

U ž i v a t e l s k á p ř í r u č k a

POLAR® S625X

Měřicí Zařízení Tepové Frekvence

Poskytované údaje o fyziologických funkcích :

- TEPOVÁ FREKVENCE
- PREDIKCE MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE
- MAXIMÁLNÍ SPOTŘEBA KYSLÍKU
- ENERGETICKÝ VÝDEJ
- STAV ZOTAVENÍ ORGANISMU
- SLEDOVÁNÍ FUNKČNÍCH PARAMETRŮ
při změnách výškových a teplotních podmínek
- NERVOSVALOVÁ KOORDINACE
- RYCHLOSTNĚ SILOVÉ SCHOPNOSTI
- POČÍTAČOVÉ ZPRACOVÁNÍ vč. SPECIÁL.TESTŮ



Dr. Pavel SVOBODA - S P O R T O V N Í S L U Ž B Y

Provozovna > areál plaveckého bazénu SK Motorlet, Výmolova 2, 150 00 Praha 5

Tel, Fax: 251554704, polarps@seznam.cz, www.polarczech.cz

SCHÉMA OVLÁDÁNÍ PŘÍSTROJE

Přehled jednotlivých režimů

DENNÍ ČAS (TIME OF DAY)	MĚŘENÍ (EXERCISE)	ZÁZNAM (FILE)	NASTAVENÍ (SETTING)	TESTY (TESTS)	SPOJENÍ S PC (CONNECT)
--------------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------	----------------------	-------------------------------

Diagram funkcí v režimu NASTAVENÍ

ZATÍŽENÍ (EXERCISE)	PAMĚŤ (MEMORY)	FUNKCE (FUNCTION)	RYCHLOST (SPEED)	UŽIVATEL (USER)	PŘIJÍMAČ (MONITOR)	HODINKY (WATCH)
Běžné užití (E0)	Ukládací interval	Vlastní Spotřeba (OwnCal) zap/vyp	Rychlost vypnuta (Speed OFF)	▶ Hmotnost ▶ Výška	Zvukový signál zap/vyp	Budík
Zadání Zatížení (ExeSet)	▶ 5 vteřin	Test Kondice (Fitness Test) zap/vyp	Běh zapnut (Run On)	▶ Datum narození ▶ Pohlaví	Jednotky 1 / 2	Čas
▶ E1 – E5	▶ 15 vteřin	Predikce maximální TF zap/vyp	▶ Nastavení nožního Snímače Rychlosti	▶ Úroveň pohybové aktivity	▶ kg/m ^{°C} nebo ▶ lb/ft ^{°F}	Datum
Intervalový Trénink zap/vyp	▶ 60 vteřin	Nadmořská výška zap/vyp	Kolo 1/ 2 ▶ Obvod kola	▶ Maximální TF	Nápověda zap/vyp	Upozornění zap/vyp
		Automatický čas úseku zap/vyp	Kadence zap/vyp	▶ VO ₂ max		
		Vlastní Optimalizace zap/vyp	Výkon zap/vyp			

Názorný přehled ucelené nabídky přístroje neřeší přechod mezi jednotlivými režimy a funkcemi!! Tyto dílčí postupy jsou podrobně popsány v textu příslušných kapitol a doporučujeme využít také originální manuál, zejména z hlediska obrazového znázornění!!

Další dílčí popisná schémata jsou uvedena v případě větší složitosti funkcí určitého režimu v příslušné části jednotlivých kapitol !!

! Drobné změny ve vedlejších funkcích oproti manuálu vyhrazeny !

Úvod	6
Základní součásti přístroje	6
Tlačítka a jejich použití	6
Snadné spuštění	7
- Příprava přijímače	
- Způsob instalování vysílače	
Přípevnění Držáku na říditka	
Přípevnění Snímače Rychlosti na nohu	
Přípevnění Snímače Rychlosti na kolo	
Zahájení měření TF	
Ukončení měření TF	
Postup po ukončení	
Základní režimy a jejich funkce	9
Nastavení veškerých hodnot	12
Zadání údajů o uživateli	12
Váha, Výška, Datum narození, Pohlaví	
Úroveň pohybové aktivity	
Maximální tepová frekvence	
Maximální spotřeba kyslíku	
Nastavení funkcí Měření	14
- Běžného Užítí nebo zadání Způsobu Zatížení	
Nastavení Intervalového tréninku nebo Základního Nastavení	
Zadání časovačů	
Zadání limitů TF	
Zadání limitů Tempa běhu	
Zapnutí / Vypnutí limitů	
Zadání typu řízení intervalů	
Zadání počtu intervalů	
Sledování průběhu zotavení	
Označení nastaveného typu měření	
Nastavení záznamového intervalu	
Aktivace funkcí	19
Vlastní Spotřeba - zap. / vyp.	
Test Kondice - zap. / vyp.	
Předpokládaná max.TF - zap. / vyp.	
Výškoměr a teploměr - zap. / vyp.	
Automatický čas úseku – zap. / vyp.	
Vlastní Optimalizace – zap. / vyp.	
Nastavení Rychlosti	20
Běh, kalibrace kroku	
Zadání obvodu kola	
Kadence - zap. / vyp.	
Výkon - zap. / vyp.	
Označení bicyklu 1 či 2	
Nastavení podoby přijímače	23
Zvuková signalizace při stisknutí tlačítek	
Výběr jednotek měření	
Nápověda	

Nastavení funkcí hodinek 24

Budík

Čas

Datum

Nastavení Upozornění

Další možnosti přednastavení 25

Přepnutí Času 1 a Času 2

Zkrácení postupu při nastavení hodinek

Přepnutí jednotek měření

Přepnutí mezi datem, identifikací uživatele, jménem či logem

Možnosti v režimu Měření 26

Sledování tepové frekvence v režimu Měření

Režim Ukládání záznamu

Osvětlení displeje

Vypínání a zapínání zvukového signálu limitů TF

Přepínání mezi limity TF a limity Tempa běhu

Odměřování mezičasů / úseků včetně TF

Přerušení záznamu

Přecházení mezi zobrazovanými údaji

Vynulování stopek

Spuštění některého typu Nastavených Zatížení 29

- Možnosti v režimu Odměřování Intervalů

Fáze zahřívací

Fáze intervalů

Fáze uklidnění

Ukončení jednotky intervalového tréninku

- Možnosti v režimu Základního Nastavení

Spuštění časovačů

Spuštění odměřování zotavení

Ukončení Měření

Další možnosti v průběhu Měření a Ukládání Záznamu 32

Přecházení mezi typy Nastaveného Zatížení

Přecházení mezi ukazateli rychlosti

Vynulování denní vzdálenosti

Návrat k ručnímu nastavení výškoměru

Opětovné spuštění měření intervalů nebo sledování Zotavení

Přerušení v průběhu měření intervalů nebo sledování zotavení

Přerušení některé fáze Odměřování intervalů

Ovládání pomocí signálu TF

Vyvolání uložených záznamů 33

Celková doba měření

Průběh Zotavení v systému Základního Nastavení

Ujetá Vzdálenost

Údaje o Tempu běhu

Údaje o Rychlosti

Údaje o Kadenci

Výškoměrné údaje

Teplotní údaje

Údaje o Převýšení

Údaje o Výkonu

Pedálový Index

Rovnováha šlapání Levé a Pravé nohy	
Limity TF zóny zaměření	
Doba ve vymezené zóně, nad a pod	
Kalorická spotřeba během měření	
Celková spotřeba za určité období	
Celková doba cvičení za určité období	
Celková doba ježdění	
Tachometr = ujetá vzdálenost	
Údaje z měření Intervalů	
Fáze zahřívací	
Fáze intervalů	
Fáze uklidnění	
Informace o dílčích úsecích	
Zaznamenané hodnoty	
Vymazání dílčího záznamu	
Vymazání všech záznamů	
Dlouhodobé záznamy	
Vynulování celkového načítání	
Návrat k dříve dosaženým maximálním hodnotám	
Spojení s počítačem 40	
Přetažení nahraných údajů do počítače	
Nastavení parametrů přijímače z počítače	
Spojení s mobilním telefonem 41	
Testy 42	
Test Kondice 42	
Vlastní Index	
Předpokládaná max.TF	
Nastavení údajů pro test	
Provedení testu	
Aktualizace hodnot Vlastního Indexu a TFmax-p	
Vyhodnocení Testu Kondice	
Test Vlastní Optimalizace 46	
Vlastní Optimalizace	
Testy základní úrovně	
Sledování hodnot Vlastní Optimalizace	
Provedení testu	
Vyhodnocení Testu Vlastní Optimalizace	
Péče a údržba 49	
Doporučená opatření 50	
Závady a jejich odstranění 51	
Předcházení možným rizikům při cvičení s MZTF 52	
NEJČASTĚJI SE VYSKYTUJÍCÍ DOTAZY 52	
Vysvětlivky k používaným symbolům a termínům 53	
Technické údaje 57	
Nastavitelné parametry 58	
Záruka 59	
Oprávněnský servis 59	
Literatura 60	

Ú V O D

Přístroj je vyroben na základě nejmodernějších poznatků z oblasti elektrotechniky, medicíny (zejména funkční diagnostiky a fyziologie) a teorie sportovního tréninku. Kromě parametrů fyziologických vycházejících z měření TF a fyziognomie uživatele poskytuje též informace z oblasti funkcí cyklistických.

ZÁKLADNÍ SOUČÁSTI PŘÍSTROJE

Měřicí zařízení tepové frekvence se skládá ze 3 základních součástí:

1. kódovaný vysílač WearLink se zabudovanými elektrodami (příp. kódovaný vysílač T 61)
2. elastický popruh s přezkou (odlišné typy pro WearLink či T 61)
3. náramkový přijímač
4. Snímač rychlosti na nohu včetně jedné AAA baterie

Dále by zakoupené balení mělo obsahovat kromě českého manuálu též manuál originální a CD s vyhodnocovacím programem Přesné Posuzování Výkonnosti.

TLAČÍTKA A JEJICH POUŽITÍ

A > Vlevo nahoře >> **SIGNAL / LIGHT**

- * Osvětlení displeje
- * Zapnutí nebo vypnutí zvukového signálu

B > Vlevo dole >> **STOP**

- * Ukončení Měření tepové frekvence
- * Opuštění zobrazovaného režimu a návrat na úroveň předchozího módu
- * Návrat do Denního času z jakéhokoli režimu stisknutím a přidržením tlačítka

E > Dole uprostřed >> **OK**

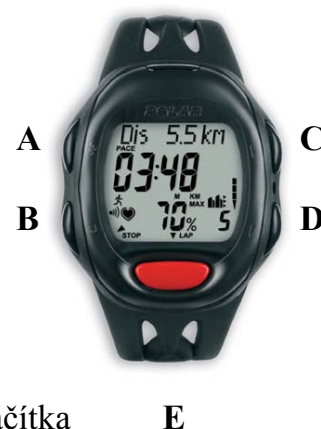
- * Zahájení Měření tepové frekvence
- * Spuštění stopek (start)
- * Aktivace zobrazeného režimu
- * Prohlížení vybraných parametrů (ok)
- * Ukládání mezičasů (lap)
- * Znázornění textu nápovědy na displeji (start, ok, lap) nad tlačítkem označujícím jeho použití

C > Vpravo nahoře >> **UP ▲**

- * Přejít do následujícího režimu
- * Zvyšování vybrané hodnoty

D > Vpravo dole >> **DOWN ▼**

- * Návrat do předchozího režimu
- * Snižování vybrané hodnoty



Praktická doporučení:

- => Rozlišujte krátké stisknutí tlačítka (zhruba v délce 1 vteřiny) od zmáčknutí a přidržení po delší dobu (2 až 5 vt.). Delším zmáčknutím tlačítka provedete urychlení postupu resp. zkrácení operací.
- => Tlačítka jsou oproti běžným hodinkám mírně tužší, aby se předcházelo nenadálému zmáčknutí.
- => Kdykoli se můžete vrátit ze smyček Nastavení nebo vyvolání Záznamu do znázornění Denního času stisknutím a podržením tlačítka C (STOP).
- => Seznamte se s popisem používaných symbolů a vysvětlením terminologie v příslušné kapitole.

Příprava přijímače

1. Pokud je displej tmavý, aktivujete jej dvojným stisknutím červeného tlačítka OK, přičemž dojde k zobrazení Denního času. Tento úkon je jednorázový a již nikdy jej po úvodním spuštění znovu neprovádíte.
2. S měřením je možno začít ihned za využití výrobcem přednastavených hodnot. Každopádně je však nutno provést seřízení Denního času a zadání údajů týkajících se uživatele.
3. Přístroj je vybaven různými funkcemi použitelnými přesně k řízení individuálního zatěžování, což je podrobně popsáno v kapitole Základní režimy a jejich funkce. Zadání nastavitelných parametrů můžete provést ručně pomocí tlačítek nebo také za využití SW "Přesné Posuzování Výkonnosti", kdy příslušné údaje připravíte v počítači a poté je přenesete do přijímače.
4. Přijímač si nasadíte jako běžné náramkové hodinky, případně jej pomocí speciálního držáku upevníte na řídítka kola, zátěžového ergometru, veslo apod.

Způsob instalování vysílače

Navlhčete plošné elektrody umístěné na vnitřní straně vysílače a přitiskněte je na pokožku. Pokud nechcete nasadit pás přímo na tělo, silně navlhčete v místě pod elektrodami také triko.

- Pro WearLink – spojte vysílač s elastickým pásem tak, aby strana vysílače s písmenem L byla spojena se stranou LEFT pásu a strana s písmenem R se stranou RIGHT.
- Pro T 61 – spojte vysílač s elastickým pásem, jehož délku nastavte tak, aby po přiložení kolem hrudníku těsně pod prsními svaly byla před zapnutím vzdálenost mezi očkem a závlačkou 10 až 15 cm.

Správné nasměrování vysílače signalizuje odpovídající poloha loga. Ke zprovoznění vysílače dojde automaticky bezprostředně po jeho instalování. Je proto vhodné sejmout jej co nejdříve po skončení měření a dosucha utřít, neboť se tím prodlužuje životnost baterie ve vysílači.

Přípevnění Snímače Rychlosti na nohu

Snímač rychlosti na nohu slouží ke snímání údajů o rychlosti při běhu či chůzi přímo z nártu.

- Nejprve musíte do snímače vložit baterii (případně s asistencí autorizovaného servisu):
 1. Stiskněte zadní část snímače a sejměte úchyt s pacičkami.
 2. Sundejte ze snímače černý horní kryt (uchopit za zadní část se zobáčkem a silou zvednout – v případě potřeby zvedněte zobáček vhodným předmětem, např. držátkem lžičky atp.).
 3. Vysuňte zadní část krytu snímače a vyndejte žlutou kolébku baterie.
 4. Vložte správně orientovanou baterii typu AAA do žluté kolébky.
 5. Zasuňte žlutou kolébku zpět a zavřete zadní část krytu snímače. Pokud vám při rozebírání vypadlo gumové těsnění, nezapomeňte jej vložit mezi obě části krytu !!!
 6. Připevněte černý horní kryt a úchyt s pacičkami.
 7. Pokud jste baterii vložili správně, začne po stisknutí a přidržení červeného tlačítka blikat těsně pod ním zelené světýlko (po dalším přidržení tlačítka zhasne). Snímač Rychlosti je připraven k použití.

!!! Pokud při používání Snímače Rychlosti začne po stisku červeného tlačítka blikat červené světýlko namísto zeleného, je potřeba baterii ve snímači vyměnit !!!

- Při instalaci nabitého snímače rychlosti postupujte následovně:

1. Stiskněte zadní část snímače a sejměte úchyt s pacičkami.
2. Rozvažte tkaničky na své obuvi, vložte pod ně pacičky úchyty a tkaničky opět zavažte.
3. Zasuňte Snímač Rychlosti do úchyty na noze (nasadit přední část a poté zaklapnout vzadu).
4. Snímač Rychlosti by se neměl hýbat do stran a měl by kopírovat směr nártu.
5. Aktivujte Snímač Rychlosti stisknutím a přidržením červeného tlačítka – rozbliká se zelené světýlko a přijímač zahájí vysílání údajů.
6. Po ukončení měření přidržte červené tlačítko. Zelené světýlko zhasne a snímač se vypne.

Přípevnění Držáku na řídítka *(není v základním balení, lze dokoupit)*

Příloženými tenkými pásky připevněte držák na pravou stranu řídítek, když pod něj nejprve umístíte gumovou podložku.

Poté připevněte přijímač k držáku pomocí řemínku a dostatečně jej utáhněte.

Přípevnění Snímače Rychlosti na kolo *(není v základním balení, lze dokoupit)*

Kromě níže uvedeného popisu využijte prosím zobrazení v originálním manuálu.

Tento snímač umožňuje provádět měření rychlosti a ujeté vzdálenosti na kole.

1. Na čelní straně pravé přední vidlice zvolte vhodné místo pro připevnění snímače, který by měl být umístěn ve vzdálenosti 20 až 50 cm od náramkového přijímače umístěného na řídítkách.
2. Očistěte vybrané místo, které jste pro instalaci snímače vybrali, sejměte přelep z gumové podložky a připevněte ji na vidlici.
3. Nastavte úhly nasměrování snímače v rozsahu 45 až 90 stupňů, jak je znázorněno na obrázcích.
4. Přiložte snímač na gumovou podložku, protáhněte dva tenké pásky otvory ve snímači a spojte je kolem vidlice, prozatím ne zcela pevně. Pokud jsou pásky pro příslušnou vidlici krátké, spojte 2 dohromady.
5. Vyberte jeden ze 2 nabízených magnetů a upevněte jej na jeden z drátů předního kola tak, aby směřoval ke snímači. Menší magnet (vhodnější pro silniční kolo) se připevňuje přetažením kovového krytu a robustnější pak (spíše pro MTB) pomocí šroubku.
6. Magnet by měl procházet v těsné blízkosti snímače, ale nesmí se jej dotýkat. Maximální vzdálenost mezi nimi může být 5 mm. Pokud jste našli optimální vzájemnou polohu obou těchto komponentů, utáhněte pevně oba pásky kolem vidlice a jejich přesahující konce odstříhňte.

! V zájmu vlastní bezpečnosti nezapomínejte při jízdě sledovat cestu a okolní dění. Před jízdou vyzkoušejte, zda je možno s řídítka normálně otáčet a lanka brzd a řazení nemohou zachytit o snímač. Stejně tak se přesvědčte, jestli umístění snímače nenaruší vlastní šlapání či brzdění a řazení.

Poznámka: Instalace Snímače Kadence je znázorněna v krátké příručce dodávané s tímto příslušenstvím. Snímač Silového Výkonu je dodáván spolu s českým manuálem.

Zahájení Měření TF

1. Začněte v režimu Denního času.
2. Přijímač mějte ve vzdálenosti do 1 m od vysílače.
3. Zkontrolujte, zda se v blízkosti nevyskytují jiné osoby s MZTP, linky vysokého napětí, televizní přijímač, mobilní telefon či jiný zdroj možného elektromagnetického rušení.
4. Stisknutím tlačítka OK zahájíte měření TF. Symbol srdce začne blikat a nejdéle do 15 vteřin naskočí hodnota představující počet tepů za minutu.
5. Po dalším stisknutí tlačítka OK se rozběhnou stopky a je možno začít s vlastní činností, při které chcete měření provádět. Ukládání údajů do paměti přístroje probíhá pouze v případě, že jsou stopky v chodu.

Ukončení Měření TF

1. Stisknutím tlačítka C (STOP) dojde k zastavení stopky a veškerých výpočtů. Znázornění údajů TF sice probíhá nadále, ale bez dalšího ukládání.
2. Při následném zmáčknutí tlačítka STOP se zastaví také Měření TF a přijímač zobrazí Denní čas.

Postup po ukončení

1. Opatrně omyjte vysílač mýdlovou vodou.
2. Poté jej opláchněte čistou vodou.
3. Osušte jej měkkou látkou.
4. Uložte vysílač na čisté a suché místo. Ke zprovoznění vysílače dojde automaticky bezprostředně po jeho instalování. Je proto vhodné sejmout jej co nejdříve po skončení měření a provést výše uvedený postup, neboť se tím prodlužuje životnost baterie ve vysílači a také jeho elektrod.

ZÁKLADNÍ REŽIMY A JEJICH FUNKCE

1. TIME OF DAY = D e n n í č a s

Přístroj slouží jako běžné náramkové hodinky s datem, označením dne a funkcí budíku. V případě častého cestování můžete přecházet mezi 2 různými časovými pásmy, která si dle potřeby nastavíte.

V tomto režimu je možno:

- ▶ zapínat či vypínat budík
- ▶ nastavit čas buzení
- ▶ nastavit denní čas
- ▶ nastavit datum / kalendář /

Kromě uvedených funkcí lze navíc přetáhnout z počítače a používat:

- ▶ 7 různých urgujících upozornění se zvukovým signálem
- ▶ vlastní osobní logo, číslo nebo jmenovité označení uživatele

2. EXERCISE = Z á z n a m t e p o v é f r e k v e n c e

V tomto režimu dochází k měření TF a veškeré údaje jsou ukládány do paměti přístroje. Dle osobního zaměření je možno přednastavit až 5 různých typů zatížení, které řídí průběh činnosti. Tato jednotlivá zatížení můžete také v přijímači speciálně pojmenovat. Než spustíte vlastní záznam, zvolte příslušné uložené nastavení. Případně lze používat bez jakéhokoli nastavování tzv. Běžné Užití, v jehož rámci probíhá záznam TF, avšak průběh aktivity není ovlivňován limity TF, resp. dalšími regulačními funkcemi.

A) V rámci Běžného Užití (Basic Use)

je možno uložit do paměti až 99 mezičasů resp. časů dílčích úseků s poslední hodnotou TF, průměrnou TF a max. TF v každém úseku. Podle aktuálního požadavku je možno konfigurovat podobu zobrazovaných údajů na displeji následovně:

- okamžitá TF / průměrná TF / % osobního maxima TF
 - uběhnuvší doba měření (stopky)
 - denní čas
 - doba trvání posledního úseku a mezičas spolu s číselným označením úseku
 - hodnota kalorické spotřeby v průběhu měření
 - aktuální, průměrná a maximální dosažená rychlost
 - ujetá vzdálenost během probíhající jízdy
 - nadmořská výška
 - celkové převýšení v metrech
 - teplotní údaje
 - kadence šlapání *
 - silový výkon *
 - rovnováha šlapání levé a pravé nohy *
 - pedálový index = efektivita působení na pedály *
- * = pouze v případě vybavení Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

B) Volně programovatelná Základní Nastavení (Exe Set)

usměrňuje automaticky průběh jednotky za pomoci následujících funkcí:

- 3 nastavitelné zóny zaměření z hlediska limitů TF
 - 3 nastavitelné alternující časovače
 - odměrování může vycházet z použití časovačů nebo z průběhu zotavení z hlediska poklesu TF
- Pro každý typ zatížení pak můžete nastavit jiné parametry a podle charakteru cvičení nastavení přepínat.

