

Syke- ja askelmittari

Tuotenro 34-8997
Malli D92E11G (PEDO)



Exercise
Timer



Chronograph



Continuous
Heart Rate
Measurement



Percentage
of maximum
Heart Rate



Heart Rate
Zone Alert



Countdown
Timer

Syke- ja askelmittari

Tuotenro 34-8997 Malli D92E11G (pedo)

Lue käyttöohjeet kokonaan läpi ennen käyttöönottoa ja säilytä ne tulevaa käyttöä varten. Varaamme oikeudet mahdollisiin teksti- ja kuvavirheisiin sekä teknisten tietojen muutoksiin. Teknisissä ongelmissa tai muissa kysymyksissä, ota yhteyttä asiakaspalveluumme (katso yhteystiedot takasivulla).

Sisällysluettelo

1. Turvallisuus	4
2. Tuotekuvaus	4
3. Painikkeet ja toiminnot	5
4. Pääominaisuudet	6
5. Ajannäyttötila - paikallisaika ja maailmanaika	7
6. Pika-asetukset	8
7. Sekuntikellotoiminto - katsaus	26
8. Lähtölaskenta - käyttö	29
9. Harjoitustoiminto - katsaus	30
10. Virransäästötoiminto	55
11. Hoito ja huolto	56
12. Jätehuolto	56
13. Tekniset tiedot	57

1. Turvallisuus

- Ota yhteys lääkäriisi tai valmentajaasi ennen kuin käytät sykealueen hälytintä kovassa kuntoilussa.

2. Tuotekuvaus

Sykekello askelmittarilla. Mittaa mukana tulevan lähetinvyön avulla sykkeen oman profiilin mukaan.

- Matka
- Nopeus
- Kalorikulutus
- Sekuntikello
- Ajastin
- Kello
- Päivämäärä
- Muisti aikaisempien harjoitustuloksien tallentamista varten
- Vesitiivis 5 ATM

3. Painikkeet ja toiminnot

A [LIGHT] – Taustavalopainike

Paina sytyttääksesi näytön taustavalon 3 sekunnin ajaksi.

B [ST/STP] – Käynnistys-/pysäytyspainike

- Paina käynnistääksesi tai pysäyttääksesi sekuntikello- ja ajastintoiminnon.
- Pidä painiketta painettuna harjoitustoiminnossa käynnistääksesi tai pysäyttääksesi.
- Paina siirtyäksesi seuraavaan valikkokohtaan tai lisätäksesi arvoa asetuksessa.
- Paina valitaksesi aikamuodoksi 12 tai 24 tuntia ja M-D (kuukausi-päivä) tai D-M (päivä-kuukausi) asettaessasi aikaa.
- Pidä painiketta painettuna vaihdellaksesi normaaliajan ja maailmanajan näytön välillä ajannäyttötilassa.

C [LAP/RESET] – Kierros-/nollauspainike

- Paina valitaksesi ajannäyttötilan ja harjoitustoiminnon välillä.
- Paina nollataksesi sekuntikellotoiminnon, tai palauttaaksesi ajastintoiminnon ennalleen.
- Paina siirtyäksesi seuraavaan valikkokohtaan tai pienentääksesi arvoa asetuksessa.
- Paina valitaksesi aikamuodoksi 12 tai 24 tuntia ja M-D (kuukausi-päivä) tai D-M (päivä-kuukausi) kun asetat ajan.
- Pidä painiketta painettuna aktivoidaksesi virransäästötoiminnon ajannäyttötilassa.

D [MODE] – Toimintopainike

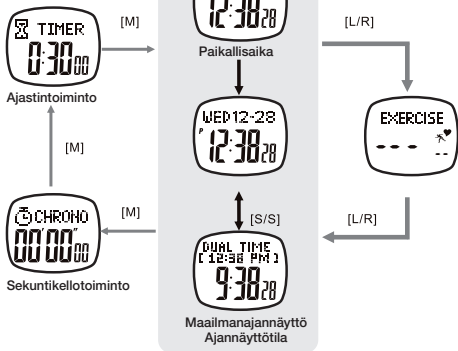
- Paina valitaksesi seuraavien toimintojen välillä: ajannäyttö, sekuntikello ja ajastin.
- Pidä painiketta painettuna siirtyäksesi asetusnäyttöön tai poistuaksesi siitä seuraavien toimintojen kohdalla: ajannäyttö, ajastin ja askelmittari.



4. Toiminnot

Huom. kuvatekstit

Kuva	Tuote
[EL]	[LIGHT]
[S/S]	[ST./STP]
[L/R]	[LAP/RESET]
[M]	[MODE]



5. Ajannäyttötila - paikallisaika ja maailmanaika

Ajannäyttötila

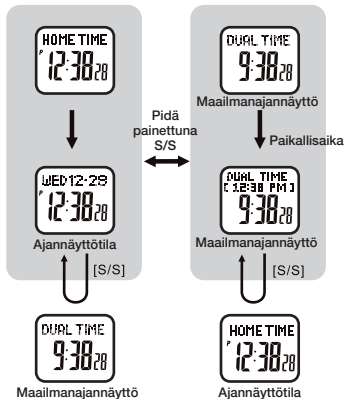
- Näyttää viikonpäivän, päivämäärän ja kellonajan.

Maailmanajannäyttö

- Näyttää maailmanajan ja normaaliajan.

Näin vaihtelet paikallisajan ja maailmanajan välillä

- Paina [ST/STP] ajannäyttötilassa nähdäksesi maailmanajan muutaman sekunnin ajan.
- Paina [ST/STP] ajannäyttötilassa nähdäksesi normaaliajan muutaman sekunnin ajan.
- Pidä [ST/STP] painettuna vaihdellaksesi normaaliajan ja maailmanajan välillä.



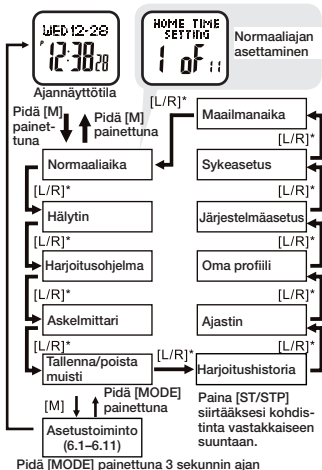
6. Pika-asetukset

Seuraavat asetukset ovat mahdollisia:

1. Normaaliaika
2. Hälytin
3. Harjoitusohjelma
4. Askelmittari
5. Tallenna/poista muisti
6. Harjoitushistoria
7. Ajastin
8. Oma profiili
9. Järjestelmäasetus
10. Sykeasetus
11. Maailmanaika

Asetuksen valinta

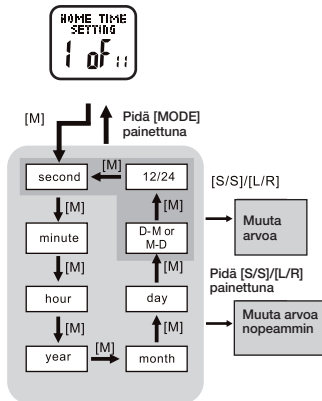
- Pidä [MODE] painettuna normaaliaikatilassa siirtyäksesi asetusvalintaan.
- Paina [LAP/RESET] tai [ST/STP] navigoidaksesi eri asetusmahdollisuuden välillä (1-11 asetusmahdollisuutta).
- Kun olet haluamasi asetusmahdollisuuden kohdalla, vahvista painamalla [MODE].
- Pidä [MODE] painettuna noin 1 sekunnin ajan poistuaksesi asetuksesta. Pidä [MODE] painettuna noin 3 sekunnin ajan poistuaksesi kaikista asetuksista ja palataksesi normaaliaikaan.



6.1 Pika-asetustoiminto 1/11 – Ajannäyttö

Ajan asettaminen

- Pika-asetuksessa 1/11, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön.
- Paina [MODE] siirtääksesi vilkkuvaa kohdistinta.
- Kun sekuntilukemat alkavat vilkkua, nollaa ne painamalla [ST/STP] tai [LAP/RESET].
- Kun yksi kohdista (minuutti, tunti, vuosi, kuukausi ja päivä) vilkkuu, paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] muuttaaksesi arvoa. Pidä [ST/STP] tai [LAP/RESET] painettuna selataksesi nopeammin lukemien välillä.
- Kun olet valinnut aikamuodoksi 12 tai 24 tuntia ja D-M tai M-D, paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] valitaksesi asetuksen.
- Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaksesi asetusnäytöstä.



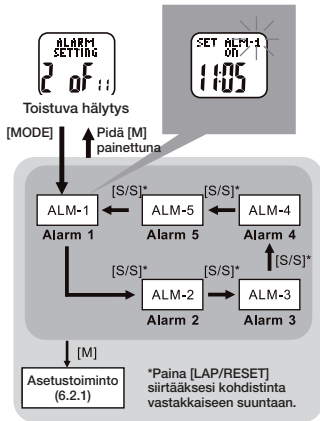
6.2 Pika-asetustoiminto 2/11 - Toistuvan hälytyksen näyttö

Toistuva hälytys

- Kellossa on ajannäyttöä varten viisi toistuvaa hälytystä.
- Kun toistuva hälytys on aktivoitu, kello soi joka päivä 30 sekunnin ajan asetettuna kellonaikana.
- Kun hälytys soi, voit painaa mitä tahansa painiketta sammuttaaksesi hälytyksen välittömästi.

