

Guía de operación 2802

Conociendo el reloj

Muchas gracias por haber seleccionado este reloj CASIO. Para obtener lo máximo de su compra, asegúrese de leer detalladamente este manual y tenerlo a mano para referencia futura cuando sea necesario.

Antes de usar el reloj, expóngalo a una luz brillante para cargar su pila. Este reloj puede usarse aun cuando la pila está siendo cargada mediante la exposición a una luz brillante.

- Para una información importante que necesita saber cuando expone el reloj a una luz brillante, asegúrese de leer la sección titulada "Pila" de este manual.

Las funciones del indicador de calorías de deporte incorporadas en este reloj no son para tomar mediciones que requieren precisión industrial o profesional. Los valores producidos por este reloj deben ser considerados solamente como representaciones razonables.

Si la presentación digital del reloj se queda en blanco...



Si el indicador **SLEEP** se encuentra sobre la presentación (ya sea destellando o fija), significa que la presentación se queda en blanco debido a que la función de ahorro de energía del reloj ha desactivado la presentación para conservar energía. La función de ahorro de energía desactiva automáticamente la presentación y coloca el reloj en una condición de letargo, siempre que se deja el reloj en un lugar oscuro durante un cierto período de tiempo.

- El ajuste inicial fijado por omisión en la fábrica es ahorro de energía activado.
- El reloj se recupera desde la condición de letargo si lo lleva a un lugar* bien iluminado, si presiona algún botón o si inclina el reloj hacia su cara para una lectura.

* Para que la presentación se active puede llevar hasta dos segundos.

- Para mayor información vea la parte titulada "Función de ahorro de energía".

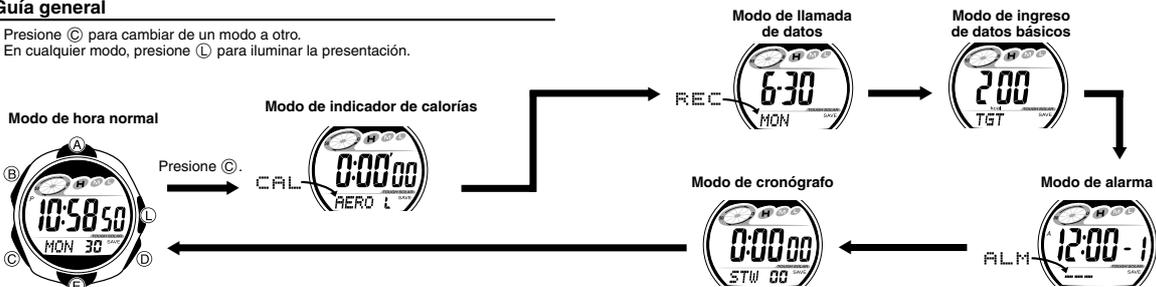
Acerca de este manual



- Las operaciones de botón se indican usando las letras mostradas en la ilustración.
- Cada sección de este manual le proporciona la información necesaria para realizar las operaciones en cada modo. Para detalles adicionales e información técnica vea la sección titulada "Referencia".

Guía general

- Presione **C** para cambiar de un modo a otro.
- En cualquier modo, presione **L** para iluminar la presentación.



Hora normal

Para ajustar y visualizar la hora y fecha actuales utilice el modo de hora normal. También puede usar el modo de hora normal para ver la fecha (año, mes, día, día de la semana) y las pantallas secundarias de cuenta regresiva de calorías.

- Cuando ajuste la hora, también puede configurar los ajustes para la duración de iluminación de presentación, el formato de 12/24 horas, sincronización de memoria de calorías y activación/desactivación de ahorro de energía.

Para ajustar la hora y fecha

1. En el modo de hora normal, mantenga presionado **B** hasta que los segundos comiencen a destellar, lo cual indica la pantalla de ajuste.
2. Presione **C** para mover la parte destellante en la secuencia mostrada a continuación para seleccionar los otros ajustes.



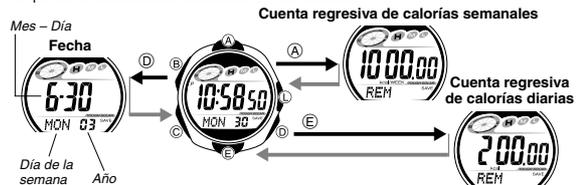
3. Cuando el ajuste que desea cambiar está destellando, utilice **E** y **A** para cambiarlo como se describe a continuación.

| Pantalla | Para hacer esto: | Realice esto: |
|-----------------|---|---|
| 10:58:50 | Reposicionar los segundos a 00. Alternar el ajuste de duración de iluminación de presentación entre 1.5 segundos (v) y 2.5 segundos (x). | Presione E . Presione A mientras el ajuste de segundos está destallando. |
| 10:58:50 12H | Cambiar la hora o minutos. Alternar entre la hora normal de 12 horas (12H) y 24 horas (24H). | Utilice E (+) y A (-). Presione E . |
| 6-30 MON 30 | Cambiar el mes, día o año. | Utilice E (+) y A (-). |
| 12:00 MEMO | Alternar la sincronización de memoria de calorías entre medianoche (12:00) y 2:00 AM (2:00). | Presione E . |
| ON SAVE | Alternar entre la activación (ON) y desactivación (OFF) de ahorro de energía. | Presione E . |

- 4. Presione **B** para salir de la pantalla de ajuste.
- Para informarse acerca de los ajustes que no sean la hora y fecha, vea lo siguiente.
Duración de iluminación de presentación: Luz de fondo.
Sincronización de memoria de calorías: Usando las funciones de indicador de calorías de deportes.
Ahorro de energía: Función de ahorro de energía.
- El año puede ajustarse en la gama de 2000 al 2049. El día de la semana se calcula automáticamente de acuerdo con la fecha que ajusta.

Para ver las pantallas secundarias del modo de hora normal

En el modo de hora normal, mantenga presionado **A**, **D** o **E** para visualizar una de las pantallas secundarias mostradas a continuación.



- La cuenta regresiva de calorías diarias muestra las calorías restantes antes de alcanzarse la referencia fijada de calorías del día actual.
- La cuenta regresiva de calorías semanales muestra las calorías restantes antes de alcanzarse la referencia fijada de calorías de la semana (semana que va del Lunes al Domingo) actual.
- La cuenta regresiva de las calorías diarias se visualiza en la gama de 100.00 a 2.000,00 kcal o 400,0 a 8.000,0 kJ. La cuenta regresiva de las calorías semanales se visualiza en la gama de 100,00 a 9.950,00 o 400,0 a 40.000,0 kJ.
- Para mayor información, vea la parte titulada "Usando las funciones de indicador de calorías de deportes".

Usando las funciones de indicador de calorías de deportes

El indicador de calorías de deportes calcula el número de calorías que consume mientras realiza ejercicios. El cálculo se basa en los datos básicos que ingresa, el tipo de actividad que está realizando, y la duración de la actividad. También puede configurar el reloj para almacenar los valores de calorías en la memoria, para hacer sonar una alarma y hacerle saber cuando la referencia fijada de calorías que específica es alcanzada, y para visualizar la cuenta regresiva a su referencia fijada de calorías.

