

TOPCOM®

HB 10M00



NÁVOD K OBSLUZE – STRUČNÁ VERZE
VERZE 1.0, 11/2008



CZ Symbol CE informuje, že jednotka vyhovuje podstatným požadavkům směrnice 89/336/EHS.

CZ Vyhrazujeme si právo modifikovat funkce uváděné v tomto návodu.

Tento produkt je v souladu s podstatnými požadavky a s jinými relevantními ustanoveními
R&TTE směrnice 89/336/EHS.

Prohlášení o shodě můžete najít na stránce:

<http://www.topcom.be/cedclarations.asp>

Kompletní návod k obsluze můžete najít na stránce:

<http://www.topcom.net/userguides.asp?product=600&letter=H>



1 ÚVOD

Blahopřejeme Vám ke koupi produktu HB 10M00. Tento produkt je určen na fitness použití a sportovní trénink. Věříme, že si měřič srdeční frekvence s GPS modulem skutečně užijete, a že využijete všechny výhody bezdrátového přenosu dat při přijímání/vysílání dat z/do jednotky a/nebo počítače. Při tréninkových nebo sportovních aktivitách se při zvyšování zátěže přirozeně zvyšuje i množství krve pumpované do těla Vaším srdcem. Měřič srdeční frekvence dokáže sledovat nárůst činnosti srdce vyjádřený v úderech za minutu (BPM) a určit cílovou hodnotu srdeční frekvence, která je pro Vás ještě bezpečná.

Více informací o cílové zóně srdeční frekvence, o maximální srdeční frekvenci atd. najdete na webové stránce:

www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

Díky systému sledování polohy prostřednictvím GPS můžete tento systém použít při venkovních sportovních aktivitách, jako jsou například horská turistika, cyklistika, atd. Na druhé straně můžete tento systém díky chronografu, časovači a měřiči srdeční frekvence v kombinaci s krokoměrem používat i při domácím tréninku.

Data uložená v počítači můžete odesílat do programů jako Google Earth, SportTracks, Perfect Session a později je v nich analyzovat nebo sledovat.

2 POZNÁMKY K BEZPEČNOSTI

Měřič srdeční frekvence NENÍ vhodný jako náhrada profesionálních zařízení pro zdravotní dozor.

Pokud trpíte srdečními poruchami, jste nemocní nebo jste právě začali s fitness tréninkem, je vhodné kontaktovat Vašeho lékaře nebo trenéra a nechat si vypracovat tréninkový plán, který Vám bude nejlépe vyhovovat. Tyto sportovní hodinky byste měli používat výhradně jako pomůcku při udržování bezpečné srdeční frekvence během cvičení. NENÍ však možné se na ně spoléhat jako na profesionální zdravotní zařízení pro monitorování srdeční frekvence. Pokud nevíte, jaký vliv bude mít Váš tréninkový plán na Vaše srdce, poraďte se s lékařem.

3 ÚDRŽBA A PÉČE

NEVYSTAVUJTE hodinky extrémním povětrnostním podmínkám ani čistícím prostředkům či rozpouštědly. Vyvarujte se hrubému zacházení s hodinkami a zabraňte jejich pádům. Řemínek příliš neutahujte. K čištění hodinek používejte jemnou suchou utěrku nebo hadřík navlhčený slabým roztokem vody se saponátem. Pokud nebudete hodinky používat, odložte je na suché místo.

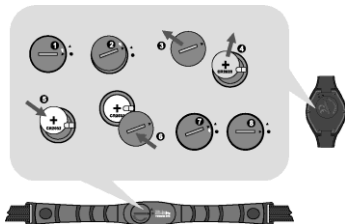
4 VÝMĚNA BATERIÍ

Pokud elektronice příliš nerozumíte, nechejte baterie vyměnit u profesionála. Hodinky nikdy neotvírejte násilím.

4.1 HODINKY A HRUDNÍ PÁS

V HODINKÁCH A V HRUDNÍM PÁSE JSOU BATERIE JIŽ INSTALOVÁNY, takže po zakoupení produktu je nemusíte vkládat. Zapnutí hodinek je popsáno v části „5 Režim šetření energií“.

