

RUNNING COMPUTER



9 km/h 
SPEED

15 km 
DISTANCE

145 
HEART RATE

RC 1209

RUNNING COMPUTER
SPEED - DISTANCE - HEART RATE

www.sigmasport.com

SI

SK

CZ

PL

HU

RU

US/GB

OBSAH

1	Predslov	38
2	Obsah balenia	38
3	Bezpečnostné upozornenia	39
4	Prehľad	39
4.1	Pripevnenie vysielacza R3	39
4.1.1	Priloženie hrudného pásu	40
4.1.2	Pripevnenie spony HipClip	40
4.2	Pred prvým tréningom	41
4.3	Krátke a dlhé stlačenie tlačidla	42
4.4	Prehľad režimov a funkcií	43
4.4.1	Pokojoiný režim	44
4.4.2	Tréningový režim	44
4.4.3	Režim nastavení	45
5	Režim nastavení	46
5.1	Otvorenie režimu nastavení	46
5.2	Štruktúra displeja	46
5.3	Obsadenie tlačidiel v režime nastavení	46
5.4	Stručný návod na nastavenie prístroja	47
5.5	Nastavenie prístroja	47
5.5.1	Nastavenie jazyka	47
5.5.2	Nastavenie mernej jednotky	47
5.5.3	Kalibrácia	47
5.5.4	Opravný faktor	47
5.5.5	Nastavenie dátumu	48
5.5.6	Nastavenie času	49
5.5.7	Nastavenie pohlavia	50
5.5.8	Nastavenie dátumu narodenia	50
5.5.9	Nastavenie hmotnosti	50
5.5.10	Nastavenie max. TF	50
5.5.11	Nastavenie tréningovej zóny	51
5.5.12	Trénovanie s tréningovými zónami	52
5.5.13	Upravenie individuálnej tréningovej zóny	52

OBSAH

5.5.14	Nastavenie celkovej trasy	54
5.5.15	Nastavenie celkovej doby behu	55
5.5.16	Nastavenie celkových kalórií	55
5.5.17	Nastavenie kontrastu	55
5.5.18	Nastavenie zvuku tlačidiel	55
5.5.19	Nastavenie a vypnutie alarmu zón	55
6	Kalibrácia a opravný faktor	56
6.1	Prečo kalibrovať?	56
6.2	Funkcia kalibrácie	56
6.3	Spustenie kalibrácie	57
6.4	Kalibrácia	57
6.4.1	Príprava kalibrácie	58
6.4.2	Kalibračné behy	58
6.5	Opravný faktor	59
7	Tréningový režim	60
7.1	Otvorenie tréningového režimu	60
7.2	Štruktúra displeja	60
7.3	Obsadenie tlačidiel v tréningovom režime	61
7.4	Funkcie počas tréningu	62
7.5	Rádiové spojenie s vysielacom R3	62
7.6	Spustenie tréningu	63
7.7	Prerušenie tréningu	64
7.8	Ukončenie tréningu	64
7.9	Tréningové hodnoty po tréningu	65
7.10	Obnovenie tréningových hodnôt	65
8	Údržba a čistenie	66
8.1	Výmena batérie	66
8.2	Pranie textilného hrudného pásu COMFORTEX+	67
8.3	Náhradné diely	67
8.4	Likvidácia	68
9	Technické údaje	68

1 PREDISLOV

Srdečne blahoželáme, že ste sa rozhodli pre bežecký počítač značky SIGMA SPORT®. Tento nový bežecký počítač vám bude celé roky slúžiť ako verný sprievodca pri športe a vo voľnom čase. Tento bežecký počítač môžete používať pri mnohých aktivitách, okrem iného pri:

- bežeckom tréningu,
- chôdzi a nordic walkingu,
- turistike a
- plávaní (iba meranie srdcovej frekvencie).

Bežecký počítač RC 1209 je technicky náročný merací prístroj, ktorý okrem pulzu meria aj trasu a rýchlosť. Prečítajte si, prosím, pozorne tento návod na obsluhu, aby ste sa zoznámili s rôznymi funkciami tohto nového bežeckého počítača a vedeli ho používať.

