

Úvod (str.1 v anglickém návodu)

Děkujeme Vám za zakoupení přístroje CatEye Q3a.

Q3a jsou vysoce výkonné hodinky s měřičem tepové frekvence, doplněné o funkce cyklopočítače, které umožní sportovcům lepší uspořádání a vyhodnocení svých tréninkových dat.

2,4GHz přenosová technologie, která se používá u bezdrátových počítačových sítí, je u tohoto cyklopočítače použita pro přenos signálu od integrovaného snímače rychlosti/kadence a od snímače tepové frekvence (TF). Tato technologie téměř eliminuje rušení cizími zdroji stejně tak jako rušení ostatními bezdrátovými cyklopočítači jiných cyklistů.

Před prvním použitím si pečlivě prostudujte tento návod a uschovejte si jej pro pozdější použití.

Důležité:

- Vždy dodržujte pokyny v odstavcích označených „! **Varování!!!**“.
- V tomto manuálu není napsáno nic bez souhlasu společnosti Cat Eye Co., Ltd.
- Obsah a obrázky v manuálu mohou být změněny bez předchozího upozornění.
- Pokud máte nějaké dotazy nebo připomínky ohledně tohoto manuálu, kontaktujte prosím Cat Eye na stránkách www.cateye.com.

Odstranění izolačního papírku

Před prvním použitím hodinek otevřete kryt baterie a vytáhněte izolační papírek. Pak kryt opět zavřete. Více na str.14.

O návodu (str.2)

Základní instalace a ovládání

Prosím nalistujte tyto stránky kvůli instalaci cyklopočítače na kolo, použití měřiče tepové frekvence, nastavení cyklopočítače a kvůli základním informacím o jeho ovládání.

1. Jak připevnit cyklopočítač a jeho části na kolo.....str. 10-12
2. Snímač tepové frekvence.....str. 13
3. Nastavení hodinek.....str. 14-21
4. Základní obsluha hodinek.....str. 22-23

Režim HODINY (CLOCK)

Zde se naučíte ovládat funkce hodin.

- Budík.....str. 24

Režim SPORT (SPORTS)

Zde se naučíte ovládat jednotlivé funkce hodinek.

- Zobrazované hodnoty v režimu Sport.....str. 28-29

Režim VOLITELNÉ (OPTION)

Zde se naučíte ovládat hodně používané tréninkové funkce z režimu Sport (odečet a intervalové funkce) a jak nastavit hranice TF.

- Tréninkové funkce.....str. 32-35
- Nastavení hranic TF.....str. 37-38

Režim DADA (DATA)

Zde můžete zobrazit a zkontrolovat informace o jízdě.

- Zobrazení uložených dat (File view).....str. 40-45
- Stažení uložených dat do PC (PC link).....str. 45-47

Režim NASTAVENÍ (SETUP)

Zde můžete zkontrolovat a změnit nastavení hodinek.

- Změna nastavení hodinek.....str. 49-60

Příložené CD

Příložený CD obsahuje následující informace.

- **Návod pro rychlou instalaci (PDF soubor)**

Upevnění jednotky na kolo a nastavení hodinek je předvedeno formou videa.

- **SW pro stažení dat „e-Train Data (Verze pro Windows)“**

Tento SW se používá pro stažení naměřených dat z hodinek do PC a k následnému zpracování v PC. (Ke komunikaci hodinek s PC je potřeba USB připojení Q3)

- **Návod k obsluze (PDF)**

Tento návod je k dispozici v 7 jazycích.

CD používejte v kombinaci s tímto návodem.

Obsah (str.3)

Úvod	1
O návodu	2
Správné používání CatEye Q3a	5
Důležité	6
Popis hodinek a jeho části	8
Hodinky	8
Příslušenství	8
Displej	9
Přípevnění ke kolu	10
Přípevnění snímače rychlosti a magnetu	10
Přípevnění hodinek na řídítka	12
Použití měřiče tepové frekvence	13
Před přípevněním snímače na hrud'	13
Přípevnění snímače na hrud'	13
Nastavení hodinek	14
Odstranění izolačního papírku	14
Restartování	14
Nastavení času a datumu	15
Přepnutí do Nastavení hodinek	16
Nastavení obvodu kola	16
Nastavení jednotky měření	18
Přepnutí do Režimu sport	18
Zkouška funkčnosti	19
Operace formátování / restartování	21
Základní operace	22
Přepínání mezi režimy	22
Osvětlení	23
Funkce úspory energie	23
Režim přenosového klidu	23
Úspora energie u hodinek	23
Režim HODINY	24
Funkce v režimu hodiny	24
Zobrazené údaje v režimu hodiny	24
Budík	24
Režim SPORT	25
Funkce v režimu sport	25
Údaje zobrazované na horním a prostředním řádku	25
Údaje na dolním řádku	26
Zahájení a ukončení měření	26
Vynulování hodnot a uložení souborů	27
Zobrazené údaje v režimu sport	28
Porovnání rychlosti	30
Intervalové funkce (LAP)	30
Tréninkové funkce	32
Hranice tepové frekvence	35
Režim VOLITELNÉ	36
Funkce v režimu volitelné	36
Nastavení tréninkových funkcí	36
Nastavení hranic tepové frekvence	37
Režim DATA	39
Funkce v režimu data	39
Zobrazení souborů	40
Propojení s PC	45
Staré záznamy	47
Režim NASTAVENÍ	49
Funkce v režimu nastavení	49
Nastavení hodin a datumu	50
Nastavení budíku	51
Nastavení obvodu kola	52
Nastavení ID snímače	53

Nastavení jednotky měření	55
Nastavení četnosti ukládání hodnot	56
Nastavení celkové ujeté vzdálenosti a času	57
Nastavení automatického měření	58
Nastavení zvuku	59
Kalibrace nadmořské výšky	60
Základní informace o měření nadmořské výšky	61
Funkce měření nadmořské výšky	61
Vztah mezi nadmořskou výškou a tlakem	62
Informace o vlivu počasí na nadmořskou výšku	62
Trénink s tepovou frekvencí	63
Hranice tepové frekvence	63
Trénink na závod	66
Používání hranic tepové frekvence	67
Problémy a jejich odstranění	68
Potíže s displejem	68
Potíže s měřením	70
Vodotěsnost hodinek	71
Před použitím ve vodě a venku	71
Výměna baterií	71
Hodinky	72
Snímač tepové frekvence	72
Bezdrátový snímač rychlosti	72
Údržba	73
Příslušenství	73
Rychlá orientace na displeji	74
Specifikace	76
Registrace	78
Omezená záruka	78
Index	79

Správné používání CatEye Q3a (str.5)

Pozorně čtěte tento návod

Význam ikon v návodu:

!Varování!!! : Odstavce označené tímto nápisem jsou důležité pro správné použití cyklopočítače. Řiďte se těmito pokyny.

Upozornění! : Označuje důležité poznámky pro použití a ovládání Q3a.

* Užitečné tipy pro ulehčení práce.

Význam barev u symbolů na displeji v tomto návodu

Červená: Tento symbol na displeji bliká

Černá/šedá: Tyto údaje jsou nastaveny

!Varování!!!

Lidé používající přístroj na podporu srdeční činnosti nesmí tento přístroj používat.

Při jízdě se příliš nezabývejte činností cyklopočítače. Dbejte na to, abyste vždy jezdili bezpečně.

Hodnoty naměřené výškoměrem jsou určeny pro vaše použití, v žádném případě by neměli být používány k profesionálním účelům.

Použité baterie ukládejte je mimo dosah dětí. Pokud je náhodně polknou, kontaktujte lékaře. Baterie musíte zlikvidovat v souladu s místním nařízením o likvidaci škodlivého odpadu.

Upozornění!

Pravidelně kontrolujte umístění magnetu a snímače rychlosti/kadence, jestli se některá část neuvolnila. Případně jí dotáhněte, tak aby nedošlo k její ztrátě a poškození.

Hodinky nenechávejte nikdy na přímém slunci. Zabudovaný snímač teploty pro výpočet nadmořské výšky může být ovlivněn vysokou teplotou.

Nikdy nerozebírejte hodinky nebo snímač rychlosti/kadence a tepu.

Nevystavujte hodinky a snímače silným nárazům, vyvarujte se a chraňte je před pádem na zem.

Nepoužívejte ředidla, benzín ani alkohol, mohli byste narušit povrch plastů.

Přestaňte používat snímač tepové frekvence, pokud se Vám na kůži objeví vyrážka od elektrod nebo pásku.

Nekruťte či netahejte snímač tepové frekvence velkou silou.

Dlouhodobým používáním se může snížit výkon hrudního snímače. Vyměňte jej za nový, pokud se objeví časté chyby v měření.

Hodnoty na displeji mohou být hůře čitelné brýlemi s polarizačními skly.

Důležité (str.6)

2,4GHz digitální přenos dat

2,4GHz přenosová technologie, která se používá u bezdrátových počítačových sítí, je u tohoto cyklopočítače použita pro přenos signálu od integrovaného snímače rychlosti/kadence a od snímače tepové frekvence (TF). Tato technologie téměř eliminuje rušení cizími zdroji stejně tak jako rušení ostatními bezdrátovými cyklopočítači jiných cyklistů. Přesto však může docházet k rušení měření v místech výskytu zdrojů produkujících elektromagnetické vlny.

Toto mohou být potenciální zdroje rušení:

* Obzvláště opatrní byste měli být během synchronizování ID snímačů a hodinek.

- TV, PC, rádio, motory vlaků a aut.
- Blízko železničních přejezdů a křižovatek, televizních vysílačů, radarových stanic.
- V blízkosti jiných bezdrátových cyklopočítačů nebo digitálně ovládaných světel.

Měření nadmořské výšky

Tento přístroj detekuje změny v tlaku vzduchu a změny teploty, pomocí tlakového snímače zabudovaného v hodinkách, a přepočítává je na nadmořskou výšku pomocí vztahu mezi nadmořskou výškou a tlakem ISO 2533 (standardní atmosféra), což bylo vyvinuto na základě standardní atmosféry specifikované Mezinárodním úřadem pro civilní letectví (ICAO). Proto se měření mohou měnit, dokonce ve stejném bodě, a to v závislosti na tlaku vzduchu v důsledku povětrnostních podmínek. Kromě toho se údaje naměřené časně ráno mohou změnit o více než 30 metrů večer i při stálém počasí.

Měření mohou být nepřesná na tomto místě nebo prostředí.

- Když se tlak vzduchu a teplota významně změní v důsledku prudké změny počasí.
- V místě, je tlak vzduchu regulován, například v letadle.
- Data o nadmořské výšce se mohou dočasně prudce změnit, když dojde k náhlé změně teploty, což se může stát, když vyjete z místnosti atd. Po chvíli se vrátí na správnou hodnotu.

Automatické rozpoznání ID snímače rychlosti (str.7)

Snímač rychlosti/kadence má ID, které je synchronizováno a zaznamenáno hodinkami. Do hodinek je možné zaznamenat dvě různá ID, které mohou být automaticky rozpoznány hodinkami.

Spolu s ID snímače je zaznamenán obvod kola, takže již není nutné jej ručně přepínat při změně kola.

