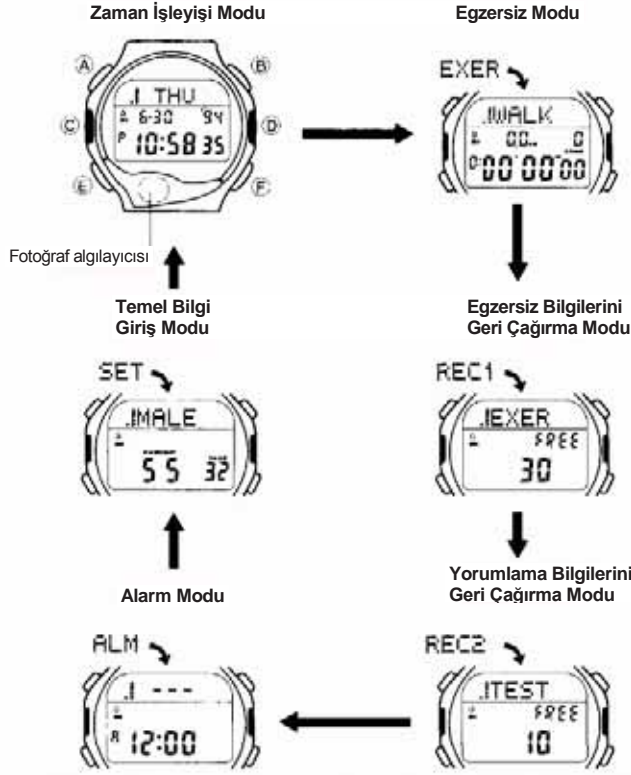


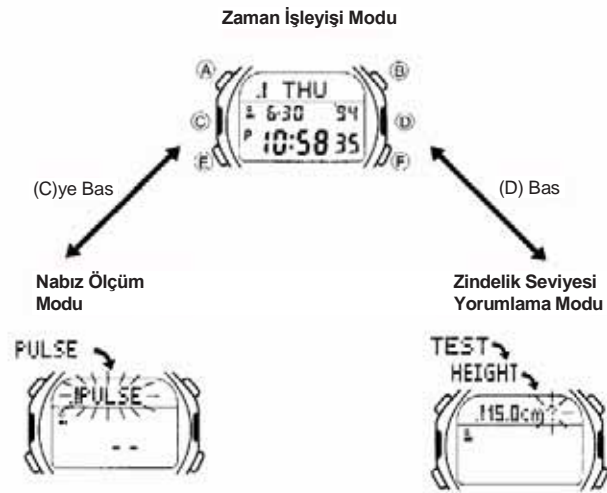
## KULLANIM KILAVUZU: MODÜL NO QW-951

### 1 GENEL REHBER

- Bir moddan başka bir moda geçmek için (E)yi kullanınız. Herhangi bir modda bir işlem yaptıktan sonra (E)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönebilirsiniz.



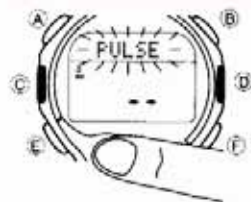
- Saatiniz nabzınızı ölçer ve zindeliğinizi yorumlar. Bu iki ölçüm modu arasında geçiş yapmak için (C) ve (D)yi kullanınız. Bir ölçüm moduna diğer bir ölçüm modundan giremezsiniz. Fakat bu modlardan istediğiniz birine diğer modlardan (ölçüm modu olmayan) geçiş yapabilirsiniz.



### 2 NABIZ ÖLÇÜM FONKSİYONU

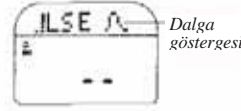
Parmağınızı fotoğraf algılayıcısının üzerine koyduktan sonra saatiniz nabzınızı ölçer ve dakikadaki nabız atışınızı gösterir.

#### 2-1 Nabızınızın Ölçülmesi

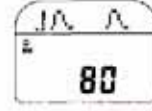


- Nabız Ölçüm Moduna girmek için (C)ye basınız.
- Parmağınızı nazıkçe fotoğraf algılayıcısının üzerine koyunuz.

**Önemli!**  
Ölçüm boyunca parmağınızı kıpırdatmayınız!



- Ölçüm yapılırken ekranın üst kısmında sağdan sola doğru bir dalga geçişi görünür.



- Bu dalga görüntüsünden 6 saniye kadar sonra dakikadaki nabız ölçümünüz ekranın alt kısmında görünür.

- Nabız oranınız görüldükten sonra hala parmağınızı fotoğraf algılayıcısı üzerinde tutmaya devam ederseniz saat nabzınızı ölçmeye devam eder ve her birkaç saniyede bir bilgilerinizi günceller.

- Ölçüm işlemi sonlandırmak istediğinizde (C)ye basarak Nabız Ölçümü Modundan önce bulunduğunuz moda dönünüz.

#### Not



- Parmağınızı fotoğraf algılayıcısının üzerine resimdeki gibi koyunuz.
- Eğer nabız ölçümünüzün yapılmasıyla ilgili bir sorun varsa (C)ye basarak ölçümü durdurunuz ve "2-2 Nabız Ölçümü Yaptırmanın İpuçları" na bakınız ve oradaki prosedürü izleyiniz.

- Eğer birkaç dakika hiçbir işlem yapmazsanız saat otomatik olarak Nabız Ölçümü Modundan önce bulunduğunuz moda döner.

#### 2-2 Nabız Ölçümü Yaptırmanın İpuçları

Her zaman nabız ölçümünüzün doğru yapılması için aşağıdaki kurallara uyunuz.

- Foto. Algılayıcısındaki parmağınızın basıncını değiştirmeyiniz.
- Parmağınızı foto. algılayıcısı üzerinde hareket ettirmeyiniz.
- Ölçüm işlemine başladıktan sonra mümkün olduğunca hızlı bir şekilde parmağınızı foto. algılayıcısının üzerine koyunuz.
- Ölçüm boyunca sakın olunuz, konuşmayınız.
- Ölçüm yapmadan önce parmağınızı ısıtınız.
- Ölçüm yapılırken çok fazla ışıklandırılmış bir yerde durmayınız.
- Normal kan akışını engelleyebilecek yüzük gibi nesnelere çıkartınız.

