

beurer Hodinky pro měření
srdeční frekvence

CZ

germanengineering

PM 90



Návod k použití



OBSAH

Rozsah dodávky	3
Důležité pokyny	4
Všeobecné pokyny k tréninku	6
Funkce hodinek pro měření srdeční frekvence	7
Přenos signálu a principy měření přístrojů.....	9
Uvedení do provozu	12
Vložení/výměna baterie	12
Umístění hodinek pro měření pulzu	13
Aktivace hodinek pro měření pulzu z úsporného režimu	14
Umístění hrudního úvazu	14
Všeobecné pokyny k ovládání hodinek pro měření pulzu.....	17
Tlačítka hodinek pro měření pulzu	17
Displej	18
Nabídky	19
Základní nastavení	21
Přehled	21
Zadávání osobních dat	22
Nastavení tréninkové zóny	23
Nastavení měrných jednotek	24
Nastavení LightManager.....	24
Párování signálů přístrojů	26
Nastavení hodinek	28
Přehled	28
Nastavení času a data	28
Nastavení alarmu budíku	30
Indikace rychlosti a trasy	31
Záznam tréninku	33
Přehled	33
Stopnutí doby běhu.....	35

Záznam kol	36
Indikace rychlosti a trasy.....	37
Ukončení a uložení záznamu.....	38
Vymazání všech záznamů	39
Posouzení paměťových hlášení.....	40
Rychlost a Trasa.....	41
Přehled	41
Nastavení jednotky rychlosti a automatické funkce kol	41
Kalibrování speedboxu	44
Indikace rychlosti a trasy.....	46
Výška, tlak vzduchu a teplota.....	48
Přehled	48
Nastavení referenční výšky, jednotky výšky a teploty	48
Zobrazení výškového profilu, teploty a tlaku vzduchu.....	50
Výsledky	52
Přehled	52
Zobrazení tréninkových dat.....	52
Přenos dat hmotnostního managementu do hodinek.....	54
Dílčí výsledky	56
Přehled	56
Zobrazení dílčích výsledků	56
Kondiční test.....	57
Přehled	57
Provádění kondičního testu	58
Zobrazení kondičních hodnot.....	59
Software EasyFit.....	61
Technická data a baterie	62
Seznam zkratk.....	64
Rejstřík.....	67

ROZSAH DODÁVKY

<p>Hodinky pro měření srdeční frekvence s náramkem</p>	
<p>Hrudní úvaz a elastický upínací pás (přestavitelný)</p>	
<p>Držák na jízdní kolo</p>	
<p>Úschovné pouzdro</p>	
<p>Software pro PC EasyFit (CD) a PC propojovací kabel (USB)</p>	

Navíc: tento návod k použití

Ve specializovaném obchodu je k dostání navíc toto příslušenství:

Příslušenství	Funkce
<p>Speedbox Beurer (I nebo II)</p>	<p>Na hodinkách si můžete nechat zobrazit hodnoty své trasy a rychlosti.</p>
<p>Diagnostická váha Beurer (např. váha BG56, číslo výrobku 750.30)</p>	<p>Můžete si změřit svou okamžitou hmotnost a podíl tělního tuku a hodnoty přenést na hodinky pro měření pulsu.</p>

DŮLEŽITÉ POKYNY

Tento návod k použití si pečlivě přečtěte, uchovejte jej a dejte k dispozici i dalším osobám.



Trénink

- Tento výrobek není lékařský přístroj. Jedná se o tréninkový přístroj, který byl vyvinut pro měření a záznam srdeční frekvence lidského srdce.
- Pozor! Při rizikových sportech může používání hodinek pro měření pulzu znamenat další zdroj nebezpečí úrazu navíc.
- V případě pochybností nebo nemoci se laskavě informujte u svého lékaře, jaké jsou Vaše hodnoty horní a dolní meze srdeční frekvence pro trénink a o délce a četnosti tréninku. Při tréninku tak budete moci dosáhnout optimálních výsledků.
- POZOR: Osoby s onemocněními srdce nebo krevního oběhu nebo osoby s kardiostimulátorem by měly tyto hodinky pro měření srdeční frekvence používat pouze se souhlasem lékaře.



Účel použití

- Přístroj je určen pouze k soukromému používání.
- Tento přístroj smí být používán pouze k účelu, pro který byl vyvinut, a způsobem uvedeným v návodu k použití. Jakékoli neodborné použití může být nebezpečné. Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.
- Tyto hodinky pro měření pulzu jsou vodotěsné. (viz kapitola „Technická data“)

Čištění a péče

- Hrudní úvaz, elastický hrudní pás a hodinky pro měření pulzu vyčistěte čas od času pečlivě mýdlovým roztokem. Všechny části poté omyjte čistou vodou a vysušte je pečlivě měkkým hadříkem. Elastický hrudní pás můžete prát v pračce na 30° bez aviváže. Hrudní pás není vhodný k sušení v sušičce prádla!
- Hrudní úvaz uchovávejte na čistém a suchém místě. Nečistota negativně ovlivňuje elasticitu a funkci snímače. Pot a vlhkost mohou způsobit, že zůstanou elektrody snímače následkem vlhkosti aktivovány, čímž se zkrátí životnost baterie.

Oprava, příslušenství a likvidace

- Před použitím se ujistěte, že přístroj a příslušenství nemají žádné viditelné poškození. Při pochybnostech ho nepoužívejte a obraťte se na Vašeho prodejce nebo na uvedenou adresu zákaznického servisu.
- Opravy mohou být prováděny pouze zákaznickým servisem nebo autorizovaným prodejcem. V žádném případě se nepokoušejte přístroj opravit sami!
- Požívejte přístroj s dodávaným příslušenstvím.
- Zamezte kontaktu s opalovacími krémy nebo podobnými výrobky, protože by mohly poškodit potisk nebo plastové části.
- Likvidaci přístroje provádějte laskavě v souladu s nařízením o elektrických a elektronických starých přístrojích 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V případě dotazů se laskavě obraťte na příslušný komunální úřad, kompetentní ve věci likvidace odpadů.



VŠEOBECNÉ POKYNY K TRÉNINKU

Tyto hodinky pro měření pulzu slouží k zjišťování lidského pulzu. Různými možnostmi nastavení můžete doplnit svůj individuální tréninkový program a kontrolovat pulz. Při tréninku byste svůj pulz měli kontrolovat, abyste své srdce chránili před přetížením, a také docílili optimálního tréninkového efektu. Tabulka obsahuje několik tipů pro výběr Vaší tréninkové zóny. Maximální srdeční frekvence se snižuje s přibývajícím věkem. Údaje o pulzu pro trénink musejí být proto uváděny vždy v závislosti na maximální srdeční frekvenci. Pro určení maximální srdeční frekvence platí přibližný vzorec:

220 - věk = maximální srdeční frekvence

Následující příklad platí pro čtyřicetiletou osobu: $220 - 40 = 180$

	Srdeční zdra- votní zóna	Zóna spalování tuku	Zóna fitness	Vytrvalostní oblast	Přetěžovací trénink
Podíl max. srdeční frek- vence	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Účinky	Posilování sr- dečního oběho- vého systému	Tělo spaluje procentuálně nejvíce kalorií z tuku. Trénink srdečního obě- hového systé- mu, zlepšení kondice.	Zdokonalování dýchání a obě- hu. Optimální pro zvyšování základní výdrže.	Zdokonalování tempa a zvyšo- vání základní rychlosti.	Cílené přetěžo- vání svalstva. Vysoké riziko zranění pro rekreační spor- tovce, u již dříve nemocných: nebezpečí pro srdce
Pro koho?	Ideální pro začátečníky	Kontrola a re- dukce hmotnosti	Neprofesionální sportovci	Ctíždavostiví neprofesionální sportovci, vrcho- loví sportovci	Pouze vrcholoví sportovci
Trénink	Regenerační trénink		Kondiční trénink	Vytrvalostní trénink	Vývojový trénink určité oblasti

Jak nastavíte svou individuální tréninkovou zónu se dočtete v kapitole "Základní nastavení", odstavec "Nastavení tréninkové zóny". Jak hodinky pro měření pulzu automaticky nastaví Vaše individuální meze návrhu tréninkové zóny pomocí kondičního testu se dočtete v kapitole "Kondiční test".

Vyhodnocení tréninku

Pomocí počítačového software **EasyFit** můžete načíst výsledky z hodinek a různými způsoby je vyhodnocovat. K tomuto účelu disponuje **EasyFit** užitečnými kalendáři a administrativními funkcemi, které podporují optimální trénink i v delším časovém období.

Prostřednictvím software můžete kromě toho ovládat a monitorovat svůj hmotnostní management.