*Snímač rychlosti je rozpoznán a indikován na displeji pomocí symbolu (**1** nebo **2**).

Způsob automatického rozpoznání

Hodinky se přepnou do režimu hodin v rámci funkce úspory energie, jakmile se vrátí do režimu Sport, dojde k automatickému rozpoznání ID snímače následujícím způsobem.

1. Hodinky hledají signál ze snímače ID-1.
2. Jakmile obdrží signál ze snímače ID-1, objeví se symbol snímače 1 na displeji a začne měření. Jestliže nejsou hodinky schopny zachytit signál, ze snímače ID-1, začnou hledat signál snímače ID-2.
3. Jakmile obdrží signál ze snímače ID-2, objeví se symbol snímače 2 na displeji a začne měření. Jestliže nejsou hodinky schopny zachytit signál snímače ID-2, dojde k opětovnému pokusu a zachycení signálu ID-1.

Hodinky opakují proceduru zachycení signálu uvedeným způsobem v případě, že z nějakého důvodu selže synchronizace mezi hodinkami a snímačem.

*Pokud hodinky neobdrží do 5minut žádný signál od snímače rychlosti, opět se aktivuje funkce úspory energie a hodinky se přepnou do režimu Hodin.

Ruční přepnutí ID snímače

Snímač rychlosti je možné nastavit také ručně v režimu nastavení „Nastavení obvodu kola“. Tento způsob použijte pouze v následujících případech.

- Pokud nejsou hodinky schopny rozpoznat požadovaný signál, přestože je snímač v požadované vzdálenosti a hodinky i snímač signál vysílají

- Pokud potřebujete ihned okamžitě změnit používání snímač.
* Jestliže nastavíte požadovaný snímač ručně, hodinky budou při dalším přepnutí do režimu Sport vyhledávat pouze nastavený snímač. Pokud hodinky nezachytí do 5 minut signál, dojde k aktivování úsporného režimu a přepnutí do režimu Hodin. K automatickému vyhledávání snímače rychlosti dojde při dalším přepnutí do režimu Sport.

Popis cyklopočítače a jeho částí (str.8)

Hodinky

Horní obrázek

Tlačítko MENU/ENTER (**MENU**)

Tlačítko START/STOP (**SSS**)

Tlačítko nastavení 1 * (**MODE1**)

Tlačítko nastavení 2 * (**MODE2**)

Tlačítko intervalů (**LAP**)

Snímač tlaku (Pressure sensor)

*Stisknutím a podržením tlačítka MODE1 nebo MODE2 zapnete podsvícení displeje (kromě režimu Setup)

Dolní obrázek

Kryt baterie

Seriové číslo

Pasek

Příslušenství

Držák hlavní jednotky na řídítka

Snímač rychlosti/kadence

Magnet na kolo

Magnet kadence

Upevňovací pásy

Snímač tepové frekvence a upevňovací pás

Software a návod

Displej (str.9)

Porovnání rychlosti

Ukazuje, zda je aktuální rychlost vyšší nebo nižší než průměrná rychlost.

Horní data displej

Symboly hodnot na horním displeji

Zobrazuje, která měřená hodnota je právě teď zobrazena na horním řádku.

Symboly hodnot na dolním displeji

Zobrazuje, která měřená hodnota je právě teď zobrazena na dolním řádku.

Dolní data displej

Porovnání tepové frekvence

Ukazuje, zda je aktuální tepová frekvence vyšší nebo nižší než průměrná tepová frekvence.

TABULKA

Symbol snímače

Zobrazuje, se kterým snímačem jsou hodinky spojeny (synchronizovány).

Jednotka rychlosti

Bliká, pokud je měření rychlosti v činnosti (pokud jsou v činnosti stopky).

Jednotka výšky

Bliká, pokud dochází k jejímu měření (pokud jsou v činnosti stopky).

Budík

Svítil, pokud je zapnut budík.

Symbol signálu rychlosti/kadence

Bliká synchronizovaně se signálem jejich snímače. (str.23)

Symbol tepové frekvence

Bliká synchronizovaně se signálem snímače tepové frekvence. (str.23)

Symbol hranice

Svítlí, pokud se aktuální TF pohybuje v nastavených hranicích tepové frekvence, pokud je TF nad nebo pod, bliká.

Ukazatel vybití baterií

Rozsvítí se, pokud je nízká kapacita baterií v hodinkách.

Jednotka tepové frekvence

Symbol AM/PM

Svítlí, pokud jsou hodiny zobrazovány ve 12h režimu.

Symbol LAP

Svítlí, pokud jsou uloženy nějaké LAP hodnoty.

Automatické měření

Svítlí, pokud je zapnuta funkce automatického měření.

Sklon, zóny, využití paměti

Alarm

Svítlí, pokud je zapnut zvuková signalizace překročení hranic TF.

Navigace tlačítek

Aktivní tlačítka pro nastavení cyklopočítače nebo pro práci v menu blikají.

SSS svítí nebo bliká, pokud je aktivní.

MODE1 svítí, pokud je aktivní.

MODE2 svítí, pokud je aktivní.

Instalace a nastavení (str.10)

1. Montáž snímače a magnetu

1-1. Montáž bezdrátového snímače

Pomocí upevňovacích pásek připevněte snímač na levou stranu vidlice tak, aby šlo se snímačem pohybovat.

* Pásky neutahujte úplně. Utažené pásky nejdou dodatečně povolit.

1-2. Montáž magnetu

1. Povolte šrouby umožňující stranový pohyb čidla **kadence i rychlosti** a nastavte je tak, jak je znázorněno na obrázku vpravo.

2. Bezpečně připevněte magnet na paprsek zadního kola, aby magnet směřoval k snímači **rychlosti**.

3. Bezpečně připevněte magnet na kliku, aby magnet směřoval k snímači **kadence** (zatím neutahujte).

* Magnety v krabičce se mohou spojit a vypadat jako jeden.

(str.11)

* Pokud nejsou magnety proti vyznačeným místům na snímačích (sensor zone), upravte polohu magnetů i snímače.

4. Dotáhněte pevně upevňovací pásky snímače a magnetu.

1-3. Nastavení vzdálenosti magnet - snímač

1. Nastavte vzdálenost mezi snímačem **rychlosti** a magnetem přibližně na 3mm. Potom dotáhněte šroub pro pohyb snímače **rychlosti**.

2. Nastavte vzdálenost mezi snímačem **kadence** a magnetem přibližně na 3mm. Potom dotáhněte šroub pro pohyb snímače **kadence**.

* Pokud používáte pedály s ocelovou osou, může být magnet kadence umístěn na druhou stranu osy. Ujistěte se ale, že jste odstranili krycí papír z oboustranné lepenky na magnetu, což zvýší pevnost uchycení.

1-4. Zajištění různých částí

Zkontrolujte dotažení upevňovacích pásků snímače, magnetu kadence, šroubů pro stranový pohyb snímačů a magnetu rychlosti, aby nemohlo dojít k jejich uvolnění.

Přebytečné konce upevňovacích pásků ustříhňte.

2. Upevnění hodinek na řídítka (str.12)

Hodinky se upevňují na řídítka pomocí speciálního držáku.

1. Nastavte držák do správné pozice podle používaného typu řidítek a zajistěte ho pomocí stahovacích pásků.
* Stahovací pasky vložte do držáku dříve, než jej umístíte na řídítka.
2. Hodinky připevněte k držáku stejným způsobem jako na ruku. Pásek dostatečně utáhněte, aby nedošlo k uvolnění hodinek.

Měřič tepové frekvence (str.13)

Snímač tepové frekvence funguje, pokud je připevněn na hrudi.

Před připevněním snímače na hrud'

!Varování!!!

Tento přístroj nemohou používat lidé, kteří mají přístroj na podporu srdeční činnosti.

- Abyste předešli chybám při měření, doporučujeme potřítk elektrody vodou před připevněním na hrud'.
- Pokud máte extra citlivou pokožku, elektrody navlhčete a připevněte přes tenké tričko.
- Na měření může mít také vliv ochlupení na hrudi.

Používání snímače tepové frekvence

1. Vložte háček elastického pásu do otvoru snímacího pásu a zamáčkněte jej.
 2. Nastavte pás podle velikost vaší hrudi. Neutahujte jej příliš, aby Vás pás netlačil.
 3. Vložte háček na druhé straně elastického pásu do otvoru snímacího pásu a zamáčkněte jej.
 4. Obráceným postupem pás sundáte.
- * Pamatujte, aby byla gumová část elektrod v přímém kontaktu s pokožkou.
* Nošení snímače na triku může způsobovat chyby v měření. Chyby mohou vzniknout též při vysušené pokožce, obzvláště v zimě.
Abyste se tomuto vyvarovali, navlhčete gumovou část elektrod.

Nastavení hodinek (str.14)

Před použitím hodinek je nutné provést základní nastavení.

Odstranění izolačního papírku

Před prvním použitím hodinek je potřeba vyjmout zpod baterie izolační papírek.

1. Pomocí mince odšroubujte kryt baterie.
2. Otočte vnitřní kryt baterie do pozice otevřeno pomocí mince, vyjměte jej a pak vyjměte baterii a izolační papírek.
*Nevkládejte vnitřní kryt obráceně, mohlo by dojít k zničení pacek.
3. Vložte zpět baterii a vnitřní kryt baterie, který otočte do pozice zavřeno. Zkontrolujte, zda je prolis (cut-out) na krytu v pozici naproti kolíku (pin) a tak to jsou packy krytu zafixovány.
4. Stiskněte tlačítko AC vedle vnitřního krytu pomocí dlouhého slabého předmětu.
5. Zkontrolujte, že je gumový o-kroužek umístěn ve žlábků a pak nasadte a zajistěte kryt hodinek.

1. Restartování

Pokud používáte hodinky poprvé nebo po výměně baterie, restartujte je, aby pracovali správně.

* Hrudní pás a snímač rychlosti, byly nastaveny při výrobě.

1. Současným stisknutím a podržením tlačítek **MENU**, **SSS**, **MODE1** a **MODE2** po dobu přibližně 4s. Na displeji se objeví nápis „**FACTORY DEFAULT**“.
*Pokud se tento nápis na displeji neobjeví, restart neproběhl správně. Zkuste znovu stisknout a podržet všechny čtyři tlačítka na 4s.

2. Vyberte „NO“

Pokud je na displeji nápis „NO“, potvrďte jej pomocí tlačítka **SSS**.

Rozsvítí se displej a ozve se bzučivý zvuk, pak se displej přepne do režimu nastavení hodin/datumu. Pak můžete pokračovat v nastavení podle „Nastavení hodin/datumu“.

(str.15)

* Pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2** vyberte „YES“ v případě, že chcete provést operaci formátování. Formátování vynuluje veškerá uložená data, pro restartování vyberte „NO“.

Vysvětlení rozdílů mezi operací restartování a formátování naleznete na str.21.

* Operace restartování bude přerušena pokud po dobu 3min nedojde ke stisknutí žádného tlačítka. Dojde k přepnutí do režimu nastavení Hodin. V takovém případě je nutné opět stisknout současně všechny čtyři tlačítka po dobu 4s.

