

## Einleitung

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

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung bitte an einem sicheren Ort auf, damit Sie auch später noch darin nachschlagen können.

## Sicherheitsmaßnahmen

### ⚠ Vorsicht!

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

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

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

Benutzen Sie das Produkt nicht in Flugzeugen.

### ⚠ Warnung!

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

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

### Für sichere Benutzung

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

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

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

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

Halten Sie den Brustgurt außerhalb der Reichweite von kleineren Kindern.

### Umgang mit Batterien

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

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

### ⚠ Vorsicht!

#### Hautreizungen

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

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

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

#### Pflege dieses Produkts

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

#### Benutzung des Produkts

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Nie versuchen, die Uhr zu zerlegen!

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

#### Auswechseln der Batterie

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

#### Sichern Sie Ihre Daten!

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

## Eigenschaften

### ■ Herzfrequenzmesser

Überwacht Ihre Herzfrequenz, Trainingsintensität und Trainingszeit.

Messsystem:

Konstante Elektrokardiogramm-Überwachung über Gurtelektroden

Übertragungsmethode:

Herzfrequenz über Brustgurt erfasst und an Uhr übermittelt.



### ■ Stoppuhr

100 Stunden max., Hundertstelsekunden, Runden- und Zwischenzeiten

### ■ Runden-/Zwischenzeit-Speicher

#### • Runden-/Zwischenzeit-Speicher: max. 200

Rundenzeit, Zwischenzeiten, mittlere Rundenherzfrequenz, mittlere Rundenintensität

#### • Trainingsdatenspeicher:

Trainingszeit gesamt, Trainingszeit im Zielherzfrequenzbereich, Trainingszeit über Zielherzfrequenzbereich, Trainingszeit unter Zielherzfrequenzbereich, beste Rundenzeit, mittlere Herzfrequenz, Energieverbrauch, Trainingszeitensumme, Energieverbrauchsumme

### ■ Timer

Anzahl Timer: 2

Messeinheit: 1/10 Sekunde

Messbereich: 100 Stunden

Einstelleinheit: 30 Sekunden

Zahl der Wiederholungen: 1 bis 99, endlos

• Zahl der Wiederholungen einstellbar; Einfach/Zweifach-Umschaltung

### ■ Weltzeit

31 Städte (29 Zeitzonen), Sommerzeit Ein/Aus

### ■ Alarmer

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

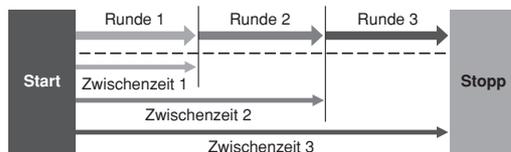
Stündliches Zeitsignal (Ein/Aus)

### ■ Anzeigebeleuchtung

Für einfaches Ablesen im Dunkeln

## Rundenzeit und Zwischenzeit

Mit „Rundenzeit“ wird die für einen bestimmten Abschnitt eines Rennens benötigte Zeitspanne bezeichnet, wie zum Beispiel für eine Runde auf einer Rennstrecke. Die „Zwischenzeit“ ist dagegen die Zeitspanne vom Start eines Rennens bis zu einem bestimmten Punkt.



### Beispiel für Rundenzeit

Messen der Rundenzeit für eine Runde auf dem Sportplatz, bei einem Autorennen usw.

### Beispiel für Zwischenzeit

Messen der Zwischenzeit an der 5-km- und 10-km-Marke eines Marathonlaufs.

## Bitte vorher lesen!

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

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

## Displaybeleuchtung

Das Beleuchten des Displays für bessere Ablesbarkeit im Dunkeln erfolgt in allen Modi durch Drücken des Knopfes (F).



Sie können als Beleuchtungsdauer 1,5 Sekunden oder 3 Sekunden vor einstellen.