FUNKCE HODINEK PRO MĚŘENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Funkce pro pulz

- Měření srdeční frekvence s přesností EKG
- Přenos: digitální
- Možnost nastavení individuální tréninkové zóny
- Akustický a vizuální alarm
- Průměrná srdeční frekvence (Average)
- Maximální tréninková srdeční frekvence
- Spotřeba kalorií v Kcal (základ jogging)
- Spalování tuku v g/oz

Časové funkce

- Hodinový čas
- Datum
- Kalendář (do roku 2020) a dny v týdnu
- Alarm / budík
- Stopky
- 50 dílčích časů vždy po 10 hodinách, vyvolávání všech najednou nebo jednotlivě. Indikace dílčího času a průměrné srdeční frekvence
- Automatická funkce kol (400 m – 10 km) (0,25 – 6,21 míle)

Nastavení

- Pohlaví, hmotnost, tělesná výška
- Věk
- Jednotka hmotnosti kg/lb
- Jednotka tělesné výšky cm/palce
- Maximální srdeční frekvence
- Jednotka rychlosti km(mi)/h nebo min/km(mi)
- LightManager (osvětlení displeje)

Kondiční test

- Kondiční index a interpretace
- Maximální objem kyslíku při nádechu ($VO_2\text{max}$)
- Bazální metabolismus (BMR)
- Aktivní metabolismus (AMR)
- Maximální vypočítaná srdeční frekvence
- Návrh tréninkové zóny

Výška, tlak vzduchu a teplota:

- Měření výšky a vyhodnocení průběhu výšky během tréninku
- Referenční výška pro měření výšky
- Indikace tlaku vzduchu a teploty
- Jednotka teploty °C nebo °F
- Jednotka výšky metr nebo stopa

Oblast příjmu hodinek pro měření pulzu

Vaše hodinky pro měření pulzu přijímají signály pulzu ze snímače na hrudním úvazu do vzdálenosti 70 cm.

Signály speedboxu přijímají hodinky do vzdálenosti tří metrů.

Senzory hrudního úvazu

Celý hrudní úvaz se skládá ze dvou částí: z vlastního hrudního úvazu a elastického upínacího pásu. Na vnitřní straně hrudního úvazu přiléhající k tělu se uprostřed nacházejí dva obdélníkové vroubkované senzory. Oba senzory zaznamenávají Vaši srdeční frekvenci s přesností EKG a vysílají ji dále do hodinek pro měření pulzu.

Digitální přenos funguje téměř bezporuchově. Vaše hodinky pro měření pulzu přijímají pouze signál příslušného snímače. Nemohou být přijímány žádné rušivé signály jiných snímačů.

Hrudní úvaz není kompatibilní s analogovými přístroji, například s ergometry.

Přenos signálu diagnostické váhy

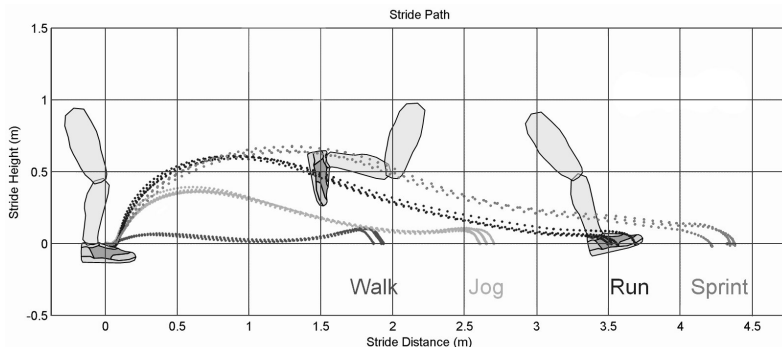
Diagnostická váha Beurer BG56 je dodatečně k ostání v odborném obchodu a nabízí další možnosti pro rozsáhlý hmotnostní management. Pomocí váhy můžete kdykoli zjistit svou aktuální váhu a podíl tělesného tuku a výsledky přenést do hodinek pro měření pulzu. Ručně naměřené hodnoty hmotnosti v hodinkách pro měření pulzu jsou při tom aktualizovány hodnotami z váhy.

Měřicí zařízení speedboxu

Speedboxy Beurer můžete zakoupit jako příslušenství ve Vašem specializovaném obchodu Beurer. Vaše hodinky pro měření pulzu jsou vybaveny všemi funkcemi potřebnými pro vyhodnocení signálu speedboxu Beurer.

Ve speedboxu je integrováno vícedimenzionální měřicí zařízení. Toto zařízení zaznamenává zrychlení nohy a vysílá tyto hodnoty dále do hodinek pro měření pulzu. Hodinky pro měření pulzu vypočítají ze zrychlení a doby každého jednotlivého kroku zdanou trasu a rychlost.

Následující diagram znázorňuje naměřené pohyby nohou během dvojkroku v závislosti na způsobech chůze Walk (chůze), Jog (pomalý jogging), Run (rychlý jogging) a Sprint (běh).



Zdroj: Dynastream Technology

Vysvětlení diagramu:

Stride Height (m): výška kroku (m)

Stride Length (m): délka kroku (m)

Měření výšky, tlaku vzduchu a teploty

Pomocí těchto hodinek pro měření pulzu můžete měřit nadmořskou výšku, tlak vzduchu a teplotu.

Výška je počítána pomocí aktuálního tlaku vzduchu. Princip měření hodinek vychází především z toho, že jsou změny tlaku vzduchu způsobeny změnou výšky. Tlak vzduchu je ve větší výšce nižší. Jako přibližné pravidlo platí: Výškový rozdíl 10 m způsobí změnu tlaku vzduchu o 1,25 hPa v nadmořské výšce.

Pro dosažení přesného měření výšky, musí být před tréninkem na hodinkách nastavena přesná referenční výška místa, kde se nacházíte.

Pokud se během tréninku změní tlak vzduchu z důvodu počasí, bude se zobrazovaná výška od skutečné výšky lišit. Velká kolísání tlaku vzduchu ukazují na změnu počasí. Během dne může dojít k výraznému kolísání tlaku vzduchu, výška zobrazovaná na hodinkách by proto měla být čas od času porovnána se známou referenční výškou místa, kde se nacházíte, a případně upravena.

Údaje o výšce místa Vašeho pobytu můžete nalézt např. v topografické mapě.



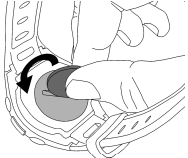
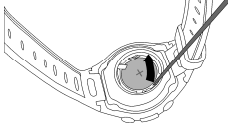

Tělesná teplota a přídatné zakrytí hodinek oblečením může zobrazovanou teplotu silně ovlivnit. Pro dosažení přesného měření teploty by měly být hodinky na cca 2 hodiny sejmuty ze zápěstí.


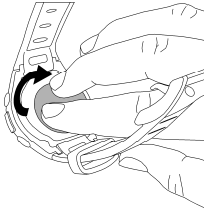
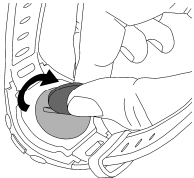
UVEDENÍ DO PROVOZU

Vložení/výměna baterie

i Pokud nechcete baterii vložit nebo vyměnit sami, obraťte se na hodináře.

Příhrádka na baterii hodinek pro měření pulzu se nachází na zadní straně hodinek. Položte hodinky přední stranou na měkkou podložku a při vkládání baterie postupujte takto:

1	Otočte kryt příhrádky na baterii pomocí mince proti směru hodinových ručiček tak, aby se otevřel.	
2	Pouze při výměně baterie: vyjměte baterii z příhrádky pomocí špičatého, nekovového nástroje, např. párátka.	
3	Vložte baterii do příhrádky, tak aby baterie ležela pod držákem a kladný pól (+) ukazoval nahoru. Zajištěte baterii.	
4	Zkontrolujte těsnicí kroužek. Těsnicí kroužek musí hladce přiléhat k pouzdru hodinek a nesmí vykazovat žádná viditelná poškození. V jiném případě nelze zaručit vodotěsnost hodinek.	

5	<p>Otočte krytem přihrádky na baterii bez tlaku pomocí prstů o nejméně jednu otáčku ve směru hodinových ručiček, tak aby kryt ležel naplocho v přihrádce</p> <p>Pozor! Neotáčejte dále, pokud krytem v přihrádce nelze otáčet bez odporu. Opakujte postup při změněné poloze krytu. V jiném případě by mohl být poškozen závit.</p> <p></p>	
6	<p>Dotáhněte kryt pomocí mince pevně až na doraz, aby byla nadále zajištěna vodětěsnost</p>	
7	<p>Hodinky se nyní nacházejí v úsporném režimu a ukazují pouze aktuální čas a datum.</p> <p>Pro aktivaci hodinek pro měření pulzu stiskněte tlačítko start / stop.</p>	

Umístění hodinek pro měření pulzu

Hodinky pro měření pulzu můžete nosit stejně jako náramkové hodinky. Pokud chcete hodinky používat při jízdě na kole, připevněte hodinky k řídítkům. Přenos signálu tak bude mnohem lepší. Použijte přiložený montážní nástavec a upevněte hodinky k řídítkům tak, aby při jízdě nemohly sklouznout.

První aktivace hodinek pro měření pulzu

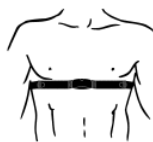
Pro aktivaci hodinek z přepravního režimu stiskněte libovolné tlačítko na nejméně 5 vteřin.

Aktivace hodinek pro měření pulzu z úsporného režimu

Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. V tomto režimu je zobrazován pouze aktuální čas. Pro opětovnou aktivaci hodinek stiskněte libovolné tlačítko.

Umístění hrudního úvazu

- Hrudního úvazu upevněte na elastický upínací pás. Nastavte délku úvazu tak, aby úvaz dobře přiléhal, avšak ne příliš volně nebo těsně. Úvaz umístěte kolem hrudi tak, aby logo ukazovalo směrem ven a přiléhalo ve správné poloze přímo k hrudní kosti. U mužů by se měl hrudní úvaz nacházet přímo pod hrudním svalem, u žen přímo pod prsy.



