

beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence

CZ

germanengineering

PM80



Návod k použití



OBSAH

Rozsah dodávky	3
Důležité pokyny	5
Všeobecné pokyny k tréninku	7
Funkce hodinek pro měření srdeční frekvence	9
Přenos signálu a principy měření přístrojů.....	10
Uvedení do provozu	12
Všeobecné pokyny k ovládání hodinek pro měření pulzu.....	15
Tlačítka hodinek pro měření pulzu	15
Displej.....	16
Nabídky	17
Základní nastavení	19
Přehled	19
Zadávání osobních dat.....	20
Nastavení tréninkové zóny	21
Nastavení jednotek.....	22
Párování signálů přístrojů.....	22
Nastavení hodinek.....	24
Přehled	24
Nastavení času a data.....	24
Nastavení alarmu budíku	25
Indikace rychlosti a trasy	26
Záznam tréninku	28
Přehled	28
Stopnutí doby běhu	29
Záznam kol.....	30
Indikace rychlosti a trasy	31
Ukončení a uložení záznamu	32

Vymazání všech záznamů.....	33
Posouzení paměťových hlášení	34
Rychlost a trasa	35
Přehled	35
Změna jednotky rychlosti.....	36
Kalibrování speedboxu	37
Nastavení cílového času a trasy.....	39
Indikace rychlosti a trasy	41
Výsledky	42
Přehled	42
Zobrazení tréninkových dat	42
Přenos dat hmotnostního managementu do hodinek.....	44
Dílčí výsledky	46
Přehled	46
Zobrazení dílčích výsledků	46
Kondiční test	47
Přehled	47
Provádění kondičního testu	48
Zobrazení kondičních hodnot	49
Software EasyFit.....	51
Technická data a baterie	53
Seznam zkratk.....	55
Seznam hesel.....	58

ROZSAH DODÁVKY

Náramkové hodinky pro měření srdeční frekvence	
Hrudní úvaz a elastický upínací pás (přestavitelný)	
Držák na jízdní kolo	
Úschovné pouzdro	
Software pro PC EasyFit (CD) a PC propojovací kabel (USB)	

Navíc: tento návod k použití a samostatný zkrácený návod

Ve specializovaném obchodu je k dostání navíc toto příslušenství:

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

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. Jakékoliv neodborné používání 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, hodinky pro měření pulzu a případně i speedbox 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 pouze s originálním příslušenstvím Beurer.
- 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 zdravotní zóna	Zóna spalování tuků	Zóna fitness	Vytrvalostní oblast	Přetěžovací trénink
Podíl max. srdeční frekvence	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
Účinky	Posilování srdečního oběhového systému	Tělo spaluje procentuálně nejvíce kalorií z tuků. Trénink srdečního oběhového systému, zlepšení kondice.	Zdokonalování dýchání a oběhu. Optimální pro zvyšování základní výdrže.	Zdokonalování tempa a zvyšování rychlosti.	Cílené přetěžování svalstva. Vysoké riziko zranění pro rekreační sportovce, u již dříve nemocných: nebezpečí pro srdce
Pro koho?	Ideální pro začátečníky	Kontrola a redukce hmotnosti	Neprofesionální sportovci	Ctížadostiví neprofesionální sportovci, vrcholoví 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 při opuštění tréninkové zóny
- Průměrná srdeční frekvence (Average)
- Maximální tréninková srdeční frekvence
- Spotřeba kalorií v Kcal (základ jogging)
- Spalování tuku v g/oz

Nastavení

- Pohlaví
- Hmotnost
- Jednotka hmotnosti kg/lb
- Výška postavy
- Jednotka tělesné výšky cm/palce
- Věk
- Maximální srdeční frekvence
- Jednotka rychlosti km(mi)/h nebo min/km(mi)

Časové funkce

- Čas
- Kalendář (do roku 2099) a dny v týdnu
- Datum
- Alarm / budík
- Stopky
- 50 dílčích časů v rámci jednoho tréninku, vyvolání všech najednou nebo každého zvlášť. Indikace dílčího času a průměrné srdeční frekvence