### Wichtig!

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

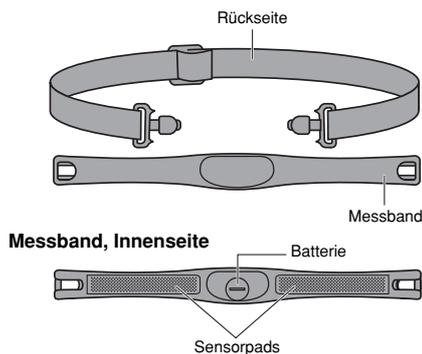
## Allgemeine Anleitung

### Uhr

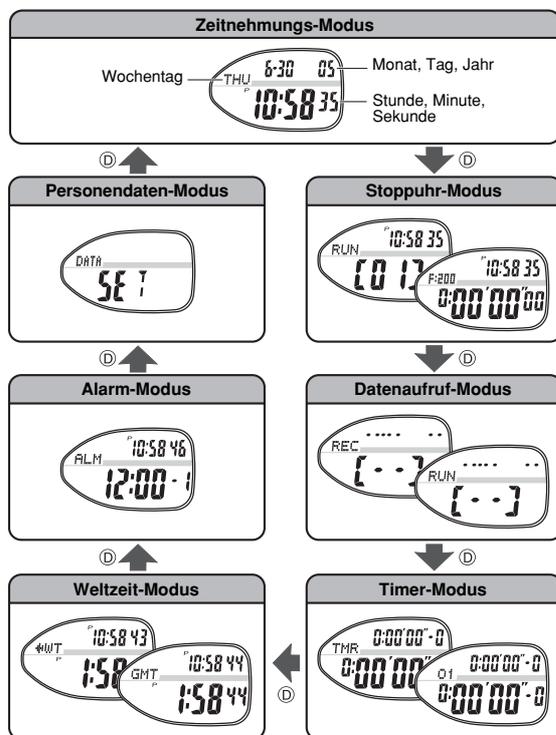


- Wählen zwischen Zeitnehmung im 12- und 24-Stunden-Format  
Mit jedem Drücken von Knopf (B) oder (E) wechselt die Zeitnehmung zwischen dem 12-Stunden- und 24-Stunden-Format.

### Brustgurt



## Modi und Anzeigen



## Benutzung der Stoppuhr

Dieser Abschnitt enthält Informationen zur Stoppuhrfunktion und einige grundlegende Informationen zum Herzfrequenzmesser.

### Einsatz als Stoppuhr

- Messeinheit: Hundertstelsekunden
- Messkapazität: 99:59'59,99"
- Zähkapazität für Runden-/Zwischenzeiten: 999
- Trainingszeitensumme: 9.999 Stunden, 59 Minuten
- Energieverbrauchssumme: 239.005 kcal (999.999 kJ)

### Benutzen der Stoppuhr

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

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



### Messen der abgelaufenen Zeit

- Stopp
- Rückstellen auf Null (Daten an Speicher)



- Start

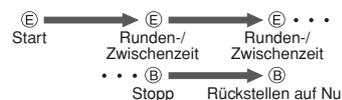
Wenn Sie die Knopf (B) drücken, um die Stoppuhr auf Null zurückzustellen, werden die Daten des letzten Messvorgangs im Speicher abgelegt.

### Addierende Zeitnehmung

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

### Aufzeichnen von Runden-/Zwischenzeiten

- Stopp
- Rückstellen auf Null (Daten an Speicher)



- Start
- Runden-/Zwischenzeit

Die Stoppuhr beendet die Runden-/Zwischenzeit-Anzeige automatisch nach circa acht Sekunden.

### Anzeigen im Stoppuhr-Modus

#### Rückstell-Anzeige

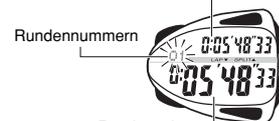
Laufende Zeit



Restliche Anzahl Runden

#### Anzeige der abgelaufenen Zeit

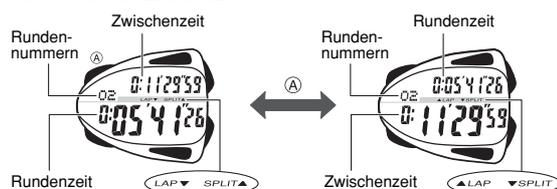
Zwischenzeit (Stunden, Minuten, Sekunden, 1/100 Sekunde)



Rundenzeit (Stunden, Minuten, Sekunden, 1/100 Sekunde)

### Umschalten zwischen Runden- und Zwischenzeit

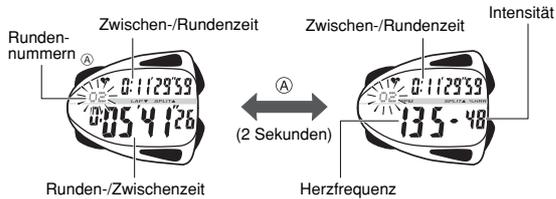
Mit jedem Drücken von Knopf (A) wechselt die Anzeige zwischen der Runden- und der Zwischenzeit.



## Aufrufen der Herzfrequenzanzeige

Wenn Sie Knopf (A) circa zwei Sekunden gedrückt halten, wechselt die Anzeige von der Runden- bzw. Zwischenzeit auf Anzeige der Herzfrequenz.