- Protože není možné okamžitě vytvořit optimální kontakt mezi pokožkou a senzory pro měření pulzu, může trvat nějakou dobu, než začne být pulz měřen a indikován. V daném případě pro získání optimálního kontaktu změňte polohu snímače. Díky tvorbě potu pod hrudním úvazem je většinou dosaženo postačujícího kontaktu. Místa kontaktu na vnitřní straně hrudního úvazu můžete však také navlhčit. Nadzdvihněte při tom lehce hrudní úvaz nad pokožku a lehce navlhčete oba senzory slinami, vodou nebo EKG-gelem (k dostání v lékárně). Kontakt mezi pokožkou a hrudním úvazem nesmí být přerušen ani při větším pohybu hrudního koše, například při hlubokém vdechu a výdechu. Silné hrudní ochlupení může kontakt rušit nebo dokonce zamezit.

- Hrudní úvaz přiložte již několik minut před startem, aby se zahřál na tělesnou teplotu a byl vytvořen optimální kontakt.

Párování signálů přístrojů (Pairing)

Digitální snímače (hrudní úvaz, speedbox, diagnostická váha) a přijímač (hodinky pro měření pulzu) je třeba spárovat. Jestliže jste přístroje zakoupili zvlášť, například při náhradní koupi, nebo po výměně baterií, je třeba přístroje před použitím spárovat.

Pro spárování přístrojů si přečtěte v kapitole „Základní nastavení“ odstavec „Párování signálů přístrojů“.

Propojení přístrojů (Connect)

Hodinky pro měření pulzu přijímají signály digitálních snímačů hrudního úvazu a speedboxu, jakmile je aktivujete a vstoupíte tlačítkem

menu

do nabídky **Training**.

Jak rozpoznáte na displeji, zda jsou signály přijímány:



Když bliká symbol srdce, je přijímána srdeční frekvence z hrudního úvazu.

Je-li v 1. řádku po delší dobu zobrazena „0“, nemohou hodinky pro měření pulzu přijímat signály z hrudního úvazu. Indikace „0“



se může vyskytnout v nabídkách **Training**, **Time** a **Spd'nDist**. V takovém případě vstupte tlačítkem **menu** do nabídky **Training**. Hodinky pro měření pulzu se znovu pokusí navázat s přístroji spojení.

Umístění speedboxu

Speedbox umístěte podle popisu v návodu k použití speedboxu.



Kalibrování speedboxu

Nejpřesnějších výsledků dosáhnete, jestliže Speed Box zkalibrujete. Jak zkalibrovat speedbox se dočtete v kapitole „Rychlost a trasa“, odstavec „Kalibrování speedboxu“.




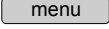

Data hmotnostního managementu

Svá data o hmotnosti a podíl tělesného tuku můžete přenést z diagnostické váhy do hodinek pro měření pulzu. Jak můžete data přenést se dočtete v kapitole „Výsledky“, odstavec „Přenos dat hmotnostního managementu“.

VŠEOBECNÉ POKYNY K OVLÁDÁNÍ HODINEK PRO MĚŘENÍ PULZU

Tlačítka hodinek pro měření pulzu



- | | | |
|---|---|--|
| 1 |  | Zapínání a vypínání funkcí a nastavování hodnot. Přidržení stisknutého tlačítka zrychluje zadávání. |
| 2 |  | Listování mezi různými indikacemi hodnot rychlosti a trasy. |
| 3 |  | Listování funkcemi v rámci nabídky a potvrzování nastavení. |
| 4 |  | Listování mezi různými nabídkami. |
| 5 | Snímač | K měření teploty a tlaku vzduchu. |
| 6 |  | Při krátkém stisknutí se displej na 5 vteřin rozsvítí.
Dlouhé stisknutí aktivuje/deaktivuje akustický alarm při opuštění tréninkové zóny a zvuk při stisknutí tlačítek. |

Displej



- 1 Horní řádek
- 2 Střední řádek
- 3 Spodní řádek
- 4 Stupnice pro zobrazení aktuální rychlosti v [km/h]
- 5 **Symbols**



Alarm budíku je aktivován.



Srdeční frekvence je přijímána.



Tréninková zóna je překročena.




Tréninková zóna je podkročena.

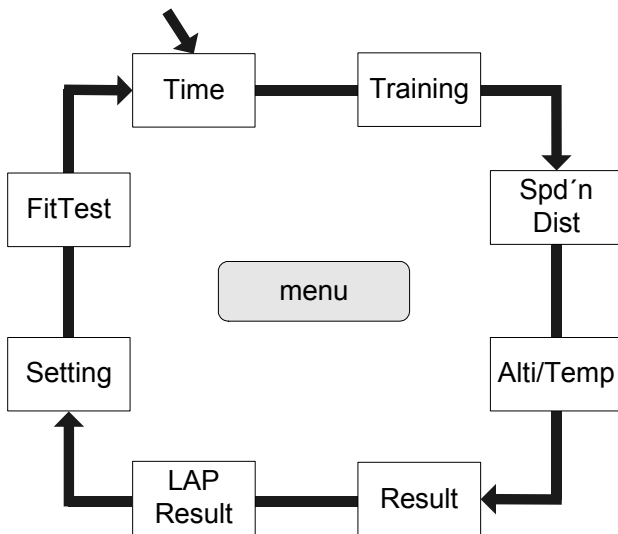


Akustický alarm při opuštění tréninkové zóny je aktivován.

Vysvětlivky ke zkratkám indikovaným na displeji naleznete v seznamu zkratk na konci návodu k použití.

Nabídky

Mezi jednotlivými nabídkami se listuje tlačítkem .



Úsporný režim

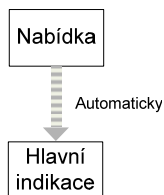
Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. V tomto režimu je zobrazován pouze aktuální čas. Pro opětovnou aktivaci hodinek pro měření pulzu stiskněte libovolné tlačítko.



Hlavní indikace

Při každé změně nabídky se nejprve zobrazí název nabídky, poté se hodinky pro měření pulzu automaticky přepnou do hlavní indikace aktivní nabídky.

Odtud můžete zvolit podnabídku nebo přímo zapínat funkce.



Přehled nabídek

Nabídka	Význam	Popis viz kapitola...
Time	Čas	„Nastavení hodinek“
Training	Trénink	„Záznam tréninku“
Spd`nDist	Rychlost a trasa	„Rychlost a trasa“
Alti/Temp	Měření výšky, tlaku vzduchu a teploty	„Výška, tlak vzduchu, teplota“
Result	Výsledek	„Výsledky“
LAP Result	Dílčí výsledek	„Dílčí výsledky“
Setting	Nastavení	„Základní nastavení“
FitTest	Kondiční test	„Kondiční test“

ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

Přehled


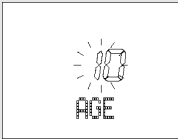
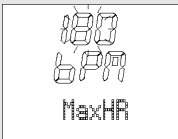

V nabídce **Setting** můžete:

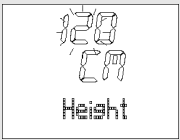
- Zadávat svá osobní data (User). Hodinky pro měření pulzu vypočítají z těchto dat Vaši spotřebu kalorií a spalování tuku během tréninku!
- Nastavit Vaši tréninkovou zónu (Limits). Vysvětlivky k nastavování tréninkových zón naleznete v kapitole „Všeobecné pokyny k tréninku“. Hodinky pro měření pulzu spustí během tréninku akustický a vizuální alarm, jestliže opustíte tréninkovou zónu.
- Měnit jednotky (Units) pro výšku postavy a hmotnost.
- Přizpůsobení osvětlení displeje situaci při běhu ve tmě (LightManager).
- Párovat signály přístrojů (PairNewDev).

Jakmile vstoupíte do nabídky **Setting**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je **User**.



Zadávání osobních dat



<p>menu</p>	<p>Vstupte do nabídky Setting.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Zobrazí se Gender. <input type="text" value="start / stop"/> Jste-li muž, zvolte M. Jste-li žena, zvolte F.</p>	 <p>Gender</p>
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se AGE. <input type="text" value="start / stop"/> Nastavte svůj věk (10-99).</p>	 <p>AGE</p>
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se MaxHR. Hodinky pro měření pulzu vypočítají maximální srdeční frekvenci automaticky podle vzorce: 220 – věk = MaxHR Povšimněte si, že hodinky pro měření pulzu vypočítají MaxHR i po každém kondičním testu a nastaví ji jako nabízenou hodnotu. <input type="text" value="start / stop"/> Vypočítanou hodnotu můžete přepsat (65-239).</p>	 <p>MaxHR</p>
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Weight. Tato hodnota bude při použití diagnostické váhy přepsána během každého měření hmotnosti. <input type="text" value="start / stop"/> Nastavte svou hmotnost (20-227 kg nebo 44-499 liber).</p>	 <p>Weight</p>

<input type="button" value="option / set"/>	<p>Zobrazí se Height.</p> <input type="button" value="start / stop"/> Nastavte výšku své postavy (80-227 cm nebo 2'66"-7'6" stop).	
<input type="button" value="option / set"/>	<p>Návrat k nabídce User.</p>	

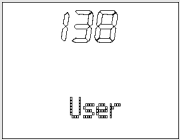
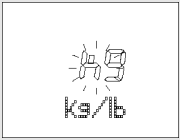
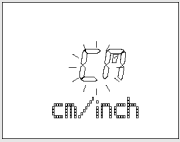
Nastavení tréninkové zóny

Svou individuální horní a dolní mez pulzu můžete nastavit podle následujícího popisu.



Nezapomeňte, že se po každém kondičním testu obě meze automaticky nastaví jako návrh tréninkové zóny a staré hodnoty budou přešrány. Dolní mez návrhu tréninkové zóny je 65% maximální srdeční frekvence, horní mez 85%.