- Las mediciones de calorías se realizan en el modo de indicador de calorías, al cual ingresa presionando **C**.



Antes de usar el indicador de calorías

- Antes de usar el indicador de calorías por primera vez, asegúrese de ajustar sus "datos básicos" y configurar la sincronización de memoria de calorías. Datos básicos: Vea la parte titulada "Ingresando los datos básicos". Sincronización de memoria de calorías*: Vea la parte titulada "Para ajustar la hora y fecha".
- * La sincronización de memoria de calorías es el momento del día en que los datos medidos del modo de indicador de calorías son almacenados en la memoria. Puede especificar una sincronización de medianoche o 2:00 AM. Selección 2:00 AM si realiza una operación del indicador de calorías después de la medianoche. El ajuste inicial fijado por omisión (que es también ajustado cuando se reemplaza la pila) es medianoche.
- Después de ingresar sus datos básicos y especificar la sincronización de memoria de calorías, también deberá especificar el nombre de actividad que está realizando. Las calorías quemadas son entonces calculadas de acuerdo con los ajustes que configura. Para los detalles, vea la parte titulada "Actividades" y "Mediciones de calorías".
- Los datos del modo de indicador de calorías se almacenan en la memoria, usando la hora y fecha del modo de hora normal actual. No cambie el ajuste de hora y fecha mientras una operación de medición de calorías se encuentra en progreso.
- Para una información importante acerca del uso efectivo de las funciones del indicador de calorías de deportes, vea la parte titulada "Haciendo ejercicios para una salud óptima".

Actividades

Para una operación apropiada del modo de indicador de calorías, necesita especificar el nombre de actividad que estará realizando antes de iniciar una operación de medición de calorías. También puede especificar cualquiera de las 43 actividades siguientes.

AEEROEICS L (Aeróbicos-baja), **AEEROEICS M** (Aeróbicos-media), **AEEROEICS H** (Aeróbicos-alta), **EEFSEEBALL** (Béisbol), **EEFSEEBALL** (Baloncesto), **EEIKE L** (Ciclismo-baja), **EEIKE M** (Ciclismo-media), **EEIKE H** (Ciclismo-alta), **FEEDTEBALL** (Fútbol), **GEOLF** (Golf), **JEOS L** (Trote-baja), **JEOS M** (Trote-media), **JEOS H** (Trote-alta), **REUN L** (Correr-baja), **REUN M** (Correr-media), **REUN H** (Correr-alta), **SEWIM L** (Nadar-baja), **SEWIM M** (Nadar-media), **SEWIM H** (Nadar-alta), **TENNIS** (Tenis), **WALK L** (Caminar-baja), **WALK M** (Caminar-media), **WALK H** (Caminar-alta), **WEIGHT TRAINING** (Entrenamiento con pesas), *:*:* 1, *:*:* 2, *:*:* 3, *:*:* 4, *:*:* 5, *:*:* 6, *:*:* 7, *:*:* 8, *:*:* 9, *:*:* 10, *:*:* 11, *:*:* 12, *:*:* 13, *:*:* 14, *:*:* 15, *:*:* 16, *:*:* 17, *:*:* 18, *:*:* 19

- Algunas actividades aparecen más de una vez, con las letras **L**, **M** y **H** próxima a ellas. Estas letras indican la carga del ejercicio, como baja (**L**), media (**M**) o alta (**H**).
- Los valores a la derecha de la línea de asteriscos *:*:* indica la intensidad del ejercicio. Cuanto más grande el valor, mayor la carga.
- Para informarse acerca del nivel de carga para cada actividad, vea la parte titulada "Activity Types and Intensities" (Tipos de actividad e intensidades).

Para especificar una actividad



Nombre de actividad

- En el modo de indicador de calorías, asegúrese de que no se está realizando una operación de medición de calorías.
 - Si una operación de medición de calorías se encuentra en progreso, presione **(E)** para pararla.
- Utilice **(D)** para seleccionar la actividad que desea.
 - A cada presión de **(D)** realiza un ciclo a través de las actividades preajustadas. Visualice el nombre de la actividad que desea realizar.
 - Si el nombre completo de una actividad no puede fijarse sobre la presentación, se desplaza una vez de derecha a izquierda. Después de desplazamiento, los primeros cuatro caracteres permanecen sobre la presentación.
 - El reloj recordará las actividades que selecciona. Para los detalles, vea la parte titulada "Usando la memoria de actividades favoritas".

Mediciones de calorías

Cuando inicia y para un ejercicio, la práctica de un deporte, etc., necesitará iniciar y parar la operación de medición de calorías.

El reloj visualiza el tiempo transcurrido, número de calorías quemadas y el gráfico de referencia fijada de calorías, mientras una medición de calorías se encuentra en progreso. El reloj emite zumbidos durante unos cinco segundos, cuando el número de calorías quemadas alcanza la referencia fijada de calorías que ha preajustado.

- El valor de calorías quemadas se almacena en la memoria (como datos diarios), cuando para la operación de medición de calorías.
- Tenga en cuenta que la operación de medición de calorías continúa aun si sale del modo de indicador de calorías. Si sale del modo de indicador de calorías con datos sobre la presentación mientras la operación de medición está parada, los datos estarán sobre la presentación cuando ingrese luego el modo de indicador de calorías. Esto significa que puede acumular datos para múltiples operaciones de medición de calorías en un solo día.
- Si está relacionado en una actividad que tiene períodos de descanso o si realiza más de una actividad y desea mantener control de los totales de calorías y tiempo transcurrido acumulativo en el modo de indicador de calorías, no borre la presentación completamente a cero cuando pare la medición durante los períodos de descanso, etc.

Si desea mantener control de los datos para cada sesión individual, borre la presentación completamente a cero cada vez que para la operación de medición.

Para visualizar los datos del total acumulativo de múltiples mediciones:
Inicio → Parada; Inicio → Parada; Inicio → Parada... Borrado (reposición completamente a cero)

Para visualizar los datos para cada medición:
Inicio → Parada → Borrado; Inicio → Parada → Borrado, ...

Para realizar una medición de calorías

Tiempo transcurrido (horas, minutos y segundos)
 Gráfico de referencia fijada



Calorías actuales
Nombre de actividad

- En el modo de indicador de calorías, utilice **(D)** para seleccionar el nombre de la actividad que está por realizar.
 - Tenga en cuenta que no puede cambiar la actividad seleccionada una vez que se inicia la operación de medición de calorías. Para cambiar la actividad, primero necesitará presionar **(E)** para parar la operación de medición.
 - Presionando **(A)** en lugar de **(D)** desplazará a través de los contenidos de la memoria de actividad favorita (si contiene alguna actividad). Para mayor información, vea la parte titulada "Usando la memoria de actividad favorita".
- Presione **(E)** para iniciar la operación de medición de calorías, y luego inicie su actividad.
 - Para ver la actividad seleccionada actualmente en lugar del valor de calorías actuales, mantenga presionado **(A)**.