Näin näet eri toistuvat hälytykset

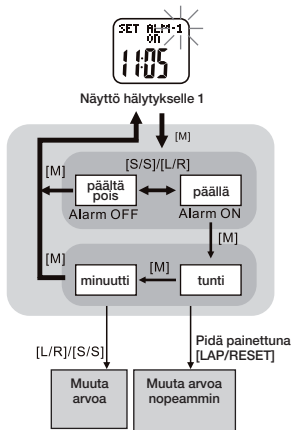
- Pika-asetuksessa 2/11, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] vaihdellaksesi eri hälytysten välillä (1-5 hälytystä).



6.2.1 Pika-asetustoiminto 2/11 - Toistuvan hälytyksen asetus

Näin asetat toistuvan hälytyksen

- Paina [MODE] hälytyksen 1 näytössä siirtyäksesi hälytyksen 1 asetukseen.
HUOM: Aseta hälytys 2, 3, 4 tai 5 samalla tavalla kuin alla.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] kytkeäksesi toistuvan hälytyksen päälle (ON) tai pois päältä (OFF).
HUOM: Toistuvan hälytyksen osoitin näkyy aina näytössä, kun toistuva hälytys on aktivoitu.
- Jos haluat aktivoida hälytyksen, paina [MODE] siirtyäksesi tuntien ja minuuttien asetukseen.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] muuttaaksesi kutakin arvoa (pidä painiketta painettuna selataksesi nopeammin lukemien välillä).
- Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaksesi asetusnäytöstä.



6.3 Pika-asetustoiminto 3/11 – Harjoitusohjelman näyttö

Harjoitusohjelman asetus (automaattinen käynnistys tai pysäytys)

- Kellossa on kuusi ohjelmaa harjoitustoiminnon automaattiseen käynnistämiseen ja pysäyttämiseen.

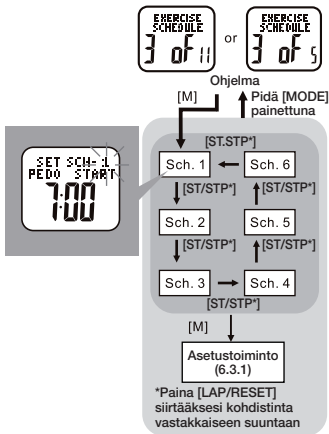
Esimerkki: Jos haluat käynnistää toiminnon klo 07:00 ja pysäyttää sen automaattisesti klo 8:00, sinun on määritettävä ohjelma (esim. SCH-1) käynnistämistä ja toinen (esim. SCH-2) pysäyttämistä varten.

Näin näet eri harjoitusohjelmia

- Pika-asetuksessa 3/11 tai 3/5, paina [MODE] siirtyäksesi näyttöön.

VINKKI: Voit siirtyä näyttöön asetuksesta 3/5 pitämällä harjoitustoiminnossa [MODE] painettuna ja valita sen painamalla [ST/STP] tai [LAP/RESET].

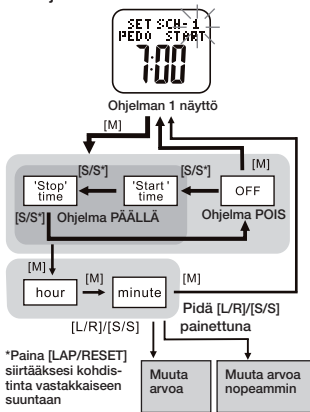
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] näyttääksesi kyseessä olevan ohjelman, (1-6 ohjelmaa). Katso kaavio vasemmalla.



6.3.1 Pika-asetustoiminto 3/11 – Harjoitusohjelman asetus

Näin asetat harjoitusohjelman

- Paina [MODE] ohjelman 1 näytössä siirtyäksesi asetukseen.
HUOM: Aseta ohjelmat 2, 3, 4, 5 tai 6 samalla tavalla kuin alla.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] valitaksesi OFF, START ja STOP toimintojen välillä.
 - **OFF:** Toiminto kytkeytyy pois päältä.
 - **START:** Harjoitustoiminto kytkeytyy automaattisesti päälle ohjelmoituna aikana
 - **STOP:** Harjoitustoiminto kytkeytyy automaattisesti pois päältä ohjelmoituna aikana.
- Jos olet valinnut START tai STOP, paina [MODE] siirtyäksesi tunti- ja minuuttilukemien asetukseen.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] muuttaaksesi arvoa (pidä [SS] tai [LAP/RESET] painettuna selataksesi nopeammin lukemien välillä).
- Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaksesi asetusnäytöstä.



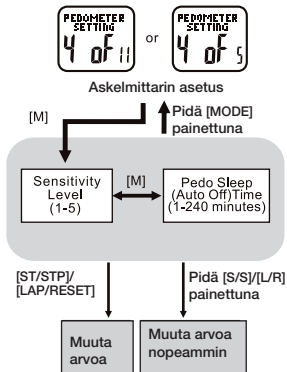
6.4 Pika-asetustoiminto 4/11 – Askelmittarin asetus

Herkkyys ja automaattinen poiskytkentä

- **Sensitivity Level:** Askelmittarin säätäminen oman kävelysi tai juoksusi mukaan (herkkyys).
- **Sleep Time:** Määrittelee kuinka kauan kestää ennen kuin automaattinen poiskytkentä aktivoituu kun yhtäkään askelta ei ole rekisteröity.

Näin asetat herkkyyden ja ajan automaattiselle poiskytkennälle

- Pika-asetuksessa 4/11 tai 4/5, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön.
VINKKI: Voit siirtyä näyttöön asetuksesta 4/5 pitämällä [MODE] painettuna harjoitustoiminnossa ja valita sen painamalla [ST/STP] tai [LAP/RESET].
- Paina [MODE] siirtääksesi vilkkuvaa kohdistinta.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] muuttaaksesi arvoa (pidä [ST/STP] tai [LAP/RESET] painettuna selataksesi nopeammin lukemien välillä).
VINKKI: Voit arvioida parhaiten sopivan herkkyyden joko kävelemällä tai juoksemalla, jolloin piippaustoitto aktivoituu (kolme ensimmäistä piippausta eivät kuulu). Valitse nykyinen taso jos piippaukset kuuluvat samaan tahtiin kuin kävelysi tai juoksusi. Jos näin ei tapahdu, kokeile muuttamalla tasoa.
- Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaksesi asetusnäytöstä.



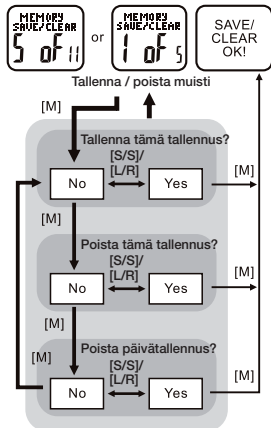
6.5 Pika-asetustoiminta 5/11 - Tallenna/tyhjennä muisti

Mitä tietoa voidaan poistaa/tallentaa?

- **Save/Clear this Event:** Tallenna tai poista harjoitustietoa kyseessä olevasta harjoituskerrasta. Kaikki saman päivän aikana tallennetut harjoitustiedostot tallentuvat päivätallennuksena.
- **Clear Daily Record:** Poista viimeisin päivätallennus.

Näin tallennat/poistat harjoitustietoa ja poistat päivätallennuksen

- Pika-asetustoiminnossa 5/11 tai 1/5, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön.
VINKKI: Voit siirtyä näyttöön asetuksesta 1/5 pitämällä [MODE] painettuna harjoitustoiminnossa ja valita sen painamalla [ST/STP] tai [LAP/RESET].
HUOM: Jos mitään harjoittelutietoa ei ole tallennettu, näytöt tapahtuman tallennusta tai poistoa varten eivät näy.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] valitaksesi **YES** (Kyllä) tai **NO** (Ei).
- Paina [MODE], kun näytössä näkyy **YES** vahvistaaksesi, että haluat tallentaa tai poistaa.
- Paina [MODE] siirtääksesi kohdistinta, kun näytössä näkyy NO.
- Kun olet asentanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaksesi asennusnäytöstä.



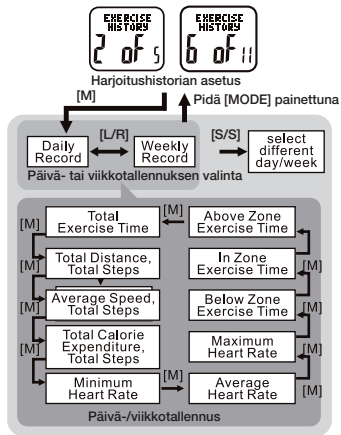
6.6 Pika-asetustoiminto 6/11 - Näytä harjoitushistoria

Mitä tietoa voidaan näyttää?

- **Daily Record:** Päivätallennus kyseessä olevalle ja 7 edeltävälle päivälle.
 - **Weekly Record:** Viikkotallennus 10 edeltävälle viikolle.
- HUOM:** Päivä- tai viikkotallennuksen sisältö näkyy kaaviossa vasemmalla.

