

Kullanım Kılavuzu 2802

CASIO®

Tebrik

Bu CASIO saati seçtiğiniz için öncelikle sizi tebrik ederiz. Üründen en üst düzeyde yararlanmanız için bu kılavuzu dikkatlice okuyup, gerekli olduğunda tekrar bakmak için el altında bulundurunuz.

Kullanmadan önce saati parlak ışıklı bir ortama koyarak, pilinin şarj olmasını sağlayınız. Saatini, saat şarjdayken de kullanabilirsiniz.

• Saatini ışıklı bir ortama çıkarmadan önce, bilmeniz gereken önemli bilgiler için lütfen bu el kitapçığındaki "Pil" bölümünü okuyunuz.

Bu saatte bulunan Spor Kalori Metre fonksiyonu profesyonel ya da endüstriyel kesinlik isteyen ölçümler için yetersizdir. Saatini verdiği değerler, iyi bir tahmin olarak değerlendirilmelidir.

Saatinizin Dijital Ekranı karamışsa...



Ekranda SLEEP yazısı varsa (yanıp sönüyor ya da duruyorsa) saatin Güç Depolama fonksiyonu pil gücünü korumak için ekranı kapatmış demektir. Saat karanlık bir ortamda belirli bir süre bırakıldığında Güç Depolama fonksiyonu otomatik olarak devreye girer, ekranı karartarak saati uykuya sokar. • Fabrika ayarlarında Güç Depolama fonksiyonu açılmıştır. • Eğer saatini iyi ışık alan bir yere götürürseniz*, herhangi bir tuşa dokunursanız ya da ekranı okumak için saati yüzünüze doğru tutarsanız saatin uykuya ayarları devreye dışı kalır. * Ekranın açılması 2 saniye kadar sürebilir.

• Daha fazla bilgi için "Güç Depolama Fonksiyonu"na bakınız.

Genel Rehber

- Bir moddan diğer bir moda geçmek için (C)yi kullanınız.
- Her türlü modda (L)ye basarak ekranı aydınlatılabilir.

Zaman İşleyişi Modu



Kalori Metre Modu



Geri Çağırma Modu



Temel Data Girişi Modu



Kronometre Modu



Alarm Modu



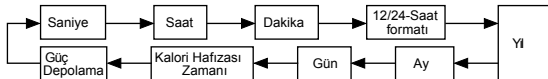
Zaman İşleyişi



Zaman İşleyişi Modunu kullanarak tarih ve saati görebilir ve bunların ayarlarını yapabilirsiniz. Zaman İşleyişi Modunu tarih (yıl, ay, gün, haftanın günü) ve kalori geri sayımı alt ekranlarını görmek için de kullanabilirsiniz. • Zaman ayarı yaparken ekranın aydınlatma süresi, 12/24 saat formatı, kalori hafızası zamanı ve güç depolama açık/kapalı ayarlarını da yapabilirsiniz.

Saat ve Tarihi Ayarlamak İçin

1. Zaman İşleyişi Modunda saniyeler yanıp sönmeye başlayana dek (B)ye basınız. Böylece ayarlar ekranına geçersiniz.
2. Aşağıdaki sırada dizili olan diğer ayarlara geçiş yapmak için (C)yi kullanınız.



3. Bir ayar bölümü seçiliyken aşağıda gösterildiği gibi (E) ve (A)yı kullanarak gerekli ayarlamayı yapınız.

Ekran	Bunu yapmak için	Bunu kullanınız:
10:58 50	Saniyeleri sıfırlamak için	E
10:58 50	Ekranın aydınlatılma süresi ayarları seçimi: 1.5 saniye (1/2) ya da 2.5 saniye (3/4)	Saniye ayarları yanıp sönerken (A)ya bas
10:58 12H	Saat ya da dakika ayarı için	E (+) ve A (-).
6:30 2:3	12 saat formatı (12H) ile 24 saat formatı (24H) arasında seçim için	E
12:00 MEMO	Kalori hafızası zamanını gece yarısına (12:00) ya da 2:00 a.m e (2:00) ayarlamak için	E
O N SAVE	Güç depolamayı açmak (ON) ya da kapatmak (OFF) için	E

4. (B)ye basarak ayarlar ekranından çıkınız.

- Sat ve tarih dışındaki ayarlar için şu bölümlere bakınız:

Ekranı aydınlatılma süresi: Arka ışık

Kalori Hafızası Zamanı: Spor Kalori Metresi Fonksiyonunun Kullanımı

Güç Depolama: Güç Depolama Fonksiyonu

- Yıl ayarları 2000 ile 2049 arasında yapılabilir. Haftanın günü, yapmış olduğunuz tarih ayarına göre otomatik olarak hesaplanır.

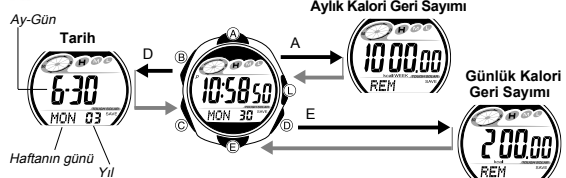
Bu Kılavuz Hakkında



- Tuş kullanımları yandaki şekilde gösterildiği gibi harfler kullanılarak anlatılmıştır.
- Bu el kılavuzunun her bölümü; kullanım için gerekli olan tüm bilgileri size sunmaktadır. Daha detaylı teknik bilgileri ise "Referans" bölümünde bulabilirsiniz.

Zaman İşleyişi Modu Alt Ekranlarını Görmek İçin

Zaman İşleyişi Modunda aşağıdaki alt ekranları görüntülemek için (A), (D) ya da (E)yi basılı tutunuz.



- Günlük kalori geri sayımı, o gün için hedeflenen kalori miktarına ne kadar kaldığını gösterir.
- Haftalık kalori geri sayımı ise, halihazırdaki güne göre, (pazartesten pazara) hedeflenen kalori miktarına ne kadar kalori kaldığını gösterir.
- Günlük kalori geri sayımı 100.00 ile 2,000.00 kkal arasında ya da 400.0 ile 8,000.0 kJ aralığında gösterilir. Haftalık kalori geri sayımı ise 100.00 ile 9,950.00 kkal ya da 400.0 ile 40,000.0 kJ arasında gösterilir.
- Daha fazla bilgi için "Spor Kalori Metresi Fonksiyonunun Kullanımı"na bakınız.

Spor Kalori Metresi Fonksiyonunun Kullanımı

Spor Kalori Metresi yaptığınız egzersiz boyunca ne kadar kalori yaktığınızı hesaplar. Bu hesap temel data bilgileriniz, yapmakta olduğunuz aktivite çeşidine ve bu aktivitenin süresine göre hesaplanır. Saatini bu kalori değerlerini hafızasına kaydetmesini de ayarlayabilir, belirlediğiniz hedef kalorie ulaştığınızda alarm vermesini ve hedef kalorie doğru giden geri sayımı görüntülemesini sağlayabilirsiniz. • Kalori Ölçümleri (C) tuşuna basarak girebileceğiniz Spor Kalori Metresi Modunda bulunmaktadır.

