

KÄYTTÖOHJE**JOHDANTO**

Onnittelemme Sinua tämän CASIO-tuotteen hankkimisesta. Tutustu näihin ohjeisiin huolella ja noudata niitä tarkasti varmistaaksesi sykemittarin monivuotisen luotettavan toiminnan. Kiinnitä erityistä huomiota seuraavien sivujen varoitusten piteisiin. Säilytä nämä ohjeet.

VAROTOIMENPITEET**Vaara!**

Älä käytä tätä sykemittaria, jos sinulla on sydämentahdistin.

Älä käytä sykemittaria sellaisen henkilön läheisyydessä, jolla on sydämentahdistin tai jokin muu lääkintälaitte.

Jos sinulla ilmenee huonovointisuutta tai muita outoja oireita tämän tuotteen käytön aikana, lopeta käyttö välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

Älä käytä sykemittaria ollessasi lentokoneessa.

Varoitus!

Älä käytä sykemittaria harrastaessasi sukeltamista seoskaasuilla tai muilla erikoislaitteilla.

- Tämä tuote ei ole sukelluskello. Väärä käyttö voi aiheuttaa vakavan onnettomuuden. Älä käytä rintavyötä ollessasi vedessä.

Turvallinen käyttö

Älä käytä sykemittaria mikrouunin, TV-vastaanottimen, tietokoneen tai kännykän läheisyydessä tai matkustaessasi autolla/junalla. Laitte ei mittaa oikeita lukemia, jos sitä käytetään TV- tai radiolähettimen läheisyydessä.

Älä jätä sykemittaria auton kojelaudan päälle tai muuhun paikkaan, jonka lämpötila on korkea. Älä kiinnitä rintavyötä kehosi ympärille mittarin oltua jossain kuumassa paikassa pitkän ajan. Seurauksena on palovamman vaara.

Ota yhteys lääkäriin ellei kuntotasosi kestä pitkiä harjoittelujaksoja, jos kärsit jostain sairaudesta tai olet epävarma fyysisestä kunnostasi ennen sykemittarin käyttöä. Lopeta käyttö välittömästi ja irrota rintavyö, jos tunnet huonovointisuutta tai muita outoja tunteita harjoittelun aikana.

Huomioi aina olosuhteet ympärilläsi käyttäessäsi sykemittaria.

Pidä rintavyö poissa pienten lasten ulottuvilta.

Paristojen käsittely

Noudata erityistä tarkkaavaisuutta poistaessasi sykemittarin tai anturin virtalähteenä toimivan nappipariston, jos läninä on pieniä lapsia. Ota välittömästi yhteys lääkäriin, jos lapsi nielee pariston.

Ihon ärtyminen

Riisu rintavyö välittömästi, jos huomaat ihoärsytystä tms. rintavyön käytön aikana.

Seuraavat tilanteet saattavat aiheuttaa ihoärsytystä, koska sykemittari ja rintavyö ovat suorassa kosketuksessa ihoon.

- Käyttäjän kärsiessä metalli- tai nahka-allergiasta.
- Sykemittarin tai rintavyön ollessa ruostunut, likainen, hikinen jne.
- Käyttäjän ollessa huonokuntoinen.
- Rintavyön liika kiristäminen voi aiheuttaa hikoilua, mikä vaikeuttaa ilmankiertoa rintavyön alta ja saattaa aiheuttaa ihoärsytystä. Varo kiristämästä rintavyötä liikaa.
- Lopeta käyttö välittömästi ja ota yhteys lääkäriin, jos huomaat jotain normaalista poikkeavaa.

Tuotteen hoitaminen

Pyyhi sykemittari puhtaaksi kuivalla tai mietoon puhdistusliuokseen kostutetulla pehmeällä liinalla. Kierrä ylimääräinen kosteus pois liinasta ennen puhdistusta. Älä käytä tinneriä, bentseeniä, denaturoitua spriitä tai muita liuotinaineita tuotteen puhdistamiseen.

(18)

Tuotteen käyttäminen

Älä väännä, taivuta tai venytä rintavyötä kiinnittäessäsi tai irrottaessasi sitä.

Varo pudottamasta sykemittaria tai altistamasta sitä voimakkaalle iskulle.

Varmista aina, että olet turvallisessa paikassa ennen kuin tarkistat sykemittarin näytön estääksesi onnettomuuden vaaran. Sykemittarin tarkkaileminen juostessasi tai hölkätessäsi julkisella tiellä, pyöräillessäsi tai käyttäessäsi moottori-ajoneuvoa voi aiheuttaa onnettomuuden. Varo törmäämästä muihin tiellä liikkujiin.

Vaihddata paristo uuteen mahdollisimman nopeasti, jos sykemittari pysähtyy kesken harjoittelun.

Varo katkaisemasta kynsiäsi kiinnittäessäsi tai irrottaessasi rintavyötä.

Älä pidä sykemittaria nukkuessasi välttääksesi ihoärsytystä allergiasta tms. johtuen.

Poista sykemittari ranteestasi nostaessasi lapsen syliin tai ollessasi kosketuksessa lapseen muulla tavalla, estääksesi lasta loukkaantumasta tai lapsen ihoa ärsyntyästä.

Älä pura sykemittaria osiin!

Älä yritä purkaa sykemittaria osiin. Tämä aiheuttaa henkilövamman ja laitteen toimintavian vaaran.

Paristonvaihto!

Tarkista paristotilan tiivisteiden vedenpitävyys vaihtaessasi sykemittariin uuden pariston. Liitäntäpinnoille joutunut vieras materiaali saattaa aiheuttaa kontaktihäiriöitä, jolloin mittari ei toimi odotetulla tavalla. Toiminta sykemittari aina CASIO-kellosepälle paristonvaihtoa varten.

Tee tärkeistä tiedoista varmennuskopiot!

Tee tärkeistä tiedoista kirjoitetut varmennuskopiot suojataksesi niitä vahingossa tapahtuvalta pyyhkiytymiseltä. Toimintavika, korjaus tai pariston vaihtaminen voi aiheuttaa muistin sisällön pyyhkiytymisen.

OMINAISUUDET

Sykemonitori

Mittaa sydämen sykearvon, harjoitteluvoimakkuuden ja harjoitteluajan.

Mittausjärjestelmä:

- Jatkuva electrocardiogram-monitorointi hihnatyypisillä elektrodeilla.

Lähetysmenetelmä:

- Anturi tunnistaa sydämen sykkeen ja lähettää sen sykemittariin.

Sekuntikello

Mittaus enintään 100 tuntia 1/100 sek. tarkkuudella, väli- ja kierrosaikamittaus.

Kierros-/väliaikamuisti

- **Enintään 200 kierros-/väliaikataltointia.**

Kierrosaika, väliajat, sydämen keskiarvosyke/kierros, harjoitteluvoimakkuuden keskiarvo/kierros

- **Harjoittelutietomuisti**

Harjoittelun kokonaisaika, harjoittelu-aika sykkeen tavoitealueella, harjoittelu-aika sykkeen tavoitealueen yläpuolella, harjoittelu-aika sykkeen tavoitealueen alapuolella, paras kierrosaika, keskiarvosyke, energiankulutus, kumulatiivinen harjoittelu-aika, kumulatiivinen energiankulutus.