<input type="button" value="menu"/>	<p>Vstupte do nabídky Setting.</p>	
<input type="button" value="option / set"/>	<p>Zobrazí se Limits.</p>	
<input type="button" value="start / stop"/>	<p>Zobrazí se Lo limit.</p> <input type="button" value="start / stop"/> Nastavte dolní mez své tréninkové zóny (40-238).	
<input type="button" value="option / set"/>	<p>Zobrazí se Hi limit.</p> <input type="button" value="start / stop"/> Nastavte horní mez (41-239).	
<input type="button" value="option / set"/>	<p>Návrat k nabídce Limits.</p>	



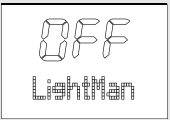

Nastavení měrných jednotek

<p>menu</p>	<p>Vstupte do nabídky Setting.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Limits.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Units.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Zobrazí se kg/lb. Jednotka hmotnosti bliká. <input type="button" value="start / stop"/> Zvolte jednotku.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se cm/inch. Jednotka délky bliká. V metrickém systému [cm] jsou trasy indikovány v [km]. V americkém systému [inch] (palce) jsou trasy indikovány v [Miles] (míle). <input type="button" value="start / stop"/> Zvolte jednotku.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Návrat k nabídce Units.</p>	

Nastavení LightManager

Obecně máte možnost rozsvítit displej na 5 vteřin stisknutím tlačítka  / . Hodinky pro měření pulzu navíc podporují běžce, kteří trénují za tmy, pomocí funkce LightManager. Při zapnuté funkci LightManager se při stisknutí tlačítka zároveň rozsvítí displej na 5 vteřin. LightManager při vypnutí rozlišuje tři způsoby funkce:



- Pokud byl LightManager aktivován během měření pulzu (ON), při ukončení tréninku a následném přepnutí do úsporného režimu se opět automaticky vypne (OFF).
- Pokud byl LightManager aktivován mimo měření pulzu (ON), zůstane funkce LightManager aktivní po dobu jedné hodiny a až poté se automaticky vypne (OFF). Pokud během této hodiny stisknete tlačítko, zůstane LightManager aktivní o hodinu déle.
- Funkci LightManager můžete kdykoli ručně vypnout, aby byla spotřeba proudu co nejnižší.

<input type="button" value="menu"/>	Vstupte do nabídky Setting .	
<input type="button" value="option / set"/>	Zobrazí se Limits .	
<input type="button" value="option / set"/>	Zobrazí se Units .	
<input type="button" value="option / set"/>	Zobrazí se LightMan .	
<input type="button" value="start / stop"/>	Zobrazí se OFF LightMan . Indikace bliká. <input type="button" value="start / stop"/> Střídavě zapíná (On) a vypíná (Off) funkci LightManager.	 
<input type="button" value="option / set"/>	Zpět na indikaci LightMan .	

Párování signálů přístrojů

Digitální snímače a přijímače je třeba spárovat. Jestliže jste přístroje zakoupili zvlášť, například při náhradní koupi, nebo po výměně baterií, je třeba přístroje před použitím spárovat.


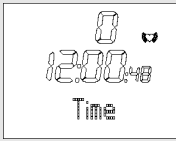


Při tomto procesu musí být přístroje zapnuté. Umístěte hrudní úvaz, aktivujte speedbox a zapněte váhu dotykem nohy.

menu	Vstupte do nabídky Setting .	
option / set	Zobrazí se Limits .	
option / set	Zobrazí se Units .	
option / set	Zobrazí se LightMan .	
option / set	Zobrazí se Pair NewDev .	
start / stop	<p>Zobrazí se Hr Search. Hodinky pro měření pulzu začnou vyhledávat přístroje. Výsledky hledání se zobrazí na displeji:</p> <p>HR-Belt hlásí, že proběhlo úspěšné spárování s hrudním úvazem.</p> <p>SPD Dev hlásí, že proběhlo úspěšné spárování se speedboxem.</p> <p>Scale hlásí, že proběhlo úspěšné spárování s váhou. Pokud se váha mezitím automaticky vypnula, opět ji zapněte.</p> <p>Po dokončení vyhledávání signálů</p>	

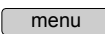




	<p>zobrazí hodinky ještě jednou všechny nalezené přístroje:</p> <p>HR OK: Hrudní úvaz je připojen</p> <p>Spd OK: Speedbox je připojen</p> <p>Scale OK: Váha je připojena</p> <p>Indikace No Device found bude na konci vyhledávání přístrojů zobrazena, pokud neproběhlo spárování se žádným přístrojem.</p>	
<input type="button" value="option / set"/>	Návrat k hlavní indikaci.	

NASTAVENÍ HODINEK

Přehled

<p>V nabídce Time můžete:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Nastavit čas a datum.■ Nastavit alarm budíku.■ Tlačítkem  zobrazíte ve spodním řádku informace o rychlosti/trase.	
<p>Jakmile vstoupíte do nabídky Time, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je den v týdnu a datum. Na obrázku: Fri 12.04 (pátek, 12. dubna). Tlačítkem  lze změnit informaci ve spodním řádku.</p>	

Nastavení času a data

<p></p>	<p>Vstupte do nabídky Time.</p>	
<p> 5 vteřiny</p>	<p>Krátce se zobrazí Set Time. Zobrazí se Hour. Nastavení hodiny bliká.  Nastavte hodinu (0-24).</p>	

<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Minute. Nastavení minuty bliká. <input type="button" value="start / stop"/> Nastavte minutu (0-59).</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Year. Nastavení roku bliká. <input type="button" value="start / stop"/> Nastavte rok. Kalendář platí do roku 2020.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Month. Nastavení měsíce bliká. <input type="button" value="start / stop"/> Nastavte měsíc (1-12).</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Day. Nastavení dne bliká. <input type="button" value="start / stop"/> Nastavte den (1-31).</p>	
<p>option / set</p>	<p>Návrat k hlavní indikaci.</p>	

Nastavení alarmu budíku




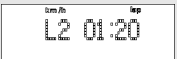

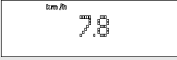









Alarm budíku můžete vypnout stisknutím libovolného tlačítka. Druhý den budete buzení opět ve stejný čas.

<input type="button" value="menu"/>	Vstupte do nabídky Time .	
<input type="button" value="option / set"/> 2 vteřiny	Zobrazí se Alarm .	
<input type="button" value="start / stop"/> 5 vteřiny	Krátce se zobrazí Set Alarm . Zobrazí se Off Alarm . <input type="button" value="start / stop"/> Alarm budíku se střídavě vypíná (Off) a zapíná (On).	
<input type="button" value="option / set"/>	Zobrazí se Hour . Nastavení hodiny bliká. <input type="button" value="start / stop"/> Nastavte hodinu.	
<input type="button" value="option / set"/>	Zobrazí se Minute . Nastavení minuty bliká. <input type="button" value="start / stop"/> Nastavte minutu.	
<input type="button" value="option / set"/>	Návrat k hlavní indikaci.	

Indikace rychlosti a trasy

Běháte-li se speedboxem, můžete si nechat zobrazit své hodnoty rychlosti a trasy. Při běhu máte možnost přepínat mezi různými indikacemi. Upřednostňujete-li jednu indikaci, můžete ji také nechat zobrazenou po celou dobu běhu.


	Vstupte do nabídky Time .	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše průměrná srdeční frekvence. Pokud jste dříve nastavili v nabídce Time určitou indikaci rychlosti a trasy, bude ve spodním řádku zobrazena tato indikace.	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše celková doba tréninku [hh:mm:ss]. Z této indikace můžete aktivovat dvě funkce:  Spusťte a zastavte dobu tréninku.  Stopněte nové kolo. Displej zobrazí na 2 vteřiny symbol Lap .	

	<p>Ve spodním řádku se zobrazí aktuální kolo a Váš dílčí čas [hh:mm]. Z této indikace můžete aktivovat dvě funkce:</p> <p> Spusťte a zastavte dobu tréninku.</p> <p> Stopněte nové kolo.</p>	
	<p>Ve spodním řádku se zobrazí Vaše aktuální rychlost.</p>	
	<p>Zobrazí se Vaše aktuální frekvence kroků.</p>	
	<p>Ve spodním řádku se zobrazí Vaše průměrná rychlost.</p>	
	<p>Ve spodním řádku se zobrazí délka Vaší dosud uběhnuté trasy.</p>	
	<p>Zobrazí se Vaše aktuální výška.</p>	
	<p>Návrat k hlavní indikaci.</p>	


ZÁZNAM TRÉNINKU

Přehled

Jakmile vstoupíte do nabídky **Training**, hodinky pro měření pulzu vyhledají spárované digitální snímače hrudní úvaz a speedbox. Jakmile je rozpoznán signál, vytvoří se spojení. V nabídce **Training** můžete:


- Stopnutí doby běhu a záznam tréninku.
- Záznam jednotlivých kol.
- Ukončit a uložit záznam.
- Vymazat všechny záznamy.
- Posoudit paměťová hlášení.
- Tlačítkem  zobrazíte ve spodním řádku informace o rychlosti/trase.








Jakmile vstoupíte do nabídky **Training**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je v prostředním řádku právě zaznamenaná doba tréninku (po resetu: 00:00:00) a ve spodním řádku **Start**. Tlačítkem  lze změnit informaci ve spodním řádku.