- Wenn Sie bei angezeigter Herzfrequenz Knopf (A) drücken, wechselt die Anzeige zwischen der Runden- und Zwischenzeitanzeige.



## Konfigurierung der persönlichen Daten

Damit die Uhr Ihren Energieverbrauch und die Trainingsintensität berechnen kann, müssen Sie ihr zunächst einige persönliche Daten vorgeben. Beim Konfigurieren dieser Daten können Sie auch den Zielalarm ein- oder ausschalten sowie anweisen, welche Anzeigeeinheiten für Energie und Körpergewicht zu verwenden sind.

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



### Personendatenmodus-Anzeige



### Wichtig!

- Der nachstehende Vorgang ist nicht durchführbar, wenn der Stoppuhr-Modus nicht auf Null zurückgestellt wird. Falls der nachstehende Ablauf Schwierigkeiten bereitet, bitte in den Stoppuhr-Modus wechseln und diesen durch Drücken von Knopf (B) auf Null stellen.

### Konfigurieren der persönlichen Datenvorgaben

(2 Sekunden)



1. Halten Sie im Personendaten-Modus etwa zwei Sekunden lang den Knopf (A) gedrückt, bis die ALM-Anzeige mit unten im Display blinkendem OFF oder On erscheint.
2. Konfigurieren Sie die persönlichen Daten.
  - Benutzen Sie Knopf (D) zum Blättern zwischen den Einstellanzeigen.
  - Ändern Sie die aktuell gewählte Einstellung mit den Knöpfen (E) und (B). Bei Gedrückthalten erfolgt Schnelldurchgang.
  - Näheres zu den einzelnen Einstellungen finden Sie unter „Persönliche Datenvorgaben“.
3. Wenn alle Einstellungen wunschgemäß erfolgt sind, drücken Sie Knopf (A) zum Verlassen der Einstellanzeige.
  - Die Uhr verlässt die Einstellanzeige automatisch, wenn länger als zwei oder drei Minuten keine Bedienung erfolgt.

## Persönliche Datenvorgaben

### ■ Zielalarm Ein/Aus



Drücken Sie Knopf (E) zum Umschalten des Zielalarms zwischen ein und aus.

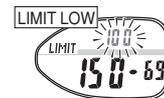
- Wenn eingeschaltet, ertönt der Zielalarm jedes Mal, wenn die Herzfrequenz den eingestellten Zielbereich verlässt. Danach ertönt der Zielalarm jede Minute, solange die Herzfrequenz nicht wieder im Zielbereich liegt.

### ■ Zielbereich-Obergrenze



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

### ■ Zielbereich-Untergrenze



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

### ■ Ruheherzfrequenz



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

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

### ■ Alter



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

### ■ Geschlecht



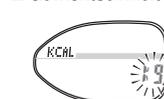
Drücken Sie Knopf (E) oder (B) zum Umschalten zwischen MALE (männl.) und FEMALE (weibl.).

### ■ Energieverbrauchseinheit



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

### ■ Gewichtseinheit



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

### ■ Körpergewicht



Stellen Sie die Anzeige mit den Knöpfen (E) (+) und (B) (-) auf einen Wert im Bereich von 20 bis 200 kg bzw. 45 bis 440 lb ein.

## Überwachung der Herzfrequenz im Training

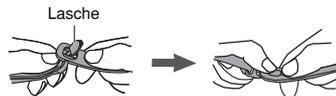
Dieser Abschnitt erläutert, was Sie tun müssen, um beim Training Ihre Herzfrequenz zu überwachen. Dabei wird davon ausgegangen, dass Sie die persönlichen Datenvorgaben bereits konfiguriert haben.

### Vorbereitung

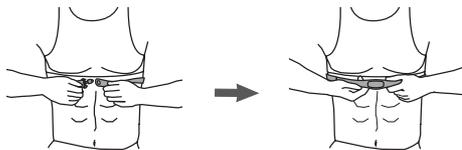
Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie den Brustgurt anlegen und die Uhr mit dem Signal des Messbands synchronisieren. Bestimmte Herzfrequenzmessertypen können das vom Messband an die Uhr gesandte Signal stören. Wenn Sie eine solche Störung vermuten, entfernen Sie sich bitte weiter vom anderen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