Ajastin

Ajastimien lukumäärä: 2

Mittaustarkkuus: 1/10 sek.

Mittausalue: 100 tuntia

Asetusyksikkö: 30 sek.

Kertausten lukumäärä: 1 - 99, loputon

- Asetettävien kertausten lukumäärä, single/twin-kytkentä

Maailmanaika

31 kaupunkia (29 aikavyöhykettä), ON/OFF-kesäaika-asetus

Hälytykset

3 hälytystä (tunti- ja minuuttiasetus, ON/OFF)

Tasatuntisignaali (ON/OFF)

Taustavalo

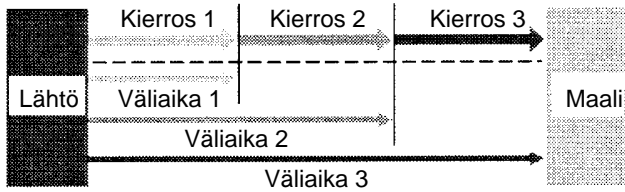
Helpottaa sykemittarin lukemista hämärässä.



(18)

Kierros- ja väliaika

Kierrosaika tarkoittaa aikaa, joka kuluu tietyn matkan, esim. yksi rata kierros suorittamiseen kilpailun aikana. Väliaika on aika mikä kuluu kilpailun lähdöstä tiettyyn pisteeseen asti.



Kierrosaikaesimerkki

Mittaa esim. autokilpailussa tms. kierrosaika yhdeltä rata kierrokselta

Väliaikaesimerkki

Mittaa esim. maratonkilpailussa 5 km ja 10 km väliaika.

LUE TÄMÄ ENSIN

Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan apuvälineeksi harjoittellessa.

Se ei ole mikään lääkintäväline.

- Älä käytä sykemittaria, jos sinulla on sydämentahdistin tai muun tyyppinen lääkintälaitte.
- Älä käytä sykemittaria sellaisen henkilön läheisyydessä, jolla on sydämentahdistin tai muun tyyppinen lääkintälaitte.
- Älä käytä sykemittaria ollessasi lentokoneessa. Tämä saattaa häiritä lentokoneen herkkiä laitteita.
- Älä käytä sykemittaria uideessasi. Anturin ja mittarin välinen signaalikulku ei ole mahdollista vedessä sillä anturi ei ole vedenpitävä.
- Älä käytä sykemittaria, jos rintavyö aiheuttaa ihoärsytystä tai muita ongelmia.
- Pyyhi sykemittari puhtaaksi kuivalla tai mietoon puhdistusliuokseen kostutetulla pehmeällä liinalla. Kierrä ylimääräinen kosteus pois liinasta ennen puhdistusta. Älä käytä tinneriä, bentseeniä, denaturoitua spritiä tai muita liuotainaineita tuotteen puhdistamiseen.

NÄYTÖN TAUSTAVALO

Voit syyttää taustavalon painamalla **F**-painiketta millä toiminnolla tahansa helpottaaksesi näytön lukemista hämärässä.



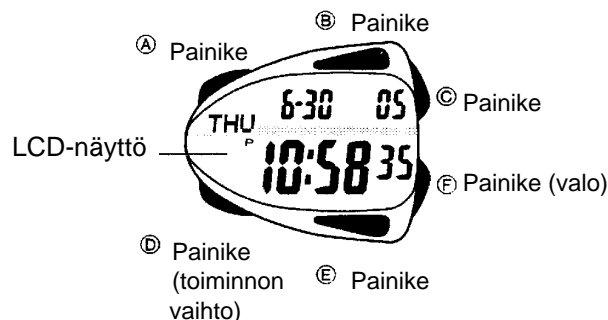
Voit valita taustavalon kestoajaksi 1.5 tai 3 sekuntia.

Tärkeää!

- Taustavaloa voi olla vaikea nähdä kirkkaassa auringonpaisteessa.
- Taustavalo sammuu aina, kun sykemittari piippaa (hälytys tai painikkeen kuittausääni).
- Sykemittarista kuuluu hiljainen ääni näytön ollessa taustavalaistu. Ääni johtuu EL-paneelin värähtelemisestä eikä se ole mikään vika.

SYKEMITTARIN TOIMINNOT

Sykemittari



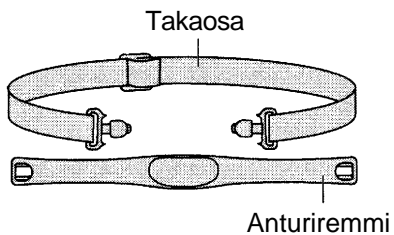
Perkko Oy, 09-4780500. C. A.

(18)

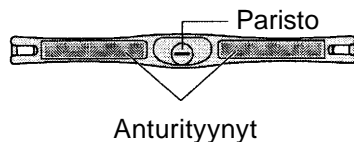
12- tai 24-tuntisen kellonaikaformaatin valinta

B-painikkeen jokainen painallus vaihtaa 12- tai 24-tuntisen kellonaikaformaatin.

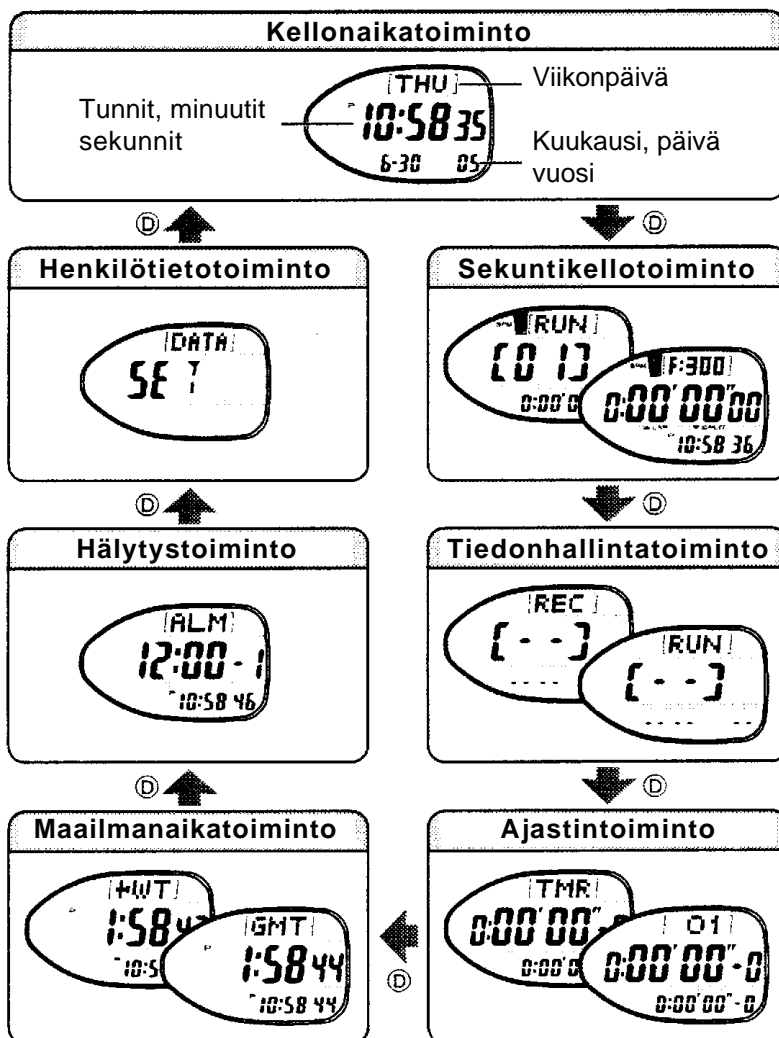
Rintavyö



Anturiremmin sisäpinta



TOIMINNOT JA NÄYTTÖRUUDUT



(18)