C) Volně programovatelný Intervalový Trénink

řídí automaticky jednotku tohoto typu tréninku za využití následujících přednastavených fází :

- **zahřátí** (rozcvičení) v rámci adekvátní zóny TF vymezené limity a časovačem odpočítávajícím k 0
- **hlavní** fáze do 30 intervalů zatížení v rozmezí ohraničeném příslušnými limity TF, přičemž po každém tomto úseku následuje interval uklidnění dle přednastavené volby
- **uklidnění** (zotavení) v rámci adekvátní zóny TF vymezené limity a časovačem odpočítávajícím k 0

3. FILE = V y v o l á n í z á z n a m u

MZTF ukládá v konečné podobě informace z měření do počtu 99 kompletních záznamů, v nichž jsou obsaženy následující údaje :

- datum a hodina zahájení měření
 - celková doba záznamu
 - hodnoty průměrné a maximální TF v průběhu celého měření
 - průběh zotavení (pouze při módu Základního Užití)
 - celková vzdálenost během záznamu
 - průměrná a maximální dosažená rychlost
 - průměrná a maximální dosažená kadence šlapání *
 - průměrná, maximální a minimální nadmořská výška
 - průměrná, maximální a minimální teplota
 - celkové převýšení v metrech
 - silový výkon ve wattech *
 - pedálový index *
 - rovnováha šlapání levé a pravé nohy *
 - limity TF použité během měření
 - doba strávená ve vymezeném pásmu, nad a pod ním
 - Vlastní Spotřeba energie v průběhu skončeného měření
 - celková energetická spotřeba sumarizovaná za určité sledované období
 - celková doba cvičení za určité sledované období
 - celková doba ježdění
 - tachometr = celková ujetá vzdálenost
 - informace o Intervalovém Tréninku: fáze rozcvičení - fáze intervalů - fáze uklidnění
 - údaje týkající se jednotlivých úseků: nejrychlejší čas; dílčí úseky a mezičasy; poslední TF, průměrná TF a max. TF během každého úseku; cyklistické údaje na konci každého úseku
 - ukládání TF a cyklistických parametrů v přednastaveném intervalu provádění záznamu
- * = pouze v případě vybavení Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

Navíc jsou k těmto údajům u každého uloženého záznamu též vždy v aktualizované podobě zaneseny do paměti hodnoty celkové energetické spotřeby a celkové doby zatížení.

4. OPTIONS = N a s t a v e n í

V tomto režimu lze provést zadání následujících parametrů. Doporučujeme nastavit veškeré parametry ještě před vlastním zatížením.

➤ **Zatížení**

- je možno vybrat mód Běžného Užití bez nastavení jakýchkoli parametrů řídících průběh zatížení či 5 programovatelných voleb Zatížení anebo mód Intervalového Tréninku
- pro nastavení podoby těchto režimů lze kromě jiného použít zejména :
 - * 3 nastavitelné zóny zaměření z hlediska limitů TF a 3 časovače
 - * odměřování může vycházet z použití časovačů nebo z průběhu zotavení z hlediska poklesu TF

➤ **Paměti**

- rozsah paměťové kapacity závisí na zvoleném intervalu automatického ukládání TF, který může být 5, 15 či 60 vteřin

- **Funkcí**
 - zapnutí či vypnutí výpočtu Vlastní Spotřeby energie
 - zapnutí či vypnutí Testu Kondice
 - zapnutí či vypnutí stanovení předpokládané max.TF
- **Funkcí Cyklo**
 - bicykl 1 nebo 2 resp. zapnutí / vypnutí
 - obvod kola
 - zapnutí či vypnutí kadence šlapání
 - zapnutí či vypnutí měření silového výkonu
- **Uživatele**
 - váha, výška, datum narození, pohlaví, úroveň pohybové aktivity, TFmax a max.spotřeba kyslíku
- **Přijímače** = podoba monitoru při činnosti
 - zvuková signalizace činnosti s tlačítky > zapnuta nebo vypnuta
 - měrné jednotky 1 či 2
 - text nápovědy aktivován nebo vypnut
- **Hodinek**
 - seřízení budíku, časového režimu 12/24 hodin, přesného času, denního data, upozornění zap/vyp

5. TESTS = T e s t y

Tento režim je aktivován, je-li přepnut v menu OPTIONS na ON. V tom případě jsou dostupné následující dva testy.

- **TEST KONDICE:**
 - provedení Testu Kondice (bližší popis viz příslušnou kapitolu)
 - vyvolání posledních výsledků Vlastního Indexu Kondice a hodnoty předpokládané maximální TF
 - aktualizace informací do údajů o uživateli týkající se hodnot Indexu Kondice a předpokládané maximální TF

Poznámka:
MZTF stanoví během Testu Kondice individuálně dosažitelnou hodnotu maximální TF. O tento údaj se jedná vždy, pokud se v textu objevuje označení TFmax-p. Na přístroji je předpokládaná hodnota dosažitelné maximální TF uvedena ve spojení s označením OWNMAX.
- **TEST VLASTNÍ OPTIMALIZACE:**
 - napomáhá optimalizovat tréninkové zatěžování tak, aby se kontinuálně zvyšovala výkonnost a nedocházelo k dlouhodobým stavům nedotrénování či přetrénování
 - tento test vychází z tradičního ortostatického testu přetrénování a zakládá se na průběžném měření tepové frekvence a její variability
 - Vlastní Optimalizace je vynikající pomůckou pro všechny, kdož provádějí sportovní činnost v takovém pojetí, při němž by mohly nastat občasné problémy pramenící z nesprávného tréninku

6. CONNECT = S p o j e n í s p o č í t a č e m a s m o b i l n í m t e l e f o n e m

A) V tomto režimu lze za pomoci softwaru Přesné Posuzování Výkonnosti 4.0 umožňujícího obousměrnou komunikaci:

- přenášet údaje uloženého záznamu do počítače k podrobnému zpracování
- nahrávat do přijímače parametry nastavení jeho funkcí z počítače

B) V tomto režimu lze také přenášet údaje ze záznamu do mobilního telefonu a následně:

- analyzovat záznam přímo na displeji telefonu (včetně zobrazení křivky)
- ukládat do paměti telefonu pro dlouhodobé vyhodnocování a sledování zatížení
- poslat formou SMS na kompatibilní mobilní telefon

!!! Poznámka: Komunikaci prozatím podporuje pouze mobilní telefon NOKIA 5140 !!!

V á h a (kg nebo libry)

5. Mačkáním ▲ či ▼ nastavte odpovídající hodnotu. Potvrďte OK.

V ý š k a (cm nebo fts / inch)

6. Tlačítky ▲ nebo ▼ nastavte odpovídající hodnotu. Potvrďte OK.

D a t u m n a r o z e n í (Birthday)

7. Pomocí ▲ nebo ▼ zadejte den narození. Stiskněte OK.

8. Po rozsvícení Month zadejte měsíc narození. Potvrďte OK.

9. Při rozsvícení Year nastavte příslušný rok. Uložte pomocí OK.

P o h l a v í (Sex)

10. Příslušný údaj (male = muž, female = žena) nalistujte pomocí ▲ či ▼ a potvrďte OK.

N a s t a v e n í ú r o v n ě a k t i v i t y

11. Odpovídající stupeň úrovně aktivity před prováděním Testu Kondice nastavte pomocí ▲ nebo ▼ a potvrďte OK.

!! Určete odpovídající dlouhodobou úroveň pohybové aktivity v průběhu posledních 6 měsíců.

Neprovádějte změny hodnocení této úrovně aktivity, pokud se parametry pravidelného cvičení změní, dříve než po uplynutí dalších 6 měsíců.

LOW (= nízká) : Rekreační cvičení ani náročnější pohybová aktivita nejsou pravidelnou součástí životního stylu. Např. se může jednat o chůzi jen pro radost nebo příležitostné cvičení postačující pouze k prohloubení dýchání nebo mírnému zapocení.

MIDDLE (= střední) : Pravidelná účast při rekreačním sportování. Např. týdně uběhnutých cca 5 až 10 km nebo 30 až 120 minut za týden naplněných srovnatelnými pohybovými aktivitami, případně pracovní činnost vyžadující mírnou tělesnou aktivitu.

HIGH (= vysoká) : Cvičení je neodmyslitelnou součástí způsobu života. Je prováděno pravidelně nejméně 3 krát týdně vyšší přiměřenou intenzitou. Jde např. o běhání cca 10 až 20 km týdně nebo celkem 2 až 3 hodiny za týden vyplněné srovnatelnými pohybovými aktivitami.

TOP (= velmi vysoká) : Pravidelné provádění náročné pohybové činnosti nejméně 5 krát týdně. Příprava je zaměřena na zvyšování výkonnosti případně také z důvodů účasti na závodech.

M a x i m á l n í t e p o v á f r e k v e n c e (HR_{max})

12. Nejprve se zobrazí, jakožto přednastavený údaj, hodnota, TF_{max}, vyplývající ze zadaného věku. Pokud je známa přesně zjištěná hodnota max. TF, např. formou testu nebo změřená při absolvovaném zatížení, zadejte tento přesnější údaj pomocí tlačítek ▲ nebo ▼.

13. Potvrďte OK.

! Jestliže tuto hodnotu neznáte, změňte ji v režimu Testu Kondice po jejím zjištění na základě provedení tohoto testu.

M a x i m á l n í s p o t ř e b a k y s l í k u (VO_{2max})

14. Jako přednastavený údaj se nejprve objeví hodnota 36 pro ženy a 45 pro muže. Znáte-li přesně zjištěnou hodnotu max. spotřeby kyslíku, např. při testování, zadejte tento přesnější údaj pomocí tlačítek ▲ nebo ▼.

15. Po stisknutí OK se rozsvítí USER SET.

! Jestliže tuto hodnotu neznáte, můžete ji snadno zjistit v režimu FITNESS TEST provedením klidového Testu Kondice (viz příslušná kapitola).

Pro pokračování dalšího možného nastavování stiskněte tlačítko STOP nebo se můžete vrátit do režimu Denního času stisknutím a přidržetím tohoto tlačítka.

NASTAVENÍ FUNKCÍ MĚŘENÍ (EXERCISE SET)

Před zahájením nastavení jednotlivých volitelných parametrů měření TF se nejprve rozhodněte, zda chcete používat Zadání způsobu zatížení nebo režim Základního Užití. Rozhodnete-li se pro možnost Zadání způsobu zatížení, je třeba vybrat mezi Základním Nastavením či Intervalovým tréninkem. Údaje nastavené při posledním použití budou uloženy a zůstanou přednastaveny pro následující měření.

A) Běžné Užití (E0)

Běžné Užití je jednoduchý režim pro jakoukoli činnost. Před zahájením měření není nutno nastavovat žádné hodnoty v režimu Zatížení. Pokud chcete sledovat a zaznamenávat kalorickou spotřebu, musíte zadat údaje o uživateli a funkci OwnCal nastavit na On. V průběhu měření můžete na ukazateli přijímače sledovat v závislosti na volbě následující hodnoty :

- aktuální TF / průměrnou TF během měření / % max. TF (pokud jste zadali všechny údaje)
- stopky
- denní čas
- kalorickou spotřebu během cvičební jednotky
- mezičasy a časy jednotlivých úseků

B) Zadání způsobu zatížení (E1 - E5)

V průběhu měření v tomto režimu lze sledovat tytéž hodnoty jako při Základním Užití. Oproti tomu budou navíc předem nastavené parametry usměrňovat během činnosti probíhající zatížení. Název příslušného nastavení konkrétního cvičení lze provést např. dle typu používaného zatížení.

Můžete nastavit následující funkce, které budou řídit prováděnou činnost :

- 3 zóny limitů (podle TF nebo podle tempa běhu)
- 3 časovače odečítající k 0
- funkce měření intervalů
- sledování průběhu zotavení

Nastavení Intervalového Tréninku nebo Základní Nastavení

Přednastavení je možno provést pro pět variant zatížení. Jakmile začnete se cvičením, současně vybíráte jednu z těchto přednastavených nabídek. Podle vlastního záměru zvolte Intervalový Trénink nebo Základní Nastavení.

B - a) Intervalový Trénink - 1111

Použijete-li tento režim, můžete rozlišit 3 různé fáze pro každé Zadání způsobu zatížení dle následujícího schématu :

Fáze rozcvičení (zahřátí)

- odpočítávající časovač 1 On / OFF
- limity 1 (dle TF či Tempa běhu) On / OFF

Fáze intervalů

- způsob stanovení intervalů :
 - ruční, pomocí časovače, na základě TF nebo vzdálenosti
- počet opakujících se intervalů
- limity 2 (dle TF či Tempa běhu) On / OFF
- zotavení na základě časovače nebo dle hodnot TF On / OFF

Fáze uklidnění

- odpočítávající časovač 3 On / OFF
- limity 3 (dle TF či Tempa běhu) On / OFF

Souhrnné limity On / OFF

Jestliže vypnete časovače jednotlivých fází nastavením na OFF, provádějte ukončení dílčích fází ručně.

B - b) Základní Nastavení

Vypnete-li Intervalový Trénink, je možno nastavit pro měření následující funkce:

- časovač 1 On / OFF
- časovač 2 On / OFF
- časovač 3 On / OFF
- limity 1 On / OFF
- limity 2 On / OFF
- limity 3 On / OFF

– limity dle TF, % z maximální TF nebo dle Tempa běhu (zvolený způsob limitů 1 je určující pro zobrazení limitů 2 a 3)

- průběh zotavení On / OFF

Jednotlivé časovače lze vybírat pouze postupně, nemůžete tedy nastavit např. časovač 2 nebo 3, není-li aktivován časovač 1.

Celkové souhrnné limity pro zatížení nejsou při záznamu v režimu Základního Nastavení zobrazovány, není ani zvukově signalizován pobyt mimo vymezenou zónu. Celková doba strávená v základní zóně, pod ní a nad ní je součástí přehledu uložených informací v režimu FILE.

N a s t a v e n í

Zatížení

E0 <-> E1 <-> E2 <-> E3 <-> E4 <-> E5

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí ▲ nebo ▼ k režimu Nastavení, kdy se na displeji objeví nápis OPTIONS.
2. Pomocí OK vstupte do režimu Nastavení a dojde k zobrazení EXERCISE SET.
3. Dalším stisknutím OK zahájíte nastavení, přičemž se objeví BasicUse.
4. Tlačítka ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se nezobrazí požadovaná varianta cvičení E0 nebo E1 - E5. Poté potvrďte volbu stisknutím OK.
 - Chcete-li použít režim Základního Užítí (E0) : k návratu do režimu Denního času stiskněte a přidržte tlačítko STOP a přeskočíte zbývající možná Zadání zatížení. Jestliže se rozhodnete toto nastavení (E1-E5) provést, objeví se Interval ON/OFF.
5. Pomocí ▲ nebo ▼ vypnete (OFF) či aktivujete funkci Intervalů a stiskněte OK. Objeví se Timer1.

Nastavení Zatížení 1-5

Intervaly-zapnuto		Intervaly-vypnuto (Základní Nastavení)			Uklidnění dle TF	
Časovač1	Časovač2	Časovač3	Limity 1	Limity 2	Limity 3	Uklidnění dle časov.
(dle TF, % z maximální TF či dle Tempa běhu)						
Časovač1	Limity 1	Intervalový Časovač	Opakování Intervalu	Limity 2	Uklidnění Časovač	Časovač3 Limity 3
	Ručně	Dle TF	Dle Vzdálenosti		Dle TF	Dle Vzdálenosti

Zadání časovačů

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 5.

6. Použijte ▲ nebo ▼, dokud se neobjeví požadovaný časovač. Pomocí OK zahájíte nastavení tohoto časovače.
7. Tlačítkem ▲ nebo ▼ nastavte On či OFF. Stiskněte OK.
 - Zvolíte-li OFF, tlačítkem STOP přeskočíte kroky 8 a 9.
8. Pomocí ▲ nebo ▼ nastavte minuty. Stiskněte OK.
9. Pomocí ▲ nebo ▼ nastavte vteřiny. Stiskněte OK.

Zadání limitů

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 5.

6. Postupujte pomocí ▲ nebo ▼, dokud se neobjeví nápis Limits.
7. Pomocí OK vstoupíte do smyčky nastavení limitů.
8. Limity č.1 lze nastavit podle TF v absolutní hodnotě, podle % z maximální TF či podle Tempa běhu. Tato volba je určující pro zobrazení limitů č.2 a limity č.3.

Dále pak...

➤ Pro limity podle TF či % z maximální TF:

9. Nejprve se nabízí horní limit = Lim High bliká. Pomocí ▲ nebo ▼ nastavte požadovanou hodnotu. Stiskněte OK.
10. Poté se nabízí spodní limit = Lim Low bliká. Pomocí ▲ nebo ▼ nastavte požadovanou hodnotu. Stiskněte OK.

➤ Pro limity podle Tempa běhu:

11. Nejprve pomocí ▲ nebo ▼ nastavte minuty. Stiskněte OK.
12. Poté opět pomocí ▲ nebo ▼ nastavte vteřiny. Stiskněte OK.
13. A nakonec pomocí ▲ nebo ▼ nastavte ve vteřinách tolerovanou odchylku od Tempa běhu (čas, o který se skutečné Tempo může lišit od nastaveného). Stiskněte OK.

Doba pod, nad a v jednotlivých zónách TF se do paměti ukládá pouze při aktivaci příslušných limitů. Celková doba strávená v základní zóně, pod ní a nad ní je součástí přehledu uložených informací v režimu FILE.

Zapnutí / Vypnutí limitů

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 5.

6. Tlačítkem ▲ nebo ▼ postupujte, až se objeví nápis Limits.
7. Stisknutím a přidržením SIGNAL / LIGHT můžete funkci signalizace dle potřeby aktivovat zadáním On či vypnout při OFF. Tlačítko uvolněte.

Zadání typu řízení intervalů

Existují 4 možné způsoby řízení délky intervalů :

A) Pomocí časovače :

- Intervaly jsou ukončeny po uběhnutí předvoleného časového úseku.

B) Na základě hodnot TF :

- Odpočinkový interval ukončíte při dosažení nastavené hodnoty TF.

! Je-li vybrán tento typ řízení délky intervalů, musí být aktivováno sledování průběhu zotavení, tzn. nastavení funkce na On.

C) Na základě vzdálenosti :

- Interval je ukončen při dosažení zvolené vzdálenosti.

D) Ručním způsobem :

- Ukončení provedete ručně stisknutím tlačítka OK.

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 5.

6. Postupujte pomocí ▲ či ▼, dokud se neobjeví jedna z možností : TIMER / Hr / DIST / MANUAL. Stisknutím OK zahájíte možné navolení. Zobrazený nápis se rozbliká : TIMER / Hr / DIST nebo MANUAL.

7. Na požadovaný typ řízení intervalů se dostanete pomocí ▲ či ▼. Potvrzení své volby proved'te tlačítkem OK.

Pokud si z nabízených možností vyberete Ruční způsob řízení intervalů, přeskočte kroky 8. a 9.

A) Pomocí časovače

8. Tlačítky ▲ nebo ▼ nastavte hodnotu minut a potvrďte OK.

9. Tlačítky ▲ nebo ▼ nastavte hodnotu vteřin a volbu uložte pomocí OK.

Rozbliká se Interval TIMER

B) Na základě hodnot TF

8. Postupujte pomocí ▲ či ▼ na hodnotu TF, která bude signalizovat ukončení odpočinkového intervalu a tento údaj uložte stisknutím OK.

Rozbliká se Interval Hr.

C) Na základě vzdálenosti

8. Tlačítka ▲ nebo ▼ nastavte údaj týkající se kilometrů a potvrďte OK.

9. Tlačítka ▲ nebo ▼ nastavte údaj stovek metrů a volbu uložte pomocí OK.

Zadání počtu intervalů

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 5.

Nastavit je možno až 30 intervalů.

6. Tlačítka ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví Repeat..

7. Pomocí OK spustíte možné zadání číselného údaje.

8. Tuto hodnotu navolíte tlačítka ▲ nebo ▼. Uložení provedte stisknutím OK.

Nevíte-li dopředu počet požadovaných intervalů, zvolte souvisle průběžné měření intervalů, kdy se současně objeví (Cont I I I I :). Intervaly budou probíhat, dokud neukončíte tuto fázi ručně nebo dokud neproběhne 30 opakování.

9. Tlačítkem ▼ postupujte, až se objeví (Cont I I I I :), a potvrďte OK.

Sledování průběhu uklidnění

A) Pomocí časovače

Sledování uklidnění ukončíte po uběhnutí přednastaveného časového údaje.

nebo **B)** Na základě hodnot TF

Sledování ukončíte, když TF klesne na předem nastavenou hodnotu.

nebo **C)** Podle vzdálenosti (pouze při zapnutí Intervalů na ON)

Sledování průběhu uklidnění bude ukončeno při dosažení zvolené vzdálenosti.

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 5.

6. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví TIMER / Hr nebo DIST .

7. Stisknutím OK vstoupíte do možného aktivování = On či vypnutí = OFF této funkce. On / OFF se rozbliká.

8. Pomocí ▲ či ▼ zvolte požadované a stisknutím OK uložte.

Při OFF : přeskočte kroky 9. až 11.

Při ON : bliká TIMER / Hr / DIST .

9. Tlačítka ▲ nebo ▼ nastavte požadovanou volbu a potvrďte OK.

A) Je-li zobrazeno RecoTime

10. Pomocí ▲ či ▼ zadejte hodnotu minut. Potvrďte OK.

11. Pomocí ▲ či ▼ zadejte hodnotu vteřin. Potvrďte OK.

Rozsvítí se Recovery TIMER.

nebo **B)** Je-li zobrazeno RecoHr

10. Tlačítka ▲ nebo ▼ nastavte požadovaný údaj TF.

Rozsvítí se Recovery Hr.

nebo **C)** Je-li zobrazeno DIST (pouze při zapnutí Intervalů na ON)

10. Pomocí ▲ či ▼ zadejte hodnotu kilometrů. Potvrďte OK.

11. Pomocí ▲ či ▼ zadejte hodnotu stovek metrů. Potvrďte OK.

Pro pokračování v nastavování stiskněte tlačítko STOP nebo se můžete vrátit do režimu Denního času stisknutím a přidržením tohoto tlačítka.

Označení nastaveného typu zatížení

K dispozici jsou čísla 0 až 9, mezera, písmena A - Z, a - z, symboly a označení - % / () * + : ? .

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí ▲ či ▼, dokud se neobjeví OPTIONS.
2. Tlačítkem OK vstoupíte do režimu Nastavení. Zobrazí se nápis EXERCISE SET.
3. Po stisknutí OK se objeví Exercise ID (E0 - E5).
4. Používejte ▲ nebo ▼, dokud se nenabídne požadované Nastavení zatížení (E1 až E5).
5. Stiskněte a přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT. Nastavitelné písmeno se rozbliká.
6. Pomocí ▲ nebo ▼ vyberte požadované označení. Stiskněte OK.
7. Opakujte předchozí kroky, dokud případně nevyužijete všech možných 7 písmen.

