

Vertrouwd raken

Hartelijk dank voor de aanschaf van dit CASIO horloge. Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door en volg u de vermelde instructies om jarenlang van uw horloge te kunnen genieten.



Herstel-indicator

Lage batterijsterkte waarschuwing

Als u de verlichting of alarmen gedurende een korte periode veelvuldig gebruikt, knippert de **RECOV** (herstel)indicator op het display en zijn de volgende bedieningen buiten gebruik terwijl de batterijsterkte herstelt.

- Stappentellerfuncties
- Alarm en uursignaal
- Verlichting

Nadat de batterijsterkte hersteld is, dienen alle bedieningen weer normaal te functioneren, maar als de **RECOV** indicator frequent verschijnt, dient u de batterij van het horloge te laten vervangen.



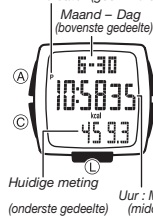
Over deze handleiding

- Knopbedieningen worden aangegeven met gebruikmaking van de in de illustratie getoonde letters.
- Elke sectie van deze gebruiksaanwijzing verschaft u de benodigde informatie om de knopbedieningen in elke functie uit te voeren. Meer gedetailleerde en technische informatie vindt u in de "Referentie" sectie.

Algemene gebruiksaanwijzing

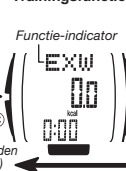
Tijdfunctie

PM-indicator (geen indicator voor AM)

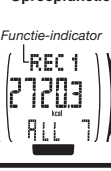


Huidige meting (onderste gedeelte)
Uur : Minuten Seconden (middelste gedeelte)

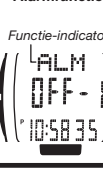
Trainingsfunctie



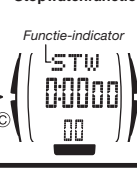
Oproep functie



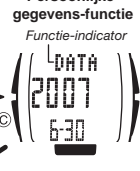
Alarmfunctie



Stopwatchfunctie



Persoonlijke-gegevensfunctie



Bovenste displaygedeelte

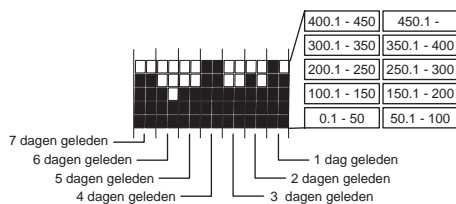
U kunt de in de tijdfunctie op het bovenste displaygedeelte getoonde informatie selecteren door op (B) te drukken.



Energieconsumptiegrafiek

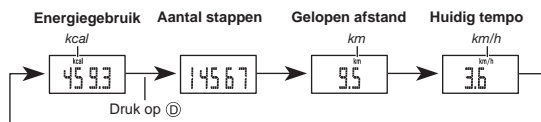
De energieconsumptiegrafiek toont uw energieverbruik (gebaseerd op het aantal getelde stappen) gedurende de afgelopen zeven dagen.

- Eenheid=kcal.
- Onthoud dat elke "kolom" van de grafiek is opgebouwd uit twee kolommen. In onderstaand voorbeeld wordt voor dag 6 een energieconsumptie van 200.1 t/m 250 kcal aangegeven. Voor dag 3 wordt een verbruik van 250.1 t/m 300 kcal aangegeven.



Onderste displaygedeelte

U kunt selecteren welke gegevens in de tijdfunctie op het onderste gedeelte van het display getoond worden door op (D) te drukken. Elke waarde is het cumulatieve totaal voor de huidige datum. Elke keer dat u op (D) drukt, wijzigt de getoonde informatie in de hieronder getoonde volgorde.



- De energieverbruikwaarde, gelopen afstand en het huidige tempo worden getoond met gebruikmaking van de eenheden die u bij "Persoonlijke informatie instellingen maken" selecteert.

- Gebruik (C) om tussen de functies te navigeren.
- Zie "Bovenste displaygedeelte" en "Onderste displaygedeelte" voor informatie over het beheren van de informatie die in de tijdfunctie op het bovenste en onderste gedeelte van het display verschijnt.
- Wanneer u in een willekeurige functie op (D) drukt, wordt het display gedurende 1,5 seconde verlicht.

De stappentellerfuncties gebruiken

Uw horloge is uitgevoerd met een ingebouwde stappenteller die het aantal door u tijdens een wandeling gemaakte stappen telt. Deze telling wordt gebruikt om de afstand, tempo en andere gegevens te berekenen. Enkele berekende gegevens zijn gebaseerd op uw persoonlijke informatie die u dient in te voeren voordat u het horloge begint te gebruiken. De gemeten en berekende gegevens kunnen in het geheugen van het horloge worden opgeslagen om desgewenst later opgeroepen te kunnen worden.