3. Después que haya finalizado con su actividad, presione **(E)** para parar la operación de medición.

- Mientras una operación de medición está parada, la presentación alterna en intervalos de dos segundos entre el valor de calorías actual y el nombre de la ciudad. En este caso, solamente se visualizan los primeros cuatro caracteres del nombre de la actividad, sin desplazamiento.
- Presionando **(E)** para parar la operación de medición ocasiona que los datos se almacenen en la memoria. Presionando **(B)** mientras una medición está parada borra la presentación completamente a cero.
- Puede usar el modo de llamada de datos para ver los datos almacenados en la memoria.

Notas

- El valor de calorías visualizado actual se actualiza a cada 10 segundos.
- Durante una medición, el gráfico de referencia fijada muestra el progreso que ha realizado para obtener su nivel de calorías de referencia fijada para la fecha actual. Un segmento del gráfico se oscurece cada vez que quema 10% de la cantidad de calorías de referencia fijada total para el día. Ningún segmento se oscurece cuando su valor de calorías actual es menor que el 10% del total de la referencia fijada.
- El gráfico de referencia fijada para la fecha actual también se visualiza en el modo de hora normal.
- Puede ver la cuenta regresiva de referencia fijada de calorías en el modo de hora normal. Para mayor información, vea la parte titulada "Para ver las pantallas secundarias del modo de hora normal".
- El reloj realiza cualquiera de las operaciones siguientes, siempre que se alcanza la sincronización de memoria de calorías que ha especificado.
 - Si la medición de calorías se encuentra en progreso: La fecha actual se almacena automáticamente en la memoria, y la medición se reinicia desde cero.
 - Si la medición de calorías está parada: Los datos de medición actuales se almacenan en la memoria de calorías, y la presentación del modo de indicador de calorías se reposiciona completamente a cero.
- Una operación de medición es parada automáticamente siempre que el tiempo transcurrido excede las 23 horas.
- En cualquier momento en que el total de calorías excede de 9.999,99 kcal (o 99.999,9 kJ), la medición de calorías se reinicia desde cero.
- Si comete un error de operación mientras realiza una medición de calorías (seleccionando una actividad errónea, olvidándose de parar la medición durante un descanso, etc.), puede borrar los datos parando la operación de medición y borrado el registro diario para la fecha actual. Luego, reinicie la medición para la fecha actual desde cero. Para informarse acerca del borrado de los datos de la fecha actual, vea la parte titulada "Modo de llamada de datos".

Usando la memoria de actividades favoritas

El reloj recuerda hasta cinco de las últimas actividades cuando realiza las operaciones de medición de calorías pasadas. Puede usar la memoria de actividades favoritas para seleccionar sus actividades más a menudo usadas en forma rápida y fácil.

- Para visualizar los contenidos de la memoria de actividades favoritas, presione **(A)** en el modo de indicador de calorías mientras una medición se encuentra parada.
- Una actividad no se agrega a la memoria de actividades favoritas si ya está allí.
- Si la memoria de actividades favoritas ya está completa, realizando una operación de medición con una actividad nueva ocasiona que la actividad favorita más antigua sea reemplazada por la más nueva.
- Para borrar los contenidos de la memoria de actividades favoritas, puede usar el procedimiento siguiente.

Para borrar los contenidos de la memoria de actividades favoritas

- En el modo de indicador de calorías, asegúrese de que no se está realizando ninguna operación de medición de calorías.
- Presione **(A)** y **(D)** al mismo tiempo.
- Esto ocasiona que sobre la presentación aparezca **CLLR**, y se seleccione aeróbico de baja carga (**AEEROEICS L**) como el tipo de actividad.

Modo de llamada de datos



Calorías quemadas
Registro diario

Utilice el modo de llamada de datos para llamar y borrar los datos almacenados por la operación del modo de indicador de calorías.

- Todas las operaciones en esta sección se realizan en el modo de llamada de datos, al cual se ingresa presionando **(C)**.

Acerca de la gestión de memoria

El reloj mantiene tres tipos de registros del modo de indicador de calorías: diario, semanal y acumulativo. La sincronización cuando los datos se almacenan en la memoria depende en el tipo de registro, como se explica a continuación.

Registros diarios

Los registros diarios contienen la información siguiente para el día de hoy, y para cada uno de los seis días previos al día de hoy.

El gráfico de referencia fijada, mes, día, día de la semana, calorías quemadas y tiempo transcurrido (horas, minutos y segundos).

Los datos de registro diario también incluyen las calorías quemadas y tiempos transcurridos para hasta siete actividades que fueron seleccionadas durante la fecha actual y la fecha previa.

Los datos para el registro diario de la fecha actual se almacenan siempre que para una operación de medición en el modo de indicador de calorías. El registro diario de la fecha actual expira (se convierte en el registro de ayer), en el momento en que ha especificado como la sincronización de la memoria de calorías.

- Si un registro diario es almacenado mientras ya hay siete registros diarios en la memoria, el registro más antiguo es borrado automáticamente para dejar espacio al más nuevo.

Registros semanales

Los registros semanales contienen la información siguiente para hasta 11 semanas previas de las mediciones del modo de indicador de calorías.

Gráfico de referencia fijada, calorías quemadas, tiempo transcurrido (horas, minutos y segundos).

Los datos para un registro semanal se almacenan en la mañana del Lunes en la hora que ha especificado como la sincronización de la memoria de calorías.

- Si se almacena un registro semanal mientras ya hay 11 registros semanales en la memoria, el registro más antiguo es borrado automáticamente para dejar espacio al registro nuevo.

Registro acumulativo

El registro acumulativo mantiene activos un total de calorías quemadas y tiempo transcurrido (horas y minutos) desde el último registro acumulativo que fue borrado. Los datos son almacenados al registro acumulativo todos los días a la hora especificada como la sincronización de memoria de calorías.

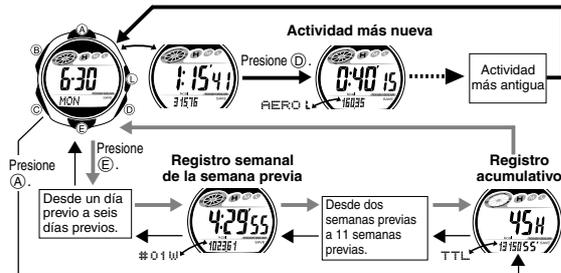
Notas

- Las operaciones de almacenamiento de datos se basan en la hora y fecha actuales, como se indican en el modo de hora normal.
- Para informarse acerca de la especificación de la sincronización de la memoria de calorías, vea la parte titulada "Para ajustar la hora y fecha".

Para llamar los registros del modo de indicador de calorías

En el modo de llamada de datos, utilice (A), (D) y (E) para ir pasando entre los registros como se indica a continuación.

