

KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

Giriş

Öncelikle CASIO Nabız Monitörünü seçtiğiniz için sizi tebrik ederiz. Ürününüzden en iyi şekilde faydalanmanız için bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyup, ileride tekrar bakabilmek için el altında bulundurunuz.

- Bu kullanım kılavuzundaki tüm "Nabız Monitörü" terimleri CASIO Kulaklıklılı Nabız Monitörünü ifade eder (CSP-100/Modül 2875).

Özellikler

- Nabız Hızı Monitörü
- Geçen Egzersiz Süresinin Ölçümü
- Ortalama Nabız Sayımı
- Maximum Nabız Sayımı
- Hedeflenen Menzili Ölçümünde Süre
- Enerji Tüketimi Değeri
- Yakılan Vücut Kilosu Değeri
- Egzersiz Yoğunluğu Ayarları
- Sesli Egzersiz Bildirgeleri
- FM Radyo

- Bu Nabız Monitörü sadece egzersizlerde kullanılmak üzere üretilmiştir. Tıbbi bir ölçüm aracı olarak kullanılamaz.
- CASIO COMPUTER CO., LTD, bu Nabız Monitörünün üçüncü şahıslar tarafından kullanımından doğacak hiçbir kayıp yada şikayetten sorumlu değildir.

Güvenlik Uyarıları

• Egzersiz programınıza başlamadan önce doktorunuza kontrole gidiniz.

Uzun bir süreden beri egzersiz yapmıyorsanız yada halihazırda doktor gözetimi altındaysanız, etkili bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuzla görüşerek, doktorunuzun bu programla ilgili görüşlerini alın. Egzersiz yaparken kendinizi kuvvetsiz yada anormal hissederseniz, hızınızı düşürmeniz yada hemen durmanız gerekir.

• Kulaklarınızı acıtırca kulaklığı çıkartınız.

Nabızınızın atışını sayan Nabız Monitörü, kulak memenize tutturacağınız bir kulak klipsi ile çalışır. Kulak memeleriniz çok inçeyse yada kulaklık çok uzun zamandan beri kulaklarınızda duruyorsa, kulak memenizde şişme olabilir. Kulaklığı kullanırken, kulaklarınızda herhangi bir rahatsızlık yada acı hissederseniz, hemen kulaklığı çıkartınız.

• Motorlu araç kullanırken asla Nabız Monitörünü takmayınız.

Araba, motosiklet yada başka bir motorlu araç kullanırken Nabız Monitörünü takmanız kazaya sebep olabilir.

• Şimşekli bir fırtınada Nabız Monitörünü takmayınız.

Şimşek çakan bir açık hava alanlarında Nabız Monitörünü takmanız elektrik şokuna sebep olabilir. Şimşek çıktığını fark ettiğinizde hemen Nabız Monitörünü çıkartınız.

• Ses Ayarlarını, dışarıdaki sesleri duymayacak kadar açmayınız.

Yürüyüş esnasında çok yüksek volumde ses dinlerseniz, çevrenizdeki normal sesleri duymakta zorlanabilirsiniz. Çevrenizde ne olup bittiğini bilmeniz gereken, inşaat alanları, kalabalık caddeler gibi yerlerde Nabız Monitörünü çıkartınız.

• Pili sıvısına dikkat ediniz.

- Pilden sızan pil sıvısına dokunursanız, görme bozukluğu, yaralanma ve deri hastalıkları gibi rahatsızlıklar yaşayabilirsiniz.
- Eğer pil sıvısı bir şekilde gözlerinize temas ederse hemen duru su ile gözlerinizi yıkayıp doktora baş vurunuz.
- Pil sıvısı derinize yada giysinize değerse, o bölgeyi hemen duru su ile yıkayınız.

• Pili kapağının vidalarını iyice sıkıştırınız.

Pil değişimi yaptıktan sonra, pil kapağını tutan 2 vidayı iyice sıkıştırınız. Pili kapağının gevşek olması, Nabız monitörünün içine su kaçmasına yada pilin akması durumunda pil sıvısının dışarı kaçmasına neden olabilir.

• Duyma kaybına karşı tetikte olunuz.

Kulaklıktan gelen sesi, çok yüksek volumde dinlemeyiniz, aksi halde duyma kayıpları yaşayabilirsiniz.

• Kulaklık parçalarını manyetizma maruz kalabilecekleri yerlerde uzak tutunuz.

Kulaklık parçalarını, kredi kartları, ATM kartları ve diğer manyetik özelliğe sahip nesnelere uzak tutunuz. Kulaklığın içindeki mıknatıs, manyetik bant üzerinde kayıtlı olan datalara zarar verebilir.

• Nabız Monitörünü asla sökmeye çalışmayınız.

Nabız monitörünü parçalara ayırtmanız durumunda makinesinin bozulma ihtimali sizin de yaralanma ihtimaliniz vardır.

• Pili ile ilgili uyarılar:

- Pilin yanlış kullanılması, pilin akmasına sebep olabilir. Bu da pil sıvısının pil çevresindeki alana yayılıp, sıvının yangın çıkarmasına yada yara almanıza sebep olabilir. Pili aşağıda yazılı olan şartlarda kullanılmasına dikkat ediniz:
 - Pilin pozitif (+) ve negatif (-) yönlerinin Nabız Monitörüne doğru yönlerine bakacak şekilde yerleştikten emin olun.
 - Uzun bir süre Nabız Monitörünü kullanmayacaksanız, pillerini çıkartın.
 - Sadece Nabız Monitörü için belirlenmiş olan pil çeşidini kullanın.
- Bütün pilleri, küçük çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayın. Yanlışlıkla pil yutulursa hemen doktora baş vurun.
- Pili değiştirirken, pil haznesine yabancı bir cisim kaçmamasına dikkat edin. Yabancı maddeler, yangın ve elektrik şoku ihtimali yaratır.
- Pillerin takılması yada çıkartılması esnasında uzun tırnaklar zarar görebilir. Bu yüzden pilleri takarken ve çıkartırken dikkatli olunuz.

KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

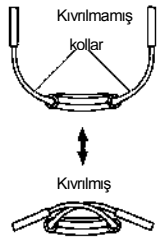
Çalışma İle İlgili Uyarılar

- **Bu Nabız Monitörü Tıbbi bir alet değildir!**
Nabız monitörü sadece egzersiz amaçlı üretilmiştir. Tıbbi amaçlı kullanılamaz.
- **Egzersiz Çeşitleri**
Nabız monitörü yürüyüş sırasında kullanılmak üzere üretilmiştir. Koşu sırasındaki hareket ve titreşim, algılayıcının nabzınızı doğru saymasını engelleyebilir.
- **Soğuk havalarda kullanım**
Nabız monitörü, kulak memesindeki kan hareketlerini saptayarak nabzınızı sayar. Çok soğuk havalarda kulak memesindeki kan akışı çok az olabilir. Hava soğuksa, kulaklarınıza masaj yaparak, kulaklık klipsi takmadan önce kan akışının hızlanmasını sağlayabilirsiniz.
- **Kulak klipsinin konumu**
Kulaklığın takılmasındaki en iyi ve en rahat pozisyon kişiden kişiye değişir. Eğer sağlıklı nabız sayımı almakta problem yaşıyorsanız, en iyi şekli bulana dek kulaklığınızı kulağınıza farklı şekilde takmaya çalışınız.
- **Kulak klipsinin çıkartılması**
Kulak klipsini kulak memenizden çıkartırken, klipsin açılması için klipsi sıkıştırınız. Kulak klipsini çıkarmak için asla teli takmayınız. Aksi halde tel zarar görebilir.
- **Kulak delikleri ve küpeler**
Kulak klipsini takmadan önce küpelerinizi çıkartınız. Eğer kulağınızda delik varsa, kulak klipsini kulak deliğinizin yakınına takmayınız. Ayrıca, kulak memeniz ile kulak klipsi arasında saçınızın sıkışmamasına da dikkat ediniz. Aksi halde nabız ölçümünde hata oluşabilir.
- **Yağmurlu havada kullanım**
Nabız monitörünü yağmurlu havada kullanmayınız. Monitör suya maruz kalırsa bozulabilir.
- **Nabız monitörünün saklanması**
Nabız monitörünü, kolları baskı görecektir yada sıkışacak şekilde saklamayınız. Aksi halde, kollar zarar görebilir, deforme olabilir.

- **Zayıf pil göstergesi**
Zayıf pil göstergesi ekrana geldiğinde hemen pilleri değiştiriniz.
() (gösterge)

- **Nabız monitörünün bakımı**
Nabız monitörü kirlendiğinde, yumuşak ve kuru bir bezle yada deterjanlı ama çok iyi sıkılmış nemli bir bezle temizleyebilirsiniz. Temizleme için asla tiner, benzin yada bunun gibi alkol içeren başka bir sıvı kullanmayınız.

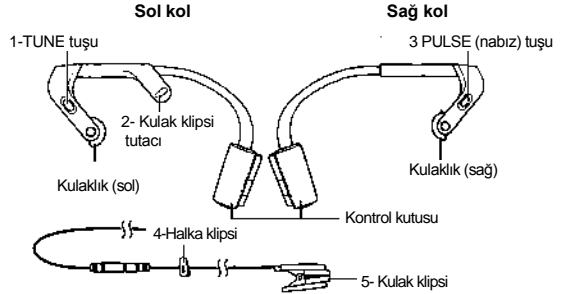
Kolların kullanımıyla ilgili uyarılar



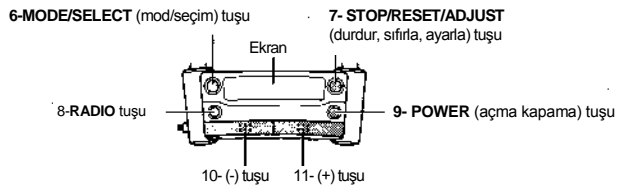
Nabız monitörünün kolları hareket edebilen kollarıdır. Kolları açarken yada kapatırken gereğinden fazla kuvvet kullanmayınız. Özellikle kolları, kıvrılabileceğinden fazla kıvrınmaya dikkat ediniz. Kolları içe yada dışa kıvrırken çok fazla kuvvet harcamanız kolların zarar görmesine neden olur.

Genel Rehber

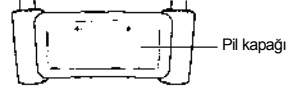
Genel Görünüş



Kontrol Kutusunun Önden Görünüşü



Kontrol Kutusunun Arkadan Görünüşü



1 TUNE tuşu

Bu tuşu kullanarak radyo frekanslarını ayarlayabilirsiniz.

2 Kulak klipsi tutacı

Kullanmadığınız zamanlarda kulak klipsini buradan kapatınız.

3 PULSE (nabız) tuşu

- Bu tuşa basarak nabız ölçümünü başlatabilirsiniz.
- Nabız ölçümü esnasında bu tuşa basarsanız, halihazırda nabız sayımınız anons edilir. Bu anons sayesinde seçtiğiniz egzersiz modunda ne durumda olduğunuzu ve ayarladığınız kişisel bilgilerinizi öğrenebilirsiniz.

4 Halka klipsi

Halka klipsini klibse yada elbisenizin herhangi bir yerine tutturduğunuzda hem teli korumuş hem de yürüyüşünüz esnasında telin sallanmasını önlemiş olursunuz.

5 Kulak klipsi

Kulak klipsini kulağınıza takarak Nabız monitörünün nabzınızı saymasını sağlayabilirsiniz.

6 MODE/SELECT (mod/seçim) tuşu

Bu tuşu kullanarak, datalarınızı görmek için ekranlar arasında dolaşabilir ve ayarlarınızı şekillendirebilirsiniz.

7 STOP/RESET/ADJUST (durdur/sıfırla/ayarla) tuşu

Bu tuşa basarak geçen egzersiz süresi ölçümünü durdurabilir ve geçen zaman ekranını sıfırlayabilirsiniz.

8 RADIO tuşu

- Bu tuşa basarak radyoyu açıp kapatabilirsiniz.
- Bu tuşu 2 saniye boyunca basılı tutarak radyo frekanslarını kaydederek, radyo kanallarınıza daha kolay ulaşabilirsiniz.

9 POWER (açma/kapama) tuşu

İki saniye boyunca bu tuşu basılı tutarak makineyi genel olarak açabilirsiniz. Makineyi kapatmak için de bu tuşu 2 saniye boyunca basılı tutmanız gerekir.

10 (-) tuşu

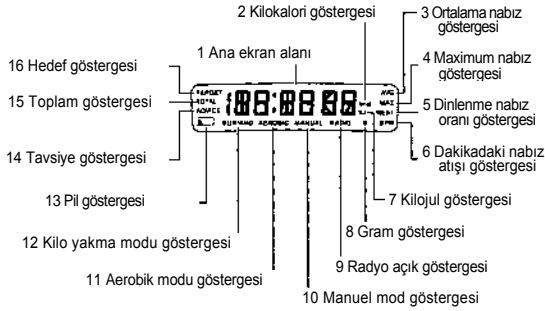
Kulaklıktan gelen sesi kısım için bu tuşu kullanın.

11 (+) tuşu

Kulaklıktan gelen sesi açmak için bu tuşu kullanın.

KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

Ekran İçeriği



1 Ana Ekran Alanı

Ölçülen değerleri ve ayarlama değerlerini gösterir.

2 Kilokalori Göstergesi

Enerji tüketim değeri ana ekran alanındayken gösterilir. (enerji birimi olarak kilokalori seçildiğinde)

3 Ortalama Nabız Göstergesi

Ortalama nabız değeri ana ekran alanındayken gösterilir.

4 Maximum Nabız Göstergesi

Maximum nabız göstergesi değeri ana ekran alanındayken gösterilir.

