

Sportovní hodinky s měřením pulzu GB77

Obj. č.: 143 45 85



Vážený zákazníku,

děkujeme Vám za Vaši důvěru a za nákup hodinek s měřením tepové frekvence.

Tento návod k obsluze je součástí výrobku. Obsahuje důležité pokyny k uvedení výrobku do provozu a k jeho obsluze. Jestliže výrobek předáte jiným osobám, dbejte na to, abyste jim odevzdali i tento návod.

Ponechte si tento návod, abyste si jej mohli znovu kdykoliv přečíst!

Rozsah dodávky

- Sportovní hodinky s měřením pulzu (baterie je vložena již z výroby)
- Senzor pro snímání srdeční frekvence (baterie je vložena již z výroby)
- Hrudní pás
- Držák pro upevnění na jízdní kolo
- Návod k obsluze



Účel použití

Hodinky s měřením pulzu představují kombinaci senzoru pro snímání srdeční frekvence a hodinek (hodinek s měřením pulzu). Senzor, který lze pomocí popruhu připevnit na hrud, vysílá naměřenou tepovou frekvenci do hodinek. Senzor je s hodinkami propojený bezdrátově, to znamená, že naměřené údaje jsou přenášeny prostřednictvím rádiového signálu. Výrobek Vám může pomoci dosáhnout pro Vás optimální úrovně tréninku. Napájení výrobku zajišťují výhradně knoflíkové baterie.

Hodinky lze nosit jako běžné náramkové hodinky, nebo je možné je pomocí spojovacího materiálu, který je součástí dodávky, upevnit na řídítka jízdního kola.

Vlastnosti a funkce

- Quartzové hodinky se zobrazením hodin, minut, sekund, data, měsíce a dne v týdnu
- Lze přepínat mezi 12hodinovým a 24hodinovým formátem zobrazení času
- Zobrazení druhého časového pásma
- Funkce buzení
- Stopky (až do 9 hodin, 59 minut, 59 sekund)
- Funkce tréninku s pamětí pro hodnoty srdeční frekvence a spotřeby kalorií
- Podsvícení displeje
- Hrudní pás s rádiovým přenosem tepové frekvence

Výměna baterií

a) Hrudní pás

- Výměna baterie je žádoucí, jestliže hodinky s měřením pulzu přestaly zobrazovat údaje o srdeční frekvenci.

→ Nedisponujete-li dostatečnými odbornými znalostmi, potřebnými pro výměnu baterie, obraťte se na odborníka.

- Otevřete přihrádku na baterie na zadní straně pomocí mince. Víčko přihrádky na baterie za tím účelem otočte kousek proti směru hodinových ručiček, až bude možné je vyjmout.
- Vložte baterii typu CR2032 a dbejte při tom na správnou polaritu. Kladný pól („+“) musí směřovat ven, směrem k Vám.
- Víčko přihrádky na baterie nasadte zpátky a zajistěte je otáčením ve směru hodinových ručiček.

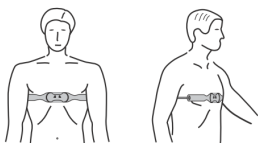
b) Hodinky s měřením srdeční frekvence

- Pokud kontrast displeje silně zeslábne nebo není vidět už vůbec žádné zobrazení, je nutné vyměnit baterii.

→ Nedisponujete-li dostatečnými odbornými znalostmi, potřebnými pro výměnu baterie, obraťte se na odborníka.

- Nejprve odstraňte 4 šroubky na zadní straně hodinek.
- Poté opatrně sejměte zadní víčko. Dejte pozor, abyste při tom nepoškodili těsnění.
- Nyní musíte uvolnit svorku, která přidržuje baterii. Použijte k tomu pokud možno nějaký špičatý předmět, například tenkou kancelářskou sponku nebo jehlu. Zaveďte ji do drážky a svorku vypačte.
- Poté vypačte baterii (rovněž ostrým předmětem) a vyjměte ji.
- Vložte baterii typu CR2032, dbejte při tom na správnou polaritu a upevněte svorku.
- Kladný pól („+“) musí směřovat ven, směrem k Vám.
- Víčko přihrádky na baterie nasadte zpátky a pevně je přišroubujte.
- Přidržovací svorku zatlačte dovnitř, až se zajistí.
- Na závěr vložte gumové těsnění (pokud jste je předtím vyjmuli) zpět do vybrání.
- Následně nasadte víčko a opatrně zašroubujte čtyři šroubky.

