

**beurer**

Hodinky pro měření  
srdeční frekvence

CZ

germanengineering



**PM 70**

Návod k použití



## OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Rozsah dodávky .....</b>                                      | <b>3</b>  |
| <b>Důležité pokyny .....</b>                                     | <b>4</b>  |
| <b>Všeobecné pokyny k tréninku .....</b>                         | <b>6</b>  |
| <b>Funkce hodinek pro měření srdeční frekvence .....</b>         | <b>8</b>  |
| <b>Přenos signálu a principy měření přístrojů.....</b>           | <b>9</b>  |
| <b>Uvedení do provozu .....</b>                                  | <b>11</b> |
| Vložení/výměna baterie .....                                     | 11        |
| Umístění hodinek pro měření pulzu .....                          | 12        |
| Aktivace hodinek pro měření pulzu z úsporného režimu.....        | 13        |
| Umístění hrudního úvazu .....                                    | 13        |
| <b>Všeobecné pokyny k ovládání hodinek pro měření pulzu.....</b> | <b>16</b> |
| Tlačítka hodinek pro měření pulzu .....                          | 16        |
| Displej.....   | 17        |
| Nabídky .....  | 18        |
| <b>Základní nastavení .....</b>                                  | <b>20</b> |
| Přehled .....  | 20        |
| Zadávání osobních dat.....                                       | 20        |
| Nastavení tréninkové zóny .....                                  | 22        |
| Nastavení jednotek.....  | 23        |
| Párování signálů přístrojů.....                                  | 24        |
| <b>Nastavení hodinek .....</b>                                   | <b>25</b> |
| Přehled .....  | 25        |
| Nastavení času a data.....                                       | 25        |
| Nastavení alarmu budíku .....                                    | 27        |
| Indikace rychlosti a trasy .....                                 | 27        |
| <b>Záznam tréninku .....</b>                                     | <b>29</b> |
| Přehled .....  | 29        |

|   |           |
|---|-----------|
| Stopnutí doby běhu .....                            | 30        |
| Záznam kol .....                                    | 31        |
| Indikace rychlosti a trasy .....                    | 32        |
| Ukončení a uložení záznamu .....                    | 33        |
| Vymazání všech záznamů.....                         | 34        |
| Posouzení paměťových hlášení .....                  | 35        |
| <b>Rychlost a trasa .....</b>                       | <b>36</b> |
| Přehled .....                                       | 36        |
| Změna jednotky rychlosti.....                       | 37        |
| Kalibrování speedboxu .....                         | 38        |
| Nastavení cílového času a trasy.....                | 40        |
| Indikace rychlosti a trasy .....                    | 42        |
| <b>Výsledky .....</b>                               | <b>43</b> |
| Přehled .....                                       | 43        |
| Zobrazení tréninkových dat .....                    | 43        |
| Přenos dat hmotnostního managementu do hodinek..... | 45        |
| <b>Dílčí výsledky .....</b>                         | <b>47</b> |
| Přehled .....                                       | 47        |
| Zobrazení dílčích výsledků .....                    | 47        |
| <b>Kondiční test .....</b>                          | <b>48</b> |
| Přehled .....                                       | 48        |
| Provádění kondičního testu .....                    | 49        |
| Zobrazení kondičních hodnot .....                   | 50        |
| <b>Software EasyFit.....</b>                        | <b>51</b> |
| <b>Technická data a baterie .....</b>               | <b>52</b> |
| <b>Seznam zkratk.....</b>                           | <b>54</b> |
| <b>Rejstřík.....</b>                                | <b>57</b> |

## 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</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-<br>votní zóna            | Zóna spalová-<br>ní tuku   | Zóna fitness  | Vytrvalostní<br>oblast                                      | Přetěžovací<br>trénink   |
|---|--|--|---|---|--|
| <b>Podíl max.<br/>srdeční frek-<br/>vence</b> | 50-60%                                 | 60-70%   | 70-80%  | 80-90%  | 90-100%  |
| <b>Účinky</b>                                 | Posilování srdečního oběhového systému | Tělo spaluje procentuálně nejvíce kalorií z tuku. Trénink srdečního oběhového systému, zlepšení kondice. | Zdokonalování dýchání a oběhu. Optimální pro zvyšování základní výdrže. | Zdokonalování tempa a zvyšování základní rychlosti.         | Cílené přetěžování svalstva. Vysoké riziko zranění pro rekreační sportovce, u již dříve nemocných: nebezpečí pro srdce |
| <b>Pro koho?</b>                              | Ideální pro začátečníky                | Kontrola a redukce hmotnosti   | Neprofesionální sportovci   | Ctížadostiví neprofesionální sportovci, vrcholoví sportovci | Pouze vrcholoví sportovci  |
| <b>Trénink</b>                                | 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
- Blikání světelné diody (LED) v rytmu srdeční frekvence
- Přenos: digitální
- Možnost nastavení individuální tréninkové zóny
- Akustický a vizuální alarm a změna barvy LED 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, Věk
- Jednotka hmotnosti kg/lb
- Výška postavy
- Jednotka tělesné výšky cm/palce
- Maximální srdeční frekvence
- Jednotka rychlosti km(mi)/h nebo min/km(mi)

### Časové funkce

- Hodinový čas
- Kalendář (do roku 2020) a dny v týdnu
- Datum
- Alarm / budík
- Stopky
- 50 dílčích časů vždy po 10 hodinách, vyvolávání všech najednou nebo jednotlivě. Indikace dílčího času a průměrné srdeční frekvence

### Kondiční test

- Kondiční index a interpretace
- Maximální objem kyslíku při nádechu (VO<sub>2</sub>max)
- Bazální metabolismus (BMR)
- Aktivní metabolismus (AMR)
- Maximální vypočítaná 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 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.

