water en een klein beetje neutraal wasmiddel om deze te reinigen. Wring al het overvloedige vocht uit de doek voordat u de vlakken schoonmaakt. Gebruik nooit verdunner, benzeen, alcohol of een ander vluchtig middel om de sensorvlakken schoon te maken. Is de batterij van de sensorband leeg? - Laat indien dit het geval is de batterij vervangen bij uw CASIO-dealer. Is er een elektromagnetische stralingsbron (hoogspanningskabels, tv, mobiele telefoon, etc.) in uw directe omgeving? - Elektromagnetische straling kan de normale hartslagontvangst en communicatie onmogelijk maken. - Mogelijk bronnen van elektromagnetische straling zijn: signaalapparatuur, hoogspanningskabels, auto's, motoren, computers, gemotoriseerde fitness-apparatuur, medische apparatuur, elektronische beveiligingshekken, radio's, spoorweginvloeren, tv-zenders, etc. Heeft u een hartstoeornis? - Een normale aflezing is niet mogelijk indien u last heeft van een hartstoeornis die veranderingen in het golfpatroon van een elektrodiagram veroorzaakt. Is het horloge te ver verwijderd van de borstband? - De maximaal mogelijke afstand tussen de borstband en het horloge is circa 90 cm. Communicatie is niet mogelijk als de band en het horloge te ver van elkaar verwijderd zijn. Heeft u een behaarde borst? - Borsthaar kan de hartslagdetectie verstoren.
De hartslagmeting stopt opeens automatisch.	Is er meer dan een minuut verstreken zonder dat het horloge een signaal van de borstband heeft gedetecteerd? - Hierdoor stopt de meting automatisch. Herstel de meetbediening. Is de levensduur van de batterij van de borstband of het horloge beëindigd gedurende uw meting? - De RECOV-indicator knippert op het display van het horloge als de batterij leeg is. Als de RECOV-indicator veelvuldig verschijnt, dient u de batterij te laten vervangen. - Als communicatie niet mogelijk is en de RECOV-indicator niet op het display knippert, kan dit betekenen dat de batterij van de sensorband leeg is of dat het systeem gebrekkig functioneert. Ga met het horloge naar uw CASIO-dealer. Belangrijk! - De in het horlogegeheugen opgeslagen gegevens worden verwijderd als u uw batterij laat vervangen.
Interferentie in borstband-signaal	Is er iemand in de directe omgeving die hetzelfde type horloge gebruikt? Ga uit de buurt van het andere horloge.



Als dit gebeurt:	Controleer dit:
Het horloge berekent niet de verbruikte energie.	Is uw hartslag meer dan 90 slagen per minuut? Het horloge berekent niet de verbruikte energie tenzij uw hartslag minimaal 90 slagen per minuut is.
Voor de verbruikte energie wordt een vreemde waarde getoond.	Zijn uw persoonlijke informatie instelling correct? Het horloge berekent de verbruikte energie op basis van uw hartslag en uw persoonlijke informatie. Controleer of uw persoonlijke informatie instellingen correct en actueel zijn.
Een hartslagindicatie verschijnt wanneer de stopwatch of de timer op 0 wordt ingesteld.	Heeft u op [B] gedrukt om de stopwatch of timer op 0 in te stellen na een bediening waarbij u geen hartslagmeting heeft uitgevoerd? Wanneer u op [B] drukt om de stopwatch of timer op 0 in te stellen, wordt tevens een hartslagmeting gestart. De hartslagindicatie zal van het display verdwijnen als u B ingedrukt houdt om de stopwatch of timer op 0 in te stellen.

Geheugen

Het horloge houdt trainingsgegevenssets bij die een grote hoeveelheid informatie over elke training verschaffen. Voor uw laatste in de stopwatchfunctie gemeten training wordt automatisch een trainingsgegevensset aangemaakt en in het geheugen opgeslagen als u de stopwatch op 0 instelt. Denk eraan dat het geheugen ronde/tussentijd-gegevenssets evenals trainingsgegevenssets bevat, evenals een cumulatieve gegevensset die de lange termijn cumulatieve totalen bijhoudt. Het volgende overzicht geeft u een indicatie van de beschikbare geheugencapaciteit.

- Als u het geheugen uitsluitend gebruikt om ronde/tussentijd-gegevenssets op te slaan (geen trainingsgegevenssets) kunt gedurende een enkele training u tot en met 200 gegevenssets opslaan.
- Als u het geheugen uitsluitend gebruikt om uitsluitend trainingsgegevenssets op te slaan (Start → Stop → Wissen), kunt u tot en met 42 gegevenssets opslaan.