#### Doğru



- Parmağınızı fotoğraf algılayıcısının üzerine koyduğunuzda parmağınızın alt kısmı algılayıcıyı tamamen kapatmalıdır. Tırnağınız beyaz renge dönerse, parmağınızı çok bastırıyorsunuz demektir. Öncelikle hafifçe parmağınızı algılayıcı üzerine koyunuz ve nabız ölçümü alınıp alınmadığını kontrol ediniz, çok fazla bastırmanıza gerek yoktur.

#### Yanlış



Parmak çok yukarda



Parmak foto. algılayıcısını tam kapatmıyor

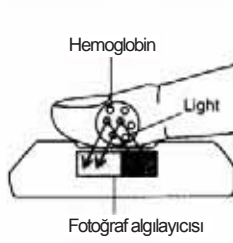


Parmak foto. algılayıcısından uzakta

- Şu faktörler, nabız ölçümü yapılmasını çok zorlaştırır hatta zaman zaman imkansız hale getirir: Düzensiz ritim, düzensiz nabız atışına neden olur. Bu da nabızınızın doğru ölçülmesine engel olur. Damar sertliği yada diğer dolaşım bozuklukları parmak ucunuzdaki kan dolaşımının zayıf olmasına neden olabilir. Parmak ucu derisinin ince olması, tene nüfuz eden ışığın algılayıcıya gelmesine neden olabilir. ("2-3 Fotoğraf Algılayıcısı Hakkında" bölümüne bakınız).

### 2-3 Fotoğraf Algılayıcısı Hakkında

Bu saatte bulunan Nabız ölçüm sistemi parmak ucunuzdaki kılcal damarlarda bulunan kandan geçen hemoglobinindeki ışığı algılayan bir fotoğraf algılayıcısı kullanır. Fotoğraf algılayıcısının algıladığı ışık yoğunluğu nabız değerine çevrilir.



- 1- Işığı geçiren diotlar, süzülen ışığı gösterir.
- 2- Fotoğraf algılayıcısı süzülen ışığın ne kadarının yansıdığını ve parmakta ne oranda geçtiğini algılar.
- Yukarıdaki işlemin yapılabilmesi için parmağınızın düğünce fotoğraf algılayıcısının üzerinde olması ve belli ölçüm şartlarının yerine getirilmesi gerekir. Aksi takdirde doğru ölçüm alınması imkansız olur. Gerekli ölçüm şartlarını öğrenmek için "2-2 Nabız Ölçümü Yapılışının İpuçları" na bakınız.

### 3 ZİNDELİK SEVİYESİ DEĞERLENDİRME FONKSİYONU

Zindelik Seviyesi Değerlendirme fonksiyonu, mükemmelden çok zayıfa kadar uzanan 5 seviyelik bir zindelik tablosuna göre değerlendirme yapar. Yapılan 10 değerlendirmeyi hafızaya kaydedebilirsiniz.

#### Önemli!

Zindelik Seviyesi Yorumlama Fonksiyonunu kullanmadan önce "3-1 Temel Bilgiler Hakkında" bölümündeki prosedürü uygulamış olmanız ve kimin zindelik seviyesinin belirlendiğini yazmış olmanız gerekir. Öte yandan step egzersizini kullandığınız zamanlarda step yüksekliğini kaydetmenizi sağlayan "Step Yüksekliğini Belirlemek İçin" adlı bölümdeki prosedürü de uygulamamanız gerekir. ("3-4 Zindelik Seviyenizin Belirlenmesi").

#### 3-1 Temel Bilgiler Hakkında

"Temel bilgi" terimi halihazırdaki kilo, cinsiyet, yaş, koşma uzunluğunuz ve adım uzunluğunuz bilgilerini ifade eder. Saatınız, fiziksel zindeliğiniz hakkında ve Egzersiz Fonksiyonunuz hakkında ("4 Egzersiz Fonksiyonları") yorum yapabilmek için bu bilgilere ihtiyaç duyar.

- Saati kullanan kişi değiştiğinde temel bilgileri içeren kayıtlar da değiştirilmelidir.
- Temel bilgilerin kaydı için "Temel Dataları Kaydetmek İçin"e bakınız.
- Step egzersizi yapmadan önce ("3-4 Zindelik Seviyenizin Yorumlanması"na bakınız) "Step Yüksekliğini Belirlemek İçin" adlı bölüme bakarak step yüksekliğiniz hakkındaki gerekli bilgileri kaydediniz. En iyi sonucu almak için step platformu yüksekliği 15cm olmalıdır.
- Bu saat fabrika ayarlarında temel bilgilerinde metreleme sistemini kullanmak üzere (cm,kg,km) ayarlanmıştır. Bu birimleri İngiltere sistemine göre (inch, lb,mile) değiştirmek için "3-2 " Birimlerin Görüntülenmesi"ne bakınız.

#### Kilo

Kilo ayarınızı, 1 kg.lık artışlarla (yada 2lb) 40kg ile 159kg (90lb ile 350lb) arasında ayarlayabilirsiniz. 40kg.dan daha zayıf olanlar (yada 90lb) minimum ayarları, 159 kg.dan (350lb) daha ağır olanlar ise maximum ayarları kullanmalıdır.

#### Yaş

Yaş ayarınızı 1 yıllık artışlarla 13 ile 89 yaş arasında yapabilirsiniz. 13 yaşından küçük olanlar minimum ayarı, 89 yaşından büyük olanlar ise maximum yaşı kullanmalıdır.

#### Cinsiyet

Bu bölümde erkek(MALE)yada kadın (FEMALE) olarak ayar yapabilirsiniz.

#### Koşma ve Yürüme Adımı

Koşma ve yürüme adım uzunluklarınızı 1cm.lik (1 inch) artışlarla 40cm ile 190cm arasında (16 inch ile 76 inch) ayarlayabilirsiniz. Bu ayarlar için nasıl hesaplama yapıldığı aşağıda gösterilmektedir.