SIGMA SPORT® vám praje príjemnú zábavu pri tréningu s vaším bežeckým počítačom.

2 OBSAH BALENIA



Bežecký počítač RC 1209
s batériou.



Nástroj ku krytu priehradky na batériu na aktiváciu
a výmenu batérie.

Tip: Ak stratíte tento nástroj, môžete si pri otvorení
priehradky na batériu pomôcť aj prepisovacím perom.



Hrudný pás COMFORTEX+ na meranie pulzu
a pripevnenie vysielacza R3.

2 OBSAH BALENIA

Vysielač R3 spolu s batériou na meranie rýchlosti a pulzu. Vysielač R3 vysiela digitálne kódované údaje do vášho RC 1209.



HipClip pre vysielač R3 na tréning bez merania pulzu, ale s meraním rýchlosti.



SK

3 BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

- Aby ste sa vyhlí zdravotným rizikám, pred začatím tréningu sa poraďte s vaším lekárom. Je to veľmi dôležité vtedy, ak trpíte kardiovaskulárnymi chorobami alebo ak ste už dlhšie vôbec nešportovali.
- Bežecký počítač nepoužívajte pri potápaní, je vhodný iba na plávanie.
- Pod vodou se nesmú stláčať žiadne tlačidlá.

4 PREHĽAD

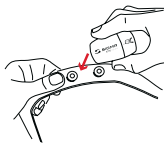
4.1 PRIPEVNENIE VYSIELAČA R3

Vysielač R3 môžete nosiť buď s hrudným pásom, alebo so sponou HipClip.

- **Nosenie hrudného pásu**
Meriate pulz, rýchlosť, trasu.
- **Nosenie spony HipClip**
Meriate rýchlosť a trasu, ale nie pulz.

4 PREHLAD

4.1.1 PRILOŽENIE HRUDNÉHO PÁSU



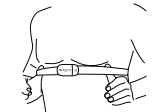
Vysielač R3 zatlačte do spínacích kontaktov hrudného pásu.

Dôležité upozornenie: Po tréningu vysielač R3 opäť vyberte z pásu, aby sa šetrila batéria. Vysielač je aktívny vždy, keď môže medzi oboma kontaktmi pretekať prúd. K tomu dochádza vtedy, keď je hrudný pás na koži a hrudný pás a/ alebo vysielač R3 leží napríklad na vlhkom uteráku. Ak bliká LED, vysielač R3 je zapnutý.



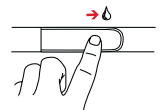
Upravte dĺžku pásu.

Dôležité upozornenie: Pás by mal dobre priliehať, ale nemal by byť príliš zatiahnutý.



Pás priložte pod prsné svalstvo, resp. hrudník.

Dôležité upozornenie: Vysielač R3 smeruje dopredu.



Navlhčite snímaciu oblasť priliehajúcu na kožu.

Dôležité upozornenie: Meranie pulzu je spoľahlivé iba vtedy, keď je snímacia oblasť vlhká.

4.1.2 PRIPEVNIENIE SPONY HIPCLIP



Vysielač R3 zatlačte do spony HipClip.

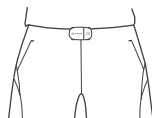
Dôležité upozornenie: Po tréningu vysielač R3 opäť vyberte z pásu, aby sa šetrila batéria. Vysielač je aktívny vždy, keď je zasunutý do spony HipClip alebo keď medzi spínacími kontaktmi môže pretekať prúd. Ak bliká LED, vysielač R3 je zapnutý.

Upozornenie: Vysielač R3 sa môže použiť iba v jednom smere.

4 PREHLAD

Pripevnite sponu HipClip do stredu svojich nohavíc.

Dôležité upozornenie: Rýchlosť a trasa sa správne merá iba vtedy, ak je spona HipClip umiestnená v strede a vpredu.