Geheugengegevens

De volgende informatie geeft de inhoud aan van elk type gegevensset dat in het geheugen kan worden opgeslagen.

■ Trainingsgegevens: 100 gegevenssets

- Trainingsdatum: maand, dag
- Trainingstijd: 99 uur, 59 minuten, 59 seconden
- Trainingstijd binnen doelhartslagbereik
- Gemiddelde hartslag en trainingsintensiteit
- Energieverbruik
- Verbrand lichaamsvet: 0 t/m 2.834 gram

■ Dagelijkse gegevens: 30 gegevenssets

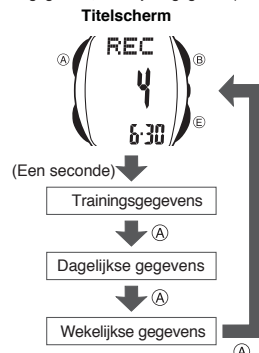
- Trainingsdatum: maand, dag
- Cumulatieve trainingstijd: 99 uur, 59 minuten, 59 seconden
- Cumulatief energieverbruik: 0 t/m 2.389 kcal (9.999 kJ)
- Voegt elke 30 seconden het berekende energieverbruik toe wanneer de hartslag gedurende een training 90 of meer slagen per minuut is.
- Indien de datum wijzigt terwijl een meting loopt, worden de meetresultaten tot op dat moment bewaard en een nieuwe gegevensset gestart.

■ Wekelijks gegevens: 31 gegevenssets

- Cumulatief energieverbruik: 0 t/m 239.005 kcal (999.999 kJ)
- Voegt elke 30 seconden het berekende energieverbruik toe wanneer de hartslag gedurende een training 90 of meer slagen per minuut is.
- Het horloge hanteert een week van maandag tot en met zondag.

Gegevens in het geheugen oproepen

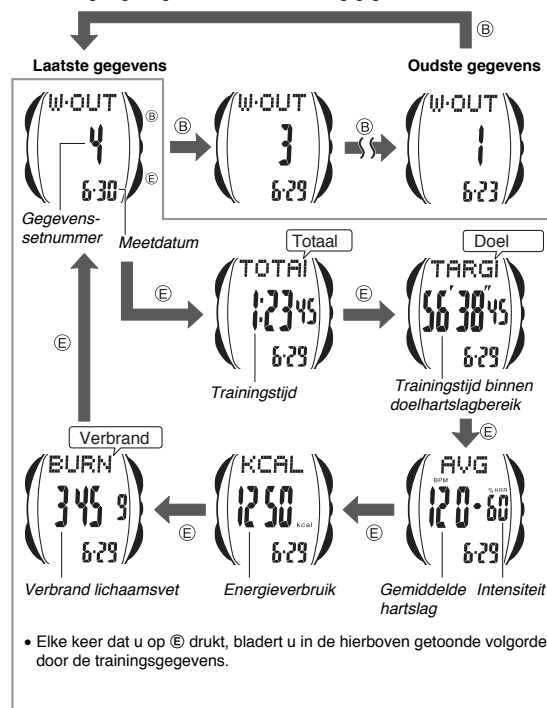
1. Druk in de tijdfunctie twee keer op **(D)** om de gegevensoproepfunctie te selecteren.
2. Gebruik **(A)** om de gewenste trainingsgegevens (trainingsgegevens, dagelijkse gegevens, wekelijkse gegevens) te selecteren.



3. Gebruik terwijl de gegevens (trainingsgegevens, dagelijkse gegevens, wekelijkse gegevens) die u wilt bekijken, getoond worden E en B om door de opgeslagen meetgegevens en berekende waarden te bladeren.
- De opgeslagen meetgegevens en berekende waarden die op het display verschijnen, hangen af van het huidige geselecteerde gegevenstype zoals hieronder getoond.

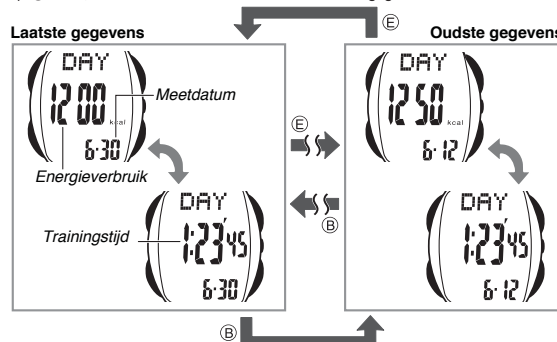
• Trainingsgegevens bekijken

Druk op **(B)** om vanaf de gegevens met het laagste geheugennummer tot de gegevens met het hoogste geheugennummer door de trainingsgegevens te bladeren.