SEKUNTIKELLO

Tämä osa tarjoaa sekuntikellon käyttöä ja joitakin sykemonitorin perustoimintoja koskevia tietoja

Tietoja sekuntikellosta

- Mittayksikkö: 1/100 sekuntia
- Mittauskapasiteetti: 99:59.99
- Kierros-/väliajan laskualue: 999
- Kumulatiivinen harjoittelu-aika: 9.999 tuntia, 59 minuuttia
- Kumulatiivinen energiankulutus: 239,005 kilokaloria (999,999 kJ)

Sekuntikellon käyttäminen

Konfiguroi sykemittari ensin henkilökohtaisilla tiedoillasi ja kiinnitä rintavyö ennen kuin käynnistät sykearvo- ja harjoitteluvoimakkuusmittauksen.

Valitse sekuntikellotoiminto painamalla **D**-painiketta kellonaikatoiminnolla.



Kokonaisajan mittaus

- Pysäytys
- Nollaus (tiedot tallentuvat)



- Käynnistys



Käynnistys Pysäytys Nollaus

Viimeiseksi suoritettujen mittausten tiedot tallentuvat muistiin aina, kun sekuntikello nollataan **B**-painiketta painamalla.

Kumulatiivinen aikamittaus

Painamalla **E**-painiketta sekuntikello jatkaa kokonaisajan mittauksen tietoja nollamatta pisteestä, jossa se on viimeksi pysäytetty.

Kierros-/väliaikojen taltiointi

- Pysäytys
- Nollaus (tiedot tallentuvat)



- Käynnistys
- Kierros-/väliaika



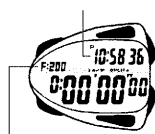
Käynnistys Kierros-/väliaika Kierros-/väliaika Pysäytys Nollaus

Sykemittari sulkee kierros-/väliaikaruudun automaattisesti n. 8 sek. kuluttua.

SEKUNTIKELLON TOIMINTORUUDUT

Nollausruutu

Kellonaika



Jäljellä olevien kierrosten määrä

Kokonaisaikaruutu

Kierrosaika (tunnit, minuutit, sekunnit, 1/100 sekunnit)

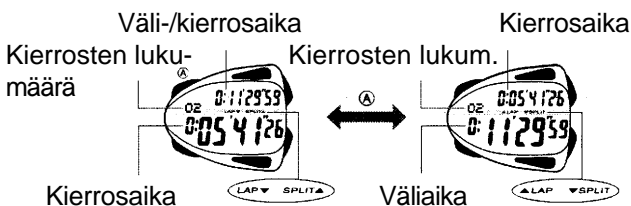
Kierrosten lukumäärä



Väliaika (tunnit, minuutit, sekunnit, 1/100 sekunnit)

Kierros- ja väliajan vaihtaminen

Voit valita kierros- tai väliajan näyttöön painamalla **A**-painiketta.

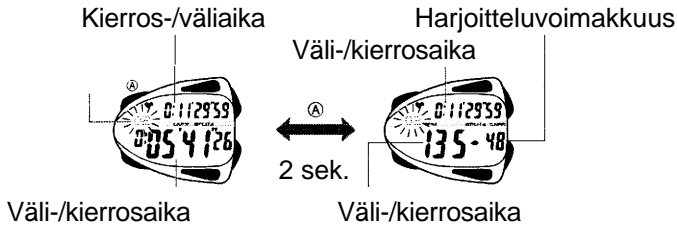


(18)

Sykearvoruudun valinta

Pidä **A**-painiketta alhaalla n. kaksi sekuntia vaihtaaksesi kierros- tai väliaikaruudusta sykearvoruutuun.

- Voit valita kierros- tai väliaikaruudun painamalla **A**-painiketta sykearvoruudun ollessa näkyvissä.



HENKILÖKOHTAISTEN TIETOJEN KONFIGUROINTI

Suorita henkilökohtaisten tietojen konfigurointi ennen kuin käytät sykemittaria kuluttamasi energian ja harjoitteluvoimakkuuden laskemiseen. Asettaessasi tietoja voit myös aktivoida tai peruuttaa tavoitehälytyksen ja määrittää energiankulutukseen sekä henkilöpainosi laskemiseen käytettävän mittayksikön.

Henkilötietoasetukset konfiguroidaan henkilötietotoiminnolla, jonka voit valita painamalla **D**-painiketta kuusi kertaa kellonaikatoiminnolla.



Henkilötietoruutu



Henkilökohtaisten tietojen konfigurointi

(2 sekuntia)



1. Pidä **A**-painiketta alhaalla n. kaksi sekuntia henkilötietotoiminnolla, kunnes näyttöön ilmestyy ALM-ruutu, jonka alaosassa vilkkuu OFF tai ON.
2. Aseta henkilötietosi
 - Käytä **D**-painiketta asetusruutujen selailuun.
 - Käytä **E** ja **B**-painikkeita valitun asetuksen muuttamiseen. Asetus muuttuu nopeasti pitämällä **E** tai **B**-painiketta yhtäjaksoisesti alaspainettuna.
 - Tutustu asetuksia koskeviin lisätietoihin kohdassa "Henkilökohtaisten tietojen asettaminen" seuraavalla sivulla.
3. Sulje asetusruutu painamalla **A**-painiketta, kun kaikki asetukset ovat mieleisiä.
 - Sykemittari sulkee asetusruudun myös automaattisesti ellet suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin.

HENKILÖKOHTAISTEN TIETOJEN ASETTAMINEN

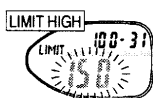
• Tavoitehälytyksen aktivointi tai peruutus



Paina **E**-painiketta kytkeäksesi tavoitehälytyksen päälle tai pois.

- Kytkeytyäsi tavoitehälytyksen päälle, hälytys käynnistyy aina, kun sykearvosasi siirtyy asettamasi tavoitealueen ulkopuolelle. Tavoitehälytys soi myös minuutin välein niin kauan kuin sykearvosasi on tavoitealueen ulkopuolella.

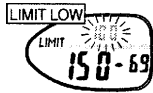
• Tavoitealueen yläraja



Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita näytön ilmaiseman arvon 1 - 220 vaihtamiseen.

(18)

• **Tavoitealueen alaraja**



Käytä **E (+)** ja **B (-)** painikkeita näytön ilmaiseman arvon (leposykeasetus +1) - (tavoitesykealueen yläraja -1) muuttamiseen.

• **Leposykearvo**



Käytä **E (+)** ja **B (-)** painikkeita näytön ilmaiseman arvon 30 - (tavoitealueen alaraja -1) (maksimi 145) muuttamiseen.

- Mittaa sydämesi leposyke ennen sängystä nousemista aamulla.