1. Kryt prostoru pro baterii otočte mincí proti směru hodinových ručiček do takové polohy, aby šipky směřovaly proti sobě.
2. Pro úplné otevření otočte kryt ještě o trochu dále.
3. Kryt sejměte a odložte stranou.
4. Vyjměte vybitou baterii.
5. Vložte novou baterii typu CR2032 tak, aby se (+) strana baterie dotýkala kovového kontaktu ve tvaru L.
6. Před uzavřením krytu se ujistěte, že je gumový "O" kroužek správně nasazen do zářezu.
7. Kryt prostoru pro baterii vraťte na původní místo tak, aby šipky směřovaly proti sobě. Kryt opatrně zatlačte tak, aby zůstal na úrovni okolního povrchu.
8. Kryt otočte mincí ve směru hodinových ručiček do takové polohy, aby šipka směřovala proti teče.



4.2 GPS MODUL

GPS modul je opatřen integrovanou baterií, kterou je možné vyjmout/vyměnit pouze v servisní opravě. Pokud přestala baterie v GPS modulu fungovat, postupujte podle instrukcí k opravě.

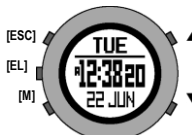
5 REŽIM ŠETŘENÍ ENERGIÍ

K prodloužení životnosti baterie jsou hodinky vybaveny funkcí „šetření energií“. Pro zapnutí hodinek (displeje) použijte jakékoli tlačítko.

K aktivaci režimu šetření energií podržte v režimu zobrazení času 5 sekund stisknuté tlačítko LAP/RESET [↓].



6 TLAČÍTKA



Tlačítko pro výběr režimu (M) (Mode/Set)

- Tlačítko pro výběr aktuální funkce nebo menu.
- Podržte stlačené pro výběr režimu nastavení. V režimu nastavení: Výběr položek pro nastavení.

Tlačítko pro ukončení [ESC] (LIGHT/ESC)

- Přepnutí režimu časomíry a snímače.
- Ukončení režimu nastavení.
- Návrat na předcházející obrazovku nebo úroveň.

Tlačítko pro pohyb nahoru [↗] (ST./STP.)

- Pohyb v menu směrem nahoru.
- Aktivace funkce spuštění nebo zastavení v režimu chronografu, časomíry nebo metronomu.
- Zvýšení hodnoty při nastavování.

Tlačítko pro pohyb dolů [↘] (LAP/RESET)

- Pohyb v menu směrem dolů.
- Aktivace funkce měření kola v režimu chronografu a úplný reset v režimu chronografu (při podržení), časovače a metronomu (při podržení).
- Snížení hodnoty při nastavování.

Tlačítko pro zapnutí osvětlení [EL]

- Zapnutí osvětlení na několik sekund.

6.1 ÚPLNÝ RESET

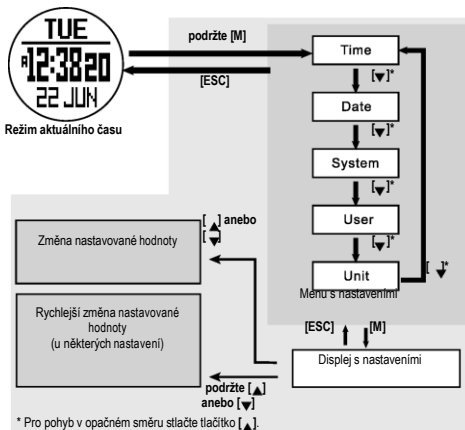
K úplnému resetu hodinek současně stlačte a podržte stlačená tlačítka [M], [↗] a [↘]. Všechna nastavení se resetují (včetně času)!

6.2 PODSVÍCENÍ

Pro aktivaci podsvícení stlačte na 3 sekundy tlačítko [EL].



7 NASTAVENÍ VŠEOBECNÝCH PARAMETRŮ



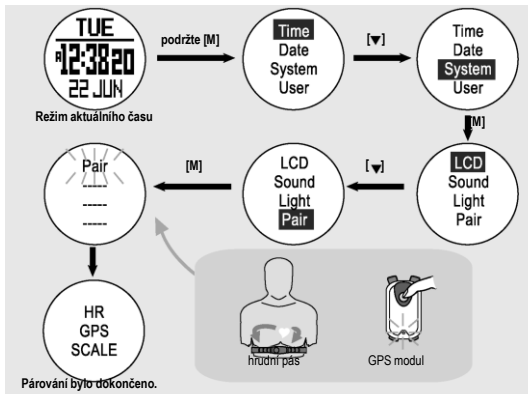
- **Time** (Čas): Nastavení parametrů **Second** (Sekundy), **Minute** (Minuty), **Hour** (Hodiny) a **Hour Format** (Formát hodin).
- **Date** (Datum): Nastavení parametrů **Year** (Rok), **Month** (Měsíc) a **Day** (Den).
- **System** (Systém): Nastavení parametrů **LCD** (kontrast displeje), **Sound** (Zvuk) (tóny tlačítek a zvonení), **Light** (Osvětlení) (normální a v noci), **Pair** (Párování (spárování hrudního pásu a GPS modulu s hodinkami, viz. kapitola „7.1 Spárování hodinek s hrudním pásem a GPS modulem“).
- **User** (Uživatel): Nastavení parametrů **Gender** (Pohlaví), **Birthday** (Datum narození), **Height** (Výška), **Weight** (Váha) a **Stride** (Délka kroku) (chůze nebo běh).
- **Unit** (Jednotky): Nastavení parametru **Speed** (Rychlost) (km/h, mí/h a uzly) a jiných (metrických a imperiálních) jednotek.