Näin näet päivä-/viikkotallennuksen

- Pika-asetustoiminnossa 6/11 tai 2/5, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön.
- VINKKI:** Voit siirtyä näyttöön asetuksesta 2/5 pitämällä [MODE] painettuna harjoittelu-toiminnossa ja valita sen painamalla [ST/STP] tai [LAP/RESET].
- Paina [LAP/RESET] valitaksesi päivä- tai viikkotallennuksen välillä. Kun olet valinnut tallennusmuodon, paina [ST/STP] valitaksesi päivien tai viikkojen välillä.
 - Kun päivä tai viikko näkyy, paina [MODE] näyttääksesi harjoitustiedon.
 - Kun olet katsellut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaksesi näytöstä.



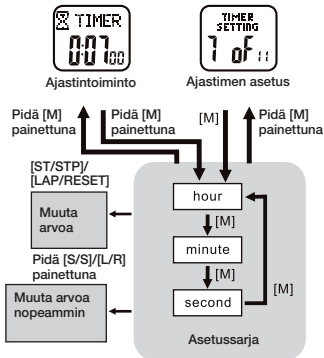
6.7 Pika-asetustoiminto 7/11 – Ajastimen asetus

Ajastimen asetus

- Aseta ajastin käyttämällä tätä asetusta.
- Pisin mahdollinen aikaintervalli on 23 tuntia, 59 minuuttia ja 59 sekuntia.

Näin asetat ajastimen

- Pika-asetustoiminnossa 7/11, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön, tai:
 - Ajastinnäytössä, pidä [MODE] painettuna siirtyäksesi asetusnäyttöön.
- HUOM:** Ajastinta ei voi asettaa sen laskiessa aikaa, päädyt silloin ajastintoimintoon.
- Paina [MODE] siirtääksesi vilkkuvaa kohdistinta.
 - Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] muuttaaksesi arvoa (pidä [ST/STP] tai [LAP/RESET] painettuna selataksesi nopeammin lukemien välillä).
 - Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaksesi asetusnäytöstä.



6.8 Pika-asetustoiminto 8/11 - Oman profiilin asetus

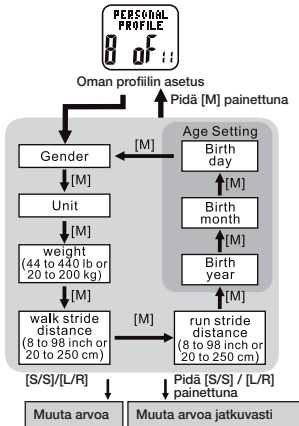
Oman profiilin asetus

- Lisää oma profiili (sukupuoli, yksikkö, paino, askelpituus juostessa ja kävellessä sekä ikä) tämän asetuksen avulla.

TÄRKEÄÄ: Aseta oma profiili ennen kuin käytät kelloa, muuten jotkut harjoitustoiminnot eivät toimi oikein.

Näin asetat oman profiilin

- Pika-asetustoiminnossa 8/11, paina [MODE] siirtyäksesi asennusnäyttöön.
- Paina [MODE] siirtääksesi vilkkuvaa kohdistinta.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] muuttaaksesi arvoa (pidä [ST/STP] tai [LAP/RESET] painettuna selataksesi nopeammin lukemien välillä).
- VINKKI:** Kävele/juokse mitattu matka (esimerkiksi 100 metriä) ja laske kuinka monta askelta käytät kyseiseen matkaan (esim. 200 askelta). Keskimääräinen askelpituus lasketaan seuraavasti: $100 \div 200 = 0,5 \text{ m}$ tai 50 cm.
- Kun olet tehnyt haluamasi asetukset, pidä [MODE] painettuna poistuaksesi asennusnäytöstä.



6.9 Pika-asetustoiminto 9/11:sta – Järjestelmän asetus

Järjestelmän asetus

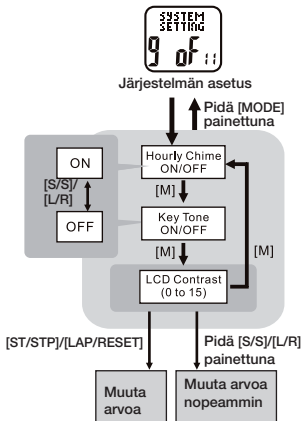
- Määrittele tuntisignaali (Hourly Chime), näppäinääni (Key Tone) ja LCD-näytön kontrasti (LCD Contrast) tämän asetuksen avulla.

Näin teet asetukset

- Pika-asetustoiminnossa 9/11, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön.
- Paina [MODE] siirtääksesi vilkkuvaa kohdistinta.
- Kun tuntisignaalin ON tai OFF vilkkuu, paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] kytkeäksesi toiminnon päälle tai pois päältä.

HUOM: Tuntisignaalin osoitin näkyy aina näytössä, kun tuntisignaali on käytössä (ON). Kello hälyttää kerran tunnissa, eli 01:00, 02:00, 03:00 jne.

- Kun kohta LCD-näytön kontrastin asetus vilkkuu, paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] muuttaaksesi arvoa (pidä [ST/STP] tai [LAP/RESET] painettuna selataksesi nopeammin lukemien välillä).
- Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaaksesi asetusnäytöstä.



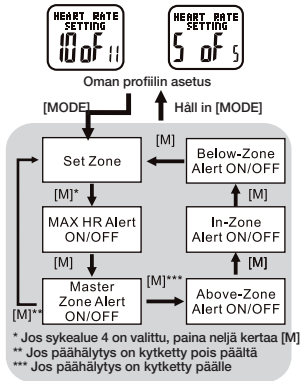
6.10 Pika-asetustoiminto 10/11 - Sykeasetus

Sykeasetus

- Lue lisätietoja tavoitesykealueista luvussa 6.4.3.1 ja 6.4.3.2, ennen kuin teet asetukset.
- **Set Zone:** Valitse yksi neljästä tavoitesykealueesta sykealueen hälytintä varten.
- **Maximum Heart Rate Alert:** Maksimisykkeen hälyttimen kytkeminen päälle/pois päältä.
- **Master Zone Alert:** Pää-asetus sykealueen hälyttimelle, kun syke on valittua vyöhykettä korkeampi, sen rajojen sisällä tai matalampi.
- **Above-Zone Alert:** Sykealueen hälyttimen kytkeminen päälle/pois, kun syke on valittua vyöhykettä korkeampi.
- **In-Zone Alert:** Sykealueen hälyttimen kytkeminen päälle/pois, kun syke on valitun vyöhykkeen rajojen sisällä.
- **Below-Zone Alert:** Sykealueen hälyttimen kytkeminen päälle/pois, kun syke on valittua vyöhykettä matalampi.

Näin valitset asetusnäytön

- Pika-asetustoiminnossa 10/11 tai 5 /5, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön.
- Paina [MODE] siirtyäksesi kuuden asetuksen välillä.
- Pidä [MODE] painettuna siirtyäksesi pois asetuksesta.



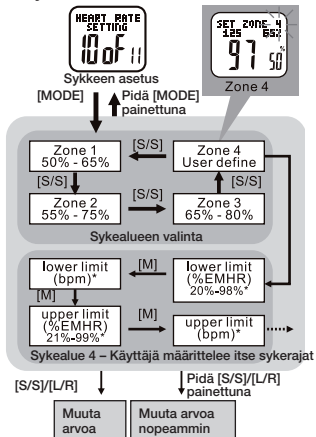
6.10.1 Pika-asetustoiminto 10/11 – Tavoitesykealueen asetus

Näin asetat tavoitesykealueen

- Pika-asetustoiminnossa 10/11, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön.
VAROITUS: Keskustele lääkärisi tai valmentajasi kanssa ennen kuin asetat sykealueen hälytintoinnin kovassa kuntoilussa.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] valitaksesi sykealueen 1-4 välillä.
- Ylä- ja alarajat sykealueille 1, 2 ja 3 on esitetty oikealla olevassa kaaviossa. Voit itse määrittää rajat sykealueelle 4.
- Sykealueen hälytin aktivoituu, kun valitun tavoitesykealueen raja-arvot saavutetaan.

Näin asetat raja-arvot sykealueelle 4

- Kun olet valinnut sykealueen 4, paina [MODE] siirtyäksesi ylä- ja alarajojen asetukseen.
- Kun joku asetuksista vilkkuu, paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] muuttaaksesi arvoa (pidä painettuna selataksesi nopeammin lukemien välillä).
HUOM: * Et voi määrittää rajaa mittausintervallin rajojen ulkopuolelta, eli 40–240 lyöntiä minuutissa (bpm) tai vastaava prosenttimäärä maksimisykkeestä (% EMHR).
- Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaksesi asetusnäytöstä.

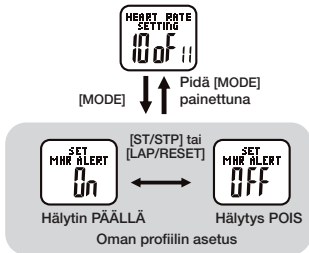


6.10.2 Pika-asetustoiminto 10/11 – Sykealueen hälytin maksimisykkeelle PÄÄLLÄ/POIS

Näin kytket maksimisykkeen hälytintoiminnon päälle/pois

- Pika-asetustoiminnossa 10/11, paina [MODE] kunnes MHR SET ALERT ilmestyy näytölle.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] käynnistääksesi hälytyksen päälle tai pois.
- Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaaksesi asetusnäytöstä.