Příložení hrudního pásu



Je-li hrudní pás zapnutý, rozepněte ho. Obě části klipu jednoduše odtáhněte od sebe.

Chcete-li hrudní pás zapnout, zasuňte klip gumového popruhu do odpovídajícího otvoru v senzoru pro snímání srdeční frekvence. Dbejte na to, aby se správně zajistil.

Hrudní pás musí být přiložen tak, jak vidíte na obrázku; jeho délku nastavte tak, aby sice pevně seděl, ale aby Vás neomezoval v dýchání nebo aby nebránil krevnímu oběhu.

Hrudní pás přiložte tak, aby logo směřovalo ven a aby ve správné poloze naléhal přímo na hrudní kost. Obě podélné kontaktní plošky na senzoru pro snímání srdeční frekvence (obě gumové plošky s vzorem elipsy) musejí naléhat přímo na pokožku, mezi pokožkou a kontakty nesmí být např. látka.



Případně můžete kontakty navlhčit trochou vody nebo vodivého gelu, aby se zlepšila vodivost, a tím i lepší rozpoznatelnost pulzu.

Stejně jako u všech ostatních materiálů, přímo přikládaných na pokožku, nelze vyloučit podráždění kůže nebo jinou alergickou reakci (např. zčervenání, vyrážku apod.). Zjistíte-li takovou změnu na kůži, hrudní pás okamžitě přestaňte používat.

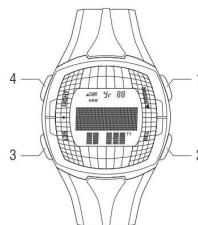
Postižené místo na pokožce omyjte vlažnou vodou a jemným mýdlem a poté vyhledejte lékaře.

Kontakty a hrudní pás pravidelně čistěte, používejte k tomu pouze hadřík mírně navlhčený vlažnou vodou a hrudní pás pečlivě osušte.

→ Rádiový přenos signálu tepové frekvence může být rušen mobilními telefony, elektronickými posilovacími stroji, bezdrátovými cyklocomputery, vedením vysokého napětí a dalšími bezdrátovými produkty.

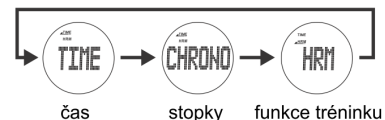
Popis a ovládací prvky

- | | |
|--------------------|---|
| 1 Tlačítko „MODE“ | Přepíná mezi funkcemi (hodinky, stopky, trénink). Ukončí režim nastavování. |
| 2 Tlačítko „SEL“ | Přepínání zobrazení na některou dílčí funkci. Pro rychlé přenastavení podržte tlačítko déle stisknuté. Změna zvolené nastavované hodnoty (vpřed). |
| 3 Tlačítko „SET“ | Pro potvrzení nastavení a přepnutí na další nastavovanou hodnotu. Nastavovaná hodnota bliká. |
| 4 Tlačítko „LIGHT“ | Krátce stiskněte, chcete-li na několik sekund aktivovat podsvícení displeje. |

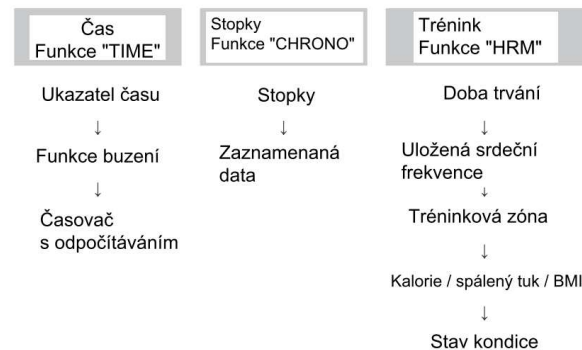


Funkce

Stisknutím tlačítka „MODE“ můžete přepínat mezi funkcemi.



Stiskněte tlačítko „SEL“, chcete-li zvolit některou dílčí funkci nebo spouštět funkce přímo.