4.2 PRED PRVÝM TRÉNINGOM

Pred prvým tréningom musíte bežecký počítač nasledovne pripraviť:

1. Kryt priehradky na batériu nastavte pomocou príslušného nástroja na ON.

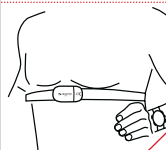


2. Prístroj automaticky prejde do režimu nastavení. Pomocou tlačidiel SPEED (+) a PULSE (-) prejdite cez základné nastavenia. Pomocou tlačidla SET nastavenie potvrdte. Nastavte základné nastavenia, ako jazyk, mernú jednotku, dátum, čas a pod.



Upozornenie: Bezpodmienečne zadajte svoje pohlavie, dátum narodenia a hmotnosť, pretože z týchto údajov bežecký počítač vypočíta maximálnu srdcovú frekvenciu (TF max.). Bližšie informácie nájdete v kapitole 5 „Režim nastavení“.

3. Umiestnite hrudný pás alebo sponu HipClip a RC 1209.



4 PREHLAD



4. Kalibrácia

Aby bežecký počítač zobrazoval optimálne výsledky, musíte ho najskôr kalibrovať (bližšie informácie nájdete v kapitole 6 „Kalibrácia“). V režime nastavení prejdite do ponuky „Kalibrácia a opravný faktor“. Stlačte tlačidlo SET. Bežecký počítač vás bude sprevádzať kalibráciou. Po kalibrácii odíďte z režimu nastavení dlhým stlačením tlačidla SET.



5. Spustenie tréningu

Tlačidlom START/STOP odštartujete svoj prvý tréning.



6. Ak chcete ukončiť tréning, stlačte

tlačidlo START/STOP. Stopky sa zastavia. Ak chcete hodnoty vynulovať, dlho stlačte tlačidlo START/STOP. Ak chcete odísť z tréningového režimu, podržte stlačené tlačidlo PULSE (-). Presný popis týchto piatich krokov nájdete na nasledujúcich stranách.

4.3 KRÁTKE A DLHÉ STLAČENIE TLAČIDLA

Bežecký počítač ovládáte dvoma rôznymi stlačeniami tlačidiel:

→ Krátke stlačenie tlačidla

Slúži na zvolenie funkcie alebo listovanie v ponukách.

→ Dlhé stlačenie tlačidla

Meníte režimy, obnovujete tréningové hodnoty alebo manuálne synchronizujete vysielač R3.

Príklad: Ukončili ste tréning a chcete si zvoliť pokojový režim.

4 PREHLAD

Podržte stlačené tlačidlo PULSE (-).



Držte tlačidlo PULSE (-) stále ešte stlačené.
Displej dvakrát zabliká a zobrazí, že sa tréningový režim zatvára.



Zobrazí sa pokojový režim.
Podržte stlačené tlačidlo PULSE (-).

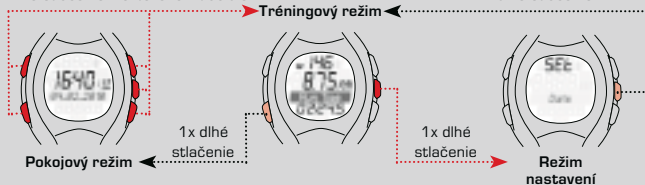


SK

4.4 PREHLAD REŽIMOV A FUNKCIÍ

Tu nájdete informácie o rôznych režimoch
(tréningovom režime, režime nastavení a pokojovom režime).
Dlhým stlačením tlačidla zmeníte režim.

Dlhé stlačenie niektorého z tlačidiel



4 PREHLAD

4.4.1 POKOJOVÝ REŽIM

V pokojovom režime sa zobrazuje iba čas a dátum. Z pokojového režimu prejdete do tréningového režimu dlhým stlačením ľubovoľného tlačidla.

4.4.2 TRÉNINGOVÝ REŽIM

V tomto režime trénujete.