HUOM: Lue luku 9.4.3 koskien hälytystoimintoa kun maksimisyke on ylitetty.



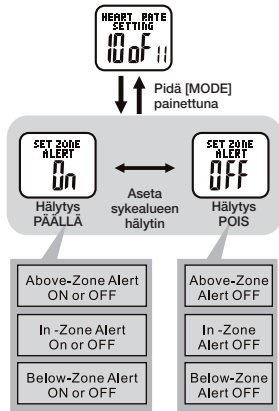
6.10.3 Pika-asetustoiminto 10/11 – Sykealueen hälytin PÄÄLLÄ/POIS

Sykealueen hälyttimen asetus

- Kun kytket tämän toiminnon pois käytöstä, aktivoit samalla pois käytöstä myös toiminnon joka hälyttää jos syke on tavoitesykealuetta korkeampi, sen rajojen sisällä tai alempi (Above-Zone Alert, In-Zone Alert ja Below-Zone Alert).
- Voidakseen aktivoida toiminnon joka hälyttää jos syke on sykealuetta korkeampi, sen rajojen sisällä tai alempi, sinun on ensin varmistettava, että tämä asetus on kytketty päälle.

Näin kytket päälle tai pois päältä sykealueen hälyttimen

- Pika-asetustoiminnossa 10/11, paina [MODE] kunnes ZONE SET ALERT ilmestyy näytölle.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] kytkeäksesi päälle tai pois hälytyksen.
- Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaaksesi asetusnäytöstä.



6.10.4 Pika-asetustoiminto 10/11 - Yksittäinen sykealueen hälytin PÄÄLLÄ/POIS

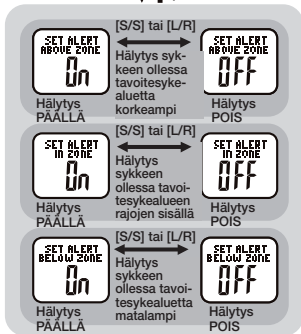
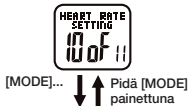
Näin kytket päälle/pois päältä toiminnon joka hälyttää jos syke on tavoitesykealuetta korkeampi/sen rajojen sisällä/matalampi

- Pika-asetustoiminnossa 10/11, paina [MODE] kunnes SET ALERT ABOVE ZONE, SET ALERT IN ZONE tai SET ALERT BELOW ZONE ilmestyy näyttöön.

HUOM: 6.10.3 SET ZONE ALERT on oltava kytkettynä päälle (ON), muuten tämä asetus ei näy näytössä.

- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] kytkeäksesi hälytyksen päälle tai pois päältä.
- Kun olet asettanut valmiiksi, paina [MODE] poistuaaksesi asetusnäytöstä.

HUOM: Lue lisätietoja sykealueen hälytintoinnosta luvussa 6.10.3.



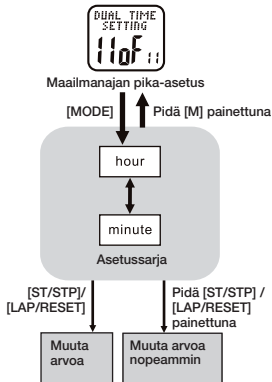
6.11 Pika-asetustoiminto 11/11 – Maailmanajan asetetus

Maailmanajan asetetus

- Tämän asetuksen avulla voit määrittää kellon ajan toisessa aikavyöhykkeessä.

Näin asetat maailmanajan

- Pika-asetustoiminnossa 11/11, paina [MODE] siirtyäksesi asetusnäyttöön.
- Paina [MODE] siirtääksesi vilkkuvaa kohdistinta.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] muuttaaksesi arvoa (pidä [ST/STP] tai [LAP/RESET] painettuna selataksesi nopeammin lukemien välillä).
- Kun olet asettanut valmiiksi, pidä [MODE] painettuna poistuaaksesi asetusnäytöstä.



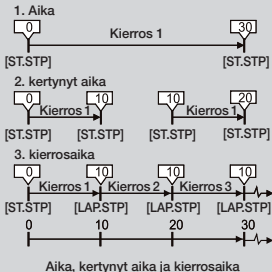
7. Sekuntikellotoiminto

Katsaus sekuntikellotoimintoon

- Kellosa on sekuntikello joka mittaa ajan, kertyneen ajan ja kierrosajan.
- Mittausyksikkö: 1/100 sekunti tai 1 sekunti (ensimmäisen tunnin jälkeen).
- Mittausintervalli: 23 tuntia, 59 minuuttia, 59 sekuntia.
- Kierrosmuisti: Jopa 50 kierrosta.

Sekuntikellonäyttö

- Kun olet valinnut sekuntikellotoiminnon, kello näyttää seuraavat tiedot:
- Ajanoton aikana: Ensimmäisen tunnin aikana (59 minuuttia, 59,99 sekuntia) aika näkyy minuutteina, sekunteina ja 1/100 sekunteina. Tämän jälkeen aika näkyy tunteina, minuutteina ja sekunteina.
- Ajanoton pysäyttämisen jälkeen: Viimeisin kierrosaika ja kertynyt aika näkyy näytössä.
- Kierrosnäyttö: Viimeisin kierrosnumero ja kierrosaika näkyvät näytössä muutaman sekunnin ajan.



7.1 Sekuntikellotoiminto - käyttö

Näin mittaat aikaa

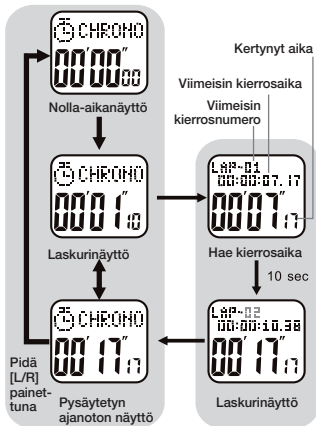
- Paina [ST/STP] aloittaaksesi laskennan.
- Paina [ST/STP] lopettaaksesi laskennan.

Näin näet kierrosajan

- Paina [LAP/RESET] nähdäksesi kierrosajan (kierrosnäyttö), kun sekuntikello ottaa aikaa. Kierrosnäytössä:
 - Kierrosnumero näkyy ensimmäisellä rivillä.
 - Kierrosaika näkyy toisella rivillä.
 - Kertynyt aika näkyy kolmannella rivillä.
- Laskurinäyttö palautuu automaattisesti 10 sekunnin kuluttua.
- Toista edellä mainittu painallus nähdäksesi uuden kierrosajan.

Näin nollaat sekuntikellon

- Nollaa sekuntikello pitämällä [LAP/RESET] painettuna, kun sekuntikello on pysäytetty. **HUOM:** Kun nollaat sekuntikellon, kaikki tallennetut kierrostiedot häviävät.

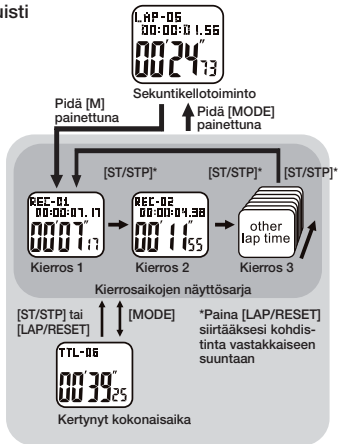


7.2 Sekuntikellotoiminto - kierrosmuisti

Näin näet kierrosmuistin

- Siirtyäksesi muistinäyttöön, pidä [MODE] painettuna sekuntikellotoiminnossa.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] nähdäksesi kierrosajat yksitellen.
- Paina [MODE] vaihdellaksesi kertyneen ajan ja kierrosmuistin sarjan välillä.
- Kun olet asettanut valmiiksi, paina [MODE] poistuaksesi muistinäytöstä.

HUOM: Muistinäyttö ei näy, jos yhtään kierrostietoa ei ole tallennettu.



8. Lähtölaskenta - käyttö

Katsaus ajastintoimintoon

- Ajastimen mittayksikkö on 1 sekunti.
- Pisin määritettävä aikaintervalli on 23 tuntia, 59 minuuttia ja 59 sekuntia.

Näin asetat ajastimen

- Aseta ajastimeen aikatavoite, katso lisätietoja luvussa 6.1.

Näin mittaat lähtölaskenta-ajan

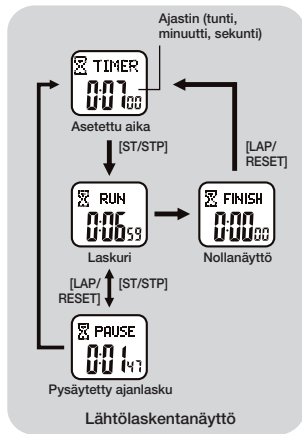
- Paina [ST/STP] käynnistääksesi lähtölaskennan. Paina [ST/STP] pysäyttääksesi lähtölaskennan.

Signaalit

- Kello piippaa seuraavissa kohdissa laskennan aikana:
- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuutti (a)
- 50, 40, 30, 20, 10 sekuntia
- 5, 4, 3, 2, 1 sekunti (a)
- 0 sekunnin kohdalla kellon piippaa 10 sekunnin ajan.

Näin nollaat ajastimen

- Pidä [LAP/RESET] painettuna palauttaaksesi ajastimen asetettuun aikaan, kun ajastin on laskenut valmiiksi.