Pro pokračování v nastavování stiskněte tlačítko STOP nebo se můžete vrátit do režimu Denního času stisknutím a přidržením tohoto tlačítka.

Nastavení záznamového intervalu

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí ▲ či ▼, dokud se neobjeví OPTIONS.
2. Tlačítkem OK vstoupíte do režimu Nastavení. Zobrazí se nápis MEMORY SET.
3. Stisknutím OK spustíte nastavení paměti ukládání. Objeví se Re.Rate.
4. Používejte ▲ nebo ▼, dokud se nenabídne požadovaná hodnota. Spolu se změnami intervalu ukládání můžete sledovat ve spodním řádku příslušný rozsah paměťové kapacity. Zvolený údaj uložte tlačítkem OK.

Nastavení

Rozsah paměti

Záznamový Interval 5 vt. / 15 vt. / 60 vt.

Časový rozsah záznamu závisí na zvoleném intervalu průběžného automatického ukládání, který může být 5, 15 nebo 60 vteřin. Po zaplnění kapacity paměti lze v činnosti pokračovat, ale údaje nebudou dále zaznamenávány. Následující tabulka poskytuje přehled maximální možné doby nahrávání při jednotlivých záznamových intervalech, přičemž počet dílčích záznamů není omezen:

Výškoměr	Rychlost	Kadence	Výkon	Zázn.inter. 5vt.	Zázn.inter. 15vt.	Zázn.inter. 60vt.
ZAP	ZAP	ZAP	ZAP	4: 57 hod.	14:53 hod.	59:34 hod.
ZAP	ZAP	ZAP	VYP	8:56 hod.	26:48 hod.	99:59 hod.
ZAP	ZAP	VYP	ZAP	5:35 hod.	16:45 hod.	67:01 hod.
ZAP	ZAP	VYP	VYP	11:10 hod.	33:31 hod.	99:59 hod.
ZAP	VYP	VYP	VYP	14:53 hod.	44:41 hod.	99:59 hod.
VYP	ZAP	ZAP	ZAP	5:35 hod.	16:45 hod.	67:02 hod.
VYP	ZAP	ZAP	VYP	11:10 hod.	33:31 hod.	99:59 hod.
VYP	ZAP	VYP	ZAP	6:23 hod.	19:09 hod.	76:37 hod.
VYP	ZAP	VYP	VYP	14:53 hod.	44:41 hod.	99:59 hod.
VYP	VYP	VYP	VYP	44:42 hod.	99:59 hod.	99:59 hod.
					v 1 záznamu	v 1 záznamu
					celkem až 130 hod.	celkem až 520 hod.

Použití Nastavení zatížení a ukládání času úseků snižuje pochopitelně maximálně dosažitelnou dobu nahrávání. Pro pokračování v nastavování stiskněte tlačítko STOP nebo se můžete vrátit do režimu Denního času stisknutím a přidržením tohoto tlačítka.

AKTIVACE FUNKCÍ (FUNCTION SET)

Nastavení

Funkce

Vlastní Spotřeba zap/vyp <-> Test Kondice zap/vyp <-> TF_{max-p} zap/vyp <->
Výškoměr zap/vyp <-> Automatický čas úseku zap/vyp <-> Vlastní Optimalizace zap/vyp

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí ▲ či ▼, dokud se neobjeví OPTIONS.
2. Tlačítkem OK vstoupíte do režimu Nastavení. Zobrazí se nápis EXERCISE SET.
3. Pomocí ▲ nebo ▼ nalistujte zobrazení FUNCTION SET.
4. Stisknutím OK spustíte možné nastavení. Objeví se nápis OwnCal.

! Chcete-li používat následující funkce, musíte nejprve zadat údaje týkající se uživatele. Pokud se po vstupu do smyčky nastavení funkcí objeví ukazatel váhy (kg/lbs), přijímač tím oznamuje, že nastavení uživatele nebylo provedeno.

Vlastní Spotřeba - zap. / vyp.

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 4.

5. Tlačítkem OK zahájíte nastavení funkce Vlastní Spotřeby. Rozbliká se On / OFF.
6. Pomocí ▲ nebo ▼ zvolte zapnutí či vypnutí této funkce a stiskněte OK.

! Spolu s hodnotami TF jsou při výpočtu Vlastní Spotřeby také používány přednastavené údaje o měřené osobě. Při změně těchto hodnot zadejte aktuální předpokládanou dosažitelnou TF_{max-p} a poslední Index kondice, abyste získali platné aktuální informace týkající se Vlastní Spotřeby.

Testy (Test Kondice a Test Vlastní Optimalizace) - zap. / vyp.

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 4.

5. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví Tests.
6. Tlačítkem OK vstoupíte do smyčky (de)aktivace testů. Rozbliká se On / OFF.
7. Pomocí ▲ nebo ▼ zvolte zapnutí či vypnutí Testů. Uložte stisknutím OK.

Poznámka: při deaktivaci testů (OFF) nebude režim TESTS v základním menu přístroje vůbec nabízen.

Předpokládaná max. TF - zap. / vyp.

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 4.

5. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví nápis HR_{max-p}.
 6. Tlačítkem OK zahájíte nastavení funkce stanovení dosažitelné max.TF. Rozbliká se On / OFF.
 7. Pomocí ▲ nebo ▼ zvolte zapnutí či vypnutí této funkce. Uložte stisknutím OK.
- Funkce stanovení TF_{max-p} může být aktivována jen v případě, že je zapnut (On) též Test Kondice.

Výškoměr a teploměr - zap. / vyp.

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 4.

5. Pomocí ▲ či ▼ postupujte, dokud se neobjeví nápis Altitude.
6. Tlačítkem OK zahájíte nastavení výškoměrných a teploměrných funkcí. Rozbliká se On/ OFF.
7. Pomocí ▲ nebo ▼ zvolte zapnutí (On) či vypnutí (OFF) výškoměru. Uložte stisknutím OK.
Pokud funkci vypnete, můžete zbývající kroky nastavení přeskočit.
8. Jestliže výškoměr aktivujete, přístroj vyzve k čekání nápisem Wait..., který se objeví na několik vteřin.
9. Když dojde ke znázornění Altitude a číselného údaje, začněte s nastavením výchozí nadmořské výšky. Používané jednotky 1 či 2 lze změnit stisknutím a přidržetím tlačítka SIGNAL / LIGHT.
Pro aktivaci teploměru musí být předtím zapnuta (On) také nadmořská výška.

Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví požadovaná hodnota nadmořské výšky a poté stiskněte OK. Doporučuje se přenastavit výškoměr vždy, jakmile jsou k dispozici spolehlivé údaje. Pro pokračování v nastavování stiskněte tlačítko STOP nebo se můžete vrátit do režimu Denního času stisknutím a přidržením tohoto tlačítka.

Automatický čas úseku - zap. / vyp.

Při zapnutí této funkce přijímač automaticky změří a uloží do paměti čas úseku po absolvování nastavené vzdálenosti (kupříkladu při nastavení úseku na délku 400 metrů bude automaticky uložen mezičas a čas úseku na kótách 400 m, 800 m, 1200 m, atd.)

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 4.

!!! *Poznámka:* Funkce Autolap je dostupná pouze tehdy, je-li předtím v nastavení rychlosti zapnuta funkce Běhu (Run On) !!!

5. Pomocí ▲ či ▼ postupujte, dokud se neobjeví nápis Autolap.
6. Tlačítkem OK zahájíte nastavení této funkce. Rozbliká se On/ OFF.
7. Pomocí ▲ nebo ▼ zvolte zapnutí (On) či vypnutí (OFF) automatického měření časů úseku. Uložte stisknutím OK.
Pokud funkci Autolap vypnete, můžete zbývající kroky nastavení přeskočit.
8. Jestliže výškoměr aktivujete, objeví se nápis „Set A.Lap Distance“.
9. Pomocí ▲ či ▼ upravte délku úseku pro automatické měření časů úseku. Potvrďte stiskem OK.

NASTAVENÍ FUNKCÍ RYCHLOSTI (SPEED SET)

N a s t a v e n í

Rychlosti

Rychlost vypnuta / Běh zapnut <-> Nastavení snímače rychlosti na nohu
/ Kolo1 / Kolo2 <-> Obvod kola <-> Kadence zap/vyp <-> Výkon zap/vyp

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí ▲ či ▼, dokud se neobjeví OPTIONS.
2. Tlačítkem OK vstoupíte do režimu Nastavení. Zobrazí se nápis EXERCISE SET.
3. Pomocí ▲ nebo ▼ nalistujte zobrazení SPEED SET.
4. Stisknutím OK spustíte možné nastavení parametrů pro funkce týkající se rychlosti.
5. Nejprve můžete vybrat mezi vypnutím funkce rychlosti (OFF), nastavením rychlosti běhu či nastavením bicyklu 1 či 2. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví požadovaný údaj, a poté stiskněte OK. Jestliže se rozhodnete funkci rychlosti vypnout, můžete zbývající popis nastavování přeskočit.

I. Běh zapnut (Run On)

Pokud aktivujete měření rychlosti při běhu, musíte nastavit parametry snímače rychlosti na nohu. Nastavit nožní snímač rychlosti můžete dvěma způsoby (ručně nebo uběhnutím určené vzdálenosti). Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 4.

5. Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ přejděte na nápis Run On a poté stiskněte OK.
6. Objeví se nápis „CALIBRATE? SPEED“. Stisknutím OK vstoupíte do smyčky nastavení nožního snímače rychlosti:

A – Manuální nastavení

7. Objeví se nápis CALIBRATION RUN. Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ přejděte na manuální nastavení nožního snímače rychlosti (Calibration Manual) a stiskněte OK.
8. Objeví se nápis „SET FACTOR“. Zadejte příslušnou hodnotu (délka kroku v milimetrech) a potvrďte ji tlačítkem OK.

B – Kalibrace podle absolvované vzdálenosti

7. Objeví se nápis CALIBRATION RUN. Stiskněte OK.
 8. Zadejte délku trati, na které budete provádět kalibraci snímače rychlosti na nohu.
 9. Nastavte postupně kilometry a stovky metrů pro kalibraci. Potvrzujte tlačítkem OK.
 10. Objeví se nápis „CALIBRATION START“. Připevněte si Snímač rychlosti na nohu, zapněte jej pomocí červeného tlačítka a spusťte kalibraci pomocí tlačítka OK.
 11. Určenou vzdálenost absolvujte rovnoměrným tempem. Přijímač v průběhu kalibrace zobrazuje doposud absolvovanou vzdálenost.
 12. Po absolvování zadané vzdálenosti stiskněte tlačítko B (STOP). Objeví se nápis „CALIBRATION DONE“, který po chvíli nahradí nápis „ADJUST DISTANCE“. Pokud jste skutečně absolvovali původně nastavenou vzdálenost, přeskočte následující krok. Pouze stiskněte OK, čímž uložíte kalibrované nastavení nožního Snímače rychlosti.
 13. Po konci běhu ještě můžete upravit údaj o absolvované vzdálenosti, pokud byla delší než vzdálenost původně zadaná. Po zobrazení „ADJUST DISTANCE“ upravte kilometry a stovky metrů podle skutečně absolvované vzdálenosti. Po stisku OK přijímač upřesní kalibraci.
- !!! Nejpresnější výsledky dosáhnete při kalibraci s obvykle používaným typem bot a na podobném profilu povrchu, na kterém normálně běháte !!!
- !!! Kalibraci nožního snímače rychlosti můžete kdykoliv přerušit tlačítkem B (STOP). Pokud jste absolvovali vzdálenost kratší než přednastavenou, kalibrace neproběhla úspěšně, což oznamuje nápis CALIBRATION FAILED !!!

II. Nastavení kola (Bike 1 / 2)

V přijímači lze přednastavit hodnoty 2 bicyklů. Je-li zadáno nastavení pro obě kola, vyberte před zahájením jízdy příslušný rozměr 1 nebo 2. Jestliže použijete 1 z těchto dvou nastavení, jsou funkce měření rychlosti a vzdálenosti stále zapnuty. Nastavení obvodu kola je nezbytným předpokladem pro získání cyklistických údajů.

Zadání obvodu kola (Wheel)

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 5.

6. Stisknutím OK zahájíte možné nastavení obvodu kola.
 7. Tlačítky ▲ nebo ▼ nastavte požadovanou hodnotu a poté potvrďte stisknutím OK.
- Zjištění velikosti obvodu kola můžete provést mimo jiné následujícími způsoby...

Metoda 1:

Prohlédnete-li si plášť či galusku bicyklu, najdete vytištěný údaj týkající se průměru kola. V níže uvedené tabulce najdete rozměr v palcích nebo v ERTRO a jemu odpovídající obvod v mm na pravé straně použijete pro zadání.

Obvod kola

ERTRO	Obvod v palcích	Zadání obvodu v mm
30-559	26 x 1,25	1953
35-559	26 x 1,5	1985
44-559	26 x 1,75	2030
47-559	26 x 1,95	2050
	26 x 11/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700 x 20C	2086
622-23	700 x 23C	2096
622-25	700 x 25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

Metoda 2:

Udělejte značku na vnější straně pláště a od čáry na podložce (ne hrbolaté !). Proved'te jedno celé otočení kola tak, aby se značka opět dotkla podložky. Místo, k němuž jste tímto otočením dospěli, označte čarou. Dosaženou vzdálenost mezi oběma čarami (výchozí a cílovou) přesně změřte. Od získaného údaje v mm odečtete 4 mm připadající na deformaci způsobenou hmotností. Konečnou hodnotu použijte pro zadání. Např. 2086 - 4 = 2082 mm.

! Toto zjištění obvodu kola v milimetrech je vždy přesnější. Zadané hodnoty zůstanou v přijímači jako přednastavené, dokud je případně nezměníte.

Kadence * - zap. / vyp.

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 5.

6. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví nápis Cadence.
7. Stisknutím OK zahájíte možné nastavení Měření Frekvence Šlapání. Rozsvítí se On nebo OFF.
8. Tlačítka ▲ nebo ▼ navolte požadované a následně potvrďte OK.

Výkon * - zap. / vyp.

Pokud začínáte v režimu Denního času, opakujte kroky 1 - 5.

6. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví nápis Power.
7. Stisknutím OK zahájíte možné nastavení měření Silového Výkonu. Rozsvítí se On nebo OFF.
8. Tlačítka ▲ nebo ▼ navolte požadované a následně potvrďte OK.

Vypnete-li funkci nastavením OFF : Přeskočte zbývající kroky nastavení Silového Výkonu.

9. Když se objeví nápis C.weight, zadejte pomocí ▲ či ▼ váhu řetězu a potvrďte OK.
10. Následně se objeví C.length a pomocí ▲ či ▼ můžete zadat délku řetězu. Stiskněte OK.
11. Poté se objeví nápis S.lenght. Po zadání délky snímače otáčení řetězu potvrďte tlačítkem OK. Další podrobné informace jsou obsaženy v Uživatelské příručce Snímače Silového Výkonu.

Poznámka: * = pouze v případě vybavení Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

Označení bicyklu 1 či 2

Jmenovité označení můžete provést pomocí písmen, čísel nebo značek. Číslo v pravém rohu označuje, který bicykl je právě používán (b0 = vypnuto, B1 = bicykl 1, b2 = bicykl 2).

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí ▲ či ▼, dokud se neobjeví OPTIONS.
 2. Tlačítkem OK vstoupíte do režimu Nastavení. Zobrazí se nápis EXERCISE SET.
 3. Pomocí ▲ nebo ▼ nalistujte zobrazení SPEED SET a v něm podmenu BIKE SET.
 4. Stisknutím OK spustíte možné nastavení.
 5. Pomocí ▲ nebo ▼ nalistujte nápis Bike 1 nebo 2.
 6. Po stisknutí a přidržení tlačítka SIGNAL / LIGHT začne blikat nastavitelné písmeno.
 7. Pomocí ▲ nebo ▼ vyberte požadované a stiskněte OK.
 8. Stejně postupujte, dokud nezadáte celé pojmenování, které může obsahovat až 4 písmena.
- Pro pokračování v nastavování stiskněte tlačítko STOP nebo se můžete vrátit do režimu Denního času stisknutím a přidržením tohoto tlačítka.

NASTAVENÍ PODOBY PŘIJÍMAČE (MONITOR SET)

Nastavení

Přijímače

Signál zap/vyp <-> Jednotky 1/2 <-> Náповěda zap/vyp

1. V režimu Denního času použijte tlačítko ▲ nebo ▼, až se dostanete do režimu Nastavení (objeví se nápis OPTIONS).
2. Pomocí OK potvrďte svoji volbu. Zobrazí se EXERCISE SET.
3. Používejte tlačítko ▲ nebo ▼, dokud se neobjeví nápis MONITOR SET.
4. Stisknutím OK zahájíte možné nastavení podoby přijímače. Je znázorněn symbol zvukového signálu.

Zvuková signalizace při stisknutí tlačítek

Pokud jste začali v režimu zobrazení Denního času, proveďte výše popsané 4 kroky.

5. Tlačítkem OK začnete s nastavením zvukové signalizace. Bliká ON / OFF.
6. Stisknutím ▲ nebo ▼ funkci aktivujete volbou = ON či vypnete = OFF. Potvrďte OK.

Je-li zvuková signalizace zapnuta, znamená to, že se při každém stisknutí kteréhokoli tlačítka v režimech Měření a Ukládání hodnot ozve pípnutí : spuštění a zastavení nebo ukládání mezičasů, zahájení a ukončení fáze intervalů, ukončení výpočtu při uklidnění. Tato funkce nesouvisí se zvukovým signálem limitů TF, budíkem hodinek, ani signálem při provádění Testu Kondice.

Výběr jednotek měření

Pokud jste začali v režimu zobrazení Denního času, proveďte výše popsané 4 kroky.

5. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví nápis Units.
6. Stisknutím OK zahájíte možné nastavení této funkce. Rozbliká se 1 nebo 2.
7. Požadovanou podobu měrných jednotek vyberte pomocí ▲ nebo ▼ a uložte OK.

Následující tabulka znázorňuje nastavení jednotek pod označením 1 a 2 :

	<u>Jednotky 1</u>	<u>Jednotky 2</u>
Váha, výška uživatele	kg, cm	libry, stopy
Datum narození	den-měsíc-rok	měsíc-den-rok
Rychlost	km/hod	míle/hod
Vzdálenost	km, stovky metrů	míle, stopy
Nadmoř.výška	m	stopy
Převýšení	m	stopy
Teplota	° C	° F
Faktor rychlosti běhu	mm	mm
Obvod kola	mm	mm
Výkon - Váha řetězu	g	g
Délka řetězu	mm	mm
Délka pinu (span)	mm	mm

Nastavení nápovědy

Pokud jste začali v režimu zobrazení Denního času, proveďte výše popsané 4 kroky.

5. Tlačítka ▲ či ▼ postupujte, dokud se neobjeví nápis Help.
6. Stisknutím OK zahájíte možné nastavení funkce Náповědy. Rozbliká se On / OFF .
7. Stisknutím ▲ nebo ▼ funkci aktivujete volbou = ON či vypnete = OFF. Potvrďte OK.

Pokud je funkce Náповědy aktivována, nabízejí blikající šipky k jednotlivým tlačítkům v režimech Nastavení a Záznamu další možný postup. Během Měření můžete při změně údaje v prostředním řádku sledovat označení této funkce po několik vteřin. Tato označení se také objevují při vyvolání informací týkajících se úseků a ukládaných údajů v režimu Záznamu.

Pro pokračování v nastavování stiskněte tlačítko STOP nebo se můžete vrátit do režimu Denního času stisknutím a přidržením tohoto tlačítka.

NASTAVENÍ FUNKCÍ HODINEK (WATCH SET)

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí ▲ či ▼, dokud se neobjeví OPTIONS.
2. Tlačítkem OK vstoupíte do režimu Nastavení. Zobrazí se nápis EXERCISE SET.
3. Pomocí ▲ nebo ▼ nalistujte zobrazení WATCH SET.
4. Stisknutím OK spustíte možné nastavení. Objeví se nápis ALARM.

Nastavení

Hodinek

Budík <-> Čas 1 / 2 <-> Datum <-> Upozornění zapn/vypn

Nastavení budíku

Pokud jste začali v režimu Denního času, proveďte výše popsané 4 kroky.

5. Zahájení nastavení budíku proveďte stisknutím OK. Rozbliká se On ☐ / OFF.
V případě OFF : stisknutím STOP nebo OK přeskočte kroky 6 až 9.
6. Stisknutím ▲ nebo ▼ aktivujte funkci volbou = ON či vypněte = OFF. Potvrďte OK. Při použití 24 hod. podoby displeje : přeskočte krok 7.
7. Při 12 hod. nastavení : Rozbliká se AM / PM. Pomocí ▲ či ▼ vyberte odpovídající údaj a uložte jej stisknutím OK.
8. Rozblikají se číslice představující hodiny. Tlačítka ▲ nebo ▼ zadejte příslušnou hodnotu. Potvrďte OK.
9. Rozblikají se číslice představující minuty. Tlačítka ▲ nebo ▼ zadejte příslušnou hodnotu. Potvrďte OK.

Když čas dosáhne doby, na kterou je přístroj seřízen, začne budík zvonit po dobu 1 minuty. Jeho vypnutí je možno provést stisknutím kteréhokoli z 5 tlačítek.

Nastavení denního času

Pokud jste začali v režimu Denního času, proveďte výše popsané 4 kroky.

5. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví TIME1 / TIME2.
6. Stisknutím OK zahájíte možné seřízení Denního času.
7. Rozbliká se Time. Tlačítka ▲ či ▼ vyberte Čas 1 nebo Čas 2 a potvrďte OK.
8. Rozbliká se 12h / 24h. Tlačítka ▲ či ▼ vyberte podobu displeje a potvrďte OK. Při použití 24 hod. podoby displeje : přeskočte krok 9.
9. Při 12 hod. nastavení : Rozbliká se AM / PM. Pomocí ▲ či ▼ vyberte odpovídající údaj a uložte jej stisknutím OK.
10. Rozblikají se číslice představující hodiny. Tlačítka ▲ nebo ▼ zadejte příslušnou hodnotu. Potvrďte OK.
11. Rozblikají se číslice představující minuty. Tlačítka ▲ nebo ▼ zadejte příslušnou hodnotu. Potvrďte OK.

Nastavení denního data

Pokud jste začali v režimu Denního času, proveďte výše popsané 4 kroky.

Datum je zobrazeno různě v závislosti na tom, zda je zvolen 12 nebo 24 hodinový mód.

Při nastavení na 12 hod. je podoba ukazatele : měsíc - den - rok

Při nastavení na 24 hod. je podoba ukazatele : den - měsíc - rok

5. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví nápis DATE.
6. Seřízení datumu zahájíte stisknutím OK.
7. Svítí údaj měsíce. Tlačítka ▲ nebo ▼ vyberte odpovídající hodnotu a uložte OK.
8. Svítí údaj platný pro den. Tlačítka ▲ nebo ▼ vyberte příslušnou hodnotu a uložte OK.
9. Rozbliká se číslice označující rok. Tlačítka ▲ či ▼ vyberte odpovídající hodnotu a uložte ji stisknutím OK.