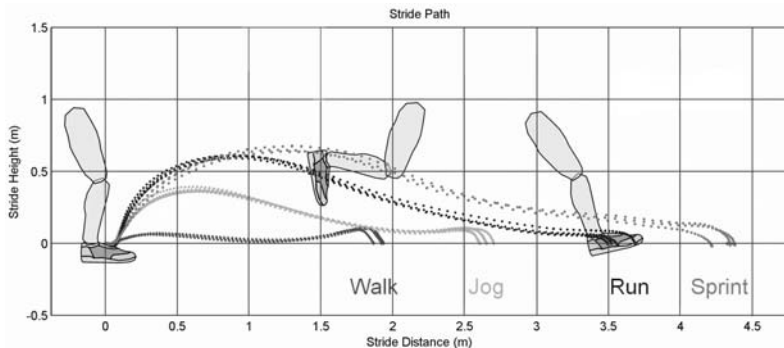
### **Přenos signálu diagnostické váhy**

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)



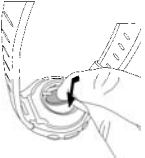
Stride Length (m):           délka kroku (m)


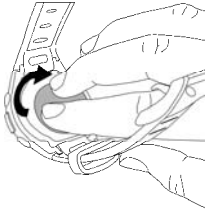
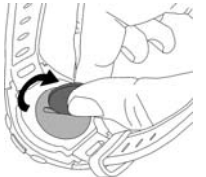
## UVEDENÍ DO PROVOZU

### 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. párátko.  |  |
| 3 | Vložte baterii do příhrádky, tak aby baterie ležela pod držákem a kladný pól (+) ukazoval nahoru. Zajistěte 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. |   |

|          |  |   |
|----------|--|---|
| <p>5</p> | <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! <b>Neotáčejte</b> 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> |   |
| <p>6</p> | <p>Dotáhněte kryt pomocí mince pevně až na doraz, aby byla nadále zajištěna vodotěsnost.</p>   |  |
| <p>7</p> | <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 <b>START/STOP</b>.</p>  |   |

## Umístění hodinek pro měření pulzu

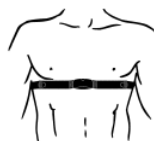
Hodinky pro měření pulzu můžete nosit stejně jako náramkové hodinky. Pokud chcete hodinky používat při jízdě na kole, připevněte hodinky k řídítkům. Přenos signálu tak bude mnohem lepší. Použijte přiložený montážní nástavec a upevněte hodinky k řídítkům tak, aby při jízdě nemohly sklouznout.

## 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 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 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  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



-  Zapínání a vypínání funkcí a nastavování hodnot. Přidržením stisknutého tlačítka zrychluje zadávání.
-  Listování mezi různými indikacemi hodnot rychlosti a trasy.
-  Listování funkcemi v rámci nabídky a potvrzování nastavení.
-  Listování mezi různými nabídkami.
-  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 **Symboly**



Alarm budíku je aktivován.



Srdeční frekvence je přijímána.



Tréninková zóna je překročena.



Tréninková zóna je podkročena.




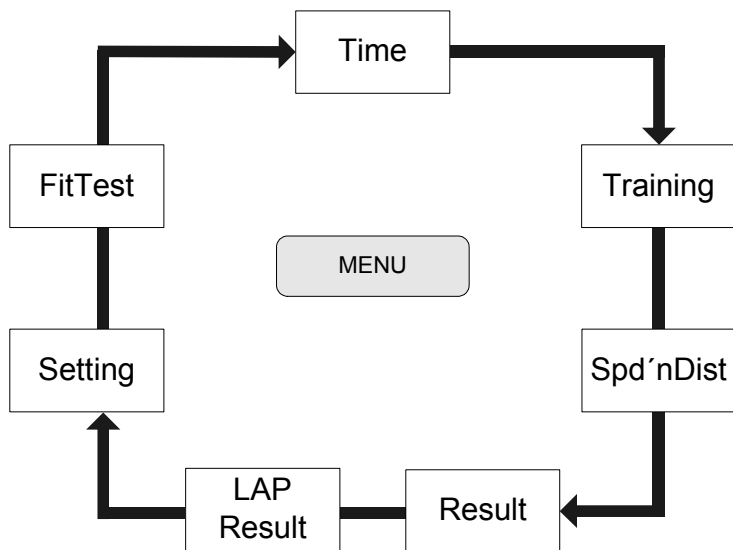
Akustický alarm při opuštění tréninkové zóny je aktivován.

- 5 Světelná dioda: Blikání v rytmu srdeční frekvence. Změna barvy při opuštění tréninkové zóny ze zelené na červenou.

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

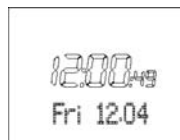
## Nabídky

Mezi jednotlivými nabídkami se listuje tlačítkem .



## Úsporný režim

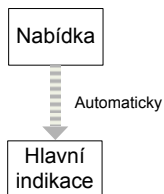
Jestliže nebudou hodinky pro měření pulzu po dobu cca 5 minut přijímat žádný signál, přepnou se automaticky do úsporného režimu. V tomto režimu je zobrazován pouze aktuální čas. Pro opětovnou aktivaci hodinek pro měření pulzu stiskněte libovolné tlačítko.