### Anbringen des Brustgurts

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



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



### Beseitigung von Herzfrequenzmesser-Störungen

Wenn dies vorkommt:	Prüfen Sie dies:
Herzfrequenz erscheint nicht im Display, oder angezeigte Werte zu hoch oder zu breit gestreut.	<input type="checkbox"/> Ist der Gurt richtig angelegt? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Herzfrequenz kann nicht erfasst werden, wenn der Gurt nicht korrekt an die Brust angelegt ist.</li> <li>• Siehe "Überwachung der Herzfrequenz im Training".</li> </ul> <input type="checkbox"/> Sensorpads des Messbands (Zonen mit Diamantmuster) feucht? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei trockener Haut kann die Herzfrequenz nicht erfasst werden.</li> <li>• Machen Sie sich warm, bis Sie zu schwitzen beginnen, oder befeuchten Sie die Sensorpads mit Wasser.</li> </ul> <input type="checkbox"/> Sensorpads des Messbands verschmutzt? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei verschmutzten Sensorpads kann die Herzfrequenz nicht stabil erfasst werden.</li> <li>• Reinigen Sie die Sensorpads wie erforderlich. Wischen Sie dazu die Sensorpads mit einem weichen, trockenen Lappen ab oder verwenden Sie ein mit einer schwachen Lösung aus Wasser und neutralem Waschmittel angefeuchteten Lappen. Wringen Sie den feuchten Lappen vor dem Abwischen gut aus. Verwenden Sie zum Reinigen der Sensorpads auf keinen Fall Verdünner, Benzol, Alkohol oder andere flüchtige Chemikalien.</li> </ul> <input type="checkbox"/> Messbandbatterie erschöpft? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls ja, lassen Sie die Batterie bitte von Ihrem Fachhändler oder der nächsten CASIO Vertretung austauschen.</li> </ul>

Wenn dies vorkommt:	Prüfen Sie dies:
Herzfrequenz erscheint nicht im Display, oder angezeigte Werte zu hoch oder zu breit gestreut.	<input type="checkbox"/> Befinden sich in der Nähe elektromagnetische Störquellen (Hochspannungsleitung, Fernseher, Handy usw.)? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elektromagnetische Wellen können eine normale Erfassung der Herzfrequenz und Übermittlung der Daten unmöglich machen.</li> <li>• Mögliche Verursacher elektromagnetischer Störungen sind: Signalanlagen, Eisenbahn-Oberleitungen, Elektrobuskabel, Straßenbahnen, Automobile, Motorräder, Computer, motorbetriebene Fitnessgeräte, medizinische Geräte, elektronische Sicherheitsschranken, Radios, Eisenbahnübergänge, Fernsehsender, Radaranlagen usw.</li> </ul> <input type="checkbox"/> Leiden Sie an Herzproblemen? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normale Messwerte sind nicht möglich, wenn Sie an einer Herzanomalie, die Veränderungen in der Wellenform eines Elektrokardiogramms verursacht, oder an einer Arrhythmie leiden.</li> </ul> <input type="checkbox"/> Ist die Uhr zu weit vom Brustgurt entfernt? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der maximal zulässige Abstand zwischen Gurt und Uhr beträgt ca. 90 cm. Bei zu großem Abstand ist der Empfang nicht mehr möglich.</li> </ul> <input type="checkbox"/> Haben Sie eine behaarte Brust? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brusthaare können die Erfassung des Herzschlags behindern.</li> </ul>
Die Herzfrequenzmessung wird plötzlich automatisch abgebrochen.	<input type="checkbox"/> Mehr als eine Minute verstrichen, ohne dass die Uhr ein Signal vom Messband empfangen hat? <ul style="list-style-type: none"> <li>• In diesem Falle bricht die Messung automatisch ab. Starten Sie den Messvorgang neu.</li> </ul> <input type="checkbox"/> Batterie von Messband oder Uhr während der Messung erschöpft? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei niedriger Batteriespannung erscheint der RECOV-Indikator im Display der Uhr. Wenn der RECOV-Indikator häufig erscheint, sollten Sie die Batterie der Uhr austauschen lassen.</li> <li>• Falls keine Übertragung möglich ist und der RECOV-Indikator nicht angezeigt ist, kann dies bedeuten, dass die Messbandbatterie erschöpft ist oder eine Systemstörung vorliegt. Bringen Sie den Herzfrequenzmesser zu Ihrem Fachhändler oder einer CASIO Vertretung.</li> </ul> <p><b>Wichtig!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durch das Austauschen der Batterie wird der Speicher der Uhr gelöscht.</li> </ul>
Signal vom Messband durch Einstreuung gestört.	<input type="checkbox"/> Benutzt in der Nähe jemand eine Uhr des gleichen Typs? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entfernen Sie sich von der anderen Uhr.</li> </ul>
Die Uhr berechnet den Energieverbrauch nicht.	<input type="checkbox"/> Herzfrequenz über 90 Schläge/min.? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Uhr berechnet den Energieverbrauch nur, solange die Herzfrequenz mindestens 90 Schläge/min. beträgt.</li> </ul>
Wert des Energieverbrauchs nicht plausibel.	<input type="checkbox"/> Sind Ihre persönlichen Datenvorgaben in Ordnung? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Uhr berechnet den Energieverbrauch anhand Ihrer Herzfrequenz und Datenvorgaben. Vergewissern Sie sich, dass die persönlichen Daten korrekt und auf dem aktuellen Stand sind.</li> </ul>