Kondiční test

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

PŘENOS SIGNÁLU A PRINCIPY MĚŘENÍ PŘÍSTROJŮ

Oblast příjmu hodinek pro měření pulzu

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

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

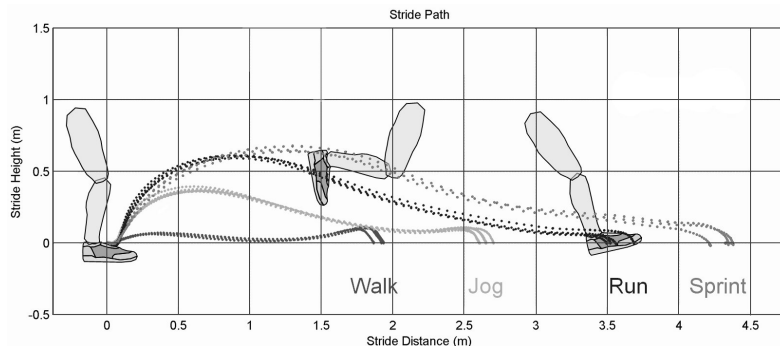
Diagnostická váha Vám nabízí komfort navíc. Pomocí váhy můžete kdykoli zjistit svou aktuální váhu a podíl tělesného tuku a výsledky přenést do hodinek pro měření pulzu. Ručně naměřené hodnoty hmotnosti v hodinkách pro měření pulzu jsou při tom aktualizovány hodnotami z váhy.

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 zdolanou trasu a rychlost.

Následující diagram znázorňuje naměřené pohyby nohou během dvojroku 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 Distance (m): délka kroku (m)

UVEDENÍ DO PROVOZU

Umístění hodinek pro měření pulzu

Hodinky pro měření pulzu můžete nosit stejně jako náramkové hodinky. Pro montáž hodinek pro měření pulzu na řídítka jízdního kola připevněte držák, jenž je obsažen v dodávce, na řídítka. Upevněte hodinky pro měření pulzu na držák tak, aby při jízdě nemohly vyklouznout.

Aktivace hodinek pro měření pulzu z přepravního režimu

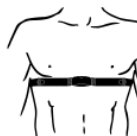
Během přepravy nejsou na displeji zobrazována žádná data. Přepravní režim můžete zrušit, když stisknete tlačítko  a poté tlačítko .

Aktivace hodinek pro měření pulzu z úsporného režimu

Hodinky pro měření pulzu můžete aktivovat libovolným tlačítkem. Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. Zobrazován bude pouze aktuální čas a datum. Pro opětovnou aktivaci hodinek stiskněte libovolné tlačítko.

Umístění hrudního úvazu

- Hrudního úvaz 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 svaem, 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 pokud možno v blízkosti špičky boty a u vysokých bot v žádném případě v místech nad kotníkem. Zadní část speedboxu upevněte k botě protažením tkaničky příslušným otvorem speedboxu. Poté je třeba již jen zastrčit přední otvor speedboxu mezi tkaničky. Tkaničky před zavázáním boty dobře utáhněte.



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 funkcemi v rámci nabídky a potvrzování nastavení. |
| 3 |  | Listování mezi různými nabídkami. |
| 4 |  | Listování mezi různými indikacemi hodnot rychlosti a trasy. |
| 5 |  | Při krátkém stisknutí se displej na 5 vteřin rozsvítí. Dlouhým stisknutím se aktivuje/deaktivuje akustický alarm při opuštění tréninkové zóny. |

Displej



- 1 Horní řádek
- 2 Střední řádek
- 3 Spodní řádek
- 4 **Symbols**



Alarm budíku je aktivován.



Srdeční frekvence je přijímána.



Tréninková zóna je překročena.



Tréninková zóna je podkročena.

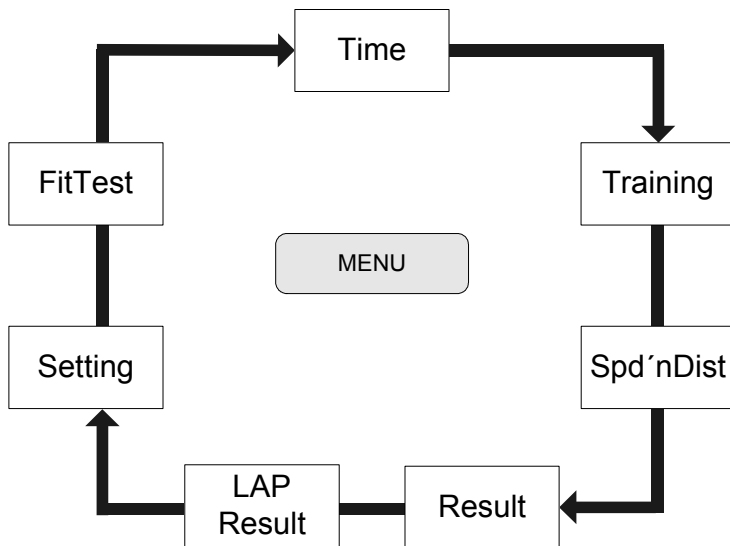


Akustický alarm při opuštění tréninkové zóny je aktivován.

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

Nabídky

Mezi jednotlivými nabídkami můžete listovat tlačítkem .