Důležité informace k záznamu


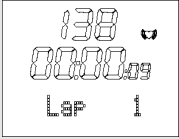


- Jakmile spustíte zaznamenávání, hodinky pro měření pulzu začnou zaznamenávat Vaše tréninková data. Hodinky pro měření pulzu budou Vaše tréninková data kontinuálně zaznamenávat, dokud je neuložíte nebo nevymažete. To platí i v případě, že nový trénink začnete až druhý den. Kontinuální čas Vám také umožňuje trénink kdykoli přerušit.
- Zobrazí-li se na displeji po delší dobu indikace „0“, znamená to, že byl příjem signálů přerušen. V takovém případě vstupte znovu do nabídky **Training** stisknutím tlačítka  8x za sebou. Hodinky pro měření pulzu se znovu pokusí navázat s přístroji spojením.
- Vaše hodinky pro měření pulzu jsou vybaveny pamětí. Zaznamenat můžete až 7 hodin tréninku. V rámci tréninku je možných maximálně 50 dílčích časů. Hodinky pro měření pulzu vydají hlášení, pokud je paměť téměř plná. Nejpozději tehdy doporučujeme přenést záznamy do počítače, a tím uvolnit paměť na hodinkách pro měření pulzu. Alternativně můžete všechny záznamy vymazat ručně. Pokyny pro mazání záznamů naleznete v odstavci „Vymazání všech záznamů“ v této kapitole.
- Svá tréninková data si můžete nechat zobrazit. V nabídce Result lze vyvolat poslední zastavený záznam. V nabídce Lap Result uvidíte dílčí časy tohoto záznamu.
- Po přenosu záznamů do softwaru **EasyFit** je můžete pomocí software nahlížet a vyhodnocovat. Při každém úspěšném přenosu do počítače bude paměť vymazána. Vysvětlivky k přenosu do počítače naleznete v kapitole „Software EasyFit“.

Stopnutí doby běhu

<p>menu</p>	<p>Vstupte do nabídky Training. Jestliže jste již stopli dobu běhu, bude zaznamenaná doba tréninku zobrazena v prostředním řádku.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Spustíte záznam. Run nebo informace, kterou jste zvolili tlačítkem , se zobrazí ve spodním řádku. Doba poběží v pozadí i tehdy, když během záznamu přejdete do jiné nabídky.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Ukončete záznam. Zobrazí se Stop. Záznam můžete kdykoli přerušit a znovu zahájit stisknutím tlačítka .</p>	









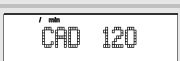





Záznam kol

V rámci zaznamenávání celkového tréninku můžete zaznamenat jednotlivá kola. Během záznamu kol čas stále běží.

	Nacházíte se v nabídce Training a je právě zaznamenáván trénink. Zobrazí se Run .	
option / set	Stopněte nové kolo. Indikace zobrazí po dobu 5 vteřin čas a číslo posledního měřeného kola, například Lap 1 .	
	Indikace se automaticky přepne zpět na Run a zobrazí se číslo aktuálního kola, například Run 2 .	
option / set	Při potřebě můžete zaznamenat další kola tréninku. Celkem můžete zaznamenat 50 kol.	


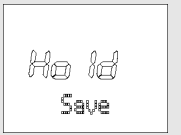

Indikace rychlosti a trasy

Běháte-li se speedboxem, můžete si nechat zobrazit své hodnoty rychlosti a trasy. Při běhu máte možnost přepínat mezi různými indikacemi. Upřednostňujete-li jednu indikaci, můžete ji také nechat zobrazenou po celou dobu běhu.

	Nacházíte se v nabídce Training . Právě se zaznamenává trénink. Zobrazí se Run .	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše průměrná srdeční frekvence. Pokud jste dříve nastavili v nabídce Training určitou indikaci rychlosti a trasy, bude ve spodním řádku zobrazena tato indikace.	
	Ve spodním řádku se zobrazí aktuální kolo a Váš dílčí čas [hh:mm].	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše aktuální rychlost.	
	Zobrazí se Vaše aktuální frekvence kroků.	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše průměrná rychlost.	
	Ve spodním řádku se zobrazí délka Vaší dosud uběhnuté trasy.	
	Návrat k hlavní indikaci.	

Ukončení a uložení záznamu



Nezapomeňte, že si po ukončení a uložení záznamu již nebudete moci nechat zobrazit data v nabídkách **Result** a **Lap Result**.

	Nacházíte se v nabídce Training . Právě jste zaznamenali trénink. Zobrazí se Stop .	
start / stop 5 vteřiny	Uložte záznam. Maximální doba záznamu v paměti je 10 hodin. Zobrazí se Hold Save .	
	Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci. Data jsou nyní připravena k přenosu do počítače.	

Vymazání všech záznamů




Hodinky pro měření pulzu Vás automaticky informují, pokud je paměť téměř plná. Předtím, než paměť vymažete, doporučujeme vyhodnotit záznam tréninku nebo přenést data do počítače! Při každém úspěšném přenosu dat do počítače bude paměť hodinek pro měření pulzu vymazána. Alternativně můžete paměť vymazat ručně, jak je zde popsáno.

Automatické nebo ruční vymazání má za následek vymazání všech záznamů tréninků včetně kol.

	<p>Data můžete vymazat před nebo po tréninku:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Nacházíte se v nabídce Training. Zobrazí se Start.■ Nacházíte se v nabídce Training. Právě jste zaznamenali trénink. Zobrazí se Stop.	
<p>option / set 5 vteřiny</p>	<p>Vymažte všechny záznamy. Zobrazí se MEM Delete.</p>	 The image shows a digital display with the text 'MEM' on the top line and 'Delete' on the bottom line.
	<p>Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci.</p>	 The image shows a digital display with the number '138' on the top line, a small arrow icon on the right, and the word 'Start' on the bottom line.

Posouzení paměťových hlášení

V nabídce **Training** Vás hodinky pro měření pulzu automaticky informují, když je paměť téměř plná nebo když jsou téměř všechna kola obsazena.

Hlášení	Význam
 The watch display shows a heart rate icon, the text 'MEM', and 'LOW' below it.	Při vstupu do nabídky Training nahlásí hodinky pro měření pulzu MEM LOW , je-li volných méně než 10% paměti nebo méně než 10 kol.
 The watch display shows a heart rate icon, 'MEM', '8% Free', and a small icon of a person on a bike.	Během tréninku hlásí hodinky pro měření pulzu každých 5 vteřin MEM x% Free , když je volných méně než 10% paměti. Na obrázku: MEM 8% Free (ještě 8% volných).
 The watch display shows a heart rate icon, 'LAP', 'Rest', and '7' with a small icon of a person on a bike.	Během tréninku hlásí hodinky pro měření pulzu každých 5 vteřin LAP Rest x , když je volných méně než 10 (z celkem 60) kol. Na obrázku: LAP Rest 7 (ještě 7 volných kol).

Chcete-li vymazat paměť ručně, přečtete si pokyny v předchozím odstavci „Vymazání všech záznamů“.


Paměť se vymaže též při každém přenosu dat do počítače. Vysvětlení naleznete v kapitole „Software EasyFit“.

RYCHLOST A TRASA

Přehled


DŮLEŽITÉ: Veškerá nastavení v této nabídce se projeví pouze při použití speedboxu! Speedbox také můžete použít pouze k měření kroku.

V nabídce **Spd'nDist** můžete:

- Měnit jednotku rychlosti. Při základním nastavení [cm] můžete přepínat mezi [km/h] a [min/km], při základním nastavení [inch] mezi [mi/h] a [min/mi].
- Aktivujte automatickou funkci kol a nastavte vzdálenost kol mezi 400 a 10 000 metry.
- Kalibrovat speedbox.
- Tlačítkem  zobrazíte ve spodním řádku informace o rychlosti/trase.



Jakmile vstoupíte do nabídky **Spd'nDist**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. V prostředním řádku bude zobrazena aktuální rychlost. Ve spodním řádku bude zobrazena průměrná srdeční frekvence.

Tlačítkem  lze změnit informaci ve spodním řádku.



Nastavení jednotky rychlosti a automatické funkce kol

V této nastavovací nabídce jsou k dispozici dvě funkce.

Protože některé osoby při tréninku upřednostňují indikaci rychlosti v určité jednotce, je k dispozici výběr ze dvou jednotek. Mnozí běžci upřednostňují indikaci v min/km místo km/h.

Pomocí automatické funkce kol můžete nastavit vlastní definovanou trasu mezi 400 a 1 000 metry. Hodinky pro měření pulzu pak například každých 400 metrů aktivují nové kolo. Příklad: Běžíte několik kol 400 metrů na stadionu a chcete zjistit, jaké jsou Vaše doby běhu. Díky funkci kol nemusíte při překročení cílové čáry myslet na stisknutí tlačítka **[option / set]**. Na začátku tréninku v této nabídce jednorázově nastavíte vzdálenost kol 400 metrů a kola budou poté automaticky zaznamenávána měřením vzdálenosti a ukládána.

<p>[menu]</p>	<p>Vstupte do nabídky Spd'nDist.</p>	
<p>[option / set] 2 vteřiny</p>	<p>Zobrazí se Set Spd'nDist.</p>	
<p>[start / stop]</p>	<p>Opakované tisknutí tlačítka listuje mezi jednotkami.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Při základním nastavení [cm]: zobrazí se min/km (minuty na kilometr) nebo km/h (kilometry za hodinu). ■ Při základním nastavení [in]: zobrazí se min/mi (minuty na míle) nebo mi/h (míle za hodinu). 	
<p>[option / set]</p>	<p>Zobrazí se CAL Distance. Nyní máte tři možnosti: Chcete-li zkalibrovat speedbox, čtěte dále v kapitole „Kalibrování speedboxu“.</p>	

option / set

Zobrazí se **OFF AutoLap**.

start / stop Střídavě zapíná (On) nebo vypíná (OFF) automatickou funkci kol.