Kalori Metreyi Kullanmadan Önce

- Kalori metreyi ilk kez kullanmadan önce, "temel data"larınızı kaydediniz ve kalori hafızası zamanını ayarlayınız.

Temel Data: "Temel Data Kaydı".
Kalori Hafızası Zamanı: "Saat ve Tarihi Ayarlamak İçin".
 * Kalori hafızası zamanı, Kalori Metre Modunda ölçülen dataların hafızaya kaydedilme zamanıdır. Bu zamanlamayı gece yarısına ya da 2:00 a.m e ayarlayabilirsiniz. Gece yarısından sonra da kalori metreyi kullanıyorsanız 2:00 am i seçiniz. Fabrika ayarı ise (pil değişiminde de geri gelir) gece yarısıdır.

- Temel data kaydınızı yaptıktan ve kalori hafızasının zamanını ayarladıktan sonra, yaptığınız aktivitenin ismini de kaydetmeniz gerekir. Daha sonra yaptığınız kalori miktarı bu bilgilerle göre hesaplanacaktır. Detaylı bilgi için "Aktiviteler" ve "Kalori Ölçümleri" ne bakınız.

- Kalori Metre dataları, Zaman İşleyişindeki tarih ve saat ayarlarınıza göre hafızaya kaydedilir. Kalori ölçümü yapıyorken saat ve tarih ayarlarını değiştirmeyiniz.

- Spor Kalori Metresi fonksiyonunun etkin bir şekilde kullanımı için "Optimum Sağlık İçin Egzersiz Yapmak" bölümüne bakınız.

Aktiviteler

Kalori Metre Modunun gerektiği gibi çalışması için, kalori ölçüm işlemine başlamadan önce yapacağınız aktivite çeşidini saate kaydetmeniz gerekir. Aşağıdaki 43 aktiviteden birini seçebilirsiniz.

AEROBICS (aerobik) L AEROBICS (aerobik) m, AEROBICS (aerobik) H, BASEBALL (beyzbol), BASKETBALL (basketbol), BIKE (bisiklet) L, BIKE (bisiklet) m, BIKE (bisiklet) H, FOOTBALL (futbol), GOLF JOG (yavaş koşu) L, JOG (yavaş koşu) m, JOG (yavaş koşu) H, RUN (koşu) m, RUN (koşu) H, SWIM (yüzme) L, SWIM (yüzme) m, SWIM (yüzme) H, TENNIS, WALK (yürüyüş) L, WALK (yürüyüş) m, WALK (yürüyüş) H, WEIGHT (halter), TRAINING (antrenman), 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

- Bazı aktiviteler yanında farklı harflerle (L, m ve H) birden fazla ekrana gelir. Bu harflerin anlamları şudur: L: düşük hız, m: Orta hız, H (yüksek hız)
- Sağ tarafında yıldızlar olan değerler ***egzersiz yoğunluğunu gösterir, değer arttıkça yakılan kalori de artar.
- Her aktivite için yoğunluk seviyesinin belirlenmesiyle ilgili bilgi için "Aktivite Çeşitleri ve Yoğunlukları"na bakınız.

Bir Aktivite Belirlemek İçin



Aktivite ismi

1. Kalori Metre Modunda hiçbir kalori ölçümü işleminin yapılmadığından emin olunuz.
 - Eğer kalori ölçümü yapıyorsa (E)ye basarak ölçümü durdurunuz.
2. (D) ile istediğiniz aktiviteyi seçiniz.
 - (D)ye her basışınızda ekrandaki aktivite adı değişir. Seçmek istediğiniz aktivite ismini görüntüleyiniz.
 - Eğer aktivite isminin tamamı ekranda görünmüyorsa sağdan sola devam eder. İlk 4 karakter görüntüledikten sonra aktivite ismi ekranda kalır.
 - Saat seçmiş olduğunuz aktiviteyi hafızasında tutar.
 - "Favori Aktiviteler Hafızasının Kullanımı"na bakınız.

Kalori Ölçümleri

Egzersiz yapmaya başladığınızda ya da egzersiz yapmayı bıraktığınızda, ya da oyuna başladığınızda ya da durduğunuzda kalori ölçümü işlemi de durdurup başlatılabilir. Kalori ölçüm işlemi yapıldıktan saat ekranında geçen zaman, yakılan kalori miktarı ve kalori hedef grafiği bulunur. Yakılan kalori miktarı daha önce ayarladığınız hedef kalori miktarına ulaştığında saatiniz 5 saniyelik alarm çalar.

- Kalori ölçüm işlemi durduğunuzda yaptığınız kalori miktarı hafızaya kaydedilir (günlük data olarak).
- Kalori ölçüm işlemi siz Kalori Metre Modundan çıksanız bile çalışmaya devam eder. Bir ölçüm işlemi duratıldıktan Kalori Metre Modundan çıksanız, tekrar Kalori Metre Moduna girdiğinizde bu datanın ekranda olduğunu görürsünüz. Yani aynı gün içerisinde birden fazla kalori ölçümü yapıp bunları toplayabilirsiniz.

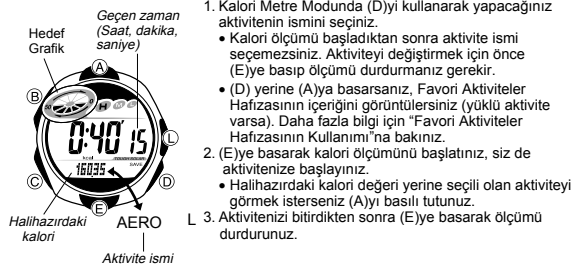
- Dinlenme periyodları olan bir aktivite yapıyorsanız ya da birden fazla aktivite yaparsanız ve geçen toplam zamanı ve kalori miktarını Kalori Metre Modunda görmek istiyorsanız, kalori metreyi durduğunuzda ya da dinlenmeye aldığınızda ekrandaki değerleri sıfırlamayınız. Yaptığınız her egzersiz bölümü için ayrı data tutmak isterseniz, ölçüm işlemi her durduğunuzda ekrandaki değerleri sıfırlayınız.

Çoklu ölçüm için toplam datalarını görmek için

Start (başlat) → Stop; Start (durdur, başlat) → Stop; Start (durdur, başlat) → Stop (durdur)....Clear(sil) (sıfırla)
Her ölçümün datasını ayrı görmek için

Start (başlat) → Stop (durdur) → Clear; Start (sil, başlat) → Stop (durdur) → Clear; (sil).....

Kalori Ölçümü İşlemini Gerçekleştirmek İçin



- Ölçüm işlemi durduğunda ekranda 2 saniyelik aralıklarla halihazırda kalori miktarı ile aktivite ismi görünür. Bu durumda aktivite isminin sadece 4 karakteri ekrandadır, ismin devamı görünmez.
- (E)ye basarak ölçümü durduğunuzda ölçüm bilgileri hafızaya kaydedilir. Ölçüm durmuşken (B)ye basarsanız ekran sıfırlanır.
- Hafızaya kaydedilmiş bilgileri görmek için Geri Çağırma Modunu kullanabilirsiniz.