Nastavení Upozornění (Výzva k aktivitě)

Pokud jste začali v režimu Denního času, proveďte výše popsané 4 kroky.

5. Pomocí ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví nápis REMIND.
6. Stisknutím OK zahájíte možné nastavení.
7. Tlačítka ▲ nebo ▼ postupujte, dokud se neobjeví požadované upozornění. Jeho číslo je znázorněno v rohu displeje.
8. Po stisknutí OK začne blikat On nebo OFF.
9. Pomocí ▲ či ▼ zvolte příslušný údaj. Potvrďte stisknutím OK.

Do přijímače je možno pomocí SW PPV 4.0 zadat až 7 různých Upozornění včetně časového termínu a bližšího pojmenování. Aktivace upozornění se provádí ručně.

Funkce Upozornění se ozve zvukovým signálem pouze v režimu Denního času. Při dosažení příslušného termínu bude signál aktivní po dobu 15 vteřin, pokud jej nevypnete kterýmkoli z 5 tlačítek. Vymazání textu upozornění lze provést kterýmkoli tlačítkem.

Pro pokračování v nastavování stiskněte tlačítko STOP nebo se můžete vrátit do režimu Denního času stisknutím a přidržetím tohoto tlačítka.

DALŠÍ MOŽNOSTI PŘEDNASTAVENÍ

Přepnutí Času 1 nebo Času 2

V režimu Denního času stiskněte a přidržte tlačítko ▼. Na několik vteřin se současně s proběhnuvší změnou objeví nápis Time 1 nebo Time 2. Zobrazená časová podoba bude nyní používána ve všech funkcích hodinek i budíku. Pokud přepnete na čas 2, bude v rámci Denního času znázorněno průběžně označení "2".

Zkrácení postupu při nastavení hodinek

Stiskněte a přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT po několik vteřin a tím vstoupíte přímo do smyčky nastavení funkcí hodinek. Pokud hodláte přeskočit některé části a jít přímo k nastavování dílčích funkcí, použijte tlačítka ▲ či ▼, dokud se nezobrazí požadovaná funkce. Seřízení funkce provádějte dle popisu v kap. Nastavení funkcí hodinek.

Přepnutí jednotek měření

- zadáváte-li údaje týkající se váhy a výšky uživatele
- nastavujete-li Intervalový trénink na základě vzdálenosti pro úsek zatížení a délku uklidnění
- upravujete-li výchozí bod pro výškoměr

Stiskněte a přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT dokud nenastane přepnutí. Poté tlačítko uvolněte.

Přepnutí mezi datem, identifikací uživatele, jménem či logem

Pomocí SW PPV 4.0 máte možnost nastavit identifikační číslo uživatele, jeho jméno a logo. Toto nastavení je znázorněno na horním řádku v režimu Denního času. Stisknutím a přidržetím tlačítka ▲ lze přecházet mezi iniciály uživatele, jeho jménem, logem a datem.

MOŽNOSTI V REŽIMU MĚŘENÍ

Během provádění činnosti je možno používat jeden ze 2 režimů : Měření nebo Ukládání údajů do paměti. Při prvním z nich lze sledovat naměřené hodnoty tepové frekvence, ale údaje nejsou zaznamenávány. V rámci druhého je se spuštěním stopek zahájen záznam do paměti přístroje a současně s tím také výpočty v rámci všech aktivovaných funkcí.

Upozornění: Před spuštěním záznamu se přesvědčte, zda máte v přijímači dostatek volné paměti. Údaj o volné paměti se po stisku OK v režimu Denního času zobrazí v horním řádku.

DENNÍ ČAS

→ MĚŘENÍ HODNOT

→ UKLÁDÁNÍ HODNOT

Sledování tepové frekvence v režimu Měření

1. Nasad'te vysílač a přijímač dle popisu v kapitole Snadné spuštění v úvodní části Příručky.

2. Přesvědčte se, zda proběhlo úspěšně vyhledání kódu přenosu.

* Vzdálenost mezi přijímačem a vysílačem musí být zhruba do 1m.

* Současně je nutné být mimo dosah případného rušení vedení vysokého napětí, televizoru, počítače, motorového vozidla, cvičebních ergometrů apod., případně také osob, které mají instalováno Měřicí Zařízení TF bez kódovaného přenosu.

3. Z režimu Denního času můžete zahájit měření TF stisknutím tlačítka OK.

Symbol srdíčka se rozblíká a nejdéle do 15 vteřin se objeví číselný údaj představující TF v počtu tepů/min. Rámeček kolem srdíčka indikuje, že příjem signálu je kódovaný. Přijímač se automaticky přepne do režimu Denního času, jestliže 5 min. nedochází k přijetí žádného signálu.

Nyní jste vstoupili do režimu Měření a na displeji jsou alternativně znázorněny následující údaje:

➤ V případě, že nejsou používány funkce Cyklo nebo měření nadmořské výšky

Horní řádek :	Název typu cvičení	Volná kapacita paměti	Rychlost vypnuta (Speed OFF)	Výškoměr vypnut (Alt. OFF)
Prostřední řádek :	Denní čas			
Spodní řádek :	Aktuální TF	Identifikace zatížení	Záznamový interval	Rychlost vypnuta (--)

➤ V případě nastavení rychlosti (běh, bicykl 1 či 2) a měření nadmořské výšky

Horní řádek :	Název typu cvičení	Volná kapacita paměti	Označení nastaveného módu rychlosti (Run, Bike) *	Výškoměr
Prostřední řádek :	Denní čas			
Spodní řádek :	Aktuální TF	Identifikace zatížení	Záznamový interval	Používaný bicykl (ikonka)

* S-rychlost; C-kadence; P-výkon; (podtržení znamená, že funkce je aktivována) – mezi jednotlivými režimy rychlosti přecházejte přidržením

4. Chcete-li provádět záznam rychlostních údajů, zůstaňte v klidu, dokud se na displeji neobjeví hodnoty TF. Stisknutím OK poté zahájíte ukládání do paměti.


NEBO

Pokud hodláte provádět záznam rychlostních údajů bez současného ukládání hodnot TF, stiskněte OK po zobrazení 00 na ukazateli TF a vyjed'te.

Režim Ukládání Záznamu

Jestliže začínáte z režimu Denního času, tlačítko OK stiskněte a přidr'zte.

Údaje o měření budou ukládány do paměti záznamu pouze, pokud jsou stopky v chodu. Probíhající záznam je indikován souvislým pohybem grafické stupnice na displeji.

Vyžaduje-li přednastavená volba zatížení zadání parametrů rychlosti (běh  či cyklo |), na několik vteřin se zobrazí nastavení rychlosti. Abyste mohli zahájit nastavení typu zatížení, je nutno vybrat bicykl 1 nebo 2, což provedete stisknutím a přidržením tlačítka ▼, dokud se neobjeví požadovaná volba (-- = rychlost vypnuta, ru = běh, b1 = bicykl 1, b2 = bicykl 2).

Objeví-li se na displeji 00 / --, znamená to, že příjem signálu TF neprobíhá. V tom případě přilo'zte přijímač k vysílači umístěnému na hrudníku do blízkosti loga Polar. Přijímač začne opět vyhledávat signál TF.

! Pokud poslední měření trvalo méně než 60 minut, na začátku cvičení bude proběhnuvší doba znázorněna v minutách a vteřinách. Jestliže bylo měření delší než 60 min., zobrazí se doba cvičení v hodinách a minutách !

Existují 3 možnosti v režimu Měření v závislosti na výběru některého z následujících typů zatížení:

- * Běžné Užití
- * Nastavení Intervalového tréninku (Int on)
- * Základní Nastavení (Int off)

Následující funkce je možno používat v režimu Měření při jakémkoli z uvedených typů zatížení.

Osvětlení displeje

Stiskněte tlačítko SIGNAL / LIGHT.

Přístroj provede také osvětlení displeje v režimu Měření pokaždě při stisknutí tlačítka : spuštění či ukončení měření, ukládání údajů o mezičasech, ukončení intervalu a odečtu zotavení.

Vypínání a zapínání zvukového signálu limitů TF

Stiskněte a přidr'zte tlačítko SIGNAL / LIGHT.

Pokud svítí na displeji, je zvuková signalizace ohraničení vymezených zón TF aktivována.

V tom případě uslyšíte pípání při každém srdečním tepu v případě, že se dostanete mimo rozmezí ohraničené limity TF. Jestliže nechcete používat zvukový signál limitů TF, je vybočení mimo zónu indikováno také blikáním číselného údaje TF.

Tato funkce může být používána, pokud jsou limity TF nastaveny.

V souvislosti s tím, kde se nachází aktuálně TF, informuje přístroj znázorněním šipek na displeji :

^ = probíhající intenzita je právě nad vymezenou zónou, tzn. nad horním limitem TF

V = probíhající intenzita je právě pod vymezenou zónou, tzn. pod spodním limitem TF

Přepínání mezi limity TF a limity Tempa běhu

Stiskněte a přidr'zte tlačítko ▲.

Opakujte, dokud se neobjeví požadované limity TF. V režimu Intervalového tréninku se limity přepínají automaticky při změně jednotlivých fází na přednastavené hodnoty.

Odměrování mezičasů / času úseků včetně TF

Stisknutím OK uložíte časy jednotlivých úseků a dílčí mezičasy.

Nejprve se objeví :	Následně pak :
Čas skončeného úseku	Mezičas od startu
Průměr TF v rámci úseku	
Číslo úseku	

!! Přístroj automaticky uloží záznamy času jednotlivých úseků, když ukončíte záznam. Pokud nepoužíváte funkci Intervalů, může být uloženo 99 úseků. Po dosažení tohoto počtu se objeví na několik vteřin nápis FULL pokaždé, když chcete uložit další mezičas. Můžete pokračovat v měření, ale následující časy úseků nebudou ukládány do paměti. Přijímač bude provádět záznam všech ostatních údajů s výjimkou času úseků a mezičasů.

Přerušení záznamu

Stisknutím tlačítka STOP přerušíte probíhající záznam, chod stopek a ostatní výpočty. Chcete-li pokračovat, stiskněte OK. Pokud hodláte přejít do režimu Denního času, stiskněte a přidržte tlačítko STOP.

!! Přijímač se automaticky přepne do režimu Denního času, jestliže znovu nespustíte měření do 30 min. od zastavení stopek a sejmete vysílač z hrudníku.

Přecházení mezi zobrazovanými údaji

V tomto režimu existuje osm možných podob displeje, mezi nimiž můžete přecházet pomocí tlačítka ▼. Pokud jste provedli nastavení konfigurace, přístroj zadanou podobu uloží. Je-li aktivována funkce Nápoředy, název příslušného zobrazení se objeví vždy na několik vteřin:

Zobrazení:	1.	2.	3.	4.
Horní řádek:	Denní čas	Denní čas	Denní čas	Denní čas
Prostřední řádek:	Stopky	Čas úseku	Rychlost	Tempo běhu
Dolní řádek:	Aktuální TF + Číslo úseku	Aktuální TF + Číslo úseku	Aktuální TF + Číslo úseku	Rozdíl Tempa běhu + Číslo úseku

Zobrazení:	5.	6.	7.	8.
Horní řádek:	Denní čas	Denní čas	Denní čas	Stopky
Prostřední řádek:	Vzdálenost	Nadmořská výška	Výkon *	Denní čas
Dolní řádek:	Aktuální TF + Číslo úseku	Aktuální TF + Číslo úseku	Aktuální TF + Číslo úseku	Aktuální TF + Číslo úseku

* = pouze v případě vybavení Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

! Abyste získali přesné teplotní údaje, musíte upevnit přijímač na držák umístěný na řídítkách !

Je-li aktivováno nastavení Intervalů, budete mít navíc ke 3 výše uvedeným podobám k dispozici další displej :

Označení fáze

Odpočítávající časovač

Aktuální TF + Číslo úseku

Prohlédněte si alternativní zobrazení fáze názorně popsané v kapitole Zatížení s Odměrováním Intervalů a dle toho se můžete rozhodnout, které údaje chcete mít zobrazeny na 3 řádcích displeje.

!! Podobu obou řádků, tedy prostředního i horního, je možno konfigurovat v režimu Měření nebo v průběhu ukládání do paměti.

Výběr údajů prostředního řádku

1. Tlačítkem ▼ vyberte požadovanou podobu displeje. Po přepnutí údajů v prostředním řádku dojde ke změnám také v řádku horním a spodním. Pokračujte ve výběru horního a spodního řádku.

Výběr údajů horního řádku

2. Stiskněte tlačítko ▲ k možnému výběru z následujících nabídek :

- (Time) Denní čas, (Sw) Stopky, (Lp) Čas úseku
- jsou-li aktivovány další funkce, lze vybrat: (Cal) Energetickou spotřebu, (Trip) Kilometráž běhu či jízdy, (Spd) Aktuální rychlost, (Avg speed) Průměrnou rychlost, (Max speed) Maximální rychlost, (Pc) Tempo běhu, (Cad) Kadenci šlapání*, (Alt) Výškoměr, (Asc) Celkové převýšení, (Pwr) Silový výkon*, (LRB) Poměr šlapání Levé a Pravé nohy*, (PI) Pedálový index*.

* = pouze v případě vybavení Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

Není možné zvolit stejné zobrazení funkcí na horním a středním řádku, nebo-li možnosti na prostředním řádku nejsou již k dispozici pro řádek horní.

Výběr údajů spodního řádku

3. Stiskněte a přidržte ▼ k možnému výběru z následujících možností :

- Aktuální TF, (avg) Průměrná TF nebo (%max) znázornění úrovně zatížení v procentech maximální TF (pokud byly zadány údaje o uživateli).
- Jestliže jste aktivovali měření Tempa běhu, můžete ve spodním řádku vidět aktuální rozdíl od nastaveného Tempa běhu.

!!! Pozor !!! Znaménko “-“ označuje RYCHLEJŠÍ aktuální tempo než přednastavené.

Měnit zobrazené funkce na spodním řádku můžete pouze tehdy, jsou-li stopky přepnuty na On.

Vynulování stopek

1. Přerušete měření.
2. Stiskněte a přidržte tlačítko ▼, dokud se stopky nevynulují. Poté tlačítko uvolněte.
3. Pomocí OK lze provést opětovné spuštění stopek a tedy i záznamu. Pokud se chcete vrátit do režimu Denního času stiskněte a přidržte tlačítko STOP. Jakmile vynulování stopek potvrdíte, je záznam vymazán.

SPUŠTĚNÍ NĚKTERÉHO TYPU NASTAVENÝCH ZATÍŽENÍ

1. Stisknutím OK v režimu Denního času vstoupíte do režimu Měření.
2. Chcete-li přepnout přednastavené Způsoby zatížení, stiskněte a přidržte tlačítko ▲, dokud se neobjeví E1 - E5. Poté tlačítko uvolněte a opakujte, dokud není zobrazeno požadované zatížení.
3. Spuštění a uložení do paměti přednastaveného typu zatížení provedete stisknutím OK.

Možnosti v režimu Odměřování Intervalů (Int On, E1 - E5)

V tomto režimu lze používat funkce popsané v kap."Funkce během režimu Ukládání Záznamu".

Při použití naprogramovaného Intervalového tréninku přístroj automaticky samostatně průběh této činnosti řídí.

Pokud jste se rozhodli zadat aktivování slyšitelného signálu při zahájení i ukončení jednotlivých fází, přesvědčte se, zda je funkce zvukové signalizace při stisknutí tlačítek nastavena na On.

Jestliže jste časovač odpočítávající k 0 přepnuli na Off, musíte dílčí fáze ukončit ručně stisknutím tlačítka OK. Po spuštění stopek je aktivace Intervalového Tréninku indikována IIII.

Když měření Intervalového Tréninku skončí, přístroj automaticky zahájí měření v režimu Běžného Užití, které je ukládáno do stejného záznamu jako předchozí zatížení s odměřováním intervalů.

Struktura jednotky Intervalového tréninku je následující :

- fáze rozcvičení (zahřátí)
- fáze intervalů
- fáze uklidnění

Na displeji můžete v průběhu Ukládání hodnot sledovat průběžně následující informace :

! Pokud není uvedeno jinak, je ve spodním řádku zobrazena aktuální hodnota TF !

Fáze rozcvičení (zahřívací)

1. Nejprve

Limity 1 (jsou-li nastaveny na On) – dle TF či dle Tempa běhu

2. Následně

Prostřední řádek : Odpočítávající časovač 1

Spodní řádek : Aktuální TF

Časovač se rozběhne, pokud je Časovač 1 nastaven na On. Jestliže máte Časovač 1 přepnut na Off, stisknutím OK pokračujte do fáze intervalů.

3. Na konci zahřívací fáze

Prostřední řádek : Doba trvání zahřívací fáze

Spodní řádek : Průměrná TF během zahřívací fáze

Fáze intervalů

Přístroj provede záznam až 30 opakujících se intervalových fází. Každá tato fáze se skládá z intervalu zatížení a intervalu uklidnění (je-li sledování zotavení na On), a tyto části se souvisle opakují.

1. Nejprve

Limity 2 (jsou-li nastaveny na On) – dle TF či dle Tempa běhu

2. Následně

V závislosti na nastavení způsobu řízení Intervalů:

A) ručně, B) dle časovače, C) na základě TF, D) dle vzdálenosti.

A) Ručním způsobem :

Horní řádek : Pořadí aktuálního intervalu - Počet nastavených intervalů

Ukončení provedete ručně stisknutím tlačítka OK.

B) Pomocí časovače :

Prostřední řádek : Odpočítávající časovač 2

Intervaly jsou ukončeny po uběhnutí předvoleného časového úseku.

C) Na základě hodnot TF :

Prostřední řádek : Rozdíl mezi TF při intervalu zatížení a aktuální TF.

Odpočinkový interval ukončíte při dosažení nastavené hodnoty TF.

D) Dle vzdálenosti :

Prostřední řádek : Odečítání nastavené vzdálenosti k 0.

Odpočinkový interval ukončíte jakmile dosáhnete přednastavené vzdálenosti.

3. Na konci intervalu

Prostřední řádek : Trvání intervalu

Spodní řádek : Průměrná TF během intervalu zatížení

Po skončení intervalů pokračuje přístroj podle přednastavení : sledování zotavení či fáze uklidnění.

Sledování zotavení

V závislosti na provedeném nastavení se zobrazí jedna z následujících možností :

A) pomocí Časovače, B) na základě hodnot TF, C) dle vzdálenosti.

A) Pomocí Časovače

Prostřední řádek : Časovač odpočítávající zotavení

Spodní řádek : Aktuální TF

Sledování zotavení ukončíte po uběhnutí přednastaveného časového údaje.

Nebo

B) Na základě hodnot TF

Prostřední řádek : Rozdíl mezi přednastavenou hodnotou TF a aktuální TF.

Sledování ukončíte, když TF klesne na předem nastavenou hodnotu.

Nebo

D) Dle vzdálenosti :

Prostřední řádek : Odečítání nastavené vzdálenosti k 0.

Spodní řádek : Aktuální TF

Sledování zotavení ukončíte po absolvování přednastavené vzdálenosti.

Při ukončení obou způsobů odměřování průběhu zotavení se ozve dvojí pípnutí.

Na konci zotavení :

Při použití A) a B)

Horní řádek : Zotavení dle TF či Časovače

Prostřední řádek : Trvání zotavení

Spodní řádek : Pokles mezi sledovanými hodnotami TF (výchozí a konečnou)

Při použití možnosti C)

Horní řádek : Zotavení dle vzdálenosti

Prostřední řádek : Vzdálenost

Spodní řádek : Pokles mezi sledovanými hodnotami TF (výchozí a konečnou)

Fáze uklidnění

1. Nejprve

Limity 3 (jsou-li nastaveny na On) – dle TF či dle Tempa běhu

2. Následně

Prostřední řádek : Odpočítávající časovač 3

Spodní řádek : Aktuální TF

Odpočítávání času se rozběhne, pokud je Časovač 3 nastaven na On. Jestliže máte tento Časovač přepnut na Off, ukončíte fázi uklidnění stisknutím OK.

3. Na konci fáze uklidnění

Prostřední řádek : Trvání fáze uklidnění

Spodní řádek : Průměrná TF během fáze uklidnění

Po skončení této fáze uklidnění pokračuje přijímač automaticky v Ukládání záznamu v režimu Běžného Užití.

Můžete dále pokračovat a také dle potřeby přepnout limity TF předchozího zatížení v tomto režimu. Pokud hodláte provádět další intervalový trénink, stiskněte a přidržte tlačítko OK.

Ukončení jednotky Intervalového tréninku

1. Stisknutím tlačítka STOP provedete ukončení záznamu.

2. Stiskněte a přidržte toto tlačítko, až dojde k zobrazení Denního času. Tímto přeskočíte krok 3. *Nebo* Po stisknutí tlačítka STOP se rozsvítí BasicUse. Pokračovat lze v měření TF v režimu Měření nebo provádět Ukládání hodnot v režimu Běžného Užití.

3. Ukládání do paměti v režimu Běžného Užití spustíte tlačítkem OK. Po rozběhnutí stopek lze provést přepnutí limitů TF z předchozího zatížení.

Možnosti v režimu Základního Nastavení (Int OFF, E1 - E5)

V tomto režimu lze používat funkce popsané v kap. "Funkce během režimu Ukládání Záznamu".

Spuštění časovačů

Pokud jsou časovače nastaveny na On, automaticky se rozběhnou se spuštěním stopek. Střídají se v pravidelném pořadí, tzn.: Časovač 1, Časovač 2, Časovač 3, Časovač 1, Časovač 2, Časovač 3 atd. Po skončení Časovače 1 se vždy ozve jedno pípnutí, po skončení Časovače 2 se vždy ozvou dvě a po skončení Časovače 3 tři pípnutí. Časovače se zastaví, jakmile vypnete stopky.

Spuštění Odměrování zotavení

Spuštění odměrování zotavení provedete stisknutím a přidržetím OK.

Podrobnosti z hlediska poskytovaných informací jsou popsány v kap. "Možnosti v režimu Odměrování Intervalů - Sledování zotavení". Po ukončení sledovaného zotavení je záznam přerušen.

Stopky můžete opět nastartovat stisknutím tlačítka OK po uplynutí skončeného zotavení za účelem pokračování dalšího cvičení. V případě provedení ještě dalšího odečtu zotavení budou údaje o dříve proběhnutém zotavení následně vymazány.

Ukončení měření

1. Stisknutím tlačítka STOP provedete ukončení záznamu.
2. Stiskněte a přidržte toto tlačítko, dokud nedojde k zobrazení Denního času.
Časy úseků a mezičasy zůstanou po skončení záznamu automaticky uloženy v paměti.