LIGHT ✨



START/STOP

→ Stopky

SET

→ Trasa [v km]
→ Rýchlosť
[v km/h alebo min/km]

PULSE 🚲

→ Priemerná
srdcová frekvencia
→ Maximálna srdcová frekvencia
→ Kalórie
→ Celkové kalórie*

SPEED ⚡

→ Doba behu
→ Priemerná
rýchlosť
→ Maximálna
rýchlosť
→ Čas
→ Celková trasa*
→ Celková doba behu*

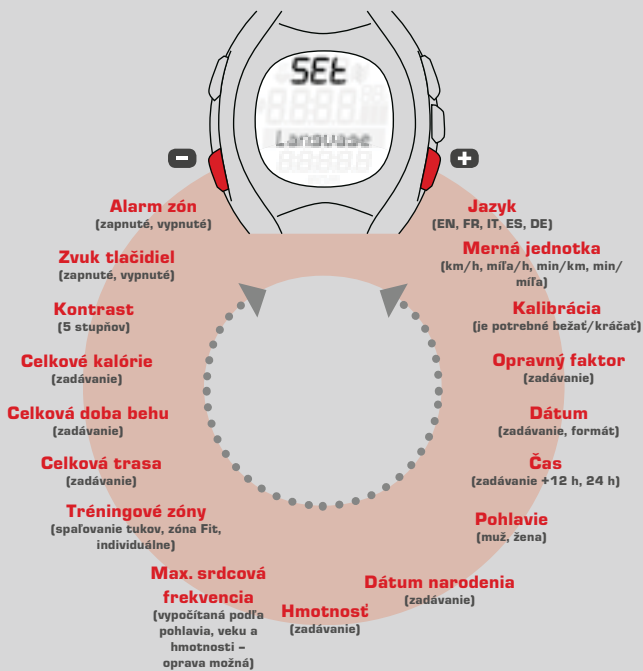
***Upozornenie:** Aby ste mali počas tréningu lepší prehľad, pozerajte sa na celkové hodnoty iba vtedy, keď sú stopky vypnuté.

4 PREHLAD

4.4.3 REŽIM NASTAVENÍ

V tomto režime môžete upravovať nastavenia prístroja.

- Tlačidlom SPEED (+) prechádzate dopredu od jazyka po alarm zón.
- Tlačidlom PULSE (-) prechádzate dozadu od alarmu zón po jazyk.



SK

5 REŽIM NASTAVENÍ

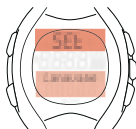
5.1 OTVORENIE REŽIMU NASTAVENÍ



Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje tréningový režim (pozri kapitolu 4.3 „Přehľad režimov a funkcií“).

Podržte stlačené tlačidlo SET. Displej dvakrát zabliká, potom sa otvorí režim nastavení.

5.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA

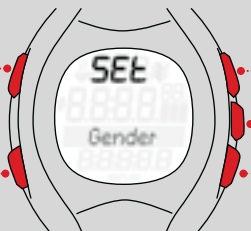


- 1. riadok** SET zobrazuje, že je otvorený režim nastavení.
- 3. riadok/** Vedľajšia ponuka alebo nastavenie, ktoré
- 4. riadok** je možné zmeniť.

5.3 OBSADENIE TLAČIDIEL V REŽIME NASTAVENÍ

LIGHT ✨

stlačenie:
zapnutie svetla



START/STOP

stlačenie: v kalibračnom režime, spustenie a zastavenie merania

SET

stlačenie: výber funkcie, uloženie hodnoty
dlhé stlačenie: ukončenie režimu nastavení (v kalibračnom režime, prerušenie kalibrácie)

PULSE -

stlačenie:
prechádzanie dozadu
dlhé stlačenie: nepretržité prehládávanie

SPEED +

stlačenie:
prehľadávanie dopredu
dlhé stlačenie: nepretržité prehládávanie

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.4 STRUČNÝ NÁVOD NA NASTAVENIE PRÍSTROJA

Nastavenie prístroja, ako jazyk, mernú jednotku, opravný faktor, pohlavie, dátum narodenia, TF max., kontrast, zvuk tlačidiel a alarm zón, nastavujete vždy rovnakým spôsobom: Vyberiete nastavenie prístroja, zmeníte hodnotu a uložíte zmenené nastavenie prístroja.

Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje režim nastavení (kapitola 5.1).

- 1 Tlačidlo PULSE (-) alebo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby ste prešli na požadované nastavenie prístroja.
- 2 Stlačte tlačidlo SET, hodnota nastavenia prístroja bliká.
- 3 Stlačte tlačidlo PULSE (-) alebo SPEED (+) toľkokrát, aby ste zobrazila požadovaná hodnota.
- 4 Stlačte tlačidlo SET, nastavenie prístroja je zmenené. Teraz môžete prejsť na ďalšie nastavenie prístroja.

5.5 NASTAVENIE PRÍSTROJA

5.5.1 NASTAVENIE JAZYKA

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

5.5.2 NASTAVENIE mernej JEDNOTKY

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

5.5.3 KALIBRÁCIA

Kalibrácia je popísaná v samostatnej kapitole, pozri kapitolu 6 „Kalibrácia a opravný faktor“.

5.5.4 OPRAVNÝ FAKTOR

Opravný faktor je popísaný v samostatnej kapitole, pozri kapitolu 6 „Kalibrácia a opravný faktor“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.5 NASTAVENIE ÚDAJOV

Predpoklad: Bežecský počítač zobrazuje režim nastavení.



Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby sa na displeji objavil „Date“ (Dátum).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Year“ (Rok), pod textom blíkajú prednastavený rok. Teraz nastavte rok pomocou tlačidla SPEED (+) alebo PULSE (-).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Month“ (Mesiac). Teraz nastavte mesiac pomocou tlačidla SPEED (+) alebo PULSE (-).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Day“ (Deň). Teraz nastavte deň pomocou tlačidla SPEED (+) alebo PULSE (-).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa formát dátumu. Tlačidlom SPEED (+) alebo PULSE (-) si vyberte formát dátumu.



Stlačte tlačidlo SET. Nastavenie dátumu sa uloží.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.6 NASTAVENIE ČASU

Príklad: Zmena zimného času na letný. Chcete upraviť čas.

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.

Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby sa na displeji objavil „Clock“ (Čas).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa blikajúce „24h“. Tlačidlo SPEED (+) alebo PULSE (-) slúži na nastavenie 12-hodinového alebo 24-hodinového formátu.



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa čas. Zobrazenie hodín bliká.



Stlačte tlačidlo SPEED (+). Hodnota sa zvýši o hodinu. Tlačidlom PULSE (-) by sa hodnota o jednu hodinu znížila.



Stlačte tlačidlo SET. Blikajúce zobrazenie minút je možné nastaviť pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+).



Stlačte tlačidlo SET. Nový čas je uložený.



SK

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.7 NASTAVENIE POHLAVIA

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“. Toto nastavenie prístroja ovplyvňuje výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a kalórií. Preto túto hodnotu nastavte správne.

5.5.8 NASTAVENIE DÁTUMU NARODENIA

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“. Toto nastavenie prístroja ovplyvňuje výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a kalórií. Preto túto hodnotu nastavte správne.

5.5.9 NASTAVENIE HMOTNOSTI

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“. Toto nastavenie prístroja ovplyvňuje výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a kalórií. Preto túto hodnotu nastavte správne.

5.5.10 NASTAVENIE MAX. TF

Maximálnu srdcovú frekvenciu (TF max.) určí bežecký počítač na základe pohlavia, hmotnosti a dátumu narodenia.

Pozor: Pamätajte na to, že s touto hodnotou sa menia aj tréningové zóny. Hodnotu TF max. zmeňte len vtedy, ak bola určená spoľahlivým testom, ako napríklad výkonnostnou diagnostikou alebo testom max. pulznej frekvencie.