Belangrijk!

- Voordat u de stappentellerfuncties gaat gebruiken, dient u eerst uw persoonlijke instellingen te maken.

Wandelen en trainen

Het horloge maakt onderscheid tussen de volgende meetfuncties: normaal wandelen en trainen.

Noot

- Als u zowel de meetfuncties normaal wandelen en trainen heeft ingeschakeld, zal het horloge prioriteit geven aan de meetfunctie trainen.
- Zolang de meetfuncties normaal wandelen en trainen zijn ingeschakeld, blijven uw stappen geteld worden zelfs als u naar een andere functie gaat. Het enige moment dat uw stappen niet geteld worden, is terwijl een alarm klinkt of een instelscherm (aangegeven door een knipperende instelling) op het display getoond wordt.

Meetfunctie normaal wandelen

Gebruik de meetfunctie normaal wandelen als u het door u gemaakte aantal 'normale' stappen wilt laten tellen. U kunt deze meetfunctie in de tijdfunctie inschakelen.

Meetfunctie trainen

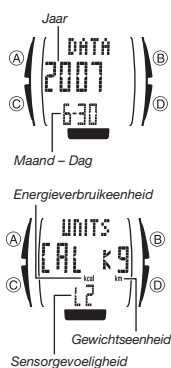
Deze functie is bedoeld om uw stappen tijdens een training te tellen. Om deze meetfunctie in te schakelen, dient u de trainingsfunctie te selecteren.

Persoonlijke gegevens instellen

U dient de volgende persoonlijke informatie in te stellen voordat het horloge uw energieverbruik en andere gegevens die gebaseerd zijn op het aantal door u gemaakte aantal stappen kan berekenen.

- Uw huidige gewicht
- Uw stapafstand tijdens normaal wandelen
- Uw stapafstand tijdens een training
- Uw leeftijd
- Uw geslacht
- De door u gewenste energieverbruikseenheid
- De door u gewenste gewichteenheid
- De door u gewenste stapafstandeenheid
- Het door u gewenste gevoeligheidsniveau.

U dient de persoonlijke gegevens instelfunctie te selecteren om persoonlijke instellingen te maken. Druk in de tijdfunctie vijf keer op (C) om de persoonlijke gegevens instelfunctie te selecteren.



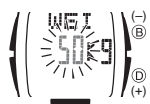
Persoonlijke instellingen maken

Noot

- Hieronder wordt de basisbediening voor het maken van persoonlijke instellingen vermeld. Zie "Persoonlijke instellingen" voor gedetailleerde informatie over elke instelling.
 - Als u voor de eerste keer persoonlijke gegevens instelt, stel dan eerst de energieverbruikseenheid, gewichtseenheid en stapafstandseenheid in.
- Druk in de tijdfunctie vijf keer op **(C)** om de persoonlijke gegevens instelfunctie te selecteren.
 - Op het scherm wordt eerst de datum waarop de laatste keer de persoonlijke instellingen zijn gewijzigd, getoond.
 - Druk op **(D)**.
 - De huidige meeteenheid en gevoeligheidsinstelling worden vervolgens getoond.
 - Houd **(A)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt totdat de gewichtsinstelling verschijnt, waarbij de instelling knippert.
 - Dit is het instelscherm.
 - Gebruik **(C)** om tussen de instelschermen voor de diverse instellingen te bladeren.
 - Gebruik terwijl een instelscherm wordt getoond **(D)** en **(B)** om de huidig getoonde instelling te wijzigen. Wanneer u een van beide knoppen ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
 - Zie "Persoonlijke instellingen" voor gedetailleerde informatie over elke instelling.
 - Druk nadat alle instellingen naar wens zijn op **(A)** om het instelscherm te verlaten.
 - Het horloge zal het instelscherm tevens automatisch verlaten als u gedurende twee tot drie minuten geen bediening uitvoert.

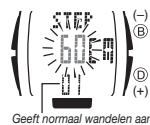
Persoonlijke instellingen

Uw huidige gewicht



- Gebruik **(D)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde te wijzigen.
- Bereik: 20 t/m 120 kg of 44 t/m 264 pond.

Uw stapafstand tijdens normaal wandelen



- Gebruik **(D)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde te wijzigen.
- Bereik: 30 t/m 120 cm of 12 t/m 47 inch.
 - U kunt deze waarde inschatten door uw lengte in cm met 0,37 te vermenigvuldigen.
 - Onthoud dat de berekening slechts een schatting is.
 - Uw stapafstand hangt af van uw geslacht en persoonlijke karakteristieken.