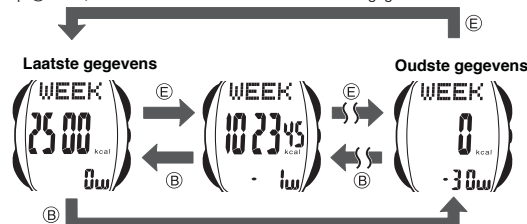
• Dagelijkse gegevens bekijken

Wanneer u op **(E)** drukt, bladert u van de laatste naar de oudste gegevens. Wanneer u op **(B)** drukt, bladert u van de oudste naar de nieuwste gegevens.



• Wekelijkse gegevens bekijken

Wanneer u op **(E)** drukt, bladert u van de laatste naar de oudste gegevens. Wanneer u op **(B)** drukt, bladert u van de oudste naar de nieuwste gegevens.



4. Druk nadat u alle gewenste gegevens bekeken heeft vier keer op **(D)** om terug te keren naar het tijdfunctie scherm.



Geheugengegevens wissen

Een specifieke trainingsgegevensset wissen

1. Toon in de gegevensoproepfunctie de trainingsgegevensset waarvan u de gegevens wilt wissen.
2. Houd, terwijl u **(B)** ingedrukt houdt, **(E)** ingedrukt.
3. Houd als de bevestigingsboodschap verschijnt **(B)** en **(E)** ingedrukt om de gegevens te wissen.
- Laat als u de gegevens niet wilt wissen **(B)** en **(E)** los als de bevestigingsboodschap verschijnt.

Dagelijkse of wekelijkse gegevens wissen

Attentie!

- Wanneer u de hieronder beschreven bediening uitvoert om dagelijkse gegevens te verwijderen, worden alle dagelijkse gegevens gewist. Indien u wekelijkse gegevens verwijderd worden alle wekelijkse gegevens gewist.
- Indien u dagelijkse gegevens verwijderd heeft dit geen invloed op de gegevens van elke training of de wekelijkse gegevens.
- Indien u wekelijkse gegevens verwijderd, heeft dit geen invloed op de gegevens van elke training of de dagelijkse gegevens.



1. Toon in de gegevensoproepfunctie het gegevenstype dat u wilt verwijderen.
 - Toon om dagelijkse gegevens te verwijderen een van de dagelijkse gegevenssets. Toon om wekelijkse gegevens te verwijderen een van de wekelijkse gegevenssets.

2. Houd, terwijl u knop **(B)** ingedrukt houdt, **(E)** ingedrukt.
3. Houd als de bevestigingsboodschap verschijnt **(B)** en **(E)** ingedrukt om de gegevens te wissen.
- Laat als u de gegevens niet wilt wissen **(B)** en **(E)** los wanneer de bevestigingsboodschap verschijnt.

De timer gebruiken

De dubbele timer ondersteunt intervaltraining waarbij u een timer gebruikt voor de intensieve trainingsfase en de andere timer voor de herstelfase van uw training.

- U kunt een enkele of dubbele timer selecteren.

Druk om de timerfunctie te selecteren in de tijdfunctie drie keer op **(D)**.



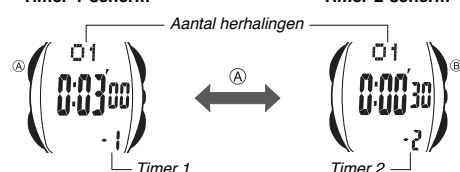
Het timertype selecteren

1. Controleer in de timerfunctie op het display of de timer gestopt is en op de starttijd is ingesteld.

- Druk als de timer loopt op **(E)** om deze te stoppen. Houd om de timer op 0 in te stellen **(E)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt.
- 2. Druk in de timerfunctie op **(A)** om tussen timerscherm 1 en 2 te wisselen.
- Schakel timer 2 uit indien u uitsluitend timer 1 wilt gebruiken. Selecteer om timer 2 in of uit te schakelen timerscherm 2 en houd **(E)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt.
- Timer 1 is altijd ingeschakeld en kan niet worden uitgeschakeld.