Not

- Ekranla görünen halihazırda kalori değeri 10 saniyede bir güncellenir.
- Ölçüm boyunca, hedef grafiği, halihazırda günün hedef kalori seviyesi üzerinde ne kadar ilerleme katettiğinizi gösterir. Günün kalori miktarının toplamı üzerinden her %10 kalori yakışınızda grafiğin bölümleri karartılır. Halihazırda kalori, miktarınızın %10'un altındaysa hiçbir bölüm karartılmaz.
- Halihazırda günün hedef grafiği Zaman İşleyiş Modunda da gösterilir.
- Kalori hedefinin geri sayımını Zaman İşleyiş Modundan da görebilirsiniz. Daha fazla bilgi için "Zaman İşleyiş Modu Alt Ekranlarını Görmek İçin" adlı bölüme bakınız.
- Saatizin kalori hafızasının zamanına ulaştığında, şu iki şeyden birini yapar:
 - Kalori ölçümü yapıyorsa: Halihazırda bilgiler hafızaya otomatik olarak kaydedilir ve ölçüm sıfırdan tekrar başlatılır.
 - Kalori ölçümü durdurulmuşsa: Halihazırda ölçüm bilgileri hafızaya kaydedilir ve Kalori Metre Modu ekranı sıfırlanır.
- Geçen zaman ölçümü 23 saati geçtiğinde kalori ölçümü otomatik olarak durdurulur.

- Kalori toplamı 9,999.99 kcal (ya da 99,999.9 kJ), ı geçerse, kalori ölçümü sıfırdan tekrar başlar.
- Kalori ölçümü yaparken işlemel bir hata yaparsanız (yanlış aktivite seçimi, mola süresinde ölçümün durdurulmaması vs) ölçüm işlemi durdurarak, ve halihazırda günün günlük kaydını iptal ederek dataları silebilirsiniz. Daha sonra, halihazırda tarihin günlük kaydına sıfırdan başlarsınız. Halihazırda tarihin datalarının silinmesiyle ilgili bilgi için "Geri Çağırma Modu"na bakınız.

Favori Aktiviteler Hafızasının Kullanımı

- Son kalori ölçümünüzden önce seçtiğiniz 5 aktivitenizi saat hafızasında tutar. Böylece Favori Aktiviteler Hafızasını kullanarak en sık kullandığınız aktivitelerinizi hızlı ve kolay yoldan ulaşabilirsiniz.
- Favori Aktiviteler Hafızasının içeriğin, görmek için Kalori Metre Modunda bir ölçüm durdurulmuşken (A)ya basınız.
 - Zaten varolan bir aktivite tekrar Favori Aktiviteler hafızasına eklenmez.
 - Favori Aktiviteler Hafızası tamamen doluyken, yeni bir aktiviteyle yeni bir ölçüm işlemi gerçekleştirirseniz, en eski Favori Aktivite silinir yeni kayda yer açılır.
 - Aşağıdaki prosedürü kullanarak Favori Aktiviteler hafızasının içeriğini silebilirsiniz.

Favori Aktiviteler Hafızasının İçeriğini Silmek İçin

1. Kalori Metre Modunda hiçbir ölçüm işlemi yapılmadığından emin olun.
2. (A) ve (D) tuşlarına birlikte basınız.
 - Böylece CLR yazısı ekrana gelir ve aktivite çeşidi olarak düşük hızlı aerobik (AERO L) seçilir.

Geri Çağırma Modu



Geri Çağırma Modunu kullanarak Kalori Metre Modundaki işlemleri görebilir ve bunların kayıtlarını silebilirsiniz. Bu bölümden tüm işlemler (C)ye basarak girebileceğiniz Geri Çağırma Modunda bulunmaktadır.

Hafıza Yönetimi Hakkında

Saatinizde 3 çeşit kalori metre kaydı bulunur: Günlük, Haftalık, Toplam. Datanın kaydedilme zamanı, aşağıda açıklandığı gibi kayıt çeşidine bağlıdır.

Günlük Kayıtlar

Günlük kayıtlar bugün ve bugünden önceki 6 gün için aşağıdaki bilgileri içerir: Hedef grafiği, ay, gün, haftanın günü, yakılan kalori, geçen zaman (saat, dakika, saniye)

Günlük kayıt atalarında aynı zamanda halihazırda tarih ve bir gün öncesi içinde seçilen (en fazla) 7 aktivite boyunca yakılan kalori ve geçen zamanı da içerir. Halihazırda günün kaydı, siz Kalori Metre Modunda bir ölçüm işlemi durdurduğunuzda alınır. Halihazırda tarihin kayıtları kalori hafızasının zamanı olarak ayarladığınız zamana ulaştığında son bulur (ertesi günün kaydı olur).

- Eğer bir günlük kayıt, hafızada zaten 7 tane günlük kayıt varken kaydedilmişse, en eski kayıt silinerek yerine yenisi kaydedilir.

Haftalık Kayıtlar

Haftalık kayıtlar, Kalori Metre Modu ölçümlerinin önceki 11 haftadaki kayıtlarını da içerecek şekilde aşağıdaki bilgilerden oluşur: Hedef grafiği, yakılan kalori, geçen zaman (saat, dakika, saniye)

Haftalık kayıt dataları, Pazartesi sabahı belirlediğiniz kalori hafızası zamanında kaydedilmeye başlar.

- Eğer bir haftalık kayıt, hafızada zaten 11 tane haftalık kayıt varken kaydedilmişse, en eski kayıt silinerek yerine yenisi kaydedilir.

Toplam Kayıt

Toplam kayıt, toplam kayıtların en son silindiği zamandan beri yakılan toplam kalori miktarını ve geçen toplam zamanı (saat ve dakika) gösterir. Datalar toplam kayıt hafızasına, her gün belirlediğiniz kalori hafızası zamanında kaydedilir.

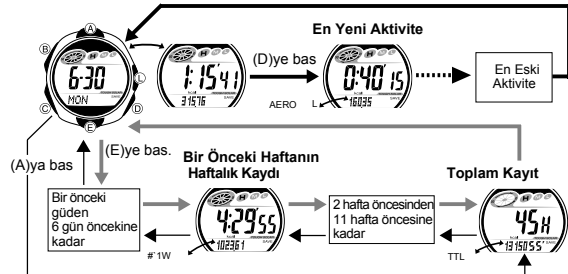
Not

- Data kayıt işlemi Zaman İşleyiş modunda korunan halihazırda saat ve tarihe göre yapılır.
- Kalori Hafızası Zamanının belirlenmesiyle ilgili bilgi için "Saat ve Tarihi Ayarlamak İçin" adlı bölüme bakınız.

Kalori Metre Modu Kayıtlarını Geri Çağırarak İçin

Geri Çağırma Modunda (A), (D) ve (E)yi kullanarak aşağıda gösterildiği gibi kayıtlar arasında dolaşınız.