Z indikace **OFF** se vrátíte do hlavní nabídky stisknutím **option / set**.

Z indikace **On** můžete pomocí **option / set** nastavit vzdálenost kol mezi 400 m a 10 000 m (0,25 und 6,21 míle). V první indikaci nastavte hodnotu pomocí **start / stop**.

Tlačítkem **option / set** vstoupíte do nastavení hodnoty.

Tlačítkem **start / stop** můžete nastavit hodnotu v metrech v krocích po 100 metrech (0,1 míle).

Poté se vraťte do hlavní indikace tlačítkem **option / set**.

DŮLEŽITÉ: Pokud jste aktivovali automatickou funkci kol, můžete kola navíc stopovat i ručně. Automaticky zaznamenaná kola tím nebudou ovlivněna.

OFF
AutoLap

On
AutoLap



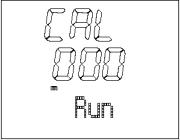
0000
km

0000 **40**
LapDist


Kalibrování speedboxu

Při způsobu chůze „Jog“ (pomalý jogging) je přesnost měření hodinek pro měření pulzu se speedboem i bez kalibrace minimálně 95%. Po zkalibrování se přesnost zlepší na minimálně 97%. Dodržujte údaje v návodu k použití speedboxu.

Pro způsob chůze Walk, Run a Sprint musí být speedbox zkalibrován v každém případě. Kalibrování proveďte také vždy, když budete chtít změnit způsob chůze.

	<p>Nacházíte se v nabídce Spd'nDist. Nyní aktivujte speedbox.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Pokud jste již dříve nastavili jednotky rychlosti, zobrazí se přímo CAL Distance.■ Pokud jste nabídku vyvolali nově, stiskněte option / set, poté start / stop a ještě jednou option / set.■ Zobrazí se CAL Distance.	 <p>CAL Distance</p>
<p>start / stop 5 vteřiny</p>	<p>Nalistujte proces kalibrování. Zobrazí se CAL 000 Start.</p>	 <p>CAL 000 Start</p>
<p>start / stop</p>	<p>Začněte běhat. Zobrazí se CAL 000 Run. Zaběhněte trasu, jejíž délku přesně znáte (referenční trasa). Například 4 okruhy na stadionu = 1600 m.</p>	 <p>CAL 000 Run</p>




	<p>Během běhu budou hodinky zobrazovat trasu v prostředním řádku (metry).</p> <p>Nezapomeňte, že kalibrace platí vždy pouze pro daný způsob chůze. Pokud způsob chůze změníte, bude to mít vliv na přesnost měření rychlosti a trasy.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Ukončete běh. Hodinky pro měření pulzu zobrazí naměřenou délku trasy, např. 1596 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Je-li zobrazená hodnota nižší než uběhnutá trasa, zvyšte hodnotu tlačítkem menu. ■ Je-li zobrazená hodnota vyšší než uběhnutá trasa, snižte hodnotu tlačítkem option / set. 	
<p>start / stop</p>	<p>Při úspěšné kalibraci se zobrazí CAL OK.</p>	<p>The image shows a digital display with the text 'CAL' in a large, outlined font at the top and 'OK' in a smaller, solid font below it.</p>
	<p>Pokud byla měřená trasa kratší než 100 m a tím příliš krátká pro kalibraci, zobrazí se chybové hlášení bad Range.</p>	<p>The image shows a digital display with the text 'bad Range' in a large, outlined font. The word 'bad' is on the top line and 'Range' is on the bottom line.</p>


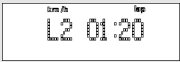

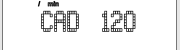







start / stop	<p>Zobrazí se CAL Distance.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Chcete aktivovat automatickou funkci kol. Čtěte dále na straně 41 “Nastavení jednotky rychlosti a automatické funkce kol” ■ Chcete-li opustit nabídku, stiskněte tlačítko menu. 	
--------------	--	---

Indikace rychlosti a trasy

Běháte-li se speedboxem, můžete si nechat zobrazit své hodnoty rychlosti a trasy.

Při běhu máte možnost přepínat mezi různými indikacemi. Upřednostňujete-li jednu indikaci, můžete ji také nechat zobrazenou po celou dobu běhu.

menu	<p>Vstupte do nabídky Spd'nDist. V hlavní indikaci bude v prostředním řádku zobrazena aktuální rychlost. Ve spodním řádku bude zobrazena průměrná srdeční frekvence. Pokud jste dříve nastavili v nabídce Spd'nDist určitou indikaci rychlosti a trasy, bude ve spodním řádku zobrazena tato indikace.</p>	
	<p>Ve spodním řádku se zobrazí Vaše celková doba tréninku [hh:mm:ss]. Z této indikace můžete aktivovat dvě funkce:</p>	

	<p>start / stop Spusťte a zastavte dobu tréningu.</p> <p>option / set Stopněte nové kolo. Display zobrazí na 2 vteřiny symbol Lap.</p>	
	<p>Ve spodním řádku se zobrazí aktuální kolo a Váš dílčí čas [hh:mm]. Z této indikace můžete aktivovat dvě funkce:</p> <p>start / stop Spusťte a zastavte dobu tréningu.</p> <p>option / set Stopněte nové kolo.</p>	
	Zobrazí se Vaše aktuální frekvence kroků.	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše průměrná rychlost.	
	Ve spodním řádku se zobrazí délka Vaší dosud uběhnuté trasy.	
	Zobrazí se aktuální výška.	
	Návrat k hlavní indikaci.	

VÝŠKA, TLAK VZDUCHU A TEPLOTA


Přehled

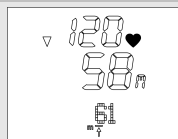
V nabídce **Alti/Temp** můžete:

- zadat referenční výšku známého místa a nastavit jednotku výšky a teploty
- zobrazit výškový profil během tréninku a teplotu a tlak vzduchu.



Jakmile vstoupíte do nabídky **Alti/Temp**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace.

V té se v prostředním řádku zobrazuje absolutní nadmořská výška. Pokud jste právě zahájili trénink, uvidíte ve spodním řádku celkové stoupaní během tréninku nebo jinou libovolnou informaci, která byla nastavena tlačítkem .

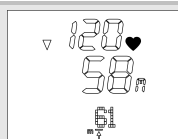


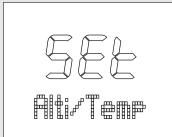


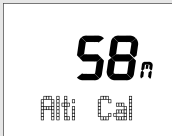
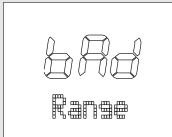
Nastavení referenční výšky, jednotky výšky a teploty



Pro dosažení přesného měření výšky by měla být na začátku nastavena přesná referenční výška. Za tímto účelem jděte na místo, jehož výšku přesně znáte, můžete zjistit z mapy nebo pomocí GPS zařízení.

menu


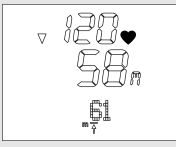






Přepněte do nabídky **Alti/Temp**.

















<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Set Alti/Temp.</p>	
<p>start / stop</p>	<p>Opakovaným stisknutím start / stop lze přepínat mezi jednotkami m (metry) nebo Ft (stopy) pro měření výšky.</p>	 
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Alti Cal. Můžete nastavit referenční výšku. Zobrazí se v prostředním řádku.</p> <p>Tlačítkem menu můžete hodnotu nadmořské výšky zvýšit, tlačítkem Wi-Fi / * snížit.</p>	
<p>option / set</p>	<p>Pokud se nastavení výšky nachází mimo toleranci, zobrazí se chybové hlášení bad Range.</p> <p>Tlačítkem start / stop přepnete do nastavení jednotek teploty (viz další krok).</p>	

<p>option / set</p>	<p>Můžete přepínat mezi dvěma jednotkami teploty.</p> <p>Opakované stisknutí start / stop přepíná mezi jednotkami °C (Celsius) a °F (Fahrenheit).</p>	 
<p>option / set</p>	<p>Návrat k hlavní indikaci.</p>	

Zobrazení výškového profilu, teploty a tlaku vzduchu



<p>menu</p>	<p>Přepněte do nabídky Alti/Temp.</p> <p>Hlavní indikace zobrazuje v prostředním řádku aktuální výšku a ve spodním řádku informaci, kterou jste zvolili tlačítkem .</p>	
<p></p>	<p>Ve spodním řádku se zobrazuje celkové stoupání během tréninku [v metrech nebo stopách].</p> <p> DŮLEŽITÉ! Musí být spuštěn trénink.</p>	
<p></p>	<p>Ve spodním řádku se zobrazuje celkové klesání během tréninku [v metrech nebo stopách].</p> <p> DŮLEŽITÉ! Musí být spuštěn trénink.</p>	

	<p>Ve spodním řádku se zobrazuje výška [v metrech nebo stopách].</p> <p> DŮLEŽITÉ! Musí být spuštěn trénink.</p>	
	<p>Ve spodním řádku se zobrazuje rychlost klesání nebo stoupání.</p> <p> DŮLEŽITÉ! Indikace se zobrazuje vždy v jednotce [m/min], i při nastavené jednotce [Feet].</p>	
	<p>Ve spodním řádku se zobrazuje počet klesání. Zobrazují se všechna klesání o více než 50 metrů. Aby bylo klesání započítáno, musí být mezi dvěma klesáními stoupání. Tip: Při lyžování můžete takto počítat počet sjezdů!</p> <p> DŮLEŽITÉ! Musí být spuštěn trénink.</p>	
	<p>Ve spodním řádku se zobrazí teplota.</p> <p> DŮLEŽITÉ! Pro přesné určení teploty sejměte hodinky na 2 hodiny ze zápěstí. Vaše tělesná teplota jinak ovlivní měření.</p> <p>Aby se indikace teploty rychleji aktualizovala, můžete opakovaně vyvolat nabídku Alti/Temp. Displej se aktualizuje při každém vyvolání.</p>	



	Ve spodním řádku se zobrazí tlak vzduchu.	1014.2
	Návrat k hlavní indikaci.	