5 Dinlenme Nabız Oranı Göstergesi

Dinlenmedeki nabız oranı göstergesi ana ekran alanındayken gösterilir.

6 Dakikadaki Nabız Atışı Göstergesi

Bir nabız oranı değeri ana ekran alanında varsa gösterilir.

7 Kilojul Göstergesi

Ana ekran alanında bir enerji tüketimi değeri varsa ekrana gelir. (enerji birimi olarak kilojul seçildiyse)

8 Gram Göstergesi

Ana ekran alanında bir vücut kilosu yakma miktarı varsa ve kilo birimi olarak kilogram (kg) seçildiyse ekrana gelir.

9 Radyo Açık Göstergesi

Radyo açıldığında kronometre ekranında görünür. Bu gösterge, aynı zamanda frekans hafızasına radyo frekansı kaydedilirken de ekrana gelir.

10 Manuel Mod Göstergesi

Egzersiz modu olarak "MANUAL" seçiliyken ekrana gelir.

11 Aerobik Modu Göstergesi

Egzersiz modu olarak "AEROBIC" seçiliyken ekrana gelir.

12 Kilo Yakma Modu Göstergesi

Egzersiz modu olarak "BURNING" seçiliyken ekrana gelir.

13 Zayıf Pili Göstergesi

Pil gücü zayıfladığında bu gösterge ekrana gelir. Bu göstergeyi gördüğünüzde hemen pilinizi değiştiriniz.

14 Tavsiye Göstergesi

Sesli Egzersiz Özelliği açıldığında bu gösterge ekrana gelir.

15 Toplam Göstergesi

Ana ekran alanında, yapılan egzersizlerin toplam süresi varsa ekrana gelir.

16 Hedef Göstergesi

Hedef nabız oranındayken geçen süre ana ekran alanındaysa bu gösterge ekrana gelir.

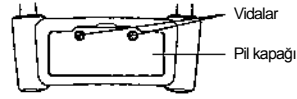
Güç Gereksinimi

Güç, tek bir AAA-boyutu alkalin pilden (LR03) elde edilir. CASIO tarafından önerilen yada bunun muadili olan bir pil kullanınız.

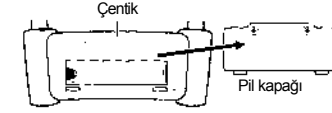
- Pil gücü zayıf göstergesi ekrana geldiğinde hemen pili değiştiriniz. ()
- Pili takarken (+) ve (-) yönlerinin makineye doğru yönde takıldığından emin olun.
- Uzun bir süre Nabız monitörünü kullanmayacaksanız pilini çıkartınız.
- Zayıflamış yada eskimiş pili değiştirmedeniz makineniz arızalanabilir.
- Nabız monitörü ile birlikte gelen pil tekrar şarj edilebilir bir pil değildir. Bu pili şarj etmeye çalışmayınız.
- Nabız monitörünün orijinal pili, makine içine takılmış olarak size gelir. Nakil ve satış süresi boyunca pil zayıflamış olacağından pil ömrü belirtilen süre kadar uzun olmayabilir.
- Pil akmışsa, pil sıvısını, teninize bulaştırmadan, pil haznesi içine temizlenene kadar siliniz.
- Bütün pilleri küçük çocukların ulaşamayacakları yerlerde saklayınız. Yanlışlıkla pil yutulursa hemen bir doktora baş vurunuz.
- Kullanılmış pillerin imha edilmesi, bulunduğunuz ülkenin kanunlarına ve kurallarına göre yapılmalıdır.

Pili Takmak İçin

1. Pili kapağını tutan vidaları gevşetmek için Phillips başlı tornavida kullanınız.



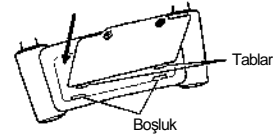
2. Pili kapağının üstündeki çentik kullanarak pil kapağını açınız ve kapağı alınız.



3. Piliin (+) ve (-) uçlarının, pil haznesinde gösterilen doğru yönlerle denk geldiğinden emin olarak yeni pili takınız.



4. Pili kapağının altındaki tabın boşluğa girmesini ve köşelerin pil haznesine denk gelmesini sağlayarak pil kapağını yerine itiniz.



5. Pili kapağını, 2 vidasını sıkıştırarak sağlamlaştırınız.
- Pili kapağının pil haznesi ile kestiği yerin temiz olmasına ve bu bölgede yabancı madde olmamasına dikkat ediniz. Nabız monitörünün içine kaçan kir, toz yada yabancı maddeler, rutubetlenmeye neden olur.

Otomatik Güç Kapama

Yaklaşık 1 saat boyunca herhangi bir ölçüm işlemi yada tuş kullanımı yapılmazsa Nabız monitörü otomatik olarak kapatılır. Bu durum sadece radyo dinliyorsanız da geçerlidir.

KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

Ayarların Şekillendirilmesi

Bu bölümdeki ayarları yapmaya başlamadan önce birkaç dakika düşünün. Bu bölümde anlatılan kişisel bilgi ayarlarınızı ve tercihsel ayarları nasıl şekillendireceğinizi bir kağıda yazınız. Hangi ayarları yapmak istediğinizi belirledikten sonra "Tercihsel ayarların ve kişisel bilgi ayarlarının şekillendirilmesi" adlı bölüme bakarak, gerekli prosedürleri uygulayınız.

Tercihsel Ayarlar

Aşağıdaki tercihsel ayarları, belirli ihtiyaçlarınıza bağlı olarak şekillendirebilirsiniz.

Sesli Egzersiz Tavsiyesi (Fabrika ayarı: AÇIK)

Bu özellik açıldığında, Sesli egzersiz tavsiyesi, belirli olaylar meydana geldiğinde insan sesine benzer bir sesle sizi bilgilendirir. Her mesaj iki kez tekrar edilir. Daha fazla bilgi için "Sesli Mesajlar" bölümüne bakın.

• Bütün sesli egzersiz tavsiyesi mesajları İngilizce'dir.

Egzersiz Modu (Fabrika Ayarı: Yakılan enerji)

Egzersiz modu ayarlamak için ve kurmak istediğiniz hedef aralığını belirlemek için bu ayarı kullanınız.

Bu çeşit bir egzersiz yapıyorsanız:	Bu modu seçiniz:
Hafif aerobik(Daha önce ayarlanmış hedef nabız oranı)	YAKMA
Ağır aerobik(Daha önce ayarlanmış hedef nabız oranı)	AEROBİK
Sizin tarafınızdan belirlenen yoğunluk düzeyinde egzersiz (hedeflene nabız oranı)	MANUEL

- Eğer "YAKMA" yada "AEROBİK"i seçerseniz, hedeflenen nabız oranı, kişisel bilgi ayarlarınıza göre otomatik olarak ayarlanır.
- Eğer "MANUEL"i seçerseniz, kullanmak istediğiniz hedef nabız oranının en düşük ve en yüksek limitini sizin ayarlamamız gerekir.