• **Ikä**



Käytä **E (+)** ja **B (-)** painikkeita näytön ilmaiseman arvon 15 - 70 muuttamiseksi.

• **Sukupuoli**



Käytä **E (+)** tai **B (-)** painiketta ja valitse sukupuoleksi MALE (mies) tai FEMALE (nainen).

• **Energiankulutusyksikkö**



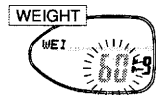
Käytä **E (+)** tai **B (-)** painiketta ja valitse energiankulutusyksiköksi KCAL (kilokalorit) tai KJ (kilojoulet).

• **Kehon painoyksikkö**



Käytä **E (+)** tai **B (-)** painiketta ja valitse painoyksiköksi kg (kilogrammat) tai lb (paunat).

• **Paino**



Käytä **E (+)** ja **B (-)** painikkeita muuttaaksesi näytön ilmaisemaa arvoa 20 - 200 kilogramman tai 40 - 440 paunan välillä.

SYKEARVON MONITOROIMINEN HARJOITTELUN AIKANA

Tässä osassa selitetään toimenpiteet voidaksesi seurata sykearvoasi harjoittelun aikana. Tämä edellyttää kuitenkin, että henkilökohtaiset asetukset on jo konfiguroitu.

Valmistautuminen

Kiinnitä rintavyö rinnan ympärille ja tahdistaa anturin ja sykemonitorin välinen signaali.

Rintavyön kiinnittäminen

Kostuta



1. Kostuta anturiremmiin sisäpuolella olevien anturityynyjen (2 kpl) pinnat. Tämä parantaa anturityynyjen ja sykemittarin välistä kontaktia.

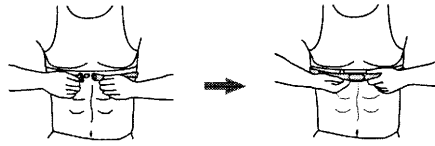
2. Työnnä rintavyön päässä oleva hakanen sisäpuolelta sopivaan reikään anturiremmiin päässä. Lukitse hakanen paikalle se remmiä vasten alla olevan piirroksen esittämällä tavalla.

Hakanen



(18)

3. Kääri rintavyö rintasi ympärille siten, että se on suorassa kosketuksessa ihoosi. Lukitse sitten rintavyön toisessa päässä oleva hakanen anturiremmiin toiseen päähän samalla tavalla. Varmista, että lukitus on pitävä estääksesi anturiremmiin alasluisumisen harjoittelun aikana.
4. Varmista, että anturityytnyt asettuvat rintakehän yläpuolelle.
 - Varo kiristämästä rintavyötä liian tiukalle.



VIANETSINTÄ

Ongelma

Sykearvo ei ilmesty näyttöön tai ilmaistut arvot ovat liian korkeat tai vaihtelevat suuresti.

Sykearvo ei ilmesty näyttöön tai ilmaistut arvot ovat liian korkeat tai vaihtelevat suuresti.

Tarkistustoimenpide

Onko rintavyö kiinnitetty oikealla tavalla rinnan ympärille?

- Sykearvon tunnistus ei tapahdu oikein ellei rintavyötä ole kiinnitetty oikealla tavalla.
- Tutustu kohtaan ”Sykearvon monitorointi harjoittelun aikana”.

Ovatko anturityytnyt kosteat?

- Sykearvoa ei voi tunnistaa, jos iho on kuiva.
- Lämmittele, että alat hikoilla tai kostuta anturityytnyt vedellä.

Ovatko anturityytnyt likaisia?

- Likaiset anturityytnyt eivät mahdollista vakaata sykearvomittausta.
- Puhdista anturityytnyt kuivalla tai mietoon, neutraaliin puhdistusnesteeseen kostutetulla liinalla. Kierrä ylimääräinen kosteus pois liinasta ennen käyttöä. Älä käytä tinneriä, bentseeniä, denaturoitua spriiä tai muita liuotainaineita anturityytnyjen puhdistamiseen.

Onko anturiremmiin paristo loppuunkulunut?

- Ota yhteys CASIO-kelloseppään pariston vaihtoa varten.

Onko läheisyydessä jokin sähkömagneettisia häiriöitä aiheuttava lähde, kuten suurjännitelinja, TV-vastaanotin, kännykkä jne.

- Sähkömagneettiset häiriöt voivat estää sykearvon tunnistamisen ja lähettämisen.
- Mahdollisia sähkömagneettisia häiriölähteitä ovat raitiovaunujen ja sähköbussien virtakaapelit, autot, moottoripyörät, tietokoneet, motoroidut kuntoilulaitteet, sairaudenhoitolaitteet, metallintunnistimet, radiot, rautatieylikäytävät, TV-lähettimeet, tutka-asetmat jne.

Onko sinulla sydänoireita?

- Normaalit lukemat eivät ole mahdollisia, jos sinulla on sydänoireita, jotka aiheuttavat muutoksia sydänkardiogrammiin. Tarkista sydän asiantuntijalääkärillä.

Onko sykemonitorin ja rintavyön välimatka liian suuri?

- Suurin sallittu sykemonitorin ja rintavyön etäisyys on n. 90 cm. Kommunikointi ei ole mahdollista, jos välimatka on liian suuri.

Onko rintasi karvainen?

- Voimakas rintakarvoitus voi estää sydämen sykkeen tunnistuksen.

(18)

Ongelma

Sykearvon mittaaminen pysähtyy äkillisesti automaattisesti.



Ulkoiset häiriöt vaikuttavat rintavyön signaaliin.

Sykemittari ei laske kulutettua energiaa.

Kulutettua energiaa ilmaiseva arvo on väärä.

MUISTI

Harjoittelutiedot tallentuvat sykemittarin muistiin joka harjoituskerran jälkeen.

Sykemittari säilyttää jokaisen harjoittelukerran tiedot muistissa. Sykemittari luo uuden tallenteen joka kerta, kun nollat sekuntikellon näytön.

Sykemittari luo harjoittelutallenteen sekuntikellotoiminnolla viimeksi mittaamastasi harjoituksesta ja tallentoi sen muistiin automaattisesti aina, kun sekuntikello nollataan. Huomioi, että muisti jakautuu kierros-/väliaika- ja harjoittelutallenteiden välillä. Muisti sisältää myös kumulatiivisen kokonaisaikatallenteen.

Seuraavassa muistin kapasiteettia koskevia neuvoja.

- Voit tehdä yhteensä 300 tallennetta yhden ainoan harjoituksen aikana, jos teet pelkkiä kierros-/väliaikatallenteita (ei harjoittelutallenteita).
- Voit tehdä yhteensä 62 tallennetta (käynnistys ➔ pysäytys ➔), jos käytät muistia ainoastaan harjoittelutallentointia varten.

Muistitiedot

Seuraavassa yksityiskohtaiset selitykset jokaisesta muistiin tallentavasta tallennetyypistä.

Kierrosaikatallentointi

- Kierros-/väliajat
- Sykkeen keskiarvo ja voimakkuus/kierros

Tarkistustoimenpide

Onko yli minuutti kulunut ilman, että sykemonitori on vastaanottanut anturien lähettämän signaalin?

- Tämä pysäyttää mittauksen automaattisesti. Käynnistä mittaus uudelleen.

Onko anturiremmien paristo kulunut loppuun mittauksen ollessa käynnissä?