První konfigurace

→ **Pokud se při dodání na displeji nic nezobrazuje, neznamená to, že je vybitá baterie, ale že výrobce uvedl hodinky s měřením pulzu do režimu StandBy, aby baterii šetřil. Stiskněte libovolné tlačítko, chcete-li hodinky zapnout.**

Pokud hodinky s měřením pulzu zapnete poprvé, automaticky se nastaví uživatelský profil. Jinak si můžete uživatelské profily nastavovat sami. Za tím účelem podržte v zobrazení času asi 3 sekundy stisknuté tlačítko „SET“.

Po odstranění baterie se hodinky s měřením pulzu vyresetují. I v takovém případě je musíte znovu nastavit.

- Pro přepínání mezi metrickým a imperiálním systémem stiskněte tlačítko „SEL“. K dispozici jsou následující jednotky: Hmotnost (libra, kilogram) a tělesná výška (stopky/palce, centimetry).
- Pokud stisknete tlačítko „SET“, na displeji bliká „12H“, resp. „24H“. Pomocí tlačítka „SEL“ nyní můžete přepínat mezi 12-hodinovým a 24-hodinovým režimem zobrazení času. Ve 12-hodinovém režimu zobrazení času lze rozpoznat, zda se jedná o čas dopolední (A), nebo odpolední (P).
- Stiskněte tlačítko „SET“, dokud nezačne blikat ukazatel sekund. Stiskněte tlačítko „SEL“ a nastavte ukazatel sekund na „00“.
- Pokud stisknete tlačítko „SET“, začnou blikat minuty. Nastavte je pomocí tlačítka „SEL“.
- Stiskněte tlačítko „SET“ a přejděte k dalšímu kroku (nastavení hodin).
- Podle výše popsaného postupu nastavte zbývající hodnoty (hodiny, rok, měsíc a datum). Tlačítkem „SEL“ přitom volíte nastavovanou hodnotu a tlačítkem „SET“ tuto hodnotu měníte.
- Když se na displeji objeví „BIRTHDAY“, nastavte pomocí tlačítka „SEL“ rok svého narození (1901 až 2011). Nastavte také další údaje (měsíc a den narození). Tlačítkem „SEL“ přitom volíte nastavovanou hodnotu a tlačítkem „SET“ tuto hodnotu měníte. Den v týdnu se vypočte automaticky.
- Když se na displeji objeví „WEIGHT“, můžete zadat svou hmotnost (30 až 220 kg nebo 66 až 480 lb). Každé blikající místo nastavte pomocí tlačítka „SEL“, na další stránku přejděte stisknutím tlačítka „SET“.
- Když se na displeji objeví „HEIGHT“, můžete zadat svou tělesnou výšku (100 až 240 cm nebo 3'00" až 7'11"). Každé blikající místo nastavte pomocí tlačítka „SEL“, na další stránku přejděte stisknutím tlačítka „SET“.



- Poté, co jste si nastavili vlastní uživatelský profil, uložte ho stisknutím tlačítka „MODE“.
- Pokud v režimu nastavení profilu po dobu 60 sekund nestisknete žádné tlačítko, hodinky s měřením pulzu se automaticky vrátí do režimu zobrazení času.

→ Chcete-li použít rychlé přenastavení, podržte stisknuté tlačítko „SEL“.

Ukazatel času

Pokud hodinky s měřením pulzu nezobrazují čas, opakovaně krátce stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se na displeji nezobrazí „TIME“. Po asi třech sekundách se pak automaticky zobrazí čas a datum.

a) Čas druhého časového pásma

- V režimu zobrazení času podržte asi tři sekundy stisknuté tlačítko „SEL“ – zobrazí se Vám čas ve druhém časovém pásmu.
- Chcete-li nastavit čas druhého časového pásma, podržte tlačítko „SET“ stisknuté asi 3 sekundy. Zatímco držíte tlačítko stisknuté, objeví se na displeji nápis „HOLD TO SET“. Jakmile na displeji začne blikat „12H“, resp. „24H“, tlačítko zase uvolněte.
- Pro přepínání mezi 12hodinovým a 24hodinovým formátem zobrazení času stiskněte tlačítko „SEL“.
- Nastavte zbývající hodnoty (sekundy, minuty a hodiny) tak, jak je popsáno v kapitole 11 „První konfigurace“. Tlačítkem „SEL“ přitom volíte nastavovanou hodnotu a tlačítkem „SET“ tuto hodnotu měníte.
- Pro ukončení režimu nastavení a uložení všech nastavení stiskněte tlačítko „MODE“.
- Tato funkce je obzvláště užitečná pro osoby, které často cestují, nebo pro ty, kdo často telefonují do zahraničí.

b) Funkce buzení

V režimu zobrazení času krátce stiskněte tlačítko „SEL“ a nechte si zobrazit aktuální čas buzení (na displeji se dole objeví nápis „ALARM“).