- Pokud je parametr **Light** (Osvětlení) nastaven pro noční režim, stlačením jakéhokoliv tlačítka se aktivuje podsvícení displeje.
- Parametr **Stride** (Délka kroku) můžete jednoduše změnit chůzí nebo uběhnutím 100 m (10 000 cm) a spočítáním kroků. Hodnotu 10 000 vydělíte počtem kroků a získáte délku kroku v cm.

7.1 Spárování hodinek s hrudním pásem a GPS modulem

Hrudní pás a GPS modul jsou po zakoupení spárovány s hodinkami. Po výměně baterie a/nebo po úplném resetu hodinek budete muset hrudní pás/GPS modul opětovně spárovat s hodinkami.



V průběhu párování:

- Hrudní pás musíte mít nasazený na hrudi a/nebo musíte stlačit oba kontakty (tj. musí se přenášet signál se srdeční frekvencí).
- GPS modul musí být zapnutý (viz. kapitola „10.4.1 Zapnutí/vypnutí“ v kompletním návodu pro obsluhu).

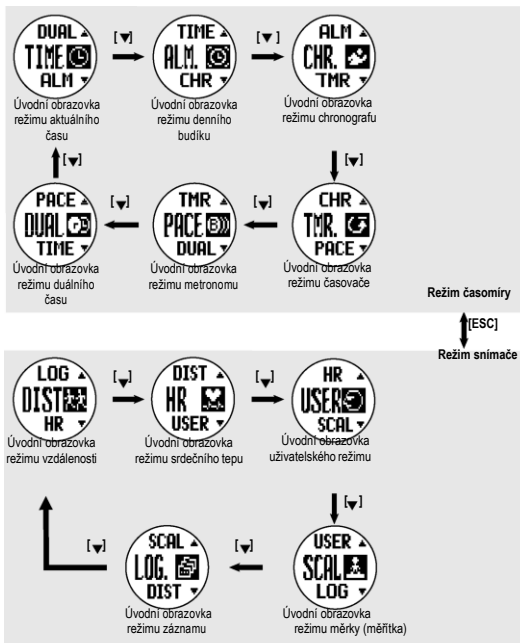
Poznámka:

- Produkt byl spárován již u výrobce.
- V některých případech je však zapotřebí hrudní pás a GPS modul spárovat s hodinkami i po koupi. Postupujte podle výše uvedených kroků.

8 HLAVNÍ MENU V REŽIMU SNÍMAČE/ČASOMÍRY

Krátkým stlačením tlačítka [ESC] můžete vstoupit do dvou menu: menu časomíry a menu snímače. Pro přepínání obou menu tiskněte tlačítko [ESC].

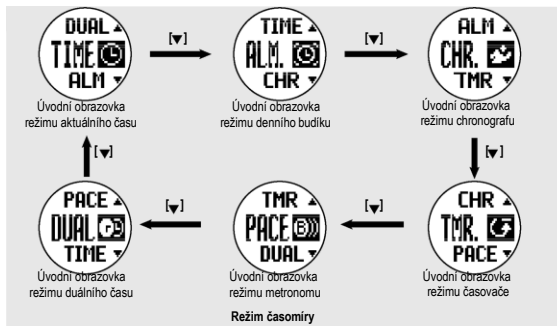
Po výběru požadovaného menu můžete tlačítky pro pohyb nahoru/dolů [▲]/[▼] přepínat ostatní režimy.