Uw stapafstand tijdens trainen



- Gebruik **(D)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde te wijzigen.
- Bereik: 30 t/m 120 cm of 12 t/m 47 inch.
 - U kunt deze waarde inschatten door uw lengte in cm met 0,45 te vermenigvuldigen.
 - Onthoud dat de berekening slechts een schatting is.
 - Uw stapafstand hangt af van uw geslacht en persoonlijke karakteristieken.

Uw leeftijd



- Gebruik **(D)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde te wijzigen.
- Bereik: 16 t/m 99

Uw geslacht



- Druk op **(D)** om tussen m (mannelijk) en F (vrouwelijk) te wisselen.

Energieverbruikseenheid



- Druk op **(D)** om tussen CAL (kilocalorieën) en J (kilojoules) te wisselen.
- 1 kcal = 4,184 kJ

Gewichtseenheid



- Druk op **(D)** om tussen kg (kilogram) en lb (pond) te wisselen.

Stapafstandseenheid



- Druk op **(D)** om tussen cm (centimeter) en in (inch) te wisselen.

Gevoeligheidsniveau



- Gebruik **(D)** (+) en **(B)** (-) om de getoonde waarde te wijzigen.
- Bereik: L1 (laagste) en L4 (hoogste).
 - Als de door het horloge getoonde stappentelling te hoog lijkt, probeer dan het gevoeligheidsniveau te verlagen. Als de stappen te laag lijken, probeer dan het gevoeligheidsniveau te verhogen.

Meting normaal wandelen



Deze sectie geeft informatie over hoe u tijdens een normale wandeling het aantal stappen kunt bijhouden.

De normaal wandelen meetfunctie inschakelen

- Houd in de tijdfunctie **(B)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt totdat op het bovenste gedeelte van het scherm **ON** begint te knippen.
- Houd **(B)** ingedrukt totdat een signaal klinkt en **ON** eindigt te knippen.
 - De **WALK** indicator verschijnt op het display om aan te geven dat de normaal wandelen meetfunctie is ingeschakeld.
 - De normaal wandelen meetfunctie blijft ingeschakeld, zelfs wanneer u de horlogefunctie wijzigt.

Meting ingeschakeld

Normaal wandelen indicator



Energieverbruikwaarde

De normaal wandelen meetfunctie uitschakelen

- Houd in de tijdfunctie **(B)** gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt totdat **OFF** op het bovenste gedeelte van het display begint te knippen.
- Houd **(B)** ingedrukt totdat een signaal klinkt en **OFF** eindigt te knippen.
 - De **WALK** indicator verdwijnt van het display om aan te geven dat de normaal wandelen meetfunctie is uitgeschakeld.



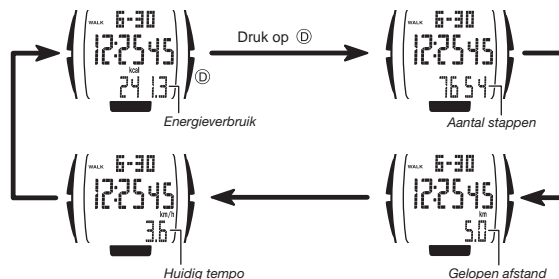
Meting uitgeschakeld



Displaywaarden meetfunctie normaal wandelen

Druk in de tijdfunctie op **(D)** om op het onderste gedeelte van het display in de hieronder getoonde volgorde door de displaywaarden te bladeren.

- De hieronder getoonde waarden zijn gebaseerd op het op de huidige dag tijdens een normale wandeling of training gemeten cumulatief aantal stappen.



- De energieverbruikwaarde, gelopen afstand en huidig tempo worden getoond met gebruikmaking van de bij "Persoonlijke instellingen maken" geselecteerde eenheden.

Normaal wandelen gegevensopslag

Meetgegevens worden elke dag automatisch rond middernacht opgeslagen. Onthoud dat het horloge uitsluitend de gegevens van de laatste zeven dagen bewaart. De oude gegevens worden derhalve automatisch verwijderd wanneer de gegevens van een nieuwe dag bewaard worden.

Het wissen van de meetgegevens van de huidige dag

U kunt de volgende bediening uitvoeren om de meetgegevens van de huidige dag te wissen.