DALŠÍ MOŽNOSTI V PRŮBĚHU MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ ZÁZNAMU

Přecházení mezi typy Nastaveného Zatížení (E0 nebo E1 - E5)

V režimu Měření stiskněte a přidržte tlačítko ▲. Poté uvolněte. Opakujte tento postup, dokud se neobjeví požadovaný typ Nastaveného zatížení (E1 -E5) nebo Základní Nastavení (E0).

Přecházení mezi zadáním rychlosti (--, ru, b1, b2)

Začněte v režimu Měření. Stiskněte a přidržte tlačítko ▼, dokud se neobjeví Run Speed, Bike 1 či 2 nebo Speed OFF. Nyní je možno zahájit činnost s vybraným nastavením. Více podrobnějších informací najdete v kap. "Režim Měření" a "Přecházení mezi zobrazovanými údaji".

Vynulování denní vzdálenosti

Začněte v režimu Měření, případně přerušete ukládání záznamu stisknutím STOP. Tlačítkem ▲ či ▼ nalistujte zobrazení Trip. Stiskněte a přidržte SIGNAL / LIGHT, dokud se ukazatel nevynuluje, a poté tlačítko uvolněte. V ukládání záznamu můžete dále pokračovat pomocí tlačítka OK.

Návrat k ručně zadané hodnotě výškoměru

Začněte v režimu Měření. Pomocí ▼ postupujte, dokud se neobjeví na prostředním řádku údaj výškoměru. Stiskněte a přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT, dokud nenaskočí ručně přednastavená hodnota nadmořské výšky.

Pokud se ruční nastavení základní hodnoty výškoměru liší o více než +- 610 m od výpočtu provedeného samotným přístrojem, objeví se nápis Failed a naměřená nadmořská výška. Nastavte výšku vycházející z režimu Nastavení. Jakmile zahájíte nastavení základní výšky, přijímač navrhne naměřenou výšku místo předchozího nastavení výškoměru.

Opětovné spuštění měření intervalů nebo sledování zotavení

Zastavte Odměrování intervalů nebo Sledování zotavení. Přepnutí během Sledování zotavení provedete stisknutím a přidržetím tlačítka ▼. K opětovnému spuštění této funkce stiskněte tlačítko OK nebo přepněte na Odměrování intervalů. Podrobnosti viz kapitola "Vynulování stopek".

Přerušeni v průběhu měření intervalů nebo sledování zotavení

Stisknutím a přidržetím tlačítka OK během fáze měření intervalů dojde k přerušeni výpočtů.

Automaticky se uskuteční spuštění následující sekce. Tzn., že pokud přerušíte interval, a je-li sledování zotavení aktivováno (na On), okamžitě se spustí.

Přerušeni některé fáze Odměrování intervalů

Za účelem přerušeni kterékoli fáze stiskněte STOP. Poté stiskněte a přidržte tlačítka OK. Automaticky bude zahájena fáze následující.

Ovládání pomocí signálu TF

Přiblížením přijímače k vysílači na úrovni loga během prováděného měření dojde k přepnutí vybrané funkce na několik vteřin.

K dispozici jsou 3 alternující možnosti :

* Zkontrolování aktuálních limitů TF

* Přepínání mezi 3 či 4 (při přepnutí intervalů na On) možnostmi podoby displeje

* Počet uložení časů úseků

Přiložením přijímače k vysílači dojde také na několik vteřin k osvětlení displeje, kdykoliv se v průběhu měření rozhodnete toto osvětlení použít.

VYVOLÁNÍ ULOŽENÝCH ZÁZNAMŮ (FILE)

Přístroj zahájí ukládání informací o probíhajícím zatížení do paměti současně se spuštěním stopek v režimu Měření, čímž přejdete do režimu Ukládání záznamu (Exercise). Vyvolání uložených údajů po skončení činnosti se provádí v rámci režimu Záznam (FILE).

Z paměti je možno vyvolat až 99 uložených záznamů a ještě tzv. Dlouhodobé Záznamy zahrnující celkové průběžně načítané hodnoty.

DENNÍ ČAS <-> ZÁZNAM <-> NASTAVENÍ <-> TEST <-> SPOJENÍ s PC
F99 <->..<-> F1 <-> Dlouhodobé Záznamy

První záznam je označen F1, další F2 atd. až do maximálně uložených 99. Vyšší číslo má vždy záznam pořízený později.

1. V režimu Denního času použijte tlačítka ▲ nebo ▼, dokud se neobjeví FILE.

2. Pomocí OK vstupte do režimu Záznamu. Zobrazí se hlavní informace týkající se kompletního záznamu :

Horní řádek :	Název Nastaveného zatížení
Prostřední řádek - střídavě :	Datum / Čas spuštění
Spodní řádek :	ID označení (E0-E5) Číslo záznamu

3. Jestliže si přejete vyvolat souhrnný záznam, použijte ▲ či ▼, dokud se tento požadovaný záznam neobjeví.

4. Tlačítkem OK zahájíte vyvolání záznamu a objeví se nápis Exe.Time.

* V rámci smyčky záznamu se dopředu a dozadu pohybujte pomocí tlačítek ▲ nebo ▼.

* Tlačítkem OK záznam otevíráte.

* Stisknutím STOP se vracíte zpátky na úroveň předchozího záznamu.

* Pokud se hodláte vrátit do režimu Denního času, stiskněte a přidržte tlačítka STOP v kterémkoli místě režimu vyvolání Záznamu.

K O M P L E T N Í Z Á Z N A M

Exe.Time = Doba Záznamu

Reco = Zotavení

Exe.Dist = Uběhnutá / Ujetá vzdálenost

Pace = Tempo běhu

Speed = Rychlost

Cadence = Kadence

Altitude = Nadmoř.výška

°C / °F = Teplota

Ascent = Převýšení

Power = Výkon

PI % = Pedálový index

LRB = Poměr Levá : Pravá

Limits = Limity TF

InZone1 = Vymezená zóna1

InZone2 = Vymezená zóna2

InZone3 = Vymezená zóna3

KCal = Kalorická spotřeba

Tot.KCal = Celková spotřeba

Tot.Time = Celková doba cvičení

Run. / Rid.Time = Celková doba běhu / ježdění

Odometer = Tachometr

EXE.SET = Typ zatížení

LAPS = Dílčí úseky

SAMPLES = Průběžné dílčí hodnoty TF

!! Některé informace se střídají na displeji automaticky. Chcete-li toto střídání urychlit, stiskněte tlačítko OK. Týká se např. údajů o vymezených zónách, hodnotách TF.

Pokud nebyla daná funkce (např. měření nadmořské výšky) aktivována v režimu NASTAVENÍ (OPTIONS) před vlastním měřením, příslušný záznam výškové údaje neobsahuje a ani nezobrazí.

Čas Ukládání Záznamu (Exe. Time)

Tento údaj představuje čas, po který byla prováděna činnost se spuštěnými stopkami. Na displeji se střídavě objevují hodnoty průměrné a maximální TF dosažené v průběhu záznamu. Pokračovat ve vyvolávání dalších údajů můžete pomocí ▲ nebo ▼.

Průběh zotavení v systému Základního Nastavení, Int off (Reco)

Horní řádek : Zotavení dle času

Prostřední řádek : Trvání Zotavení

Spodní řádek : Pokles mezi sledovanými hodnotami TF

nebo

Horní řádek : Zotavení dle TF

Prostřední řádek : Trvání sledování průběhu Zotavení

Spodní řádek : Pokles mezi sledovanými hodnotami TF

Uběhnutá / Ujetá vzdálenost (Exe. Dist.)

Znázorněna je vzdálenost absolvovaná během chůze, běhu či jízdy.

Tempo běhu (Pc. Avg / Max)

Na displeji se střídavě objevuje průměrné a maximální tempo při běhu či při chůzi.

Rychlost (Spd. Avg / Max)

Střídavě se objevuje průměrná a maximální dosažená rychlost.

Kadence * (Cad. Avg / Max)

Střídavě se objevuje průměrná a maximální dosažená frekvence šlapání.

Nadmoř.výška (Alt. Avg / Max / Min)

Střídavě se objevuje průměrná, maximální a minimální dosažená výška n.m.

Teplota = °C / °F (Alt. Avg / Max / Min)

Střídavě se objevuje průměrná, maximální a minimální naměřená teplota.

Převýšení (Ascent)

Znázorněno je celkové převýšení v metrech dosažené v průběhu měření.

Výkon * (Pwr Avg / Max)

Střídavě se objevuje průměrná a maximální dosažená hodnota silového výkonu.

Pedálový Index * (PI Avg / Max)

Střídavě se objevuje průměrná a maximální dosažená hodnota efektivity šlapání.

Rovnováha Levá : Pravá * (LRB Avg)

Znázorněn je průměrný údaj podílu působení Levé a Pravé nohy na pedály.

* = pouze v případě vybavení Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

Limity TF zóny zaměření 1, 2 a 3 (Limits 1 / Limits 2 / Limits 3)

Na displeji se střídavě objevují přednastavené Limity TF. Limity 1 vymezují zónu 1, Limity 2 vymezují zónu 2 a Limity 3 vymezují zónu 3.

Doba ve vymezené zóně, nad a pod

Znázorněny jsou časové hodnoty prezentující, kdy se hodnoty TF či Tempa běhu vyskytovaly v zóně (InZone), nad a pod ní, vždy vzhledem k příslušným Limitům. Doba v určité zóně se při záznamu ukládá pouze v případě, že je předtím zóna aktivována.

Střídavě : Údaj pro V zóně 1 / Nad 1 / Pod 1

Střídavě : Údaj pro V zóně 2 / Nad 2 / Pod 2

Střídavě : Údaj pro V zóně 3 / Nad 3 / Pod 3

Souhrnné limity pro celý záznam nejsou při zatížení zvukově signalizovány. Doba strávená nad, pod a v souhrnné zóně se zobrazí až v uloženém souboru.

Kalorická spotřeba během měření (KCal)

Je možno spatřit, kolik kalorií bylo spotřebováno během provádění Záznamu.

Celková spotřeba za určité období (Tot. KCal)

Zobrazen je součet kalorické spotřeby během jednotlivých proběhnuvších měření počínaje předchozím vynulováním tohoto údaje v rámci Dlouhodobého záznamu. Tato funkce umožňuje sledovat, jak je plněna norma efektivity cvičení např. v průběhu týdne, měsíce apod.

Celková doba cvičení za určité období (Tot. Time)

Tato funkce provádí načítání Času Záznamu během několika proběhnuvších měření od doby vynulování tohoto počítadla. Dovoluje sledovat plnění rozsahu cvičení v průběhu určitého období.

!! Celkový čas je zobrazován v hodinách a minutách až do hodnoty 99 hod.a 59 min. Poté je tento údaj zobrazován pouze v hodinách až do čísla 9999.

Celková doba běhání či ježdění za určité období (Run. / Rid. Time)

Provádí načítání celkového času jednotlivých běhů a jízd průběžně počínaje předchozím vynulováním tohoto údaje v rámci Dlouhodobého záznamu.

Tachometr (Odometer)

Zaznamenává celkovou ujetou vzdálenost v průběhu jednotlivých jízd průběžně počínaje předchozím vynulováním tohoto údaje v rámci Dlouhodobého záznamu.

ÚDAJE Z MĚŘENÍ INTERVALŮ (EXE. SET)

Záznam

EXE.SET

Zahřátí <-> Intervaly <-> Uklidnění

Int1 <-> Reco1 <-> ... <-> Int30 <-> Reco30

Spatříte údaje z Intervalového Tréninku. Začněte při zobrazení EXE.SET.

1. Stisknutím OK zahájíte vyvolání informací.
2. Pomocí tlačítek ▲ či ▼ můžete prohlížet údaje z fází - zahřívací, intervalů a uklidnění.
3. K vystoupení ze smyčky použijte tlačítko STOP.

Fáze zahřívací

Prostřední řádek : Trvání rozcvičení

Spodní řádek : TF na konci rozcvičení / Průměrná TF / Max.TF během zahřívací fáze

Fáze intervalů

Prostřední řádek : Trvání fáze intervalů

Spodní řádek : Průměrná TF během intervalů zatížení a uklidnění

Nyní můžete pokračovat ve vyvolání dalších podrobnějších informací týkající se této fáze.

Spuštění zobrazování Intervalů

1. Po stisknutí OK uvidíte podrobnosti z každého intervalu a uklidnění.
2. Tlačítka ▲ či ▼ postupujte mezi jednotlivými intervaly zatížení a intervaly uklidnění.
3. K návratu do zobrazení fáze intervalů použijte tlačítko STOP.

Informace o intervalech

Horní řádek : Číslo intervalu / Mezičas intervalu

Prostřední řádek : Trvání intervalu / Rychlost na konci intervalu (je-li zapnuta funkce Rychlosti)

Spodní řádek : TF na konci intervalu / Průměrná TF / Max.TF vybraného intervalu

Informace o uklidnění

Horní řádek : Zotavení dle času

Prostřední řádek : Trvání Zotavení

Spodní řádek : Pokles mezi sledovanými hodnotami TF

nebo

Horní řádek : Zotavení dle TF

Prostřední řádek : Trvání sledování průběhu Zotavení

Spodní řádek : Pokles mezi sledovanými hodnotami TF

nebo

Horní řádek : Zotavení na základě vzdálenosti

Prostřední řádek : Vzdálenost průběhu Zotavení

Spodní řádek : Pokles mezi sledovanými hodnotami TF

Fáze uklidnění

Prostřední řádek : Trvání fáze uklidnění

Spodní řádek : TF na konci uklidnění / Průměrná TF / Max.TF během fáze uklidnění

INFORMACE O DÍLČÍCH ÚSECÍCH (LAPS)

Záznam

F1 - F99

Úseky

Nejrychl.Úsek <-> Úsek 1 <-> .. <-> Úsek99

Začněte ve chvíli, kdy displej ukazuje LAPS a počet uložených úseků.

1. Tlačítkem OK spustíte vyvolávání údajů o úsecích.
2. Pomocí ▲ nebo ▼ můžete prohlížet následující informace:

➤ Nejrychlejší úsek

Prostřední řádek : Nejkratší čas úseku

Spodní řádek : Číslo nejrychlejšího úseku

Údaj o nejrychlejším úseku je zobrazen, jestliže uložíte časy nejméně 3 úseků. Nejrychlejším úsekem nemůže být úsek poslední.

➤ Dílčí úseky

Horní řádek : Mezičas od startu

Prostřední řádek : Čas úseku

Spodní řádek : TF na konci úseku / Průměrná TF úseku / Max.TF úseku + Číslo úseku

V horním řádku se střídavě objevuje čas úseku s texty nápovědy, pokud je tato funkce zapnuta.

V prostředním řádku si můžete prohlédnout podrobné údaje z jednotlivých úseků opětovným mačkáním tlačítka OK:

- Čas úseku (Lap Time)
- Rychlost na konci úseku (Speed)
- Kadence * na konci úseku (Cadence)
- Nadmožská výška na konci úseku (Altitude)
- Převýšení na konci úseku (Ascent)
- Výkon * na konci úseku (Power)
- Rovnováha Levá : Pravá * na konci úseku (LRB)
- Pedálový Index * na konci úseku (PI %)
- Docílená vzdálenost na konci úseku (Distance)
- Teplota na konci úseku (°C / °F)

* = pouze v případě vybavení Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

Ukončení zobrazování úseků provedte stisknutím tlačítka STOP.

Stisknutím a přidržením STOP se vrátíte do režimu Denního času.

Zaznamenané hodnoty

Záznam

F1 - F99

Dílčí hodnoty

S1 <-> S2 <-> S3

Zcela podrobné informace o průběhu provedeného sledování zjistíte z kontinuálního záznamu těchto dílčích údajů. Začněte při zobrazení nápisu SAMPLES na displeji.

1. Tlačítkem OK spustíte vyvolání jednotlivých údajů z provedeného záznamu. Znázorněno je číslo záznamu, hodnota TF a odpovídající časový údaj uložený do paměti. V horním řádku se střídá číslo záznamu s texty nápovědy.
2. Podrobné údaje ze záznamu si můžete prohlížet opakovaným mačkáním tlačítka OK postupně jeden po druhém v následujícím pořadí : stopky (Stopwach), rychlost (Speed), kadence* (Cadence), nadmořská výška (Altitude), výkon* (Power), rovnováha Levá : Pravá* (LRB), Pedálový Index* (PI %).
3. Při prohlížení postupujte pomocí ▲ nebo ▼.
4. Po skončení se můžete vrátit stisknutím a přidržením tlačítka STOP do režimu Denního času.

Vymazání dílčího záznamu

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí ▲ či ▼, dokud se neobjeví FILE.
2. Tlačítkem OK vstoupíte do režimu Vyvolání Záznamu.
3. Pomocí ▲ nebo ▼ nalistujte zobrazení požadovaného záznamu a poté stiskněte a přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT. Objeví se nápis DELETE FILE a příslušné číslo záznamu.
4. Po stisknutí OK požaduje přístroj potvrzení, zda chcete tento záznam vymazat (Are you sure?). Pokud jste si jisti, potvrďte tlačítkem OK vymazání vybraného souboru.
5. Stisknutím STOP činnost ukončete. Rozsvítí se nápis Wait a přijímač provede během několika vteřin přeorganizování složky záznamu.
6. Dalším stisknutím tlačítka STOP se můžete vrátit do režimu Denního času.

Vymazání všech záznamů

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí ▲ či ▼, dokud se neobjeví FILE.
2. Stiskněte a přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT. Objeví se nápis DELETE FILES.
3. Po stisknutí OK požaduje přístroj potvrzení, zda chcete skutečně vymazat všechny záznamy (Are you sure?) .
4. Pokud jste si jisti, potvrďte vymazání tlačítkem OK.
5. Stisknutím STOP je možno se vrátit do režimu Denního času. Rozsvítí se nápis Wait a přijímač provádí celkové přeorganizování, které může trvat až 20 vteřin.

Dlouhodobé záznamy (načítání hodnot)

Aktualizace probíhá automaticky, jakmile dojde k uložení každého nového záznamu.

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí ▲ nebo ▼, dokud se neobjeví nápis FILE.
2. Do tohoto režimu vstoupíte stisknutím tlačítka OK.
3. Pomocí ▲ nebo ▼ si zobrazíte Records.
4. Po stisknutí OK se objeví Tot. KCal a k dispozici máte údaj představující Celkovou Energetickou Spotřebu v průběhu několika předchozích jednotek zatížení.
5. Po stisknutí ▲ nebo ▼ si můžete postupně prohlédnout následující údaje :
 - Celková Doba Záznamů (Tot. Time)
 - Celková Doba ježdění (Rid. Time)
 - Celková ujetá vzdálenost (Odometer)
 - Maximální dosažená Rychlost (Max Spd.)
 - Maximální dosažená Kadence * (Max Cad.)
 - Maximální dosažená Nadmořská Výška (Max Alt.)
 - Maximální dosažený Výkon * (Max Pwr.)

* = pouze v případě vybavení Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

Následně se můžete vrátit do režimu Denního času stisknutím a přidržením tlačítka STOP nebo lze níže popsaným postupem provést vynulování celkových hodnot.

Vynulování celkového načítání

Pokud jednou provedete vynulování těchto počítačů, je tento úkon nevratný a údaje ztratíte !!

Začněte v režimu ukazatele znázorňujícího parametry dlouhodobých záznamů :

- Celková Energetická Spotřeba (Tot. KCal), Celková Doba Záznamů (Tot. Time), Celková Doba běhání či ježdění (Run./Rid. Time) nebo Celková ujetá vzdálenost (Odometer).
1. Pomocí tlačítka OK zahájíte vynulování požadované funkce. Objeví se nápis Reset a údaj se rozbliká.
 2. Po stisknutí a přidržení tlačítka ▼ se rozbliká Reset. V této chvíli ještě můžete rozhodnutí o vymazání zrušit uvolněním tlačítka ▼ předtím, než by došlo ke zrušení údaje. Pokud jste rozhodnutí, že chcete vynulování hodnoty skutečně provést, přidrže tlačítko ▼, až vynulování proběhne. Poté můžete tlačítko uvolnit.
 3. Stisknutím STOP opustíte režim vynulování. Stisknutím a přidržením tlačítka STOP se vrátíte přímo do režimu Denního času.

Návrat k dříve dosaženým maximálním hodnotám

Vyjděte ze zobrazení Spd Max, Pace Max, Max Cad*, Max Alt či Max Pwr* v Dlouhodobých záznamech.

* = pouze v případě vybavení Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

1. Stisknutím a přidržením SIGNAL / LIGHT spustíte možný návrat k předchozím hodnotám. Rozsvítí se nápis Return OLD a údaj se rozbliká.
2. Toto přepnutí můžete ještě klidně zrušit stisknutím STOP. Pokud jste rozhodnutí vrácení předchozích hodnot skutečně provést, stiskněte tlačítko OK.
3. Stisknutím STOP ukončíte toto příslušné zobrazení.
Jestliže případně chcete zahájit vynulování ukazatele maximálních hodnot, stiskněte a přidrže tlačítko SIGNAL / LIGHT. Nápis Reset VALUE se rozbliká. Pokud jednou vynulování těchto údajů provedete, je tento úkon nevratný !!
4. Vynulování můžete ještě klidně zrušit stisknutím STOP. Pokud jste rozhodnutí vynulování skutečně provést, stiskněte tlačítko OK.
5. Stisknutím a přidržením tlačítka STOP se vrátíte do režimu Denního času.

SPOJENÍ S POČÍTAČEM (CONNECT)

Tento model komunikuje s počítačem obousměrně.

SW Přesné Posuzování Výkonnosti 4.0 nabízí snadný způsob zpracování naměřených údajů.

Tréninkový deník, který je v tomto programu obsažen, nabízí také možnost dlouhodobého plánování a následného vyhodnocování v celém komplexu. PPV 4.0 umožňuje též jednoduchým způsobem nastavit v přijímači parametry, které nelze zadat ručně pomocí tlačítek. Po předchozím nastavení příslušných parametrů je možné volby pro přetažení uzamknout. Ty pak nelze zaměnit, dokud nedeaktivujete v SW funkci zámku v nastavení Charakteristik osoby.

!! Česká mutace SW je na CD nabízena ve 4 možných verzích. Zvolit můžete tu, která bude vyhovovat příslušnému počítačovému prostředí. V nejméně vhodném případě lze používat variantu bez diakritiky. Pro instalaci programu potřebujete operační systém Windows 95 či novější a 10 MB volného místa na disku.