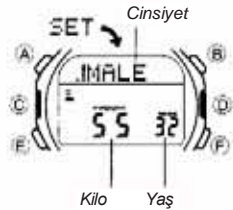
Örnek:

- 300 metrelik bir alanı koşmak için 239 adım gerekir.  
300 (metre) + 239 (adım) = 1.255 (yaklaşık 126 cm)
- Bir tenis kortunu yürümek için (23.77metre) 32 adım gerekir.  
23.77 (metre) + 32 (adım) = 0.743 (yaklaşık 74 cm)

#### Temel Bilgilerinizi Kaydetmek İçin

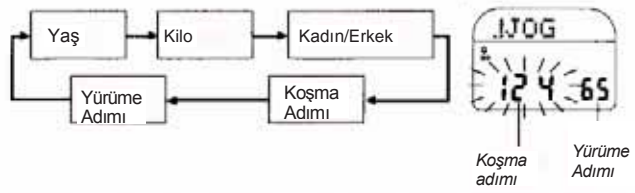
Hali hazırda çalışan bir Egzersiz Modu varken yada bir egzersiz fonksiyonunun hesapları görüntüdeyken Temel Bilgi kaydı yapamazsınız. Temel bilgilerinizi kaydetmek için Egzersiz Modu ekranını sıfırlayınız.

(Bakınız: "4-2 Egzersiz Fonksiyonlarının Kullanılması").



1. (E)ye basarak Temel Bilgi Kaydı Moduna giriniz.
- Temel Bilgi Kaydı Moduna Zaman İşleyişi Modundan girmek için (E)ye 5 kez basınız.
- Temel Bilgi Kaydı Moduna girdiğinizde önce ekrana "SET" yazısı gelir. Kısa bir süre sonra halihazırdaki kayıtlı temel bilgiler ekrana gelir.

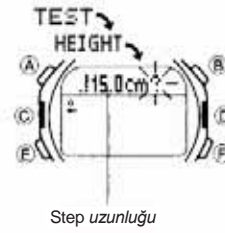
2. Ekrandaki değer yanıp sönmeye başlayana dek (A)ya basınız. Önceden ayarlanmış olan değer yanıp sönmeye başlayacaktır.
3. Aşağıdaki sıradaki diğer ayarlara geçmek için (E)yi kullanınız.



4. Herhangi bir bölüm seçiliyken (yaş,kilo, koşma adımı, yürüme adımı) yani yanıp sönerken (F) (+) ve (B) (-) ile ayarlama yapınız. Kadın/Erkek bölümü seçiliyken (F) yada (B) ile kadın (female) yada erkek (male) arasında seçim yapınız.
- Bu tuşları basılı tutmanız yaptığınız işlemi hızlandırır.
5. Temel bilgilerinizi kaydettikten sonra (A)ya basarak Temel Bilgi Kaydı Modundan çıkınız.
6. (E)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönebilirsiniz.

#### Step Uzunluğunu Belirlemek İçin

Aşağıdaki prosedürü kullanarak step egzersizinde kullanacağınız step platformunun uzunluğunu belirleyiniz.



Step uzunluğu

1. (D)ye basarak Zindelik Seviyesi Yorumlama Moduna giriniz.
- Zindelik Seviyesi Yorumlama Moduna girdiğinizde ekranın üst kısmında "TEST," mesajı görünür, bu mesaj daha sonra "HEIGHT," (uzunluk) olarak değişir ve halihazırdaki step uzunluğunu gösterir.
2. Kullanacağınız step uzunluğunu ölçünüz ve bu değeri kaydediniz. (F) (+) ve (B) (-) ile 0.5cm.lik aralıklarla ayarlama yapınız. Bu tuşları basılı tutmanız yaptığınız işlemi hızlandırır.

- İngiltere sisteminin birimlerini kullandığınızda (inch, lb, mile), yukarıdaki prosedür 0.2 inch.lik aralıklarla yapılır.
- Step uzunluğunu 13 ile 20 cm arasında (5 ile 8 inch) kaydedebilirsiniz.

3. Step uzunluğunu belirledikten sonra (D)ye basarak Zindelik Seviyesi Yorumlama Modundan önceki modunuza dönebilirsiniz.
- Ekranda halihazırdaki step uzunluğu birimi gözüktükten sonra birkaç dakika hiçbir işlem yapmazsanız saat otomatik olarak yorumlama işlemine başlar, yorumlama işlemi ekranın üst kısmındaki "PULSE" yazısı ile belli olur. Bu durumda (D)ye basarak Zindelik Seviyesi Yorumlama Modundan çıkınız yada yukarıdaki prosedüre 1. basamaktan tekrar başlayınız.

#### 3-2 Görüntülenen Birimlerin Değiştirilmesi

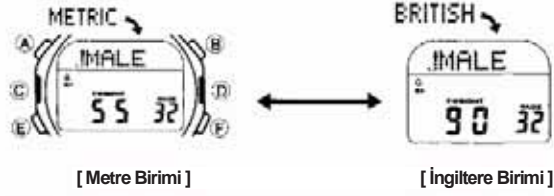
Saatinizdeki görüntülenen birimleri aşağıdaki tabloda görüldüğü gibi seçebilirsiniz.

Bölüm	Metre Birimi	İngiltere Birimi
Yürüme Adımı	cm (santimetre)	inch (inches)
Koşma Adımı	cm (santimetre)	inch (inches)
Kilo	kg (kilogram)	lb (pounds)
Mesafe	km (kilometer)	mile (miles)
Step Uzunluğu	cm (santimetre)	inch (inches)

- Bölümlere yaptığınız ayarda metreleme birimini yada İngiltere birimini seçebilirsiniz. Bölümlerin her biri için ayrı seçim yapamazsınız.
- Fabrika ayarlarında metreleme birimi ayarlanmıştır.
- Görüntülenen birimleri değiştirdiğinizde yürüme adımı, koşma birimi, kilo ve step yüksekliği otomatik olarak fabrika ayarlarındaki minimum ayara dönerler. Fakat görüntülenen birim değiştirildiğinde hafızada kayıtlı olan bilgiler değişmez. Yapacağınız bir sonraki yorumlamadan itibaren birim ayarı uygulanır.
- "Distance" (mesafe) bölümüyle ilgili olarak "4 Egzersiz Fonksiyonu"na bakınız.

### Görüntülenen Birimleri Değiştirmek İçin

- (E)ye basarak Temel Bilgi Kaydı Moduna giriniz.
- (B) ve (F)yi birkaç saniye basılı tutarak görüntülenen birimi değiştiriniz.
- Her (B) ve (F)ye basışınızda görüntülenen birim değişir. İngiltere Sistemine geçtiğinizde (inch, lb, mile), "BRITISH" mesajı ekranda kısa bir süre görünür daha sonra da halihazırdaki temel birim ayarı görüntülenir. Metreleme sistemine geçtiğinizde (cm, km, kg) ekrana "METRIC" yazısı gelir.