De meetgegevens van de huidige dag wissen

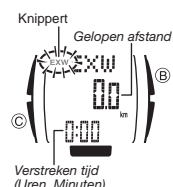
- Houd terwijl de meting van een normale wandeling plaatsvindt of is beëindigd, **(D)** gedurende ongeveer drie seconden ingedrukt totdat **CLR** op het bovenste gedeelte van het display begint te knippen.
 - De waarde voor de huidige meting knippert tevens op het onderste gedeelte van het scherm.
- Houd **(D)** ingedrukt totdat een signaal klinkt en het normale tijdfunctiescherm weer verschijnt.



Meting training

Deze sectie geeft informatie over hoe u tijdens een training het aantal stappen kunt bijhouden. Om de meting van een training te starten, dient u de trainingsmeetfunctie te selecteren.

- De in de trainingsmeetfunctie gemeten verstreken tijd is de tijdens de stappentelling verstreken tijd. Als het horloge eindigt uw stappen te tellen omdat u gestopt bent met uw training, stopt in de trainingsmeetfunctie tevens de meting van de verstreken tijd.



De meting van een training starten

- Druk in de tijdfunctie een keer op **C** om de trainingsmeetfunctie te selecteren.
- Druk op **B**.
 - De EXW indicator knippert op het display om aan te geven dat de trainingsmeetfunctie is ingeschakeld.
 - De meting van de training blijft doorlopen, zelfs als u van functie verandert.
 - De gelopen afstand wordt uitsluitend als voorbeeld getoond. U kunt de waarde die in het middelste gedeelte van het scherm verschijnt selecteren met gebruikmaking van de bij "Displaywaarden trainingsmeetfunctie" beschreven bediening.

Noot

- U kunt de meting van een training tevens starten door tijdens de meting van een normale wandeling op **B** te drukken.

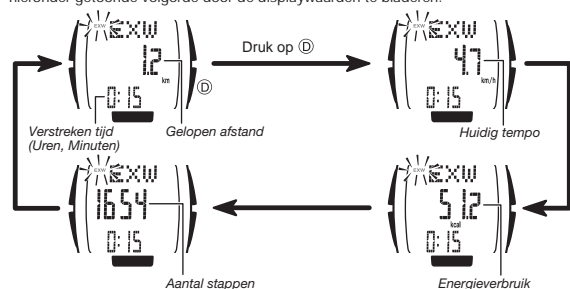


De meting van een training stoppen.

- Druk op **B**.
- Hierdoor wordt het huidige meetresultaat getoond.
 - Wanneer u nogmaals op **B** drukt zonder de meetgegevens naar 0 te wissen, wordt de meting hersteld vanaf het punt dat deze voor het laatst is gestopt.

Displaywaarden trainingsmeetfunctie

Druk in de trainingsfunctie op **C** om op het onderste gedeelte van het display in de hieronder getoonde volgorde door de displaywaarden te bladeren.



- De energieverbruikwaarde, gelopen afstand en huidig tempo worden getoond met gebruikmaking van de eenheden die u bij "Persoonlijke instellingen maken" heeft geselecteerd.

Opslag trainingsgegevens

Trainingsgegevens worden automatisch opgeslagen wanneer u de trainingsgegevens naar 0 wist.

Het opslaan van de huidige trainingsgegevens

U kunt de volgende bediening uitvoeren om de huidige trainingsgegevens naar 0 te wissen, waardoor tevens de huidige trainingsgegevens worden opgeslagen.

De huidige trainingsgegevens opslaan

- Houd in de trainingsfunctie A gedurende ongeveer twee seconden ingedrukt totdat de gegevens op het display beginnen te knippen.
 - Tegelijkertijd begint REC2 (wat de trainingsgegevens aangeeft) op het bovenste gedeelte van het display te knippen.
 - Bovenstaande stap is niet mogelijk terwijl de meting van een training plaatsvindt. Als een trainingsmeetbediening plaatsvindt, stop deze dan en voer nogmaals stap 1 uit.
- Houd **A** ingedrukt totdat een signaal klinkt en alle getoonde waarden naar 0 worden gewist.
 - Dit geeft aan dat de trainingsgegevens zijn opgeslagen.
 - Onthoud dat het horloge uitsluitend 10 trainingsgegevens bewaart. De oudste gegevens worden derhalve automatisch verwijderd wanneer nieuwe gegevens worden opgeslagen.