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.11 NASTAVENIE TRÉNINGOVEJ ZÓNY

Môžete si vybrať z troch tréningových zón.
Tým sa určí horný a dolný limit pre alarm zón.

Príklad: Chcete behať kvôli spaľovaniu tukov.
Nastavte zónu „Spaľovanie tukov“.

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.

Tlačidlo PULSE (-) stlačte toľkokrát, aby sa na displeji objavilo „Train.Zone“ (Tren. zóna).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa nastavená tréningová zóna.



Tlačidlom SPEED (+) prejdite na „Fat Burn“
(Spal. tukov).



Stlačte tlačidlo SET. Tréningová zóna je nastavená
pre všetky ďalšie tréningy.



Tip: Dlhým stlačením tlačidla SET prejdete opäť do
tréningového režimu.

SK

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.12 TRÉNOVANIE S TRÉNINGOVÝMI ZÓNAMI

Bežecký počítač má tri tréningové zóny. Prednastavené tréningové zóny „Spaľovanie tukov“ a „Zóna Fit“ sa vypočítavajú na základe maximálnej srdcovej frekvencie. Všetky tréningové zóny majú dolný a horný limit pre pulz.

→ **Spaľovanie tukov**

Tu sa trénuje aerobná látková výmena. Pri dlhšej dobe aktivity a nižšej intenzite sa spaľuje viac tukov ako uhľohydrátov, resp. tuky se menia na energiu. Tréning v tejto zóne podporuje chudnutie.

→ **Zóna Fit**

Vo fitness zóne trénujete podstatne intenzívnejšie. Tréning v tejto zóne slúži na zlepšenie vytrvalosti.

→ **Individuálna tréningová zóna**

Túto zónu si upravujete sami.

Spôsob výberu položky „Tréningová zóna“ je opísaný v kapitole 5.5.11 „Nastavenie tréningovej zóny“.

5.5.13 UPRAVENIE INDIVIDUÁLNEJ TRÉNINGOVEJ ZÓNY








Príklad: Pri behu chcete striedaním tempa trénovať v individuálnej tréningovej zóne. Rozsah pulzu by mal byť medzi 120 a 160.

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.



Listujte pomocou tlačidla SPEED (+), pokiaľ sa na displeji nezobrazí „Train.Zone“ (Trén. zóna).

5 REŽIM NASTAVENÍ

<p>Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa nastavená tréningová zóna.</p>	
<p>Tlačidlom SPEED (+) prejdite na „Individual“ (Individuálne).</p>	
<p>Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Lower Limit“ (Dolný limit). Zadaná hodnota bliká.</p>	
<p>Tlačidlo PULSE (-) stlačte toľkokrát, aby hodnota bola 120.</p>	
<p>Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Upper Limit“ (Horný limit). Zadaná hodnota bliká.</p>	
<p>Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby hodnota bola 160.</p>	
<p>Stlačte tlačidlo SET. Horný a dolný limit je nastavený.</p>	

SK

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.14 NASTAVENIE CELKOVEJ TRASY

Príklad: Zakúpili ste si bežecký počítač a chcete prevziať celkovú trasu v dĺžke 560 kilometrov zo svojho tréningového denníka.

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.



Listujte pomocou tlačidla SPEED (+), pokiaľ sa na displeji nezobrazí „Tot. Dist.“ (Celková trasa).



Stlačte tlačidlo SET. Pod celkovou trasou vidíte nuly. Prvé miesto bliká.



Dvakrát stlačte tlačidlo SET. Miesto pre zadanie stoviek bliká.



Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby sa zobrazilo číslo 5.



Stlačte tlačidlo SET. Číslo 5 sa uloží a rád jednotiek začne blikáť.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.14 NASTAVENIE CELKOVEJ TRASY

Tlačidlo PULSE [-] stláčajte toľkokrát, aby sa zobrazilo číslo 6.



Stlačte tlačidlo SET. Číslo 6 sa uloží a rád jednotiek začne blikať.
Stlačte tlačidlo SET. Nastavenie sa uloží.