Úsporný režim

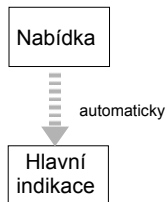
Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. Zobrazován bude pouze aktuální čas a datum. Pro opětovnou aktivaci hodinek pro měření pulzu stiskněte libovolné tlačítko.



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“
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 tělesnou výšku a hmotnost.
- Párovat signály přístrojů (PairNewDev).

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

138

Setting

138

User

Zadávání osobních dat

MENU	Vstupte do nabídky Setting .	
START/STOP	Zobrazí se Gender . START/STOP Jste-li muž, zvolte M . Jste-li žena, zvolte F .	
OPTION/SET	Zobrazí se AGE . START/STOP Nastavte svůj věk (10-99).	
OPTION/SET	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. START/STOP Vypočítanou hodnotu můžete přepsat (65-239).	
OPTION/SET	Zobrazí se Weight . Nezapomeňte, že váha tuto hodnotu hmotnosti při každém měření hmotnosti přepíše. START/STOP Nastavte svou hmotnost (20-227 kg nebo 44-499 liber).	

OPTION/SET	Zobrazí se Height . START/STOP Nastavte výšku svou tělesnou výšku (80-227 cm nebo 2'6"-7'6" stop).	
OPTION/SET	Návrat do nabídky User .	

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 přepsány. Dolní mez návrhu tréninkové zóny je 65% maximální srdeční frekvence, horní mez 85%.

MENU	Vstupte do nabídky Setting .	
OPTION/SET	Zobrazí se Limits .	
START/STOP	Zobrazí se Lo limit . START/STOP Nastavte dolní mez své tréninkové zóny (40-238).	
OPTION/SET	Zobrazí se Hi limit . START/STOP Nastavte horní mez (41-239).	
OPTION/SET	Návrat do nabídky Limits .	

Nastavení jednotek

MENU	Vstupte do nabídky Setting .	
OPTION/SET	Zobrazí se Limits .	
OPTION/SET	Zobrazí se Units .	
START/STOP	Zobrazí se kg/lb . Jednotka hmotnosti bliká. START/STOP Zvolte jednotku.	
OPTION/SET	Zobrazí se cm/inch . Jednotka tělesné výšky bliká. V metrickém systému [cm] jsou trasy indikovány v [km]. V americkém systému [inch] (palce) jsou trasy indikovány v [Miles] (míle). START/STOP Zvolte jednotku.	
OPTION/SET	Návrat do nabídky Units .	

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 Pair NewDev .	
START/STOP	Zobrazí se Hr Search. Hodinky pro měření pulzu začnou vyhledávat přístroje. Výsledky hledání se zobrazí na displeji: HR-Belt hlásí, že proběhlo úspěšné spárování s hrudním úvazem. SPD Dev hlásí, že proběhlo úspěšné spárování se speedboxem. Scale hlásí, že proběhlo úspěšné spárování s váhou. Pokud se váha mezitím automaticky vypnula, opět ji zapněte. Indikace No Device found bude na konci vyhledávání přístrojů zobrazena, pokud neproběhlo spárování se žádným přístrojem.	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

NASTAVENÍ HODINEK

Přehled

V nabídce **Time** můžete:

- Nastavit čas a datum.
- Nastavit alarm budíku.
- Tlačítkem  zobrazíte ve spodním řádku informace o rychlosti/trase.



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).



Nastavení času a data

MENU

Vstupte do nabídky **Time**.



START/STOP

5 sec

Krátce se zobrazí **Set Time**. Zobrazí se **Hour**. Nastavení hodiny bliká.

Nastavte hodinu (0-24).



OPTION/SET

Zobrazí se **Minute**. Nastavení minuty bliká.
 Nastavte minutu (0-59).



OPTION/SET	Zobrazí se Year . Nastavení roku bliká. START/STOP Nastavte rok. Kalendář platí do roku 2099.	
OPTION/SET	Zobrazí se Month . Nastavení měsíce bliká. START/STOP Nastavte měsíc (1-12).	
OPTION/SET	Zobrazí se Day . Nastavení dnu bliká. START/STOP Nastavte den (1-31).	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

Nastavení alarmu budíku

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

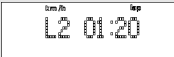
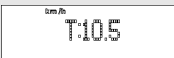
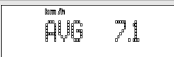
MENU	Vstupte do nabídky Time .	
OPTION/SET	Zobrazí se Alarm .	
START/STOP 5 sec	Krátce se zobrazí Set Alarm . Zobrazí se On Alarm . START/STOP Alarm budíku se střídavě vypíná (Off) a zapíná (On).	

OPTION/SET	Zobrazí se Hour . Nastavení hodiny bliká. START/STOP Nastavte hodinu.	
OPTION/SET	Zobrazí se Minute . Nastavení minuty bliká. START/STOP Nastavte minutu.	
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.