Nastavení času buzení

- Podržte stisknuté tlačítko „SET“ asi tři sekundy. Zatímco držíte tlačítko stisknuté, objeví se na displeji nápis „HOLD TO SET“. Jakmile se zobrazí čas a začnou blikat minuty času buzení, tlačítko znovu uvolněte.
- Nastavte minuty pomocí tlačítka „SEL“.
- Krátce stiskněte tlačítko „SET“. Začnou blikat hodiny času buzení. Nastavte je pomocí tlačítka „SEL“.
- Krátce stiskněte tlačítko „SET“. Začne blikat měsíc času buzení. Nastavte ho pomocí tlačítka „SEL“. Chcete-li nastavení měsíce ignorovat, stiskněte „--“.
- Krátce stiskněte tlačítko „SET“. Začne blikat datum času buzení. Nastavte ho pomocí tlačítka „SEL“. Chcete-li nastavení data ignorovat, stiskněte „--“.
- Má-li se budík spustit každý den, nastavte měsíc a datum na „-- --“.
- Krátce stiskněte tlačítko „SET“. Na displeji se objeví nápis „CHIME“.
- Krátce stiskněte tlačítko „SEL“ a hodinový signál buď aktivujete (ON), nebo deaktivujete (OFF). Je-li hodinový signál aktivovaný, objeví se symbol zvonečku „🔔“.
- Pokud je hodinový signál nastavený, ozve se v každou celou hodinu pípnutí.
- Režim nastavení ukončíte stisknutím tlačítka „MODE“. Všechna nastavení se uloží.

→ Chcete-li použít rychlé přenastavení, podržte stisknuté tlačítko „SEL“.

Zapnutí/vypnutí funkce buzení

Chcete-li funkci buzení zapnout nebo vypnout, krátce stiskněte tlačítko „SET“, zatímco se na displeji zobrazuje čas buzení. Symbol 🕒 se objeví, je-li funkce buzení zapnutá.

Ukončení signálu buzení

Pokud se v nastaveném čase spustí signál buzení, můžete ho ukončit stisknutím jednoho ze 4 tlačítek. Dokud je signál buzení aktivní, jsou všechny ostatní funkce těchto 4 tlačítek deaktivované, dokud signál buzení nevypnete! Pokud signál buzení neukončíte, zazní v následujících 9 minutách ještě celkem pětkrát a pak utichne.

c) Časovač s odpočítáváním

V režimu zobrazení času krátce stiskněte tlačítko „SEL“. Zobrazí se časovač s odpočítáváním (na displeji se dole objeví nápis „TIMER“). Standardní nastavení je rovno jedné minutě (0:01:00).

Nastavení času pro odpočítávání

- Podržte stisknuté tlačítko „SET“ po dobu asi tří sekund. Zatímco držíte tlačítko stisknuté, objeví se na displeji nápis „HOLD TO SET“. Jakmile se zobrazí čas pro odpočítávání a začnou blikat minuty, tlačítko znovu uvolněte.
- Nastavte minuty času pro odpočítávání pomocí tlačítka „SEL“. Poté stiskněte tlačítko „SET“ a přejděte k nastavení hodin.
- Nastavte hodiny času pro odpočítávání pomocí tlačítka „SEL“. Poté stiskněte tlačítko „SET“, abyste mohli pokračovat a zvolit provozní režim.



Ed r: Časovač odpočítává směrem dolů a pak opakuje nastavený čas pro odpočítávání.

Ed u: Časovač začne odpočítávat nahoru poté, co nastavený čas pro odpočítávání dosáhl nuly.

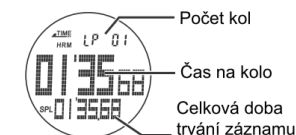
Ed 5: Časovač odpočítává pouze jednou a pak se zastaví.