9. Harjoitustoiminto - katsaus

Katsaus harjoitustoimintoon

- Harjoitustoiminnossa käytetään kahta yksikköä - askelmittaria ja sykemittaria - keräämään tietoa harjoituksen aikana.

Askelmittari

- Askelmäärä kävelyn/juoksun aikana.
- Nopeus.
- Matka.
- Harjoitusaika.
- Kalorikulutus harjoituksen aikana.
- Yllämainittujen tietojen päivä- ja viikkotallennus.

Sykemittari

- Syke lyönteinä minuutissa (bpm) ja prosentteina maksimisykkeestä (% EMHR).
- Maksimi-/minimi-/keskivertosyke.
- Sykealueen hälytin (maksimisyke, sekä sykealuetta korkeampi, sen rajojen sisällä oleva tai matalampi).
- Harjoitusaika (sykealuetta korkeampi, sen rajojen sisällä oleva tai matalampi).
- Kalorikulutus.
- Yllämainittujen tietojen päivä- ja viikkotallennus.



VINKKI:

Voit käyttää kelloa vain askelmittarin ollessa kytkettynä päälle. Tällöin mitään tietoja sykkeestä tai harjoituksesta ei tallennu kyseessä olevalle harjoituskerralle.

9.1 Harjoitustoiminto - Vinkkejä terveellisempään elämäntapaan

Vinkkejä terveelliseen elämäntapaan

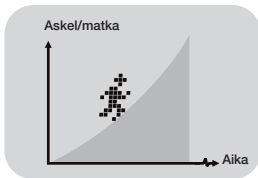
- Ohessa pari yleistä neuvoa terveelliseen elämäntapaan:
- Varmista, että saat riittävästi unta.
- Vietä aikaa muiden ihmisten kanssa.
- Harjoittele enemmän.
- Käy joka päivä kävelyllä.
- Noudata tasapainoista ruokavaliota.

Näin lisäät askelmäärää

- Uskotaan, että kävelyllä on positiivinen vaikutus terveyteen. Ohessa muutamia vinkkejä, joilla voit lisätä askelmäärää:
 - Jää pois aikaisemmalla pysäkillä tai pysäköi auto kauemmas työpaikaltasi, ja kävele loppumatka.
 - Ota tavaksi kävellä joka päivä.
 - Kuuntele musiikkia samalla kun kävelet, tai kävele yhdessä ystävien kanssa.

TÄRKEÄÄ: Ole aina varuillasi ja tarkkaile ympäristöä, kun kuuntelet musiikkia kävellessäsi.

- Aseta tavoite kuntoilullesi (tietty määrä kilometrejä/ tunteja viikossa).



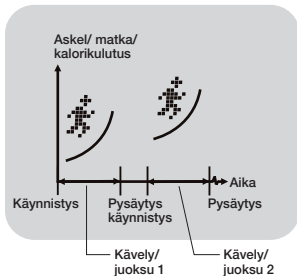
9.1.1 Harjoitustoiminto - askelmittari

Askelmittari

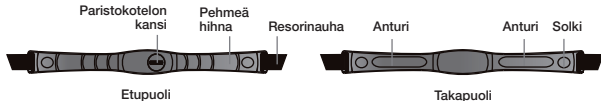
- Kellossa on kehittyneitä askelmittaustoimintoja, jotka auttavat sinua saavuttamaan terveystavoitteesi.
- Tiedot sisältävät matkan, nopeuden, harjoitusajan ja kalorikulutuksen kun juokset tai kävelet. Tiedot voi lukea suoraan näytöstä tai tallentaa muistiin.

Näin saavutat tavoitteesi askelmittarin avulla

- Jotta tavoite kävellä/juosta 10 km viikossa saavutetaan:
- Käynnistä harjoitustoiminto joka kerta kun kuntoilet. Tietojen tallentamisen avulla näet kuinka monta kilometriä (matka) olet suorittanut, sekä päivä päivältä että viikoittain.
- Jotta tavoite kuntoilla kolme tuntia viikossa saavutetaan: Käynnistä harjoitustoiminto joka kerta kun kuntoilet. Tietojen tallentamisen avulla näet kuinka monta tuntia (harjoitusaika) olet suorittanut, sekä päivä päivältä että viikoittain.



9.2 Harjoitustoiminto - Vinkkejä sykemittaukseen



Sykemittarin lähetinvyö

- Kellon mukana tulee sykemittaukseen tarkoitettu lähetinvyö.
- Käyttäessäsi lähetinvyötä kuntoilun aikana saat koko ajan tietoa esimerkiksi senhetkisestä sykkeestä sekä maksimi-, minimi- ja keskivertosykkeestä.

Varotoimenpiteitä/Vinkkejä

- Lähetinvyön takapuolella on kaksi anturia. Näiden kahden anturin on oltava jatkuvassa ihokontaktissa mittauksen aikana.
- Älä käytä sykemittaria sukeltaessasi tai uidesasi veden alla.
- Puhdista anturit pienellä vesimäärällä ja kuivaa ne talouspaperilla poistaaksesi mahdolliset rasvanjäämät.
- Älä käytä käsivoidetta, sillä se eristää signaalin ihon ja antureiden välillä. Pese iho saippualla ja vedellä varmistaaksesi paremman signaalin siirron.
- Jos sinulla on erittäin kuiva iho, voit kokeilla kontaktigeelin tai veden käyttöä.
- Säädä lähetinvyö resorinauhalla niin, että se on kunnolla rinnan ympäri eikä irtoa, kun aloitat kuntoilun.
- Vältä monimutkaisia liikkeitä sykemittauksen aikana sillä, ne voivat vääristää tuloksia.

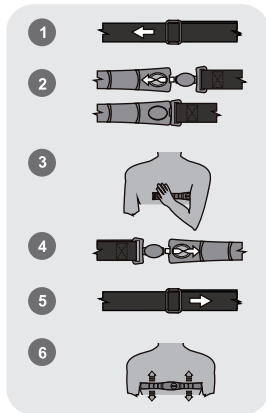
9.2.1 Harjoitustoiminto – lähetinvyön käyttö

Näin käytät lähetinvyötä

- Seuraa alla olevia ohjeita, kun käytät lähetinvyötä:
- Laajenna resorinauhaa niin, että lähetinvyö istuu löyhästi rinnan ympäri.
- Kiinnitä resorinauha anturiosan toiselle puolelle. Varmista, että se on kunnolla kiinni.
- Pidä yhdellä kädellä lähetinvyötä paikallaan.
- Kiinnitä toisella kädellä resorinauha anturiosan toiselle puolelle.
- Kiristä resorinauha niin, että lähetinvyö on mukavasti rinnan ympäri.
- Säädä lähetinvyö niin, että molemmat anturit ovat kunnolla kontaktissa ihon kanssa.

TÄRKEÄÄ: Älä käytä lähetinvyötä vaatteittesi päällä, sillä lähetinvyö ei silloin voi vastaanottaa sykesignaalia.

VINKKI: Jos ulkona on kuivaa, voit parantaa signaalsiirtoa kosteuttamalla kontaktipintoja pienellä vesimäärällä.



9.3 Harjoitustoiminto – harjoitustoiminnon kytkeminen päälle/pois päältä

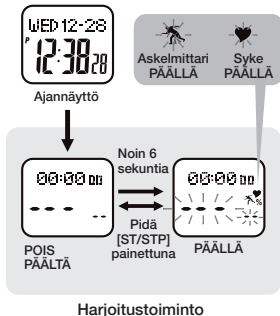
Näin kytket harjoitustoiminnon päälle/pois päältä

Askelmittari ja sykemittari käynnistyvät automaattisesti, kun valitset harjoitustoiminnon. Vaihtoehtoisesti voit pitää [ST/STP] painettuna käynnistääkseen tai sulkeaksesi toiminnon välittömästi.

- Askelmittaus pysähtyy automaattisesti, jos askelia ei tallennu tietyssä aikana (nukahamis aika).
- Sykemittaus pysähtyy automaattisesti, jos sykettä ei tallennu 2 minuutin aikana.
- Jos askelia tai sykettä ei ole tallennettu, voit sulkea harjoitustoiminnon siirtymällä paikallisaikatoimintoon.
- Jos asetustoiminto on valittu, harjoitustoiminto sulkeutuu automaattisesti.

VINKKI:

- Lähetinvyön/kellon on oltava kunnolla rinnan/ranteen ympärillä ennen kuin syke- ja askelmittausta voidaan suorittaa.



9.3.1 Harjoitustoiminto - harjoitustieto ja sykemittaus

Harjoitustieto (ylin rivi)

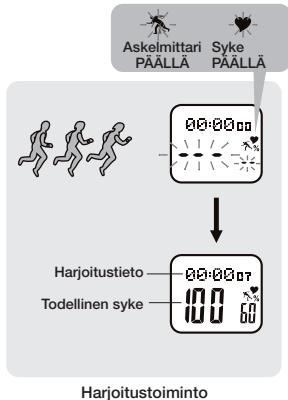
- Kun harjoitustoiminto on käytössä (edellyttää samanaikaista kävelyä/ juoksua), kello tallentaa harjoitustietoa kävelystä tai juoksusta.
- Askelmittarin ja sykemittarin tuottama tieto voidaan lukea suoraan näytön ylimmältä riviltä tai tallentaa muistiin.
- Luvussa 9.4 on lisätietoja harjoitustiedosta.