MENU	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].	

	Ve spodním řádku se zobrazí aktuální kolo a Váš dílčí čas [hh:mm].	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše aktuální rychlost.	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše nastavená cílová rychlost.	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše průměrná rychlost.	
	Ve spodním řádku se zobrazí délka Vaší dosud uběhnuté trasy.	
	Návrat k hlavní indikaci.	

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:

- Stopnout dobu běhu a zaznamenat tak trénink.
- Zaznamenávat jednotlivá kola.
- 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 uložení/vymazání: 00:00:00) a ve spodním řádku **Start**.



Důležité informace k záznamu

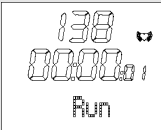
- Jakmile spustíte zaznamenávání, hodinky pro měření pulzu začnou zaznamenávat Vaše tréninková data. Hodinky pro měření pulzu budou Vaše tréninková data kontinuálně zaznamenávat, dokud je neuložíte nebo nevymažete. To platí i v případě, že nový

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  7x za sebou. Hodinky pro měření pulzu se znovu pokusí navázat s přístroji spojení.
- Vaše hodinky pro měření pulzu jsou vybaveny pamětí. Zaznamenat můžete až 24 hodin tréninku. Uloženo bude 10 hodin. Maximálně můžete zaznamenat 60 dílčích časů. 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“.

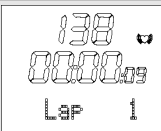
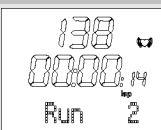
Stopnutí doby běhu

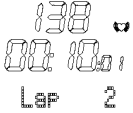
	Vstupte do nabídky Training . Jestliže jste již stopli dobu běhu, bude zaznamenána doba tréninku zobrazena v prostředním řádku.	
---	--	--

START/STOP	Spustíte záznam. Zobrazí se Run. Doba poběží v pozadí i tehdy, když během záznamu přejdete do jiné nabídky.	
START/STOP	Zastavte záznam. Zobrazí se Stop. Záznam můžete kdykoli přerušit a znovu zahájit stisknutím tlačítka START/STOP .	

Záznam kol

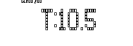
V rámci zaznamenávání celkového tréninku můžete zaznamenat jednotlivá kola. Během záznamu kol čas stále běží.

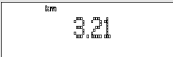
	Nacházíte se v nabídce Training a je právě zaznamenáván trénink. Zobrazí se Run.	
OPTION/SET	Stopněte nové kolo. Indikace zobrazí po dobu 5 vteřin čas a číslo posledního měřeného kola, například Lap 1.	
	Indikace se automaticky přepne zpět na Run a zobrazí se číslo aktuálního kola, například Run 2.	

OPTION/SET	Při potřebě můžete zaznamenat další kola tréninku. V rámci tréninku můžete zaznamenat maximálně 50 dílčích časů.	
------------	--	--

Indikace rychlosti a trasy

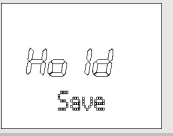
Běháte-li se speedboxem, můžete si nechat zobrazit své hodnoty rychlosti a trasy. Při běhu máte možnost přepínat mezi různými indikacemi. Upřednostňujete-li jednu indikaci, můžete ji také nechat zobrazenou po celou dobu běhu.

	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.	
	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše nastavená cílová rychlost.	
	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 .	
 5 sec	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.

	Data můžete vymazat před nebo po tréninku: ■ Nacházíte se v nabídce Training. Zobrazí se Start. ■ Nacházíte se v nabídce Training. Právě jste zaznamenali trénink. Zobrazí se Stop.	
OPTION/SET 5 sec	Vymažte všechny záznamy. Zobrazí se MEM Delete.	 The screen displays 'MEM' in large digits, with 'Delete' written below it.
	Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci.	 The screen displays a heart rate of '138' with a pulse icon, a row of five zeros '000000', and the word 'Start' at the bottom.

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
	Při vstupu do nabídky Training nahlásí hodinky pro měření pulzu MEM LOW , je-li volných méně než 10% paměti nebo méně než 10 kol.
	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).
	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“.

Přehled

DŮLEŽITÉ: Veškerá nastavení v této nabídce se projeví pouze při použití speedboxu!

Speedbox také můžete použít pouze k měření kroku. Uvědomte si, že v takovém případě nelze přenést měření do počítače. Pro umožnění přenosu potřebují hodinky pro měření pulzu signál srdeční frekvence. Na začátku měření proto krátce umístěte hrudní úvaz.