Timer-1-scherm

Timer-2-scherm

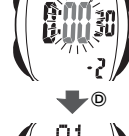


(2 seconden)



Timerinstellingen maken

1. Controleer in de timerfunctie op het display of de timer gestopt is en op de starttijd is ingesteld.
 - Druk als de timer loopt op **(E)** om deze te stoppen. Houd om de timer op 0 in te stellen **(E)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt.
2. Houd **(A)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt totdat het aantal herhalingen bovenaan op het display begint te knipperen.
 - Dit is het instelscherm.
3. Maak de timerinstellingen zoals hieronder getoond.
 - Gebruik **(D)** om naar de volgende instelling te gaan. Gebruik **(E) (+)** en **(B) (-)** om de momenteel geselecteerde instelling te wijzigen.
 - Wanneer u **(E)** en **(B)** ingedrukt houdt, wijzigt de huidige instelling versneld.
 - Stel om een starttijd van 100 uur in te stellen 0 uur en 00 minuten en 00 seconden in.
4. Druk nadat alle instellingen naar wens zijn op **(A)** om het instelscherm te verlaten.
 - Het horloge zal tevens automatisch het instelscherm verlaten als u gedurende circa twee tot drie minuten geen knopbediening uitvoert.



• Wissen

• Start
• Stop

Aantal herhalingen

Bereik: 1 tot en met 99 herhalingen, of onbeperkt (wanneer "- " getoond wordt)

Knoppen: **(E) (+)**, **(B) (-)**

Timer 1 uren

Bereik: 0 tot en met 99

Knoppen: **(E) (+)**, **(B) (-)**

Timer 1 minuten

Bereik: 0 tot en met 59

Knoppen: **(E) (+)**, **(B) (-)**

Timer 1 seconden

Bereik: 0 tot en met 30

Knoppen: **(E) (+)**, **(B) (-)**

Timer 2 uren

Bereik: 0 tot en met 99

Knoppen: **(E) (+)**, **(B) (-)**

Timer 2 minuten

Bereik: 0 tot en met 59

Knoppen: **(E) (+)**, **(B) (-)**

Timer 2 seconden

Bereik: 0 tot en met 30

Knoppen: **(E) (+)**, **(B) (-)**

De timer gebruiken

Stel eerst uw persoonlijke informatie in en bevestig de borstband voordat u uw hartslag en trainingsintensiteit gaat meten.

- De in de timerfunctie gemeten hartslag en trainingsintensiteit worden niet in het geheugen opgeslagen.

Druk in de timerfunctie op **(E)** om de aftelling te starten, en nogmaals op **(E)** om deze te stoppen. Druk op **(B)** om de door de borstband verzonden hartslag te ontvangen.

- De hartslag wordt in de timerfunctie getoond terwijl een aftelling loopt. De hartslag wordt niet getoond terwijl de timer op de starttijd wordt ingesteld.

- Wanneer u op **(B)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt houdt terwijl de aftelling gestopt is, wordt de timer op 0 ingesteld.
- Wanneer u op **(E)** drukt terwijl de aftelling gestopt is, herstart de aftelling.

Timerfunctieschermen

Timerscherm

Aantal herhalingen



Resterende tijd

- Het aantal aftelling knippert als timer 2 aftelt.

Timerscherm met hartslagweergave

Tot Auto Start resterende tijd



Hartslag

Timeralarm

Het alarm klinkt gedurende ongeveer 5 seconden als het einde van elke aftelling bereikt is. Het alarm klinkt gedurende ongeveer 10 seconden als het einde van de laatste aftelling bereikt is.

Het alarmsignaal stoppen

Druk op een willekeurige knop. Als u op een knop drukt, stopt het alarm zonder dat de normaal bij die knop behorende functie uitgevoerd wordt.

De alarmen en het uursignaal gebruiken

Uw horloge beschikt over drie alarmen en een uursignaal.

Dagelijkse alarmen (ALM1, ALM2, ALM3)

Het horloge geeft gedurende 10 seconden een signaal als een alarmtijd bereikt wordt.

Uursignaal

Als het uursignaal is ingeschakeld, geeft het horloge elk heel uur een signaal.

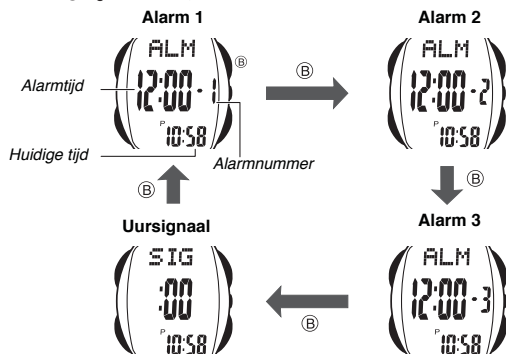
De alarm- en uursignaalinstellingen worden in de alarmfunctie gemaakt, die u selecteert door in de tijdfunctie vier keer op **(D)** te drukken.