Registro diario de hoy



- El registro diario de hoy aparece primero cuando ingresa el modo de llamada de datos.
- La pantalla de registro diario inicialmente se alterna entre la fecha y número acumulativo de calorías quemadas y tiempo transcurrido para esa fecha.
- Mientras un registro diario de hoy o ayer se encuentra sobre la presentación, puede presionar (D) para visualizar las calorías quemadas y el tiempo transcurrido para cada actividad.
- La pantalla de registro semanal alterna entre las calorías del total acumulativo para la semana y el número de semana (desde # 01 W = semana previa a # 11 W = 11 semanas previas).
- Tenga en cuenta que se visualiza -- para cualquier registro que aun no haya sido usado.

Borrando registros del modo de indicador de calorías

Para borrar solamente el registro diario de hoy, o para borrar todos los registros, puede usar el procedimiento siguiente.

- No puede borrar los registros mientras una operación de medición del indicador de calorías se encuentra en progreso.

Para borrar un registro diario de hoy

- En el modo de llamada de datos, utilice (E) y (A) para visualizar el registro diario de hoy.
 - Visualice la pantalla inicial (alternando entre la fecha, y la hora acumulativa y calorías quemadas). No puede borrar el registro diario de hoy si se visualiza una de las pantallas de registro de actividad.
- Mantenga presionado (B) hasta que el reloj emita zumbidos y CLR pare de destellar sobre la presentación.

Para borrar todos los registros

- En el modo de llamada de datos, utilice (E) y (A) para visualizar el registro acumulativo.
- Mantenga presionado (B) hasta que el reloj emita zumbidos y CLR pare de destellar sobre la presentación.

Ingresando los datos básicos



Referencia fijada de calorías diarias

Tenga en cuenta que antes que pueda usar el modo de indicador de calorías para realizar mediciones de calorías, necesita ingresar sus datos básicos.

- Todas las operaciones en esta sección se realizan en el modo de ingreso de datos básicos, al cual ingresa presionando (C).

Datos básicos

El término "datos básicos" se refiere a información acerca de su peso actual y ajuste de referencia fijada de calorías.

- Asegúrese de actualizar los valores de datos básicos siempre que cambia la persona que usa el reloj.

Peso

Como la unidad de peso puede especificar ya sea kilogramos (kg) o libras (lb). La gama e incremento de cada unidad se muestra a continuación.

- Kilogramos: 30 a 150 kg en unidades de 1 kg.
- Libras: 66 a 330 lb en unidades de 2 lb.
- Si su peso es menor que el valor mínimo de la gama de ajuste mostrada arriba, utilice el ajuste mínimo. Si su peso es mayor que el valor máximo, utilice el ajuste máximo.

Unidad de presentación de calorías

Como la unidad de presentación de calorías, puede seleccionar ya sea kilocalorías (kcal) o kilojoules (kJ).

Referencias fijadas de calorías

Puede especificar un valor de referencia fijada de calorías para cada día y cada semana. Después que ajusta una referencia fijada de calorías, el reloj emite zumbidos durante cinco segundos siempre que sus calorías totales quemadas alcanzan el valor de referencia fijada. El gráfico de referencia fijada sobre la presentación muestra su progreso hacia la referencia fijada de calorías. Puede ajustar una referencia fijada de calorías en la gama descrita a continuación.

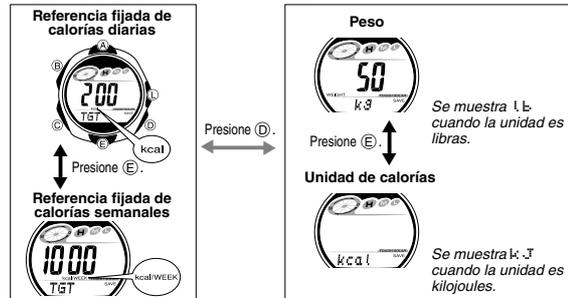
- Referencia fijada de calorías diarias
 - kcal: 100 a 2.000 kcal, en unidades de 20 kcal.
 - kJ: 400 a 8.000 kJ, en unidades de 100 kJ.
- Referencia fijada de calorías semanales
 - kcal: 100 a 9.950 kcal, en unidades de 50 kcal.
 - kJ: 400 a 40.000 kJ, en unidades de 200 kJ.

Precauciones con el ajuste de los datos básicos

- Tenga en cuenta que no puede cambiar los ajustes de los datos básicos cuando existen las condiciones siguientes.
 - Peso: Mientras una medición en el modo de indicador de calorías se encuentra en progreso.
 - Unidad de peso: En cualquier momento en que hay un registro del modo de indicador de calorías en la memoria, y cuando la pantalla del modo de indicador de calorías no está reposicionada completamente a cero.
 - Unidad de calorías: En cualquier momento en que hay un registro del modo de indicador de calorías en la memoria, y cuando la pantalla del modo de indicador de calorías no está reposicionada completamente a cero.
 - Referencia fijada de calorías: Siguiendo a una medición en el modo de indicador de calorías.
- Cambiando la referencia fijada de calorías semanal durante una semana reposiciona la cuenta regresiva de calorías semanales y el gráfico de referencia fijada. La medición de calorías semanales normal se reanuda comenzando desde el próximo Lunes siguiente al día en que ha cambiado la referencia fijada de calorías semanales.
- Siempre que cambia la unidad de peso o la unidad de caloría, el ajuste de peso o las referencias fijadas de calorías diarias o semanales cambia a los valores mostrados a continuación.
 - Peso: 50 kg o 110 lb.
 - Referencia fijada de calorías diarias: 200 kcal o 800 kJ.
 - Referencia fijada de calorías semanales: 1.000 kcal o 4.000 kJ.
- Tenga en cuenta que el modo de ingreso de datos básicos tiene cuatro pantallas. Cuando se ingresan los datos básicos, primero visualice la pantalla para el ajuste que desea cambiar. Para los detalles y mayor información, vea la parte titulada "Para ver los ajustes de datos básicos actuales" siguiente.

Para ver los ajustes de datos básicos actuales

- En el modo de ingreso de datos básicos, utilice (D) y (E) para visualizar la pantalla para el ajuste de datos básicos que desea ver (vea la ilustración siguiente).
- Cuando presiona (D) para cambiar las pantallas de referencia fijada de calorías a la pantalla de unidad de calorías o peso, aparece DFTF en la parte inferior de la pantalla durante un segundo. DFTF no aparece cuando presione (E) para alternar entre las pantallas de unidad de calorías y peso.