Používání časovače s odpočítáváním

- Stiskněte tlačítko „SET“ a spusťte časovač. Tlačítko „SET“ stiskněte ještě jednou a časovač přechodně zastavte.
- Zatímco odpočítávání stojí, stiskněte a podržte stisknuté tlačítko „SET“ asi na 3 sekundy – tím časovač vrátíte na nastavený čas pro odpočítávání.
- Po uplynutí času pro odpočítávání (při „0:00:00“) se na 15 sekund rozezní signální tón, který můžete kdykoliv ukončit libovolným tlačítkem.

Funkce stoppek

Hodinky s měřením pulzu disponují stopkami, které dokážou zaznamenat uplynulý čas za 99 kol a celkovou dobu trvání až do 99 hodin a 59 minut (na každé kolo maximálně 9 hodin a 59 minut).



- Opakovaně krátce stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se Vám na displeji nezobrazí „CHRONO“.
- Stiskněte tlačítko „SET“ a spusťte stopky. Tlačítko „SET“ stiskněte ještě jednou a stopky přechodně zastavte.
- Zatímco stopky běží, stiskněte tlačítko „SEL“, chcete-li aktuální kolo uložit a zahájit nové kolo. Měření času se možná během ukládání nebude zobrazovat. Měření času běží dále na pozadí.
- Pokud stopky uložily již 99 kol, zobrazí se na displeji nápis „MEMORY FULL“ (paměť plná).
- Podržte tlačítko „SET“ stisknuté asi tři sekundy – stopky vynulujete a uložené údaje o kolech vymažete.

Zobrazení uložených údajů

- Poté co jste stopky zastavili, můžete si po stisknutí tlačítka „SEL“ zobrazit zaznamenané údaje o kolech.
- Nejlepší kolo (nejkratší čas) se vybere automaticky. Na displeji se zobrazí slovo „BEST-LAP“.
- Stiskněte tlačítko „SET“, chcete-li si přečíst časy jednotlivých kol.
- Pokud během zobrazování zaznamenaných údajů stisknete tlačítko „SEL“, automaticky se vrátíte do režimu stoppek.

→ K tomu musí být k dispozici alespoň jeden čas na kolo, jinak se na displeji nezobrazí žádné údaje o kolech.

Funkce tréninku (HRM)

→ Funkce tréninku lze u hodinek s měřením pulzu používat, jestliže používáte hrudní pás a jestliže jsou naměřené hodnoty správně přenášeny do hodinek s měřením pulzu.

- Nejprve přiložte hrudní pás, jak je popsáno v kapitole 8 „Přiložení hrudního pásu“.
- Pokud se hodinky s měřením pulzu nenacházejí v režimu „HRM“, opakovaně stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se na displeji nezobrazí „HRM“.
- Jakmile hodinky s měřením pulzu rozpoznají vysokofrekvenční signál, zobrazí se aktuální srdeční frekvence.
- Jinak se zobrazuje „0“.
- Pokud hodinky s měřením pulzu rozpoznávají a měří Vaši srdeční frekvenci, začne na displeji blikat symbol srdíčka.
- Pokud máte připojený hrudní pás a zobrazuje se Vám Váš aktuální pulz, na displeji se kromě toho také zobrazuje procentuální poměr Vašeho aktuálního pulzu vůči Vaší maximální srdeční frekvenci. Maximální srdeční frekvence se vypočte z údajů uložených ve Vašem uživatelském profilu.

a) Doba trvání tréninku

- V režimu funkce tréninku (HRM) krátce stiskněte tlačítko „SEL“. Zobrazí se tréninkový časovač (ve spodní části displeje se dole objeví nápis „TIMER“). Časovač se spustí automaticky, jakmile dojde k přijetí signálu srdeční frekvence.
- Zatímco se srdeční frekvence pohybuje nad mezní hodnotou, zobrazuje se na displeji šipka nahoru.
- Zatímco se srdeční frekvence pohybuje pod mezní hodnotou, zobrazuje se na displeji šipka dolů.
- Celkovou dobu trvání tréninku si můžete přečíst ve spodní části displeje.
- Chcete-li přepínat mezi celkovou dobou trvání tréninku, dobou trvání v rámci tréninkové zóny (A), dobou trvání nad tréninkovou zónou (A) a pod tréninkovou zónou (B), krátce stiskněte tlačítko „SET“.
- Podržte stisknuté tlačítko „SET“ asi tři sekundy. Zatímco držíte tlačítko stisknuté, objeví se na displeji nápis „HOLD TO RESET“. Jakmile se doba trvání vynuluje, tlačítko znovu uvolněte.