## 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.

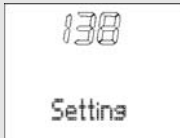



## Přehled nabídek


| Nabídka    | Význam           | Popis viz kapitola... |
|------------|------------------|-----------------------|
| Time       | Čas              | „Nastavení hodinek“   |
| Training   | Trénink          | „Záznam tréninku“     |
| Spd`nDist  | Rychlost a trasa | „Rychlost a trasa“    |
| Result     | Výsledek         | „Výsledky“            |
| LAP Result | Dílčí výsledek   | „Dílčí výsledky“      |
| Setting    | Nastavení        | „Základní nastavení“  |
| FitTest    | Kondiční test    | „Kondiční test“       |





## ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

### Přehled

|   |   |
|---|---|
| <p>V nabídce <b>Setting</b> můžete:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Zadávat svá osobní data (User). Hodinky pro měření pulzu vypočítají z těchto dat Vaši spotřebu kalorií a spalování tuku během tréninku!</li><li>■ 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.</li><li>■ Měnit jednotky (Units) pro výšku postavy a hmotnost.</li><li>■ Párovat signály přístrojů (PairNewDev).</li></ul> |  |
| <p>Jakmile vstoupíte do nabídky <b>Setting</b>, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace. Touto indikací je <b>User</b>.</p>  |  |

### Zadávání osobních dat

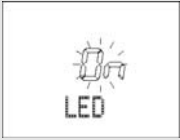


|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| <p>menu</p>         | <p>Vstupte do nabídky <b>Setting</b>.</p>   |  |
| <p>start / stop</p> | <p>Zobrazí se <b>Gender</b>.<br/><b>START/STOP</b> Jste-li muž, zvolte <b>M</b>. Jste-li žena, zvolte <b>F</b>.</p> |  |

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| <p>option / set</p> | <p>Zobrazí se <b>AGE</b>.<br/> <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte svůj věk (10-99).</p>  |   |
| <p>option / set</p> | <p>Zobrazí se <b>MaxHR</b>. Hodinky pro měření pulzu vypočítají maximální srdeční frekvenci automaticky podle vzorce: <b>220 – věk = MaxHR</b><br/> Povšimněte si, že hodinky pro měření pulzu vypočítají MaxHR i po každém kondičním testu a nastaví ji jako nabízenou hodnotu.<br/> <input type="button" value="START/STOP"/> Vypočítanou hodnotu můžete přepsat (65-239).</p> |  |
| <p>option / set</p> | <p>Zobrazí se <b>Weight</b>.<br/> Tato hodnota bude při použití diagnostické váhy přepsána během každého měření hmotnosti.<br/> <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte svou hmotnost (20-227 kg nebo 44-499 liber).</p>  |  |
| <p>option / set</p> | <p>Zobrazí se <b>Height</b>.<br/> <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte výšku své postavy (80-227 cm nebo 2'66"-7'6" stop).</p>   |  |
| <p>option / set</p> | <p>Návrat k nabídce <b>User</b>.</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 přepsány. Dolní mez návrhu tréninkové zóny je 65% maximální srdeční frekvence, horní mez 85%.

|            |  |   |
|------------|--|---|
| MENU       | Vstupte do nabídky <b>Setting</b> .  |   |
| OPTION/SET | Zobrazí se <b>Limits</b> .   |   |
| START/STOP | Zobrazí se <b>On LED</b> .<br>START/STOP Střídavě zapíná (On) a vypíná (Off) blikání a změnu barvy světelné diody. |  |
| OPTION/SET | Zobrazí se <b>Lo limit</b> .<br>START/STOP Nastavte dolní mez své tréninkové zóny (40-238).                        |  |
| OPTION/SET | Zobrazí se <b>Hi limit</b> .<br>START/STOP Nastavte horní mez (41-239).  |  |
| OPTION/SET | Návrat k nabídce <b>Limits</b> .   |   |

## Nastavení jednotek



|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| <p>menu</p>         | <p>Vstupte do nabídky <b>Setting</b>.</p>  |  |
| <p>option / set</p> | <p>Zobrazí se <b>Limits</b>.</p>   |   |
| <p>option / set</p> | <p>Zobrazí se <b>Units</b>.</p>  |   |
| <p>start / stop</p> | <p>Zobrazí se <b>kg/lb</b>. Jednotka hmotnosti bliká.<br/> <span>START/STOP</span> Zvolte jednotku.</p>  |  |
| <p>option / set</p> | <p>Zobrazí se <b>cm/inch</b>. Jednotka délky bliká.<br/> V metrickém systému [cm] jsou trasy indikovány v [km]. V americkém systému [inch] (palce) jsou trasy indikovány v [Miles] (míle).<br/> <span>START/STOP</span> Zvolte jednotku.</p> |  |
| <p>option / set</p> | <p>Návrat k nabídce <b>Units</b>.</p>  |   |



## 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.


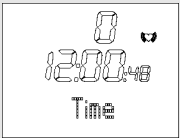

Při tomto procesu musí být přístroje zapnuté. Umístěte hrudní úvaz, aktivujte speedbox a zapněte váhu dotykem nohy.