- RECOV-ilmaisimien syytty näyttöön, kun paristojännite on matala. Vaihdata paristo uuteen, jos RECOV-ilmaisimien syytty toistuvasti.
- Ellei kommunikointi ole mahdollista vaikka RECOV-ilmaisimien ei syytty näyttöön, se voi tarkoittaa, että anturiremmien paristo on loppu tai järjestelmässä on vika. Toimita sykemittari CASIO-kellosepälle tarkistettavaksi.

Tärkeää!

- Kellon muistissa olevat tiedot pyyhkiytyvät pariston vaihdon yhteydessä.

Käyttääkö joku muu henkilö saman tyyppistä sykemittaria lähistöllä?

- Tutustu lisätietoja varten kohtaan "Häiriönestokoodi".

Onko sydämesi syke yli 90 lyöntiä/min.

- Sykemittari ei laske kulutettua energiaa ellei sykearvosi ole vähintään 90 lyöntiä/min.

Onko henkilökohtaiset tiedot asetettu oikein?

- Sykemittari laskee kulutetun energian käyttäen sydämesi sykearvoa ja henkilökohtaisia tietoja. Varmista, että henkilökohtaiset tietosi ovat oikein ja päivitettyt.

(18)

Harjoittelutallenne

- Päiväys
- Harjoittelu-aika
- Harjoittelu-aika sykkeen tavoitealueen sisällä
- Harjoittelu-aika sykkeen tavoitealueen yläpuolella
- Harjoittelu-aika sykkeen tavoitealueen alapuolella
- Paras kierrosaika
- Sykkeen ja harjoitteluvoimakkuuden keskiarvo
- Harjoittelun suurin syke- ja voimakkuusarvo
- Harjoituksen aikana kulutettu energia

Kumulatiiviset tiedot

- Kumulatiivinen harjoitusaika: 9.999 tuntia, 59 minuuttia
- Kumulatiivinen energiankulutus: 239, 005 kilokaloria (999,999 kJ)
- Sykkeen ja harjoitteluvoimakkuuden keskiarvo/harjoitus

Tallennuksen ajoitus

Seuraavat tiedot tallentuvat muistiin aina, kun sekuntikellolla suoritetaan jokin mittaustoiminto.

• Käynnistäessäsi kokonaisaikamittauksen (nollasta)

- Päiväys

• Taltioidessasi kierros-/väliaikoja

- Kierrosaika
- Väliaika
- Sykkeen ja harjoitteluvoimakkuuden keskiarvo/kierros

• Nollatessasi sekuntikellon

- Harjoittelu-aika
- Harjoittelu-aika sykkeen tavoitealueen sisällä
- Harjoittelu-aika sykkeen tavoitealueen yläpuolella
- Harjoittelu-aika sykkeen tavoitealueen alapuolella
- Paras kierrosaika
- Sykkeen ja harjoitteluvoimakkuuden keskiarvo
- Suurin harjoittelusyke- ja voimakkuus
- Harjoituksen aikana kulutettu energia

Seuraavat tiedot päivittyvät joka kerta, kun sekuntikello nollataan.

- Kumulatiivinen harjoittelu-aika
- Kumulatiivinen energiankulutus
- Sykkeen ja harjoitusvoimakkuuden keskiarvo/harjoitus

Muisti täynnä

Tietojen tallentaminen muistiin täyttyessä pyyhkii vanhimman tallenteen automaattisesti tehden näin tilaa uudelle tallenteelle.

Esimerkki 1: harjoittelutallenne, jonka sykemittari luo on muistin sisältämä ainoa tallenne.

Uuden kierros-/väliaikatallenteen tekeminen muistin ollessa täynnä, pyyhkii vanhimman tallenteen automaattisesti tehden tilaa uudelle tallenteelle.

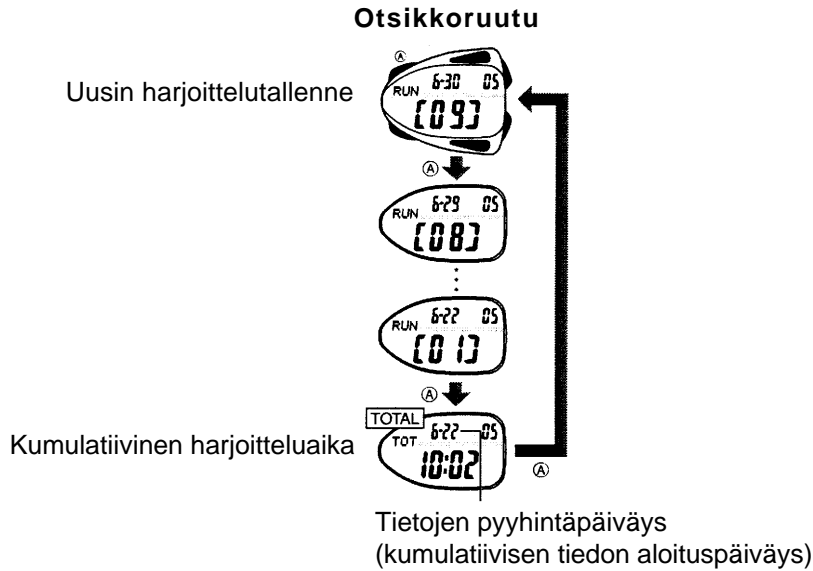
Esimerkki 2: muistin sisältäessä harjoittelutallenteita.

Kaikki vanhimman tallenteen tiedot pyyhkiytyvät tehden tilaa uudelle.

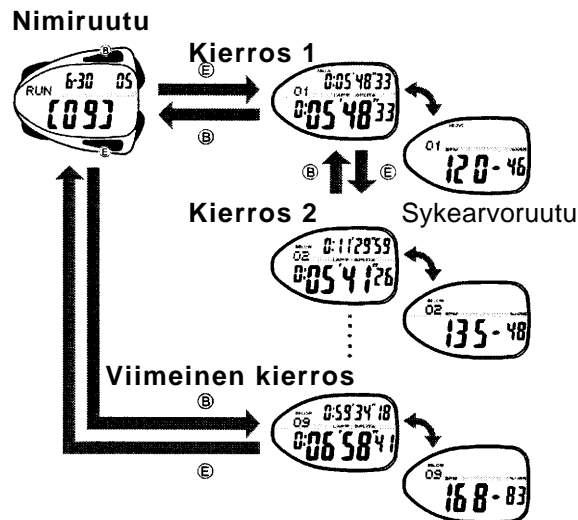
(18)

Muistisisällön valinta

1. Valitse tiedonhallintatoiminto painamalla **D**-painiketta kaksi kertaa kellonaikatoiminnolla.
2. Käytä **A**-painiketta muistissa olevien harjoittelutalenteiden selailuun.