2. Nastavení času a datumu

Nastavení aktuálního času a datumu.

*Stisknutím a podržením tlačítka **MODE 1** nebo **MODE 2**, zvýšíte/snížíte hodnotu rychleji.

1. Vyberte formát času.

Pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2** vyberte “24h (24 hodinový čas)” nebo “12h” a potvrďte tlačítkem **SSS**.

2. Nastavte hodiny a minuty.

Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** nastavte hodiny a potvrďte tlačítkem **SSS**. Stejně postupujte u nastavení minut.

3. Vyberte formát datumu.

Formát datumu si můžete vybrat z následujících možností “YY/MM/DD” (rok/měsíc/den), “DD/MM/YY” nebo “MM/DD/YY” pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2**, nastavení potvrdíte tlačítkem **SSS**.

4. Nastavení rok, měsíc a den.

Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** nastavte rok, měsíc a den. Každou hodnotu potvrdíte tlačítkem **SSS**. U roku nastavte pouze poslední dvě číslice.

5. Po nastavení času a datumu stiskněte tlačítko **MENU**, pro dokončení operace restartování a přepnutí do režimu Hodin.

3. Přepnutí do režimu Nastavení hodinek (str.16)

Přepnutí hodinek z režimu Hodiny do režimu Nastavení, pro možnost vložení obvodu kola a jednotky měření.

1. V režimu Hodiny stiskněte a podržte tlačítko **MENU**. Na displeji se objeví „SETUP MENU“, které se hned změní v „CLOCK DATE“.

*Pokud nestisknete žádné tlačítko po dobu delší jak 3min, hodinky se automaticky přepnou z režimu Nastavení do režimu Hodiny. V tomto případě nedojde k uložení žádných změn.

4. Nastavení obvodu kola

Nastavení obvodu kola pro 1 (Snímač 1) v režimu Nastavení. Obvod se nastavuje v milimetrech.

* Na následující straně naleznete tabulku pro určení obvodu kola a návod jak jej změřit.

* Pro rychlejší zvýšení/snížení hodnoty stiskněte a držte tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**.

1. Dvakrát stiskněte tlačítko **MODE1** pro přepnutí do „TIRE“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.

2. Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** vyberte snímač 1 nebo 2. Na displeji se objeví S/ID:1 nebo S/ID:2, potvrďte je tlačítkem **SSS**.

Takto změníte obvod kola pro snímač 1 nebo 2.

3. Vložte poslední dvě číslice obvodu kola stisknutím tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**. Na další dvě číslice se přesunete stisknutím tlačítka **SSS**.

Poté je potřeba stejným způsobem nastavit první dvě číslice.

4. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavený obvod kola a vrátíte se do režimu nastavení „TIRE“.

Obvod kola (str.17)

V případě, že znáte rozměr pláště, můžete zjistit obvod kola z tabulky (viz. Anglický návod) nebo jej můžete změřit.

Jak změřit obvod pláště

Nejpřesnější obvod pláště dostanete, jeho odvalením po rovné podložce a změřením vzdálenosti.

Plášť by měl být pod stejným zatížením, jako když sedíte na kole.

5. Nastavení jednotky měření (str.18)

Vyberte jednotku rychlosti a teploty.

1. Dvakrát stiskněte tlačítko **MODE1** pro přepnutí do „**UNITS**“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.
2. Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** vyberte jednotku rychlosti a potvrďte tlačítkem **SSS**.
3. Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** vyberte jednotku teploty a potvrďte tlačítkem **SSS**.
4. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavené jednotky měření a vrátíte se do režimu nastavení „**UNITS**“.

Nyní jsou hodinky nastaveny. Stisknutím tlačítka **MENU** se vrátíte zpět do režimu Hodinek.

6. Přepnutí do režimu Sport

Přepněte hodinky z režimu Hodiny do režimu Sport, abyste mohli provést zkoušku funkčnosti snímače rychlosti, kadence a tepové frekvence.

1. Stiskněte tlačítko **MENU** v režimu Hodiny, na displeji se objeví „**SPORTS MENU**“. A dojde k automatickému přepnutí do měření.

7. Zkouška funkčnosti (str.19)

* Po přepnutí do režimu Sport začnou hodinky automaticky vyhledávat snímače, což může trvat až 2minuty.

* Pokud nejsou na displeji zobrazeny symboly rychlosti a tepu, stiskněte tlačítko **MODE1** nebo **MODE2**, aby se zobrazili.

Snímač rychlosti

1. Zvedněte zadní kolo, otočte jím.
2. Pokud se zobrazí se hodnota rychlosti, hodinky pracují správně.

Snímač kadence

1. Otočte klikami.
2. Pokud se zobrazí se hodnota kadence, hodinky pracují správně.

Snímač tepové frekvence

1. Připevněte snímač tepové frekvence na hrud' (viz. str.13).
2. Pokud se zobrazí se hodnota tepové frekvence, hodinky pracují správně.

*Snímač tepové frekvence lze také aktivovat třením palců o elektrody. Takto lze vyzkoušet funkčnost spojení mezi pásem a hodinkami, ale nelze jej použít pro měření tepové frekvence.

(str.20)

Důležité: Pokud nedojde k zobrazení rychlosti, kadence nebo tepové frekvence, důvody mohou být následující.

Nezobrazuje se rychlost a kadence

Je třeba zkontrolovat	Opatření
Je zobrazen symbol rychlosti/kadence?	Pokud není zobrazen symbol rychlosti, hodinky nemůžou přijímat data. Stiskněte MODE1 nebo MODE2 , pro ukončení přenosového spánku (viz. str.23).
Zkontrolujte vzdálenost mezi snímači a magnety. Jsou magnety správně nastaveny oproti místu snímání na snímači?	Upravte pozici magnetů a snímačů. (viz. „Instalace a nastavení“ str.10)
Nebyl aktivován spánkový režim, není na displeji režim Hodin?	Stiskněte tlačítko MENU pro přepnutí do režimu Sport.
Zobrazení může být zpožděno v důsledku stavu přenosu.	Zkontrolujte, jestli dojde k přenosu signálu po otočení zadním kolem.
Provedli jste operaci formátování?	ID snímače nastavené z výroby se aktivuje formátováním. Synchronizujte ID snímače podle postupu „Vyhledání ID snímače“ (str. 53).

Nezobrazuje se tepová frekvence

Je třeba zkontrolovat	Opatření
Je zobrazen symbol tepové frekvence?	Pokud není zobrazen symbol tepové frekvence, hodinky nemůžou přijímat data. Stiskněte MODE1 nebo MODE2 , pro ukončení přenosového spánku (viz. str.23).
Nebyl aktivován spánkový režim, není na displeji režim Hodin?	Stiskněte tlačítko MENU pro přepnutí do režimu Sport.
Máte snímač tepové frekvence dostatečně pevně připevněn na těle?	Upravte si správně elektrody a stahovací pásek, aby byli elektrody v kontaktu s pokožkou.
Nemáte příliš suchou pokožku (speciálně v zimě).	Lehce navlhčete elektrody.
Máte snímač tepové frekvence správně připevněn na těle?	Správný způsob nošení a připevnění snímače na tělo naleznete na str.13.
Provedli jste operaci formátování?	ID snímače nastavené z výroby se aktivuje formátováním. Synchronizujte ID snímače podle postupu „Vyhledání ID snímače“ (str. 53).

Formátování / Restartování hodinek (str.21)

Hodinky mají dvě rozdílné možnosti nastavení dat; operaci formátování a restartování. Použijte správný postup, který odpovídá vaší situaci.

Formátování: Pokud chcete vynulovat všechny hodnoty a nastavení.

Restartování: Je třeba provést při prvním nastavení nebo po výměně baterií, nebo pokud hodinky nepracují nesprávně.

* Při restartování nedojde k vymazání těchto údajů.

Režim SPORT: Datum

Režim VOLITELNÉ: Nastavení hranic tepové frekvence

Režim DATA: Uložené soubory s daty, Informace o jízdě, **log data**

Režim NASTAVENÍ: Budík, Obvod kola a nastavený snímač, ID snímače, Jednotka měření, Interval ukládání hodnot, Automatické měření, Tréninkové funkce, Zvuky, Nadmořská výška

Postup po formátování a restartování

Po každé operaci je jiný postup nastavení.

Pro formátování:

Formátování (str.14) > Nastavení datumu a času (str.15) > Nastavení obvodu kola (str.16) > Výběr jednotky měření rychlosti (str.18) > Návrat do režimu HODINY

Pro restartování:

Restartování (str.14) > Nastavení datumu a času (str.15) *zobrazí se nastavení, které bylo před restartem > Návrat do režimu HODINY

* Pokud budete provádět operaci formátování, nastavení obvodu kola a jednotky měření bude možné teprve po nastavení hodin a datumu. Postup nastavení jednotlivých hodnot je na příslušných stránkách. Poté co dokončíte nastavení je potřeba provést nastavení ID snímače podle postupu na str.53.

Základní operace (str.22)

Přepínání mezi režimy

Hodinky mají 4 typy režimů zobrazující různé funkce. Stisknutím tlačítka MENU se na displeji postupně zobrazí „CLOCK MENU“, „SPORTS MENU“, „OPTION MENU“, „DATA MENU“. K přepnutí do nabídky vybraného režimu dojde automaticky.

Režim HODINY (viz. str.24)

Zobrazuje hodiny. Tento režim obsahuje všechny běžné funkce hodinek a navíc nadmořskou výšku, teplotu a budík.

* Stisknutím a podržením tlačítka **MENU** v režimu HODINY nebo SPORT se přepnete do režimu

Režim NASTAVENÍ (viz. str.49)

Tento režim se používá k úpravě nebo nastavení hodnot, které se mění jen občas, jako je obvod kola, zvuky, budík.

Režim SPORT (viz. str.25)

Tento režim se používá pro zobrazení hodnot cyklopočítače a tepové frekvence.

Režim VOLITELNÉ (viz. str.36)

Tento režim je určen pro nastavení častěji používaných hodnot, jako jsou hranice tepové frekvence nebo odpočet vzdálenosti.

Režim DATA (viz. str.39)

Režim určený k prohlížení uložených hodnot a jejich import do PC.

Osvětlení (str.23)

Stisknutím a podržením tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se rozsvítí displej na 3 sekundy. (Kromě režimu NASTAVENÍ).

* Stisknutím jakéhokoliv dalšího tlačítka, pokud světlo stále svítí, se prodlouží doba svícení o další 3s.

Funkce úspory energie

Režim přenosového klidu

Pokud hodinky nezaznamenají po dobu 5 minut žádný impuls od snímačů, snímače se uvedou do přenosového klidu, aby šetřili energii. V tomto stavu nedochází k přenosu žádných hodnot.

Pro obnovení přenosu je třeba stisknout tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**. Stav přenosu signálu indikují příslušné symboly na displeji.

Stav příjmu signálu:

symboly (blikají): dochází k příjmu signálu

symboly (svítí): čekání na signál

symboly (nejsou zobrazeny): přenos signálu je vypnut

* Příjem signálu od snímače tepové frekvence a rychlosti-kadence je nezávislý. Pokud dojde k ukončení vysílání signálu jednoho ze snímačů, tento snímač se přepne do přenosového klidu. Toto může nastat, pokud přestanete jet, ale snímač tepu máte stále na sobě. Pokud znovu usednete na kolo, je nutné snímač rychlosti opět aktivovat, jinak nedojde k zobrazení příslušných hodnot.