Enerji Birimi (Fabrika Ayarı: kcal)

Bu ayarı kullanarak, enerji birimini kilokalori (kcal) yada kilojul (kJ) olarak belirleyebilirsiniz.

Kişisel Bilgi Ayarları

Egzersiz modu olarak "YAKMA" yada "Aerobik"i seçtiğinizde, Nabız monitörünün daha önceden ayarlanan sizin için en iyi hedef nabız oranını hesaplaması için kişisel bilgi ayarlarınızı kullanması gerekir. İlk kez Nabız monitörünü kullanarak egzersiz yapmadan önce kişisel bilgilerinizi yüklemiş olmanız gerekir. Öte yandan, bilgilerinizin doğruluğunu sürekli güncellemeniz açısından bu bilgileri hatırlınızda da tutmanız gerekir.

Dinlenme Nabız Oranı (Fabrika Ayarı: 60bpm)

Dinlenme nabız oranı, dinlenme sürelerinizde, nabızınızın dakikadaki atış sayısını gösterir. Dinlenme nabız oranınızı öğrenmenin en iyi zamanı, sabah yeni uyanığınız zamandır. Gevşemiş, uzanmış yada oturmuş haldeyken, bileğinzden nabızınızı bularak 15 saniye boyunca kalbinizin kaç kez attığını sayınız. Daha sonra ise bu sayıyı 4 ile çarparak dakikadaki dinlenme nabız oranınızı bulunuz. Dinlenme nabız oranı, yaşınızdan, genel sağlık durumunuzdan, zindeliğinizden ve diğer faktörlerden etkilenmektedir.

Kilo Birimi (Fabrika Ayarı: kg)

Bu ayarı kullanarak, kilonuzu belirlerken, kullanmak istediğiniz kilo birimini de, aşağıda gösterildiği gibi belirleyiniz.

Bu birimi kullanmak isterseniz:	Bu ayarı seçiniz:
Kilogram	kg
Pound	lb

Kilo (Fabrika ayarı: 60kg)

Bu ayarı kullanarak, standart bir tartı ile ölçmüş olduğunuz vücut kilonuzu ayarlayınız.

Yaş (Fabrika Ayarı: 30)

Bu bölümü kullanarak yaşınızı ayarlayınız.

Cinsiyet (Fabrika Ayarı: Erkek)

Bu bölümü kullanarak cinsiyetinizi kadın yada erkek olarak ayarlayınız.

Tercihsel Ayarların ve Kişisel bilgi Ayarlarının Şekillendirilmesi

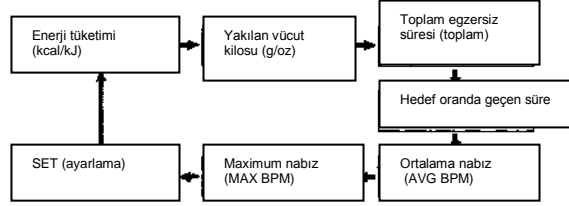
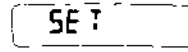
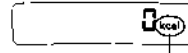
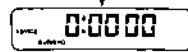
Aşağıdaki prosedürde kullanabileceğiniz tüm tercihsel ayarların ve kişisel bilgi maddelerinin nasıl şekillendirileceği anlatılmaktadır.

Not

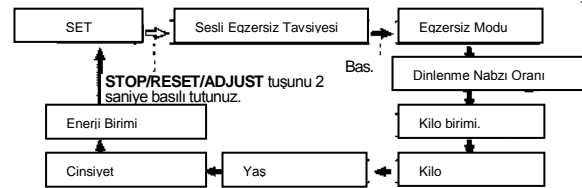
- Ekranda pil gücü zayıf göstergesi varken ayarları şekillendirmez

() mümkün olmaz. Piliniz zayıflamışsa aşağıdaki prosedüre başlamadan önce pilinizi değiştiriniz.

Tercihsel Ayarları ve Kişisel Bilgi Ayarlarınızı Şekillendirmek İçin

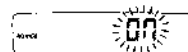


1. İki saniye boyunca POWER tuşuna basarak monitörü açınız.
- Ekranda sıfırlar yada son yapılan geçen zaman ölçümü değeri görünecektir.
- Eğer kronometrenin geçen zaman ölçümü işlemi çalışmaktaysa aşağıdaki işlemler yapılamaz.
2. MODE/SELECT (mod/seçim) tuşunu 2 saniye boyunca, "kcal" (kilokalori) yada "kJ" (kilojul) göstergesi ekrana gelene dek basılı tutun.
3. SET ekranı görünene dek MODE/SELECT tuşuna 6 kez basınız.



- Ayarlar ekranı görüntüdeyken, 2-3 dakika boyunca hiçbir işlem yapmazsanız saat ayarlar modundan çıkıp SET ayarları ekranına döner.

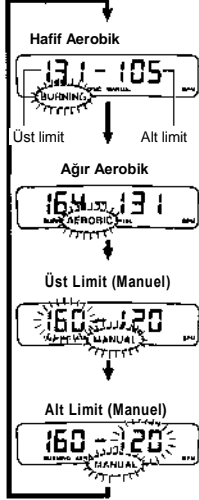
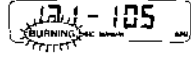
Sesli Egzersiz Tavsiyesi



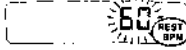
5. Sesli egzersiz modunu açıp (ON) kapatmak (OFF) için (+) ve (-) tuşlarını kullanınız.

KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

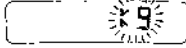
• Egzersiz Modu



• Dinlenme Nabzı Oranı



• Kilo Birimi



• Kilo



• Yaş



6. STOP/RESET/ADJUST

tuşuna basın.

- Böylece ayarlı olan egzersiz modu ("YANMA", "AEROBİK", yada "MANUEL") ekranda yanıp sönmeye başlar.

7. MODE/SELECT tuşuna basarak sola doğru sıralanmış halde gösterilen ayarlar arasında dolaşın.

- Egzersiz modu olarak "YANMA" yada "AEROBİK" seçerseniz üst ve alt nabız oranı limitler hesaplanır ve kişisel bilgilerinize göre otomatik ayarlanır.
- Egzersiz modu olarak "MANUEL"i seçerseniz, nabız oranının üst ve alt limitini değiştirmek için (+) ve (-) tuşlarını kullanabilirsiniz.

Ayar:	Kullanılabilecek Aralık:
Üst Limit:	199 ile üst limit -1 arası
Alt Limit:	Üst limit-1 ile 30 arası

- Tuşlardan herhangi birini basılı tutarak işlem yapmak yapılan işlemi çok hızlandırır.

8. STOP/RESET/ADJUST

tuşuna basın.