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].
- Kalibrovat speedbox.
- Určete cílovou trasu a čas, které chcete během tréninku zaběhnout. Hodinky pro měření pulzu z těchto hodnot vypočítají Vaši cílovou rychlost. Tuto rychlost si můžete nechat zobrazit v nabídce  a porovnávat ji s aktuálními tréninkovými hodnotami. Tak máte během tréninku neustálou kontrolu nad odchylkami od stanovené cílové rychlosti.
- 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.



Změna jednotky rychlosti

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.

MENU	Vstupte do nabídky Spd'nDist .	
OPTION/SET	Zobrazí se Set Spd'nDist .	
START/STOP	Opakované tisknutí tlačítka listuje mezi jednotkami. ■ 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 míli) nebo mi/h (míle za hodinu).	

OPTION/SET

Zobrazí se **CAL Distance**. Nyní máte tři možnosti:

- Chcete-li zkalibrovat speedbox, čtěte dále v kapitole „Kalibrování speedboxu“.
- Přístroje jste již dříve zkalibrovali. Chcete si nyní nechat vypočítat svou cílovou rychlost. Čtěte dále v odstavci „Nastavení cílového času a trasy“.
- Nechcete-li spustit žádnou z obou funkcí, nýbrž opustit nabídku, stiskněte tlačítko **OPTION/SET** 7x za sebou.

CAL
Distance

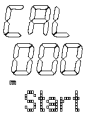
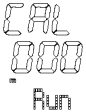
Kalibrování speedboxu

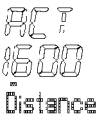
Při způsobu chůze „Jog“ (pomalý jogging) je přesnost měření hodinek pro měření pulzu se speedboem i bez kalibrace minimálně 97%. Po zkalibrování se přesnost zlepší na minimálně 99%. Pro způsob chůze Walk, Run a Sprint musí být speedbox zkalibrován v každém případě. Kalibrování proveďte také vždy, když budete chtít změnit způsob chůze.

Nacházíte se v nabídce **Spd'nDist**.

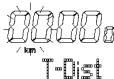
- Pokud jste již dříve nastavili jednotky rychlosti, zobrazí se přímo **CAL Distance**.
- Pokud jste nabídku vyvolali nově, stiskněte **OPTION/SET**, poté **START/STOP** a ještě jednou **OPTION/SET**.

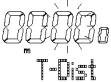
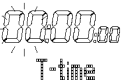
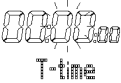
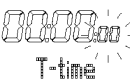
CAL
Distance

START/STOP 5 sec	■ Zobrazí se CAL Distance. Nalistujte proces kalibrování. Zobrazí se CAL 000 Start. Nyní aktivujte speedbox.	
START/STOP	Začněte běhat. Zobrazí se CAL 000 Run. Zaběhněte trasu, jejíž délku přesně znáte (referenční trasa). Například 4 okruhy na stadionu = 1600 m. Během běhu budou hodinky zobrazovat trasu v prostředním řádku (metry). Nezapomeňte, že kalibrace platí vždy pouze pro daný způsob chůze. Pokud způsob chůze změníte, bude to mít vliv na přesnost měření rychlosti a trasy.	
START/STOP	Ukončete běh. Hodinky pro měření pulzu zobrazí naměřenou délku trasy, např. 1596 m. ■ Je-li zobrazená hodnota nižší než uběhnutá trasa, zvýšte hodnotu tlačítkem MENU . ■ Je-li zobrazená hodnota vyšší než uběhnutá trasa, snižte hodnotu tlačítkem OPTION/SET .	

START/STOP	Zobrazí se opravená délka trasy, např. ACT 1600 Distance.	
START/STOP	Zobrazí se CAL Distance. Nyní máte dvě možnosti: ■ Chcete si nechat vypočítat svou cílovou rychlost. Čtete dále v odstavci „Nastavení cílového času a trasy“. ■ Chcete-li opustit nabídku, stiskněte tlačítko OPTION/SET 7x za sebou.	

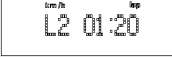
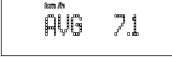
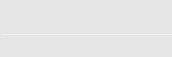
Nastavení cílového času a trasy

	Nacházíte se v nabídce Spd'nDist. ■ Pokud jste již dříve nastavili jednotky rychlosti nebo zkalibrovali speedbox, 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.	
OPTION/SET	Zobrazí se T-Dist. START/STOP Nastavte cílové kilometry (0-99).	

OPTION/SET	Zobrazí se T-Dist. Nastavení metrů bliká. START/STOP Nastavte cílové metry (0-99), např. 85 znamená 850 m.	
OPTION/SET	Zobrazí se T-time. Nastavení hodiny bliká. START/STOP Nastavte cílové hodiny (0-99).	
OPTION/SET	Zobrazí se T-time. Nastavení minuty bliká. START/STOP Nastavte cílové minuty (0-59).	
OPTION/SET	Zobrazí se T-time. Nastavení vteřin bliká. START/STOP Nastavte cílové vteřiny (0-59).	
OPTION/SET 2 x	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.