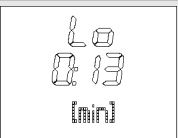


VÝSLEDKY


Přehled

<p>V nabídce Result můžete:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Zobrazit svá tréninková data naposledy zastaveného záznamu: střední a maximální srdeční frekvence, časy v rámci i mimo tréninkové zóny, spotřeba kalorií a spalování tuku. ■ Přenášet svá data hmotnostního managementu z diagnostické váhy do hodinek pro měření pulzu. 	
<p>Jakmile vstoupíte do nabídky Result, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je TrData.</p>	

Zobrazení tréninkových dat

	Vstupte do nabídky Result . Zobrazí se TrData .	
---	--	--

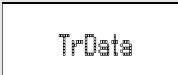

<p>start / stop</p>	<p>Zobrazí se bPM AVG (průměrná tréninková srdeční frekvence).</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se HRmax (maximální tréninková srdeční frekvence).</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se In [min] (čas v rámci tréninkové zóny).</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Lo [min] (čas pod tréninkovou zónou).</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se Hi [min] (čas nad tréninkovou zónou).</p>	
<p>option / set</p>	<p>Zobrazí se [kcal] (celková spotřeba kalorií v rámci zaznamenaného tréninku). Výpočet probíhá na bázi středně rychlého joggingu. Základem pro indikaci spotřeby kalorií a spalování tuku jsou:</p>	

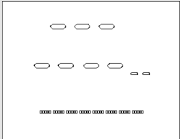
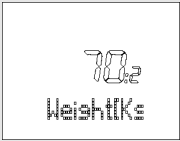

	<ul style="list-style-type: none"> ■ osobní data (základní nastavení) ■ čas a srdeční frekvence naměřené během tréninku. 	
option / set	Zobrazí se Fat[g] (spalování tuku v rámci celkového zaznamenaného tréninku).	
option / set	Návrat k hlavní indikaci.	

Přenos dat hmotnostního managementu do hodinek

Svá data o hmotnosti a podíl tělesného tuku můžete přenést z diagnostické váhy do hodinek pro měření pulzu. V paměti hodinek pro měření pulzu lze uložit až 10 měření váhy s aktuálním datem a časem. Provedete-li další měření, nejstarší měření bude přepsáno. Každý den můžete do hodinek přenést jedno měření. Druhé měření v rámci jednoho dne přepíše první měření.

Během přenosu držte hodinky pro měření pulzu v ruce a postupujte následovně:

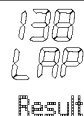
menu	Vstupte do nabídky Result . Zobrazí se TrData .	
option / set	Zobrazí se WMData (hmotnostní management).	
	Aktivujte váhu silným krátkým stoupanutím na nášlapnou plochu. Několikerým stisknutím tlačítka „User“ zvolte úložné místo, na kterém máte uložena svá základní osobní data. Tato data budou po-	

	<p>stupně zobrazena, pak se na displeji objeví „0.0“.</p> <p>Stoupněte si naboso na váhu.</p> <p>Dbejte na to, abyste stáli klidně na elektrodách z ušlechtilé oceli.</p>	
start / stop	<p>Váha zaznamenaná Vaši hmotnost a Váš podíl tělesného tuku a přenese obě hodnoty do hodinek pro měření pulzu. Během přenosu se na displeji krátce zobrazí vodorovné čáry. Nezapomeňte, že podíl tělesného tuku lze změřit a přenést pouze tehdy, pokud jste již dříve na váze nastavili osobní uživatelská data. Můžete však též přenést svou hmotnost bez měření podílu tělesného tuku. Při měření se Vaše hmotnost automaticky zaktualizuje v nabídce Setting.</p> <p>Zobrazí se Vaše hmotnost naměřená váhou Weight[kg]. Pokud neprovedete žádné měření hmotnosti, zobrazí se naposledy uložená hmotnost.</p>	 
option / set	<p>Zobrazí se Váš podíl tělesného tuku naměřený váhou BF[%]. Pokud neprovedete žádné měření podílu tělesného tuku, zobrazí se naposledy uložený podíl.</p>	
option / set	<p>Pro vstup do hlavní indikace stiskněte několikrát tlačítko.</p>	

DÍLČÍ VÝSLEDKY

Přehled

V nabídce **LAP Result** si můžete nechat zobrazit čas a průměrnou srdeční frekvenci. Tato data lze vyvolat pro celkový naposledy zastavený záznam i pro každé jednotlivé kolo.





1:38
LAP
Result

Jakmile vstoupíte do nabídky **LAP Result**, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. V horním řádku je zobrazena průměrná srdeční frekvence, v prostředním řádku již zaznamenaná doba tréninku.



120
0:12:43
AVG-Fun

Zobrazení dílčích výsledků

menu	Vstupte do nabídky LAP Result .	
option / set	AVG 1: Zobrazí se výsledky prvního kola. V horním řádku je zobrazena průměrná srdeční frekvence, v prostředním řádku dílčí čas.	 <p>100 00:00:52 AVG 1</p>
option / set	Opětovným stisknutím zobrazíte výsledky následujících kol. Maximálně 50 kol.	 <p>82 00:10:50 AVG 50</p>
option / set	Návrat k hlavní indikaci.	

KONDIČNÍ TEST

Přehled

V nabídce **FitTest** můžete:

- Otestovat svou kondici při běhu na 1600 m (1 míle).
- Nechat vyhodnotit svou kondici: Kondiční index (1-5), maximální objem kyslíku při nádechu (VO_2max), bazální metabolismus (BMR) a aktivní spotřeba kalorií (AMR).
- Nechat automaticky vypočítat individuální horní a dolní tréninkovou mez jako návrh tréninkové zóny a při tom nechat obě hodnoty přepsat v nabídce **Setting**. Viz též kapitola „Nastavení tréninkové zóny“.
- Automaticky zjistit svou maximální srdeční frekvenci (MaxHR) a nechat ji přepsat v nabídce **Setting**.

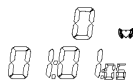
Kondiční test je vhodný nejen pro aktivní sportovce, ale i pro méně zdatné příslušníky všech věkových skupin.

Po jedné vteřině se zobrazí hlavní indikace. V horním řádku se zobrazí Váš kondiční index:

- 0 = Ještě nebyl proveden žádný test
- 1 = Poor (slabý)
- 2 = Fair (dostatečný)
- 3 = Average (průměrný)



FitTest

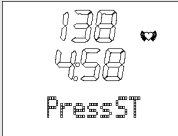




- 4 = Good (dobrý)
- 5 = Elite (velmi dobrý)

V prostředním řádku se zobrazí datum posledního kondičního testu. Jestliže jste ještě neprovedli žádný kondiční test, zobrazí se aktuální datum.

Provádění kondičního testu


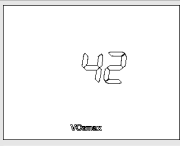
Indikované jednotky „m“ nebo „mile“ pocházejí ze základního nastavení. Chcete-li je změnit, přečtěte si v kapitole „Základní nastavení“ odstavec „Nastavení jednotek“.



menu	Vstupte do nabídky FitTest .	
start / stop	<p>Zobrazí se průběžná indikace PressSTART to begin. Přiložte hrudní úvaz. Na displeji se nyní zobrazí Váš puls a máte pět minut času na zahřátí. Hodinky pro pět minut času signalizují konec pětiminutové zahřívací fáze pípnutím. Chcete-li zahřívací fázi zkrátit, můžete stisknutím tlačítka start / stop vstoupit do následující indikace.</p> <p>Projděte plynule a přesně trasu 1600 m (1 míle). Zvolte k tomu rovnou trasu o délce přesně 1600 m. V ideálním případě zaběhněte 4 okruhy na stadionu (4 x 400 m = 1600 m).</p>	

	Průběžná indikace Press STOP after 1600 m Vám připomíná, že máte po 1600 m stisknout tlačítko start / stop .	
	Zobrazí se průběžná indikace Test-Finished a čas, který jste potřebovali k uběhnutí trasy.	
start / stop	Návrat k hlavní indikaci. Indikace zobrazí Váš kondiční index (1-5) s vyhodnocením a aktuální datum.	

Zobrazení kondičních hodnot

Indikace kondičních hodnot má smysl v případě, že jste provedli minimálně jeden kondiční test. Zobrazené kondiční hodnoty se týkají posledního testu.

menu	Vstupte do nabídky FitTest . Zobrazí se kondiční index (1-5) a datum posledního kondičního testu. Jestliže jste ještě neprovedli žádný kondiční test, zobrazí se 0.	
option / set	Zobrazí se VO₂max . Maximální objem kyslíku při nádechu se zobrazí v mililitrech za minutu na jeden kilogram tělesné hmotnosti. Tento objem je základem pro vyhodnocení kondičního testu.	

option / set	<p>Zobrazí se BMR (Basal Metabolic Rate, bazální metabolismus). Bazální metabolismus je vypočítáván pomocí hodnot pro věk, pohlaví, výšku postavy a hmotnost. BMR udává spotřebu kalorií, které jsou zapotřebí pro zachování Vašich vitálních funkcí – bez pohybu.</p>	 <p>1573 BMR</p>
option / set	<p>Zobrazí se AMR (Active Metabolic Rate, aktivní metabolismus). Aktivní spotřeba kalorií je vypočítávána z bazálního metabolismu a „aktivního přídavku“, který se řídí podle kondiční úrovně.</p>	 <p>2348 AMR</p>
option / set	<p>Návrat k hlavní indikaci.</p>	

SOFTWARE EASYFIT

Pomocí software EasyFit můžete optimálně vyhodnocovat svá tréninková data. Kromě toho zde naleznete mnoho dalších funkcí pro hmotnostní management a plánování tréninku.