* Je jedno, že bude jeden ze snímačů v přenosovém klidu, na displeji bude stále režim SPORT, jakmile se uvede do přenosového klidu také druhý snímač, hodinky se přepnou do režimu úspory energie.

Úspora energie u hodinek

Pokud hodinky nezaznamenají po dobu 5 minut žádný impuls od snímačů, přepnou se do režimu HODINY. Jakmile stisknete tlačítka **MENU** hodinky se přenou do režimu SPORT a můžete pokračovat v měření. Pro podrobnosti nalistujte stranu 22 „Přepínání mezi režimy“.

* Jakmile je aktivován režim úspory energie, naměřené hodnoty se uloží do paměti.

Režim HODINY (str.24)

Přepnutí do režimu HODINY.

Pomocí tlačítka **MENU** vyberte „**CLOCK MENU**“ a vyčkejte na automatické přepnutí.

* Tento režim je na hodinkách nastaven jako standardní, takže jakmile dojde k aktivaci funkce úspory energie, hodinky se přenou automaticky do tohoto režimu, bez ohledu v jakém režimu se momentálně nacházejí.

Funkce v režimu HODINY

Zobrazen je aktuální čas, datum a den v týdnu. Stisknutím tlačítka **MODE1** zobrazíte nadmořskou výšku nebo vypnete/zapnete budík. Stisknutím tlačítka **MODE2** zobrazíte teplotu.

Zobrazené údaje v režimu hodiny

* Pro informaci, jak nastavit hodiny a datum nalistujte stranu 50 „Nastavení hodin a datumu“.

* Nadmořskou výšku je třeba nastavit podle aktuálního místa. Pro podrobnosti nalistujte stranu 60 „Kalibrace nadmořské výšky“ a stranu 61 „Funkce měření nadmořské výšky“.

* Pokud je na displeji zobrazena nadmořská výška, je možné (stisknutím tlačítka **MODE1** na 3s) použít zrychlený přístup k jejímu nastavení „Kalibrace nadmořské výšky“. Toto zrychlené nastavení nelze provést, pokud je v činnosti měření v rámci režimu SPORT.

Budík

Ozve se zvukový signál, jakmile se na hodinkách objeví nastavený čas. V požadovaný čas se hodinky přepnou do režimu HODINY na dvacet sekund a po tuto dobu budou „vyzvánět“ bez ohledu v jakém režimu se právě nacházejí. Stisknutím jakéhokoliv tlačítka vyzvánění ukončíte.

*Stisknutím a podržením tlačítka MODE1 na dobu 3s vypnete/zapnete budík (kromě případu, že je na displeji zobrazena nadmořská výška). Budík je aktivován, pokud na displeji svítí symbol budíku.

*Pro nastavení budíku nalistujte stranu 51 „Nastavení budíku“.

Režim SPORT (str.25)

Přepnutí do režimu SPORT.

Pomocí tlačítka **MENU** vyberte „**SPORT MENU**“ a vyčkejte na automatické přepnutí.

Funkce v režimu SPORT

Tento režim se používá pro měření hodnot cyklopočítače a tepové frekvence. Displej zobrazuje čtyři typy hodnot, jako jsou: tepová frekvence, nadmořská výška a sklon. Mezi hodnotami se přepíná pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**.

Zobrazované hodnoty jsou následující.

*Měření pokračuje, i když se přepnete do jiného režimu.

Údaje zobrazované na horním a prostředním řádku/displeji (přepínání pomocí MODE1)

Horní řádek : Zobrazuje hodnoty týkající se rychlosti a nadmořské výšky

Prostřední řádek (vlevo) :Zobrazuje hodnoty tepové frekvence

Prostřední řádek (vpravo) :Zobrazuje hodnoty kadence, teploty a sklonu.

Přepínání pomocí tlačítka MODE1

Okamžitá rychlost	Průměrná rychlost	Maximální rychlost
>>	>>	>>
Tepová frekvence / Kadence	Průměrná TF / Prům. kadence	Max. TF / Max. kadence
<<	<<	<<
Nastoupaná nadmořská výška	Nadmořská výška	
Tepová frekvence / Sklon	Tepová frekvence / Teplota	

*1 Pokud je na displeji zobrazena nadmořská výška, je možné (stisknutím tlačítka **MODE1** na 3s) použít zrychlený přístup k jejímu nastavení „Kalibrace nadmořské výšky“.

(str.26)

Údaje na dolním řádku/displeji (přepínání pomocí MODE2)

Zobrazuje další data jízdy.

Přepínání pomocí tlačítka MODE2

>>	Stopky	>>	Denní vzdálenost	>>	Tréninkové funkce	>>
<<	Hodiny	<<	Spotřebované kalorie	<<	LAP čas	<<

*1 Tréninkové funkce mohou být na displeji zobrazeny následující: odpočet vzdálenosti, odpočet času nebo odpočet intervalu. Podrobnější informace naleznete na straně 32 „Tréninkové funkce“.

*2 Pokud je měření ukončeno a na displeji jsou zobrazeny tréninkové funkce, je možné (stisknutím tlačítka **MODE2** na 3s) použít zrychlený přístup k jejich nastavení „Nastavení tréninkových funkcí“ str.36.

Zahájení a ukončení měření

Pokud probíhá měření, na displeji bliká symbol **km/h** nebo **mph**. Měření začne a ukončí se automaticky, s rozjetím nebo zastavením kola, pokud je aktivován režim automatického měření (na displeji je zobrazen symbol AT). Podrobnosti naleznete na straně 58 „Nastavení automatického měření“.

Celková vzdálenost, maximální rychlost, maximální tepová frekvence a maximální kadence se aktualizuje nezávisle na zahájení – ukončení měření.

*V případě, že je automatické měření vypnuto, použijte pro ruční zahájení – ukončení měření tlačítko **SSS**.

Automatické měření (auto-start/stop)

Tato funkce je aktivována, pokud je na displeji zobrazen symbol **AT**. Měření hlavních měřených hodnot bude zahájeno / ukončeno automaticky bez použití tlačítka jakmile se rozjedete / zastavíte.

* Pokud je vypnut přenos signálu od snímače, symboly signálu rychlosti, tepové frekvence a kadence nesvíí, hlavní jednotka nezačne měřit, protože nedostane signál od snímačů. Pokud snímače nedostanou žádný signál po dobu delší než 5min., přepnou se do snímače do přenosového klidu. Pro jejich probuzení stiskněte tlačítko **MODE1** nebo **MODE2**. Podrobnější informace naleznete na straně 23 „Režim přenosového klidu“.

Ruční měření (str.27)

Pokud je funkce automatického měření vypnuta (na displeji není symbol **AT**), měření zahájíte / ukončíte tlačítkem **SSS**.

Připomenutí ukončení měření

Tato funkce je aktivní, pokud není zapnuta funkce automatického měření a připomene jezdcovi, že zapomněl ukončit měření. Pokud hodinky neobdrží žádný signál od snímače rychlosti – kadence déle než 90s, ale stopky stále běží, ozve se zvukový signál a na displeji se objeví nápis **STOP**. Tato výzva se zopakuje 3krát v 90s intervalech. Jakmile bude zaznamenán signál od snímače, funkce se ukončí.

*Tato funkce by vám měla pomoci nezapomenout ukončit měření po závodu nebo během odpočinku. Pokud se plánujete během chvíle opět rozjet (např. při stání na semaforech), tuto výzvu ignorujte.

*Tuto funkci nelze vypnout.

Vynulování naměřených hodnot a uložení souborů

Naměřené hodnoty lze vynulovat současným stisknutím tlačítka **SSS** a **MODE1** nebo **SSS** a **MODE2**, pokud se nacházíte v režimu **SPORT**. (kromě případu, zobrazení intervalových funkcí)

Naměřené hodnoty, které vymažete tímto postupem, se automaticky uloží do souboru. Pro zobrazení a vymazání uložených hodnot nalistujte stranu 40 „Zobrazení souborů“.

*Po vynulování displej na 2s zmrzne, přesto však měření hodnot probíhá dál.

*Poté co provedete vynulování, odpočet vzdálenosti, času nebo intervalu, se nastaví zpět na výchozí hodnotu.

*Vynulování není možné provést do 5s po stisknutí tlačítka **LAP**.

*Hodinky mají omezenou kapacitu paměti. Pokud množství dat přesáhne kapacitu paměti, žádné další hodnoty nemůžou být uloženy. Pro podrobnosti nalistujte stranu 40 „Zobrazení souborů“.

*Pokud vynulujete intervalové hodnoty (**INT**) zobrazené v tréninkových funkcích, dojde k vymazání pouze těchto hodnot. Podrobnosti naleznete na straně 32 „Tréninkové funkce“.

Zobrazované hodnoty (str.28)

Horní a prostřední displej

Přepínají se tlačítkem **MODE1**

Okamžitá rychlost

Zobrazuje aktuální rychlost. Aktualizuje se každou sekundu.

Tepová frekvence

Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci v reálném čase. Aktualizuje se každou sekundu.

Kadence

Zobrazuje počet otáček klikami za minutu. Aktualizuje se každou sekundu.

Průměrná rychlost *¹

Zobrazuje průměrnou rychlost od začátku měření.

Průměrná tepová frekvence *^{1*2}

Zobrazuje průměrnou tepovou frekvenci od začátku měření.

Čas, po který nebyla tepová frekvence měřena (byla nulová), nemá vliv na průměrnou hodnotu.

Průměrná kadence *^{1*3}

Zobrazuje průměrnou kadenci od začátku měření.

Čas, po který nebyla kadence měřena (byla nulová), nemá vliv na průměrnou hodnotu.

Maximální rychlost *⁴

Zobrazuje nejvyšší dosud dosaženou rychlost od začátku měření.

Aktualizuje se bez ohledu na to, jestli je zapnuté nebo vypnuté měření.

Maximální tepová frekvence *⁴

Zobrazuje nejvyšší dosud dosaženou tepovou frekvenci od začátku měření.

Aktualizuje se bez ohledu na to, jestli je zapnuté nebo vypnuté měření.

Maximální kadence*⁴

Zobrazuje nejvyšší dosud dosaženou kadenci od začátku měření.

Nadmořská výška

Zobrazuje nadmořskou výšku místa, kde se právě nacházíte.

Teplota

Zobrazuje aktuální teplotu.

Nastoupaná výška

Načítaná nastoupaná nadmořská výška z místa, kde jste vynulovali měření.

*Naklesaná výška se nezapočítává.

Sklon kopce*⁶

Zobrazuje +/- hodnotu v závislosti na sklonu kopce. 45stupňů od povídá sklonu 100%

*1: Všechny průměrné hodnoty zobrazené na displeji budou nahrazeny symbolem **[E]** pokud stopky **(TM)** překročí 100hodin. Vynulujte hodnoty (viz str.27). Průměrná rychlost přestane být počítána, pokud denní vzdálenost přesáhne 10000km (mil).