|            |   |   |
|------------|---|---|
| MENU       | Vstupte do nabídky <b>Setting</b> .   |  |
| OPTION/SET | Zobrazí se <b>Limits</b> .  |   |
| OPTION/SET | Zobrazí se <b>Units</b> .   |   |
| OPTION/SET | Zobrazí se <b>Pair NewDev</b> .   |   |
| START/STOP | <p>Zobrazí se <b>Hr Search</b>. Hodinky pro měření pulzu začnou vyhledávat přístroje. Výsledky hledání se zobrazí na displeji:</p> <p><b>HR-Belt</b> hlásí, že proběhlo úspěšné spárování s hrudním úvazem.</p> <p><b>SPD Dev</b> hlásí, že proběhlo úspěšné spárování se speedboxem.</p> <p><b>Scale</b> hlásí, že proběhlo úspěšné spárování s váhou. Pokud se váha mezitím automaticky vypnula, opět ji zapněte.</p> <p>Po dokončení vyhledávání signálů zobrazí hodinky ještě jednou všechny nalezené přístroje:</p> <p><b>HR OK</b>: Hrudní úvaz je připojen</p> |  |


|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
|                   | <p><b>Spd OK:</b> Speedbox je připojen</p> <p><b>Scale OK:</b> Váha je připojena</p> <p>Indikace <b>No Device found</b> bude na konci vyhledávání přístrojů zobrazena, pokud neproběhlo spárování se žádným přístrojem.</p> |  |
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Návrat k hlavní indikaci.</p>  |  |

## NASTAVENÍ HODINEK

### Přehled

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

### Nastavení času a data

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| <p>MENU</p> | <p>Vstupte do nabídky <b>Time</b>.</p> |  |
|-------------|--|--|

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>START/STOP</b></p> <p>5 vteřiny</p> | <p>Krátce se zobrazí <b>Set Time</b>. Zobrazí se <b>Hour</b>. Nastavení hodiny bliká.</p> <p><b>START/STOP</b> Nastavte hodinu (0-24).</p> |   |
| <p><b>OPTION/SET</b></p>                  | <p>Zobrazí se <b>Minute</b>. Nastavení minuty bliká.</p> <p><b>START/STOP</b> Nastavte minutu (0-59).</p>                                  |  |
| <p><b>OPTION/SET</b></p>                  | <p>Zobrazí se <b>Year</b>. Nastavení roku bliká.</p> <p><b>START/STOP</b> Nastavte rok. Kalendář platí do roku 2020.</p>                   |  |
| <p><b>OPTION/SET</b></p>                  | <p>Zobrazí se <b>Month</b>. Nastavení měsíce bliká.</p> <p><b>START/STOP</b> Nastavte měsíc (1-12).</p>                                    |  |
| <p><b>OPTION/SET</b></p>                  | <p>Zobrazí se <b>Day</b>. Nastavení dnu bliká.</p> <p><b>START/STOP</b> Nastavte den (1-31).</p>   |  |
| <p><b>OPTION/SET</b></p>                  | <p>Návrat k hlavní indikaci.</p>   |   |

## Nastavení alarmu budíku








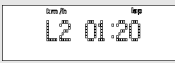



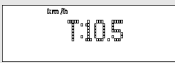





Alarm budíku můžete vypnout stisknutím libovolného tlačítka. Druhý den budete buzení opět ve stejný čas.

|  |   |   |
|--|---|---|
|           | Vstupte do nabídky <b>Time</b> .  |  |
|           | Zobrazí se <b>Alarm</b> .   |   |
| <br>5 sec | Krátce se zobrazí <b>Set Alarm</b> .<br>Zobrazí se <b>Off Alarm</b> .<br> Alarm budíku se střídavě vypíná (Off) a zapíná (On). |  |
|           | Zobrazí se <b>Hour</b> . Nastavení hodiny bliká.<br> Nastavte hodinu.  |  |
|           | Zobrazí se <b>Minute</b> . Nastavení minuty bliká.<br> Nastavte minutu.  |  |
|           | 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 indi-


kacemi. Upřednostňujete-li jednu indikaci, můžete ji také nechat zobrazenou po celou dobu běhu.

|   |  |  |
|---|--|--|
|    | <p>Vstupte do nabídky Time.</p>  |   |
|    | <p>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.</p> |   |
|    | <p>Ve spodním řádku se zobrazí Vaše celková doba tréninku [hh:mm:ss].</p>  |   |
|    | <p>Ve spodním řádku se zobrazí aktuální kolo a Váš dílčí čas [hh:mm].</p>  |   |
|    | <p>Ve spodním řádku se zobrazí Vaše aktuální rychlost.</p>   |   |
|    | <p>Ve spodním řádku se zobrazí Vaše nastavená cílová rychlost.</p>   |   |
|    | <p>Ve spodním řádku se zobrazí Vaše průměrná rychlost.</p>   |   |
|    | <p>Ve spodním řádku se zobrazí délka Vaší dosud uběhnuté trasy.</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**.








### 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 umožňují 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. 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“.


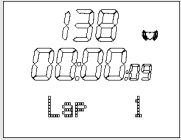


## Stopnutí doby běhu

|  |  |  |
|--|--|--|
|   | <p>Vstupte do nabídky <b>Training</b>. Jestliže jste již stopli dobu běhu, bude zaznamenaná doba tréninku zobrazena v prostředním řádku.</p> |   |
|  | <p>Spusťte záznam. Zobrazí se <b>Run</b>. Doba poběží v pozadí i tehdy, když během záznamu přejdete do jiné nabídky.</p>                     |  |

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <p>START/STOP</p> | <p>Ukončete záznam. Zobrazí se <b>Stop</b>. Záznam můžete kdykoli přerušit a znovu zahájit stisknutím tlačítka <b>START/STOP</b>.</p> |  |
|-------------------|---|--|

## Záznam kol





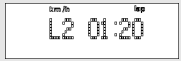

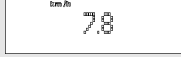

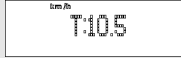





V rámci zaznamenávání celkového tréninku můžete zaznamenat jednotlivá kola. Během záznamu kol čas stále běží.