Een alarmscherm tonen

Gebruik in de alarmfunctie **(B)** om door de alarmschermen te bladeren.

- Als u **(B)** ingedrukt houdt, bladert u versneld.



(2 seconden)



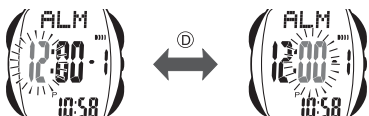
Een alarmtijd instellen

- Selecteer in de alarmfunctie het alarmscherm waarvoor u de instelling wilt wijzigen.
- Houd **(A)** gedurende circa twee seconden ingedrukt totdat de uren van de huidige alarmtijd beginnen te knipperen. Dit geeft aan dat het alarmscherm geselecteerd is.
 - Als u het instelscherm selecteert, wordt het alarm tevens automatisch ingeschakeld en verschijnt de alarm-aan-indicator op het scherm.

- Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om de uurinstelling te wijzigen.

- Als u een van beide knoppen ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
- Denk eraan dat dat u met gebruikmaking van 12-uur weergave AM (ochtendtijd) of PM (middag/avondtijd) juist intelt wanneer u de uren instelt, of dat u 24-uur weergave instelt. De 12/24-uur weergave die u in de tijdfunctie selecteert, wordt ook in de alarmfunctie toegepast.

- Druk op **(D)** om het knipperen naar de minutencijfers te verplaatsen.



- Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om de minuteninstelling in het bereik van 0 tot en met 59 minuten in te stellen.
 - Als u een van beide knoppen ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
- Druk nadat alle instellingen naar wens zijn op **(A)** om het instelscherm te verlaten.
- Het horloge verlaat tevens automatisch het instelscherm als u gedurende circa twee tot drie minuten geen bediening uitvoert.

Een alarm of het uursignaal in- of uitschakelen

Druk als het alarm- of het uursignaal scherm op het display getoond wordt op **(E)** om deze in (alarm-aan-indicator getoond) of uit (alarm/uursignaal-aan-indicator getoond) of uit (indicator niet getoond) te schakelen.

- Als een alarm is ingeschakeld, wordt de alarm-aan-indicator in alle andere functies getoond.

Alarm

Alarm-aan-indicator



Uursignaal

Uursignaal-aan-indicator



Het alarmsignaal stoppen

Druk op een willekeurige knop.

Het alarm testen

Houd in de alarmfunctie **(E)** ingedrukt om het alarm te laten klinken.

Woonplaatsinstellingen maken

(2 seconden)



- Houd in de tijdfunctie **(A)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt totdat de secondecijfers van de huidige tijd beginnen te knipperen. Dit is het instelscherm.

- Stel de woonplaats op de hieronder beschreven wijze in.
 - Gebruik **(D)** om naar de volgende instelling te gaan. Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om de huidige geselecteerde instelling te wijzigen.
 - Houd **(E)** of **(B)** ingedrukt houdt om de instelling versneld te wijzigen.

- Druk nadat alle instellingen naar wens zijn op **(A)** om het instelscherm te verlaten.
- Het horloge verlaat tevens automatisch het instelscherm als u gedurende circa twee tot drie minuten geen knopbediening uitvoert.



■ Seconden op 00 instellen

Druk op **(E)**.

- 00 tot en met 29, minutentelling wijzigt niet.
- 30 tot en met 59, minutentelling wordt met 1 verhoogd.



■ Uur

Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om te wijzigen.



■ Minuten

Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om te wijzigen. Bereik: 00 tot en met 59.



■ Jaar

Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om te wijzigen. Bereik: 2000 tot en met 2099.



■ Maand

Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om te wijzigen. Bereik: 1 tot en met 12.



■ Dag

Gebruik **(E)** (+) en **(B)** (-) om te wijzigen. Bereik: 1 tot en met 31 (automatische maandduur-instelling).

- Denk eraan dat u AM (geen indicator) of PM (P) juist instelt wanneer u de uren instelt, of dat u 24-uur weergave selecteert.
- U kunt een datum in het bereik van 1 januari 2000 tot en met 31 december 2099 instellen.
- De weekdag wordt automatisch overeenkomstig de ingestelde datum weergegeven.
- Het horloge maakt automatisch aanpassingen voor schrikkeljaren en wisselende maandlengtes.