MENU	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.	
↺	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše celková doba tréninku [hh:mm:ss].	
↺	Ve spodním řádku se zobrazí aktuální kolo a Váš dílčí čas [hh:mm].	
↺	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše cílová rychlost.	
↺	Ve spodním řádku se zobrazí Vaše průměrná rychlost.	
↺	Ve spodním řádku se zobrazí délka Vaší dosud uběhnuté trasy.	
↺	Návrat k hlavní indikaci.	

VÝSLEDKY

Přehled

V nabídce Result můžete: ■ 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.	
Jakmile vstoupíte do nabídky Result, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je TrData.	

Zobrazení tréninkových dat

	Vstupte do nabídky Result. Zobrazí se TrData.	
	Zobrazí se BPM AVG (průměrná tréninková srdeční frekvence).	

OPTION/SET	Zobrazí se HRmax (maximální tréninková srdeční frekvence).	 HRmax
OPTION/SET	Zobrazí se In [min] (čas v rámci tréninkové zóny).	 [min]
OPTION/SET	Zobrazí se Lo [min] (čas pod tréninkovou zónou).	 [min]
OPTION/SET	Zobrazí se Hi [min] (čas nad tréninkovou zónou).	 [min]
OPTION/SET	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: ■ osobní data (základní nastavení) ■ čas a srdeční frekvence naměřené během tréninku.	 [Kcal]

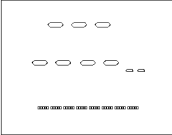
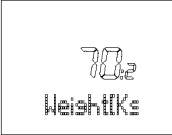
OPTION/SET	Zobrazí se Fat[g] (spalování tuku v rámci celkového zaznamenaného tréninku).	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

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 WMDData (hmotnostní management).	
	Aktivujte váhu silným krátkým stoupnutím na nášlapnou plochu. Několikrát stisknutím tlačítka „User“ zvolte úložné místo, na kterém máte uložena svá základní osobní data. Tato data budou postupně zobrazena, pak se na dis-	

	pleji objeví „0.0“. Stoupněte si naboso na váhu. Dbejte na to, abyste stáli klidně na elektrodách z ušlechtilé oceli.	
START/STOP	Váha zaznamená Vaši hmotnost a Váš podíl tělesného tuku a přenesе 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. Zobrazí se Vaše hmotnost naměřená váhou Weight[kg]. Pokud neprovedete žádné měření hmotnosti, zobrazí se naposledy uložená hmotnost.	 
OPTION/SET	Zobrazí se Váš podíl tělesného tuku naměřený váhou BF[%]. Pokud neprovedete žádné měření podílu tělesného tuku, zobrazí se naposledy uložený podíl.	
OPTION/SET	Pro vstup do hlavní indikace stiskněte několikrát tlačítko.	

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
01:24:03
AVG-Run

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.	100 00:00:52 LAP AVG 1
OPTION/SET	Opětovným stisknutím vstoupíte vždy do indikace výsledků následujícího kola (maximálně 50 dílčích časů v rámci tréninku).	82 00:10:50 LAP AVG 50
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

KONDIČNÍ TEST

Přehled

V nabídce **FitTest** můžete:

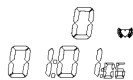
- Otestovat svou kondici při běhu na 1600 m (1 míle).
- Nechat vyhodnotit svou kondici: Kondiční index (1-5), maximální objem kyslíku při nádechu (VO_2max), bazální metabolismus (BMR) a aktivní spotřeba kalorií (AMR).
- Nechat automaticky vypočítat individuální horní a dolní tréninkovou mez jako návrh 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)
- 4 = Good (dobrý)

FitTest



■ 5 = Elite (velmi dobrý)

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

Provádění kondičního testu

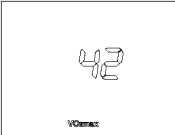
Indikované jednotky „m“ nebo „mile“ pocházejí ze základního nastavení. Chcete-li je změnit, přečtete si v kapitole „Základní nastavení“ odstavec „Nastavení jednotek“.

MENU	Vstupte do nabídky FitTest .	
START/STOP	Zobrazí se průběžná indikace Press START to begin. Nyní máte 5 minut času pro zahřátí. Hodinky pro měření pulzu signalizují konec pětiminutové zahřívací fáze pípnutím. Chcete-li zahřívací fázi zkrátit, můžete stisknutím tlačítka START/STOP vstoupit do následující indikace. 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).	
	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	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.	
OPTION/SET	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.	
OPTION/SET	Návrat k hlavní indikaci.	