De huidige trainingsgegevens wissen zonder deze op te slaan

- Houd in de trainingsfunctie **C** gedurende ongeveer drie seconden ingedrukt totdat de gegevens op het display beginnen te knippen.
 - Tegelijkertijd begint CLR op het bovenste gedeelte van het display te knippen.
 - Bovenstaande stap is niet mogelijk terwijl de meting van een training plaatsvindt. Als een trainingsmeetbediening plaatsvindt, stop deze dan en voer nogmaals stap 1 uit.
- Houd **C** ingedrukt totdat een signaal klinkt en alle getoonde waarden naar 0 worden gewist.
 - Dit geeft aan dat de huidige trainingsgegevens gewist zijn.



Loopgegevens bekijken

Deze sectie geeft informatie over hoe u in het geheugen opgeslagen loopgegevens kunt bekijken en gegevens kunt verwijderen.

Over loopgegevenssets

Uw horloge slaat loopgegevens op met gebruikmaking van twee typen gegevenssets: dagelijkse gegevenssets en trainingsgegevenssets.

Dagelijkse gegevenssets

- Elke dagelijkse gegevensset bestaat uit het aantal stappen, gelopen afstand, gemiddeld tempo en energieverbruik voor een specifieke dag.
- Het horloge slaat een gegevensset op voor elke dag gedurende de laatste zeven dagen waarop loopgegevens zijn gemeten (normaal wandelen of training).
- Aanvullend bevat een achtste gegevensset de cumulatieve gegevens van de zeven huidig in het geheugen opgeslagen gegevenssets.
- Bij de dagelijkse gegevenssetschermen en het cumulatieve gegevenssetscherm voor de laatste 7 dagen verschijnt REC 1 op het bovenste gedeelte van het display.

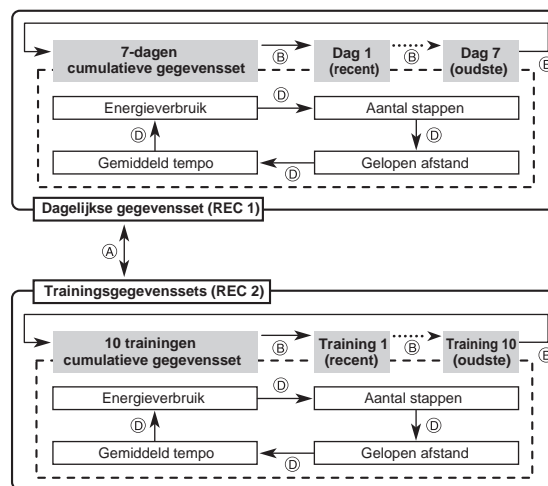
Trainingsgegevenssets

- Elke trainingsgegevensset bestaat uit het aantal stappen, gelopen afstand, gemiddeld tempo en energieverbruik voor een specifieke training.
- Het horloge slaat een gegevensset op voor de laatste 10 trainingen waarbij trainingsgegevens zijn gemeten.
- Aanvullend bevat de elfde gegevensset de cumulatieve gegevens van de tien huidig in het geheugen opgeslagen gegevenssets.
- Bij de trainingsgegevenssetschermen en het cumulatieve gegevenssetscherm voor de laatste 10 trainingen verschijnt REC 2 op het bovenste gedeelte van het display.



Navigeren tussen loopgegevenssets

Het onderstaande overzicht laat zien hoe u tussen loopgegevenssets kunt navigeren. Zie de volgende pagina's voor meer gedetailleerde informatie over hoe specifieke gegevens bekeken kunnen worden.



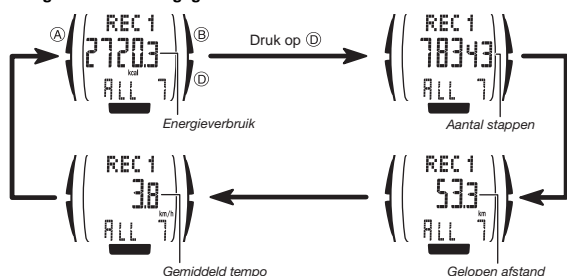
Tussen dagelijkse gegevenssets en trainingsgegevenssets wisselen

Druk in de oproeffunctie op A om tussen dagelijkse gegevensset-gegevens (REC 1) en trainingsgegevensset-gegevens (REC 2) te wisselen.

De 7-dagen cumulatieve gegevensset-gegevens bekijken

- Gebruik in de oproepfunctie **(B)** om de 7-dagen cumulatieve gegevensset te laten verschijnen.
 - Druk op **(D)** om bij de cumulatieve gegevensset door de waarden voor het energieverbruik, aantal stappen, gelopen afstand en gemiddeld tempo te bladeren.