## Speicher

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

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

### Speicherdaten

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

#### ■ Rundendaten

- Runden-/Zwischenzeiten
- Mittlere Herzfrequenz und Trainingsintensität pro Runde

#### ■ Trainingsprotokoll

- Datum
- Trainingszeit
- Trainingszeit im Zielherzfrequenzbereich
- Trainingszeit über Zielherzfrequenzbereich
- Trainingszeit unter Zielherzfrequenzbereich
- Beste Rundenzeit
- Mittlere Herzfrequenz und mittlere Trainingsintensität
- Energieverbrauch während des Trainings

#### ■ Gesamtsummen

- Trainingszeitensumme: 9.999 Stunden, 59 Minuten
- Energieverbrauchsumme: 239.005 kcal (999.999 kJ)
- Mittlere Herzfrequenz und mittlere Trainingsintensität pro Trainingseinheit

### Ablauf der Datensicherung

Nachstehend ist gezeigt, welche Daten im Speicher abgelegt werden, wenn Sie eine bestimmte Operation im Stoppuhr-Modus durchführen.

#### ■ Wenn Sie eine Abgelaufene-Zeit-Operation starten (nach Nullrückstellung)

- Datum

#### ■ Wenn Sie Runden-/Zwischenzeiten aufzeichnen

- Rundenzeit
- Zwischenzeit
- Mittlere Herzfrequenz und Trainingsintensität pro Runde

#### ■ Wenn Sie die Stoppuhr auf Null zurückstellen

- Trainingszeit
- Trainingszeit im Zielherzfrequenzbereich
- Trainingszeit über Zielherzfrequenzbereich
- Trainingszeit unter Zielherzfrequenzbereich
- Beste Rundenzeit
- Mittlere Herzfrequenz und mittlere Trainingsintensität
- Energieverbrauch während des Trainings

Wenn Sie die Stoppuhr auf Null zurückstellen, werden darüber hinaus die folgenden Daten aktualisiert.

- Trainingszeitensumme
- Energieverbrauchsumme
- Mittlere Herzfrequenz und mittlere Trainingsintensität pro Trainingseinheit

### Speicher voll

Wenn der Speicher voll ist, wird durch das Speichern von Daten automatisch die jeweils älteste Aufzeichnung im Speicher gelöscht, um Platz für die neuen Daten zu schaffen.

#### Beispiel 1: Wenn das derzeit erzeugte Trainingsprotokoll das einzige ist, das sich aktuell im Speicher befindet

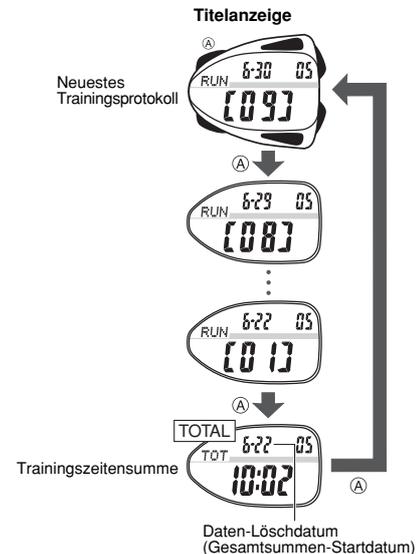
Durch das Aufzeichnen einer neuen Runden-/Zwischenzeit bei vollem Speicher wird die älteste aktuell im Speicher enthaltene Runden-/Zwischenzeit gelöscht, um Platz für die neuen Daten zu schaffen.