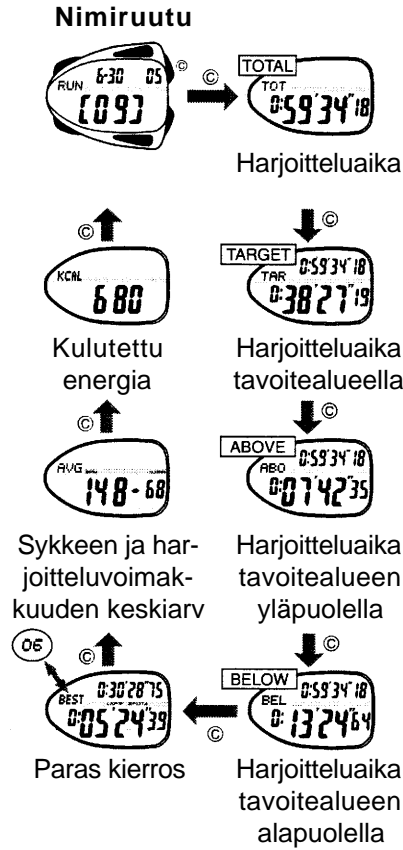


- Tehtaan perusasetus tiedonpyyhintää varten on tammikuun 1 päivä, 2000. Muista suorittaa toimenpiteet kohdasta "Kumulatiivisten harjoittelutietojen pyyhintä" pyyhkiäksesi pois tehtaan ohjelmoiman peruspäiväyksen ennen sykemittarin ensimmäistä käyttökertaa. Ellei pyyhintää suoriteta, tehtaan peruspäiväys säilyy ruudussa muuttumatta kumulatiivisen tiedon käynnistyspäiväykseksi.
3. Voit selata kierrosaikatallenteita käyttämällä **E** ja **B**-painikkeita valittuasi ensin muutettavaksi haluamasi harjoittelutiedot näyttöön.

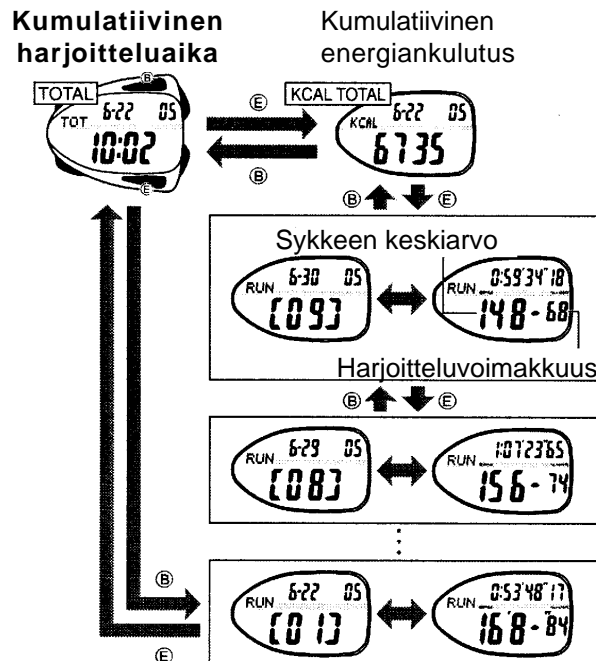


(18)

4. Käytä **C**-painiketta selataksesi näytön ilmaiseman harjoittelutallenteen sisältämiä tietoja.



5. Valittuasi harjoittelu-aikaruudun (TOT) vaiheessa 4, voit käyttää **E** ja **B**-painikkeita kumulatiivisen kulutetun energian tai harjoitteluvoimakkuusarvon tarkistamiseen.



6. Voit palata kellonaikatoiminnolle painamalla **D**-painiketta tarkistettuasi kaikki haluamasi tiedot.



(18)

MUISTITIETO

Valitsemasi harjoittelutallenteen pyyhintä



Vahvistusviesti



1. Valitse poispyyhittäväksi haluamasi harjoittelutallenne näyttöön tiedonhallinta-toiminnolla.
2. Pidä **E**- ja **B**-painikkeita alaspainettuina.
3. Jatka **E**- ja **B**-painikkeiden alaspainamista pyyhkiäksesi valitsemasi tiedot, kun näyttöön ilmestyy vahvistusviesti.
 - Vapauta **E** ja **B**-painikkeet vahvistusviestin ilmestyessä näyttöön, ellei halua pyyhkiä valitsemaasi tallennetta.

Kumulatiivisten harjoittelutietojen pyyhintä



1. Valitse kumulatiivinen harjoittelu-aikaruutu tai kumulatiivinen energiankulutusruutu tiedonhallintatoiminnolla.
2. Pidä **E**- ja **B**-painikkeita alaspainettuina.
3. Jatka **E**- ja **B**-painikkeiden alaspainamista pyyhkiäksesi valitsemasi tiedot, kunnes näyttöön ilmestyy vahvistusviesti.

- Vapauta **E**- ja **B**-painikkeet, kun vahvistusviesti ilmestyy näyttöön, ellei halua pyyhkiä tietoja.
- Näytön alaosaan ilmestyy pyyhittyä tallennetta vastaava päiväys, kun tiedot ovat pyyhkiytyneet.
- Kumulatiivisten harjoittelutietojen pyyhkiminen ei pyyhki yksittäisiä harjoittelutallenteita.

AJASTIMEN KÄYTTÄMINEN

Sykemittarin kaksoisajastin tukee intervalliharjoittelua. Voit käyttää yhtä ajastinta voimakasta harjoitteluvaihetta ja toista ajastinta harjoittelun palautusvaihetta varten.

- Voit valita käytettäväksi joko yhden tai molemmat ajastimet.

Valitse ajastintoiminto painamalla **D**-painiketta kolme kertaa kellonaikatoiminnolla.



Ajastintyyppin valinta

1. Tarkista näyttö ajastintoiminnolla ja varmista, että ajastin on pysäytetty ja kaikki numerot nollattu.
 - Jos ajastin on käynnissä, pysäytä se painamalla **B**-painiketta. Paina **B**-painiketta uudelleen nollataksesi ajastimen.
2. Valitse yksi tai kaksi ajastinta painamalla **B**-painiketta.

Kaksoisajastin

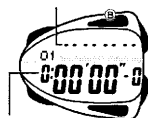
Ajastin 2 (aktivoitu)



Ajastin 1

Yksittäisajastin

Ajastin 2 (katkaistu)



Ajastin 1

Ajastinasetusten konfigurointi

(2 sek.)



1. Tarkista näyttö ajastintoiminnolla varmistaaksesi, että ajastin on pysäytetty ja kaikki numerot nollattu.
 - Paina **B**-painiketta pysäyttääksesi ajastimen, jos se on käynnissä. Paina **B**-painiketta uudelleen nollataksesi kaikki numerot.
2. Pidä **A**-painiketta alhaalla n. kaksi sekuntia, kunnes kertausten määrää ilmaiseva numero alkaa vilkkua näytön yläosassa. Tämä on asetusruutu.

(18)

3. Konfiguroi ajastimen asetukset alla esitetyllä tavalla.

- Käytä **D**-painiketta siirtyäksesi seuraavaan asetuskohtaan. Paina **E** (+) tai **B** (-) painiketta muuttaaksesi näytön ilmaisemaa asetusta.
- Voit nopeuttaa asetettavan arvon muuttumista pitämällä **E** tai **B**-painiketta yhtäjaksoisesti alaspainettuna.
- Valitse 0 tuntia, 00 minuuttia ja 00 sekuntia asettaaksesi käynnistysajaksi 100 tuntia.

4. Voit sulkea asetusruudun painamalla **A**-painiketta, kun kaikki asetukset ovat haluamallasi tavalla.

- Sykemittari sulkee asetusruudun myös automaattisesti ellei suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin.