- (E)ye basarak zaman İşlevişi Moduna dönünüz.

### 3-3 Zindelik Seviyenizi Yorumlamadan Önce

Bu bölümde zindelik seviyesi yorumlarının iyi yapılması için gerekli olan bilgiler bulunmaktadır.

#### Saatiniz Zindelik Seviyenizi Nasıl Yorumlar

Bu saat kaydettiğiniz temel bilgilerinizi ve step uzunluğunuzu kullanarak ölçtüğü nabız oranını da ekleyip zindelik seviyenizi belirler. Zindelik Seviyesinin yorumlanma prosedürü boyunca saat 4 nabız ölçümü yapar (biri dinlenme zamanında ve üçü egzersizden sonra) halihazırdaki zindelik seviyenizi buna göre belirler. Basamak basamak işlem şöyle gerçekleşir:

- Dinlenme zamanı nabız ölçümü
- İlk step egzersizi
- Ayaktaykenki nabız ölçümü
- İkinci step egzersizi ve ilk step egzersizden daha hızlı nabız
- Ayaktaykenki nabız ölçümü
- Üçüncü step egzersizi ve ikinci step egzersizden daha hızlı nabız
- Ayaktaykenki nabız ölçümü
- "2-2 Nabız Ölçümünün Yapılışı Hakkında İpuçları" bölümüne bakarak nabız ölçümü hakkında bilgi alabilirsiniz.

### Step Egzersizi Hakkında

Step egzersizi her biri 3 dakikadan oluşan 3 farklı egzersiz bölümünü içerir. Aşağıdaki tabloda farklı yaş gruplarında her bir egzersiz bölümünün ne kadar hızlı olması gerektiği gösterilmektedir. Doğru hıza ulaştığınızdan emin olmak için, temel bilgilerinizde kayıtlı olan yaş kaynağınıza göre saat nabız tonunuza uygun sinyal sesi verir.

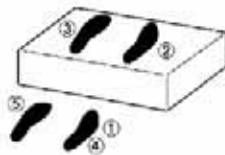
Yaş	1. Bölüm	2. Bölüm	3. Bölüm
13 ile 29	90 step/1 dakika	110 step/1 dakika	130 step/1 dakika
30 ile 39	80 step/1 dakika	100 step/1 dakika	120 step/1 dakika
40 ile 89	70 step/1 dakika	90 step/1 dakika	110 step/1 dakika

### Uyarı

- Zindeliğiniz hakkında şüpheliyseniz step egzersizi yapmadan önce doktorunuza başvurunuz. Kendinizi çok fazla yormayınız.
- Eğer yaş gurubunuz için belirlenen hızın çok fazla olduğunu düşünürseniz hemen egzersizi bırakınız.
- Kullandığınız step aracının yere tam oturmuş ve sabit olmasına dikkat ediniz, kayma ihtimali olanları kullanmayınız.
- Stepten düşerseniz yaralanma ihtimalinizin olmadığından emin olunuz.
- Step egzersizi yaparken başınız dönerse hemen durunuz.
- Step egzersizini alkol aldıysanızda yada hasta olduğunuzda yapmayınız.
- Fiziksel bir rahatsızlıktan ötürü nabız oranınız arttığında step egzersizi yapmayınız.

### Step Egzersizi Nasıl Yapılır

15cm yüksekliğinde bir step platformu kullanınız. Saatle egzersize başlamadan önce aşağıdaki prosedürü birkaç kez denemeniz önerilir.



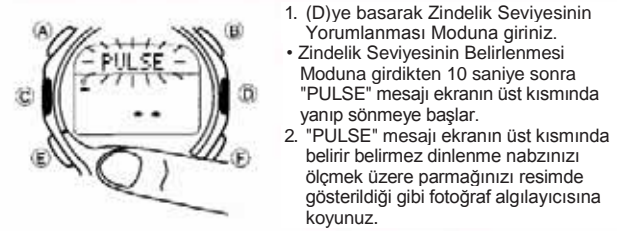
- Step'e doğru durunuz.
- Sağ ayağınızda platforma çıkınız.
- Sağ ayağınızdan sonra sol ayağınızı da platformun üzerine getiriniz.
- Geri dönmeden sağ ayağınızı yere geri koyunuz.
- Sağ ayağınızın yanına sol ayağınızı da getiriniz.

- Yukarıdaki 4 step (2-5) tek bir bölümü oluşturur.
- Egzersiz boyunca kollarınız yanda serbest durabilir.

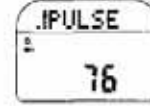
### 3-4 Zindelik Seviyenizin Yorumlanması

Aşağıdaki prosedürü uygulamadan önce temel bilgilerinizi ve step uzunluğunuzu kaydetmiş olmanız gerekir.

#### Zindelik Seviyenizi Yorumlamak İçin



- (D)ye basarak Zindelik Seviyesinin Yorumlanması Moduna giriniz.
- Zindelik Seviyesinin Belirlenmesi Moduna girdikten 10 saniye sonra "PULSE" mesajı ekranın üst kısmında yanıp sönmeye başlar.
- "PULSE" mesajı ekranın üst kısmında belirir belirmez dinlenme nabzınızı ölçmek üzere parmağınızı resimde gösterildiği gibi fotoğraf algılayıcısına koyunuz.



- Bir ölçüm başarıyla yapıldığında saatten uzun bir bip sesi gelir ve (atış/dakika) ekrana gelir.

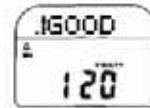


- Saatinizden gelen nabız sesine bağlı olarak step egzersizine başlınız.
- Ekranın üst kısmında hangi step bölümünün yapılmakta olduğu gösterilir, alt ekranda ise bu bölüm için ne kadar süre kaldığı görünür.

- Saatın nabız sinyali vermesi, nabız oranınızı ölçmesinden sonra gerçekleşir. Halihazırdaki bölümün bitmesine 5 saniye kala nabız sinyalinin sesi değişir. Saatten uzun bir bip sesi gelene dek (bölümün bittiğini gösterir) egzersize devam ediniz.
- Step egzersizinin nasıl yapıldığıyla ilgili bilgi almak için "Step Egzersizi Nasıl Yapılır" adlı bölüme bakınız.