Přetažení nahraných údajů

Upozornění:

- Pro přímou IR (infračervenou) komunikaci je nutné, aby PC disponoval IrDa portem a operačním systémem WIN 98 či pozdější verzí.
- Pokud nemáte na počítači infraport, je možno zvolit následující možnosti vybavení :
 - A) použít Polar IR Interface pro sériový port RS 232 a operační systém WIN 95 či pozdější *nebo*
 - B) Polar IR Interface s USB konektorem a operační systém WIN 98 či pozdější

1. Proveďte instalaci SW Přesné Posuzování Výkonnosti verze 4.0 či novější dříve, než zapojíte interface zvolený podle typu vstupního konektoru před spuštěním programu.
2. Spusťte software.
3. Postupujte pomocí tlačítek ▲ či ▼, až se objeví CONNECT na displeji přijímače.
4. Nasměrujte okno infračerveného přenosu přijímače proti IR čidlu PC nebo interface. Nejdelší vzdálenost přenosu může činit 20 cm a úhel by měl být do +/- 15° - viz obrázek.
5. V nabídce SW klikněte na ikonu MZTF představující navázání Spojení (případně zvolte v menu Nástroje položku Spojení s přijímačem TF) a ponechte přijímač v klidu. Zobrazí se okno "IR Spojení".
6. Komunikace přijímače se SW nastane automaticky, jakmile se objeví nápis.
7. Během přehrání záznamů z paměti MZTF nebo nastavení parametrů z PC postupujte podle pokynů na monitoru.
8. Přijímač se automaticky přepne do režimu Denního času ihned po ukončení přenosu údajů.



Nastavení parametrů přijímače z PC

Přístroj nabízí možnost připravit kompletní nastavení jednotlivých hodnot prostřednictvím softwaru PPV (verze 4.0 či novější). Aby bylo možno přenést nastavené parametry z PPV pomocí Polar UpLink, potřebujete počítač se zvukovou kartou (kompatibilní se SoundBlaster) a dynamický zvukový reproduktor nebo sluchátka !!!

Přes Polar UpLink lze nastavit také následující funkce :

- identifikace uživatele, jeho jméno nebo logo pro snadnější rozpoznání v případě, probíhá-li více měření současně
- přiblížením přijímače k vysílači v průběhu měření dojde ke znázornění následujících hodnot :
- aktuální limity TF, uložení času úseku nebo přepínání mezi nastavitelnými možnostmi displeje
- označení a nastavení časů 7 zvukových upozornění
- nastavení funkcí na zapnuto nebo vypnuto

1. Přepněte přijímač pomocí šipek ▲ nebo ▼ do režimu CONNECT.
2. Položte přijímač ve vzdálenosti do 10 cm od zvukového reproduktoru a ponechte jej v klidu.
3. Spusťte software.
4. V nabídce SW klikněte na ikonu MZTF představující navázání Spojení (případně zvolte v menu Nástroje položku "Spojení s přijímačem TF").
5. Když se zobrazí okno "IR Spojení", klikněte na tlačítko "Přeskočit".
6. V otevřeném okně nastavte požadované parametry a zahajte "Přenos".
7. Přijímač zahájí automaticky přetažení nastavených údajů. Během tohoto přenosu dat nesmíte s přijímačem hýbat.
8. Rozsvítí se UpLink a COM.
9. Uslyšíte bzučivý zvuk způsobený přenášením údajů do přijímače. Všechny nastavené parametry jsou kompletně přetaženy, když se na displeji objeví 100 %.
10. Přijímač se vrátí automaticky do režimu Denního času ihned po skončení přenosu údajů.

Jestliže byl přenos neúspěšný, přiblížte přijímač ke zvukovému reproduktoru nebo zesilte úroveň hlasitosti tohoto reproduktoru.

Přenos údajů do PC lze přerušit stisknutím tlačítka STOP kdykoli v průběhu této činnosti. V tom případě se rozsvítí Failed spolu s nápisem CONNECT.

SPOJENÍ S MOBILNÍM TELEFONEM

Model S625 umožňuje komunikaci s mobilním telefonem NOKIA 5140.

Tento mobilní telefon disponuje aplikacemi *Polar Runner* a *Polar Cyclist* (využitelná i pro S625).

Díky těmto programům můžete ze svého přijímače přenést uložené tréninkové údaje přes infračervený port do mobilního telefonu. Poté je možné prohlížet si záznam v grafickém zobrazení přímo na displeji telefonu, ukládat jej do paměti a potažmo dlouhodobě vyhodnocovat zatížení přímo v mobilu.

V souhrnné podobě se údaje ze záznamu dají poslat formou SMS na kompatibilní mobilní telefon.

Infračervený přenos umožňuje stažení údajů záznamu z NOKIE 5140 přímo do programu Přesné Posuzování Výkonnosti.

Další informace o komunikaci mezi modely Polar a mobilními telefony Nokia najdete na stránkách www.polarczech.cz a www.nokia.fi.

TESTY (TESTS)

!!! Jestliže jste před vstupem do tohoto režimu nenastavili údaje o uživateli v menu OPTIONS, přijímač se automaticky po vstupu do režimu TESTY přepne do nastavení parametrů uživatele.

A) TEST KONDICE (FITNESS TEST)

Test Kondice vyvinutý firmou POLAR je snadný, bezpečný a rychlý způsob určení individuálního maxima aerobní kapacity a stanovení předpokládané hodnoty maximální TF. Je určen pro zdravé dospělé jedince.

Vlastní Index Kondice

Vlastní Index je údaj vyplývající z maximální spotřeby kyslíku, která je prezentována hodnotou VO₂max, a vyjadřující úroveň aerobní kondice. Vlastní Index je výsledek Testu Kondice, který umožňuje jednoduchým, spolehlivým a rychlým způsobem stanovit maximální aerobní výkonnost organismu.

Stav aerobní kondice neboli výkonnost srdečně cévního systému vyjadřuje kvalitu činnosti tohoto systému při zásobování těla kyslíkem. Vyšší úroveň této kondice znamená, že srdce je silnější a pracuje účinněji. Hodnota VO₂max je velice spolehlivým ukazatelem úrovně výkonnosti ve vytrvalostních sportovních odvětvích.

Pokud má dojít ke zlepšení kondice, je nutné pravidelné provádění příslušné činnosti po dobu nejméně 6 týdnů, aby nastaly postižitelné změny Indexu Kondice. U méně zdatných dochází k významnému vzestupu rychleji, zatímco výkonnější jedinci potřebují k dalšímu zlepšení více času. Zlepšení výkonnosti srdečně cévního systému se projevuje individuálně zvýšením Indexu Kondice.

Ke zvyšování výkonnosti oběhového systému napomáhají především pohybové aktivity zatěžující současně velké svalové skupiny - např. chůze, klusání resp. běh, plavání, veslování, bruslení, běh na lyžích a jízda na kole.

Aby bylo možno následně zahájit zvyšování kondice za využití měření Vlastního Indexu, proveďte v průběhu prvních dvou týdnů opakovaně několik měření ke zjištění základní výchozí hodnoty.

Později je vhodné opakovat test zhruba jednou měsíčně. Výpočet Indexu vychází z hodnot klidové tepové frekvence, variability tepové frekvence v klidu, věku, pohlaví, výšky, tělesné váhy a vlastního ohodnocení úrovně pohybové aktivity.

Předpokládaná max. TF

Stanovení hodnoty TFmax-p je provedeno současně s vypočtením Vlastního Indexu během Testu Kondice. Dosažitelné maximum tepové frekvence je takto určeno s daleko větší přesností než např. formou výpočtu na základě věku (220-věk), neboť jsou zohledněny poměrně početné individuální zvláštnosti. Metoda vycházející pouze z věku je založena na pravidelné posloupnosti, a není tudíž příliš přesná zejména u jedinců, kteří se dlouhodobě udržují v kondici nebo např. u starších osob.

Nejpřesnějším způsobem stanovení individuální hodnoty max.TF je klinické měření provedené formou laboratorního testu do maxima na běhátkovém či bicyklovém ergometru realizovatelném na pracovišti funkční diagnostiky.

Maximální tepová frekvence se u jedince mění v závislosti na úrovni kondice a výkonnosti. Pravidelné vytrvalostní aktivity vedou ke snižování TFmax-p. Odlišné jsou také dosažitelné hodnoty u těžce osoby při různých pohybových činnostech, např.:

Tf max při běhu > TFmax při cyklistice > TFmax při plavání.

Znalost TFmax-p poskytuje možnost určování úrovně intenzity z hlediska procentuálního rozložení k maximu (= 100 %), dále také porovnávat následné změny max.TF, k nimž dochází v průběhu tréninku, a to bez provádění testu do úplného vyčerpání.

Hodnota TFmax-p je vypočtena na základě údajů klidové tepové frekvence, variability tepové frekvence v klidu, věku, pohlaví, výšky, tělesné váhy a maximální spotřeby kyslíku = VO2max (změřené či předpokládané). Nejpřesnějšího určení TFmax-p bude dosaženo v případě zadání laboratorně zjištěné hodnoty VO2max do paměti přijímače.

Nastavení údajů pro test

Před zahájením Testu Kondice je nezbytné se přesvědčit, zda bylo provedeno zadání následujících parametrů v režimu Nastavení :

- Uložení osobních údajů a stanovení úrovně pohybové aktivity z dlouhodobého hlediska.
- Aktivace Testu Kondice, tzn. Fitness test nastaven na ON.
- Aktivace funkce HRmax-p na ON, pokud chcete, aby došlo v průběhu testu ke stanovení hodnoty předpokládané max.TF.

Provedení testu

Pro získání přesných výsledků je potřeba dodržovat následující zásady :

- Je nezbytné být uvolněný a klidný.
- Provádění je možné v jakémkoli prostředí - doma, v kanceláři, rehabilitačním zařízení, ve škole apod., kde je možno zajistit potřebný klid. Nutno vyloučit veškeré rušivé vlivy, např. telefon, rozhlas, televizi, další hovořící osoby atd.
- Pokuste se pokud možno stále dodržovat stejný testovací prostor a denní dobu testování.
- Omezte těžké jídlo, pití většího množství kávy 2 až 3 hodiny před testem. Kouření u uživatelů MZTF a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, nepředpokládáme!
- Nutno vyloučit vysoké tělesné zatížení, alkoholické nápoje, farmaceutické stimulační prostředky apod. v průběhu testovacího dne resp. den předem.

➤ Přípravení přijímače

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí tlačítka ▲ či ▼ do režimu Testy. Stiskněte OK a z nabídky testů vyberte FIT.TEST .

Pokud není možno režim nalézt, zvolte v režimu Nastavení pro tuto funkci ON.

2. Tlačítkem OK vstupte do režimu Testu. Objeví se hodnota posledně naměřeného Vlastního Indexu a datum provedení.
3. Po stisknutí ▲ nebo ▼ si můžete prohlédnout posledně stanovenou hodnotu TFmax-p včetně data.
4. Položte se a snažte se o co možná největší uvolnění svalstva a myslí po dobu 1 až 3 minut.

➤ Zahájení testu

Test potrvá 3 až 5 minut.

5. Stisknutím tlačítka OK spustíte vlastní testování. Vysílač zahájí vyhledávání TF a na displeji se objeví nápis TEST ON a hodnota TF, čímž je test zahájen.
6. Po celou dobu je nutno ležet klidně, nepohybovat rukama či nohama, ani tělem. Nutno předem vyloučit komunikaci s dalšími osobami, případně předcházet ostatním možným rušivým vlivům zvukového i jiného charakteru.
7. Dojde k zobrazení aktuální hodnoty Vlastního Indexu včetně data provedení.
8. Pokud je aktivováno stanovení TFmax-p, přejděte pomocí ▲ či ▼ k prohlížení tohoto
9. údaje, přičemž je také uloženo datum.

➤ Zapnutí/vypnutí zvukového signálu pro Test Kondice

Zvukový signál oznámí konec provedení testu, je-li tato funkce aktivována přepnutím na ON, což na displeji symbolizuje ω .

* Zapnutí či vypnutí provedete stisknutím a podržením tlačítka SIGNAL / LIGHT vlevo nahoře před zahájením testu nebo v jeho průběhu (což je méně vhodné z důvodů rušení stavu uvolnění).

➤ Přerušeni testu

Kdykoli v průběhu testu můžete měření ukončit stisknutím tlačítka STOP.

Na okamžik se objeví nápis Failed TEST.

V tomto případě nedojde ke zrušení posledně uložených hodnot Vlastního Indexu ani TFmax-p z předchozího testu.

Pokud přijímač nedostává od samého začátku signál TF či dojde k chvilkovému přerušeni v průběhu měření, je výsledek testu neúspěšný. V tom případě přezkoušejte, zda jsou elektrody vlhké a elastický popruh dostatečně utažený. Poté proveďte celý postup znovu.

Aktualizace hodnot Vlastního Indexu a TFmax-p

Upravování aktuálních hodnot Vlastního Indexu a TFmax-p se provádějí v režimu Nastavení osobních údajů uživatele. Pokud tyto korektury provádíte pravidelně, znázornění % hodnoty maxima TF a výpočet kalorické spotřeby poskytují informace daleko přesnějšího charakteru.

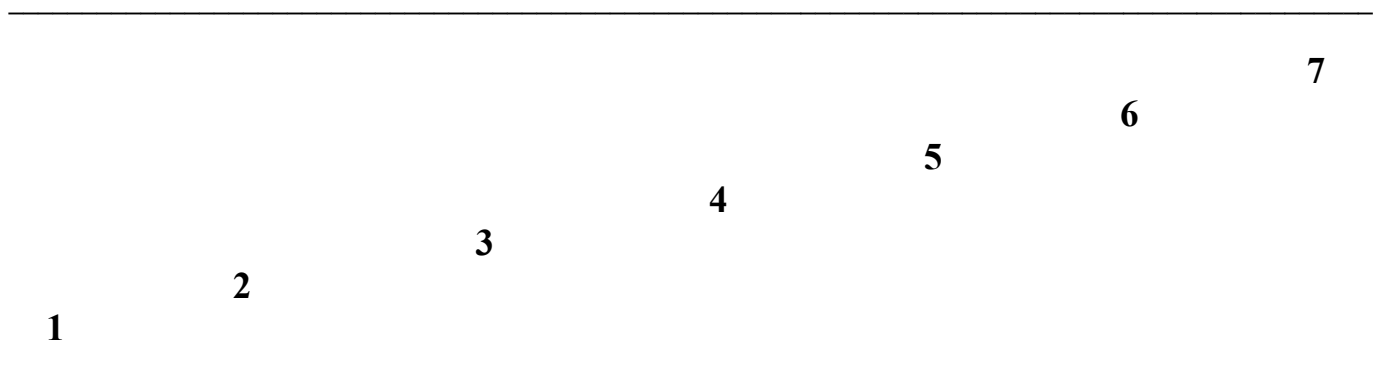
1. V režimu Denního času použijte tlačítek ▲ nebo ▼ dokud se neobjeví FIT.TEST.
2. Stisknutím OK potvrďte režim Testu.
3. Pomocí ▲ nebo ▼ proveďte zobrazení USER SET. Toto označení se objeví, pokud jste neprovedli úpravu posledních výsledků testu.
4. Stisknutím OK se dostanete k možnému upravení hodnot Vlastního Indexu a TFmax-p.
5. K návratu do režimu Denního času stiskněte a přidržte tlačítko STOP.

! K upravení hodnoty maximální TF dojde, pokud je funkce TFmax-p přepnuta na ON.

Vyhodnocení Testu Kondice

Výsledky testování jsou smysluplné, pokud jsou posuzovány hodnoty individuálních údajů a změny v nich probíhající. Vlastní Index je také interpretován s přihlédnutím k pohlaví a věku. Začleněním získané hodnoty indexu lze vyhodnotit aktuální kardiovaskulární kondici a provést klasifikaci v rámci příslušné věkové skupiny a odpovídajícího pohlaví.

Pro jednotlivé úrovně výkonnostní kondice je možno z hlediska zaměření doporučit následující pohybové aktivity:



1 – 3 = Provádějte cvičební aktivity zlepšující zdraví a kondici

4 = Podstatná část činnosti zlepšuje zdraví. Lze doporučit aktivity zaměřené na rozvoj kondice

5 - 7 = Hlavní část cvičení vede k dobrému zdravotnímu stavu a zvyšování výkonnosti

Špičkoví sportovci ve vytrvalostních odvětvích dosahují ve Vlastním Indexu hodnoty v případě mužů nad 70 a u žen nad 60 bodů. V případě naměření 95 se jedná o sportovce vrcholné výkonnostní úrovně. Nejvyšších hodnot dosahují jedinci ve sportovních odvětvích, v nichž jsou průběžně využívány k lokomoci velké svalové skupiny, např. lyžaři běžci, cyklisté, veslaři, plavci atd.

HODNOCENÍ INDEXU KONDICE

(uváděné hodnoty = VO_{2max} v ml / kg / min.)

M u ž i

	1	2	3	4	5	6	7
Věk	podprůměr	mírný podprůměr	horší průměr	průměr	lepší průměr	mírný nadprůměr	vynikající
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

Ž e n y

	1	2	3	4	5	6	7
Věk	podprůměr	mírný podprůměr	horší průměr	průměr	lepší průměr	mírný nadprůměr	vynikající
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	46-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

B) TEST VLASTNÍ OPTIMALIZACE (OPTIMIZER)

Při trénování za účelem zvyšování výkonnosti může dojít k občasnému přetěžování (nadměrná délka zatížení, vyšší intenzita, příliš vysoký celkový objem zátěže atp.) Aby se zabránilo nežádoucímu stavu přetrénování, je potřeba každé přetížení kompenzovat adekvátní fází zotavení. Následkem nedostatečné regenerace může být namísto očekávaného nárůstu naopak pokles úrovně kondice (výkonnosti). Pomocí Testu Vlastní Optimalizace snadno zjistíte, jak optimální je průběh Vašeho zatěžování.

Popis Testu Vlastní Optimalizace

Test Vlastní Optimalizace je modifikací klasického ortostatického testu přetrénování. Je užitečnou a nezbytnou pomůckou pro každého, kdo chce pravidelným zatěžováním dosáhnout rozvoje své kondice. Princip testu se zakládá na měření tepové frekvence a její variability v průběhu ortostatického testu (vstávání z klidové pozice). Na základě výsledků testu můžete dlouhodobě rozvíjet výkonnost a předcházet stavům přetrénování či naopak neefektivně nízkého zatěžování.

Při Testu Vlastní Optimalizace přístroj kalkuluje s pěti klíčovými hodnotami tepové frekvence. Dvě z nich jsou počítány v klidové poloze, jedna při přechodu do stoje a zbývající dvě již při stání. Při každém provedení testu MZTF uloží jeho výsledky a porovná je s výsledky testu předchozího.

Úvodní Testy Vlastní Optimalizace

Když začínáte používat Test Vlastní Optimalizace, měli byste během dvou týdnů provést 6 testů pro určení základní srovnávací úrovně. Polovina těchto testů (tj. 3) by měla být provedena po zátěžových dnech a polovina po dnech odpočinkových.

Sledování a porovnávání hodnot Vlastní Optimalizace

Po stanovení základní srovnávací úrovně byste měli Test Vlastní Optimalizace provádět dvakrát až třikrát týdně. Nejvhodnější je testovat se vždy po ránu ve dnech zátěžových (2 testy v týdnu) i odpočinkových (1 test týdně).

Porovnání hodnot Testu Vlastní Optimalizace může vykazovat zcela mylné výsledky po období delšího přerušení tréninku (např. z důvodů nemoci). Při tréninkové pauze delší než 14 dní je vhodné znovu provést 6 základních testů pro určení srovnávací úrovně.

Způsob provedení Testu Vlastní Optimalizace

Test by měl být vždy prováděn v podobných podmínkách pro dosažení maximální věrohodnosti a přesnosti výsledných hodnot. (Vhodným časem k provedení testu je ráno po probuzení před snídaní.)

➤ Příprava před testem

Pro získání přesných výsledků je potřeba dodržovat následující zásady :

- Je nezbytné být uvolněný a klidný.
- Provádění je možné v jakémkoli prostředí - doma, v kanceláři, rehabilitačním zařízení, ve škole apod., kde je možno zajistit potřebný klid. Nutno vyloučit veškeré rušivé vlivy, např. telefon, rozhlas, televizi, další hovořící osoby atd.
- Pokuste se pokud možno stále dodržovat stejný testovací prostor a denní dobu testování.
- Omezte těžké jídlo, pití většího množství kávy 2 až 3 hodiny před testem. Kouření u uživatelů MZTF a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, nepředpokládáme!
- Při provedení testu byste měli relaxovat vsedě či vleže. Zvolená pozice by měla být přibližně stejná pro každé další testování.

➤ Připravení přijímače

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí tlačítka ▲ či ▼ až do režimu Testy (objeví se nápis TESTS). Pokud není možno režim nalézt, zvolte v režimu Nastavení (OPTIONS) pro tuto funkci ON.
2. Tlačítkem OK vstupte do režimu Testů.
3. Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ se přesuňte na zobrazení OPTIMIZER a stiskněte OK.
4. Objeví se informace o posledním provedeném Testu Vlastní Optimalizace (datum a výsledná hodnota testu). Pokud chcete provést úvodní test pro stanovení srovnávací úrovně, přejděte pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ do zobrazení nápisu "Baseline".
5. Posad'te se nebo položte a snažte se o co možná největší uvolnění svalstva a mysli.

➤ Zahájení testu

Test potrvá zhruba 6 minut.

6. Stisknutím tlačítka OK spustíte vlastní testování. Vysílač zahájí vyhledávání TF a na displeji se objeví nápis "Lay down". Setrvejte pokud možno bez větších pohybů v klidové poloze (sed nebo leh) po celou první fázi testu, která trvá 3 minuty.
7. Po uplynutí tří minut přijímač vydá zvukový signál a zobrazí pokyn "Stand up". Postavte se a setrvejte ve stoje po dobu dalších 3 minut, dokud přístroj dalším zvukovým signálem neoznámí ukončení testu.
8. Na displeji se zobrazí výsledná hodnota v číselné i slovní podobě. Jestliže se nepovede test správně provést (tj. dojde k chybě v jeho průběhu), MZTF to oznámí zvukovým signálem a nápisem "Failed test". Začněte s testem znovu od samotného začátku.

Vyhodnocení Testu Vlastní Optimalizace

MZTF pracuje při vyhodnocování testu s pěti parametry založenými na tepové frekvenci a její variabilitě. Hodnotu Vlastní Optimalizace pak určuje porovnáním s naposledy naměřenými výsledky. Na displeji přijímače se objeví klidová hodnota tepu vleže (REST HR), maximální hodnota tepu při vstávání (PEAK HR) a průměrná hodnota TF ve stoje (STAND HR). Displej zároveň zobrazí slovní popis aktuálního stavu kondice:

RECOVERED (1) – ÚPLNÉ ZOTAVENÍ

Organismus se po zatížení plně zotavil. Můžete pokračovat s dalším zatížením podle plánu.

NORMAL (2) – NORMÁLNÍ STAV

Stav organismu se nachází na normální úrovni, v níž byste jej měli nadále udržovat.

STEADY (3) – USTÁLENÝ STAV

Prováděné zatížení je pravděpodobně příliš monotónní: trénink nepřináší zlepšování kondice nebo jej nedoprovází adekvátní klidové fáze. Doporučujeme příští provedení testu po lehkém zátěžovém dni nebo po dni klidu.