Tallenna/poista kyseinen harjoitustieto

- Kun kuntoilu on ohi, voit joko tallentaa rekisteröidyn harjoitustiedon päivätallennukseen tai poistaa sen.
- Luvussa 9.5 on lisätietoja harjoitustiedon tallentamisesta tai poistamisesta.

Todellinen sykkeen tallennus (alarivi)

- Jos käytät lähetinvyötä, todellinen syke ja prosentti maksimisykkeestä näkyvät näytön alimmalla rivillä.
- Nämä kaksi arvoa päivittyvät jatkuvasti näytöllä kuntoilun aikana.



9.3.2 Harjoitustoiminto - todellinen syke



Harjoitustoiminto

Maksimisyke (EMHR):

EMHR = 220 - ikäsi.

Esimerkki: Tom on 53 vuotta. Mikä on hänen maksimisykkeensä?

EMHR = 220 - 53 = 167.

HUOM: Kello voi laskea jopa 100 vuotta täyttäneiden käyttäjien maksimisykkeen.

Prosentti maksimisykkeestä (% EMHR):

% = EMHR tallennettu syke / EMHR x 100%

Esimerkki: Mikä on Tomin EMHR %, jos hänen sykkeensä on 100?

EMHR % = 100/167 x 100 % = 60 %

- Kun kuntoilet tai liikut, sydän pumppaa verta elimistöön nopeammin lisääntyneen energiatason ansiosta.
- Harjoitustoiminnossa näkyy todellinen pulssi seuraavissa muodoissa:
 - Syke (esim. 100): Sydämenlyöntien määrä/ minuutti (bpm).
 - Prosenttia maksimisykkeestä (esim. 60 %): Rekisteröity syke ilmaistuna prosentteina arvioidusta maksimisykkeestä.

Prosenttia maksimisykkeestä

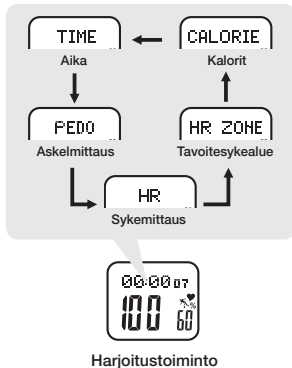
- Tämä on hyödyllinen lukema kun analysoidaan henkilön kuntotasoa.
- Lukemaa voidaan käyttää hyväksi kun haetaan tavoitesykealuetta kuntoilulle.
- Lääkärisi voi antaa sinulle enemmän tietoa aiheesta prosenttia maksimisykkeestä.

HUOM: Sinun tulee syöttää ikäsi ja sukupuolesi ensiksi, muuten lukemat eivät muutu. Luvussa 6.8 löytyy lisätietoa iän ja sukupuolen asetuksesta.

9.4 Harjoitustoiminto - 5 näyttöä harjoitustiedolle

Harjoitustieto

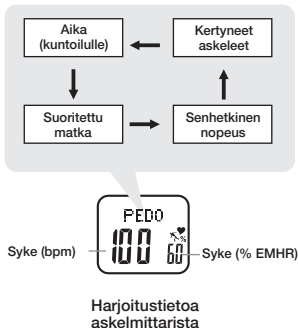
- Harjoitustoiminto kattaa viisi eri näyttöä, joissa näet tietoa harjoittelusta. Seuraaville toiminnoille on näytöt:
 - Askelmittaus
 - Sykemittaus
 - Tavoitesykealue
 - Kalorit
 - Aika
- Paina [MODE] nähdäksesi eri harjoitustietoja näytön ylimmällä rivillä.



9.4.1 Harjoitustoiminto - harjoitustietoa askelmittarista

Näin näet harjoitustietoa askelmittarista

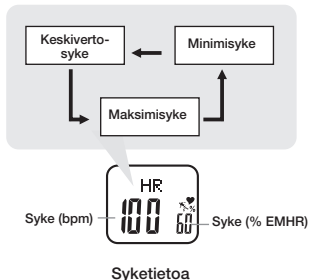
- Kun olet harjoitustoiminnossa, paina [MODE] kunnes siiryt askelmittausnäyttöön.
- Paina [ST/STP] nähdäksesi alla olevat tiedot (meneillään olevasta kuntoilusta) näytössä:
 - Harjoitusaika
 - Matka
 - Senhetkinen nopeus
 - Kertyneet askeleet
- Nämä arvot päivittyvät jatkuvasti näytössä kuntoilun aikana.



9.4.2 Harjoittelutoiminto - syketietoa

Näin näet syketietoa

- Kun olet harjoitustoiminnossa, paina [MODE] kunnes siiryt sykenäyttöön.
- Paina [ST/STP] nähdäksesi näytössä alla mainitut syketiedot (meneillään olevasta kuntoilusta):
 - Keskivertosyke
 - Maksimisyke
 - Minimisyke
- Nämä arvot päivittyvät jatkuvasti näytössä kuntoilun aikana.



9.4.3 Harjoitustoiminto – tietoa tavoitesykealueesta

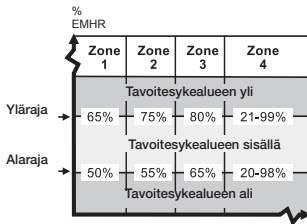
Mikä on tavoitesykealue?

- Saavuttaaksesi tietyt kuntotavoitteesi (esim. rasvanpoltto), sinun on pidettävä sykkeesi (kuntoiluintensiteetti) tietyn tavoitesykealueen sisällä kuntoilun aikana.

VAROITUS: Keskustele lääkärisi tai valmentajasi kanssa ennen kuin asetat sykealueen hälyttimen ennen kovaa kuntoilua.

Näin valitset sykealueen (sykealueen hälytintä varten)

- Kellossa on kolme ennalta määriteltä sykealuetta (sykealueet 1, 2 ja 3) ja sykealue jonka voit itse asettaa (sykealue 4).
- Ylä- ja alaraja-arvot näille sykealueille on esitetty kaaviossa vasemmalla. Luvussa 6.10.1 löytyy lisätietoa sykealueen valitsemisesta.



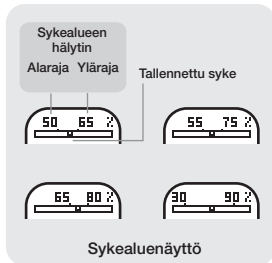
Harjoitustietoa sykkeelle

9.4.3.1 Harjoitustoiminto – tietoa valitusta tavoitesykealueesta

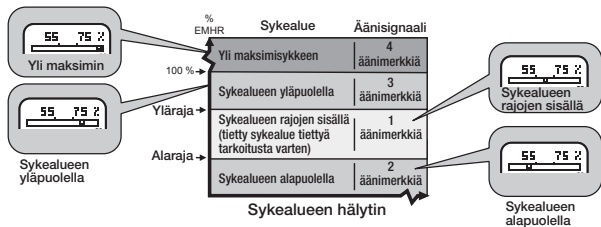
Näin tiedät mikä tavoitesykealue on valittu

- Sykealuenäytössä näytetään aluerajat valitulle tavoitesykealueelle (sykealueen hälytin).
- Näin voit päättää mikä alue on valittu.

HUOM: * Sykealueen 4 ylä- ja alarajat riippuvat asetuksesta.



9.4.3.2 Harjoitustoiminto - tietoa tavoitesykealueesta ja hälytyksestä



Sykealueen hälytin

- Kellossa on neljä erilaista sykealueen hälytintä:
 1. Yli 100 % maksimisykkeestä
 2. Sykealueen yläpuolella
 3. Sykealueen rajojen sisällä
 4. Sykealueen alapuolella
- Luvussa 6.10 löytyy lisätietoa miten kytkeä hälytykset päälle ja pois päältä.

Esimerkki:

- Kun valitut sykealueen (esim. vyöhyke 2: 55 % - 75 %):
- Jos rekisteröity syke on yli 100 %, hälytys Yli maksimisykkeen käynnistyy.
- Jos rekisteröity syke on yli 75 %, hälytys Sykealueen yläpuolella käynnistyy.
- Jos rekisteröity syke on yli 55 % mutta alle 75 %, hälytys Sykealueen rajojen sisällä käynnistyy.
- Jos rekisteröity syke on alle 55 %, hälytys Sykealueen alapuolella käynnistyy.

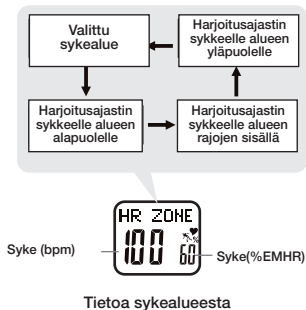
9.4.3.3 Harjoitustoiminto – tietoa tavoitesykealueen näytöstä

Näin näet tietoa sykealueesta

- Kun olet harjoitustoiminnossa, paina [MODE] kunnes siiryt sykealueen näyttöön.
HUOM: Harjoitusajastin, joka vastaa senhetkistä sykettä näkyy automaattisesti, kun valitset Tiedot sykealueesta-näytön.