- Bir bölüm tamamlandığında egzersiz sonrası nabız ölçümünüzün alınması için hemen parmağınızı fotoğraf algılayıcısının üzerine koyunuz.

- Parmağınızı 20 saniye kadar algılayıcısının üzerinde tutunuz.
- Ölçüm başarıyla gerçekleştiğinde saatten uzun bir bip sesi gelir ve ölçülen değer (atış/dakika) ekranda görünür.
- Eğer ölçüm yapılırken herhangi bir problem oluşursa "ERROR" (hata) mesajı ekrana gelir. Bilgi almak için "3-6Hata Mesajları"na bakınız.
- Üçüncü ve dördüncü step bölümleri için de 3 ve 4. basamakları tekrar ediniz.
- Step egzersizinizin hızı her bölümde artar.



- Üçüncü step bölümü de tamamlandığında egzersiz sonrası nabız ölçümü alındıktan sonra zindelik seviyenizi bildirmek üzere ekranda bir mesaj görünür.
- Bu mesajların anlamları için "Yorumlama Mesajları Hakkında" adlı bölüme bakınız.

- Bir yorumlama mesajı yada "ERROR" mesajı ekrandayken 2-3 dakika hiçbir işlem yapmazsanız saat otomatik olarak Zindelik Seviyesinin Yorumlanması Modundan önce girdiğiniz moda dönecektir.
- Zindelik Seviyenizin Yorumlanması Moduna girmeden önce bulunduğunuz moda manuel olarak dönmek için (D)ye basınız. Bu durumda halihazırdaki bilgi hafızaya kaydedilir. Hafıza bilgileri hakkında bilgi almak için "3-5 Zindelik Seviyesinin Yorumlandığı Bilgiler Nasıl Kaydedilir" adlı bölüme bakınız.

### Yorumlama Mesajları Hakkında

Saatiniz, egzersizin verdiği vat değerine göre ("Vat Değeri Hakkında" bölümüne bakınız.)hangi yorumlama mesajını göstereceğine karar verir.

Yorumlama mesajı



Vat değeri

Mesaj	Anlamı
EXCEL	Mükemmel
GOOD	İyi
FAIR	Orta
POOR	Zayıf
V. POOR	Çok zayıf

### Önemli!

Temel bilgiler bölümünde kayıtlı olan yaş 20'den aşağıysa yorumlama mesajı yerinde, "-----" görünür.

### Vat Değeri Hakkında

Bir "vat" yapılan çalışmanın miktarı hakkında bir ölçüm birimidir. Bu saat vat değerini, yapılan step egzersizindeki çalışma oranına göre, kilonuz, hızlandırmaya uyum, kullanılan step platformunun yüksekliği, egzersiz nabız hesaba katılarak gerçekleştirilir. Vat değeri yükseldikçe fiziksel zindelik dereceniz yükselir.

### Önemli!

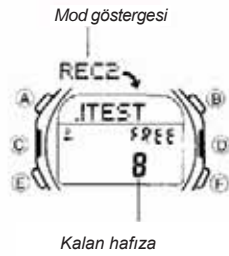
Farklı bir metotla elde edilen vat değeri (egzersiz bisikletinin ergometresi) bu satın verdiği vat değerinden farklı olabilir çünkü farklı fiziksel aktiviteler yapılmaktadır. Yani bu saatin verdiği değerler başka aktivitelerden elde edilen değerlerle karşılaştırılmamalıdır. Zindelik seviyesinin yorumlanmasında çok farklı değişkenler söz konusudur ve yapılan tek okumada kesinlik aranmamalıdır. Zindelik seviyenizdeki değişimleri görmek için düzenli olarak birçok ölçüm yapmanız önerilir. En iyi sonuçları almak için her değerlendirme günün aynı saatinde ve aynı mekanda yapılmalıdır.

### 3-5 Zindelik Seviyesi Olarak Yorumlanan Bilgiler Nasıl Kaydedilir

Saatinizin hafızasında 10 parça zindelik seviyesi yorumlama bilgisi (tarih, değerlendirme mesajı, vat değeri) kayıtlı tutulabilir. Hafızada 10 tane değerlendirme bilgisi varken yeni bir yorumlama yaparsanız en yeni bilgi, en eski bilginin yerine kaydedilir. Bireysel kayıtlarınızı yada tüm kayıtlarınızı belli bir prosedürü izleyerek siz de silebilirsiniz.

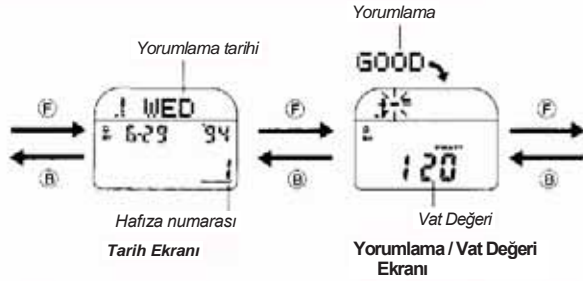
• Hafızaya bilgi kaydetmek için bir yorumlama işlemi yapınız ve (D)ye basınız. Böylece bilgi kaydedilir ve mod değişir.

#### Yorumlama Bilgilerinin Geri Çağırılması



1. (E)ye basarak Yorumlama Bilgileri Geri Çağırma Moduna giriniz.
- Zaman İşleyişi Modundan, Yorumlama Bilgilerini Geri Çağırma Moduna geçmek için 3 kez (E)ye basınız.
- Yorumlama Bilgilerinin Geri Çağırılması Moduna girdiğinizde ekranda önce "REC2" mesajı görünür. Kısa bir süre sonra hafızada ne kadar yer kaldığı ekrana gelir.
2. (F)ye basarak hafızada kayıtlı olan en eski bilginin tarihini görüntüleyebilirsiniz. (F)ye tekrar basarak o tarihin yorumlama mesajını ve vat değerini de görebilirsiniz.

• (B) ve (F)yi kullanarak bilgiler arasında aşağıdaki gibi dolaşınız.