SK

5.5.15 NASTAVENIE CELKOVEJ DOBY BEHU

Podľa popisu v kapitole 5.5.14 „Nastavenie celkovej trasy“.

5.5.16 NASTAVENIE CELKOVÝCH KALÓRIÍ

Podľa popisu v kapitole 5.5.14 „Nastavenie celkovej trasy“.

5.5.17 NASTAVENIE KONTRASTU

Podľa popisu v kapitole 5.5 „Nastavenie prístroja“.

Upozornenie: Kontrast sa mení priamo.

5.5.18 NASTAVENIE ZVUKU TLAČIDIEL

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

5.5.19 NASTAVENIE A VYPNUTIE ALARMU ZÓN

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

6 KALIBRÁCIA A OPRAVNÝ FAKTOR

6.1 PREČO KALIBROVAŤ?

Každý človek má svoj štýl chôdze a behu, ktorý vplýva na meranie. Preto by ste mali snímač R3 prispôbiť (kalibrovať) vášmu štýlu behu a chôdze. Pokiaľ použijete prednastavené hodnoty, odchýlka môže byť väčšia. Kalibráciou snímača dosiahne podstatne presnejšie meranie.

6.2 FUNKCIA KALIBRÁCIE

Bežecký počítač má funkciu kalibrácie. Pri kalibrácii musíte mať pri sebe vysielateľ R3 a bežecký počítač a bežať trasu, ktorej dĺžku poznáte. Trasu si môžete dopredu zmerať pomocou cyklistického počítača alebo môžete bežať na 400-metrovej dráhe na štadióne. Po odbehnutí trasy opravíte nameranú hodnotu podľa skutočne odbehnutej vzdialenosti. Keďže rýchlosť chôdze alebo behu ovplyvňuje štýl pohybu, kalibrácia sa vždy vykonáva pri menšej a väčšej rýchlosti.

Pre snímacie polohy na hrudníku a na páse môžete urobiť dve kalibrácie:

- chôdza
- beh

Dôležité upozornenie: Kalibrujte aspoň na 2 x 800 m (vždy 800 m pomaly a 800 m rýchlo).

6 KALIBRÁCIA A OPRAVNÝ FAKTOR

6.3 SPUSTENIE KALIBRÁCIE

Predpoklad: Prístroj sa nachádza v tréningovom režime. Máte pri sebe vysieláč R3 a bežecký počítač.

Dlho stláčajte tlačidlo SET, pokiaľ sa nespustí režim nastavení.

Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby sa na displeji objavilo „Calibration“ (Kalibrácia).

Stlačte tlačidlo SET RC 1209 zistí polohu snímača R3 (hrudník alebo pás) a spustí funkciu kalibrácie. RC 1209 vás bude sprevádzať kalibráciou.



SK

6.4 KALIBRÁCIA

Kalibrácia prebieha pre dve rýchlosti:

- **Pomalý beh alebo pomalá chôdza**
Bežte tak pomaly, ako by ste bežali svoj najpomalší tréning.
- **Rýchly beh alebo pomalá chôdza**
V tejto fáze bežte najrýchlejším tempom, akým by ste bežali pri vytrvalostnom behu alebo dlhom tempovom behu (viac ako 3 000 m).
Odporúča sa, aby sa obe rýchlosti navzájom líšili o 30 %.

Tip: Ak používate prístroj iba pri behaní a na meranie srdcovej frekvencie (poloha na hrudníku), a preto ho nikdy nenosite na páse, stačí ho kalibrovať iba pre snímaciu polohu „Hrudník“ a pre „Beh“.