Bugünün Günlük Kaydı



- Geri Çağırma Moduna ilk girdiğinizde karşınıza bugünün günlük kaydı çıkar.
- Günlük kayıt ekranı otomatik olarak tarih ve o tarih için toplam geçen zaman ve toplam yakılan kalori miktarı ekranda sırayla yer alır.
- Bugünün ya da dünün günlük kaydı ekrandayken (D)ye basarak her aktivite için geçen zamanı ve yakılan kaloriyi görebilirsiniz.
- Haftalık kayıt ekranı hafta için ve hafta numarası için (#1W'den = #11 hafta öncesine kadar = 11 hafta öncesi) hafta ve hafta numarası için yakılan toplam kaloriyi gösterir.
- Henüz kullanılmamış kayıtlar için ekranda -- görünür.

Kalori Metre Modu Kayıtlarının Silinmesi

Aşağıdaki prosedürü kullanarak bugünün günlük kayıtlarını ya da tüm kayıtları silebilirsiniz.

- Bir Kalori Metre Modu ölçümü yapıyorken herhangi bir kaydı silemezsiniz.

Bugünün Günlük Kaydını Silmek İçin

1. Geri Çağırma Modunda (E) ve (A) ile bugünün günlük kaydını görüntüleyiniz.
 - Arka ekranı görüntülemiş olursunuz (tarih ve toplam geçen zaman ve toplam yakılan kalori miktarı arasında geçiş yapar. Aktivite kayıt ekranlarından biri görüntülenmişse silme yapamazsınız.
2. Saatten sinyal sesi gelene ve CLR harflerinin yanıp sönmeye geçene dek (B)ye basınız.

Tüm Kayıtları Silmek İçin

1. Geri Çağırma Modunda (E) ve (A) yı kullanarak toplam kalori ve zaman ekranını görüntüleyiniz.
2. Saatten sinyal sesi gelene ve CLR harflerinin yanıp sönmeye geçene dek (B)ye basınız.

Temel Datanın Kaydedilmesi



Günlük Kalori Hedefi

Kalori Metre Modunda kalori ölçüm işlemleri yapmadan önce temel datalarınızı kaydetmeniz gerekir.

- Bu bölümden tüm işlemler (C)ye basarak girebileceğiniz Temel Data Kaydı Modunda yer almaktadır.

Temel Data

"Temel Data" terimi kilo ve hedeflediğiniz kalori ayarlarınızı içerir.

- Saati kullanan kişi değiştğinde temel data bilgilerinin de değiştirilmesi gerektiğini unutmayın.

Kilo

Kilo birimi olarak kilogram (kg) ya da pound (lb) ayarı yapabilirsiniz. Her birimin artış şekli ve görüntülenme aralığı aşağıda gösterildiği gibidir.

Kilogram: 30 ile 150kg 1kg birimlik artışla.

Pound: 66 ile 330 lb 2lb birimlik artışla.

- Eğer kilonuz yukarıda gösterilen minimum değerden de azsa, kendiniz için minimum değeri kullanınız. Kilonuz yukarıdaki maksimum değerden fazlaysa maksimum ayarlarını kullanınız.

Kalorinin Görüntülenme Birimleri

Kalori görüntülenme birimi olarak kilokalori (kcal) ya da kilojoule (kJ) seçebilirsiniz.

Kalori Hedefleriniz

Her gün ve her hafta için hedeflediğiniz kalori miktarını belirleyebilirsiniz. Yakıtığınız toplam kalori miktarı hedeflediğiniz kalori miktarına ulaştığında saatiniz 5 saniye boyunca alarm çalar. Ekrandaki hedef grafiği, hedef kalorinize doğru ilerleyişinizi gösterir. Kalori hedefinizi aşağıda gösterilen aralıkta ayarlayabilirsiniz.

Günlük Kalori Hedefi

kcal: 100 ile 2.000kcal, 20kcal lık birim artışıyla

kJ: 400 ile 8.000kJ, 100kJ lık birim artışıyla

Haftalık Kalori Hedefi

kcal: 100 ile 9.950 kcal, 50kcal lık birim artışıyla

kJ: 400 ile 40.000kJ, 200kJ lık birim artışıyla

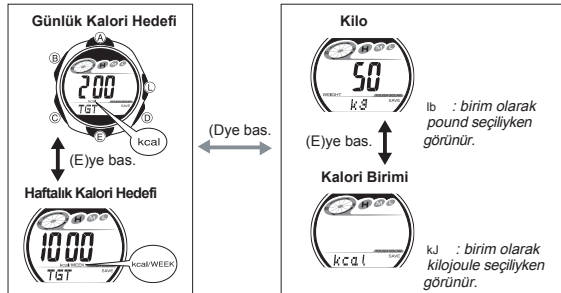
Temel Data Kayıtları ile İlgili Uyarılar

- Aşağıdaki durumlar söz konusu olduğunda temel data ayarlarınızı değiştiremezsiniz.
 - Kilo: Bir Kalori Metre Modu ölçümü yapıyorken
 - Kilo Birimi: Hafızada Kalori Metre Modu kaydı varsa ve Kalori Metre Modu ekranı sıfırlanmamışsa
 - Kalori Birimi: Hafızada Kalori Metre Modu kaydı varsa ve Kalori Metre Modu ekranı sıfırlanmamışsa
 - Kalori Hedefi: Kalori Metre Modundaki bir ölçümden hemen sonra
- Hafta içerisinde haftalık kalori hedefinizi değiştirirseniz, haftalık kalori geri sayımı ve hedef grafiği sıfırlanır. Normal Haftalık kayıtlar, haftalık kalori hedefinizi değiştirdiğiniz günden bir sonraki Pazartesi'den başlayarak kaldığı yerden devam eder.
- Kilo birimini ya da kalori birimini değiştirdiğinizde, kilo ayarlarınız ya da günlük ve haftalık kalori hedefleriniz aşağıda gösterildiği gibi değişir.
 - Kilo: 50kg ya da 110lb
 - Günlük kalori hedefi: 200kcal ya da 800kJ
 - Haftalık kalori hedefi: 1.000kcal ya da 4.000kJ
- Temel Data Kaydı Modunda 4 ekran vardır. Temel data kaydınızı yaparken öncelikle ayarlarını yapmak istediğiniz ekranı görüntüleyiniz. Detaylı bilgi için "Halihazırdaki Temel Data Ayarlarını Görmek İçin" adlı bölüme bakınız.

Halihazırdaki Temel Data Ayarlarını Görmek İçin

Temel Data Kaydı Modunda (D) ve (E)yi kullanarak görüntülemek istediğiniz ayarı seçiniz (aşağıdaki resme bakınız).

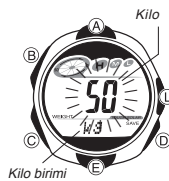
- (D)ye bastığınızda hedef kalori ekranı kilo ya da kalori birimi ekranına döndürür, bir saniyelik DATA yazısı ekranın altında görünür. Kilo ve kalori birimi ekranları arasında geçiş yapmak için (E)ye bastığınızda DATA yazısı görünmez.