#### Beispiel 2: Wenn bereits Trainingsprotokolle im Speicher vorhanden sind

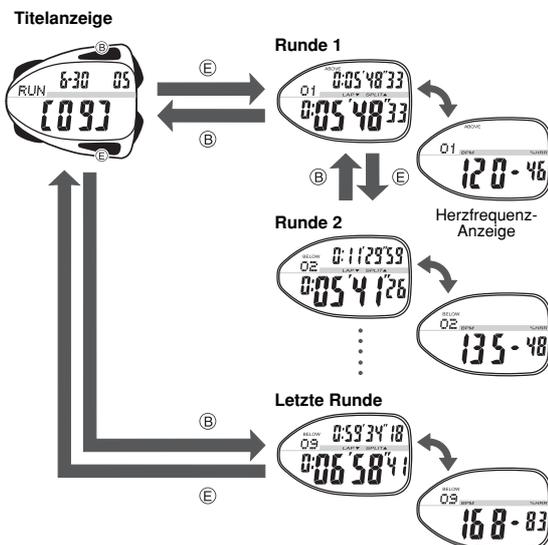
Sämtliche Daten des ältesten Trainingsprotokolls werden gelöscht, um Platz für die neuen Daten zu schaffen.

### Aufrufen der Speicherinhalte

1. Drücken Sie im Zeitnehmungs-Modus zweimal Knopf (D), um in den Datenaufzuruf-Modus zu wechseln.
2. Blättern Sie mit Knopf (A) durch die aktuell im Speicher vorhandenen Trainingsprotokolle.



- Die Werkvoreinstellung für das Daten-Löschdatum ist der 1. Januar 2000. Bevor Sie die Uhr zum ersten Mal benutzen, sollten Sie diese Werkvoreinstellung unbedingt löschen, indem Sie die Anleitungen unter „Löschen von Gesamtsummen“ ausführen. Geschieht dies nicht, wird das Gesamtsummen-Startdatum nicht angepasst und weiter das Datum der Werkvoreinstellung angezeigt.
- 3. Während im Display das Trainingsprotokoll angezeigt ist, dessen Daten Sie einsehen möchten, blättern Sie mit den Knöpfen (E) und (B) die Rundendaten des Protokolls durch.





## Konfigurieren der Timer-Einstellungen

(2 Sekunden)



- Im Timer-Modus kontrollieren Sie im Display, ob der Timer gestoppt und auf Null zurückgestellt ist.
  - Falls der Timer läuft, stoppen Sie ihn mit Knopf (B). Zum Zurückstellen des Timers auf Null erneut Knopf (B) drücken.
- Halten Sie Knopf (A) circa zwei Sekunden gedrückt, bis die Zahl der Wiederholungen oben im Display zu blinken beginnt.
  - Dies ist die Einstellanzeige.
- Konfigurieren Sie wie nachstehend gezeigt die Timer-Einstellungen.
  - Gehen Sie mit Knopf (D) zur nächsten Einstellung. Verwenden Sie die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) zum Ändern der aktuell gewählten Einstellung.
  - Wenn der Knopf (E) oder (B) gedrückt gehalten wird, erfolgt schneller Durchlauf.
  - Für eine Startzeit von 100 Stunden bitte auf 0 Std. 00 Min. 00 Sek. einstellen.
- Wenn alle Einstellungen wunschgemäß vorgenommen wurden, drücken Sie den Knopf (A) zum Schließen der Einstellanzeige.
  - Wenn länger als zwei oder drei Minuten keine Bedienung erfolgt, schließt die Uhr die Einstellanzeige automatisch.



### Zahl der Wiederholungen

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



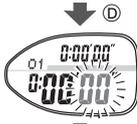
### Timer 1: Stunden

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



### Timer 1: Minuten

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



### Timer 1: Sekunden

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



### Timer 2: Stunden

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



### Timer 2: Minuten

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



### Timer 2: Sekunden

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

## Benutzen des Timers



- Stopp
- Rückstellen
- Start

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

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

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

- Wenn Sie Knopf (B) bei gestopptem Countdown drücken, stellt sich die Displayzeit auf die Startzeit zurück.
- Wenn Sie Knopf (E) bei gestopptem Countdown drücken, startet wieder der Timer-Countdown.

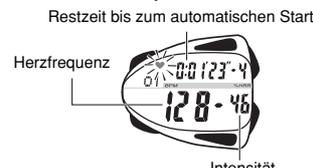
## Anzeigen im Timer-Modus

### Countdown-Anzeige



Zahl der Wiederholungen

### Countdown-Anzeige mit Herzfrequenz-Monitor



Herzfrequenz  
Intensität

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

## Timer-Alarm

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

## Stoppen des Alarmpiepers

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

## Verwendung der Weltzeitfunktion

Die Weltzeitfunktion ermöglicht das Anzeigen der aktuellen Zeit in jeder von 31 Städten (29 Zeitzonen) der Erde.