*2: Cyklopočítač přestane počítat průměrnou tepovou frekvenci, pokud nezachytí signál od snímače. Jakmile zachytí signál, pokračuje ve výpočtu. Díky tomu to je průměrná tepová frekvence přesnější, než u přístrojů, které provádí výpočet i při nulové tepové frekvenci.

*3: Cyklopočítač přestane počítat průměrnou kadenci, pokud nešlapete. Díky tomu je průměrná kadence odlišná od přístrojů, které provádí výpočet i při nulové kadenci.

Dolní displej (str.29)

Přepínají se tlačítkem **MODE2**

Stopky

Zobrazuje čas od počátku měření do současnosti v hodinách, minutách, sekundách a 1/10sekundy. Jakmile čas dosáhne 99:59'59", začne se počítat opět od 0:00'00".

Denní vzdálenost

Zobrazuje ujetou vzdálenost od počátku měření do současnosti.

Tréninkové funkce (viz str.32)

Ukazuje jednu z vybraných hodnot: odpočet vzdálenosti, odpočet času nebo odpočet intervalu.

C.D. DST Odpočet vzdálenosti

Odpočítává přednastavenou vzdálenost do 0 a zobrazuje zbývající vzdálenost.

C.D. TM Odpočet času

Odpočítává přednastavený čas do 0 a zobrazuje zbývající čas.

INT Interval (intervalový čas / čas na regeneraci)

Odpočítává přednastavený čas (intervalový čas) a po dosažení přednastaveného intervalu přejde automaticky na čas na regeneraci.

Stisknutím tlačítka LAP, spustíte další interval.

Čas intervalu

Zobrazuje čas aktuálního intervalu.

Spotřebované kalorie

Zobrazuje přibližnou spotřebu energie od počátku měření do současnosti, v závislosti na tepové frekvenci.

Hodiny

Zobrazuje čas ve 24-ti nebo 12-ti hodinovém režimu.

*4: Každá maximální hodnota se aktualizuje se bez ohledu na to, jestli je zapnuté nebo vypnuté měření.

*5: Pokud neprobíhá měření je možné (stisknutím tlačítka MODE1 na 3s) použít zrychlený přístup k jejímu nastavení „Kalibrace nadmořské výšky“ str.60.

*6: Hodnota sklonu je aktualizována každé 2s a je počítána na základě změny výšky a vzdálenosti. Toto může způsobit zpoždění při její aktualizaci. Tato hodnota může být také „nesmyslná“ pokud dojde k náhlé změně rychlosti nebo poběžíte velmi pomalu.

*7: Pokud je měření ukončeno a na displeji jsou zobrazeny tréninkové funkce, je možné (stisknutím tlačítka **MODE2** na 3s) použít zrychlený přístup k jejich nastavení „Nastavení tréninkových funkcí“ str.36.

Porovnání rychlosti / tepové frekvence (str.30)

Na displeji (režim SPORT) jsou dvě porovnávací šipky, jedna pro porovnání rychlosti a druhá pro porovnání tepové frekvence.

Tyto šipky Vám ukážou, zda je vaše okamžitá rychlost (tep. frekvence) vyšší nebo nižší než průměrná rychlost (tep. frekvence).

Šipka nahoru

Svítí, pokud je rychlost (tep. frekvence) vyšší než průměrná.

Šipka dolů

Svítí, pokud je rychlost (tep. frekvence) nižší než průměrná.

Obě najednou

Svítí, pokud je rychlost (tep. frekvence) stejná jako průměrná nebo nulová.

Není zobrazena

Aktuální hodnota je 0.

Intervalové funkce Lap

Stisknutí tlačítka **LAP** během měření Vám umožní uložení intervalové hodnoty a zaznamenání jejího čísla (průměrná/maximální lap rychlost, průměrná/maximální lap tepová frekvence, lap čas/čas od začátku měření) celkem je možné uložit 99 intervalů. Okamžitě po uložení, se hodnoty úseku zobrazí na několik sekund na displeji, tak jak je zobrazeno na obrázku.

*Maximální počet uložených intervalů může být nižší v závislosti na kapacitě paměti hodinek.

Podrobnosti naleznete na straně 40 „Limit kapacity paměti hodinek“.

Hodnoty intervalu LAP

Průměrná rychlost intervalu - Průměrná TF intervalu

Zobrazuje průměrnou lap rychlost (tepovou frekvenci) od předchozího intervalu k aktuálnímu místu (první úsek **L-01** je hodnota od začátku měření).

Číslo intervalu

Zobrazuje číslo aktuálního měřeného intervalu.

*pokud počet úseků překročí hodnotu 99, na displeji se objeví “—“ znamenající, že další úseky nelze uložit.

Čas intervalu

Zobrazuje čas od předešlého intervalu (první úsek **L-01** je hodnota od začátku měření).

Vzdálenost intervalu

Zobrazuje vzdálenost od předešlého intervalu (první úsek **L-01** je hodnota od začátku měření).

Maximální rychlost intervalu - Maximální tepová frekvence intervalu

Zobrazuje maximální lap rychlost (tepovou frekvenci) od předchozího intervalu (první úsek **L-01** je hodnota od začátku měření).

Čas intervalu a načítaný čas (str.31)

Čas intervalu, je čas od předchozího intervalu do stisknutí tlačítka **LAP**.

Načítaný čas, je čas od začátku měření do stisknutí tlačítka **LAP**.

* Pokud provedete nulovací operaci (viz str.27) naměřené hodnoty budou uloženy a později je možné je zobrazit.

* Pokud počet úseků překročí hodnotu 99, na displeji se objeví “—“ znamenající, že další úseky nelze uložit.

*Hodnoty intervalů je možné zobrazit v režimu Data „Zobrazení souborů“ str.40.

Sledování dílčích úseku v reálném čase

Intervalové hodnoty na horním a prostředním displeji je možné zobrazit stisknutím a podržením tlačítka **LAP** v režimu SPORT. Kdykoliv stisknete tlačítko **LAP**, začnou se tyto hodnoty načítat od 0 a předchozí hodnoty se uloží. Tuto funkci nejlépe využijete při intervalovém tréninku nebo při vrchařském tréninku.

*Stisknutím tlačítka **MODE2** se vrátíte do běžného zobrazení.

Tréninkové funkce (funkce odpočtu a intervalové) (str.32)

Tyto hodinky mají funkci odpočtu přednastavené vzdálenosti a času s upozorněním na dosažení této hodnoty a také intervalovou funkci, kterou lze přednastavit pro potřeby tréninku.

*Jak hodnoty funkcí odpočtu, tak intervalové funkce jsou zobrazeny na spodním displeji. (viz str.29)

*Výběr a nastavení tréninkových funkcí se provádí v režimu VOLITELNÉ „Nastavení tréninkových funkcí“ str.36. Do této volby se dostanete pomocí **MENU** nebo zrychlenou volbou (stisknutím tlačítka **MODE2** na 3s).

Odpočet vzdálenosti

Představuje hodnotu, která vám zbývá k dosažení vzdálenosti, kterou jste si nastavili, jako Váš tréninkový cíl. Jakmile dosáhnete cíle, všechny naměřené hodnoty budou uloženy a vy budete opticky a akusticky upozorněni na tuto skutečnost.

*Vynulování vrátí tuto hodnotu na přednastavenou hodnotu.

Příklad jak používat odečítání vzdálenosti

1. Vložení vzdálenosti závodu

V případě silničního nebo etapového závodu můžete do počítače zadat jeho délku a upravit svou strategii podle vzdálenosti, která vám zbývá do cíle.

2. Vložení vzdálenosti do cíle vyjížd'ky

Pokud se vydáte na výlet, můžete si zadat vzdálenost do cíle, tak abyste si správně rozvrhli síly.

3. Vložení pravidelné vzdálenosti

Pokud se snažíte pravidelně týdně, měsíčně nebo ročně ujet určité množství kilometru uvidíte, kolik Vám ještě chybí do splnění cíle.

Odpočet času

Představuje hodnotu, která vám zbývá k dosažení času, který jste si nastavili, jako Váš tréninkový cíl. Jakmile dosáhnete cíle, všechny naměřené hodnoty budou uloženy a vy budete opticky a akusticky upozorněni na tuto skutečnost.

*Vynulování vrátí tuto hodnotu na přednastavenou hodnotu.

Příklad jak používat odečítání vzdálenosti

1. Vložení času závodu

V případě závodu, který je vyhlášen na nějaký časový úsek. Můžete kontrolovat ujetou vzdálenost v závislosti kolik času vám zbývá.

2. Vložení času potřebného pro návrat (str.33)

Pokud se vydáte na výlet a jste limitováni časem, můžete si nastavit polovinu vašeho časového plánu a po jejím dosažení budete upozorněni, že je třeba se vrátit.

Interval (intervalový čas / čas na regeneraci)

*Používá se pro intervalový trénink.

Intervalový trénink je tréninková metoda, kombinující intervalový čas (vysoce intenzivní část) a čas na regeneraci (odpočinek). Pro zjednodušení práce s hodinkami, není možné přednastavení času na regeneraci. Uživatel si délku času na regeneraci určuje sám podle své potřeby, což mu umožňuje flexibilnější tréninkový rozvrh. Čas na regeneraci po každém opakování může být jinak dlouhý, než čas po celém cyklu (čas na regeneraci po každém cyklu, může být 3min, zatímco po kompletním cyklu 10min)

*Během tréninku můžete vidět pokrok v času na regeneraci, kterého jste dosáhli.

*V závislosti na stavu trasy (semafony nebo jiná překážka), můžete odložit start dalšího úseku, přestože už uplynul vámi stanovený čas na regeneraci. Toto vám umožní hladší rozvržení vašeho tréninku.

Příklad intervalového tréninku

Tlačítkem **SSS** zahájíte měření intervalu. Po dosažení stanovené délky intervalu se ozve signál a následuje čas na regeneraci. Jakmile budete chtít začít další interval, stiskněte tlačítko **LAP**. Takto můžete pokračovat stále dokola, na konci tréninku stiskněte **SSS**, pro ukončení měření.

*1 **Intervalový čas:** Začne jeho odpočet do nuly. Po dosažení nuly dojde k přepnutí do času na regeneraci.

*2 **Čas na regeneraci:** Není potřeba jej nastavovat. Hodinky zůstanou v tomto režimu, dokud nezmáčknete tlačítko **LAP**. Kdykoliv stisknete tlačítko **LAP**, začne měření dalšího intervalu.

Jak používat interval: (str.34)

*během intervalového tréninku používejte zobrazení intervalových hodnot, abyste nezaměnili start/stop operaci s vynulováním.

1. Nastavení intervalu

Přepněte se do režimu **SPORT** a podle instrukcí „Nastavení tréninkových funkcí“ nastavte interval.

2. Stiskněte **MODE2 dokud se na dolním displeji neobjeví „INT“.**

3. Stiskněte **SSS** pro zahájení odpočtu nastaveného intervalu. Toto je začátek intenzivního tréninku.

Na displeji se zobrazí odpočet intervalového času.