Kalori Birimini Seçmek İçin

1. Temel Data Kaydı Modunda (D) ve (E)yi kullanarak kalori birimi ekranını seçin.
2. Kalori birimi ayarları yanıp sönmeye başlayana dek (kcal ya da kJ) (B)ye basınız. Bu ayarlar ekranıdır.
 - (B)ye bastığınız halde kalori birimi ayarları ekrana gelmezse aşağıdaki iki işlemi gerçekleştirdikten sonra yukarıdaki işlemleri en başından tekrarlayınız.
3. Kalori Metre Moduna giriniz ve tüm ölçümleri sıfırlayınız.
4. Geri Çağırma Moduna giriniz ve tüm kayıtları siliniz.
5. (E)yi kullanarak kalori birimlerinden kilocalori (kcal) ya da kilojoule (kJ) u seçiniz.
6. (B)ye basarak ayarlar ekranından çıkınız.

Kilonuzu Belirlemek İçin



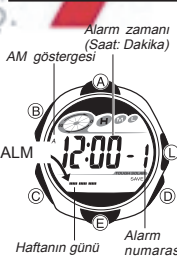
Kilo birimi

1. Temel Data Kaydı Modunda (D) ve (E)yi kullanarak kilo ekranını görüntüleyiniz.
2. Kilo ayarları yanıp sönmeye başlayana dek (B)ye basınız. Bu ayarlar ekranıdır.
 - (B)ye bastığınız halde kilo ayarları yanıp sönmeye başlamazsa Kalori Metre Moduna giriniz ve devam eden kalori ölçümünü durdurunuz.
3. Kilo ve kilo birimi arasında geçiş yapmak için (C)yi kullanınız.
 - (C)ye bastığınız halde kilo birimi ayarları yanıp sönmeye başlamazsa aşağıda gösterilen üç işlemi gerçekleştirmeniz, daha sonra yukarıdaki prosedürü en başından tekrar uygulayınız.
4. (B)ye basarak ayarlar ekranından çıkınız.
5. Kalori Metre Moduna geçerek tüm ölçümleri sıfırlayınız.
6. Geri Çağırma Moduna girerek tüm kayıtları siliniz.

Günlük ve Haftalık Kalori Hedeflerinizi Belirlemek İçin

1. Temel Data Kaydı Modunda (D) ve (E)yi kullanarak günlük kalori hedefini ya da haftalık kalori hedefini seçiniz.
2. Kalori hedefi ayarları yanıp sönmeye başlayana dek (B)yi basılı tutunuz. Bu ayarlar ekranıdır.
 - (B)ye bastığınız halde kalori hedefi ayarları yanıp sönmeye başlamazsa aşağıdaki işlemleri yaptıktan sonra yukarıdaki prosedürü en başından tekrar uygulayınız.
3. Kalori Metre Moduna geçerek tüm ölçümleri sıfırlayınız.
4. Geri Çağırma Moduna girerek bugünün günlük kaydını siliniz.
5. (E) (+) ve (A) (-) ile ayarlama yapınız.
6. (B)ye basarak ayarlar ekranından çıkınız.

Alarmlar



Haftanın günü

Alarm Çeşitleri

Alarmın çeşidi aşağıda gösterildiği gibi yaptığınız ayarlara bağlıdır.

Günlük Alarm

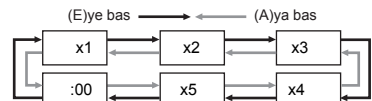
Alarm zamanı için saat ve dakika ayarı yapınız. Bu çeşit alarmlar her gün ayarladığınız saatte çalar.

Haftalık Alarm

Alarm zamanı için saat, dakika ve haftanın günü ayarlarını yapınız. Bu çeşit alarmlar her hafta ayarladığınız gün ve saatte çalar.

Bir Alarm Zamanını Ayarlamak İçin

1. Alarm Modunda (E) ve (A)yı kullanarak alarmını ayarlamak istediğiniz numarayı seçiniz.



4. Bir ayar bölümü yanıp sönerken (E) (+) ve (A) (-) ile ayarlama yapınız.
 - Haftanın günü ayarını yapmayacağınız alarm için (günlük alarm), haftanın günü ayarı yanıp sönerken -- ayarı yapınız. -- ekrana gelene dek (SUN ve SAT) arasında (E) ya da (A) ile geçiş yapınız.
 - Alarm zamanında 12 saat formatını kullanıyorsanız a.m (A göstergesi) ya da p.m (P göstergesi) ayarını doğru yapmaya dikkat ediniz.
5. (B)ye basarak ayarlar ekranından çıkınız.

Alarm İşlemi

Alarm yaklaşık 10 saniye boyunca çalar.

- Çalmaya başlayan alarmı herhangi bir tuşa basarak susturabilirsiniz.
- Alarm ve saat başı sinyali işlemleri Zaman İşleyişi Modu ayarlar ekranı hariç bütün modlarda ekranda görünür.

Alarmı Kontrol Etmek İçin

Alarm Modunda (E)yi basılı tutarak Alarm sesini duyabilirsiniz.

Bir Alarmın ve Saat Başı Sinyalinin Açılıp Kapatılması

Alarm açık göstergesi



1. Alarm modunda (A) ve (E)yi kullanarak bir alarmı ya da saat başı sinyalinizi seçiniz.
2. (D) ile onu açınız ya da kapatınız.
- Bir alarm açıldığında (x1 ile x5) alarm açık göstergesi kendi Alarm Modunda ekranda görünür.
- Bütün modlarda açılan alarmın alarm açık göstergesi ekranda görünür.
- Saat başı sinyali açık göstergesi bu sinyal açıldığında saatin bütün modlarında ekranda görünür.

Saat başı sinyali açık göstergesi



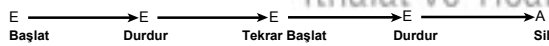
Kronometre



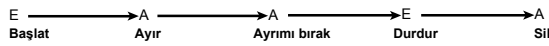
- Kronometre, geçen zaman, ayrık zaman ve iki bitişli zamanları ölçmenizi sağlar.
- Kronometrenin görüntü aralığı 23 Saat, 59 Dakika ve 59.99 Saniyedir.
 - Kronometre siz onu durdurana dek, ayarladığınız zamana ulaştığında tekrar sıfırdan başlar.
 - Siz Kronometre modundan çıkarsanız da, bu moddaki tüm işlemler devam eder.
 - Bir ayrık zaman ölçümü dondurulmuş halde ekranda iken Kronometre modundan çıkarsanız ayrık zaman silinir ve geçen zaman ölçümüne döner.
 - Bu bölümdaki tüm işlemler (C) tuşuyla girilen Kronometre modunda bulunmaktadır.

Kronometre ile Zaman Ölçümleri

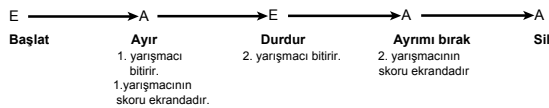
Geçen Zaman



Ayrık Zaman



İki Ayrı Bitişli Yarış



Arka Işık

Otomatik ışık anahtarı açık göstergesi



- Arka ışık, EL (electro-luminescent) panelini kullanarak karanlık ortamlarda ekranı aydınlatır, ekranın okunmasını kolaylaştırır. Otomatik ışık anahtarı ise saati yüzünüze çevirdiğinizde otomatik olarak arka ışığı yakar.
- Otomatik ışık anahtarının çalışması için (otomatik ışık anahtarı açık göstergesi ile gösterilir) açılması gerekir.
 - Arka ışığın kullanımı ile ilgili diğer önemli bilgiler için "Arka Işık Uyarıları" bölümünü okuyunuz.