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




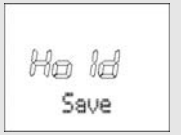

## Indikace rychlosti a trasy

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 <b>Training</b> . Právě se zaznamenává trénink. Zobrazí se <b>Run</b> .   |   |
|    | Ve spodním řádku se zobrazí Vaše průměrná srdeční frekvence. Pokud jste dříve nastavili v nabídce <b>Training</b> 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**.

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Nacházíte se v nabídce <b>Training</b>.<br/>Právě jste zaznamenali trénink. Zobrazí se <b>Stop</b>.</p>          |  |
| <p><b>START/STOP</b><br/>5 vteřiny</p> | <p>Uložte záznam.<br/>Maximální doba záznamu v paměti je 10 hodin.<br/>Zobrazí se <b>Hold Save</b>.</p>             |  |
|  | <p>Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci.<br/>Data jsou nyní připravena k přenosu do počítače.</p> |  |

## Vymazání všech záznamů



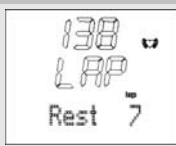
Hodinky pro měření pulzu Vás automaticky informují, pokud je paměť téměř plná. Předtím, než paměť vymažete, doporučujeme vyhodnotit záznam tréninku nebo přenést data do počítače! Při každém úspěšném přenosu dat do počítače bude paměť hodinek pro měření pulzu vymazána. Alternativně můžete paměť vymazat 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"><li>■ Nacházíte se v nabídce <b>Training</b>.<br/>Zobrazí se <b>Start</b>.</li><li>■ Nacházíte se v nabídce <b>Training</b>.<br/>Právě jste zaznamenali trénink.<br/>Zobrazí se <b>Stop</b>.</li></ul> |  |
| <p><b>OPTION/SET</b><br/>5 vteřiny</p> | <p>Vymažte všechny záznamy.<br/>Zobrazí se <b>MEM Delete</b>.</p>  |  <p>The image shows a digital display with the text 'MEM' on the top line and 'Delete' on the bottom line.</p>  |
|  | <p>Indikace se opět automaticky navrátí k hlavní indikaci.</p>   |  <p>The image shows a digital display with '138' on the top line, '0000.00' on the second line, and 'Start' on the third line. A small arrow icon is visible to the right of the top line.</p> |

## 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 image shows the watch display with 'MEM' in a large, stylized font at the top and 'LOW' in a smaller font below it.   | Při vstupu do nabídky <b>Training</b> nahlásí hodinky pro měření pulzu <b>MEM LOW</b> , je-li volných méně než 10% paměti nebo méně než 10 kol.   |
|  The image shows the watch display with '138' at the top, 'MEM' in the middle, and '8% Free' at the bottom. A small arrow icon is visible to the right of 'MEM'. | Během tréninku hlásí hodinky pro měření pulzu každých 5 vteřin <b>MEM x% Free</b> , když je volných méně než 10% paměti.<br>Na obrázku: <b>MEM 8% Free</b> (ještě 8% volných).            |
|  The image shows the watch display with '138' at the top, 'LAP' in the middle, and 'Rest 7' at the bottom. A small arrow icon is visible to the right of 'LAP'.  | Během tréninku hlásí hodinky pro měření pulzu každých 5 vteřin <b>LAP Rest x</b> , když je volných méně než 10 (z celkem 60) kol.<br>Na obrázku: <b>LAP Rest 7</b> (ještě 7 volných kol). |

Chcete-li vymazat paměť ručně, přečtěte 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:

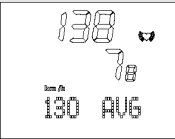



- Měnit jednotku rychlosti. Při základním nastavení [cm] můžete přepínat mezi [km/h] a [min/km], při základním nastavení [inch] mezi [mi/h] a [min/mi].
- Kalibrovat speedbox.
- Určete cílovou trasu a čas, které chcete během tréninku zaběhnout. Hodinky pro měření pulzu z těchto hodnot vypočítají Vaši 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 <b>Spd'nDist.</b>   |   |
| OPTION/SET | Zobrazí se <b>Set Spd'nDist.</b>   |  |
| START/STOP | <p>Opakované tisknutí tlačítka listuje mezi jednotkami.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Při základním nastavení [cm]: zobrazí se <b>min/km</b> (minuty na kilometr) nebo <b>km/h</b> (kilometry za hodinu).</li><li>■ Při základním nastavení [in]: zobrazí se <b>min/mi</b> (minuty na míli) nebo <b>mi/h</b> (míle za hodinu).</li></ul> | <br> |
| OPTION/SET | <p>Zobrazí se <b>CAL Distance.</b></p> <p>Nyní máte tři možnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Chcete-li zkalibrovat speedbox, čtěte dále v kapitole „Kalibrování speedboxu“.</li><li>■ Přístroje jste již dříve zkalibrovali. Chcete si nyní nechat vypočítat</li></ul>  |   |

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.

## 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.



Nacházíte se v nabídce **Spd'nDist**.

Nyní aktivujte speedbox.



- 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**.