Kertausten lukumäärä

1 - 99 kertausta (rajoittamaton, kun näytössä näkyy "–")
Painikkeet **E** (+), **B** (-)



Ajastin 1 tunti

Alue: 0 - 99
Painikkeet **E** (+), **B** (-)



Ajastin 1 minuutti

Alue: 0 - 59
Painikkeet **E** (+), **B** (-)



Ajastin 1 sekunti

Alue: 0 - 50 sek. (10 sek. tarkkuudella)
Painikkeet **E** (+), **B** (-)



Ajastin 2 tuntia

Alue: 0 - 99
Painikkeet **E** (+), **B** (-)



Ajastin 2 minuuttia

Alue: 0 - 59
Painikkeet **E** (+), **B** (-)

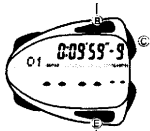


Ajastin 2 sekuntia

Alue: 0 - 50 sek. (10 sek. tarkkuudella)
Painikkeet **E** (+), **B** (-)

Ajastimen käyttäminen

- Pysäytys
- Nollaus



- Käynnistys

Konfiguroi henkilötietosi ja kiinnitä rintavyö ennen sykearvon ja harjoitteluvoimakkuuden mittaamista.

- Ajastintoiminnolla mitatut syke- ja harjoitteluvoimakkuusarvot eivät taltioitu muistiin.

Käynnistä ajastin painamalla **E**-painiketta ajastintoiminnolla. Pysäytä ajastin painamalla **B**-painiketta.

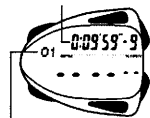
Paina **C**-painiketta käynnistääksesi sykearvovastaanoton rintavyöstä.

- Voit nollata ajastimen sen käynnistysaika-arvolle painamalla **B**-painiketta ajastimen ollessa pysäytetty.
- Ajastin käynnistyy uudelleen painamalla **E**-painiketta.

AJASTINTOIMINTORUUDUT

Ajastinruutu Ajastinruutu syke- arvon monitoroinnilla

Jäljellä oleva aika



Kertausten määrä

Voimakkuus



Harjoitteluvoimakkuus

- Kertausten lukumäärä vilkkuu näytössä, kun ajastin 2 on käynnissä.

(18)

AJASTINHÄLYTYS

Hälytys soi viisi sekuntia joka kerta ajastimen nollautuessa. Hälytys soi 10 sekuntia ajastimen viimeisen kertauksen nollautuessa.

Hälytyspiippauksen katkaiseminen

Voit katkaista hälytyksen millä tahansa painikkeella. Painamasi painike katkaisee ainoastaan hälytyksen, se ei tällöin suorita sen omaa alkuperäistä toimintoa.

MAAILMANAJAN KÄYTTÄMINEN

Maailmanajatoiminto mahdollistaa kellonajan näyttämisen mistä tahansa 31 kaupungista (29 aikavyöhykettä) ympäri maailman.

- Valitessasi maailmanajatoiminnon, näyttöön ilmestyy ensimmäiseksi sitä kaupunkikoodia vastaava ruutu, joka oli tarkistettavana, kun toiminto viimeksi suljettiin.
- Sekuntien lasku maailmanajatoiminnolla on linkitetty kellonajatoiminnon sekuntien laskuun.
- Kellonajatoiminnolla valitsemasi 12- tai 24-tuntinen formaatti on käytössä myös maailmanajatoiminnolla.

Tärkeää!

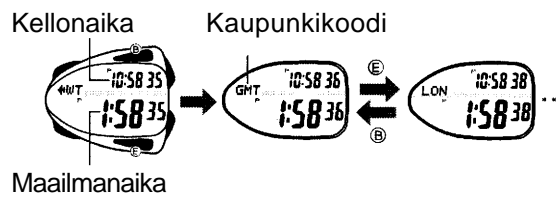
- Korjaa aika-asetus kellonajatoiminnolla, jos maailmanajatoiminnon ilmaisema aika on väärä.

Valitse maailmanajatoiminto painamalla **D**-painiketta neljä kertaa kellonajatoiminnolla.



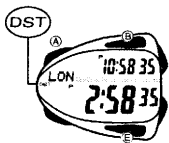
Kaupunkikoodin etsiminen

Käytä **E** (itään) ja **B** (länteen) painikkeita maailmanajatoiminnolla kaupunkikoodien selailua varten.



- Voit nopeuttaa selailua pitämällä jompaa kumpaa painiketta yhtäjaksoisesti alaspainettuna.
- Tutustu kohtaan "Maailmanajakaupunkikoodilista" näyttöön ilmestyviä kaupunkikoodeja koskevia lisätietoja varten.

Kesäajan päällekytkentä ja katkaisu



1. Käytä **E** ja **B**-painikkeita maailmanajatoiminnolla ja valitse kaupunkikoodi, jonka kesäaika-asetuksen haluat muuttaa.
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna n. kaksi sekuntia kytkeäksesi kesäaika-asetuksen päälle tai pois näytön ilmaisemaa kaupunkia varten.

- DST-ilmaisinta syttyä näyttöön ja kellonaika siirtyy yhdellä tunnilla eteenpäin, kun kesäaika-asetus aktivoidaan.
- Voit kytkeä kesäaika-asetuksen erillisesti päälle tai pois jokaista maailmanajakaupunkia varten. Huomioi kuitenkin, että kesäaika-asetuksen vaihtaminen ei ole mahdollista GMT (Green Wich Mean Time) -vyöhykettä varten.
- Jos aktivoit kesäaika-asetuksen kotikaupunkiasi varten, kesäaika aktivoituu myös kellonajatoiminnolla.

Kesäaika-asetus siirtää kelloa yhdellä tunnilla eteenpäin talviajasta. Huomioi kuitenkin, että kaikki maat eivät siirrä kellojaan kesäaikaan.

(18)

Maailmanaikakaupunkikoodilista

City Code	City Name	GMT Differential	City Code	City Name	GMT Differential
GMT	Greenwich Mean Time	±0	SEL	Seoul	+9
LON	London	±0	TYO	Tokyo	+9
PAR	Paris	+1	ADL	Adelaide	+9.5
BER	Berlin	+1	SYD	Sydney	+10
ATH	Athens	+2	NOU	Noumea	+11
CAI	Cairo	+2	WLG	Wellington	+12
JRS	Jerusalem	+2	---		-11
JED	Jeddah	+3	HNL	Honolulu	-10
THR	Teheran	+3.5	ANC	Anchorage	-9
DXB	Dubai	+4	LAX	Los Angeles	-8
KBL	Kabul	+4.5	DEN	Denver	-7
KHI	Karachi	+5	CHI	Chicago	-6
DEL	Delhi	+5.5	NYC	New York	-5
DAC	Dhaka	+6	CCS	Caracas	-4
RGN	Yangon	+6.5	RIO	Rio De Janeiro	-3
BKK	Bangkok	+7	---		-2
HKG	Hong Kong	+8	---		-1
BJS	Beijing	+8			

- Perustuu vuoden 2004 joulukuun tietoihin.
- Aikadifferentiaalit yllä olevassa listassa ovat Universal Time Coordinated (UTC) -tietojen mukaisia.