- Böylece halihazırdaki Dinlenme nabzı oranı ekranda yanıp sönmeye başlar.
- ## 9. Dinlenme anındaki dakikada nabızınızın atış miktarını (+) ve (-) tuşlarını kullanarak 30 ile 145 kalp atışı arasında ayarlayabilirsiniz.
- Tuşlardan herhangi birini basılı tutarak işlem yapmak yapılan işlemi çok hızlandırır.

10. STOP/RESET/ADJUST

tuşuna basın.

- Böylece halihazırdaki kilo birimi ayarı ekranda yanıp sönmeye başlar.
- ## 11. Kilo birimini kilogram (kg) yada pound (pb) olarak ayarlamak için (+) ve (-) tuşlarını kullanınız.

12. STOP/RESET/ADJUST

tuşuna basın.

- Böylece halihazırdaki kilo ayarı ekranda yanıp sönmeye başlar.
- ## 13. (+) ve (-) tuşlarını kullanarak kilonuzu 40 ile 150 kilogram arasında yada 90 ile 330 pound arasında ayarlayınız. (2 pound'luk artışlarla)
- Tuşlardan herhangi birini basılı tutarak işlem yapmak yapılan işlemi çok hızlandırır.

14. STOP/RESET/ADJUST

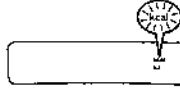
tuşuna basın.

- Böylece halihazırdaki yaş ayarı ekranda yanıp sönmeye başlar.
- ## 15. (+) ve (-) tuşlarını kullanarak yaşınızı 15 ile 70 yaş arasında ayarlayınız.
- Tuşlardan herhangi birini basılı tutarak işlem yapmak yapılan işlemi çok hızlandırır.

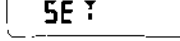
• Cinsiyet



• Enerji Birimi



• Bitiriş



16. STOP/RESET/ADJUST

tuşuna basın.

- Böylece halihazırdaki cinsiyet ayarı ekranda yanıp sönmeye başlar.

17. (+) ve (-) tuşlarını kullanarak erkek (MALE) yada kadın (FEMALE) arasında seçim yapınız.

18. STOP/RESET/ADJUST

tuşuna basın.

- Böylece halihazırdaki enerji birimi ("kcal" yada "kJ") ekranda yanıp sönmeye başlar.

19. (+) ve (-) tuşlarını kullanarak enerji birimini kilokalori ("kcal") yada kilojul ("kJ") olarak belirleyiniz.

20. Enerji birimi ayarları ekrandayken STOP/RESET/ADJUST tuşuna basın.

- Böylece SE T ekranı görüntüye gelir.
- Eğer STOP/RESET/ADJUST tuşunu iki saniye boyunca basılı tutarsanız yada herhangi bir ayarlar ekranı görüntüdeyken 2 yada 3 saniye hiçbir işlem yapmazsanız SET ekranı görüntüye gelir.

21. Kronometre ekranına ger dönmek için MODE/SELECT tuşunu iki saniye boyunca basılı tutunuz.

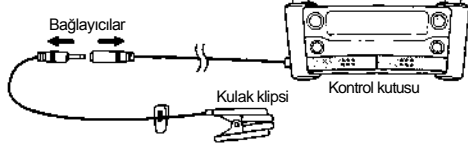
KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

Egzersize Hazırlanma

Bu bölümde kulak klipslerini nasıl bağlayacağınızı ve Nabız Monitörünü egzersiz boyunca nasıl takacağınızı anlatmaktadır.

Kulak Klipsi Halkası

Eğer kulak klipsi halkasının Nabız Monitörü ile olan bağlantısını koparmak isterseniz iki bağlayıcıyı çekerek birbirinden ayırınız. Asla kabloyu çektişirmeyiniz. Bu kabloya zarar verebilir ve kopmasına neden olabilir.



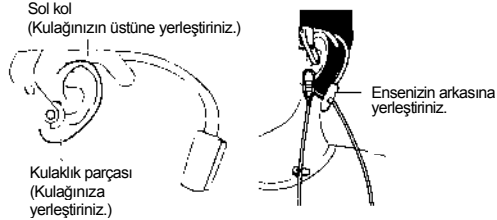
Tercihli olarak değıştirilebilecek kulak klipsi: CSP-ES1-1

Egzersiz için Nabız Monitörünün Takılması

Egzersize başlamadan hemen önce aşağıdaki prosedürü kullanarak Nabız Monitörünü takınız. Egzersiz boyunca Nabız Monitörünü nasıl kullanacağınız ile ilgili bilgi için "Geçen Zaman Ölçümü ve Nabız Ölçümleri" adlı bölüme bakınız.

Egzersiz için Nabız Monitörünü Takmak için

1. İki saniye boyunca **POWER** tuşuna basarak cihazınızı açınız.
2. Kontrol kutusunu ensenizin arka tarafında duracak şekilde yerleştirdikten sonra, resimde gösterildiği gibi iki kolu, kulaklık parçaları kulaklarınıza rahatça oturacak şekilde kulağınıza takınız.



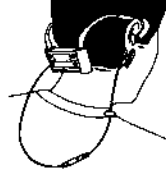
3. Aşağıdaki resimde gösterildiği gibi kulak klipsini kulağınıza klipsleyiniz.



- Nabız monitörünü gerçekten kullanmaya başlamadan önce birkaç test ölçümü yapmanız iyi olur.
- Yürürken, kulak klipsinin kıvrılmayacağından yada çekilmeyeceğinden emin olun.

Kulak Klipsini Sağ Kulağınıza Takmak için

Kulak klipsinin telini ensenizin arkasından dolaştırıp halka klipsini tişörtünüze takınız.



Kulak Klipsini Sol Kulağınıza Takmak için

Kulak klipsine resimde gösterildiği gibi bir ilmek atarak halka klipsini tişörtünüze takınız.



KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

Geçen Sürenin Ölçümü ve Nabız Ölçümleri

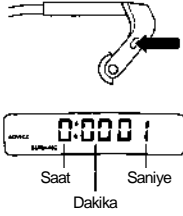
Bu bölümde, egzersiz boyunca, egzersiz yaptığınız sürenin ve nabızınızın nasıl ölçüleceği anlatılmaktadır.

Önemli !

- Nabız monitörünü nabız ölçümü için kullanmadan önce kişisel bilgi ayarlarınızın (kilo, yaş vb) yapılmış olması gerekir. "Ayarların Şekillendirilmesi" adlı bölüme bakınız.
- Nabız monitörünün ölçüm işlemine başlaması, siz ölçümü başlattıktan bir süre sonra gerçekleşir. Bu süre zarfında PULSE (nabız) tuşuna basarsanız, kulaklıklardan "Check ear clip." (kulak klipsini kontrol edin) diye bir hata mesajı duyulur. Kulağınızda takılı olan kulak klipslerini çıkartarak nabız ölçümünün durağanlaşmasını bekleyiniz. Kısa bir süre sonra halihazırdaki nabız seviyenizi söyleyen Sesli egzersiz tavsiyesinin ses mesajı duyulacaktır.
- Eğer zayıf pil göstergesi ekrandaysa ölçüm yapmanız imkansızdır. () Eğer pil gücünüz zayıfsa, aşağıdaki prosedürü uygulamaya başlamadan önce pilinizi değiştiriniz. Zayıf pil göstergesi ekrana geldikten 10 dakika sonra halihazırda yapılmakta olan ölçüm işlemi otomatik duracaktır.