Para especificar la unidad de calorías

- En el modo de ingreso de datos básicos, utilice (D) y (E) para visualizar la pantalla de unidad de calorías.
- Mantenga presionado (B) hasta que el ajuste de unidad de calorías (kcal o kJ) comience a destellar, lo cual indica la pantalla de ajuste.
 - Si el ajuste de unidad de calorías no destella cuando mantiene presionado (B), lleve a cabo las dos operaciones siguientes y luego realice de nuevo el procedimiento entero desde el inicio.
 - Cambie al modo de indicador de calorías y reposicione la medición completamente a cero.
 - Cambie al modo de llamada de datos y borre todos los registros.
- Presione (E) para alternar la unidad de calorías entre kilocalorías (kcal) y kilojoules (kJ).
- Presione (B) para salir de la pantalla de ajuste.

Para especificar su peso

- En el modo de ingreso de datos básicos, utilice (D) y (E) para visualizar la pantalla de peso.
- Mantenga presionado (B) hasta que el ajuste de peso comience a destellar, lo cual indica la pantalla de ajuste.
 - Si el ajuste de peso no comienza a destellar cuando mantiene presionado (B), cambie al modo de indicador de calorías y pare la operación de medición de calorías en progreso.
- Presione (C) para mover la parte destellante entre los ajustes de peso y unidad de peso.
 - Si el ajuste de la unidad de peso no destella cuando presiona (C), lleve a cabo las tres operaciones siguientes y luego realice de nuevo el procedimiento desde el inicio.

Presione (B) para salir de la pantalla de ajuste. Cambie al modo de indicador de calorías y reposicione la medición completamente a cero.

- Cambie al modo de llamada de datos y borre todos los registros.
 - Cambiando la unidad de peso automáticamente reposiciona el peso a su ajuste inicial fijado por omisión. Debido a esto, siempre deberá especificar la unidad de peso que desea usar antes de ingresar un valor de peso.
- Especifique la unidad de peso y su peso.
 - Mientras el ajuste la unidad de peso se encuentra seleccionada, presione (E) para alternar entre kilogramos (kg) y libras (lb).
 - Mientras el ajuste de peso se encuentra seleccionada, utilice (E) (+) y (A) (-) para cambiarlo.
 - Presione (B) para salir de la pantalla de ajuste.

Para ajustar las referencias fijadas de calorías diarias y semanales



- Mientras se encuentra en el modo de ingreso de datos básicos, utilice (D) y (E) para visualizar ya sea la pantalla referencia fijada de calorías diarias o la referencia fijada de calorías semanales.
- Mantenga presionado (B) hasta que el ajuste de referencia fijada de calorías comience a destellar, lo cual indica la pantalla de ajuste.
 - Si el ajuste de referencia fijada de calorías no destella cuando mantiene presionado (B), lleve a cabo las operaciones siguientes y luego realice de nuevo este procedimiento desde el inicio.
 - Cambie al modo de indicador de calorías y reposicione la medición completamente a cero. Cambie al modo de llamada de datos y borre el registro diario de hoy.
- Utilice (E) (+) y (A) (-) para cambiarlo.
- Presione (B) para salir de la pantalla de ajuste.

Alarmas



- Se pueden ajustar cinco alarmas diarias independientes con la hora, minutos y día de la semana. Cuando una alarma se encuentra activada, suena el tono de alarma cuando se alcanza la hora de alarma. También puede activar una señal horaria que ocasiona que el reloj emita zumbidos dos veces a cada hora sobre la hora ajustada.
- El número de alarma (1 a la 5) indica una pantalla de alarma. :00 se muestra para la hora de alarma cuando la pantalla de señal horaria se encuentra sobre la presentación.
 - Cuando ingresa el modo de alarma, los datos que estaba viendo al salir del modo la última vez, son los que aparecerán primero.
 - Todas las operaciones en esta sección se realizan en el modo de alarma, al cual puede ingresar presionando (C).

Tipos de alarma

El tipo de alarma se determina por los ajustes que realiza, como se describe a continuación.

• Alarma diaria

Ajuste la hora y minutos para la hora de alarma. Este tipo de ajuste ocasiona que la alarma suene todos los días a la hora ajustada.

• Alarma semanal

Ajuste la hora, minutos y el día de la semana para la hora de alarma. Este tipo de ajuste ocasiona que la alarma suene todas las semanas a la hora ajustada, en el día de la semana que se ajustó.

Para ajustar una hora de alarma



- En el modo de alarma, utilice (E) y (A) para pasar a través de las pantallas de alarma, hasta visualizar la alarma cuya hora desea ajustar.

Presione (E) → Presione (A)
- Luego de seleccionar una alarma, mantenga presionado (B) hasta que el ajuste de hora de la hora de alarma comience a destellar, lo cual indica la pantalla de ajuste.
 - Esta operación activa automáticamente la alarma.
- Presione (C) para mover la parte destellante entre los ajustes de la hora, minutos y día de la semana.

- Mientras un ajuste está destellando, utilice (E) (+) o (A) (-) para cambiarlo.
 - Para ajustar una alarma que no incluya un día de la semana (alarma diaria), ajuste ---- para el día de la semana. Presione (E) o (A) hasta que aparezca la marca ---- (entre SUN y SAT) mientras el ajuste del día de la semana se encuentra destellando.
 - Cuando ajusta la hora de alarma usando el formato de 12 horas, tenga cuidado de ajustar la hora correctamente como hora de la mañana AM (indicador A) o de la tarde PM (indicador P).
- Presione (B) para salir de la pantalla de ajuste.

Operación de alarma

- La alarma suena a la hora preajustada durante unos 10 segundos.
- Para parar el tono de alarma después que comienza a sonar, presione cualquier botón.
 - Las operaciones de alarma y señal horaria se realizan en todos los modos excepto en la pantalla de ajuste del modo de hora normal.

Para probar una alarma

Mientras se encuentra en el modo de alarma, mantenga presionado (E) para hacer sonar la alarma.

Para activar y desactivar una alarma y señal horaria



- En el modo de alarma, utilice (E) y (A) para seleccionar una alarma o la señal horaria.
- Presione (D) para alternar entre la activación y desactivación de la misma.
 - Activando una alarma (- 1 a la - 5) visualiza el indicador de activación de alarma en su pantalla del modo de alarma.
 - En todos los modos, el indicador de activación de alarma se muestra para cualquier alarma que se encuentre activada actualmente.
 - El indicador de activación de la señal horaria se muestra sobre la presentación en todos los modos, mientras la señal horaria se encuentra activada.

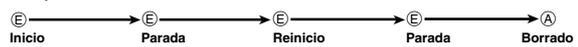
Cronógrafo



- El cronógrafo le permite medir el tiempo transcurrido, tiempos fraccionados y dos llegadas a meta.
- La gama de presentación del cronógrafo es 23 horas, 59 minutos y 59,99 segundos.
 - El cronógrafo continúa funcionando, reiniciando desde cero luego de que alcanza su límite, hasta que lo pare.
 - La operación de medición de cronógrafo continúa aun si sale del modo de cronógrafo.
 - Saliendo del modo de cronógrafo mientras un tiempo fraccionado se encuentra fijo sobre la presentación, borra el tiempo fraccionado y retorna a la medición de tiempo transcurrido.
 - Todas las operaciones en esta sección se realizan en el modo de cronógrafo, al cual se ingresa presionando (C).