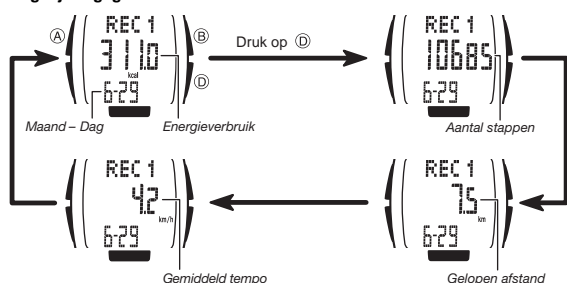
7-dagen cumulatieve gegevensset



Dagelijkse gegevensset-gegevens bekijken

- Gebruik in de oproepfunctie **(B)** om een dagelijkse gegevensset te laten verschijnen.
 - Bij het dagelijkse gegevensset-scherm wordt op het bovenste gedeelte van het display **REC 1** en op het onderste gedeelte een datum (maand en dag) getoond.
- Druk op **(D)** om bij de dagelijkse gegevensset door de waarden voor het energieverbruik, aantal stappen, gelopen afstand en gemiddeld tempo te bladeren.

Dagelijkse gegevensset



Energieverbruik



De 10-training cumulatieve gegevensset-gegevens bekijken

- Gebruik in de oproepfunctie **(B)** om de 10-training cumulatieve gegevensset te laten verschijnen.
 - Bij het 10-training cumulatieve gegevensset-scherm wordt op het bovenste gedeelte van het display **REC 2** en op het onderste gedeelte **ALL 10** getoond.
- Druk op **(D)** om bij de cumulatieve gegevensset door de waarden voor het energieverbruik, aantal stappen, gelopen afstand en gemiddeld tempo te bladeren.

Energieverbruik



Gegevenssetnummer

Maand - Dag

Trainingsgegevensset-gegevens bekijken

- Gebruik in de oproepfunctie **(B)** om een trainingsgegevensset te laten verschijnen.
 - Bij het trainingsgegevensset-scherm wordt op het bovenste gedeelte van het display **REC 2** en op het onderste gedeelte een datum (maand en dag) en het gegevenssetnummer getoond.
- Druk op **(D)** om bij de trainingsgegevensset door de waarden voor het energieverbruik, aantal stappen, gelopen afstand en gemiddeld tempo te bladeren.

Trainingsgegevensset

Gegevenssets uit het geheugen verwijderen

De volgende verwijderbedieningen zijn mogelijk.

- Dagelijkse gegevensset verwijderen
Verwijdert een specifieke dagelijkse gegevensset.
- 7 Dagelijkse gegevenssets verwijderen
Verwijdert alle zeven dagelijkse gegevenssets die op dat moment in het geheugen zijn opgeslagen.
- Trainingsgegevensset verwijderen
Verwijdert een specifieke trainingsgegevensset.
- 10 Trainingsgegevenssets verwijderen
Verwijdert alle 10 trainingsgegevenssets die op dat moment in het geheugen zijn opgeslagen.

Een specifieke dagelijkse of trainingsgegevensset verwijderen

- Laat in de oproepfunctie de dagelijkse gegevensset (**REC 1**) of trainingsgegevensset (**REC 2**) die u wilt verwijderen, verschijnen.
- Houd **(D)** gedurende ongeveer drie seconden ingedrukt totdat **CLR** op het display knippert.
- Houd **(D)** ingedrukt totdat een signaal klinkt.
 - Dit geeft aan dat de gegevens van de geselecteerde gegevensset zijn verwijderd.

Alle 7 dagelijkse gegevenssets of alle 10 trainingsgegevenssets verwijderen

- Laat in de oproepfunctie de 7-dagen cumulatieve gegevensset (om de 7 dagelijkse gegevenssets te verwijderen) of de 10-training cumulatieve gegevensset (om de 10 trainingsgegevenssets te verwijderen) verschijnen.
- Houd **(D)** gedurende drie seconden ingedrukt totdat **CLR** op het display knippert.
- Houd **(D)** ingedrukt totdat een signaal klinkt.
 - Dit geeft aan dat alle geselecteerde gegevenssets zijn verwijderd.
 - Wanneer u de gegevenssets verwijdert, worden de bijbehorende cumulatieve gegevensset-gegevens eveneens verwijderd.

Stappentellerfunctie vraag & antwoord

Vraag 1: Waarom telt het horloge niet mijn stappen?