*Tlačítko **SSS** se používá pro ukončení/zahájení intervalu dokonce, i když je aktivován režim automatického měření. Pro zahájení měření stiskněte tlačítko **SSS**, pokud je na dolním displeji zobrazen interval. Stisknutí tlačítka **SSS** v režimu intervalového tréninku neovlivní zahájení/ukončení měření hodinek. Pokud není aktivován režim automatického měření, měření ostatních funkcí hodinek začne/skončí, stejně jako měření intervalu.

4. Jakmile interval dosáhne nuly, hodinky se automaticky přepnou do času na regeneraci, který se bude načítat, dokud nespustíte další měření.

Jakmile uplyne nastavený čas, ozve se signál a na displeji se zobrazí různé průměrné a maximální hodnoty, tak jak je zobrazeno dole na obrázku a začne načítání času na regeneraci. Od teď jsou LAP hodnoty ukládány automaticky. Tento čas může být jakkoliv dlouhý dokud nezrelaxujete a nepřekonáte únavu.

Čas intervalu skončil >>	Průměrná rychlost /kadence	>>	Max. rychlost /kadence	>>	Okamžitá rychlost /kadence
	Průměrná TF Číslo intervalu		Max. TF Ujetá vzd. v int.		Okamžitá TF Čas na regeneraci

(str.35)

5. Stiskněte tlačítko LAP pro opakování/zahájení dalšího intervalu. Začněte šlapat intenzivně.

Opakujete krok 4 a 5.

6. Pokud je na dolním displeji zobrazen symbol **INT** nebo **REC**, stisknutím tlačítka **SSS** ukončíte měření intervalu.

*Pro opětovné zahájení měření intervalu stiskněte tlačítko **SSS**.

*Vynulování se zobrazenými intervalovými hodnotami, vynuluje pouze tyto hodnoty.

*LAP hodnoty jsou ukládány automaticky, jakmile začne měření intervalu a dojde ke změření nějakého intervalu. Pokud probíhá měření intervalu souběžně s ostatním měřením, lap hodnoty jsou pravidelně ukládány, stejně jako ostatní hodnoty.

*Pokud stisknete během měření intervalu tlačítko LAP, aktuální interval bude ukončen a začne měření dalšího intervalu.

*Pokud dojde k ukončení měření dojde také k ukončení měření intervalu.

Zóna tepové frekvence

Během měření je na displeji zobrazen symbol TF, který ukazuje stav hranic tepové frekvence.

Symbol svítí: TF se pohybuje v rozmezí jedné z přednastavených hodnot **HR.ZONE1 až 5**.

Symbol bliká: Aktuální tepová frekvence se pohybuje mimo nastavené hranice.

Symbol nesvítí: Zóny jsou vypnuty.

* Zóny tepové frekvence je možné nastavit v režimu VOLITELNÉ „Nastavení hranic tepové frekvence“ str.37.

Režim VOLITELNÉ (str.36)

Přepnutí do režimu VOLITELNÉ.

Pomocí tlačítka **MENU** vyberte „**OPTION MENU**“ a vyčkejte na automatické přepnutí.

Funkce v režimu VOLITELNÉ

Tento režim se používá pro nastavení tréninkových funkcí, které se velice často používají v režimu SPORT a také pro nastavení hranic tepové frekvence. Mezi jednotlivými nastaveními se přepíná následovně.

Nastavení tréninkových funkcí (odpočet/interval)

Tato funkce se používá pro výběr odpočtu nebo intervalu a nastavení hodnot.

Cílová vzdálenost nebo čas

Právě vybraná tréninková funkce

DST: Odpočet vzdálenosti

TIME: Odpočet času

INT: Intervalový čas

Nastavení hranic tepové frekvence

Tato funkce se používá pro výběr hranice tepové frekvence a pro nastavení horního a dolního limitu.

Právě nastavená hranice TF.

Nastavení tréninkových funkcí (CD.TIMER)

Tato funkce se používá pro nastavení tréninkových funkcí zobrazených na dolním displeji a pro nastavení jejich hodnot.

*Před změnou nastavení ukončete měření.

*Pokud použijete pro nastavení zrychlený přístup z režimu SPORT, přeskočte bod 1 a začněte bodem 2.

*Pro rychlou změnu hodnoty stiskněte a držte tlačítko **MODE1**.

1. Ať jste kdekoli, je potřeba se přepnout do „**CD.TIMER**“ v režimu VOLITELNÉ.

Pomocí tlačítka **MENU** vyberte „**OPTION MENU**“, do „**CD.TIMER**“, budete přepnuti automaticky. Toto potvrďte tlačítkem **SSS**.

(str.37)

2. Vyberte jednu z tréninkových funkcí na spodním displeji. Vyberte „**DST** (odpočet vzdálenosti)“, „**TIME** (odpočet času)“ nebo „**INT** (intervalový čas)“ pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2** a potvrďte tlačítkem **SSS**.

3. Nastavení hodnot.

Nastavte požadovanou hodnotu pro funkci, kterou jste vybrali v předchozím kroku. Tlačítkem **MODE1** hodnotu zvýšíte a tlačítkem **MODE2** jí snížíte, pro přesun na další hodnotu použijte tlačítko **SSS**.

4. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavení a vrátíte se zpět do „**CD.TIMER**“.

Pokud se chcete přepnout do jiného režimu, stiskněte tlačítko **MENU**, dokud se nepřesunete do požadovaného režimu.

*Nastavení se zobrazí na spodním displeji v režimu SPORT. Více se dozvíte na straně 32 „Tréninkové funkce“.

Nastavení zóny tepové frekvence

Vyberte jednu z přednastavených zón (1 až 5) nebo OFF (vypnuto), změřte horní a dolní hranici pro každou ze zón nebo vypněte/zapněte zvukovou signalizaci.

*Vypněte měření a vynulujte hodnoty před tím, než budete chtít změnit zóny. Pokud neprovedete vynulování hodnot, na displeji se objeví nápis „**DATA RESET**“, a nebude možné přednastavit zóny.

*Podrobnější informace o TF hranicích naleznete na straně 67 „Používání hranic tepové frekvence“.

*Informace o čase stráveném v hranicích TF naleznete v režimu DATA „Zobrazení souboru“ str.40.

* Pro rychlou změnu hodnoty stiskněte a držte tlačítko **MODE1** nebo **MODE2**.

1. Ať jste kdekoli, je potřeba se přepnout do „**CD.TIMER**“ v režimu VOLITELNÉ.

Pomocí tlačítka **MENU** vyberte „**OPTION MENU**“, do „**CD.TIMER**“, budete přepnuti automaticky.

(str.38)

2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepněte do „**HR ZONE**“. Toto potvrďte tlačítkem **SSS**.

*Nyní se na displeji objeví jedna z hranic TF (**ZONE-1 až 5**) nebo **OFF**.

3. Vyberte jednu z hranic TF.

Vyberte jednu z hranic TF „**OFF**“, „**ZONE-1, 2, 3, 4 nebo 5**“ stisknutím tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**. Pro nastavení hranice TF vyberte jednu z hranic **1 až 5** a potvrďte tlačítkem **SSS**. A pokračujte bodem 4. Pokud vyberete „**OFF**“ dostanete se rovnou do bodu 6.

4. Pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2** vložte hodnotu spodního limitu pro právě vybranou hranici a potvrďte tlačítkem **SSS**.

* Můžete si nastavit jakoukoliv hodnotu dolní a horní hranice, ale pokud bude dolní hodnota vyšší než horní, dojde k automatické změně horní hodnoty na dolní +1. Podobně je to v opačném případě -1.

* Pokud nebude ani jedna z hranic pod/nad druhou nenastane žádný problém.

5. Pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2** jestli budete chtít používat zvukovou signalizaci překročení hranice **ON** nebo ne **OFF**, potvrďte tlačítkem **SSS**.

*Pokud je zapnuta zvuková signalizace, alarm bude aktivní po celou dobu, dokud bude tepová frekvence mimo zónu.

6. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavení a vrátíte se zpět do „**HR ZONE**“.

Pokud se chcete přepnout do jiného režimu, stiskněte tlačítko **MENU**, dokud se nepřesunete do požadovaného režimu.

Režim DATA (str.39)

Přepnutí do režimu DATA.

Pomocí tlačítka **MENU** vyberte „**DATA MENU**“ a vyčkejte na automatické přepnutí.

Funkce v režimu DATA

Tento režim se používá k prohlížení a mazání uložených hodnot, a pro jejich import do PC.

Zobrazení souborů (str.40)

Toto zobrazení se používá pro zobrazení a práci s uloženými hodnotami.

Celková počet všech intervalů ve všech souborech

Celkový počet uložených souborů

Využití kapacity paměti míst měření

Propojení s PC (str.45)

Používá se pro přenos dat z hodinek do PC.

* Pro stažení dat je nutné zakoupit „USB communication kit“.

Staré záznamy (str.47)

Zobrazení vzdálenosti a času za jednotlivé časové období.

Zobrazení souborů (str.40)

Lap a naměřené hodnoty jsou uloženy pokaždé, když provedete nulování (viz str.27).

Zde si můžete prohlédnout dříve změřené hodnoty nebo je můžete vymazat.

Ukládání naměřených hodnot do souboru

Cyklopočítač umožňuje uložení maximálně 30 souborů

Nejnovější soubor bude vždy pojmenován **F-01**. Pokud počet uložených souborů přesáhne kapacitu paměti, bude nejstarší soubor automaticky nahrazen novým.

Datum vytvoření:Nový ←-----→ Starý

Do souborů budou uloženy následující hodnoty.

- Datum a čas vytvoření souboru (datum a čas začátku měření)
- Denní vzdálenost
- Stopky
- Různé průměrné hodnoty (rychlost / tepová frekvence / kadence)
- Různé maximální hodnoty (rychlost / tepová frekvence / kadence)
- Různé minimální hodnoty (nadmořská výška / teplota)
- Nastoupaná výška
- Spotřebované kalorie
- Počet využitých intervalů
- Čas strávený v cílové zóně, nad zónou a pod zónou a dále jejich procentické vyjádření
- Hodnoty intervalů (průměrná rychlost a tep.frekvence, maximální rychlost a tep.frekvence, čas intervalu, načítaný čas, vzdálenost intervalu)
- Hodnoty v určitém místě v rámci intervalu

Limity kapacity paměti hodinek

Hodnoty je možné ukládat až do dosažení těchto limitů.

Počet souborů 30

Počet intervalů Celkem 99 nebo méně v závislosti na kapacitě paměti *1

Paměť pro každý interval Celkem je možné zaznamenat 36000 míst *2

Příklad:	záznam každé 2s	Maximální záznam 20h
	záznam každé 3s	Maximální záznam 30h
	záznam každých 5s	Maximální záznam 50h
	záznam každých 10s	Maximální záznam 100h

(str.41)

*1 Počet intervalů

Do celkového počtu intervalů jsou započítány i soubory, které neobsahují žádný interval. Celkový počet intervalů proto představuje součet všech intervalů v jednotlivých souborech plus počet souborů.