Nabız Monitörünü Kullanarak Geçen Süre ve Nabız Ölçümü İşlemlerini Yapmak İçin

- Cihazınızı açmak için iki saniye boyunca POWER tuşunu basılı tutunuz.
 - Ekrana sıfır rakamları yada daha önce yapmış olduğunuz geçen zaman ölçümünün sonuçları gelecektir.
- Eğer kronometreyi sıfırlamak ve ölçüm hafızasında kayıtlı olan tüm sonuçları silmek isterseniz, iki saniye boyunca STOP/RESET/ADJUST tuşunu basılı tutunuz.
- Nabız monitörünü alıp, kulak klipslerini kulağınıza takınız.
 - "Egzersiz İçin Nabız Monitörünün Takılması" adlı bölümde daha detaylı bilgi bulabilirsiniz.



- Sağ kulaklık parçasındaki PULSE tuşuna basınız.
 - Böylece kronometre geçen zaman ölçümüne ve nabız yoklamasına başlar.
 - Geçen zaman ölçümü 1 saniyelik artışlarla 99 saat, 59 dakika, 59 saniyeye kadar devam eder. Geçen zaman limitine ulaşıldığında, geçen zaman ve nabız ölçümü durur.
 - Eğer Sesli Egzersiz Tavsiyesi özelliği açıksa, insan sesine benzer bir ses, halihazırdaki nabız oranınızın, hedeflenen orana girdiğini yada bu oranın dışına çıktığını size haber verir. Sesli egzersiz tavsiyesi ayrıca, her 10 dakikada bir süre geçişi ile ilgili bilgi de verecektir.
 - Sesli egzersiz tavsiyesi özelliği kapalı olsa bile, algılanan ilk nabız okuması anons edilir.
 - Ölçüm esnasında herhangi bir zamanda PULSE tuşuna basarsanız, halihazırdaki nabız oranınız ve uygun Sesli egzersiz tavsiyesi mesajı anons edilir.

- Ölçümü durdurmak için STOP/RESET/ADJUST tuşuna basın.
 - Böylece kronometre geçen zaman ölçümü ve nabız yoklaması ölçümlerini durdurur ve sonuçları ölçüm hafızasına kaydeder. Daha fazla bilgi için "Ölçüm Hafızası İçeriğinin Görüntülenmesi" adlı bölüme bakınız.
- Nabız monitörünü kapatmak istediğinizde POWER tuşunu iki saniye boyunca basılı tutarak cihazınızı kapatınız.

Otomatik Durdurma

Nabız monitörü yaklaşık beş dakika geçtiği halde bir nabız atışı belirlemediğinde otomatik olarak ölçüm işlemi durdurur.

Sesli Mesajlar

Nabız monitörünü taktığınızda, insan sesine benzer bir ses size işe yarar bazı bilgileri anons eder. İki çeşit sesli mesaj vardır: Sesli Egzersiz Tavsiyesi ve Sesli Hata Mesajları

- Bütün mesajlarda dil olarak İngilizce kullanılır.

Sesli Egzersiz Tavsiyesi

Sesli egzersiz tavsiyesi, bazı olaylar meydana geldiğinde insan sesine benzer bir ses kullanarak sizi bilgilendirir. Her mesaj iki kez tekrar edilir.

- Sesli egzersiz tavsiyesi özelliğini açıp kapatabilirsiniz. Detaylı bilgi için "Tercihsel Ayarlar" bölümüne bakın.

Bu mesajı duyduğunuzda:	Anlamı budur:
"Above target pulse rate." (Hedef nabız oranının üstündesiniz)	Halihazırdaki nabız oranınız Egzersiz modu ayarlarınızda ayarladığınız üst limitin üzerindedir. Bu mesaj dakikada bir sefer tekrarlanır.
"Target pulse rate achieved. Good job." (Hedef nabız oranına ulaştığınız, bravo)	Halihazırdaki nabız oranınız, Egzersiz modu ayarlarınızda ayarladığınız aralığa girdi.
"Below target pulse rate." (Hedef nabız oranının altındasınız)	Halihazırdaki nabız oranınız, Egzersiz modu ayarlarınızda ayarladığınız en düşük limitin de altındadır. Bu mesaj dakikada bir sefer tekrarlanır.

- Yukarıdaki bilgilerden başka, Sesli Egzersiz tavsiyesi özelliği, Her 10 dakikada bir süre ile ilgili bilgilendirme yapar. 10. dakikanın sonunda "Ten minutes elapsed." (10 dakika geçti) anonsunu yapar.
- Sesli Egzersiz tavsiyesi özelliğini kapatmış da olsanız, sağ kulaklık parçasındaki PULSE tuşuna bastığınızda halihazırdaki nabız oranınız ve uygun sesli egzersiz mesajı anons edilir.

Sesli Hata Mesajları

Sesli hata mesajları, Nabız monitörü yada nabız monitörünün çalışmasıyla ilgili bir problem varsa bunu size haber verir. Sesli hata mesajı özelliği sadece ihtiyaç duyulduğunda devreye girer ve kapatılamaz.

Bu mesajı duymazınız:	Bu anlama gelir:
"Check ear clip." (Kulak klipsini kontrol edin)	Nabızınız herhangi bir nedenden ötürü algılanamadı. Bu mesaj dakikada bir tekrarlanır.
"Error" (Hata)	Nabız oranınız geçerli olan ölçüm aralığının dışında.
"Time is up. Reset Stopwatch." (Süre aşıldı, Kronometreyi sıfırlayınız)	Kronometrenin geçen zaman ölçümü 99 saat, 59 dakika, 59 saniyeyi geçti.
"Low battery." (Zayıf pil)	Pil gücü zayıflıyor. Pilinizi değiştiriniz. Bu mesaj dakikada bir tekrarlanır.

KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

Ölçüm Hafızası İçeriğinin Görüntülenmesi

Bir ölçüm işlemini durdurduğunuzda, Nabız monitörü otomatik olarak yapılan ölçümün çeşitli sonuçlarını hafızasına kaydeder. Ölçüm hafızasının içeriğindeki bilgilere ulaşmak için aşağıdaki prosedürü takip ediniz.

Önemli !

- Nabız monitörünü kapatmanız hafızayı etkilemez, sadece hafızayı sildiğinizde hafıza kayıtları yok olur. Pil bittiğinde de hafıza içerikleri silinecektir.