- Uw horloge is ontworpen om uw stappen te tellen wanneer het horloge op uw linkerhand wordt gedragen. Het zal uw stappen niet juist tellen als u het horloge op uw rechterpols of aan uw riem draagt of in uw tas heeft geplaatst.
- Het kan even duren voordat het horloge meet dat u loopt. Gedurende die tijd zal het niet een stappentelling tonen. Nadat het horloge heeft geconstateerd dat u loopt, zal het uw gehele stappentelling vanaf het begin van uw wandeling tonen, inclusief de door u gemaakte stappen terwijl het horloge aanvankelijk nog geen stappentelling toonde.
- Het horloge is ontwikkeld om bij een normale loopwijze te functioneren. Derhalve zal het uw stappen niet juist tellen wanneer u een paraplu vasthoudt, iets duwt of trekt, sandalen of slippers draagt, etc.
- Het horloge kan uw stappen niet juist tellen terwijl u jogt of rent, een berg beklimt of een zware helling oploopt, met een wandelstok loopt, een trap oploopt, etc.

Joggen



Een helling beklimmen



Een trap oplopen



Vraag 2: Waarom is de stappentelling te hoog?

- Het horloge telt de stappen gebaseerd op de beweging van uw linkerhand. Derhalve zal het ook de beweging van de linkerhand meten die niet door wandelen veroorzaakt, zoals een trap oplopen.
- Het gevoeligheidsniveau van het horloge kan op een niveau zijn ingesteld dat niet overeenkomt met uw loopstijl.
- Indien bovenstaande het geval is, probeer dan de instelling van het gevoeligheidsniveau te wijzigen of de stappentellerfuncties uit te schakelen wanneer u niet wandelt.



Niet-wandelen handbeweging



Vraag 3: Waarom is de stappentelling te laag?

- Het gevoeligheidsniveau van het horloge kan op een niveau zijn ingesteld dat niet overeenkomt met uw loopstijl. Probeer een hogere gevoeligheidsinstelling.

Vraag 4: Waarom wordt de stappentelling naar 0 gewist?

- Uw horloge slaat de huidige stappentellergegevens elke dag om middernacht in het geheugen op. Tegelijkertijd wordt de stappentelling naar 0 gewist.
- In het geval van een training gaat het horloge door met het meten van de verstreken tijd en het tellen van de stappen, zelfs als uw training van de ene dag naar de volgende dag doorgaat (voorbeeld middernacht).

Vraag 5: Waarom verspringt de stappentelling opeens met 10 tot 15 seconden?



- Het horloge meet uw bewegingen en stopt de telling automatisch wanneer het constateert dat u niet meer loopt. Het kan even duren voordat het horloge constateert dat u weer bent begonnen te lopen. In dat geval voegt het horloge de stappen gedurende de periode dat het uw bewegingen analyseerde toe.

Vraag 6: Waarom stopt het horloge opeens met een telling?



Herstelindicator

- Dit kan gebeuren wanneer de **RECOV** (herstel) indicator op het display verschijnt om aan te geven dat de batterijsterkte erg laag is. Laat wanneer dit gebeurt uw batterij zo snel mogelijk vervangen.

Alarmeren en uursignaal

Uw horloge beschikt over vijf alarmeren en een uursignaal.

Dagelijkse alarmeren (ALM 1 t/m ALM 5)

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

Uursignaal

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

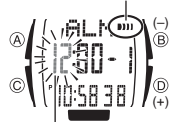
- De alarm- en uursignaalinstellingen worden in de alarmfunctie gemaakt, die u selecteert door in de tijdfunctie drie keer op **C** te drukken.

Alarm aan/uit-instelling



Alarmnummer

Alarm-aan-indicator



Alarmtijd
(Uren : Minuten)

Een alarmscherm tonen

Gebruik in de alarmfunctie **C** om door de alarmschermen te bladeren.

- Als u **C** ingedrukt houdt, bladert u versneld.



Een alarmtijd instellen

- Toon in de alarmfunctie het alarmscherm waarvoor u de instelling wilt wijzigen.
- Houd **A** gedurende circa twee seconden ingedrukt totdat de uren- of minuteninstelling van de huidige alarmtijd beginnen te knipperen. Dit geeft aan dat het alarmscherm geselecteerd is.
 - Als u het instelscherm toont, wordt het alarm tevens automatisch ingeschakeld en verschijnt de alarm-aan-indicator op het scherm.
- Gebruik **D** (+) en **B** (-) om de uurinstelling te wijzigen.
 - Als u een van beide knoppen ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
- Als u de ureninstelling instelt, let er dan op dat u AM (ochtendtijd) of PM (P, middag/avondtijd) juist instelt als u gebruik maakt van 12-uur weergave, of dat u 24-uur weergave instelt. De 12/24-uur weergave die u in de tijdfunctie selecteert, wordt ook in de alarmfunctie toegepast.
- Druk op **C** om het knipperen naar de minuten te verplaatsen.
- Gebruik **D** (+) en **B** (-) om de minuteninstelling in het bereik van 0 tot en met 59 minuten in te stellen.
 - Als u een van beide knoppen ingedrukt houdt, wijzigt de instelling versneld.
- Druk nadat alle instellingen naar wens zijn op **A** om het instelscherm te verlaten.
- Het horloge verlaat tevens automatisch het instelscherm als u gedurende circa twee tot drie minuten geen bediening uitvoert.