b) Zobrazení uložených hodnot srdeční frekvence

- V režimu funkce tréninku krátce stiskněte tlačítko „SEL“. Zobrazí se hodnota uložené srdeční frekvence (ve spodní části displeje se dole objeví nápis „MEMORY“).
- Uprostřed displeje si můžete přečíst svou aktuální srdeční frekvenci.
- Ve spodní části displeje si můžete rovněž přečíst maximální srdeční frekvenci, minimální srdeční frekvenci nebo průměrnou srdeční frekvenci. Stiskněte tlačítko „SET“, chcete-li mezi funkcemi přepínat.
- Podržte stisknuté tlačítko „SET“ asi tři sekundy. Zatímco držíte tlačítko stisknuté, objeví se na displeji nápis „HOLD TO RESET“. Jakmile jste vymazali uloženou srdeční frekvenci, tlačítko znovu uvolněte.

c) Tréninkové zóny

- V režimu funkce tréninku krátce stiskněte tlačítko „SEL“. Zobrazí se tréninková zóna (na displeji se dole objeví nápis „Zone“).
- Dole na displeji si můžete přečíst také spodní a horní mezní hodnotu tréninkové zóny a uprostřed displeje svou aktuální srdeční frekvenci.

Výpočet tréninkových zón

Další metodou, jak získat svou maximální srdeční frekvenci, je odečtení vlastního věku od čísla 220. Pro zjednodušení jsme pro Vás připravili tabulku. Výpočet proběhl rovněž podle výše popsaného principu (max. srdeční frekvence – Váš věk).

Uvědomte si, že tabulku samozřejmě nelze stoprocentně aplikovat na každou osobu. Maximální srdeční frekvence nezávisí pouze na věku, ale také na dalších fyziologických faktorech, jako je například stav kondice a genetické předpoklady.

Věk	Trén. zóna 1 (BPM)	Trén. zóna 2 (BPM)	Trén. zóna 3 (BPM)
20	100	130	160
25	97	126	156
30	95	123	152
35	92	120	148
40	90	117	144
45	87	113	140
50	85	110	136
55	82	107	132
60	80	104	128
65	77	100	124

Tréninková zóna 1 (55–70 % horní mezní hodnoty Vaší srdeční frekvence)

Cíl: Udržení zdravého srdce a snížení hmotnosti.

Tréninková zóna 2 (70–80 % horní mezní hodnoty Vaší srdeční frekvence)

Cíl: Vytvoření a zvyšování výdrže.

Tréninková zóna 3 (80–100 % horní mezní hodnoty Vaší srdeční frekvence)

Cíl: Vytvoření dobré kondice a zvýšení svalové síly.

→ V těchto ohledech Vám doporučujeme konzultaci s lékařem nebo odborníkem před tím, než si vytvoříte tréninkový plán nebo stanovíte cíl.

Nastavení tréninkových zón

- Podržte stisknuté tlačítko „SET“ asi tři sekundy. Zatímco držíte tlačítko stisknuté, objeví se na displeji nápis „HOLD TO SET“. Jakmile začne blikat tréninková zóna, tlačítko znovu uvolněte.
- Krátce stiskněte tlačítko „SEL“ a zvolte tréninkovou zónu 1 (1-01), tréninkovou zónu 2 (1-02), tréninkovou zónu 3 (1-03) nebo tréninkovou zónu definovanou individuálně (1-04).
- Volba individuálně definované tréninkové zóny:

Stisknete-li tlačítko „SET“, začne blikat spodní mezní hodnota tréninkové zóny a na displeji se objeví „LOW ZONE“. Spodní mezní hodnotu (30 až 120) nastavte pomocí tlačítka „SEL“. Stisknete-li tlačítko „SET“, začne blikat horní mezní hodnota tréninkové zóny a na displeji se objeví „HIGH ZONE“. Horní mezní hodnotu (40 až 131) nastavte pomocí tlačítka „SEL“.

- Režim nastavení tréninkové zóny ukončíte stisknutím tlačítka „MODE“. Všechna nastavení se uloží.