Příklad Pokud jsou zaznamenány tyto intervaly do těchto souborů

Počet intervalů v souboru	Počet souborů
F01: 5 intervalů	
F02: 0 intervalů	celkem 3 soubory
F03: 10 intervalů	

Celkový počet intervalů je součtem počtu intervalů v jednotlivých souborech „15“ a celkovým počtem souborů „3“ takže počet všech intervalů je 18

*2 Místo měření

Tato funkce automaticky zaznamenává hodnoty během měření v předem nastaveném místě (časovém). Hodnoty se zaznamenávají do souboru spolu s ostatními měřenými hodnotami. Hodnoty jednotlivých míst je možné zobrazit pomocí „memory point utilization“ v Zobrazení hodnot. Pro zobrazení těchto hodnot je ale potřeba je nejprve stáhnout do PC (viz. str.46). Interval automatického ukládání míst lze nastavit ve 4 volbách od 2s do 10s. Pro více informací nalistujte stranu 56 „Nastavení četnosti ukládání intervalů“.

Pokud počet míst dosáhne 90% a zbývající kapacita bude nízká: Během měření se ozve alarm a na displeji se objeví nápis „**MEMORY**“. Tento nápis se bude na displeji objevovat každé 2min, dokud data nepřesáhnou kapacitu paměti.

Pokud počet míst dosáhne 100% a objem dat přesáhne kapacitu paměti: Během měření se ozve alarm a na displeji se objeví nápis „**MEMORY FULL**“. Nyní dojde k automatickému uložení všech dosud naměřených hodnot. Další hodnoty bude možné zobrazit na displeji, ale již nebude možné je uložit. Tento nápis se bude na displeji objevovat každé 2min. Doporučujeme vám ukončit měření a vymazání některých uložených souborů, tak vytvoříte místo pro další měření.

* Pokud používáte USB stahovací jednotku do PC, vymažte všechny data z hodinek, poté co je stáhnete a uložíte do PC.

Zobrazení naměřených hodnot (str.42)

Zobrazení naměřených a uložených hodnot v souborech hodinek.

1. Ať jste kdekoliv, je potřeba se přepnout do „**FILE**“ v režimu DATA. Pomocí tlačítka **MENU** vyberte „**DATA MENU**“, do „**FILE**“, budete přepnuti automaticky. Toto potvrďte tlačítkem **SSS**.
2. Vyberte číslo souboru, který chcete zobrazit. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** vyberte požadovaný soubor a potvrďte stisknutím tlačítka **SSS**.
*Soubory jsou číslovány od nejnovějšího k nejstaršímu (**F01** nejnovější záznam).
3. Jednotlivé hodnoty v daném souboru si můžete prohlédnou stisknutím tlačítka **SSS**. Zobrazené hodnoty naleznete na další stránce.
4. Stisknutím tlačítka **MENU** se vrátíte do „**FILE**“. Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do jiného režimu.
*Pokud bylo vypnuto měření tepové frekvence, zóny byly nastaveny na **OFF**, nedojde k uložení a nebude možné zobrazit žádné hodnoty TF.
*Stisknutím tlačítka **LAP** během prohlížení hodnot, se přepnete na zobrazení intervalových hodnot. Více naleznete na straně 44 „Zobrazení intervalových hodnot“.

Pohyb mezi zobrazenými hodnotami (str.43)

*1 Procentické zobrazení času stráveného ve vymezených hranicích, pod nebo nad, dohromady 100%.

Zobrazení intervalových hodnot (str.44)

Zobrazení intervalových hodnot uložených v souborech hodinek.

1. Vyberte číslo souboru, který chcete zobrazit. (str.42) Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** vyberte požadovaný soubor a potvrďte stisknutím tlačítka **SSS**.
*Soubory jsou číslovány od nejnovějšího k nejstaršímu (**F01** nejnovější záznam).
2. Stiskněte tlačítko **LAP** pro zobrazení intervalových hodnot, které obsahuje vybraný soubor. Tlačítkem **SSS** se přepínáte mezi různými průměrnými a maximálními hodnotami. Stisknutím tlačítka **LAP** se vrátíte zpět do zobrazení hodnot.

*Pokud soubor neobsahuje žádné intervalové hodnoty, nemůžou být tyto zobrazeny.

3. Mezi jednotlivými intervaly se můžete přepínat pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2**, pokud jsou k dispozici.

4. Stisknutím tlačítka **MENU** se vrátíte do „**FILE**“.

Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do jiného režimu.

Vymazání souborů (str.45)

Soubory uložené v hodinkách je možné vymazat ručně.

Pokud množství dat přesáhne kapacitu hodinek, hodinky automaticky vymažou nejstarší soubory a vytvoří nové. Všechna uložená data je možné vymazat najednou.

*Před vymazáním souborů proveďte operaci vynulování (str.27), aby došlo k uložení všech naměřených hodnot.

Pokud byste neprovedli operaci nulování, nedošlo by k vymazání těchto hodnot.

Na displeji se na 5s objeví nápis „**DATA RESET**“ a pak dojde k návratu do původního zobrazení.

1. Přepněte se do režimu DATA „**FILE**“ (str.42) a potvrďte tlačítkem **SSS**.

2. Pro přepnutí do displeje mazání stiskněte zároveň tlačítka **SSS** a **MODE1** nebo **MODE2**.

3. Stisknutím tlačítka **SSS** vymažete všechny soubory a vrátíte se zpět do „**FILE**“.

4. Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.

* Stisknutím tlačítka **MENU** ukončíte mazání a vrátíte se do předchozího režimu.

* Pokud nejsou v cyklopočítači uloženy žádné soubory (**F00**), tato funkce nefunguje.

* Pokud vymažete soubory, dojde i k vymazání hodnot intervalů, které obsahovali.

* Vymazané soubory nejdou obnovit.

Staré záznamy (str.47)

Tento režim vám umožní zobrazení vzdálenosti a času za jednotlivé časové období, což je důležité řízení vašeho tréninku.

- Celková vzdálenost (ODO) a celkový čas (TTM) od začátku používání hodinek.
- Týdenní vzdálenost a čas od pondělí.
- Měsíční vzdálenost a čas od 1.ního.
- Roční vzdálenost a čas od 1.ledna.

Na základě těchto údajů můžete lépe analyzovat a plánovat tréninkový program.

(str.48)

1. Ať jste kdekoliv, je potřeba se přepnout do „**FILE**“ v režimu DATA.

Pomocí tlačítka **MENU** vyberte „**DATA MENU**“, automaticky budete přepnutí „**FILE**“,

2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** vyberte „**VIEW LOG**“. Toto potvrďte tlačítkem **SSS**.

3. Na displeji se zobrazí celková vzdálenost a čas od prvního použití hodinek.

Týdenní, měsíční a roční vzdálenost a čas je možné zobrazit opakovaným stisknutím tlačítka **SSS**.

4. Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.

*Pokud změníte datum podle postupu na straně 50 „Nastavení hodin a datumu“ některé z ročních, měsíčních nebo týdenních hodnot budou vymazány.

	Celková vzdálenost a čas	Týdenní vzdálenost a čas	Měsíční vzdálenost a čas	Roční vzdálenost a čas
Pokud se změní rok	zachováno	vymazáno	vymazáno	vymazáno
Pokud se změní měsíc	zachováno	vymazáno	vymazáno	zachováno
Pokud se změní den	zachováno	vymazáno	zachováno	zachováno

*Vzdálenosti naměřené v rámci „Starých záznamů“ jsou zaznamenávány bez ohledu na to, jestli probíhá měření v rámci režimu SPORT nebo ne. Proto můžou být naměřené hodnoty vzdálenosti odlišné od hodnot v režimu SPORT, které jsou závislé na zahájení/ukončení měření.

*Naměřený čas je součástí měření stopek.

*Pokud se na displeji objeví nápis „**MEMORY FULL**“, nebude zaznamenán další čas. Další záznam začne, pokud bude na hodinkách volná kapacita paměti.

Režim NASTAVENÍ (str.49)

Přepnutí do režimu NASTAVENÍ.

Pomocí tlačítka **MENU** vyberte „**SETUP MENU**“ a vyčkejte na automatické přepnutí.

Funkce v režimu nastavení

Tento režim se používá pro nastavení různých funkcí hodinek. Mezi jednotlivými údaji, které je možno nastavit se přepíná pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**.

* Pokud provedete změnu v nastavení, potvrďte tuto změnu tlačítkem **MENU**.

* Pokud nestisknete žádné tlačítko po dobu delší jak 3min, hodinky se automaticky přepnou z režimu NASTAVENÍ do režimu HODINY. V tomto případě nedojde k uložení žádných změn.

* Pokud použijete zrychlený přístup pro nastavené nadmořské výšky, budete přepnuti rovnou do nastavení. Nedojde k zobrazení následujícího displeje.

Nastavení hodin a datumu (str.50)

Nastavení formátu hodin „hodiny“, „minuty“ formát datumu „rok“, „měsíc“ a „den“.

* Jakmile změníte nějakou hodnotu jako je rok, měsíc nebo den, může dojít k vymazání hodnoty, která je k tomuto časovému období vázána (viz.str.47) „Staré záznamy“.

* Stisknutím a podržením tlačítka **MODE 1** nebo **MODE 2**, zvýšíte/snížíte hodnotu rychleji.

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítko **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.

Pak dojde k automatickému přepnutí do „**CLOCK DATE**“. Toto potvrďte tlačítkem **SSS**.

2. Vyberte formát času.

Pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2** vyberte „**24h** (24 hodinový čas)“ nebo „**12h**“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.

3. Nastavte hodiny a minuty.

Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** nastavte hodiny a potvrďte tlačítkem **SSS**. Stejně postupujte u nastavení minut.

4. Vyberte formát datumu.

Formát datumu si můžete vybrat z následujících možností „**YY/MM/DD**“ (rok/měsíc/den), „**DD/MM/YY**“ nebo „**MM/DD/YY**“ pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2**, nastavení potvrďte tlačítkem **SSS**.

5. Nastavení rok, měsíc a den.

Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** nastavte rok, měsíc a den. Každou hodnotu potvrďte tlačítkem **SSS**. U roku nastavte pouze poslední dvě číslice.

(str.51)

6. Po nastavení času a datumu stiskněte tlačítko **MENU**, pro potvrzení nastavení a návrat do režimu nastavení „**CLOCK DATE**“.

Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.

Nastavení budíku

Nastavení budíku režimu HODINY

* Stisknutím a podržením tlačítka **MODE 1** nebo **MODE 2**, zvýšíte/snížíte hodnotu rychleji.

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítko **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.

2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepněte do „**ALARM**“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.

3. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** vyberte „**ON**“ (VYPNUTO) nebo „**OFF**“ (ZAPNUTO).

Pokud chcete používat budík, vyberte „**ON**“ a stiskněte **SSS**, tímto se přemístíte k bodu 4. Pokud vyberete „**OFF**“ dojde k přesunutí do bodu 5.

4. Nastavte hodiny a minuty.

Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** nastavte hodiny a potvrďte tlačítkem **SSS**. Stejně postupujte u nastavení minut.

(str.52)

5. Po nastavení budíku stiskněte tlačítko **MENU**, pro potvrzení nastavení a návrat do režimu nastavení „**ALARM**“.

Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.