Para medir tiempos con el cronógrafo

Tiempo transcurrido



Tiempo fraccionado



Dos llegadas a meta



Luz de fondo

Indicador de activación del interruptor de luz automático



- La luz de fondo utiliza un panel EL (luz electroluminiscente) que ocasiona que la pantalla entre a iluminarse para una fácil lectura en la oscuridad. El interruptor de luz automático ocasiona que la luz de fondo se active cuando el reloj es inclinado en ángulo hacia su cara.
- Para que el interruptor de luz automático opere, debe estar activado (indicado por el indicador de activación del interruptor de luz automático).
 - Para otra información importante acerca del uso de la luz de fondo, vea la parte titulada "Precauciones con la luz de fondo".

Para activar la luz de fondo manualmente

En cualquier modo, presione (L) para iluminar la presentación.

- Para el tiempo de duración de iluminación de la presentación puede especificarse 1,5 segundos o 2,5 segundos. Para mayor información vea la parte titulada "Para ajustar la hora y fecha".
- La operación anterior activa la luz de fondo sin tener en cuenta el ajuste del interruptor de luz automático actual.

Acerca del interruptor de luz automático

Activando el interruptor de luz automático ocasiona que la luz de fondo se ilumine, siempre que posiciona su muñeca de la manera descrita a continuación en cualquier modo. Tenga en cuenta que este reloj presenta una luz "Full Auto EL Light", de manera que el interruptor de luz automático solamente opera, cuando la luz disponible se encuentra debajo de un cierto nivel. La luz de fondo no se activa bajo una luz brillante.

Moviendo el reloj a una posición que sea paralela al piso y luego inclinandolo hacia su posición en más de 40 grados, ocasiona que la luz de fondo se ilumine.

- Utilice el reloj sobre el lado exterior de su muñeca.



¡Advertencia!

- Asegúrese de estar siempre en un lugar seguro al realizar una lectura sobre la presentación del reloj, usando el interruptor de luz automático. Tenga especial precaución cuando corre o está realizando cualquier otra actividad que pueda resultar en un accidente o lesión. También tenga cuidado de que una iluminación repentina mediante el interruptor de luz automático, no sorprenda o distraiga a otras personas en su alrededor.
- Cuando está usando el reloj, asegúrese de que el interruptor de luz automático se encuentra desactivado, antes de montar una bicicleta o motocicleta o cualquier otro vehículo automotor. Una operación repentina y sin intención de la luz de fondo puede crear una distracción, lo cual puede resultar en un accidente de tráfico y en serias lesiones personales.

Para activar y desactivar el interruptor de luz automático

- En el modo de hora normal, mantenga presionado (L) durante alrededor de dos segundos, para alternar entre la activación (se visualiza AUTO) y desactivación (no se visualiza AUTO) del interruptor de luz automático.
- El indicador de activación del interruptor de luz automático (AUTO), se muestra sobre la presentación en todos los modos mientras el interruptor de luz de fondo se encuentra activado.

Pila



Este reloj se equipa con una celda solar y una pila recargable (pila secundaria), que se carga mediante la energía eléctrica producida por la celda solar. La ilustración próxima muestra cómo ubicar el reloj para la carga.

- Ejemplo:** Oriente el reloj de modo que su esfera se encuentre apuntando a una fuente de luz.
- Tenga en cuenta que la eficiencia de carga disminuye cuando una parte de la celda solar es bloqueada por la ropa, etc.
 - La ilustración muestra cómo ubicar un reloj con una correa de resina.

¡Importante!

- Almacenando el reloj por un largo período de tiempo en una área sin luz o usándolo de tal manera que se bloquee la exposición a la luz, puede ocasionar que la energía de la pila se agote. Siempre que sea posible, asegúrese de que el reloj sea expuesto normalmente a la luz brillante.
- Este reloj emplea una celda solar que convierte la luz en electricidad, que carga una pila recargable incorporada. Normalmente, la pila recargable no debe ser reemplazada, pero luego de un largo tiempo de uso a lo largo de varios años, la pila recargable puede perder su capacidad de lograr una carga completa. Si llega a notar problemas para cargar completamente la pila recargable, comuníquese con su concesionario o distribuidor CASIO para hacer reemplazar la pila recargable.
- La pila recargable debe ser reemplazada solamente por una pila CTL1616 especificada por CASIO. Otras pilas recargables pueden ocasionar daños al reloj.
- Siempre que la pila disminuye al nivel 4 y cuando tiene que reemplazar la pila, todos los datos almacenados en la memoria se borran, y la hora actual y todos los ajustes retornan a sus ajustes iniciales fijados por omisión en fábrica.
- Cuando guarde el reloj por un largo período de tiempo, asegúrese de activar la función de ahorro de energía del reloj, y manténgalo en un lugar expuesto normalmente a una luz brillante. Esto ayuda a que la pila recargable no se agote.

Indicador de energía de pila e indicador RECOV

El indicador de energía de pila sobre la presentación, le muestra la condición actual de la energía de la pila recargable.

| Nivel | Indicador de energía de pila | Condición de función |
|-------|------------------------------------|--|
| 1 | | Todas las funciones habilitadas. |
| 2 | | Todas las funciones habilitadas. |
| 3 | (Alerta de prontitud de carga) | Excepto para el indicador de energía de pila y hora normal, todos los indicadores de presentación se encuentran inhabilitados. |
| 4 | | Todas las funciones inhabilitadas. |

- El indicador **CHARGE** destellando en el nivel 3, le indica que la energía de pila está muy baja y que se requiere tan pronto como sea posible, la exposición del reloj a la luz brillante para la recarga.
- En el nivel 4, todas las funciones quedan inhabilitadas y los ajustes retornan a sus ajustes iniciales por omisión fijados en fábrica. Las funciones se habilitan de nuevo una vez más después de que la pila recargable se carga, pero necesita ajustar la hora y fecha, después que la pila llega al nivel 3 desde el nivel 4. No podrá ajustar ninguno de los ajustes hasta que la pila llegue al nivel 2 después de descender al nivel 4.
- Los indicadores de presentación reaparecen tan pronto como la pila es cargada del nivel 4 al nivel 3.
- Dejando el reloj a la luz directa del sol o alguna otra fuente muy fuerte de luz, puede ocasionar que el indicador de energía de pila muestre temporalmente una lectura que es más alta que el nivel de pila actual. El indicador de energía de pila correcta deberá aparecer luego de unos pocos minutos.
- Si utiliza la luz de fondo o la alarma varias veces durante un período corto de tiempo, sobre la presentación aparece **RECOV** y las operaciones de la luz de fondo y tono de zumbido, quedan inhabilitadas hasta que se recupera la energía de la pila. Después de algún tiempo, la energía de pila se recuperará y el mensaje **RECOV** desaparecerá, indicando que las funciones anteriores se encuentran habilitadas de nuevo.
- Si **RECOV** aparece frecuentemente, probablemente significa que la energía de pila restante está baja. Lleve el reloj a un lugar brillante para permitir que se cargue.