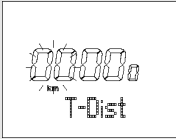
CAL  
Distance

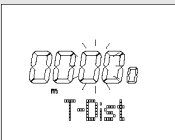
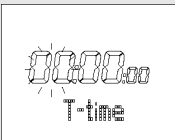
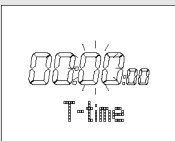
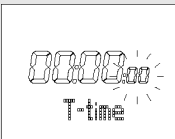
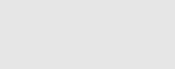
|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>START/STOP</b></p> <p>5 vteřiny</p> | <p>Nalistujte proces kalibrování.<br/>Zobrazí se <b>CAL 000 Start</b>.</p>   |   |
| <p><b>START/STOP</b></p>                  | <p>Začněte běhat. Zobrazí se <b>CAL 000 Run</b>. Zaběhněte trasu, jejíž délku přesně znáte (referenční trasa). Například 4 okruhy na stadionu = 1600 m. Během běhu budou hodinky zobrazovat trasu v prostředním řádku (metry).</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><b>START/STOP</b></p>                  | <p>Ukončete běh. Hodinky pro měření pulzu zobrazí naměřenou délku trasy, např. 1596 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Je-li zobrazená hodnota nižší než uběhnutá trasa, zvyšte hodnotu tlačítkem <b>MENU</b> .</li> <li>■ Je-li zobrazená hodnota vyšší než uběhnutá trasa, snižte hodnotu tlačítkem <b>OPTION/SET</b> .</li> </ul>  |   |



|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| <p>START/STOP</p> | <p>Při úspěšné kalibraci se zobrazí <b>CAL OK</b>.</p>  |   |
| <p>START/STOP</p> | <p>Zobrazí se <b>CAL Distance</b>. Nyní máte dvě možnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Chcete si nechat vypočítat svou cílovou rychlost. Čtěte dále v odstavci „Nastavení cílového času a trasy“.</li> <li>■ Chcete-li opustit nabídku, stiskněte tlačítko <b>OPTION/SET</b> 7x za sebou.</li> </ul> |  |






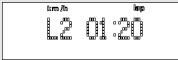

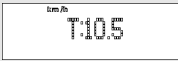





## Nastavení cílového času a trasy

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
|                   | <p>Nacházíte se v nabídce <b>Spd'nDist</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pokud jste již dříve nastavili jednotky rychlosti nebo zkalibrovali speedbox, zobrazí se přímo <b>CAL Distance</b>.</li> <li>■ Pokud jste nabídku vyvolali nově, stiskněte <b>OPTION/SET</b>, poté <b>START/STOP</b> a ještě jednou <b>OPTION/SET</b>.</li> </ul> <p>Zobrazí se <b>CAL Distance</b>.</p> |   |
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Zobrazí se <b>T-Dist</b>.<br/> <b>START/STOP</b> Nastavte cílové kilometry (0-99).</p>   |  |

|                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| <p>OPTION/SET</p>            | <p>Zobrazí se T-Dist. Nastavení metrů bliká.<br/> <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte cílové metry (0-99), např. 85 znamená 850 m.</p> |   |
| <p>OPTION/SET</p>            | <p>Zobrazí se T-time. Nastavení hodiny bliká.<br/> <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte cílové hodiny (0-99).</p>                       |  |
| <p>OPTION/SET</p>            | <p>Zobrazí se T-time. Nastavení minuty bliká.<br/> <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte cílové minuty (0-59).</p>                       |  |
| <p>OPTION/SET</p>            | <p>Zobrazí se T-time. Nastavení vteřin bliká.<br/> <input type="button" value="START/STOP"/> Nastavte cílové vteřiny (0-59).</p>                      |  |
| <p>OPTION/SET</p> <p>2 x</p> | <p>Návrat k hlavní indikaci.</p>  |  |


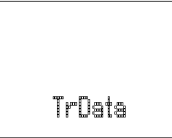
## Indikace rychlosti a trasy

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.

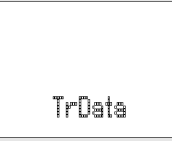

|  |  |   |
|--|--|---|
|   | <p>Vstupte do nabídky <b>Spd'nDist</b>.</p> <p>V hlavní indikaci bude v prostředním řádku zobrazena aktuální rychlost.</p> <p>Ve spodním řádku bude zobrazena průměrná srdeční frekvence. Pokud jste dříve nastavili v nabídce <b>Spd'nDist</b> určitou indikaci rychlosti a trasy, bude ve spodním řádku zobrazena tato indikace.</p> |  |
|   | 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.  |   |



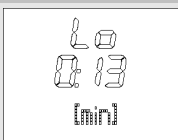


## VÝSLEDKY


### Přehled

|   |   |
|---|---|
| <p>V nabídce <b>Result</b> můžete:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Zobrazit svá tréninková data naposledy zastaveného záznamu: střední a maximální srdeční frekvence, časy v rámci i mimo tréninkové zóny, spotřeba kalorií a spalování tuku.</li><li>■ Přenášet svá data hmotnostního managementu z diagnostické váhy do hodinek pro měření pulzu.</li></ul> |  <p>138<br/>Result</p> |
| <p>Jakmile vstoupíte do nabídky <b>Result</b>, hodinky pro měření pulzu se automaticky přepnou do hlavní indikace.</p> <p>Touto indikací je <b>TrData</b>.</p>  |  <p>TrData</p>         |