STAGNANT (4) – STAGNUJÍCÍ STAV

Výsledkem předchozího Testu Vlastní Optimalizace byl pravděpodobně USTÁLENÝ STAV – STEADY (3). Dlouhodobě se Vám nedaří zatěžovat organismus se zamýšlenou efektivitou a poskytovat mu dostatečný odpočinek. Měli byste zvážit změnu stanoveného zátěžového programu.

T. EFFECT (5) – TRÉNINKOVÝ EFEKT

Tato hodnota Vlastní Optimalizace indikuje zjištěný tréninkový efekt v organismu. Ten se obvykle dostaví po několika dnech náročnějšího zatěžování. Zotavení z takového tréninkového efektu si vyžádá přibližně dva dny lehkého zatížení či absolutního klidu.

Pokud se hodnota Vlastní Optimalizace vyšplhá na 5, aniž je vám známo předchozí přetěžování organismu, může být příčinou také začínající nemoc (chřipka, horečka).

REST ! (6) – PŘETÍŽENÍ ORGANISMU

Organismus vykazuje zřetelné známky přetěžování. Doporučujeme zařadit do programu den klidu či lehké zátěže a po něm provést test znovu.

Špičkoví sportovci mohou ke stavu občasného a krátkodobého přetížení organismu dospět zcela vědomě a je součástí jejich tréninku.

OVERR (7) – SILNÉ PŘETÍŽENÍ ORGANISMU

Po náročné zátěži trvající několik dnů či dokonce týdnů dochází k silnému přetížení organismu. Je potřeba zařadit do programu klidovou fázi zotavení v délce úměrně odpovídající předchozímu zatěžování.

OVERT. S (8) – PŘETŘÉNOVÁNÍ SYMPATIKU

Při dosažení této hodnoty směřujete k vážnému přetrénování. Testu Vlastní Optimalizace zřejmě předcházela dlouhodobá fáze náročného zatěžování s nedostatečným zotavováním. Lehký trénink či absolutní klid je naprosto nezbytný. Po několika nezátěžových dnech doporučujeme provést Test Vlastní Optimalizace znovu a výsledky porovnat s předchozími a se základní srovnávací úrovní. Pokud fáze přetrénování sympatiku trvá déle než týden, doporučujeme přerušit zamýšlený zátěžový program.

OVERT. P (9) – PŘETŘÉNOVÁNÍ PARASYMPATIKU

Tato hodnota indikuje nejvážnější stav přetrénování, které je patrné i v absolutním klidu. Jeho příčinou bývá velmi dlouhodobé zatížení (i na nízké intenzitě) neregulované zotavováním v odpovídající časové délce. Zatížení s jednotvárným charakterem a s vysokými časovými objemy snižuje celkovou úroveň kondice, fyzickou výkonnost a hodnotu maximální tepové frekvence a směřuje ke stavu přetrénování parasympatiku. Pokud pociťujete opravdu vážné zdravotní problémy, měli byste zvážit konzultaci s lékařem či odborníkem.

Z tohoto vážného stavu se můžete dostat lehčím zatížením s menšími objemy. Čím vážnější je přetrénování, tím delší čas si zotavení vyžádá (minimálně však týden, maximálně i několik měsíců). Je nezbytné přerušit aktuální zátěžový program a pravidelně sledovat stav kondice Testem Vlastní Optimalizace. Až se budete cítit plně zotaveni, doporučujeme stanovit novou základní srovnávací úroveň Vlastní Optimalizace.

Poznámka:

Před jakoukoliv radikální změnou zátěžového programu zvažte kromě objektivních výsledků Testu Vlastní Optimalizace také vlastní subjektivní pocity. Pokud se neshodují se zjištěnými hodnotami Vlastní Optimalizace, doporučujeme provést test znovu. Výsledek testu může být ovlivněn rozličnými vnějšími faktory: psychický stres, skrytá začínající choroba, změny počasí a podnebí (teplota, nadmořská výška), aklimatizace apod.

Proto doporučujeme provádět úvodní testy ke stanovení základní srovnávací úrovně alespoň jedenkrát ročně nebo před začátkem každého zátěžového programu.

Rozbor výsledků Testu Vlastní Optimalizace

Po přetažení údajů z přístroje do počítače můžete pracovat s výsledky Testu Vlastní Optimalizace pomocí programu Přesné Posuzování Výkonnosti. Software nabízí rozličné způsoby analýzy zjištěných hodnot a detailní informace o vývoji Vlastní Optimalizace (tj. vaší osobní výkonnosti) v číselné i grafické podobě.

Přijímač

Gumové těsnění zajišťující vodotěsnost přístroje je vhodné vyměňovat zhruba po dvou letech. Zejména je to důležité, používáte-li přístroj při plavání.

Při každodenním zhruba dvouhodinovém používání vydrží baterie v přijímači cca po dobu 2 let. Tato životnost se podstatně zkracuje, pokud je často používán zvukový signál či osvětlení. V zájmu prodloužení životnosti baterie je přístroj naprogramován k přepnutí do režimu Denního času, nedojde-li v průběhu 10 minut ke zmáčknutí žádného tlačítka nebo není přijímán z vysílače žádný signál. Baterie v přijímači by měly být nahrazovány pouze autorizovanou servisní opravou z toho důvodu, aby byla zajištěna vodotěsnost přístroje (i proti vniknutí potu, vlhka při dešti apod.). Díky použití EEPROMu zůstávají data uložená v paměti přijímače při výměně baterie zachována.

Kontrolujte průchodnost vzduchových kanálků (3 otevřené otvory na spodním krytu přijímače) a udržujte je v čistotě, aby nedošlo k narušení činnosti přístroje z hlediska měření výšky a teploty.

!! V žádném případě do nich nestrkejte žádné předměty !!

Vysílač

Vysílač je aktivně v činnosti, je-li instalován na hrudníku, a po sejmutí dojde k jeho vypnutí. Přesto však pot nebo nečistoty mohou udržet vysílač v činnosti, třebaže není připevněn na těle. Proto vždy, když vysílač nepoužíváte, otřete elektrody pásu i vysílač WearLink do sucha, čímž zamezíte předčasnému vybití baterií. Dávejte také pozor na snímací elektrody umístěné na vnitřní straně vysílače, aby během manipulace nedošlo k jejich poškození. Povrch elektrod nikdy nedrhněte a také nepoužívejte k jejich čištění alkohol, nýbrž výhradně některý z odmašťovacích prostředků.

Elastický pás je vhodné průběžně prát v horké vodě s mýdlovým přípravkem (případně též v pračce na 40°C) a poté opláchnout čistou vodou. Při častém nošení ztrácí pás s elektrodami postupně potřebnou pružnost, přestává držet na těle, což může způsobit nepřesnosti při měření. V tom případě je nutno objednat u dodavatele nový.

Pás s elektrodami nestírejte suchým hadrem, nežehlete ani jej nedávejte do sušičky. Nechte pás ležet na větraném místě a uschnout nebo jej jemně osušte utěrkou.

WearLink: Po každém použití je nutno odepnout středovou část (vysílač) od snímacího pásu s elektrodami. Vysílač otřete do sucha, elektrodový pás opláchněte a osušte (čas od času ho můžete i vyprat).

Při optimální péči ze strany uživatele by měl vysílač vydržet 2 až 2,5 roku.

!!! Upozornění : Baterie lze měnit pouze ve vysílači WearLink. Po vybití baterie v T61 je nutno vyměnit celý vysílač.

Pokud se rozhodnete vyměnit baterie ve vysílači WearLink sami a nikoliv přes servis, postupujte takto:

1. Otevřete zadní kryt vysílače pomocí mince. Otočte mincí proti směru hodinových ručiček z pozice CLOSE do polohy OPEN.
2. Sejměte kryt a vyndejte baterii (např. s pomocí šroubováčku či nehtu).
3. Vložte novou baterii do vysílače tak, aby strana (-) přiléhala na konektor vysílače a strana (+) baterie ležela v krytu.
4. Vyjměte starý těsnící kroužek a nahrad'te jej novým.
5. Vložte kryt s baterií zpět do vysílače, aby šipka na krytu směřovala do pozice OPEN. Na kryt lehce zatlačte až do úrovně, kdy zhruba splývá s povrchem vysílače.
6. Pomocí mince otočte kryt zpět do polohy CLOSE.

Snímač Rychlosti na kolo (informace o Snímači Rychlosti na nohu viz kap. Snadné spuštění - str.7)

Snímač nikdy neponořujte do vody, pouze ho v případě znečištění otřete vždy podle potřeby vlhkým hadrem. Snažte se také chránit Snímač před silnými nárazy, které by mohly způsobit poškození jeho vnitřního elektronického mechanismu a tím i ohrožení funkčnosti.

Výměna baterií ve Snímači Rychlosti na kolo je nutná zhruba po 2500 hodinách používání. Také v tomto případě je vhodné nechat provést tento úkon u autorizovaného opravárenského servisu, zejména z důvodu zachování vodotěsnosti. Pokud se rozhodnete provést výměnu sami, postupujte podle zobrazení v návodu následujícím způsobem:

1. Snímač otevřete uvolněním 2 malých šroubků šroubováčkem příslušné velikosti.
2. Sejměte opatrně víčko, přičemž držte korpus snímače směrem nahoru, aby z něj elektronika nevypadla.
3. Opatrně vyjměte elektroniku.
4. Jemně stiskněte držák baterie. Uvolněte uchycení držáku z druhé strany elektroniky a vytáhněte jej nahoru. Vyjměte starou baterii.
5. Vložte novou baterii kladným (+) pólem nahoru a jemně přitiskněte držák baterie tak, aby byl uchycen k elektronice ve všech rozích.
6. Uložte elektroniku zpět na místo.
7. Přesvědčte se, zda těsnící kroužek je na svém místě a poté proveďte spojení pouzdra snímače.
8. Vložte oba šroubky do příslušných otvorů a utáhněte je.
9. Funkčnost snímače vyzkoušíte tím způsobem, že v případě jeho přiblížení k magnetu umístěnému na drátě kola bude oranžová kontrolka blikat.
10. Vyjmutou baterii nevyhazujte s běžnými odpadky, nýbrž ji odevzdejte na příslušné recyklační místo.

DOPORUČENÁ OPATŘENÍ

Přístroj je plně vodotěsný do hloubky 30 m. Oproti dřívějším modelům je možno používat tlačítka též pod vodou, aniž by při jejich stisknutí hrozilo nebezpečí, že do přijímače vnikne voda.

► Vlivem elektrické vodivosti vody mohou být EKG signály na pokožce uživatele příliš slabé.

V mořské nebo příliš chemizované vodě bazénu pak může docházet ke zkratům u vysílače a ten nedokáže snímat EKG signál.

Při skákání do vody, při obrátce či rychlých pohybech v průběhu závodního plavání či tréninku může docházet k posouvání vysílače po těle až do míst, kde není signál zachytitelný.

Jestliže je přístroj namočen, proveďte důkladné osušení dříve, než jej uložíte. Nikdy jej neukládejte v nepropustných a nevzdušných materiálech (např. igelitových sáčkích apod.), kde se může koncentrovat vzdušná vlhkost. Skladujte jej v ochranném obalu na teplém a suchém místě.

► Náramkový přijímač je schopen přijímat signály z vysílače na vzdálenost 90 až 110 cm.

Z tohoto důvodu se před použitím přesvědčte, že se v této vzdálenosti nevyskytuje žádný jiný vysílač. Signály přijaté současně z více zdrojů mohou způsobovat nepřesnost údajů.

Nevyzpytatelné chyby mohou nastat též při používání v blízkosti silných elektromagnetických polí jako TV přijímačů, elektrických motorů, vysílacích antén, vedení vysokého napětí a špatně odrušených automobilů. Obdobné problémy mohou vznikat při současném používání některých typů bezdrátových cyklocomputerů.

► Nevystavujte přístroj extrémním teplotám a přímému slunečnímu svitu.

Tření umělohmotných oděvů o vysílač může vyvolat statickou elektřinu a tím narušit přenos.

Před zahájením aplikace měřícího zařízení tepové frekvence se poradte u odborníků a to zejména v případě, že hodláte přístroj používat při určitých zdravotních potížích v rámci prevence nebo jako součást rehabilitace.

► Rušení způsobené tréninkovými trenažéry (běhátkový, bicyklový, veslařský ergometr)
Tyto poruchy mohou být odstraněny umístěním přijímače na jiném místě.

1. Odložte vysílač a vyzkoušejte ergometr bez měření TF.
2. Pomocí přijímače hledejte prostor, kde se na displeji nic neobjeví a srdce neblíká. Rušení může vycházet z přední strany ukazatele trenažéru, zatímco po stranách se poruchy nevyskytují.
3. Pripevněte opět vysílač na hrudník a ponechte přijímač umístěný v nerušeném prostoru.
4. Zjistěte, jestli se v blízkosti nevyskytuje elektromagnetické pole (monitor PC, televizor apod.)

ZÁVADY A JEJICH ODSTRANĚNÍ

- Nevíte, ve kterém místě programovacího cyklu se právě nalézáte :
Stiskněte a přidržte tlačítko STOP, až se opět objeví na ukazateli údaj Denního času.
- Nepřesné (neodpovídající) hodnoty :
Můžete se vyskytovat v dosahu silného elektromagnetického pole, jehož signály způsobují chybné údaje na displeji. Zkuste najít a odstranit příčinu rušení.
- Nedochozí ke zázornění TF :
 1. Zkontrolujte, zda je vysílač dostatečně těsně upevněný (nesmí být volný) a dbejte, aby na něm umístěné logo POLAR bylo ve správné poloze.
 2. Proveďte kontrolu navlhčení elektrod. V případě příliš suché pokožky není signál snímatelný.
 3. Podívejte se, nejsou-li elektrody znečištěny.
 4. Nemáte srdeční problémy, které mohou ovlivňovat průběh křivky EKG? Konzultujte tuto situaci se svým lékařem.
- Symbol srdce bliká nepravidelně nebo hodnoty TF na ukazateli jsou extrémně vysoké :
 1. Vyzkoušejte, zda se přijímač nachází v dosahu vysílače.
 2. Zkontrolujte, zda se během měření vysílač s elastickým pásem příliš neuvolnil .
 3. Přezkoušejte, jestli jsou snímací elektrody dostatečně vlhké.
 4. Nepravidelnosti může způsobovat srdeční arytmie. V tomto případě kontaktujte svého lékaře.
- Žádné nebo slabě viditelné údaje na displeji - kontaktujte příslušné servisní pracoviště ohledně výměny baterií.
- Číselné údaje týkající se rychlosti, vzdálenosti nebo TF se objevují nepravidelně :
Zkontrolujte nastavení příslušných údajů v menu OPTIONS. Pokud je vše nastaveno správně, pravděpodobně se nacházíte v prostoru silného elektromagnetického pole, které způsobuje výpadky. Zkuste se přemístit z dosahu rušení a vyzkoušejte opět funkčnost přístroje.
- Na ukazateli rychlosti je 00 anebo se údaj o rychlosti během chůze/běhu/jízdy vůbec neobjevuje:
 1. Zkontrolujte správné vzájemné polohy a vzdálenosti Snímače rychlosti, (magnetu) a přijímače.
 2. Zkontrolujte, jestli je Rychlost zapnuta (Speed On).
 3. Jestliže svítí 00 nepravidelně, může to být způsobeno elektromagnetickým rušením prostředí, v němž se právě nalézáte.
 4. Pokud 00 svítí stále, je zřejmě baterie ve Snímači Rychlosti již slabá a je nutno ji vyměnit.
 5. Používáte-li bezdrátový Polar Snímač rychlosti, přesvědčte se, jestli je měření silového výkonu v režimu Nastavení vypnuto, (tzn. Power Off).
- Nepřesné údaje o nadmořské výšce:
Vlivem prudké teplotní změny, např. vyjdete-li v zimě ven, mohou nastat dočasné nepřesnosti v načítání výškových hodnot. Pokud jsou tyto údaje nepřesné stále, může to být způsobeno ucpáním kanálků sledování tlaku vzduchu, což jsou 3 otvory na spodní straně krytu přístroje, nějakou nečistotou. V tomto případě se obraťte na autorizovaný opravárenský servis.
- Po vlastnoruční výměně baterie ve vysílači WearLink či ve Snímači Rychlosti na nohu daný segment nadále nefunguje:
Kontaktujte autorizovaný servis (viz níže kapitola OPRAVÁRENSKÝ SERVIS).

Pomocné pokyny :

- Osvětlení - Stisknutím SIGNAL/LIGHT rozsvítíte displej v režimu Denního času a Měření.
- Celkové vymazání v případě, že přístroj nereaguje na stisknutí jednotlivých tlačítek :
 1. Stiskněte pomocí tužky tlačítko celkového vymazání B > RESET. Tento úkon vymaže nastavení parametrů hodinek, ale osobní údaje pro měření TF, hodnot s tím souvisejících a předvolby pro záznam zůstanou zachovány. Na celém ukazateli se objeví mnoho čísel.
 2. Stisknutím kteréhokoliv tlačítka dojde k přehození na režim Denního času s hodnotami přednastavenými výrobcem.
 3. Je možno začít s nastavením parametrů hodinek.

PŘEDCHÁZENÍ MOŽNÝM RIZIKŮM PŘI CVIČENÍ S MZTF

Už samo používání přístroje umožňujícího sledování hodnot tepové frekvence a řízení požadované úrovně intenzity zatížení zcela rozhodně snižuje nebezpečí neúměrného přetěžování organismu v průběhu pohybových aktivit, ať již jsou zaměřeny k jakémukoliv účelu.

I přesto existuje určité nebezpečí především u jedinců, kteří neprovádějí pohybovou činnost pravidelně a nemají odpovídající zkušenosti, resp. se u nich vyskytují některé z faktorů spojených s výskytem civilizačních chorob apod.

K minimalizaci možného rizika je vhodné se řídit následujícími doporučeními :

➤ Před zahájením pravidelného cvičebního programu kontaktujte dle předpokládaného zaměření příslušného odborného pracovníka. Konzultace s lékařem je nezbytná v následujících případech:

- je Vám více než 40 let, máte převážně sedavý způsob života a neprováděl jste v průběhu posledních 5 let pravidelně tělesné aktivity;
- kouření u uživatelů MZTF a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, nepředpokládáme!!;
- máte vysoký krevní tlak;
- máte zvýšenou hladinu cholesterolu;
- objevují se u Vás příznaky a projevy nějaké choroby;
- zotavujete se po vážném onemocnění nebo složitém lékařském zákroku;
- používáte-li pacemaker, případně máte instalován jiný přístroj elektronické povahy

! V úvahu nutno brát skutečnost, že vliv intenzity zatížení na TF může být ještě zvýrazněn přítomností dalších osob, okolním prostředím, dále léky ovlivňujícími srdeční činnost a krevní oběh, krevní tlak, astmatické a dýchací poruchy, stejně tak energetické nápoje, alkohol, nikotin, kofein atd.

➤ Je důležité vnímat pocity vlastního těla z hlediska reakce na probíhající činnost :

Pokud cítíte neúměrnou bolest či únavu při jinak obvyklé úrovni intenzity cvičení, je nezbytné činnost přerušit nebo alespoň výrazně zmírnit intenzitu.

➤ Upozornění pro uživatele pacemakeru, defibrilátoru nebo obdobného implantovaného zařízení:

Osoby s uvedenými přístroji používají výrobky POLAR na vlastní nebezpečí. Před zahájením pravidelné pohybové aktivity doporučujeme každopádně provedení zátěžového testu pod lékařským dohledem. Tento test by měl být určitým ověřením bezpečnosti a funkční nezávislosti zmíněných přístrojů a MZTF při jejich současném provozu.

NEJČASTĚJI SE VYSKYTUJÍCÍ DOTAZY

➤ Nelze nalézt předchozí záznam :

Pravděpodobně jste používali režim Měření v domnění, že je prováděn záznam. Tzn. že hodnoty TF se na displeji objevovaly, ale neukládaly se do paměti přijímače. Aby mohly být údaje zaznamenávány, musíte spustit stopky tlačítkem OK v režimu Měření.

➤ Používání přístroje střídavě různými osobami :

Před zahájením měření je nutno zadat přesné údaje týkající se osoby, u níž bude měření následně probíhat. Jinak nebudou informace získané během záznamu adekvátní.

➤ Není možné nalézt v záznamu spotřebu kalorií :

Zkontrolujte nastavení osobních údajů uživatele a aktivujte funkci Vlastní Spotřeby přepnutím na On. Zjistěte, zda se v průběhu záznamu nacházela TF nad 90 tepy nebo přesahovala 60 % osobního maxima TF.

➤ Nelze přepnout na výpočet předpokládané TF_{max}. :

Překontrolujte nastavení osobních údajů uživatele a zejména, jestli byla funkce Testu Kondice přepnuta na On předtím, než bylo toto nastavení provedeno u TF_{max}-p.

➤ Přenos údajů do počítače byl neúspěšný :

1. Zkontrolujte správnou vzájemnou pozici přijímače a interface.
2. Zjistěte, zda oba tyto přístroje "nezáří příliš". Tento problém je často způsoben přílišnou blízkostí IR okének.
3. Přesvědčte se, jestli se mezi IR okénky interface a přijímače nevyskytuje nějaká překážka nebo rušivý faktor.

Používaná terminologie

ELEKTRODY : Jsou umístěny na zadní straně vysílače a snímají signál TF z povrchu těla.

INTERVALOVÝ TRÉNINK : Metoda zvyšování výkonnosti střídavým používáním různých časových úseků zatížení a odpočinku.

KÓDOVANÝ PŘENOS SIGNÁLU : Je používán vysílač umožňující kódovaný přenos signálu TF, proběhne automatické navolení kódu digitálního přenosu signálu, přičemž je tato informace zobrazena na displeji v podobě číselného údaje. Při kódovaném přenosu akceptuje přijímač signály TF pouze z příslušného vysílače. Třebaže tento způsob komunikace významným způsobem omezuje rušení, které by mohly způsobovat MZTF používané v okolí, naprosto nelze vyloučit občasné poruchy z ostatních zdrojů.

MAXIMÁLNÍ SPOTŘEBA KYSLÍKU : Jinak též maximální aerobní kapacita (VO_{2max}) představuje nejvyšší hodnotu kyslíku, kterou je organismus schopen využít při maximálním pracovním zatížení. Tento parametr je dobrým ukazatelem aerobní kondice.

MAXIMÁLNÍ TEPOVÁ FREKVENCE (TF_{max}) : Představuje nejvyšší hodnotu v tepech za minutu dosaženou příslušným jedincem.

MĚŘENÍ NADMOŘSKÉ VÝŠKY A TEPLoty :

Výškové a teplotní údaje jsou měřeny pomocí snímače atmosférického tlaku. Změny tlaku vzduchu probíhají nepřetržitě v závislosti na různých povětrnostních podmínkách, a proto se vypočtená výška určitého místa může lišit. Zvýšení a snížení tlaku nebo proměnlivost povětrnostních podmínek mohou způsobit změny v načítání výškových hodnot. Např. bouřka může vést ke změně až o 80 milibarů, čímž se naměřená výška bude lišit zhruba o 700 m. Z těchto důvodů se doporučuje provádět nastavení přesného údaje výchozího místa na základě hodnověrné informace, nejlépe podle výškoměrného ukazatele nebo mapy. Aktuální kontrolu výškové hodnoty je také vhodné provádět i v případě, že vyrazíte z domu nebo jiného běžného místa.