Precauciones de carga

Ciertas condiciones de carga pueden ocasionar que el reloj se caliente mucho. Siempre que cargue la pila recargable, evite dejar el reloj en los lugares que se describen a continuación.

También tenga en cuenta que permitiendo que el reloj se caliente mucho puede ocasionar que su pantalla de cristal líquido se oscurezca. La apariencia de la pantalla LCD debe volver nuevamente a la normalidad cuando el reloj retorna a una temperatura más baja.

¡Advertencia!

Dejando el reloj a la luz brillante para cargar la pila recargable puede ocasionar que se caliente demasiado. Tenga cuidado cuando manipule el reloj para evitar quemaduras. El reloj puede llegar a calentarse particularmente, cuando se lo expone a las condiciones siguientes durante largos períodos de tiempo.

- Sobre el tablero de un automóvil estacionado a los rayos directos del sol.
- Demasiado cerca a una lámpara incandescente.
- Bajo los rayos directos del sol.

Guía de carga

Después de una carga completa, la hora normal permanece habilitada durante unos 11 meses.

- La tabla siguiente muestra la cantidad de tiempo que el reloj necesita ser expuesto a la luz todos los días, para poder generar energía suficiente para las operaciones diarias normales.

| Nivel de exposición (brillo) | Tiempo de exposición aproximado |
|---|---------------------------------|
| Luz solar exterior (50.000 lux) | 5 minutos |
| Luz solar a través de una ventana (10.000 lux) | 24 minutos |
| Luz solar a través de una ventana en un día nublado (5.000 lux) | 48 minutos |
| Iluminación fluorescente interior (500 lux) | 8 horas |

- Como estas son las especificaciones, podemos incluir todos los detalles técnicos.
 - El reloj no es expuesto a la luz.
 - Indicación de hora normal interna.
 - Presentación activada 18 horas por día, condición de letargo 6 horas por día.
 - 1 operación de la luz de fondo (1.5 segundo) por día.
 - 10 segundos de operación de alarma por día.
 - 1 hora de medición de calorías por día (un zumbido de 5 segundos por día y un zumbido de 5 segundos por semana cuando se llega a las referencias fijadas de calorías).
- Una carga frecuente proporciona una operación estable.

Tiempos de recuperación

La tabla siguiente muestra la cantidad de exposición requerida para hacer que la pila pase de un nivel al siguiente.

| Nivel de exposición (brillo) | Tiempo de exposición aproximado | | | |
|---|---------------------------------|---------|-----------|----------|
| | Nivel 4 | Nivel 3 | Nivel 2 | Nivel 1 |
| Luz solar exterior (50.000 lux) | 2 horas | | 24 horas | 7 horas |
| Luz solar a través de una ventana (10.000 lux) | 7 horas | | 119 horas | 33 horas |
| Luz solar a través de una ventana en un día nublado (5.000 lux) | 10 horas | | 242 horas | 67 horas |
| Iluminación fluorescente interior (500 lux) | 117 horas | | ----- | ----- |

- Los valores de tiempo de exposición anteriores son para usarlos solamente como valores de referencia. Los tiempos de exposición reales dependen en las condiciones de iluminación.

Referencia

Esta sección contiene información técnica y más detallada acerca de las operaciones del reloj. También contiene precauciones y notas importantes acerca de las variadas características y funciones de este reloj.

Hora normal

- La reposición de los segundos a mientras la cuenta de segundos se encuentra en la extensión de 30 a 59 ocasiona que los minutos sean aumentados en 1. En la extensión de 00 a 29, los segundos se reposicionan a sin cambiar los minutos.
- Con el formato de 12 horas, el indicador **P (PM)** aparece sobre la presentación para las horas en la extensión del mediodía hasta las 11:59 PM, y el indicador **A (AM)** aparece para las horas en la extensión de medianoche hasta las 11:59 AM.
- Con el formato de 24 horas, las horas se indican en la extensión de las 0:00 hasta las 23:59, sin ningún indicador.
- El calendario completamente automático incorporado del reloj permite las diferentes duraciones de los meses y años bisieptos. Una vez que ajusta la fecha, no debe haber razón para cambiarla a menos que sea después de que la energía de la pila desciende al nivel 4.

Funciones de retorno automático

Si deja una pantalla con los dígitos destellando sobre la presentación durante dos o tres minutos sin realizar ninguna operación, el reloj automáticamente sale de la pantalla de ajuste.

Desplazamiento de los ajustes y datos

Los botones y se usan en varios modos y pantallas de ajuste, para ir desplazando a través de los datos sobre la presentación. En la mayoría de los casos, manteniendo presionado estos botones durante la operación de desplazamiento se visualiza a través de los datos en alta velocidad.

Función de ahorro de energía

Cuando se activa la alimentación, la función de ahorro de energía automáticamente coloca el reloj en la condición de letargo, siempre que se lo deja en un lugar que está oscuro durante un cierto período de tiempo. La tabla siguiente muestra la manera en que son afectadas las funciones del reloj por la función de ahorro de energía.

| Tiempo transcurrido en la oscuridad | Presentación | Operación |
|-------------------------------------|---|---|
| 60 a 70 minutos | En blanco, con SLEEP destellando | La presentación está desactivada, pero todas las funciones están habilitadas. |
| 6 a 7 días | En blanco, con SLEEP sin destellar | Todas las funciones están inhabilitadas, pero la hora normal es indicada. |

- Usando el reloj dentro de la manga de la ropa puede ocasionar que el reloj ingrese en la condición de letargo.
- El reloj no ingresará a la condición de letargo mientras la hora en el modo de hora normal está entre las 6:00 AM y 9:59 PM. Si el reloj ya se encuentra en la condición de letargo cuando la hora llega a las 6:00 AM, sin embargo, permanecerá en la condición de letargo.
- El reloj no ingresará en la condición de letargo mientras se encuentra en el modo de indicador de calorías o modo de cronógrafo.

Para recuperar desde la condición de letargo

Realice cualquiera de las operaciones siguientes.

- Lleve el reloj a un lugar bien iluminado. Para que la presentación se active puede llevar hasta dos segundos.
- Presione cualquier botón.
- Incline el reloj hacia su cara para una lectura.

Para activar y desactivar la función de ahorro de energía

- En el modo de hora normal, mantenga presionado hasta que los segundos comiencen a destellar, lo cual indica la pantalla de ajuste.
 - Presione ocho veces hasta que aparezca la pantalla de activación y desactivación de la función de ahorro de energía.
 - Presione para alternar entre la activación () y desactivación () de la función de ahorro de energía.
 - Presione para salir de la pantalla de ajuste.
- El indicador de activación de ahorro de energía (**SAVE**) se encuentra sobre la presentación en todos los modos, mientras la función de ahorro de energía se encuentra activada.