- Funkce kalendáře
- Přenos všech záznamů tréninků
- Týdenní plánování tréninku pro dosažení požadované hmotnosti
- Různá vyhodnocení a grafická znázornění pro sledování pokroku při tréninku

Instalace softwaru

Návod pro instalaci naleznete na letáku uvnitř obalu CD a v elektronické podobě v souboru „Install_Readme“ na CD.




Postupujte laskavě přesně a v uvedeném pořadí podle pokynů pro instalaci softwaru.

Požadavky na systém

Na naší domovské stránce www.beurer.de se laskavě informujte o aktuální verzi PC softwaru EasyFit a nezbytných systémových předpokladech.

TECHNICKÁ DATA A BATERIE

Hodinky pro měření pulzu

Vodotěsné	do 50 m  Těsnost hodinek vůči vlhkosti nelze zaručit při skákání do vody (vysoké zatížení tlakem) a při mačkání tlačítek za deště. Měření pulsu nelze provádět pod vodou.
Přenosová frekvence	2.4 GHz
Teplota okolí	-10 až +60°C (14 až 140°F)
Rozsah srdeční frekvence	40 až 240
Indikační rozsah rychlosti	0 až 20 km/h (0 až 12,4 mi/h) Rozsah rychlosti lze zobrazit pouze v km/h.
Baterie hodinek pro měření pulzu	3 V lithiová baterie, typ CR2032 (doporučení: baterie Energizer). Životnost cca 12 měsíců (podle doby tréninku a počtu připojených přístrojů)
Indikace výšky	-500 m až +9 000 m (-1640 ft až +29527 ft), rozlišení stoupání: 1 m (1 ft)
Indikace teploty	-10 až +60°C (14 až 140°F), Rozlišení: 0.1°C, resp. 0.1°F
Počet klesání	Všechna klesání > 50 m (164 ft)

Hrudní úvaz

Vodotěsný	vhodné pro plavání
Baterie hrudního úvazu	3 V lithiová baterie, typ CR2032 Životnost: cca 28 měsíců

Výměna baterií

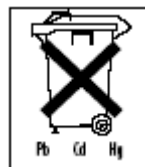
Baterie hodinek pro měření pulzu a hrudního úvazu můžete vyměnit svépomocí. Jak vyměnit baterii v hodinkách pro měření pulzu si přečtete v kapitole "Uvedení do provozu", odstavec "Vložení/výměna baterie". U hrudního úvazu se přihrádka na baterie nachází na vnitřní straně. K otevření přihrádky použijte minci nebo připravenou lithiovou baterii. Kladný pól vložené baterie musí být nahoře. Přihrádku na baterii opět pečlivě uzavřete, aby byla zaručena vodotěsnost.

Použité baterie nepatří do domácího odpadu. Zlikvidujte je prostřednictvím svého elektro obchodu nebo místní sběrný. Jste k tomu ze zákona zavázáni. Upozornění: Tyto symboly naleznete na bateriích obsahujících škodlivé látky:

Pb = baterie obsahuje olovo,

Cd = baterie obsahuje kadmium,

Hg = baterie obsahuje rtuť.



SEZNAM ZKRATEK

Zkratky na displeji v abecedním pořadí:

Zkratka	Česky
°C, °F	stupně Celsia, stupně Fahrenheita
AGE	Věk
Alarm	Alarm
ALTI	Altitude (výška)
AMR	Aktivní spotřeba kalorií
AutoLap	Automatická funkce kol
AVG	Průměrná tréninková srdeční frekvence
AVG-Run	Průměrná tréninková srdeční frekvence
BF [%]	Podíl tělesného tuku [%]
BMR	Bazální metabolismus
BPM	Tepy za minutu
bPM AVG	Průměrná tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
bPM Hmax	Maximální tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
CAD	Cadence (frekvence kroků, počet kroků za minutu)
CAL	Kalibrování
cm/inch	Centimetry/palce
Day	Den
Desc	Descents (klesání >50 metrů)
FitTest	Kondiční test
Ft	Feet (stopy)
f	Žena
Fat[g]	Tuk v gramech
Fri	Pátek
Gender	Pohlaví
Height	Výška postavy
Hi	Čas nad tréninkovou zónou
Hi limit	Horní tréninková mez
Hold Save	Uložit záznam
Hour	Hodina

Zkratka	Česky
[hPa]	Tlak vzduchu v hektopascalech [hPa]
HR	Srdeční frekvence
HR Search	Hrudní úvaz je vyhledáván
HR-Belt	Hrudní úvaz byl nalezen
HRmax	Maximální tréninková srdeční frekvence
In	Čas v rámci tréninkové zóny
[Kcal]	Spotřeba kalorií v Kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/libra
km/h	Kilometry za hodinu
km/h AVG	Průměrná rychlost
L1	1. kolo
lap	Kolo
LapDist	Vzdálenost kol
LightMan	LightManager (automatická funkce osvětlení)
Limits	Tréninkové meze
Lo	Čas pod tréninkovou zónou
Lo limit	Dolní tréninková mez
M	Metry
m	Muž
MaxHR	Maximální srdeční frekvence (vzorec: 220 - věk)
MEM	Paměť
MEM Delete	Vymazání paměti
Minute	Minuta
[min]	Minuta
min/km	Minuty za kilometr
min/mi	Minuty za míli
Mon	Pondělí
Month	Měsíc
PAIr NewDev	Připojení nového snímače
PC-Link	Spojení s počítačem bylo navázáno

Zkratka	Česky
Result	Výsledek
Run	Doba běhu je měřena
Sat	Sobota
Scale	Váha byla nalezena
SCL search	Váha je vyhledávána
Setting	Nastavení (nabídka)
SEt	Nastavení
Spd'nDist	Rychlost a trasa (nabídka)
Speed	Rychlost
SPd Dev	Speedbox byl nalezen
SPd Search	Speedbox je vyhledáván
Start	Start
Stop	Stop
Sun	Neděle
Temp	Teplota
Time	Čas (nabídka)
Thu	Čtvrtek
Training	Trénink (nabídka)
TrData	Tréninková data
Tue	Úterý
Units	Jednotky
User	Uživatel
VO ₂ max	Maximální objem kyslíku při nádechu
Wed	Středa
Weight	Hmotnost
WMData	Data hmotnostního managementu
Year	Rok

REJSTŘÍK

A

Alarm budíku 18
Alti/Temp (nabídka) 20

B

Baterii 63

C

Čištění 5

D

Dílčí výsledky 56
Displej 18

F

FitTest (nabídka) 20

H

Hlavní indikace 20

I

Indikace rychlosti/trasy, nabídka
Spd`nDist 46
Indikace rychlosti/trasy, nabídka
Time 31
Indikace rychlosti/trasy, nabídka
Training 37

K

Kalibrování speedboxu 44
Kardiostimulátor 4

Kondiční index 57

Kondiční test 57

L

LAP Result (nabídka) 20
Likvidace 5

N

Nabídky 19
Nastavení alarmu budíku 30
Nastavení času a data 28
Nastavení data 28
Nastavení funkce kol 41
Nastavení hodinek 28
Nastavení jednotek
hmotnost 24
rychlost 41
tělesná výška 24
Nastavení jednotky rychlosti 41
Nastavení jednotky teploty 48
Nastavení jednotky výšky 48
Nastavení LightManager 24
Nastavení referenční výšky 48
Nastavení tréninkové zóny 23

O

Oprava 5

P

Párování signálů přístrojů 26
Péče 5
Pokyny 4
Posouzení paměťových hlášení
40

Přenos dat hmotnostního managementu 54
Přenos signálu přístrojů 9
Principy měření přístrojů 9
Příslušenství 5
Provádění kondičního testu 58

R

Result (nabídka) 20
Rozsah dodávky 3
Rychlost a Trasa 41

S

Setting (nabídka) 20
Seznam zkratk 64
Software EasyFit 7, 61
Spd`nDist (nabídka) 20
Stopky 35
Stopnutí doby běhu 35
Symboly 18

T

Technická data 62
Teplota 48
Time (nabídka) 20
Tlačítka 17
Tlak vzduchu 48

Training (nabídka) 20
Trénink 6

U

Účel použití 4
Ukončení a uložení záznamu 38
Úsporný režim 19
Uvedení do provozu 12

V

Vymazání všech záznamů 39
Výška 48
Výsledky 52

Z

Zadávání osobních dat 22
Základní nastavení 21
Záznam 33
Záznam kol 36
Záznam tréninku 33
Zobrazení dílčích výsledků 56
Zobrazení kondičních hodnot 59
Zobrazení teploty 50
Zobrazení tlaku vzduchu 50
Zobrazení tréninkových dat 52
Zobrazení výškového profilu 50

beurer

Hodinky pro měření
srdeční frekvence



PM90-0609_CZ Omyly a změny vyhrazeny



Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de