Jos esimerkiksi vyöhyke 2 (55 % - 75 % maksimisykkeestä) on valittu sykealueen hälytintä varten, näet automaattisesti harjoitusajastimen sykkeelle alueen alapuolella (Below Zone Exercise Timer), jos syke laskee alle raja-arvojen (esimerkiksi 40 % maksimisykkeestä).

- Paina [ST/STP] nähdäksesi alla olevat tiedot sykealueesta (meneillään olevalle kuntoilulle) näytössä:
 - Valittu tavoitesykealue - sykealue joka on valittu sykealueen hälytintä varten
 - Harjoitusajastin sykkeelle alueen yläpuolella
 - Harjoitusajastin sykkeelle alueen rajojen sisällä.
 - Harjoitusajastin sykkeelle alueen alapuolella.
- Nämä arvot päivittyvät jatkuvasti näytössä kuntoilun aikana.



9.4.4. Harjoitustoiminto - tietoa kaloreista

Näin näet tietoa kaloreista

- Kun olet harjoitustoiminnossa, paina [MODE] kunnes siiryt kalorinäyttöön.
- Tietoa kalorinkulutuksesta meneillään olevan harjoittelukerran aikana näkyy näytössä.
- Nämä arvot päivittyvät jatkuvasti näytössä kuntoilun aikana.



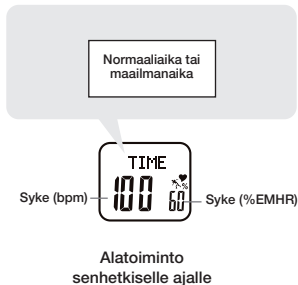
9.4.5. Harjoitustoiminto - tietoa ajasta

Näin näet ajan

- Kun olet harjoittelutoiminnossa, paina [MODE] kunnes siirryt ajannäyttöön.
- Näet normaaliajan tai maailmanajan näytössä.

HUOM:

- Näytössä näkyy normaaliaika jos siirryt harjoitustoimintoon normaaliajan näytöstä.
- Näytössä näkyy maailmanaika jos siirryt harjoitustoimintoon maailmanajan näytöstä



9.5 Harjoitustoiminto - todellinen harjoitustieto ja päivä-/viikkotallennus

Toiminto	Sisältö	Senhetkinen harjoitustieto	Päivä- tai viikkotallennus
Askelmittari (9.4.1)	Harjoitusajastin	Kertynyt harjoitusaika	Kokonaisharjoitusaika (per päivä/viikko)
	Matka	Kertynyt matka	Kokonaismatka (per päivä/viikko)
	Nopeus	Senhetkinen nopeus	Keskinopeus (per päivä/viikko)
	Askelmittari	Kertynyt askelmäärä	Kokonaisaskelmäärä (per päivä/viikko)

Toiminto	Sisältö	Senhetkinen harjoitustieto	Päivä- tai viikkotallennus
Syke (9.4.2)	Todellinen syke	Senhetkinen syke	-
	Maksimisyke	Maksimisyke	Maksimisyke (per päivä/viikko)
	Keskivertosyke	Keskivertosyke	Keskivertosyke (per päivä/viikko)
	Minimisyke	Minimisyke	Minimisyke (per päivä/viikko)

Toiminto	Sisältö	Todellinen harjoitustieto	Päivä- tai viikkotallennus
Sykealue (9.4.3)	Valittu sykealue	Todellinen sykeindikaattori sekä ylä- ja alaraja valitulle sykealueelle.	-
	Ajastin sykkeelle sykealueen yläpuolella	Harjoitusaika sykealueen yläpuolella	Kokonaisharjoitusaika sykealueen yläpuolella (per päivä/viikko)
	Ajastin sykkeelle sykealueen rajojen sisällä	Harjoitusaika sykealueen rajojen sisällä	Kokonaisharjoitusaika sykealueen rajojen sisällä (per päivä/viikko)
	Ajastin sykkeelle sykealueen alapuolella	Harjoitusaika sykealueen alapuolella	Kokonaisharjoitusaika sykealueen alapuolella (per päivä/viikko)

Toiminto	Sisältö	Todellinen harjoitustieto	Päivä- tai viikkotallennus
Kalorit (9.4.4)	Kalorikulutus	Todellinen kalorikulutus	Kokonaiskalorikulutus (per päivä/viikko)

9.5.1 Harjoitustoiminto - miten harjoitustieto tallennetaan

Päivätallennus

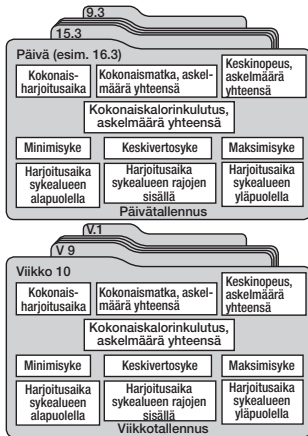
- Kaikki saman päivän aikana tallennettu tieto tallentuu päivätallennukseksi.
- Kelloon tallentuu kyseisen ja kuluneen 7 päivän päivätallennukset. Jos kyseinen päivä esimerkiksi on 16.3 (16 maaliskuuta 07), myös seuraavat päivätallennukset ovat tallennettu: 15.3, 14.3, 13.3, 12.3, 11.3, 10.3 ja 9.3.

Viikkotallennus

- Joka viikko sunnuntaista lauantaihin tapahtuneet päivätallennukset tallentuvat automaattisesti viikkotallennukseksi.
- Kello tallentaa kuluneen 10 viikon viikkotallennukset. Jos kyseinen päivä esimerkiksi on 16 maaliskuuta 2007 (W 11), myös seuraavat viikkotallennukset ovat tallennetut: W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2 ja W1 (edellyttäen, että vuosi alkaa W1 ja loppuu W52).

Näin poistat harjoitustallennuksen

- Vanhin tallennus poistetaan, kun uusi päivä- tai viikkotallennus lisätään jos kaikki 7 päivä- tallennusta tai 10 viikkotallennusta ovat jo käytössä



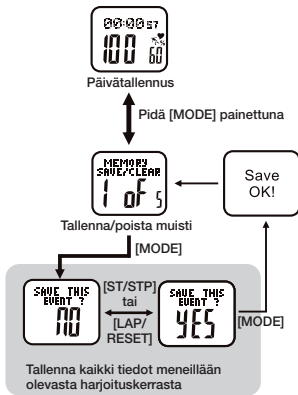
9.5.2 Harjoitustoiminto - Tallenna harjoitustietoa

Näin tallennat tietoa meneillään olevasta harjoituskerrasta

- Pidä [MODE] painettuna jossakin harjoitustiedon näytöistä niin, että pika-asetus 1/5 näkyy.
- Paina [MODE] pika-asetuksessa 1/5 niin, että näyttö tapahtuman tallentamista varten näkyy.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] valitaksesi **YES** (Kyllä) tai **NO** (Ei).
- Paina [MODE] näytöllä **YES** tallentaaksesi kaikkien alatoimintonäyttöjen tiedot.

HUOM:

- Jos mitään harjoitustietoa ei ole tallennettu, näyttöä tapahtuman tallentamista varten ei näy.
- Kun todellinen tieto on tallennettu, harjoitustietonäyttö nollautuu ja on näin valmis uuteen harjoituskertaan.
- Luvussa 6.6 on lisätietoja miten tutkia tallennettuja harjoitustietoja (per päivä tai viikko).



9.5.2.1 Harjoitustoiminto - tallenna/päivitä syke

Näin tallennat syketietoa

- Kun kuntoilu on päättynyt, tieto voidaan tallentaa käsin päivätallennukseen.
- Jos tietoa ei ole tallennettu käsin, se tallentuu automaattisesti (maksimi-, minimi- ja keskivertosyke).
- Harjoituskerran syketieto tallentuu automaattisesti päivätallennukseen kun seuraavalla harjoituskerralla ensimmäinen syke rekisteröityy.

Näin päivität syketietoa

- Kun syketieto tallennetaan päivä- tai viikkotallennukseen, päivittyy maksimi-, minimi- ja keskivertosyke oikealla olevan kaavion mukaisesti.

HUOM: Keskivertosyke saadaan laskemalla keskiverto maksimi- ja minimisykkeestä, mutta myös harjoitusaika otetaan huomioon (harjoitteluusi käyttämäsi aika).

Syke päivä-/viikkotallennuksessa	Alkuperäinen päivätallennus	Viimeisin harjoituskerta	Uusi päivätallennus	Periaate
Keskiverto	80	90 →	95	Keskiarvo
Minimi	60	50	50	Pienin
Maksimi	100	130 →	130	Suurin



Päivittäinen/viikkottainen syketallennuksen päivittäminen

→ Harjoitustieto tallennetaan päivätallennukseen

9.5.3. Harjoitustoiminto - poista tietoa meneillään olevasta harjoituksesta

Näin poistat yksittäisen tiedon meneillään olevasta harjoituskerrasta

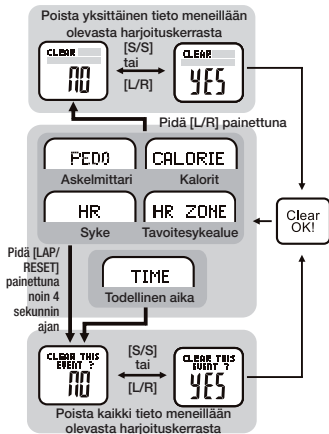
- Pidä [LAP/RESET] painettuna tavoitenäytössä niin, että näytöllä näkyy "Clear":
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] valitaksesi **YES** (Kyllä) tai **NO** (Ei). Paina [MODE] YES-näytössä poistaaksesi vastaavan harjoitustiedon.