Precauciones con la luz de fondo

- El panel electroluminiscente que proporciona la iluminación pierde su poder de iluminación luego de un largo tiempo de uso.
- La iluminación provista por la luz de fondo puede ser difícil de ver cuando se observa bajo la luz directa del sol.
- La luz de fondo se desactiva automáticamente siempre que suena una alarma.
- El reloj emitirá un sonido audible siempre que se ilumina la presentación. Esto se debe a la vibración del panel EL usado para la iluminación, y no indica ninguna falla de funcionamiento.
- El uso frecuente de la luz de fondo acorta la duración de pila.

Precauciones con el interruptor de luz automático

- El uso del reloj sobre el lado interno de su muñeca, y el movimiento o vibración de su brazo pueden ocasionar que se active el interruptor de luz automático, e iluminar la presentación. Para evitar agotar la energía de la pila, desactive el interruptor de luz automático siempre que realice actividades que puedan ocasionar una iluminación frecuente de la presentación.
- Tenga en cuenta que usando el reloj debajo de su manga mientras el interruptor de luz automático se encuentra activado, puede ocasionar la iluminación frecuente de la presentación y así puede agotar la pila.

Más de 15 grados demasiado alto



- La luz de fondo puede no iluminarse si la esfera del reloj se encuentra a más de 15 grados encima o debajo del paralelismo. Asegúrese de que el dorso de su mano se encuentre paralelo al piso.
- La luz de fondo se desactiva después del tiempo de iluminación de presentación preajustado (vea la parte titulada "Para ajustar la hora y fecha", aun si mantiene el reloj orientado hacia su cara.

- La electricidad estática o fuerza magnética pueden interferir con la operación apropiada del interruptor de luz automático. Si la luz de fondo no se ilumina, trate de mover el reloj de nuevo a la posición inicial (paralela al piso), y luego inclinarlo de nuevo hacia su posición. Si esto no tiene efecto, deje caer su brazo en toda su extensión hacia abajo de manera que quede colgando a su costado, y luego levántelo de nuevo.
- Bajo ciertas condiciones la luz de fondo puede no iluminarse hasta transcurrir alrededor de un segundo luego de dirigir la esfera del reloj hacia su posición. Esto no indica necesariamente una falla de funcionamiento de la luz de fondo.
- Puede notar un sonido metálico muy débil que viene desde el reloj cuando es sacudido hacia adelante y atrás. Este sonido es ocasionado por la operación mecánica del interruptor de luz automático, y no indica ningún problema con el reloj.

Haciendo ejercicios para una salud óptima

Los ejercicios que proporcionan beneficios de salud óptimos deben ser seguros y permitirle mantener o exceder su nivel de admisión de oxígeno máximo. El tipo de ejercicio que realice esto es el ejercicio aeróbico. Durante un ejercicio aeróbico podrá respirar normalmente, de manera que genera energía mientras asimila oxígeno. El cuerpo se adapta de modo que puede tomar y utilizar el oxígeno más eficientemente bajo la tensión del ejercicio, y así se incrementará la admisión máxima del oxígeno.

Cantidad de ejercicio requerido para una buena salud

A continuación es la cantidad de ejercicio (en términos de energía consumida), que se requiere diariamente para una buena salud.

- Ingenieros, personal de oficina
Hombres: 200 a 300 kcal
Mujeres: 100 a 200 kcal
- Fabricación, ventas, personal de servicio
Hombres: 100 a 200 kcal
Mujeres: Alrededor de 100 kcal

Duración y frecuencia del ejercicio

Duración continua: Por lo menos 10 minutos de ejercicio continuo, que es el tiempo requerido para que el cuerpo responda aeróbicamente al ejercicio.
Tiempo total por día: Por lo menos 20 minutos.
Frecuencia: Diaria.

Precauciones con el ejercicio

- Cuando realiza ejercicios para la salud, más intenso no necesariamente significa mejor, ni más tiempo necesariamente es mejor. Lo real es que excediendo un ejercicio puede aun ser en detrimento de una buena salud.
- Si ya está bajo el cuidado de un médico, asegúrese de realizar ejercicios de acuerdo con las instrucciones de su médico.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a un médico, aun si piensa que está gozando de una buena salud.

Intensidad del ejercicio

La intensidad relativa de un ejercicio puede expresarse en términos de la tasa metabólica relativa (RMR) o el equivalente metabólico (MET).

• RMR (Tasa Metabólica Relativa)

La tasa metabólica relativa es un valor que representa la energía adicional consumida durante un ejercicio como un múltiplo del metabolismo basal. La RMR puede calcularse usando la fórmula siguiente.

$$RMR = (\text{Gasto de energía metabólica durante un ejercicio}) - (\text{Gasto de energía metabólica en descanso}) / \text{Metabolismo basal}$$

• MET (Equivalente metabólico)

El equivalente metabólico es un valor que representa la energía consumida durante un ejercicio (incluyendo el gasto de energía metabólica en descanso) como un múltiplo del gasto de energía metabólica basa en descanso. El MET puede ser calculado usando la fórmula siguiente.

$$MET = \text{Gasto de energía metabólica durante un ejercicio} / \text{Gasto de energía metabólica en descanso}$$

La fórmula siguiente puede usarse para convertir entre valores MET y RMR.
MET = 0.83 x RMR + 1

Los valores de intensidad de actividad usados por este reloj son valores MET o MET convertidos desde los valores RMR.

Metabolismo basal: Consumo de energía mínimo requerido para la vida.

Gasto de energía metabólica en descanso: Gasto de energía cuando se sienta tranquilamente.

Gasto de energía metabólica durante un ejercicio: Gasto de energía total debido a una actividad.

Fuentes: Recommended Dietary Allowances for the Japanese
Ministry of Health, Labor and Welfare, Japan

Supervisor: Isao Hashimoto, Ph.D., FACSM
Director, Professor of Physiology
Division of Health and Human Ecology
Institute of Human Living Sciences
OTSUMA WOMEN'S UNIVERSITY

Activity Types and Intensities

| Intensity (METS) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
|--------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Type of Activity*1 | | | AEROBICS Beginner EASE BALL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | BIKE 10km/h | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | GOLF | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | WALK Stroll | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Intensity (METS) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
|------------------|---|---|----------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Others*2 | | | Gateball/ Croquet | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Softball | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- *1. Tipo de actividad
- *2. Otros
- *3. Sensación
- *4. Sin sensación de ejercicio
- *5. Divertido, no excediéndolo
- *6. Capaz de conversar, transpirando un poco
- *7. Se puede continuar indefinidamente, transpirando
- *8. Duración incierta, deseo de parar
- *9. Algo difícil de conversar
- *10. Agotamiento físico

Sources: Recommended Dietary Allowances for the Japanese
Ministry of Health, Labor and Welfare, Japan

Supervisor: Isao Hashimoto, Ph.D., FACSM
Director, Professor of Physiology
Division of Health and Human Ecology
Institute of Human Living Sciences
OTSUMA WOMEN'S UNIVERSITY