- Hafıza numaraları otomatik olarak verilir. En eski bilginin numarası her zaman 1'dir.
- Yorumlama/Vat Değeri ekranına geçtiğinizde ekranın üst kısmında ilk olarak o tarihe ait yorumlama mesajı görünür. Kısa bir süre sonra ekrana son 7 yorum sonucunu içeren yorumlama grafiği gelir.
- Görüntülemekte olduğunuz tarihin yorumlamaları yorumlama grafiğinde ışıklı olan alandır.
- Temel bilgilerde yaş kaydı 20'nin altında olduğunda yapılan değerlendirmelerde grafikteki vat "x" ile gösterilir.
- Yorumlama mesajının ne olduğu ve vat'ın ne anlama geldiği ile ilgili bilgi almak için "Yorumlama Mesajları Hakkında" adlı bölüme bakınız.

3. (E)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönünüz.

#### Tek Bir Yorumlama Bilgi Setini Silmek İçin

1. (E)ye basarak Yorumlama Bilgilerini Geri Çağırma Moduna giriniz.
2. (F) ve (B)yi kullanarak silmek istediğiniz bilgi setini bulunuz.
3. Bilginin silindiğini gösteren uzun bir sinyal sesi duyulana dek (A)yi basılı tutunuz.
- (A)yi basılı tutarken önce ekrana "CLEAR" (sil) mesajı gelir. Bilginin silindiğini gösteren uzun sinyal sesi duyulana dek (A)yi basılı tutmaya devam ediniz.
4. (E)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönünüz.

#### Tüm Yorumlama Bilgilerini Silmek İçin

1. (E)ye basarak Yorumlama Bilgilerini Geri Çağırma Moduna giriniz.
2. Bilgilerin silindiğini gösteren uzun bir sinyal sesi duyulana dek (A)yi basılı tutunuz.
- (A)yi basılı tutarken önce ekrana "CLEAR" (sil) mesajı gelir. Bilginin silindiğini gösteren uzun sinyal sesi duyulana dek (A)yi basılı tutmaya devam ediniz.
3. (E)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönünüz.

### 3-6 Hata Mesajları



Devamında bir sayı olan "ERROR" (hata) mesajı, Zindelik Seviyesi Yorumlama Modunda yorumlama yaparken bir hata oluştuğunu gösterir. Görünen sayı hata çeşidini gösterir.

Hata Çeşidi	Anlamı	Tavsiye
ERROR 1	Nabız algılanamıyor.	• Herhangi bir step bölümünde bir hata oluşursa saat otomatik olarak bölümü bir kez daha tekrar eder. Egzersizi siz de tekrar ediniz ve tekrar nabız ölçümü alınız. • 3. Bölüm tekrar edildikten sonra başka bir sorun ortaya çıkarsa (önceki bir hatadan ötürü) Saat 1 ve 2. bölüme dayanarak sonucu gösterir. Böyle bir sonuç gösterilirken vat değeri iki tre arasında ekrana gelir. ("140" yerine "-140-"). • 1 ve 2. bölüm tekrar edildikten sonra başka bir sorun oluşursa (önceki bir hatadan ötürü) saat ölçümü iptal eder ve herhangi bir sonuç göstermez.
ERROR 2	Ölçülen nabız çok hızlı.	(D)ye basarak modu değiştiriniz. Dinlenip tekrar deneyiniz.
ERROR 3	Halihazırdaki bölümün nabız oranı (2 yada 3) bir önceki bölümden yavaş	(D)ye basarak modu değiştiriniz. Dinlenip tekrar deneyiniz.
ERROR 4	Yorumlanan sonuç uygun aralık dışında	(D)ye basarak modu değiştiriniz. Dinlenip tekrar deneyiniz.

### 4 EGZERSİZ FONKSİYONLARI

Bu saatin Egzersiz Fonksiyonları adım sayınızı saymanıza, katedilen mesafeyi bilmenize, geçen zamanı görmenize ve koşarken yada yürürken yaktığınız kalorinin hesaplanmasına izin verir. Ölçüm bilgilerinin 10 tanesini hafızada tutabilirsiniz.

#### Önemli!

Egzersiz Fonksiyonları sizin tarafınızdan kaydedilen temel bilgilerinizi (yaş, kilo, cinsiyet, yürüme adımı, koşma adımı) ve saat tarafından verilen sinyal seslerinin izlenmesiyle yapılan koşu yada yürüyüşünüzü kullanarak hesaplama yapar. Bu yüzden Egzersiz Fonksiyonlarını kullanmadan önce temel bilgilerinizi kaydetmeyi (3-1 Temel Bilgiler Hakkında) ve nabız sinyalinin ayarlamayı ("4-1 Nabız Sinyalinin Ayarlanması") unutmayınız.

#### 4-1 Nabız Sinyalinin Ayarlanması

Mod göstergesi



1. (E)ye basarak Egzersiz Moduna giriniz.
- Egzersiz Moduna, Zaman İşleyişi Modundan girmek için bir kez (E)ye basınız.
- Egzersiz modundaki süre 0:00 "00" 00 olmazsa nabız sinyalinin ayarlanmaz. Egzersiz Modundaki sürenin 0:00 "00" 00 yapılmasını öğrenmek için "4-2 Egzersiz Fonksiyonlarının Kullanılması"na bakınız.



2. Ekranın üst kısmında "WALK" (yürüme) yada "JOG" (koşma) görünüyorsa (B)yi kullanarak istediğiniz nabız sinyalini seçiniz. (B)ye her basışınızda "WALK" ve "JOG" arasında geçiş yaparsınız.
3. İsteddiğiniz nabız sinyalini seçtikten sonra, ekranın üstünde görünen dakikadaki nabız atışı duyulmaya başlayana dek (A)yi basılı tutunuz.

4. (F) ile nabız değerini 2şer yükseltebilir yada (B) ile 2şer düşürebilirsiniz. Bu tuşları basılı tutmanız yapılan işlemi çok hızlandırır.

- Nabız sinyali duyulurken, (E)ye basarak yürüme nabızı ile koşma nabızı arasında seçim yapabilirsiniz.
- Nabız değerini 100 ile 200 arasında ayarlayabilirsiniz.