Nastavení obvodu kola

Nastavení obvodu kola pro **SP1** (Snímač 1) a **SP2** (Snímač 2) synchronizovaných s příslušným snímačem (str.53) „Nastavení ID snímače“.

* Na straně 17 naleznete tabulku pro určení obvodu kola a návod jak jej změřit.

* Pro rychlejší zvýšení/snížení hodnoty stiskněte a držte tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**.

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítka **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.

Pak dojde k automatickému přepnutí do „**CLOCK DATE**“.

2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepnete do „**TIRE**“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.

3. Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** vyberte snímač **1** nebo **2**. Na displeji se objeví **S/ID:1** nebo **S/ID:2**, potvrďte je tlačítkem **SSS**.

* Pokud používáte hodinky pouze pro jedno kolo, nastavte obvod 1 (snímač 1), pokud používáte kola dvě můžete si nastavit i obvod 2 (snímač 2).

(str.53)

4. Vložte poslední dvě číslice obvodu kola stisknutím tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**. Na další dvě číslice se přesunete stisknutím tlačítka **SSS**.

Poté je potřeba stejným způsobem nastavit první dvě číslice.

5. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavený obvod kola a vrátíte se do režimu nastavení „**TIRE**“. Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.

* Po návratu do režimu SPORT se na displeji zobrazí symbol snímače 1 nebo 2. Pokud hodinky používáte pro dvě kola, snímač bude rozpoznán automaticky. Toto může ale chvíli trvat v závislosti na momentální situaci.

Více informací naleznete na straně 7 „Automatické rozpoznání ID snímače rychlosti“.

Nastavení ID snímače

Spárování hodinek s příslušným snímačem rychlosti/kadence a tepové frekvence.

* Hodinky vyžadují kontrolu ID snímače, aby bylo možné přenášet signál. Jakmile provedete formátování nebo výměnu snímače, je nutné synchronizovat snímač s hodinkami, podle následujícího postupu.

* Pokud používáte hodinky poprvé (je zachováno tovární nastavení), není potřeba provádět synchronizaci snímače, protože hodinky byly synchronizovány se snímačem při výrobě.

* Pro nastavení ID snímače tepové frekvence, musí být snímač blízko hodinek.

* Pokud provádíte nastavení ID, nesmí být do vzdálenosti 10m jiný přístroj vysílající ID.

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítka **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.

Pak dojde k automatickému přepnutí do „**CLOCK DATE**“.

2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepnete do „**SYNC ID**“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.

(str.54)

3. Vyberte snímač, jehož ID si přejete nastavit.

Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** vyberte mezi „**HR** (tepová frekvence)“, „**SP1** (snímač rychlosti 1)“ a „**SP2** (snímač rychlosti 2)“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.

* **SP2** se používá, pokud hodinky používáte na dvou kolech. Pokud provedete synchronizaci ID kódu snímače umístěného na Vašem druhém kole s hodinkami a uložíte ho jako **SP2**, bude druhé kolo rozpoznáno automaticky.

4. Stisknutím tlačítka **SSS** zahájíte vyhledání ID.

Pokud jste vybrali „**SP1**“ nebo „**SP2**“ stiskněte tlačítka **RESET** na snímači rychlosti. Pokud jste vybrali „**HR**“ připevněte snímač TF na hrudník (str.13) nebo simulujte přenos signálu způsobem popsáným níže.

Pokud se na displeji objeví nápis **ID-OK** synchronizace je v pořádku.

* Vyhledávání ID může trvat až 5minut. Pokud stisknete tlačítka **SSS** před tím, než dojde k vyhledání ID, na displeji se objeví nápis „**ID-SKIP**“. Pokud nedorazí k nalezení signálu od snímače do 5minut od zahájení vyhledávání, objeví se nápis „**ID-ERROR**“. Pokud se na displeji objeví „**ID-SKIP**“ nebo „**ID-ERROR**“ nastavení ID kódu neproběhlo správně.

* Pokud nemáte snímač TF umístěn na těle, můžete vytvořit signál snímače třením elektrod palci.

5. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavení a vrátíte se do režimu nastavení „**SYNC ID**“.

Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.

* Pokud používáte **SP2**, nastavte obvod kola podle postupu na straně 52 „Nastavení obvodu kola“.

Nastavení jednotky měření (str.55)

Vyberte jednotku rychlosti a teploty.

* Před změnou jednotky měření ukončete měření a proveďte operaci vynulování (str.27).

Pokud byste neprovedli operaci nulování, na displeji se objeví nápis „**DATA RESET**“ a nebude možné změnit jednotky měření.

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítko **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.
Pak dojde k automatickému přepnutí do „**CLOCK DATE**“.
 2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepněte do „**UNITS**“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.
 3. Pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2** vyberte jednotku rychlosti. Pokud chcete změnit pouze jednotku rychlosti, pokračujte bodem 5. Pokud chcete změnit také jednotku teploty, stiskněte tlačítko **SSS** a pokračujte bodem 4.
 4. Pomocí tlačítek **MODE1** a **MODE2** vyberte jednotku teploty.
 5. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavené jednotky měření a vrátíte se do režimu nastavení „**UNITS**“.
Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.
- * Po změně jednotky měření bude, bude automaticky přepočítána celková ujetá vzdálenost.

Nastavení četnosti ukládání hodnot (str.56)

V hlavním režimu měření jsou hodnoty ukládány v předem nastavených intervalech (sekundy).

*Před změnou jednotky měření ukončete měření a proveďte operaci vynulování (str.27).

Pokud byste neprovedli operaci nulování, na displeji se objeví nápis „**DATA RESET**“ a nebude možné změnit jednotky měření.

*Ukládání v předem nastavených intervalech nelze vypnout.

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítko **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.
Pak dojde k automatickému přepnutí do „**CLOCK DATE**“.
 2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepněte do „**SAMPLE RATE**“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.
 3. Pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2** vyberte „**T-10s** (10 sekund)“, „**T-5s** (5 sekund)“, „**T-3s** (5 sekund)“ nebo „**T-2s** (5 sekund)“.
 4. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavené jednotky měření a vrátíte se do režimu nastavení „**SAMPLE RATE**“.
Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.
- * Hodinky mají 36000 pozic pro uložení hodnot, proto je maximální délka záznamu závislá na četnosti ukládání hodnot a tím využití volných pozic.
- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| T-10s (záznam každých 10s) | :záznam až 100h |
| T-5s (záznam každých 5s) | :záznam až 50h |
| T-3s (záznam každé 3s) | :záznam až 30h |
| T-2s (záznam každé 2s) | :záznam až 20h |

*Aktuální využití paměti hodinek je možné zobrazit v režimu DATA „Zobrazení souborů“ (str.40).

Nastavení celkové ujeté vzdálenosti a času (str.57)

Hodinky umožňují vložit jakoukoliv hodnotu celkové vzdálenosti a času, jak je zmíněno na straně 47 „Staré záznamy“.

Celkovou ujetou vzdálenost můžete vložit po formátování nebo u nového cyklopočítače.

* Pro rychlejší zvýšení/snížení hodnoty stiskněte a držte tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**.

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítko **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.
Pak dojde k automatickému přepnutí do „**CLOCK DATE**“.
2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepněte do „**TOTAL DATA**“ a potvrďte tlačítkem **SSS**.
3. Jednu podruhé je třeba nastavit jednotlivé číslice pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2**, každou nastavenou číslici potvrďte tlačítkem **SSS**, pak dojde k přesunu na další.
Pokud chcete nastavit pouze celkovou vzdálenost, přeskočte bod 4 a pokračujte bodem 5. Do bodu 4 budete přesunuti z poslední číslice po stisknutí tlačítka **SSS**.
4. Pro nastavení celkového času je potřeba nastavit jednotlivé číslice jako při nastavení vzdálenosti.

5. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavené hodnoty a vrátíte se do režimu nastavení „**TOTAL DATA**“.

Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.

Nastavení automatického měření (str.58)

Zapnutí nebo vypnutí funkce automatického měření (str.26).

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítko **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.

Pak dojde k automatickému přepnutí do „**CLOCK DATE**“.

2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepnete do „**AUTO MODE**“ a potvrdíte tlačítkem **SSS**.

3. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** vyberte „**ON**“ nebo „**OFF**“.

4. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavení a vrátíte se do režimu nastavení „**AUTO MODE**“.
Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.

Nastavení zvuku (str.59)

Zapnutí nebo vypnutí zvuku tlačítek a alarmu při překročení zóny tepové frekvence.

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítko **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.

Pak dojde k automatickému přepnutí do „**CLOCK DATE**“.

2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepnete do „**SOUND**“ a potvrdíte tlačítkem **SSS**.

3. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** vyberte „**ON**“ nebo „**OFF**“ pro zvuk tlačítek.

Pokud chcete nastavit pouze zvuk tlačítek, pokračujte bodem 5. Pokud chcete nastavit také alarm tepové frekvence, stiskněte tlačítko **SSS**.

4. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** vyberte „**ON**“ nebo „**OFF**“ pro alarm TF.

5. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavení a vrátíte se do režimu nastavení „**SOUND**“.
Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.

Kalibrace nadmořské výšky (str.60)

Kalibrace nadmořské výšky

* Před změnou jednotky měření ukončete měření.

* V případě, že použijete zrychlený přístup, přeskočte bod 1 a pokračujte rovnou bodem 2.

* Pro podrobnější informace naleznete na straně 61 „Základní informace o měření nadmořské výšky“.

* Pro rychlejší zvýšení/snížení hodnoty stiskněte a držte tlačítka **MODE1** nebo **MODE2**.

1. V režimu HODINY nebo SPORT stiskněte a držte tlačítko **MENU**, dokud se na displeji neobjeví „**SETUP MENU**“.

Pak dojde k automatickému přepnutí do „**CLOCK DATE**“.

2. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** se přepnete do „**ALT**“ a potvrdíte tlačítkem **SSS**.

3. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** vyberte „**REF** (pro úpravu nadmořské výšky)“ nebo „**HOME** (pro potvrzení domovské)“ a potvrdíte tlačítkem **SSS**.

* Existují dva způsoby korekce nadmořské výšky. Jeden je „**REF** (pro úpravu nadmořské výšky)“ a druhý „**HOME** (pro potvrzení domovské)“. Podrobnosti naleznete na straně 61 „Základní informace o měření nadmořské výšky“.

4. Pomocí tlačítka **MODE1** nebo **MODE2** nastavte „**+**“ nebo „**-**“ pro nadmořskou výšku a potvrdíte tlačítkem **SSS**. Poté pomocí tlačítek **MODE1** nebo **MODE2** nastavte číslici po číslici nadmořskou výšku, každou nastavenou číslici potvrdíte tlačítkem **SSS**.

* Nadmořská výška v metrech se skládá ze 4 číslic, zatímco nadmořská výška v palcích z 5.

* Stisknutím **MODE1** na dobu 3sek uložíte nastavené hodnoty a zrychleným způsobem se vrátíte do režimu HODINY nebo SPORT.

5. Stisknutím tlačítka **MENU** potvrdíte nastavení a vrátíte se do režimu nastavení „**ALT**“.
Opakovaným stisknutím tlačítka **MENU** se přepnete do dalších režimů.