OZNAČENÍ ZPŮSOBU ZATÍŽENÍ : (E0 - E5) identifikuje, který z nastavených způsobů zatížení je během provádění záznamu používán.

OVLÁDÁNÍ POMOCÍ SIGNÁLU TF : Přiblížením přijímače k vysílači na úrovni loga během prováděného měření dojde k přepnutí vybrané funkce na několik vteřin.

PODOBA USPOŘÁDÁNÍ DISPLEJE : V průběhu měření může být přijímač nastaven trojím způsobem z hlediska uspořádání informací zobrazovaných ve spodním a horním řádku.

REŽIM ZÁKLADNÍHO NASTAVENÍ : Ukládání údajů, při němž jsou vypnuty intervaly.

REŽIM MĚŘENÍ : Dochází k zobrazení hodnot TF bez jejich ukládání do paměti přístroje.

REŽIM UKLÁDÁNÍ : Stopky jsou spuštěny a hodnoty o průběhu měření jsou zaznamenávány do paměti. Vybrat je možno mezi režimem tzv. Běžného Užití, Nastavení Intervalového Tréninku nebo Základního Nastavení.

SPOJENÍ : Spojení s PC nebo-li režim komunikace mezi přijímačem a počítačem.

SMYČKA : Cyklické opakování funkcí v určitém režimu prohlížení Záznamu a Nastavení.

TEPOVÁ FREKVENCE : Číselný údaj představující počet tepů za minutu.

ÚROVEŇ AKTIVITY : Ohodnocení pohybové aktivity z dlouhodobého hlediska je nutno uvést do zadání před prováděním Testu Kondice.

VYMEZENÁ ZÓNA / PÁSMO TEPOVÉ FREKVENCE : Představuje rozpětí mezi horním a dolním limitem TF. Stanovení tohoto pásma je závislé na osobním kondičním zaměření.

Zobrazované symboly

U Srdíčko blikající v rytmu tepové frekvence signalizuje probíhající měření. Chybí-li rámeček, není přenos TF kódovaný, což je obdobná situace jako při použití nekódovaného vysílače.

σ Rámeček kolem symbolu srdíčka v módu měření prezentuje kódovaný přenos, který je tolerantní vůči rušení.

00 Znázorňuje, že neprobíhá příjem signálu TF kratší dobu než 5 min.

— Znázorňuje, že neprobíhá příjem signálu TF v průběhu posledních 5 min.



Ikona označuje v jednotlivých režimech následující informace:

Nastavení : provádíte zadání funkcí Rychlosti při Běhu / Chůzi;

Zatížení : rychlost při běhu / chůzi je zapnuta;

Záznam : prohlíženy jsou informace o rychlosti při běhu či chůzi.

| Ikona označuje v jednotlivých režimech následující informace

Nastavení : provádíte zadání funkcí Cyklo;

Zatížení : použit je bicykl 1 nebo 2;

Záznam : prohlíženy jsou informace Cyklo.

⊞ V případě zobrazení tento symbol v módu Denního času znázorňuje, že je budík aktivován na buzení. V režimu Měření informuje, že je nastaven zvukový signál pro případ, že by se TF dostala mimo vymezenou zónu. Není-li symbol zobrazen, jsou uvedené funkce vypnuty.

||| Znázorňuje nastavení funkcí režimu intervalového tréninku.

||| : Indikuje souvisle průběžné měření intervalů; současně se objeví také Cont.

▲ Během Měření upozorňuje ikona, že TF je nad vymezenou zónou. V módu prohlížení Záznamu ukazuje čas strávený nad vymezenou zónou.

▼ Během Měření upozorňuje ikona, že TF je pod vymezenou zónou. V módu prohlížení Záznamu ukazuje čas strávený pod vymezenou zónou.

Ψ Grafická stupnice sestávající z 5 samostatných bloků. Blikající blok signalizuje, na které úrovni z jednotlivých funkcí se právě nacházíte ve smyčce režimů Nastavení nebo vyvolání Záznamu. Souvislé postupné rolování bloků indikuje probíhající ukládání údajů do paměti.



Signalizuje slabou baterii

Zobrazované texty

-- : Rychlost je vypnuta (Speed OFF)

ALARM : Režim buzení při nastavení hodinek.

Alt. : Označuje údaje nadmořské výšky.

AM nebo PM : Dopolodne / Odpoledne při 12 hodinovém režimu denního času. Ve 24 hod. režimu 13:00 znamená 1:00 PM.

AVG : Spolu s číselným údajem představuje průměrnou TF v Ukládání záznamu.

b1 : Nastaven bicykl č. 1.

b2 : Nastaven bicykl č. 2.

BasicUse = Běžné Užití : Měření zatížení bez nastavení jakýchkoli údajů.

Best Lap : Nejrychlejší čas úseku.

Cad* : Označuje rychlost pohybu pedálů v počtu otáček za minutu (rpm) .

Calibrate : V tomto případě je možno vrátit ručně předchozí údaj zadané nadmořské výšky.

Cont : Do počtu 30 jsou intervaly načítány, dokud nedojde k ručnímu ukončení fáze.

CoolDown : Fáze uklidnění = vydýchání na konci intervalového tréninku.

DAY : Ukazuje den v režimu Denního času.

>>> Označení jednotlivých dní : Mon = pondělí, Tue = úterý, Wed = středa, Thu = čtvrtek, Fri = pátek, Sat = sobota, Sun = neděle.

Dis. : Ukazatel vzdálenosti

E0 : Označuje režim Běžného Užití.

E1 - E5 : Identifikační označení příslušného Nastaveného Zatížení v průběhu Ukládání záznamu.

ExeSet : Zahájení nastavení typu používaného měření Zatížení bez zadání údajů (Int off) nebo zadání parametrů pro intervalový trénink (Int on)

Exe.Time : Celková doba provádění Záznamu.

FILE : Režim vyvolání Záznamu, kdy je možno z paměti přístroje vyvolat uložené údaje.

FIT.TEST : Test Kondice

HR Max : Maximální dosažená TF.

HRmax-p: Předpokládaná dosažitelná maximální tepové frekvence. V textu označováno TF_{max-p}.

Int : V režimu Nastavení označuje možnost seřízení Intervalového Tréninku. V režimu Ukládání indikuje probíhající intervalové zatížení včetně fází zahřátí a uklidnění.

In Zone / Above / Below : Doba strávená ve vymezeném pásmu / nad / pod vymezenou zónou.

KCal : Hodnota energetické spotřeby dosažená v průběhu Záznamu.

Lp : Označuje čas úseků.

LAPS : Počet úseků uložených v záznamu.

Lim Low : Dolní limit vymezeného pásma TF.

Lim High : Horní limit vymezeného pásma TF.

Limits 1 / Limits 2 / Limits 3 : Zobrazení limitů vymezených zón 1, 2 a 3 .

LRB* : Údaj o rovnováze mezi silovým působením levé a pravé nohy = poměr šlapání L a P.

MAX : Spolu se zobrazenou hodnotou označuje nejvyšší dosaženou TF.

MAX % : Spolu se zobrazenou hodnotou TF znázorňuje, na jaké procentuální úrovni individuálního maxima probíhá aktuální zatížení.

Mem full : Toto sdělení se objeví na displeji, dojde-li k naplnění paměti přijímače. Následně je možno v činnosti pokračovat a provádět odměřování času úseků, ale údaje se již nebudou ukládat k následnému vyvolání.

Odometer : Tachometr provádějící průběžně celkové načítání kilometráže všech jednotlivých jízd.

OPTIMIZER: Režim Testu Vlastní Optimalizace

OPTIONS : Režim Nastavení způsobu zatěžování během cvičení, aktivace dalších funkcí, informací o uživateli, podoby přijímače při měření a funkcí hodinek.

OwnCal : Během měření dochází k průběžnému propočítávání Vlastní Spotřeby energie v kilokaloriích (1 kcal = 1000 cal). Tato funkce umožňuje sledovat, kolik energie bylo spotřebováno v průběhu 1 cvičební jednotky resp. za 1 den, 1 týden , 1 měsíc, 1 rok apod. Zjištěné údaje lze používat mimo jiné pro úpravu stravovacího režimu, sestavování jídelníčku atd. Načítání spotřeby energie probíhá, jakmile hodnota TF dosáhne 90 tepů/min nebo 60 % individuálního zadaného maxima, kterýžto údaj může být nižší. Tyto limity jsou nařízeny pouze na výpočet vydané energie. Vyšší tepová frekvence urychluje spotřebu energie. Vlastní Spotřeba je poměrně přesně kalibrována zadáním osobní váhy a výšky, maximální spotřeby kyslíku (VO₂max) a maximální TF (TFmax). Nejpřesnější hodnoty Vlastní Spotřeby může být dosaženo při zadání údajů VO₂max a TFmax získaných při laboratorním testování na běhátkovém nebo bicyklovém ergometru zatížením do maxima. Měření energetické spotřeby je nejpřesnější při souvislých pohybových aktivitách jako jsou např. běh, cyklistika, chůze, plavání apod.

VO₂max : Maximální spotřeba kyslíku.

OwnINDEX : Výsledek Testu Kondice vyjádřený přepočtem na hodnotu maximální spotřeby kyslíku (VO₂max).

Pc : Tempo běhu měřené v km/h nebo v mílích/h

PI % , Index šlapání* : Poskytuje informaci o tom, jak pravidelné je rozložení výkonu. Optimem je rovnoměrný pohyb pedálů a přiblížení se hodnotě 100 %. Údaj PI 100 % by znamenal, že síla působí na pedál v průběhu celého cyklu otočení.

Pwr* : Označuje Měření výkonu v režimu Cyklo.

RecoDist = vzdálenost pro uklidnění : Nastavte vzdálenost, po kterou by mělo probíhat uklidnění. V režimu Záznamu dojde ke znázornění, o kolik TF klesla a jaká byla vzdálenost.

RecoHr = zotavení dle poklesu TF : Nastavte TF, které má její hodnota dosáhnout na konci sledovaného zotavení. V režimu Záznamu dojde ke znázornění časového údaje potřebného k dosažení zadané hodnoty TF.

RecoTime = zotavení za určitý časový úsek : Zadejte časový údaj, po který chcete zotavení sledovat. V Záznamu bude uvedeno, o kolik tepů / min se TF snížila.

ru : Smyčka nastavení rychlosti běhu či chůze

Spd : Označuje rychlost jízdy

Split Time : Průběžný čas uběhnuvší od spuštění stopek do uložení mezičasu.

Timer 1,2,3 : V režimu Intervalového Tréninku představuje časovače odpočítávající k 0 při nastavení Intervalového Tréninku.

WarmUp : Fáze zahřátí = rozvičení na začátku intervalového tréninku.

* pouze v případě vybavení Snímačem Kadence či Silového Výkonu

TECHNICKÉ ÚDAJE

Měřicí Zařízení Tepové Frekvence POLAR jsou uzpůsobena ke znázornění úrovně fyziologického zatížení a intenzity kladené na organismus v průběhu pohybové aktivity či pracovní činnosti resp. ke sledování klidových hodnot. TF je zobrazena v podobě číselného údaje vyjadřujícího počet tepů za minutu (tepy / min). Model S625X je možno používat k měření nadmořské výšky a teploty okolního prostředí při (cyklo)turisticce. Jeho funkce však nejsou zaměřeny tak, aby dovolovaly využívat tento přístroj coby výhradní měřicí zařízení v letectví, horolezectví, vodních sportech resp. podobně zaměřených činnostech.

Kódovaný vysílač tepové frekvence WearLink

Typ baterie:	CR 2025
Životnost:	zhruba až 1300 hod.
Provozní teplota:	-10° až +50° C
Materiál:	Polyamid
Vodotěsnost:	plně vodotěsný

Kódovaný vysílač tepové frekvence T 61

Typ baterie:	pevně zabudovaná lithiová baterie
Životnost:	zhruba až 2500 hod.
Provozní teplota:	-10° až +50° C
Materiál:	Polyamid
Vodotěsnost:	plně vodotěsný

Elektrodotový látkový pás k vysílači WearLink a popruh k vysílači T 61

Materiál:	polyuretan, nylon, polyamid, polyester a přírodní kaučuk obsahující též malé množství latexu
-----------	--

Náramkový přijímač

Typ baterie	CR 2354
Životnost baterie	zhruba 2 roky při 2 hod. každodenním používání
Provozní teplota	-10° až +50° C
Vodotěsnost	do hloubky 30 m
Řemínek – materiál	polyuretan
Přesnost hodin	méně než +/- 0,5 vt. / den při teplotě 25°C
Přesnost měření TF	+/- 1 % nebo 1 tep/min. (vyšší přesnost je dosažitelná při zachování stálosti podmínek)
Spodní kryt pouzdra – materiál	polykarbonát a skelné vlákno

Spodní kryt a přezka řemínku jsou z nerezavějící oceli v souladu s direktivou EU 94/27/EU a jejího upřesnění 1999/C205/05 týkajícího se uvolňování niklu u výrobků přicházejících do přímého a dlouhodobého kontaktu s pokožkou.

!! Přístroj patří mezi Laserové Výrobky Třídy 1.

Poznámka k měření nadmořské výšky a teploty :

Přístroj počítá výšku pomocí běžného průměrování hodnot v závislosti na tlaku vzduchu v souladu s ISO 2533. Tlak vzduchu je měřen a teplota upravována každou vteřinu. Všechny modely ukazují výškové hodnoty mezi - 448 až 7.590 m.n.m. s přesností 1 m. Nastavení výchozího bodu výškoměru je možné v rozmezí +/- 610 m od posledního naměřeného údaje.

Snímač rychlosti na nohu / na kolo

Provozní teplota	-10° až +60° C
Typ baterie	1 AAA / CR 2032
Životnost baterie	zhruba 20 hodin chůze či běhu / 2500 hodin jízdy na kole
Přesnost	+/- 1 %
Odolný proti dešti, postříkání apod.	

NASTAVITELNÉ PARAMETRY

Uváděné hodnoty jsou výrobcem přednastaveny následovně:

Časový režim	24 hod.
Budík	vypnut
Datum narození	0 (nastavitelné v rozsahu 1921 - 2020)
Pohlaví	muž
Váha	0 (kg)
Výška	0 (cm)
Pohybová aktivita	nízká
TFmax	220 - věk
VO ₂ max	
- muži	45
- ženy	36
Bicykl 1 / 2	vypnuto
Obvod kola 1	2000
Obvod kola 2	2100
Kadence	vypnuto
Zvukový signál	zapnut

Jednotky měření	1
Nápověda	zapnuta
Vlastní Spotřeba	vypnuta
Test Kondice	zapnut
TFmax-p	vypnuta
Vlastní Optimalizace	vypnuta
Funkce intervalu	vypnuta / časovač intervalu
TF intervalu	160
Vzdálenost intervalu	2 km
Počet intervalů	3
Časovač 1, 2, 3	vypnut / 2 min.
Limity TF 1, 2, 3	80 / 160
Funkce uklidnění	vypnuta / časovač uklidnění
TF uklidnění	80
Časovač uklidnění	1 min.
Vzdálenost pro uklidnění	1 km
Přiblížením přijímače k vysílači	znázornění limitů TF

H r a n i č n í l i m i t y n a s t a v i t e l n ý c h p a r a m e t r ů :

Stopky = možná doba měření	99hod.59min.59vt.
Limity TF	30 - 240
Doba strávená ve vymezené zóně	99hod.59min.59vt.
Doba zotavení	99min.59vt.
Spotřeba	99999 kcal
Celková spotřeba	999999 kcal
Celková doba měření	9999 hod.
Celková doba běhu / ježdění	9999 hod.
Tachometr	999 999 km
Počet záznamů	99
Počet uložených úseků	99
Počet intervalových fází uložených do paměti	30

Z Á R U K A

Záruka se vztahuje po dobu 24 měsíců ode dne prodeje na poruchy prokazatelně nezaviněné uživatelem. Při jejím uplatnění je nutno předložit náležitě vyplněný záruční list (v ČR Technický průkaz, v zahraničí plastovou mezinárodní kartu Polar). Nárok na záruku zaniká, pokud přístroj není používán v souladu s pokyny obsaženými v této uživatelské příručce nebo v případě neodborného zásahu.

O P R A V Á R E N S K Ý S E R V I S

Pokud přístroj vyžaduje opravu během záruky nebo i po ní, doporučujeme zaslat jej výhradně značkové opravně. Zabalte důkladně všechny součásti do původního obalu, aby nemohly být při přepravě poškozeny. V rámci trvání záruky přiložte vyplněný Technický průkaz, případně upozorněte na vyskytnuvší se problémy. Přístroj neposílejte na adresu distributora, nýbrž jej zašlete resp. po předchozí domluvě doručte přímo značkové servisní opravně:

ALL System s.r.o.
 Jana Zajíce 24
 170 00 Praha 7
 Telefon: 233372533

Ing. Josef Dvořák, tel: 603 - 758308, e-mail: info@allsystem.cz

Ing. Pavel Sýkora, tel: 603 - 444 775, e-mail: allsys@quick.cz



Firma Dr. Svoboda – SPORTOVNÍ SLUŽBY je zapojena do sběru elektroodpadu v rámci systému ASEKOL pod číslem AK-051105.

Sběrné místo najdete na adrese:

Areál SK Motorlet (plavecký bazén), Výmolova 2, 150 00 Praha 5 – Radlice

LITERATURA

1. Akselrod S., Gordon D., Madwed J.B., Snidman N.C. a další : HEMODYNAMIC REGULATION - INVESTIGATION BY SPECTRAL ANALYSIS. Am J Phy (Heart Circ Physiol 18) 249 : H867-H875, 1985
2. American College of Sports Medicine. Position Stand.: THE RECOMMENDED QUANTITY AND QUALITY OF EXERCISE FOR DEVELOPING AND MAINTAINING CARDIORESPIRATORY AND MUSCULAR FITNESS IN HEALTHY ADULTS. Med Sci Sports Exerc 22: 265-274, 1990
3. American College of Sports Medicine: ACSM'S GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION. Williams & Wilkins, 1995
4. Čechovská, I., Miller, T. : PLAVÁNÍ, Grada, 2000
5. Čechovská, I., Milerová, H., Novotná, V.: AQUA-FITNESS, Grada 2003
6. Dovalil, J. a kol. : VÝKON A TRÉNINK VE SPORTU, Olympia, Praha, 2002
7. Edward, S.: THE HEART RATE MONITOR BOOK, Polar Electro Finland, 1994
8. Eger, L.: LÉK PRO VAŠE TĚLO I DUCHA, Schneider-vydavatelství-Brno, 1996
9. Formánek, J., Horčic, J. : TRIATLON (historie, trénink, výsledky), Olympia, Praha, 2003
10. Franklin, A.B., Noakes, T., Brissis, O.A.: ACTIVE CARDIAC REHABILITATION, Polar Electro Finland, 2001
11. Harries, M. a kol.: OXFORD TEXTBOOK OF SPORTS MEDICINE. Oxford University Press, New York, '94
12. Jackson, A.S., Blair, S.N., Mahar, M.T., Wier, L.T., Ross, R.M. and Stuteville, J.E.: PREDICTION OF FUNCTIONAL AEROBIC CAPACITY WITHOUT EXERCISE TESTING. Med Sci Sports Exerc 22: 863-870, 1990
13. Kučera, M. a kol. : SPORTOVNÍ MEDICÍNA, Grada, 1999
14. Laukkanen R.: RESEARCH INDEX - 2. VYD., Polar Electro, 1998 = Kompletní přehled literatury
15. Lehmann M. a kol.: INFLUENCE OF 6-WEEK, 6 DAYS PER WEEK, TRAINING ON PITUITARY FUNCTION IN RECREATIONAL ATHLETES, Br J Sports Med 27 (3): 186-192, 1993
16. Lehmann M. a kol. : DECREASED NOCUMAL CATECHOLAMINE EXCRETION: PARAMETER FOR AN OVERTRAINING SYNDROME IN ATHLETICS, Int J Sports Med 13 (3) : 236-242, 1992
17. Loromer, A.R., Shepherd, J.: PREVENTIVE CARDIOLOGY. BLACKWELL SCIENTIFIC PUBL., Oxford, 1991
18. Neumann, G.; Pfitzner, K.; Hottenrott, K.: TRÉNINK POD KONTROLOU, Grada, 2005
19. Olšák, S. a kol.: SRDCE - ZDRAVIE - ŠPORT (VYUŽITIE SLEDOVANIA SRDCOVEJ FREKVENCIE V ŠPORTE A PRI POHYBOVEJ AKTIVITE PRE ZDOKONALOVANIE AKTÍVNEHO ZDRAVIA), RAVAL-R. Valovič, 1997
20. Placheta Z., Siegllová J.: ZÁTĚŽOVÁ DIAGNOSTIKA V AMBULANTNÍ A KLINICKÉ PRAXI, Grada, 1999
21. Rippe, J.M., Dougherty, K.: FAT FREE AND FIT FOREVER. Simon & Schuster Inc., New York, 1994
22. Soulek, I., Martínek, K.: CYKLISTIKA, Grada, 2000
23. Soumar, L. a kol.: KONDICE A ZDRAVÍ (PRŮVODCE AEROBNÍM CVIČENÍM), CASRI, 1997
24. Soumar, L. a Bolek, E.: BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ, Grada, 2000
25. Stejskal, D. a kol.: METABOLICKÁ ONEMOCNĚNÍ HROMADNÉHO VÝSKYTU, BIOVENDOR, 1996
26. Stejskal, P.: ZDRAVÍ A TĚLESNÉ CVIČENÍ. In: Provazník, K., Komárek, L., Horváth, M., Svoboda, P. (eds): Manuál prevence v lékařské praxi. Státní zdravotní ústav, Praha, 1994: XIX 1- XIX 42
27. Stejskal, P.: VÝZNAM CVIČENÍ PRO PREVENCI A LÉČENÍ NĚKTERÝCH ONEMOCNĚNÍ, Med. Sport. Bohem. & Slovaca 3, 1994: 105 (abstr.)
28. Tulppo, M., Mäkilallio, T., Takal, T., Seppänen, T. and Huikuri, H.: QUANTITATIVE BEAT-TO-BEAT ANALYSIS OF HEART RATE DYNAMICS DURING EXERCISE. Am J Physiol 271: H 244-252, 1996
29. Tvrzník, A., Soumar, L. : BĚHÁNÍ - OD JOGGINGU PO MARATÓN, Grada, 1999
30. U.S. Department of Health and Human Services. PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: Centres for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996, 147

>> Informace o nabídce dalších titulů zaměřených na využívání MZTF obdržíte u distributora !