5. Nabız oranı değerini ayarladıktan sonra (A)ya basarak Egzersiz Modundan çıkınız.

• Egzersiz Modunda görünen müzik göstergesi nabız sinyalinin açıldığını ve Egzersiz Fonksiyonlarındaki ölçümler boyunca sesinin duyulacağını gösterir.



- Ayarladığınız nabız, temel bilgilerinizde belirlediğiniz yürüme adım uzunluğunuzla uyumlu olarak çalışır ve 12km/saati geçmez (yürüme nabızı:200, yürüme uzunluğu:100cm) Eğer geçerse saat yakılan kalori miktarını hesaplayamaz ve yandaki resimde de görüldüğü gibi "E" (hata) göstergesi ekrana gelir. 12km/saatin üzerinde bir hızınız oldun istiyorsanız yürüme adımı yerine koşma adimini kullanınız.

- Zaman İşleyişi Moduna dönmek için (E)yi kullanınız.

#### 4-2 Egzersiz Fonksiyonlarının Kullanılması



Katedilen mesafe

Yakılan kalori



Süre (saat, dakika, saniye, 1/100 saniye)

- (E)ye basarak Egzersiz Fonksiyonlarına giriniz.
- (B) ile WALK yada JOG u seçiniz.

- (F)ye basarak ölçümü başlatınız.

- Saat nabız sinyalini vermeye başlayarak ölçümün başladığını bildirir. Yürüme yada koşma hızı nabız sinyaliyle belirlenir.

- Ölçüm işlemi boyunca adım sayısı, katedilen mesafe, yakılan kalori ve geçen zaman ekranda görünür.

- (F)ye basarak ölçümü durdurabilirsiniz.
- (F)ye tekrar basarak ekrandaki, süreden ölçümünüze devam edebilirsiniz. 3 ve 4. basamakları istediğiniz kadar tekrar edebilirsiniz.

- Dinlenme zamanlarında yada trafik yüzünden durduğunuzda vs. ölçüm işlemi durdurmanız gerekir.

- (B)ye basarak ekranı sıfırlayabilirsiniz. 0:00'00" 00.
- Sıfırlama yaptığınızda ölçüm bilgileri hafızaya kaydedilir. ("4-3 Egzersiz Modu Bilgileri Nasıl Kaydedilir"e bakınız).
- (E)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönebilirsiniz.

#### Not

- Egzersiz Modundayken (bir ölçüm yapılırken de) (A)ya basarak sinyal sesini açabilirsiniz (ekranda müzik göstergesi görünür) yada kapatabilirsiniz (müzik göstergesi görünmez).
- (B)ye basarak halihazırdaki ölçüm işleminin değerlerini ekranda dondurabilirsiniz. Değerler ekranda donmuş olsa da ölçüm işlemi içsel olarak devam eder. Görüntüdeki ölçümü tekrar başlatmak için tekrar (B)ye basınız.
- Bir ölçüm işlemi yapılırken başka bir moda geçebilirsiniz. ((E) ile Zaman İşleyişi, (C) ile Nabız Ölçümü Modu, (D) ile Zindelik Seviyesi Yorumlama Modu) Kullandığınız tuşa tekrara basarak Egzersiz Modunda geri dönebilirsiniz.
- Ekranda görünen yakılan kalori miktarı hem egzersiz yaparken hem de dinlenme zamanlarında yaptığınız toplam kaloriyi gösterir.
- Aşağıdaki tabloda yapılan ölçümlerin aralıkları gösterilmektedir.

Ölçüm	Aralık
Adım sayısı	99,999 (1- adımılık artışla)
Mesafe	99.9 km/mil (0.1 km/mil lik artışla)
Geçen zaman	9 saat 59 dakika 59.99 saniye (1/100 saniyelik artışla)
Yakılan kalori	9,999 kcal (1 kcal lık artışla)

#### 4-3 Egzersiz Modu Bilgileri Nasıl Kaydedilir

Bu saatin hafızası 30 egzersiz bilgi seti kaydı alabilecek kapasitededir (tarih, adım sayısı, yakılan kalori, katedilen mesafe, geen zaman). Halihazırda hafızada 30 bilgi seti kayıtlıyken yeni bir egzersiz yaparsanız yeni bilgiler en eski bilgilerin yerine kaydedilir. Bütün bilgi setlerinin yada tek bir bilgi setinin silinmesi prosedürü birbirinden farklıdır.

#### Egzersiz Bilgilerinin Geri Çağırılması

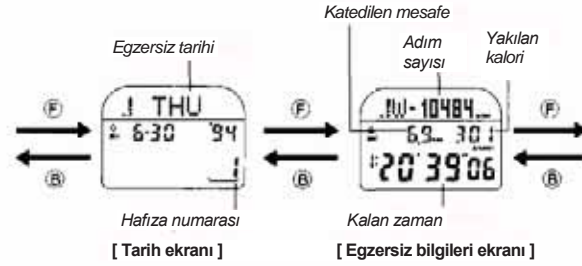
Mod göstergesi



Kalan hafıza

- Egzersiz Bilgilerini Geri Çağırma moduna girmek için (E)yi kullanınız.
- Zaman İşleyişi Modundan Egzersiz Moduna geçmek için 2 kez (E)ye basınız.
- Egzersiz Bilgilerini Geri Çağırma moduna girdiğinizde ekrana ilk olarak "REC1" mesajı gelir. Kısa bir süre sonra ekrana hafızada ne kadar yer kaldığı bilgisi gelir.

- (F)ye basarak en eski tarihe ait bilgileri görebilirsiniz. (F)ye tekrar basarak bu tarihe ait egzersiz bilgilerini görebilirsiniz.
- (F) ve (B)yi kullanarak aşağıdaki bilgiler arasında geçiş yapabilirsiniz.



- Hafıza numaraları otomatik olarak verilir. En eski bilgi her zaman 1 numarada olmalıdır.

- (E)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönebilirsiniz.

#### Tek Bir Egzersiz Bilgi Setinin Silinmesi

- (E)ye basarak Egzersiz Bilgilerini Geri Çağırma Moduna giriniz.
- (F) ve (B)yi kullanarak silmek istediğiniz bilgi setini bulunuz.
- Saat, bilginin silindiğini bidiren uzun bir sinyal sesi verene dek (A)yı basılı tutunuz.
- (A)ya bastığınızda ilk önce "CLEAR" (sil) mesajı ekrana gelir. Saat, bilginin silindiğini gösteren uzun sinyal sesini verene dek (A)yı basılı tutmaya devam ediniz.
- (E)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönebilirsiniz.