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

Operační systém	Windows 2000/XP
CPU	optimálně 1,2 GHz a víc
Paměť	optimálně 256 MB RAM a víc
Pevný disk	optimálně 200 MB a více volné paměti, minimálně 100 MB
Grafické rozlišení	800 x 600 nebo 1024 x 768
Jiné požadavky	jednotka CD-ROM, rozhraní USB

Spuštění softwaru

Software EasyFit spustíte dvojitým kliknutím na ikonu EasyFit nebo pomocí nabídky Start. Spouštíte-li software poprvé, zadejte laskavě v možnosti **Nové přihlášení** svá osobní data a potvrďte je prostřednictvím **Uložit**.



Připojení hodinek pro měření pulzu a přenos dat

1. V nabídce **Správa | logs** klikněte na tlačítko **Přenos dat**.
2. Software Vás vyzve k připojení hodinek pro měření pulzu k počítači. K tomuto účelu použijte datový kabel, který je součástí dodávky. Kabel má dvě připojovací části, jeden konektor USB pro počítač a jednu zástrčku pro hodinky pro měření pulzu. Pro správný přenos dat je důležité, aby měla zástrčka kontakt se všemi kolíky na spodní straně hodinek pro měření pulzu. Konektor USB připojte k volnému portu USB na Vašem počítači.
3. Jakmile připojíte datový kabel a vytvoří se spojení, zobrazí se na displeji hodinek pro měření pulzu **PC Link**. Data budou přenesena do softwaru. **PC OK** indikuje konec přenosu. Vytáhněte konektor USB z USB portu. V softwaru můžete aktualizovaná data prohlížet a vyhodnocovat nebo můžete software zavřít tlačítkem **Ukončit**. Nezapomeňte, že se při přenosu z paměti hodinek vymažou všechny záznamy!
4. V případě chybného přenosu zobrazí displej **PC ERR**. Záznamy zůstanou zachovány v paměti hodinek pro měření pulzu. Můžete se pokusit spustit nový přenos. Vytáhněte konektor USB z portu a zopakujte krok 1 až 3. Dejte při tom pozor na správné pořadí.

TECHNICKÁ DATA A BATERIE

Hodinky pro měření pulzu	Vodotěsné do 50 m (vhodné pro plavání)
Hrudní úvaz	Vodotěsný (vhodný pro plavání)
Speedbox	Voděodolný do 30 m (lze jej použít při dešti)
Baterie hodinek pro měření pulzu	3V lithiová baterie, typ CR2032
Baterie hrudního úvazu	3V lithiová baterie, typ CR2032
Baterie speedboxu	1,5V Mikro AAA (LR03)

Výměna baterií

Baterie hodinek pro měření pulzu smí být vyměněna pouze ve specializovaném obchodu (každé hodinářství) nebo na uvedené servisní adrese. V jiném případě zanikají nároky na záruku.

Baterii hrudního úvazu můžete vyměnit svépomocí. Příhrádka na baterii se nachází na vnitřní straně hrudního úvazu. K otevření příhrádky použijte minci nebo připravenou lithiovou baterii. Kladný pól vložené baterie musí být nahoře. Příhrádku na baterii opět pečlivě uzavřete.

Baterii speedboxu můžete vyměnit svépomocí. Příhrádka na baterii speedboxu se nachází na spodní straně. K otevření příhrádky na baterii použijte minci. Záporný pól musí ukazovat k víčku příhrádky na baterii. Příhrádku na baterii opět pečlivě uzavřete.

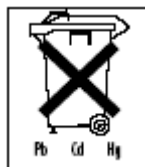
Použité baterie nepatří do domovního odpadu. Zlikvidujte je prostřednictvím svého elektro obchodu nebo místní sběrný. Jste k tomu ze zákona zavázáni.

Poznámka: 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	Anglicky	Česky
AGE		Věk
Alarm		Alarm
AMR.	Active metabolic rate	Aktivní spotřeba kalorií
AVG	Average	Průměrná tréninková srdeční frekvence
AVG-Run	Average Run	Průměrná tréninková srdeční frekvence
BF [%]	Body Fat [%]	Podíl tělesného tuku [%]
BMR:	Basal Metabolic Rate	Bazální metabolismus
BPM	Beats Per Minute	Tepy za minutu
bPM AVG	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Průměrná tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
bPM Hrmax	Average Heart Rate in Beat Per Minute	Maximální tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu
CAL	Calibration	Kalibrování
cm/inch		Centimetry/palce
Day		Den
FitTest	Fitness Test	Kondiční test
f	female	Žena
Fat[g]		Tuk v gramech
Fri	Friday	Pátek
Gender		Pohlaví
Height		Tělesná výška
Hi	High	Čas nad tréninkovou zónou
Hi limit	High Limit	Horní tréninková mez
Hold Save		Uložit záznam
Hour		Hodina
HR	Heart Rate	Srdeční frekvence
HR Search	Heart Rate Search	Hrudní úvaz je vyhledáván