Een alarm of het uursignaal in- of uitschakelen

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

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

Het alarmsignaal stoppen

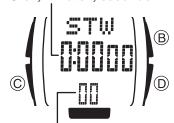
Druk op een willekeurige knop.

Het alarm testen

Houd in de alarmfunctie **B** ingedrukt om het alarm te laten klinken.

Stopwatch

Uren, minuten, seconden



1/100 seconde

U kunt de stopwatchfunctie gebruiken om de verstreken tijd met stappen van 1/100 seconde tot en met 23 uur, 59 minuten en 59,99 seconden te meten.

- De stopwatch loopt door, opnieuw beginnend vanaf 0 nadat het de limiet heeft bereikt, tenzij u deze stopt.
- De stopwatchmeting loopt door, zelfs wanneer u de stopwatchfunctie verlaat.
- Wanneer u de stopwatchfunctie verlaat terwijl een tussentijd op het display bevroren is, wordt de tussentijd verwijderd en keert het horloge terug naar de verstreken tijd meting.

De stopwatchfunctie selecteren

Druk in de tijdfunctie vier keer op **C**.

Verstreken-tijd-meting uitvoeren



Cumulative tijdmeting uitvoeren



- Wanneer u op **B** drukt om de stopwatch te herstarten zonder deze naar 0 te wissen, wordt de verstreken-tijd-meting hervat vanaf het moment dat deze voor het laatst was gestopt.

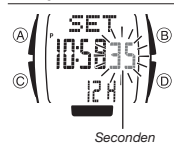
Ronde/tussentijd weergeven



Twee finishtijden opnemen



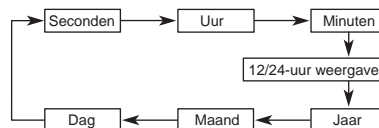
De tijd en datum instellen



Seconden

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

- Gebruik **C** om in de hieronder getoonde volgorde door de instellingen te bladeren.



- Gebruik **D** en **B** om de instelling zoals hieronder beschreven te wijzigen.

Instelling	Om dit te doen:	Doe dit:
Seconden	Stel op 00 in	Druk op C
Uur, Minuten	Verander de uren- of minuteninstelling	Gebruik D (+) en B (-)
12/24-uur weergave	Wissel tussen 12-uur en 24-uur weergave	Druk op C
Jaar, maand, dag	Verander de jaar-, maand- of daginstelling	Gebruik D (+) en B (-)

- Druk op **A** om het instelscherm te verlaten.

- Het horloge zal tevens automatisch het instelscherm verlaten als u gedurende twee tot drie minuten geen knopbediening uitvoert.
- Let er als u de ureninstelling op dat u AM (geen indicator) of PM (P) juist instelt, of dat u 24-uur weergave selecteert.
- U kunt een datum instellen in het bereik van 1 januari 2000 tot en met 31 december 2099.
- De weekdag wordt automatisch overeenkomstig de ingestelde datum weergegeven.
- Het horloge maakt automatisch aanpassingen voor schrikkeljaren en maandlengtes.

Referentie

Deze sectie geeft gedetailleerde en technische informatie over het horloge en de bedieningen.

Loopgegevens meetbereik

Energieverbruik: 0 t/m 23.900,5 kcal (99.999,9 kJ)

Stappen: 0 t/m 999.999

Loopafstand: 0 t/m 999,9 km

Looptijd: 0 t/m 99 uur en 59 minuten (trainen)

Huidig tempo: 0 t/m 99,9 km/h

Verlichting

- Het elektronische verlichtingspaneel neemt in sterkte af na langdurig gebruik.
- De verlichting kan moeilijk zichtbaar zijn bij direct invallend zonlicht.
- De verlichting schakelt automatisch uit als een alarm of een ander signaal klinkt.
- Er kan een licht hoorbaar geluid klinken terwijl de verlichting is ingeschakeld. Dit komt door de trilling van het elektronische verlichtingspaneel en duidt niet op een gebrekkig functioneren van het horloge.
- Veelvuldig gebruik van de verlichting verkort de levensduur van de batterij.