Näin poistat kaikki tiedot meneillään olevasta harjoituskerrasta

- Pidä [LAP/RESET] painettuna jollakin harjoitustietonäytöistä vähintään neljän sekunnin ajan tai pidä [LAP/RESET] painettuna ajanäytöllä niin, että näet näytön tapahtuman poistoa varten.
- Paina [ST/STP] tai [LAP/RESET] valitaksesi YES tai NO. Paina [MODE] YES-näytössä poistaaksesi kaikki harjoitustiedot.

Näin poistat päivätallennuksen

- Luvussa 6.5 on lisätietoja kuinka kyseisen päivän päivätallennus poistetaan.

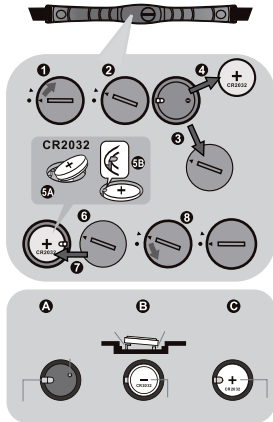


9.6 Harjoitustoiminto – lähetinvyön paristonvaihto

Jos lähetinvyö lakkaa lähettämästä signaaleja kelloon (näytöllä ei näy sykemittausta), voi syy olla että lähetinvyön paristo on lopussa.

Näin vaihdat lähetinvyön pariston

1. Käännä paristokotelon kantta vastapäivään kolikon avulla, niin että kannessa näkyvä nuoli kiertyy pisteestä nuoleen.
2. Käännä kantta varovasti hieman lisää, niin että se irtaoo.
3. Aseta paristokotelon kansi sivuun.
4. Poista vanha paristo.
5. Vaihda paristo uuteen ja aseta pariston miinusnapa (-) metallikontaktia vasten.
TÄRKEÄÄ: Varmista että kuminen O-renkas on asetettu oikein rakoon ennen kuin laitat paristokotelon kannen takaisin.
6. Aseta kansi takaisin niin että kannessa oleva nuoli osoittaa kellossa olevaan nuoleen. Paina kansi varovasti alas, niin, että se on pohjan kanssa samalla tasolla.
7. Käännä kantta kolikolla myötäpäivään siten, että kannessa näkyvä nuoli kiertyy nuolesta pisteeseen.



9.7 Harjoitustoiminto – lähetinvyön vianetsintä

Syy: Kuiva iho.

Ratkaisu: Kostuta rinta kunnolla kontaktigeelillä tai syljellä. Myös vesi käy, jos sinulla ei ole kontaktigeeliä.

Syy: Lähetinvyö ei ole kunnolla rinnan ympäri.

Ratkaisu: Kiristä lähetinvyötä ja varmista, että kello on tukevasti ranteen ympäri.

Syy: Lihaskouristuksia, jotka johtuvat siitä että lähetinvyön on liian tiukasti rinnan ympäri.

Ratkaisu: Varmista että lähetinvyö on sopivan tiukasti rinnan ympäri.

Syy: Kuollutta ihosolukkoa ranteessa.

Ratkaisu: Yleensä riittää, että hierot ihoa pyyhkeellä.

Syy: Ohut rasvakerros iholla voi eristää EKG-signaalin, minkä takia lähetinvyön anturi ei voi vastaanottaa signaaleja.

Ratkaisu: Kuivaa rinta ja lähetinvyön takapuoli paperipyyhkeellä tai pehmeällä pyyhkeellä.

Syy: Karvainen rinta.

Ratkaisu: Levitä kontaktigeeliä rintaan.

Syy: Epäsäännöllinen syke.

Ratkaisu: Ei ole. On vaikea tallentaa epäsäännöllistä sykettä. Jos sinulla on rytmihäiriö, on mahdollista että saamasi vasteajat ovat epäjohdonmukaisia.

Perustelu: Alhainen paristotaso.

Ratkaisu: Lähetinvyön paristotaso saattaa olla alhainen. Vaihda lähetinvyön paristo.

Syy: Muista radio-ohjattavista laitteista johtuvat häiriöt.

Ratkaisu: Siirry pois alueelta, missä arvelet radiolähteen olevan.

10. Virransäästötoiminto

Virransäästötoiminto

- Kellosa on virransäästötoiminto, jonka avulla LCD-näyttö kytkeytyy pois päältä niin, että paristo kestää pidempään.
- Kello toimii normaalisti vaikka virransäästötoiminto on käytössä (eli ajanotto jatkuu keskeytyksettä).

Näin kytket virransäästötoiminnon päälle/ pois päältä

- Aktivoidaksesi virransäästötoiminnon, paina [LAP/RESET] noin 5 sekunnin ajan, kun paikallisaika näkyy näytöllä. LCD-näyttö kytkeytyy silloin pois päältä.
- Paina mitä tahansa painiketta kytkeäksesi tämän toiminnon pois päältä. LCD-näyttö syttyy silloin taas.



Normaaliaika



Virransäästötoiminto (LCD-näyttö kytkeytyy pois päältä)

11. Hoito ja huolto

- Käsittele kelloa ja lähetinvyötä varoen. Älä altista niitä iskuille ja kolahduksille.
- Vain ammattitaitoinen henkilö saa avata kellon kotelon.
- Puhdista kello ja lähetinvyö kevyesti kostutetulla liinalla.
- Säilytä kelloa ja sykevyötä kuivassa tilassa, jos et suunnittele käyttäväsi niitä pitkään aikaan.

12. Jätehuolto

Hankkiutuessasi eroon tästä tuotteesta on tämän tapahduttava paikallisten määräysten mukaisesti. Jos olet epävarma siitä miten pitäisi menetellä, ota yhteyttä kuntaasi.

13. Tekniset tiedot

Aikatoiminnot

- **Aikajärjestelmä:** **am** (aamupäivä), **pm** (iltapäivä), **h** (tunti), **min** (minuutti), **s** (sekuntia)
- **Aikamuoto:** 12 tai 24 tuntia
- **Kalenteri:** kuukausi, päivämäärä ja viikonpäivä (automaattinen kalenteritoiminto karkausvuodelle ja viikonpäivälle)

Hälytintoiminto

- Toistuva hälytys ja tuntisignaali
- **Hälytyssignaali:** 30 sekuntia

Sekuntikellotoiminto

- Tarkkuus: 1 / 100 sekuntia
- **Mittausintervalli:** 23 tuntia, 59 minuuttia, 59,99 sekuntia.

Lähtölaskenta-ajastin

- **Tarkkuus:** 1 sekuntia
- **Mittausintervalli:** 23 tuntia 59 minuuttia 59 sekuntia.
- **Ajastinääni:** Ajastin soi kerran minuutissa viimeisen kymmenen minuutin ajan, joka kymmenes sekunti viimeisen minuutin ajan ja kerran sekunnissa viimeisen viiden sekunnin ajan. Ääni kuuluu kymmenen sekunnin ajan, kun ajastin on laskenut nollaan.

Harjoitustoiminto

- **Mahdollinen askelmäärä per päivä:** 0-345600 askelta
- **Askelmäärä, joka voidaan näyttää:** 0-999999 askelta
- **Harjoitusajastin:** korkeintaan 24 h
- **Suoritetun matkan mittaaminen:** 0-400 km
- **Nopeuden mittaaminen:** 45 km
- **Kalorikulutus:** 0-999999 kaloria
- **Ohjelma automaattiselle käynnistykselle/pysäytykselle:** 6 ohjelmaa
- **Mittausintervalli:** 40–240 bpm
- **Tavoitesykealueen asetus:** 3 ennalta asetettua sykealuetta ja 1 jonka voit itse asettaa
- **Sykealueen hälytin:** yli maksimin, sykealueen yläpuolella, sykealueen rajojen sisällä, sykealueen alapuolella
- **Harjoitusmuisti:** 7 päivä- ja 10 viikkotallennusta
- **Harjoitustallennus:** kokonaisharjoitusaika, keskinopeus, kokonaismatka, kokonaisaskelmäärä, kokonaiskalorikulutus, maksimi-/minimi-/keskivertosyke, harjoitusaika sykealueen yli/rajojen sisällä/alle
- **Askelmittari:** energiansäästötoiminto (1-240 minuuttia), askelmittarin herkkyys (taso 1-5)

Taustavalo

- **Taustavalotyyppi:** elektroluminesenssi (EL) taustavalo.

Sverige

Kundtjänst	Tel: 0247/445 00	Fax: 0247/445 09
	E-post: kundtjanst@clasohlson.se	
Internet	www.clasohlson.se	

Norge

Kundesenter	Tlf.: 23 21 40 00	Faks: 23 21 40 80
	E-post: kundesenter@clasohlson.no	
Internett	www.clasohlson.no	

Suomi

Asiakaspalvelu	Puh.: 020 111 2222
	Sähköposti: info@clasohlson.fi
Internet	www.clasohlson.fi

Great Britain

	For consumer contact, please visit www.clasohlson.co.uk and click on customer service.
Internet	www.clasohlson.co.uk

clas ohlson