Arka Işığın Manuel Çalıştırılması

- Her türlü modda (L) tuşuyla ekranı aydınlatılabilir.
- Ekran aydınlatma süresini 1,5 saniye ya da 2,5 saniye olarak belirleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için "Tarih ve Saat Ayarlamak İçin" adlı bölüme bakınız.
 - Yukarıdaki işlem, otomatik ışık anahtarının açık olup olmamasına bağlı olmadan çalışır.

Otomatik Işık Anahtarı Hakkında

Otomatik ışık anahtarını açmanız, her türlü modda kolunuzun aşağıda gösterildiği şekildeki bir hareketi sonucu saatin arka ışığının yanması sağlar. Bu saatte "Tamamen Otomatik EL Işığı" özelliği bulunmaktadır, bu özellik sayesinde arka ışık anahtarı sadece belli bir aydınlığın altında çalışır. Yani arka ışık anahtarı aydınlıkta çalışmaz.

- Saati yere paralel tuttuktan sonra arka ışığın çalışması için 40 dereceden fazla bir açıyla saati yüzünüze doğrultunuz.
- Saati giysiniz üzerine takınız.



Uyarı!

- Saat otomatik ışık anahtarını kullanarak saat ekranını okurken güvenli bir yerde olmaya dikkat ediniz. Özellikle koşu ya da buna benzer bir aktivite ile meşgulken arka ışığın çalışarak bir kazaya ya da yaralanmanıza sebebiyet vermemesi için dikkatli olunuz. Öte yandan etrafınızdaki insanların da bu ani yanan ışıktan etkilenmemelerini sağlayınız.
- Saat kolunuzdayken bisiklet, motosiklet ya da diğer bir motorlu araç kullanacaksanız otomatik ışığı kapatınız. Ani ve zamansız yanan bu ışık dikkatinizi dağıtarak bir trafik kazasına ya da kişisel yara almanıza sebebiyet verebilir.

Otomatik Işık Anahtarının Açılıp Kapatılması

- Zaman İşleyişi Modunda (L)yi iki saniye boyunca basılı tutarak otomatik ışık anahtarını açınız (AUTO -> göst.) ya da (AUTO -> gösterilmez) kapatınız.
- Oto. ışık anahtarı açık göstergesi (AUTO ->) bu özellik açıldığında saatin bütün modlarında ekranda görünür.

Pil

Güneş pili



Bu saatin bir güneş pili, bir de güneş pili tarafından üretilen elektrik gücü ile şarj edilen pili vardır. Saatinizin şarj olması için saatin hangi konumda tutulması gerektiği aşağıdaki resimde gösterilmektedir.

Örnek: Saatin ekranı ışık kaynağına dönecek şekilde saati yerleştiriniz.

- Saatin kayışının nasıl durması gerektiği resimde gösterilmektedir.
- Işık kaynağının herhangi bir tarafı bir örtü vs. gibi bir şeyle örtülürse şarjın verimliliği düşer.

Önemli!

- Saati uzun zaman ışıksız bir ortamda tutmak ya da saatin ışık almasını engelleyecek şekilde giyinmek, şarj edilebilir pilin gücünün düşmesine sebep olabilir. Mümkün olan her zamanda saatin parlak ışık alabilmesine olanak sağlayınız.
- Bu saat ışığı elektrikle çevirebilen bir güneş pili taşımaktadır. Bu güneş pili de şarj edilebilir pili şarj etmektedir. Normal şartlarda, şarj edilebilir pil değişime ihtiyaç duymaz fakat çok uzun yıllar boyu kullanımı sonucu şarj edilebilir pil, tüm kapasitesiyle şarj edilebilir özelliğini kaybedebilir. Eğer şarj edilebilir pilinizin tamamen şarj olmamasıyla ilgili bir problem yaşıyorsanız satıcınıza ya da şarj edilebilir pilinizin değiştirilmesi için bir Casio distribütörüne baş vurunuz.
- Tekrar şarj edilebilir pil sadece CASIO-markalı CTL1616 tipili ile değiştirilebilir. Diğer tekrar şarj edilebilir piller makinenizin zarar görmesine neden olabilir.
- Pil değişimi yaptığınızda ve pil gücü seviyesi 4. seviyeye düştüğünde tüm kayıtlı hafıza silinir, halihazırdaki saat ve diğer ayarlar fabrika ayarlarına geri döner.
- Uzun süre saati kullanmayacaksanız Güç Depolama İşlevini aktif hale getirerek, saati normal ışık alan bir mekana bırakınız. Bu pilin bitmesini engeller.

Pil Gücü Göstergesi ve Telif (RECOV) Göstergesi

Pil gücü göstergesi, tekrar şarj edilebilir pilin halihazırdaki doluluk oranını gösterir.



Seviye	Pil Gücü Göstergesi	Fonksiyon Durumu
1		Tüm fonksiyonlar çalışır.
2		Tüm fonksiyonlar çalışır.
3		Zaman işleyişi ve pil gücü göstergesi hariç hiç bir fonksiyon ve ekran göstergesi kullanılmaz.
4		Hiçbir fonksiyon kullanılmaz.

- 3. seviyedeki CHARGE göstergesi pil gücünüzün oldukça düşük olduğunu ve en kısa zamanda aydınlık bir mekana çıkarılarak şarj edilmesi gerektiğini gösterir.
- 4. seviyede bütün fonksiyonlar işlevselliğini kaybetmiş ve ayarlar eski fabrika ayarlarına geri dönmüştür. Şarj yapıldıysa bu fonksiyonların hepsi tekrar çalışır hale gelirler fakat pil gücü Seviye 4'ten Seviye 3'e çıktığında saat ve tarihi tekrar ayarlamamız gerekir. Pil seviyesi bir kez Seviye 4'e düştüğünde diğer ayarları yapmanız için 2. Seviyeye çıkması gerekir.
- Saat pilinin gücü 4. Seviyeden 3. Seviyeye geldiğinde ekran göstergeleri de görüntülenir.
- Saati direkt gün ışığı ya da başka bir güçlü ışık kaynağı altında uzun süre bıraktığınızda, pil gücü göstergesi, gerçek gücünden fazla bir seviyede görünebilir. Gerçek pil gücü ise birkaç dakika sonra görünecek olndır.
- Arka ışık ve alarmı çok kısa bir süre içinde çok sık kullandıysanız RECOV yazısı ekrana gelir ve arka ışık ile sinyal sesleri pil kendini telfi edene dek çalışmazlar. Bir süre geçtikten sonra RECOV yazısı ekranda görünmez ve bu fonksiyonlar tekrar çalışır hale gelirler.
- Eğer RECOV yazısı ekrana çok sık gelmeye başladıysa, bu pil gücünün azaldığına işaretir, saati aydınlık bir yerde bırakarak şarj ediniz.