- Wenn Sie den Weltzeit-Modus aufrufen, erscheint zuerst die Anzeige für die Stadt, die beim letzten Schließen des Modus angezeigt war.
- Die Sekundenzählung im Weltzeit-Modus ist an die Sekundenzählung im Zeitnehmungs-Modus gekoppelt.
- Die Einstellung, die für das 12-Stunden/24-Stunden-Format im Zeitnehmungs-Modus gewählt ist, gilt gleichzeitig auch im Weltzeit-Modus.

## Wichtig!

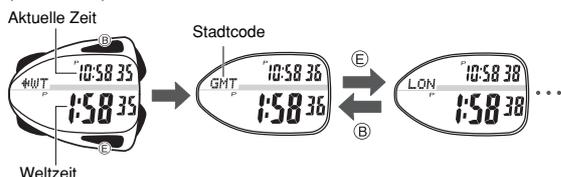
- Falls im Weltzeit-Modus nicht die korrekte Zeit angezeigt wird, korrigieren Sie bitte die Einstellung der Heimatzeit im Zeitnehmungs-Modus.

Zum Aufrufen des Weltzeit-Modus drücken Sie im Zeitnehmungs-Modus viermal Knopf (D).



## Suchen nach einem Stadtcode

Verwenden Sie im Weltzeit-Modus die Knöpfe (E) (nach Westen) und (B) (nach Osten), um durch die Stadtcodes zu blättern.



- Auf Gedrückthalten des betreffenden Knopfes erfolgt schneller Durchlauf.
- Näheres zur Bedeutung der Stadtcodes und zur Reihenfolge, in der sie erscheinen, finden Sie in der „Weltzeit-Stadtcode-Liste“.

## Ein- und Ausschalten der Sommerzeit



1. Wählen Sie im Weltzeit-Modus mit den Knöpfen (E) und (B) die Stadt, deren Sommerzeit-Einstellung sie ändern möchten.
2. Halten Sie Knopf (A) circa zwei Sekunden gedrückt, um die Sommerzeit für die angezeigte Stadt ein- bzw. auszuschalten.

- Wenn auf Sommerzeit geschaltet wird, erscheint der „DST“-Indikator im Display und die Zeitnehmung springt um eine Stunde vor.
- Sie können die Sommerzeit für jeden Weltzeit-Stadtcode separat einstellen. Bei „GMT“ (Mittlere Greenwich-Zeit) ist die Sommerzeit-Einstellung allerdings nicht veränderbar.
- Wenn Sie die Sommerzeit-Einstellung für die Stadt ändern, die Sie für Ihre eigene Zeitzone eingestellt haben, gilt dies gleichzeitig auch für den Zeitnehmungs-Modus.

Bei der Sommerzeit (Daylight Saving Time = DST) wird die Uhr im Sommer um eine Stunde vorgestellt. Bitte beachten Sie, dass die Verwendung der Sommerzeit je nach Land und auch örtlichen Gebieten unterschiedlich sein kann.

## Weltzeit-Stadtcode-Liste

Stadtcode	Name der Stadt	Zeitdifferenz zu GMT	Stadtcode	Name der Stadt	Zeitdifferenz zu GMT
GMT	Mittlere Greenwich-Zeit	±0	SEL	Seoul	+9
LON	London	±0	TYO	Tokyo	+9
PAR	Paris	+1	ADL	Adelaide	+9.5
BER	Berlin	+1	SYD	Sydney	+10
ATH	Athen	+2	NOU	Noumea	+11
CAI	Kairo	+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	Hongkong	+8	---		-1
BJS	Beijing	+8			

- Inhalt der obigen Tabelle gemäß Stand von Dezember 2004.
- Die in obiger Tabelle angegebenen Zeitdifferenzen entsprechen Universal Time Coordinated (UTC).

## Verwendung der Alarme und des stündlichen Zeitsignals

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

### Tägliche Alarme (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

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

### Stündliches Zeitsignal

Die Uhr meldet sich jede volle Stunde mit einem Piepton.

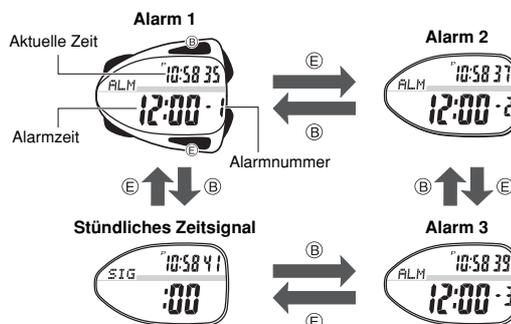
Die Einstellungen für die Alarme und das stündliche Zeitsignal werden im Alarm-Modus vorgenommen, der durch fünfmaliges Drücken von Knopf (D) im Zeitnehmungs-Modus aufgerufen werden kann.