Ölçüm Hafızası İçeriğini Görüntülemek İçin

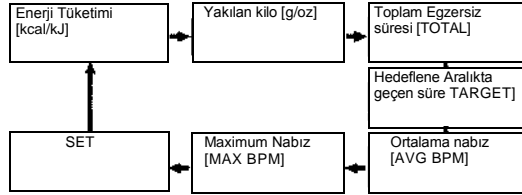
- Eğer kronometrenin geçen zaman ölçümünü çalışmaktaysa, aşağıdaki basamaklar gerçekleştirilmelidir.

260 kcal

- Kronometre ekranı görüntüdeyse, yaklaşık 2 saniye boyunca **MODE/SELECT** tuşunu "kcal" (kilokalori) yada "kJ" (kilojul) göstergeleri ekrana gelene dek basılı tutunuz.

- Ekrandaki değer, kilokalori (kcal) yada kilojul (kJ) birimi olarak tüketilen enerji miktarını göstermektedir. Ekrana gelen birim halihazırdaki enerji birimi ayarlarınıza bağlıdır.

- MODE/SELECT** tuşunu kullanarak aşağıdaki sırada dizili olan ekranları dolaşınız.



- Eğer 2-3 dakika boyunca herhangi bir tuş kullanımı yapmazsanız ekran otomatik olarak kronometre ekranına döner.

Bu ekran:	Bu bilgiyi gösterir:
	<ul style="list-style-type: none">Egzersiz süresince tüketilen enerji miktarıAralık: 0 ile 9,999kcal yada 0 ile 41,835kJ
	<ul style="list-style-type: none">Egzersiz boyunca yaktığınız kiloAralık: 0 ile 999 gram yada 0 ile 35.27 ounce
	<ul style="list-style-type: none">Egzersiz boyunca harcadığınız toplam süre
	<ul style="list-style-type: none">Hedeflene nabız oranı aralığında geçirdiğiniz toplam süre
	<ul style="list-style-type: none">Egzersiz boyunca nabız ortalamamız.Aralık: Dakikada 30 ile 199 atış

Bu ekran:	Bu bilgiyi gösterir:
	<ul style="list-style-type: none">Egzersiz boyunca ulaşılan en yüksek nabız sayımı
	<ul style="list-style-type: none">Bu, tercihsel ve kişisel ayarlarınızı yapmanızı sağlayan fabrika ayarlı ekrandır.Daha fazla bilgi için "Tercihsel ve Kişisel Ayarlarınızı Şekillendirmek İçin" adlı bölüme bakınız.

- Vücut kilosunu yakınındaki birim, kişisel bilgi ayarlarınızda belirlemiş olduğunuz kilo birimine göre ekrana gelir. Kilo birimi olarak kilogramı seçerseniz, ekranın altındaki g ibaresiyle gram gösterilir. Eğer lb (pound) seçerseniz, Ounc, ekrandaki değerin sağında OZ göstergesi ekrana gelir.

- Ölçüm içeriğindeki her şeye baktıktan sonra, kronometre ekranına dönmek için **MODE/SELECT** tuşunu yaklaşık 2 saniye boyunca basılı tutunuz.

- Enerji tüketim değeri, egzersiz boyunca yaklaşık ne kadar enerji harcadığınızı gösterir. Metabolizmanıza bağlı olarak yaktığınız enerji miktarını göstermez.

Ölçüm Hafızasındaki İçeriklerin Silinmesi

Aşağıdaki prosedürü kullanarak ölçüm hafızasındaki kayıtları silme ve kronometreyi sıfırlayabilirsiniz.

Ölçüm hafızası içeriğinin silinmesi için

Kronometre ekranı görüntüdeyken ekranda tamamen sıfır rakamları görünene dek yaklaşık 2 saniye boyunca **STOP/RESET/ADJUST** tuşunu basılı tutunuz.

KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

Radyonun Kullanılması

Cihazınızda yüklü olan FM radyo (87.5MHz ile 108.0MHz) yürüyüşünüzü daha eğlenceli şekilde devam ettirmenizi sağlar. Bu bölümde egzersiz yaparken dinlemek istediğiniz radyo frekansını ayarlamak için neler yapmanız gerektiği anlatılmaktadır.

- Görüntüde hangi ekran olursa olsun, siz radyoyu açıp frekans değişimi yapabilirsiniz. Fakat "RADIO" göstergesi ve halihazırdaki frekansınız sadece kronometre ekranında gösterilir.

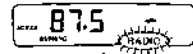
Radyonun Açılması

Kulak klipsinin teli aynı zamanda radyo anteni olarak işlev görür. Radyoyu kullanacağınız zaman kulak klipsinin Nabız monitörüne bağlı olmasına dikkat ediniz.

Uyarı !

- Nabız monitörünü takarken radyoyu açmayınız. Kulaklıklardan gelen ani ve yüksek ses işitme duyunuza zarar verebilir. Radyoyu açmadan önce Nabız monitörünü kendinizden uzaklaştırıp, Nabız monitörüne bağlamadan önce uygun ses seviyesini ayarlayınız.

Kronometre Ekranı Görüntüdeyken Radyoyu Açmak İçin



1. Eğer Nabız Monitörü açılmamışsa, iki saniye boyunca POWER tuşuna basarak cihazınızı açınız.
 - Böylece kronometre ekranı görüntülenir.
2. Radyoyu açmak için RADIO tuşuna basın.
 - Böylece iki saniyelik daha önce ayarlanmış olan frekans ekrana gelecektir.
 - Daha sonra ekran bir radyo frekansını bir kronometre ekranını görüntüleyecektir.

3. İstediğiniz ses seviyesini elde etmek için + ve - tuşlarını kullanın.
 - Bu tuşları basılı tutmanız yapılan işlemi çok hızlandırır.
4. Dinlemek istediğiniz frekansı seçiniz.
 - Daha fazla bilgi için "Frekans Seçimi" bölümüne bakın.
5. Şimdi Nabız Monitörünü takabilir ve PULSE tuşuna basarak ölçüm işlemini başlatabilirsiniz.

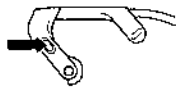
Radyoyu Kapatmak İçin

RADIO tuşuna basın.

Frekans Seçimi

Dinlemek istediğiniz frekansı seçmenin 2 yolu vardır: Otomatik tarama ve hafızadaki frekanslar. Otomatik taramada, radyo frekansları tarar ve bulunduğu ilk radyo frekansında durur. Hafıza frekanslarında ise 5 frekans hafızaya kaydedilir. Böylece kolayca ve hızlıca favori kanallarınıza ulaşabilirsiniz.

Radyo Frekansının ayarlama Modunu Seçmek İçin

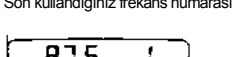
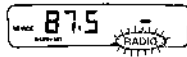


Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandırır. Radyo açıkken, sol kulaklıktaki TUNE tuşunu 2 saniye boyunca basılı tutunuz.

- Böylece Otomatik Tarama ve Hafıza

Otomatik tarama

Dinlenen son frekans



TUNE tuşunu basılı tutun..