Şarj Etme Uyarıları

Bazı şarj şartları saatin çok fazla ısınmasına neden olabilir. Aşağıda belirtilen koşullar söz konusuya, saati pilin şarj olması için o alanlarda bırakmayınız. Saatinizin çok ısınması, liquid kristalden yapılmış ekranının karamasına sebep olur. Saatin ısısı düştükçe LCD görüntüsü (liquid kristal ekran) tekrar normale döner.

Uyarı!

Şarj edilebilir pilin şarj olması için saatin parlak ışık altında bırakılması saatin çok ısınmasına neden olabilir. Elinizin yanmamasına dikkat ediniz. Saatin çok fazla ısınması şu şartlarda söz konusudur:

- Direkt güneş ışığı altına park edilmiş arabanın ön camının altına saat konursa
- Elektrik lambasının çok yakınına konursa
- Direkt güneş ışığı altında bırakılırsa

Şarj Rehberi

Tamamen şarj olduktan sonra, aşağıdaki şartlar korunursa saatin zaman ayarları modu 11 ay boyunca aktif kalır.

- Aşağıdaki tabloda, saatin günlük işlemlerini yapabilmesi için ne kadar süre aydınlıkta kalmaya ihtiyaç duyduğu gösterilmektedir.

Işık Seviyesi (parlaklık)	Uygun ışık alım süresi
Açık hava güneş ışığı (50,000 lux)	5 dakika
Pencere arkası güneş ışığı (10,000 lux)	24 dakika
Bulutlu bir günde pencere arkası güneş ışığı (5,000 lux)	48 dakika
Ev içi floresan ışığı (500 lux)	8 saat

• İpucu olması açısından tüm teknik detaylar verilmektedir:

- Saat ışığa hiç çıkartılmazsa
- İçteki zaman ayarı devam ederse
- Günde 18 saat aktif, 6 saat uykuda modunda tutulursa
- Günde arka ışık sadece 1 kez kullanılırsa (1.5 saniye)
- Alarm çalışır için günde sadece 10 saniye harcanırsa
- Her gün 1 saatlik kalori ölçümü (hedef kaloriye ulaşıldığında her gün 5 saniyelik bir alarm ve her hafta 5 saniyelik alarm)
- Sık sık şarj etmek istikrarlı olarak şarjı kolaylaştırabilir.

Telafi Süreleri

Aşağıdaki tabloda saatin pil gücünün bir seviyeden bir üst seviyeye çıkması için gerekli olan ışık alım ihtiyacını gösterilmektedir.

Işık Seviyesi (parlaklık)	Uygun ışık alım süresi			
	Seviye 4	Seviye 3	Seviye 2	Seviye 1
Açık hava güneş ışığı (50,000 lux)	2 saat	24 saat	7 saat	
Pencere arkası güneş ışığı (10,000 lux)	7 saat	119 saat	33 saat	
Bulutlu bir günde pencere arkası güneş ışığı (5,000 lux)	10 saat	242 saat	67 saat	
Ev içi floresan ışığı (500 lux)	117 saat	-----	-----	-----

- Yukarıdaki ışık alım süreleri sadece tahmini sürelerdir. Gerçek alım süresi ışık kaynağına bağlıdır.

Referans

Bu bölüm saatinizle ilgili daha detaylı ve teknik bilgileri içermektedir.

Aynı zamanda çeşitli işlevler ve saatin içeriğiyle ilgili öneriler, uyarılar ve notlar içermektedir.

Zaman İşleyişi

- Hali hazırda ekrandaki saniye hanesindeki rakamlar 30 ile 59 arasında iken saniyelerin sıfırlanması, dakika bölümüne +1 dakika ilave edilmesine neden olur. Fakat saniye bölümündeki sayı haneleri 00 ile 29 arasında bir rakamdaysa, sıfırlanmaları sonucu dakika kısmına ekleme olmaz.
- 12 saat formatında, ekranda öğlen 11.59'dan gece yarısı 11.59'a kadar P (pm) ibaresi ekranda görünür. Gece yarısı 12.00'dan öğlen 11.59 am'e kadar ise a.m (A göstergesi) görünür.
- 24 saat formatında, saatin 0.00 ile 23.59 arasında geçiş yaptığı ekranda hiçbir dönemde hiçbir ibare görünmez.
- Saatiniz, farklı ay ve yıl uzunluklarını otomatik olarak düzenleyecek şekilde yapılandırılmıştır. Tarih ayarlarını bir kez ayarladıktan sonra, pil gücünün 4. seviyeye düşmesi durumu hariç bu ayarları tekrar gözden geçirmeniz gerekmez.

Otomatik Geri Dönüş Özelliği

Ekranda yanıp sönmekte olan haneler bulunduğu halde 2-3 dakika herhangi bir tuş kullanımı yapmazsanız saat otomatik olarak ayarlar ekranından çıkar.

Tarama

Bir çok modda ve ayar işlevinde (E) ve (A) tuşları, ekrandaki bilgilerin taranmasında kullanılır. Birçok durumda, bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemin hızlanmasını sağlar.

Güç Depolama Fonksiyonu

Saatin karanlık bir ortamda bir süre kalması sonucunda Güç Depolama saati otomatik olarak uykuya durumuna alır. Aşağıdaki tabloda diğer fonksiyonların Güç Depolama fonksiyonundan nasıl etkilendikleri gösterilmektedir.

Karanlıkta Geçen Zaman	Ekan	İşlem
60 ila 70 dakika	Karanlık, SLEEP yanıp söner.	Ekrana kapalı, tüm işlevler kullanılabilir.
6 ya da 7gün	Karanlık, SLEEP yanıp sönmeyiz.	Zaman ayarları hariç tüm işlevler kullanım dışı.

- Saati giysinizin içine takmak saatin uykuya durumuna geçmesine neden olabilir.
- Saatiniz 6:00 AM ile 9:59 PM zamanları arasında uykuya durumuna geçmez. Fakat saat uykuya halindeyken 6:00 AM'e gelirse uykuya durumu devam eder.
- Saat, Kalori Metre ve Kronometre modlarından uykuya durumuna geçmez.

Uyku Durumunun Sonlandırılması

Şu işlevlerden her hangi birini yaparsanız, uykuya durumu sona erer.

- Saat aydınlık bir ortama çıkarıldığında, 2 saniye kadar sonra görüntü eski haline döner.
- Herhangi bir tuşa basılması uykuya durumunu sona erdirir.
- Saatin ekranını okumak için yüzünüze doğru çevirdiğinizde uykuya durumu sonlanır.

Güç Depolama İşlevinin Açılıp Kapatılması

- Zaman İşleyişi Modunda saniye haneleri yanıp sönmeye başlayana dek (B)yi basılı tutunuz. Böylece ayarlar ekranına geçersiniz.
- Güç depolama (on) açık yada (off) yazılarını ekranda görününceye dek 8 kez (C) tuşuna basınız.
- Güç depolama açık (ON) yada kapalı (OFF) pozisyonlarından birini seçmek için (E)yi kullanınız.
- (B)ye basarak ayarlar ekranından çıkınız.
- Güç depolama işlevi aktif hale getirildiğinde, diğer tüm modlarda (SAVE) göstergesi ekranda görünür.