### Aufrufen der Anzeige eines Alarms

Verwenden Sie im Alarm-Modus die Knöpfe (E) (+) und (B) (-), um durch die Anzeigen der Alarme zu blättern.

- Auf Gedrückthalten des betreffenden Knopfes erfolgt schneller Durchlauf.

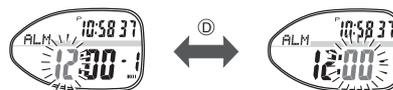


### Einstellen einer Alarmzeit

(2 Sekunden)



1. Rufen Sie im Alarm-Modus die Anzeige des Alarms auf, dessen Einstellung Sie ändern möchten.
2. Halten Sie Knopf (A) circa zwei Sekunden gedrückt, bis die Stundenstellen der aktuellen Alarmzeit zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellanzeige.
  - Das Aufrufen der Anzeige des Alarms schaltet diesen automatisch ein, wodurch der Alarm-Ein-Indikator in der Anzeige erscheint.
3. Verwenden Sie die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) zum Ändern der Stunde-Einstellung.
  - Auf Gedrückthalten des jeweiligen Knopfes erfolgt schneller Durchlauf.
  - Wenn Sie die Stunde einstellen, ist darauf zu achten, dass die 1. Tageshälfte und 2. Tageshälfte (P-Indikator) korrekt eingestellt werden, wenn Sie das 12-Stunden-Format verwenden. Im 24-Stunden-Format ist darauf zu achten, dass die Uhrzeit richtig eingegeben wird. Das für den Zeitnehmungs-Modus gewählte Format (12-Stunden/24-Stunden) wird auch im Alarm-Modus verwendet.
  - Das im Alarm-Modus verwendete Zeitnehmungssystem (12 Stunden oder 24 Stunden) ist das selbe wie das für den Zeitnehmungs-Modus gewählte System.
4. Drücken Sie Knopf (D), um das Blinken auf die Minuten zu verschieben.



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

## Ein- und Ausschalten eines Alarms oder des stündlichen Zeitsignals

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

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



### Stoppen des Alarmpiepers

Drücken Sie eine beliebige Taste.

### Testen des Alarms

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

## Konfigurieren der Heimatzeit-Einstellungen

(2 Sekunden)



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

3 Sekunden



1,5 Sekunden

- **00 Rücksetzen/Beleuchtungsdauer**
  - 00 Rücksetzen: Drücken Sie den Knopf (E).
  - 00 bis 29, Minuten unverändert.
  - 30 bis 59, erhöht Minuten um 1.
- Beleuchtungsdauer: Drücken Sie den Knopf (B).
- Schaltet zwischen 1,5 Sekunden und 3 Sekunden um.
  - Aktuelle Einstellung im oberen Display angezeigt.



### ■ Sommerzeit (DST)

Drücken Sie Knopf (E) zum Umschalten. Einstellungen: On (Ein), OFF (Aus)



### ■ Stadtcode (Zeitzone)

Wählen Sie mit den Knöpfen (E) (nach Westen) und (B) (nach Osten). Für Stadtcodes siehe "Weltzeit-Stadtcode-Liste".



### ■ Stunde

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



### ■ Minute

Zum Ändern die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) verwenden. Einstellbereich: 00 bis 59



### ■ Jahr

Zum Ändern die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) verwenden. Einstellbereich: 00 bis 99 (2000 bis 2099)



### ■ Monat

Zum Ändern die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) verwenden. Einstellbereich: 1 bis 12



### ■ Tag

Zum Ändern die Knöpfe (E) (+) und (B) (-) verwenden. Einstellbereich: 1 bis 31 (automatische Einstellung der Monatslänge)

- Achten Sie beim Einstellen der Stunde darauf, dass Sie die 1. Tageshälfte (kein Indikator) oder 2. Tageshälfte (P-Indikator) korrekt einstellen bzw. bei Verwendung des 24-Stunden-Formats die Uhrzeit korrekt eingeben.
- Sie können das Datum im Bereich vom 1. Januar 2000 bis 31. Dezember 2099 einstellen.
- Der Wochentag wird automatisch an das eingegebene Datum angepasst.
- Die Uhr nimmt die Anpassung an Schaltjahren und die Monatslängen automatisch vor.
- Bei der Sommerzeit (Daylight Saving Time = DST) wird die Uhr im Sommer um eine Stunde vorgestellt. Bitte beachten Sie, dass die Verwendung der Sommerzeit je nach Land und auch örtlichen Gebieten unterschiedlich sein kann.