#### Bütün Egzersiz Bilgi Setlerini Silmek İçin

- (E)ye basarak Egzersiz Bilgilerini Geri Çağırma Moduna giriniz.
- Saat, bilginin silindiğini bidiren uzun bir sinyal sesi verene dek (A)yı basılı tutunuz.
- (A)ya bastığınızda ilk önce "CLEAR" (sil) mesajı ekrana gelir. Saat, bilginin silindiğini gösteren uzun sinyal sesini verene dek (A)yı basılı tutmaya devam ediniz.
- (E)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönebilirsiniz.

### 5 ALARM FONKSİYONU

Saat, dakika ve haftanın günü bilgilerini vererek Alarm zamanını ayarlayabilirsiniz. Bir alarm açıldığında, ayarlanan zamana gelen saat 20 saniyelik bir alarm çalar. Herhangi bir tuşa basarak çalan alarmı susturabilirsiniz. Saat başı sinyalini açarak saatinizin her saat başı sinyal sesi vermesini de sağlayabilirsiniz.

#### 5-1 Alarm Çeşitleri

Alarmın çeşidi yaptığınız alarm ayarına göre belirlenir.

- Günlük Alarm Ayarı Yapmak İçin**  
Alarm zamanının saat ve dakika ayarını yapınız. Haftanın günü bölümün de "-" ayarı yapınız. ("5-2 Alarm Zamanının Ayarlanması" na bakınız). Bu alarm her gün ayarlanan zamanda çalar.
- Haftalık Alarm Ayarı Yapmak İçin**  
Alarm zamanının saat, dakika ve haftanın günü ayarlarını yapınız. Bu alarm her hafta belirlediğiniz gün ve saatte çalar.

#### 5-2 Alarm Zamanının Ayarlanması

- (E)ye basarak alarm Moduna giriniz.
- Zaman İşleyişi Modundan Alarm Moduna girmek (E)ye 4 kez basınız.
- Saat haneleri ekranda yanıp sönmeye başlayana dek (A)ya basınız.
- Böylece Alarm otomatik olarak açılmış olur.

Saat başı sinyal on göstergesi



AM göstergesi



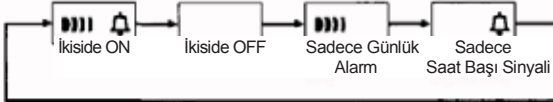
- (E)ye basarak aşağıdaki sırada dilizi ayarlara geçiniz.

4. Seçili haneleri (F) (+) ve (B) (-) ile ayarlayınız.  
Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandırır.
- Haftanın günü içermeyen (günlük alarm) bir alarm ayarlamak için haftanın günü bölümünde "-----" ayarı yapınız. Haftanın günü ekranda yanıp sönerken (F) yada (B) tuşlarına "-----" görüntüsü ekrana gelene dek (SAT ve SUN arasında) basınız.
  - Alarm zamanının formatı (12 saat-24 saat) normal zaman işleyişinde geçerli olan formattır.
  - 12 saat formatını kullanarak alarm zamanı ayarlarken sabah (A) yada akşam (P) ayarını doğru yapmaya dikkat ediniz.
5. Alarmı ayarladıktan sonra (A)ya basarak Alarm Moduna dönünüz..

### 5-3 Günlük Alarmın ve Saat Başı Sinyalinin Açılıp Kapatılması

Alarm Modunda (F)ye basarak Günlük alarm ve Saat Başı Sinyalinin durumlarını aşağıdaki gibi değiştiriniz.

[ Alarm ON Göstergesi/Saat Başı Sinyali ON Göstergesi ]



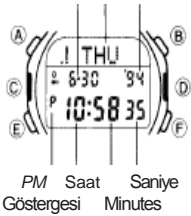
- Alarm ve Saat Başı sinyali Zindelik Seviyesini Yorumlama Modu hariç her moda çalar.

### 5-4 Alarmın Test Edilmesi

Alarm modunda (B)yi basılı tutarak alarmın sesini duyabilirsiniz.

## 6 ZAMAN İŞLEYİŞİ FONKSİYONU

Ay ve tarih  
Haftanın günü  
Yıl

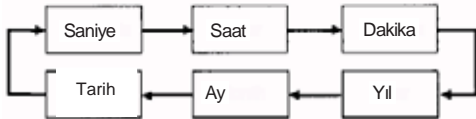


Zaman İşleyişi Modunda saat ve tarihi ayarlayabilirsiniz.

- Zaman İşleyişi modunda (F)yi kullanarak 12 saat ve 24 saat formatı arasında seçim yapabilirsiniz.
- Zaman İşleyişi modunda (B)yi basılı tutarak ekranı aydınlatabilirsiniz.

### Saat ve Tarihi Ayarlamak İçin

1. Zaman İşleyişi Modunda saniye haneleri Yanıp sönmeye başlayana dek (A)ya basınız.
2. Aşağıdaki sırada dizili olan diğer ayarlara geçmek için (E)yi kullanınız.



3. Saniye haneleri seçiliyken (yanıp sönerken) (F)ye basarak saniyeleri sıfırlayınız. Eğer saniye hanesindeki rakam 30 ile 59 arasındayken (F)ye basarak sıfırlama yaparsanız saniyeler "00" olurken dakika hanelerine "00" dakika ekleme yapılır. Saniye hanelerindeki rakam 00-29 arasındayken sıfırlama yaparsanız dakika hanelerine ekleme yapılmaz.
2. Diğer haneler seçiliyken (saniyeler dışında) (F) (+) ve (B) (-) ile ayarlama yapınız. Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandırır.
3. Saat ve tarihi ayarladıktan sonra (A)ya basarak Zaman İşleyişi Moduna geri dönünüz.

- Haftanın günü yapılan tarih ayarlarına göre otomatik görüntülenir.
- Tarih ayarı 1 Ocak 1990 ile 31 Aralık 2029 arasında yapılabilir.
- Seçili bir bölüm ekranda yanıp sönerken birkaç dakika hiçbir işlem yapmazsanız yanıp sönmeye durur ve saatiniz otomatik olarak Zaman İşleyişi moduna geri döner.

**ERSA**