### Zobrazení tréninkových dat

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| <p>MENU</p>       | <p>Vstupte do nabídky <b>Result</b>.<br/>Zobrazí se <b>TrData</b>.</p>    |  <p>TrData</p>               |
| <p>START/STOP</p> | <p>Zobrazí se <b>bPM AVG</b> (průměrná tréninková srdeční frekvence).</p> |  <p>120<br/>bPM<br/>AVG</p> |



|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Zobrazí se <b>HRmax</b> (maximální tréninková srdeční frekvence).</p>   |   |
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Zobrazí se <b>In [min]</b> (čas v rámci tréninkové zóny).</p>   |  |
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Zobrazí se <b>Lo [min]</b> (čas pod tréninkovou zónou).</p>   |  |
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Zobrazí se <b>Hi [min]</b> (čas nad tréninkovou zónou).</p>   |  |
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Zobrazí se <b>[kcal]</b> (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"> <li>■ osobní data (základní nastavení)</li> <li>■ čas a srdeční frekvence naměřené během tréninku.</li> </ul> |  |

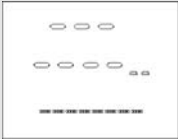


|            |   |   |
|------------|---|---|
| OPTION/SET | Zobrazí se <b>Fat[g]</b> (spalování tuku v rámci celkového zaznamenaného tréninku). |  |
| OPTION/SET | Návrat k hlavní indikaci.   |   |

## 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 <b>Result</b> .<br>Zobrazí se <b>TrData</b> .  |  |
| OPTION/SET | Zobrazí se <b>WMDData</b> (hmotnostní management).  |  |
|            | Aktivujte váhu silným krátkým stoupanutím 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 displeji objeví „0.0“. |   |



|            |   |  |
|------------|---|--|
|            | <p>Stoupněte si naboso na váhu.<br/>Dbejte na to, abyste stáli klidně na elektrodách z ušlechtilé oceli.</p>  |  |
| START/STOP | <p>Váha zaznamená Vaši hmotnost a Váš podíl tělesného tuku a přenesení 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 <b>Setting</b>.<br/>Zobrazí se Vaše hmotnost naměřená váhou <b>Weight[kg]</b>. Pokud neprovedete žádné měření hmotnosti, zobrazí se naposledy uložená hmotnost.</p> | <br> |
| OPTION/SET | <p>Zobrazí se Váš podíl tělesného tuku naměřený váhou <b>BF[%]</b>. 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

|   |   |
|---|---|
| <p>V nabídce <b>LAP Result</b> si můžete nechat zobrazit čas a průměrnou srdeční frekvenci. Tato data lze vyvolat pro celkový naposledy zastavený záznam i pro každé jednotlivé kolo.</p>   |  |
| <p>Jakmile vstoupíte do nabídky <b>LAP Result</b>, 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.</p> |  |

### Zobrazení dílčích výsledků

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| <p>MENU</p>       | <p>Vstupte do nabídky <b>LAP Result</b>.</p>  |   |
| <p>OPTION/SET</p> | <p><b>AVG 1:</b> Zobrazí se výsledky prvního kola. V horním řádku je zobrazena průměrná srdeční frekvence, v prostředním řádku dílčí čas.</p> |  |
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Opětovným stisknutím zobrazíte výsledky následujících kol. Maximálně 50 kol.</p>   |  |
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Návrat k hlavní indikaci.</p>  |   |



## 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




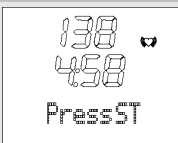

- 4 = Good (dobrý)
- 5 = Elite (velmi dobrý)

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“.



|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| <p>MENU</p>       | <p>Vstupte do nabídky <b>FitTest</b>.</p>  |   |
| <p>START/STOP</p> | <p>Zobrazí se průběžná indikace <b>PressSTART to begin</b>. Přiložte hrudní úvaz. Na displeji se nyní zobrazí Váš puls a máte pět minut času na zahřátí. Hodinky pro měření pulzu signalizují konec pětiminutové zahřívací fáze pípnutím. Chcete-li zahřívací fázi zkrátit, můžete stisknutím tlačítka <b>START/STOP</b> 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 <b>Press STOP after 1600 m</b> Vám připomíná, že máte po 1600 m stisknout tlačítko <b>START/STOP</b> . |   |
|                   | Zobrazí se průběžná indikace <b>TestFinished</b> a čas, který jste potřebovali k uběhnutí trasy.                         |  |
| <b>START/STOP</b> | 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.

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <b>MENU</b>       | Vstupte do nabídky <b>FitTest</b> . Zobrazí se kondiční index (1-5) a datum posledního kondičního testu. Jestliže jste ještě neprovedli žádný kondiční test, zobrazí se 0.                                  |   |
| <b>OPTION/SET</b> | Zobrazí se <b>VO<sub>2</sub>max</b> . Maximální objem kyslíku při nádechu se zobrazí v mililitrech za minutu na jeden kilogram tělesné hmotnosti. Tento objem je základem pro vyhodnocení kondičního testu. |  |