Alarm pro tréninkové zóny

- Chcete-li zapnout, resp. vypnout alarm pro tréninkové zóny, ve funkci tréninkových zón stiskněte a podržte stisknuté tlačítko „SEL“.
- Symbol Ψ se objeví, je-li alarm pro tréninkové zóny zapnutý.
- Alarm se rozezná, jestliže se Vaše aktuální srdeční frekvence vyskytne mimo tréninkovou zónu.

Varování při vysoké srdeční frekvenci

Pokud Vaše aktuální srdeční frekvence vystoupí na nebo nad 99 % Vaší vypočtené maximální srdeční frekvence, rozezní se trvalý tón alarmu.

Tón alarmu utichne, jakmile Vaše srdeční frekvence znovu poklesne pod 99 %.

d) Spálený tuk, spotřebované kalorie a zobrazení BMI

- Ve funkci tréninkových zón krátce stiskněte tlačítko „SEL“. Ve spodní části displeje se zobrazí nápis „CALORIE“.
- Pomocí tlačítka „SET“ si můžete vyvolat různé zaznamenané údaje.

Počet spotřebovaných kalorií (ve spodní části displeje se objeví nápis „CALORIE“)

Spálený tuk v % (ve spodní části displeje se objeví nápis „FAT BURN“)

Body Mass Index (ve spodní části displeje se objeví nápis „BMI“)

- Je nutné správně zadat datum narození a hmotnost, abyste získali smysluplné hodnoty v procentech spáleného tuku a spotřebovaných kalorií.
Spálený tuk se počítá pouze, pokud srdeční frekvence (intenzita tréninku) přesáhne 120 BPM.

Jak chápat Body Mass Index (BMI)

Body Mass Index (poměr tělesné hmoty) představuje měrné číslo používané pro odhad tělesné hmotnosti člověka. BMI se vypočte ze vzorce tělesná hmotnost (v kilogramech) děleno druhou mocninou tělesné výšky (v centimetrech čtverečních).

Hodinky s měřením pulzu vypočítají BMI automaticky.

Optimální Body Mass Index podle věku

Věk Optimální BMI

Optimální BMI podle věku	
Věk	Optimální BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
nad 65	24-29

e) Stav kondice

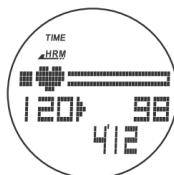
Zotavovací pulz, pokles srdeční frekvence po tréninku, značí stupeň zotavovací schopnosti, a tím také stav kondice. Čím rychleji srdeční frekvence po tréninku poklesne, tím lepší je stav Vaší kondice.

- V režimu funkce tréninku krátce stiskněte tlačítko „SEL“.
Zobrazí se stav kondice (na displeji se dole objeví nápis „FITNESS LEVEL“).
- Stiskněte tlačítko „SET“ okamžitě po tréninku, chcete-li monitorovat 5minutovou zotavovací fázi.
Jakmile je zotavení ukončeno, vypočte se stav kondice a zobrazí se.

Stav kondice Srdeční frekvence po 5minutové zotavovací fázi (BPM)

Level 6	>130
Level 5	120 - 130
Level 4	110 - 120
Level 3	105 - 110
Level 2	100 - 105
Level 1	<100

- Během zotavení se zobrazují tyto údaje:
 - Symbol srdce s bargrafem
 - Srdeční frekvence se zaznamenává, pokud jste stiskli tlačítko „SET“ (na levé straně displeje)
 - Aktuální srdeční frekvence, na pravé straně displeje
 - Čas 5minutového odpočítávání během zotavování ve spodní části displeje



Osvětlení

- Stiskněte tlačítko „LIGHT“ a na několik sekund se Vám aktivuje osvětlení ciferníku.

Obnovení výchozího nastavení

- Stiskněte současně tlačítko „SET“ a tlačítko „SEL“, chcete-li se vrátit k výchozímu nastavení.

Vodotěsnost a odolnost vůči nárazům

Náramkové hodinky jsou chráněné před nárazy v rozsahu odpovídajícím normálnímu používání. Neměli byste je ale vystavovat extrémním nárazům, jako je například pád na tvrdou podlahu. Tím by se mohly poškodit.

Označení 3 ATM (nebo 30 m) znamená odpovídající ochranu při mytí rukou, mytí auta, stříkající vodě a potu.