Poznámka:

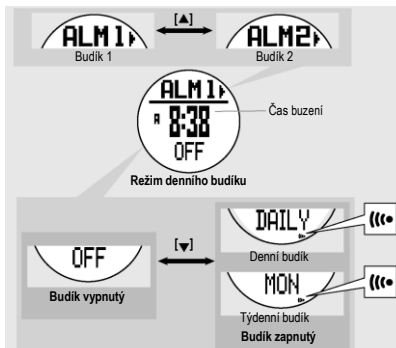
- Odpovídající provozní režim se zobrazí po 3 sekundách. K okamžitému zobrazení provozního režimu stiskněte tlačítko [M].
- Pro pohyb v opačném směru stiskněte tlačítko [▲].

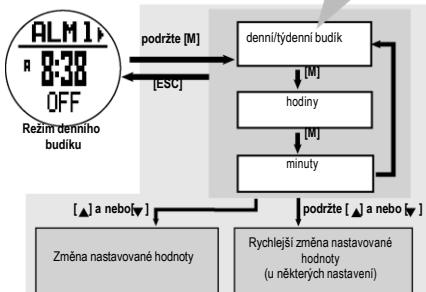
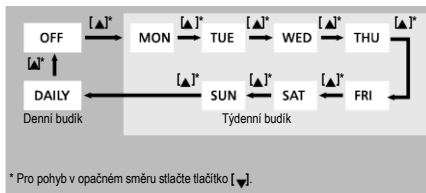
8.1 POLOŽKY V MENU ČASOMÍRY



8.1.1 Zapnutí/vypnutí režimu denního nebo týdenního budíku

Tyto hodinky podporují dva režimy nastavení budíku. V případě nastavení denního budíku budou hodinky každý den v nastavený čas 30 sekund pípat. V případě nastavení týdenního budíku budou hodinky v nastavený den a čas 30 sekund pípat. Pro vypnutí pípní stlačte jakékoli tlačítko.





Poznámka:

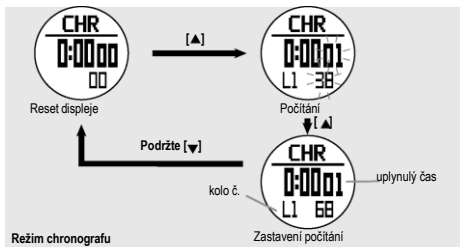
Budík 2 nastavte stejným způsobem, jak bylo uvedeno výše.

8.1.2 Použití chronografu



- Chronograf (stopky) dokáže zaznamenat maximálně 99 hodin, 59 minut a 59 sekund a má paměť na 50 kol.
- Záznamy chronografu, např. čas jednoho kola, maximální/průměrné/minimální časy kola, atd. můžete pro potřeby vyhodnocení nakopírovat do počítače. Více detailů najdete v kapitole „11.3.1 Převzetí/analýza údajů z hodinek“ v kompletním návodu k obsluze.

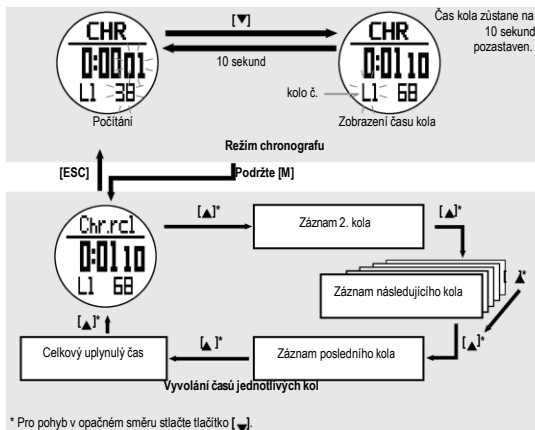
Spuštění a zastavení chronografu (stopek)



Poznámka:

Úplný reset chronografu vymaže i paměť kol.

Zobrazení a vyvolání časů jednotlivých kol



* Pro pohyb v opačném směru stlače tlačítko [↵].

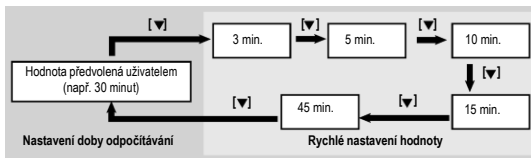


8.1.3 Použití funkce odpočítávání času



Maximální doba odpočítávání je 99 hodin, 59 minut a 59 sekund. Můžete si nastavit vlastní dobu odpočítávání (max. 99:59:59) anebo použít jednu z předvolených hodnot (3, 5, 10, 15 nebo 45 minut).