- Frekans modunu değiştirdiğinizde, değiştirdiğiniz moda göre "Memory" (hafıza) ya da "Automatic" (otomatik) anonsu duyulur.

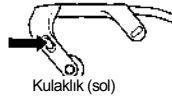
Otomatik Taramanın Kullanılması

Otomatik tarama ile radyo frekansları otomatik taranır ve bulunan ilk radyo frekansında durulur.

- Otomatik taramada algılanabilecek radyo frekansları ile ilgili problem yaşıyorsanız bulunduğunuz mekanda algılama zayıf demektir. Bulduğunuz mekanı değiştirip, tekrar otomatik tarama yapmayı deneyiniz.

Otomatik Taramayı Kullanmak İçin

1. Radyonuz açıkken TUNE tuşunu basılı tutarak Auto Scan'i seçiniz.



2. TUNE tuşuna basınız.

- Böylece radyo frekansları taramaya başlar ve bulunduğu ilk frekansta durur.
- Eğer radyo herhangi bir frekans bulamazsa durmaksızın aramaya devam eder. TUNE tuşuna tekrar basarak taramayı durdurabilirsiniz.

3. Halihazırdaki frekanstan tarama yapmaya deva etmek için TUNE tuşuna tekrar basın.

Hafıza Frekanslarının Kullanılması

Hafıza frekansları, 5 frekans kaydederek bu frekanslara hızlı ve kolay ulaşmanızı sağlar. Aşağıdaki prosedürü, frekans modu olarak, Otomatik tarama da seçili olsa ya da Hafıza frekansları da seçili olsa uygulayabilirsiniz.

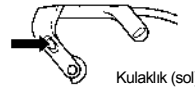
Bir Frekans Kaydetmek İçin

1. Radyonuz açıkken 2 saniye boyunca RADIO tuşunu basılı tutunuz.
 - Böylece ekrana seçili olan frekans hafızası ve hafıza numarası yanıp söner halde ekrana gelir. Bu frekans kayıt ekranıdır.
2. MODE/SELECT tuşunu kullanarak numaralanmış halde sıralı olan frekans hafızası ekranları arasında dolaşın (1-5 arası).
3. Frekansını değiştirmek istediğiniz ekran görüntüye gelince (+) ve (-) tuşlarını kullanarak frekansı ayarlayınız.
 - Her + ve - tuşuna bastığınızda frekans 0.1 MHz olarak değişir.
 - Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandırır.

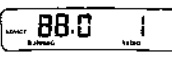
Not

- Eğer kayıt ekranını hiçbir işlem yapmaksızın 2-3 dakika kendi haline bırakırsanız Nabız Monitörü frekans kaydı ekranından otomatik olarak çıkar.

Hafıza Frekanslarından Birine Girmek İçin



1. Radyonuz açıkken, hafıza frekansını (memory tuning) seçmek için TUNE tuşunu basılı tutun.
2. TUNE tuşuna basın.
 - Böylece seçili hafıza numarasında kayıtlı olan frekans ekrana gelir ve aktive olur.
3. Bir sonraki frekans hafızasını seçip, onu dinlemek için TUNE tuşuna tekrar basın.
 - Her TUNE tuşuna bastığınızda bir sonraki frekans devreye girecektir.



- Her + ve - tuşuna bastığınızda frekans 0.1 MHz olarak değişir.
- Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandırır.

KULLANIM KILAVUZU CSP-100/2875 CASIO

Sorun Giderme

Cihazınızın çalışması ile ilgili problem yaşadığınızda bu bölümü kullanarak problemi halletmeye çalışabilirsiniz.

Bu durumda:	Bunu kontrol ediniz:
Sesli mesaj sürekli "Check ear clip." (kulak klipslerini kontrol et) diyorsa	- Kulak klipsi kulak memenize takılı mı? Kulak klipsini kulağınıza iyice yerleştiriniz. - Kulak klipsi doğru yöne bakıyor mu? Kulak memenizde takılı olan kulak klipsinin yönünü değiştiriniz. Hava çok soğuk mu? Kan akışını hızlandırmak için kulaklarınıza masaj yapınız. - Kulak klipsi cihaza bağlanmış mı? Kulak klipsinin iyice doğru şekilde bağlandığından emin olun. - Tel yada kulak klipsinde hasar var mı? Kulak klipsinizi yenisiyle değiştirin.
Sesli mesaj sürekli "Error." (hata) diyorsa	- Ölçülen nabız ölçülebilir aralık içinde mi? Nabızınızın atışı dakikada 30 ila 199 arasında olmalıdır. - Kulak klipsi kulağınıza iyi yerleşmiş mi? Kıvrılarak yada yanlış sıkıştırılmış kulak klipsi, ışığı içeri girmesine sebep olduğu için nabız ölçümünü engelleyebilir. Kulak klipsinin doğru şekilde ve iyice yerleştiğinden emin olun. - Elektriksel seslerin olduğu bir mekanda mısınız? Güçlü elektriksel sesler nabız ölçümünde hatalara neden olabilir. Her zaman elektriksel seslerin olduğu yerlerden kaçınız.
Nabız değeri anormalse	- Egzersizinizden dolayı cihaz sürekli titreşim halinde mi? Nabız monitörü yürüyüşte kullanılmak üzere dizayn edilmiştir. Koşunun ayarttığı sallanma ve titreşim nabızınızın doğru şekilde sayılmasına engel olabilir.
Enerji tüketim değeri ve yakılan kilo değeri değişmiyorsa	- Aşırı yoğunlukta bir egzersiz programı mı uyguluyorsunuz? Dakikadaki nabız atışınız dakikada 90 atışı bulmadığı sürece Nabız monitöründeki enerji tüketim ve yakılan kilo değeri değişmeyecektir. Nabız oranınızı arttırmak için daha hızlı yürüyünüz.
Enerji tüketim değeri ve yakılan kilo değeri anormalse	- Kişisel bilgi ayarlarınız doğru mu? Kişisel bilgi ayarlarınız yanlışsa uygun ölçüm sonuçları almanız imkansız olur. Ayarlarınızı kontrol ederek gerekli değişiklikleri yapınız.
Hedeflenen aralıkta geçiren süre değeri değişmiyorsa	- Egzersiziniz, nabız atışınızı hedeflenen nabız atışı oranı dahilinde tutabiliyor mu? Egzersiz yoğunluğunuzu hedeflediğiniz nabız atışı oranı dahilinde kalacağınız şekilde ayarlayın.
Ölçüm hafızası içeriği görüntülenemiyorsa	- Geçen zaman ölçümü mü yapılıyor? Kronometre geçen zaman ölçümü yaparken ölçüm hafızası içeriği görüntülenemez. Hafıza içeriğindeki bilgilere bakmadan önce kronometrenin çalışmasını durdurunuz. Önemli! • Kronometreyi tamamen sıfırladığınızda ölçüm hafızası içeriği de silinecektir.

Çeviri: Enise AĞÜL
TERCÜMEHANE
www.geocities.com/tercumeane
2005