Ovšem nejedná se o potápěčské hodinky, které jsou vodotěsné do 30 metrů hloubky.

Pokud jsou hodinky mokré, nedotýkejte se tlačítek.

Bezpečnostní předpisy, údržba a čištění

Z bezpečnostních důvodů a z důvodů registrace (CE) neprovádějte žádné zásahy do hodinek s měřením pulzu. Případné opravy svěřte odbornému servisu. Nevystavujte tento výrobek přílišné vlhkosti, nenamáchejte jej do vody, nevystavujte jej vibracím, otřesům a přímému slunečnímu záření. Tento výrobek a jeho příslušenství nejsou žádné dětské hračky a nepatří do rukou malých dětí! Nenechávejte volně ležet obalový materiál. Fólie z umělých hmot představují veliké nebezpečí pro děti, neboť by je mohly spolknout.



Pokud si nebudete vědět rady, jak tento výrobek používat a v návodu nenajdete potřebné informace, spojte se s naší technickou poradnou nebo požádejte o radu kvalifikovaného odborníka.

K čištění pouzdra používejte pouze měkký, mírně vodou navlhčený hadřík. Nepoužívejte žádné prostředky na drhnutí nebo chemická rozpouštědla (ředidla barev a laků), neboť by tyto prostředky mohly poškodit displej a pouzdro hodinek.

Manipulace s bateriemi a akumulátory



Nenechávejte baterie (akumulátory) volně ležet. Hrozí nebezpečí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata! V případě spolknutí baterií vyhledejte okamžitě lékaře! Baterie (akumulátory) nepatří do rukou malých dětí! Vytéklé nebo jinak poškozené baterie mohou způsobit popleptání pokožky. V takovém případě použijte vhodné ochranné rukavice! Dejte pozor nato, že baterie nesmějí být zkratovány, odhazovány do ohně nebo nabíjeny! V takovýchto případech hrozí nebezpečí exploze! Nabíjet můžete pouze akumulátory.



Vybité baterie (již nepoužitelné akumulátory) jsou zvláštním odpadem a nepatří do domovního odpadu a musí být s nimi zacházeno tak, aby nedocházelo k poškození životního prostředí!



K těmto účelům (k jejich likvidaci) slouží speciální sběrné nádoby v prodejnách s elektrospotřebiči nebo ve sběrných surovinách!

Šetřete životní prostředí!

Recyklace



Elektronické a elektrické produkty nesmějí být vyhazovány do domovních odpadů.
Likviduje odpad na konci doby životnosti výrobku přiměřeně podle platných zákonných ustanovení.

Šetřete životní prostředí! Přispějte k jeho ochraně!

Technická data

Napájení	3 V/DC (hodinky s měřením pulzu) 3 V/DC (hrudní pás)
Baterie	1 knoflíková baterie CR2032 (hodinky s měřením pulzu) 1 knoflíková baterie CR2032 (hrudní pás)
Odběr proudu (hodinky)	10 μ A (StandBy) / 70 μ A (za provozu)
Odběr proudu (hrudní pás)	0,5 μ A (Standby) / 230 μ A (za provozu)
Dosah vysílače	70 cm
Vodotěsnost	30m hloubka (bez stisknutí tlačítka) (hodinky) 10m hloubka (hrudní pás)
Přenosová frekvence	5,3 kHz
Provozní podmínky	0 až +40 °C
Podmínky skladování	-10 až +50 °C
Rozměry (D x Š x V)	25 x 53 x 15 mm (tělo hodinek) 70 x 35 x 12 mm (hrudní pás)
Délka hodinek	230 mm (vč. náramku)
Délka (hr. pás bez senzoru)	min. 38 cm; max. 70 cm
Hmotnost	48 g vč. baterie (hodinky), 51 g vč. baterie (hrudní pás), 11 g (držák na jízdní kolo)



Překlad tohoto návodu zajistila společnost Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

Všechna práva vyhrazena. Jakékoliv druhy kopií tohoto návodu, jako např. fotokopie, jsou předmětem souhlasu společnosti Conrad Electronic Česká republika, s. r. o. Návod k použití odpovídá technickému stavu při tisku! **Změny vyhrazeny!**

© Copyright Conrad Electronic Česká republika, s. r. o.

MIH/01/2017