Taulukkotekstien selitykset

City Code = kaupunkikoodi

City name = kaupunkinimi

GMT Differential = GMT-differentiaali

HÄLYTYKSEN JA TASATUNTISIGNAALIN KÄYTTÖ

Sykemittari on varustettu kolmella hälytyksellä ja tasatuntisignaalilla.

Päivittäishälytykset (ALM1, ALM2, ALM3)

Sykemittari piippaa n. 10 sek. aina, kun jokin hälytysaika koittaa.

Tasatuntisignaali

Kello piippaa aina tasatunnein, kun tasatuntisignaali aktivoidaan.

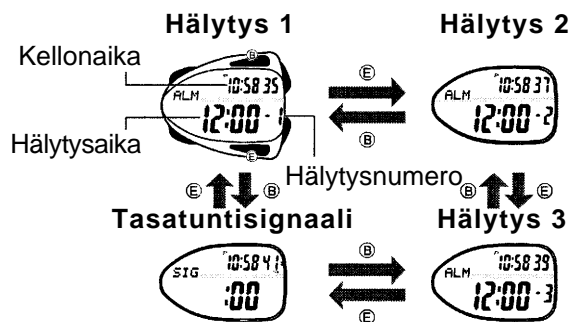
Hälytys- ja tasatuntisignaali asetukset konfiguroidaan hälytystoiminnolla, jonka voi valita painamalla **D**-painiketta viisi kertaa kellonaikatoiminnolla.



Hälytysruudun valinta

Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita hälytystoiminnolla hälytysruutujen selailuun.

- Voit nopeuttaa selailua pitämällä jompaa kumpaa painiketta yhtäjaksoisesti alaspainettuna.



(18)

Hälytysajan asettaminen

(2 sekuntia)



1. Valitse hälytystoiminnolla se hälytysruutu, jonka asetuksen haluat muuttaa.
2. Pidä **A**-painiketta alhaalla n. kaksi sekuntia, kunnes hälytysajan tunnit vilkkuvat. Tämä on asetusruutu.
 - Asetusruudun valinta aktivoi myös hälytyksen automaattisesti (hälytysilmais syttyy ruutuun).

3. Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita tuntiasetuksen muuttamiseen.
 - Asetus muuttuu nopeasti pitämällä jompaa kumpaa painiketta yhtäjaksoisesti alhaalla.
 - Valitse AM (aamupäivä) tai PM (P) (iltapäivä) asettaessasi 12-tuntisen formaatin mukaista kellonaikaa. Kellonaikatoiminnolla valitsemasi 12- tai 24-tuntinen formaatti on käytössä myös hälytystoiminnolla.
4. Paina **D**-painiketta siirtääksesi vilkkuvan kursorin minuuttien asetukselle.

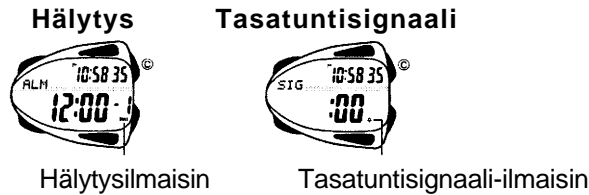


5. Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita minuuttiasetuksen muuttamiseksi 0 - 59 välisellä alueella.
 - Asetus muuttuu nopeasti pitämällä jompaa kumpaa painiketta yhtäjaksoisesti alaspainettuna.
6. Sulje asetusruutu painamalla **A**-painiketta, kun kaikki haluamasi asetukset on tehty.
 - Sykemittari sulkee asetusruudun automaattisesti, ellei suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin.

Hälytyksen tai tasatuntisignaalin päällekytkentä/katkaisu

Valittuasi näyttöön jonkin hälytys- tai tasatuntisignaali-ruudun, paina **C**-painiketta kytkemään asetus päälle (hälytysilmais syttyy) tai pois (ilmais sammuu).

- Hälytysilmais näkyy näytössä kaikissa toimintatiloissa, kun jokin hälytys aktivoidaan.



Hälytyssummerin katkaiseminen

Hälytys katkeaa mitä tahansa painiketta painamalla.

Hälytyksen testaaminen

Käynnistä hälytys pitämällä **C**-painiketta alaspainettuna hälytystoiminnolla.

KOTIAIKA-ASETUSTEN KONFIGUROIMINEN



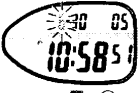
1. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna kellonaikatoiminnolla n. kaksi sekuntia, kunnes sekunnit vilkkuvat. Tämä on asetusruutu.
2. Konfiguroi kotiaika-asetukset alla esitetyllä tavalla.
 - Käytä **D**-painiketta siirtyäksesi seuraavaan asetuskohtaan. Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita muuttaaksesi näytön ilmaiseman asetuksen arvoa.
 - Voit nopeuttaa asetettavan arvon muuttumista pitämällä **E** tai **B**-painiketta yhtäjaksoisesti alhaalla.
3. Voit sulkea asetusruudun painamalla **A**-painiketta, kun kaikki asetukset ovat haluamallasi tavalla.
 - Sykemittari sulkee asetusruudun myös automaattisesti, ellei suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin.

(18)

3 sekuntia



1.5 sekuntia



Tietojen nollaus/taustavalon kestoaika

Nollaus: paina **E**-painiketta

- 00 - 29 välinen alue, minuuttiluku ei vaihdu
- 30 - 59 välinen alue, minuuttiluku kasvaa yhdellä

Taustavalon kestoaika: paina **B**-painiketta

- Vaihtuu 1.5 ja 3 sek. välillä
- Näytön yläosa ilmaisee valitun asetuksen

Kesäaika (DST)

Paina **E**-painiketta vaihtoa varten.

Asetukset: ON (päällä), OFF (pois)

Kotikaupunki

Käytä **E**-painiketta selataksesi länsisuuntaan tai **B**-painiketta selataksesi itäsuuntaan kotikaupungin valintaa varten.

Tutustu lisätietoja varten kohtaan "Maailmanaikakaupunkikoodilista"

Tunnit

Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita tuntien asetukseen.

Minuutit

Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita minuuttien asetukseen.

Alue: 00 - 59

Vuosiluku

Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita vuosiluvun vaihtamiseen.

Alue: 00 - 99 (2000 - 2099)

Kuukausi

Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita kuukausien vaihtamiseen.

Alue: 1 - 12

Päivä

Käytä **E** (+) ja **B** (-) painikkeita päivämäärien vaihtamiseen.

Alue: 1 - 31 (automaattinen kuukauden pituusasetus)

- Muista valita AM (ei ilmaisinta) asettaessasi aamupäivätunnit tai valitse PM (P-ilmaisinta) asettaessasi iltapäivätunnit 12-tuntisen formaatin mukaisesti.
- Päiväys voidaan asettaa tammikuun 1 päivän, 2000 - joulukuun 31 päivän, 2099 väliselle ajalle.
- Viikonpäivä säätyy automaattisesti asettamasi päiväyksen mukaisesti.
- Sykemittari huomioi karkausvuodet ja eri pituiset kuukaudet automaattisesti.
- Kesäaika-asetus siirtää kelloa yhdellä tunnilla eteenpäin talviajasta. Huomioi kuitenkin, että kaikki maat tai jopa paikallisuusalueet eivät siirrä kellojaan kesäaikaan.