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Zobrazí se <b>BMR</b> (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<br/>BMR</p>  |
| <p>OPTION/SET</p> | <p>Zobrazí se <b>AMR</b> (Active Metabolic Rate, aktivní metabolismus). Aktivní spotřeba kalorií je vypočítávána z bazálního metabolismu a „aktivního přídávku“, který se řídí podle kondiční úrovně.</p>   |  <p>2348<br/>AMR</p> |
| <p>OPTION/SET</p> | <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](http://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 30 m (vhodné pro plavání)<br><br> Těsnost hodinek vůči vlhkosti nelze zaručit při skákání do vody (vysoké zatížení tlakem) a při mačkání tlačítek za deště.  |
| Hrudní úvaz                      | Vodotěsný (vhodný pro plavání)   |
| Baterie hodinek pro měření pulzu | 3 V lithiová baterie, typ CR2032 (doporučení: baterie Energizer).<br>Životnost cca 11 měsíců při každodenním používání hodinek s indikací pulzu po dobu jedné hodiny. Dodatečně aktivované funkce, např. akustický alarm nebo aktivní LED indikace, mohou zkrátit životnost baterie až o polovinu. |
| Baterie hrudního úvazu           | 3 V lithiová baterie, typ CR2032<br>Životnost: cca 28 měsíců   |

## Výměna baterií

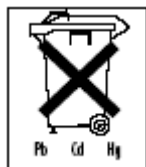
Baterie hodinek pro měření pulzu a hrudního úvazu můžete vyměnit svépomocí. Jak vyměnit baterii v hodinkách pro měření pulzu si přečtete v kapitole "Uvedení do provozu", odstavec "Vložení/výměna baterie". U hrudního úvazu se přihrádka na baterie nachází na vnitřní straně. K otevření přihrádky použijte 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  |
|-----------|--|
| AGE       | Věk  |
| Alarm     | Alarm  |
| AMR       | Aktivní spotřeba kalorií                               |
| 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 Hrmax | Maximální tréninková srdeční frekvence, tepy za minutu |
| CAL       | Kalibrování  |
| cm/inch   | Centimetry/palce                                       |
| Day       | Den  |
| FitTest   | Kondiční test  |
| 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   |
| 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                            |

| <b>Zkratka</b> | <b>Česky</b>                                    |
|----------------|---|
| [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  |
| LED            | Světelná dioda                                  |
| Limits         | Tréninkové meze                                 |
| Lo             | Čas pod tréninkovou zónou                       |
| Lo limit       | Dolní tréninková mez                            |
| 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               |
| 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)                      |



| <b>Zkratka</b>      | <b>Česky</b>                        |
|---------------------|-------------------------------------|
| Speed               | Rychlost                            |
| SPd Dev             | Speedbox byl nalezen                |
| SPd Search          | Speedbox je vyhledáván              |
| Start               | Start                               |
| Stop                | Stop                                |
| Sun                 | Neděle                              |
| T:                  | Cílová rychlost                     |
| T-Dist              | Cílová trasa                        |
| T-time              | Cílový čas                          |
| Time                | Čas (nabídka)                       |
| Thu                 | Čtvrtek                             |
| Training            | Trénink (nabídka)                   |
| TrData              | Tréninková data                     |
| Tue                 | Úterý                               |
| Units               | Jednotky                            |
| User                | Uživatel                            |
| VO <sub>2</sub> max | Maximální objem kyslíku při nádechu |
| Wed                 | Středa                              |
| Weight              | Hmotnost                            |
| WMData              | Data hmotnostního managementu       |
| Year                | Rok                                 |

## REJSTŘÍK

### A

Alarm budíku 17

### B

Baterii 55

### C

Čištění 4

### D

Dílčí výsledky 49

Displej 17

### F

FitTest (nabídka) 19

### H

Hlavní indikace 19

### I

Indikace rychlosti/trasy, nabídka  
Spd`nDist 43

Indikace rychlosti/trasy, nabídka  
Time 27

Indikace rychlosti/trasy, nabídka  
Training 33

### K

Kalibrování speedboxu 39

Kardiostimulátor 4

Kondiční index 50

Kondiční test 50

### L

LAP Result (nabídka) 19

Likvidace 5

### N

Nabídky 18

Nastavení alarmu budíku 27

Nastavení času a data 25

Nastavení cílového času a trasy  
41

Nastavení data 25

Nastavení hodinek 25

Nastavení jednotek 23

Nastavení tréninkové zóny 22

### O

Oprava 5

### P

Párování signálů přístrojů 24

Péče 4

Pokyny 4

Posouzení paměťových hlášení  
36

Přenos dat hmotnostního  
managementu 47

Přenos signálu přístrojů 9

Principy měření přístrojů 9

Příslušenství 5

Provádění kondičního testu 51

## R

Result (nabídka) 19  
Rozsah dodávky 3  
Rychlost a Trasa 37

## S

Setting (nabídka) 19  
Seznam zkratek 56  
Software EasyFit 7, 53  
Spd'nDist (nabídka) 19  
Stopky 31  
Stopnutí doby běhu 31  
Světelná dioda (LED) 17, 22  
Symboly 17

## T

Technická data 54  
Time (nabídka) 19  
Tlačítka 16  
Training (nabídka) 19  
Trénink 6

## U

Účel použití 4  
Ukončení a uložení záznamu 34  
Úsporný režim 18  
Uvedení do provozu 11

## V

Vymazání všech záznamů 35  
Výsledky 44

## Z

Zadávání osobních dat 20  
Základní nastavení 20  
Záznam 29  
Záznam kol 32  
Záznam tréninku 29  
Změna jednotky rychlosti 38  
Zobrazení dílčích výsledků 49  
Zobrazení kondičních hodnot 52  
Zobrazení tréninkových dat 45

# beurer

Hodinky pro měření  
srdeční frekvence



PM70-0609\_CZ Omylý a změny vyhrazeny



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