Arka Işık Uyarıları

- Çok uzun kullanımdan sonra elektrikle çalışan arka ışık aydınlatması eski gücünü kaybedebilir.
- Arka ışık, güneş ışığı altında kullanıldığında okumayı zorlaştırabilir.
- Arka ışık kullanıldığında, saatten bir ses gelebilir, bu bir arızadan kaynaklanmayan, sadece EL panelinin aydınlatma için kullandığı titreşimden kaynaklanan bir sestir.
- Alarm çalmaya başladığında arka ışık otomatik olarak kapanır.
- Arka ışığın çok sık kullanımı pili zayıflatır.

Otomatik Işık Anahtarları Uyarıları

- Saatinizi giysinizin içinde kalacak şekilde takmanız durumunda, kolunuzun küçük bir hareketi yada titreşimi otomatik ışığın yanmasına sebep olabilir. Bu şekilde aydınlatmanın aktif hale geçebileceği bir durumsanız pili zayıflamasını engellemek için otomatik aydınlatma fonksiyonunu kapatınız.
- Otomatik ışık anahtarları açıkken saati giysinizin altında tutarsanız ekran sık sık aydınlanacağından pil gücü düşebilir.



- Saati kolunuzun yere paralel olmadığı, 15 dereceden fazla bir dereceyle açı yaptığı durumlarda saati yüzünüze doğru çevirseniz de arka ışık yanmayabilir. Kolunuzun yere paralel olmasına dikkat ediniz.
- Saatini yüzünüze doğru çevirli tutsanız da arka ışık için belirlenen süre bitince ("Saat ve Tarihi Ayarlamak için" e bakınız) arka ışık söner.

- Statik elektrik yada manyetik alanlar, otomatik aydınlatma fonksiyonunun işlevini engelleyebilir. Eğer arka ışık yanmıyorsa, saati tekrar arka ışığın yanması gereken pozisyona getiriniz (yere paralel hale getiriniz) ve tekrar yüzünüze doğru çeviriniz. Eğer hala çalışmıyorsa kolunuzu aşağı sarkıtıp tekrar kaldırarak işlemleri tekrarlayınız.
- Belirli şartlar altında, saati yüzünüze doğru çevirdiğiniz halde birkaç saniye içinde arka ışık yanmayabilir. Bu arka ışığın arıza yaptığı anlamına gelmez.
- Saatini ile geri salladığınızda saatin içinden gelen bir kık sesi duyabilirsiniz. Bu otomatik ışık anahtarının mekanik işleminden kaynaklanan bir sestir, saatte arıza olduğu anlamına gelmez.

Sağlıklı Olmak İçin Egzersiz Yapmak

Sağlıklı olmak için yapılan egzersizler öncelikle güvenli olmalıdır ve maximum oksijen alım seviyenizi korumalı ve artırmalıdır. Bunu en iyi sağlayacak olan aerobik egzersizdir. Aerobik egzersizi boyunca normal nefes almanızı devam ettirebilirsiniz, yani oksijen alımına devam edip enerji harcayabilirsiniz. Vücut buna adapte olur ve egzersiz stresine birlikte oksijeni etkin bir şekilde alır ve oradan faydalanır. Böylece maximum oksijen alımı artar.

Sağlıklı Olmak İçin İhtiyacımız Olan Egzersiz Miktarı

İyi bir sağlığa sahip olmak için günlük yapmamız gereken (enerji tüketimi anlamında) egzersiz miktarı şöyledir:

Mühendisler, Ofis Çalışanları
Erkekler: 200 ila 300kcal
Kadınlar: 100 ila 200kcal
İmalat, Satış, Servis Elemanları
Erkekler: 100 ila 200kcal
Kadınlar: Yaklaşık 100kcal

Egzersiz Sıklığı ve Süresi

Süreklilik: En azından vücudun egzersize aerobik olarak cevap verebileceği kadar; 10 dakikalık sürekli egzersizcise
Günlük Toplam Süre: En az 20 dakika
Sıklık: Günlük

Egzersiz Uyarıları

- Sağlık için egzersiz yapıyorsanız, daha fazla egzersiz her zmana daha iyi olacak anlamına gelmez, daha uzun süre olması da daha iyi olacağını göstermez. Hatta aşırıya kaçmak sağlık açısından zararlıdır.
- Bir doktorun gözetimindeyseniz doktorunuzun direktiflerine göre egzersiz yapınız.
- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, sağlıklı hissetseniz bile bir doktora baş vurunuz.

Egzersiz Yoğunluğu

Egzersizin yoğunluğu, ilgili metabolizmanın oranı (RMR) ya da metabolik eşdeğer (MET) ile ifade edilebilir.

• RMR (İlgili Metabolik Oran)

İlgili metabolik oran, çoklu basal metabolizmanın egzersiz boyunca tükettiği fazladan enerjisi yansıtır. RMR aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanır.

RMR = (Egzersiz Boyunca Metabolik Enerji Harcaması) - (Dinlenirken Harcanan Metabolik Enerji / Basal Metabolizma)

• MET (Metabolik Eşdeğer)

Metabolik Eşdeğer dinlenirken harcanan enerjinin çoklu basal metabolizma olarak egzersiz sırasındaki enerji tüketimini (dinlenirken harcanan enerji dahil) yansıtan bir değerdir. MET aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanır:

MET = Egzersiz Boyunca Harcanan Metabolik Enerji / Dinlenirken Harcanan Metabolik Enerji

Aşağıdaki formülü kullanarak MET değerlerini RMR değerlerine çevirebilirsiniz:

MET = 0.83 x RMR + 1

Bu saat tarafından kullanılan aktivite yoğunluğu değerleri olan MET ya da MET değeri RMR değerlerinden çevrilmiştir.

Basal Metabolizma: Yaşam için gerekli olan Minimum enerji tüketimi
Dinlenirken Harcanan Metabolik Enerji : Sakince otururken harcanan enerji
Egzersiz Boyunca Harcanan Metabolik Enerji: Aktiviteye bağlı olarak yapılan enerji harcaması

Kaynaklar: Lapon Sağlık Bakanlığı Tarafından Önerilen Diyet Oranları,

Emek ve Refah, Japonya

Supervisor: Isao Hashimoto, Ph.D., FACSM

Yönetici, Sağlık ve İnsan Ekolojisi Bölümünde

Fizyoloji Profesörü

İnsan Yaşamı Bilimleri Enstitüsü

OTSUMA WOMEN'S ÜNİVERSİTESİ

[illegible]

Vogunluk (METS)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Digerleri			Gatebol/ Krokot Bowling Softbol	Yakalama	Masa Tenisi Bot Kano	Kayak Badminton Voleyboll Daga tirmanis Judo, Kendo	Rugbi Buz pateni	Iple Atlama												
Hıs	Egzersiz yapıyor hissi yok	Hosnutluk abarti yok	Konusa bilir, az terleme	Bireysel olarak devam terleme		Dayanıklilik belirsiz durma istegi		Bir sekilde konusma zorlugu						Fiziksel tukenis®						

İthalat ve Ticaret A.Ş.