Nastavení a použití předvolených hodnot (3, 5, 10, 15 nebo 45 minut)



cilová doba odpočítávání



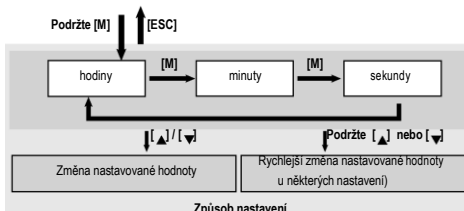
aktuální čas

Režim časovače

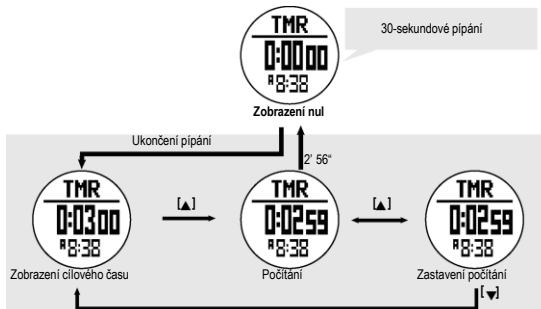
Nastavení vlastní doby pro odpočítávání



Režim časovače



Spuštění/zastavení funkce odpočítávání času

**Poznámka:**

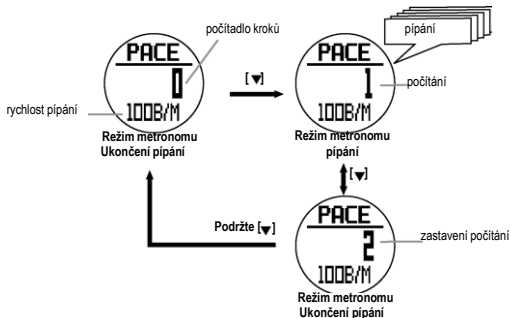
V průběhu počítání bude chronograf pípáním upozorňovat uživatele na zbývající čas:

- Posledních 10 minut: bude pípat každou minutu (tj. 10'00", 9'00"...1'00").
- Poslední 1 minutu: bude pípat každých 10 sekund (tj. 0'50", 0'40", ... 0'10").
- Posledních 5 sekund: bude pípat každou sekundu (tj. 5, 4, 3, 2, 1).
- Po dosažení cílového času se spustí 30-sekundové pípání. Stlačením jakéhokoliv tlačítka můžete toto pípání předčasně ukončit.



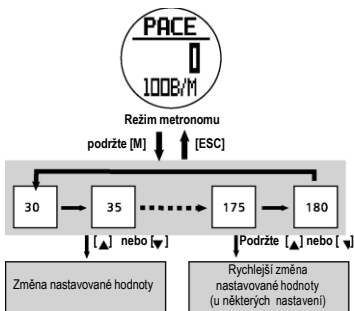
8.1.4 Použití v režimu metronomu

Režim metronomu se používá k udržení stálého rytmu v průběhu cvičení. Nastavuje se v úderech za minutu (BPM). Počítadlo pípnutí můžete zobrazit i na obrazovce:



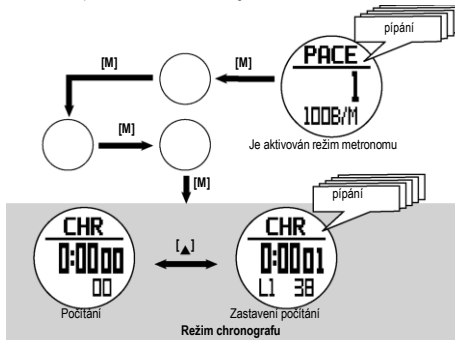
Nastavení režimu metronomu

Režim metronomu můžete nastavit s krokem 5 pípnutí za minutu (30, 35, ...):



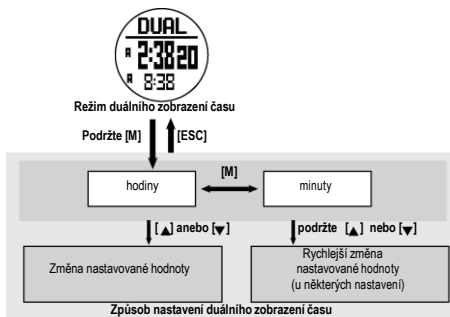
Způsob nastavení režimu metronomu

Režim metronomu můžete používat i v režimu chronografu:



8.1.5 Režim duálního zobrazení času

Pokud potřebujete sledovat čas na jakémkoliv jiném místě na světě.



Poznámka:

Sekundy se nastavit nedají. Jsou synchronizované s aktuálním časem.

TOPCOM®

Navštivte naši webovou stránku
www.topcom.net