Zkratka	Anglicky	Česky
HR-Belt	Heart Rate Belt Found	Hrudní úvaz byl nalezen
HRmax		Maximální tréninková srdeční frekvence
In	In Zone	Čas v rámci tréninkové zóny
[Kcal]		Spotřeba kalorií v Kcal
kg		Kilogram
kg/lb		Kilogram/libra
km/h		Kilometry za hodinu
km/h AVG	Average Speed	Průměrná rychlost
L1	Lap 1	1. kolo
lap		Kolo
Limits		Tréninkové meze
Lo	Low	Čas pod tréninkovou zónou
Lo limit	Low Limit	Dolní tréninková mez
m	male	Muž
MaxHR	Maximum Heart Rate	Maximální srdeční frekvence (vzorec: 220 - věk)
MEM	Memory	Paměť
MEM Delete	Memory delete	Vymazání paměti
Minuta		Minuta
[min]	Minute	Minuta
min/km		Minuty za kilometr
min/mi		Minuty za míli
Mon	Monday	Pondělí
Month		Měsíc
PAir NewDev	Pair New Device	Připojení nového snímače
PC-Link		Spojení s počítačem bylo navázáno
Result		Výsledek
Run		Doba běhu je měřena
Sat	Saturday	Sobota
Scale	Scale Found	Váha byla nalezena

Zkratka	Anglicky	Česky
SCL search	Scale search	Váha je vyhledávána
Setting		Nastavení (nabídka)
SEt		Nastavení
Spd'nDist	Speed and Distance	Rychlost a trasa (nabídka)
Speed		Rychlost
SPd Dev	Speedbox found	Speedbox byl nalezen
SPd Search	Speedbox Search	Speedbox je vyhledáván
Start		Start
Stop		Stop
Sun	Sunday	Neděle
T:	Target Speed	Cílová rychlost
T-Dist	Target Distance	Cílová trasa
T-time	Target Time	Cílový čas
Time		Čas (nabídka)
Thu	Thursday	Čtvrtek
Trénink		Trénink (menu)
TrData	Training Data	Tréninková data
Tue	Tuesday	Úterý
Units		Jednotky
User		Uživatel
VO ₂ max	Maximal Amount of Oxygen in Milliliter	Maximální objem kyslíku při nádechu
Wed	Wednesday	Středa
Weight		Hmotnost
WMDData	Weight Management Data	Data hmotnostního managementu
Year		Rok

SEZNAM HESEL

A

Alarm budíku 16

B

Baterie 53

C

Čištění 6

D

Díličí výsledky 46

Displej 16

E

EasyFit software 51

H

Hlavní indikace 18

I

Indikace rychlosti/trasy, Nabídka
Spd'nDist 41

Indikace rychlosti/trasy, nabídka
Time 26

Indikace rychlosti/trasy, nabídka
Training 31

Instalace softwaru 51

K

Kalibrování speedboxu 37

Kardiostimulátor 5

Kondiční index 47

Kondiční test 47

L

Likvidace 6

M

Mazání všech záznamů 33

N

Nabídky 17

Nastavení alarmu budíku 25

Nastavení času a data 24

Nastavení cílového času a trasy
39

Nastavení hodinek 24

Nastavení jednotek 22

Nastavení tréninkové zóny 21

O

Oprava 6

P

Párování signálů přístrojů 22

Péče 6

Počítačový software EasyFit 8

Pokyny 5

Posouzení paměťových hlášení
34

Přehled nabídek 18

Přenos dat hmotnostního
managementu 44

Přenos signálu přístrojů 10

Principy měření přístrojů 10

Příslušenství 6
Provádění kondičního testu 48

R

Rozsah dodávky 3
Rychlost a trasa 35

S

Seznam zkratk 55
Software EasyFit 51
Stopky 29
Stopnutí doby běhu 29
Symbol 16

T

Technická data 53
Tlačítka 15
Trénink 7

U

Účel použití 5

Ukončení a uložení záznamu 32
Úsporný režim 17
Uvedení do provozu 12

V

Vymazání všech záznamů 33
Vyměnit baterie 53
Výsledky 42

Z

Zadávání osobních dat 20
Základní nastavení 19
Záznam 28
Záznam kol 30
Záznam tréninku 28
Změna jednotky rychlosti 36
Zobrazení dílčích výsledků 46
Zobrazení kondičních hodnot 49
Zobrazení tréninkových dat 42
Způsoby chůze 11

beurer Hodinky pro měření srdeční frekvence



PM80-1008_CZ Chyby 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