6 KALIBRÁCIA A OPRAVNÝ FAKTOR

6.4.1 PRÍPRAVA KALIBRÁCIE

- 1 Priložte hrudný pás alebo si pripevnite sponu HipClip.
- 2 Prejdite k vymeranej trase, ktorá je aspoň 800 metrov dlhá.
Tip: Vnútorňa dráha na štadióne je dlhá 400 metrov.
- 3 V režime nastavení vyberte „Kalibrácia“.
- 4 Stlačte tlačidlo SET. Bežecký počítač rozpozná, či máte na sebe sponu HipClip alebo hrudný pás. Zobrazí sa funkcia „Beh“.
Tip: Ak chcete RC 1209 nakalibrovať na „Chôdzu“, pomocou tlačidla SPEED (+) vyberte funkciu „Chôdza“.
- 5 Stlačte tlačidlo SET. Bežecký počítač na displeji zobrazuje, čo musíte urobiť.

6.4.2 KALIBRAČNÉ BEHY

- 1 Odštartujte vždy 20 metrov pred štartovnou čiarou vymeranej trasy (letný štart).
- 2 Hneď po prekročení štartovnej čiary stlačte tlačidlo START/STOP. Spustí sa meranie.
- 3 Po uplynutí vymeranej trasy znova stlačte tlačidlo START/STOP.
- 4 Teraz pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) opravte zobrazenú hodnotu na skutočne ubehnutú trasu.
- 5 Stlačte tlačidlo SET. Pomalý kalibračný beh je uložený.
- 6 Na displeji sa teraz strieda výzva „bež rýchlo/stlačiť tlačidlo Start“. Znova prejdite kroky 1 – 5, aby ste vykonali kalibráciu pre rýchly beh.

Upozornenie: Po vykonaní prvej kalibrácie sa kalibračná ponuka zmení. Po opätovnej aktivácii si na začiatku môžete znova vybrať medzi nasledujúcimi možnosťami: ON, OFF a NEW. Keď si vyberiete ON, pobežte v tréningovom režime s nakalibrovanými hodnotami. Keď vyberiete OFF, pobežte s nenakalibrovaným RC 1209. Keď vyberiete NEW, vykonáte novú kalibráciu RC 1209.

6 KALIBRÁCIA A OPRAVNÝ FAKTOR

6.5 OPRAVNÝ FAKTOR

Pokiaľ máte s kalibráciou alebo bez kalibrácie dobré hodnoty, ktoré sa líšia iba minimálne v jednom smere, máte možnosť manuálne opraviť tieto hodnoty pomocou opravného faktora.

Príklad:

Ste si istí, že ste odbehli presne 2 000 m, ale bežecký počítač vždy uvádza o trochu väčšiu vzdialenosť, a to 2 037 m. Opravný faktor je v továrni nastavený na 1,000 a nič tedy zatiaľ nemení.

Opravný faktor vypočítate nasledujúcim spôsobom:

- nový opravný faktor = $1,000 \times 2000 / 2037$
- nový opravný faktor = **0,982**

$$\frac{\text{starý opravný faktor (1,000)} \times \text{skutočná vzdialenosť (2000)}}{\text{zobrazená vzdialenosť (2037)}}$$

Zadajte, prosím, tento nový opravný faktor, informácie o nastavení nájdete v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

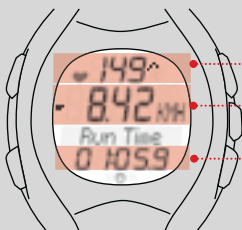
7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.1 OTVORIŤ TRÉNINGOVÝ REŽIM

Týmto spôsobom prejdete do tréningového režimu:

- **Z pokojového režimu**
Dlho stlačte ľubovoľné tlačidlo.
- **Z režimu nastavení**
Dlho stlačte tlačidlo SET.

7.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA



- Aktuálny pulz
- Rýchlosť alebo trasa
- Funkcie zobrazené tlačidlom SPEED (+) alebo PULSE (-) – tu doba behu
 - Stlačte tlačidlo SPEED (+): hodnoty trasy alebo časové hodnoty
 - Stlačte tlačidlo PULSE (-): hodnoty pulzu alebo spotreba kalórií
- **Šípka vedľa zobrazenia pulzu** ▲
V tomto príklade je pulz pod vybranou tréningovou zónou a mal by sa zvýšiť. Ak je pulz príliš vysoký, šípka ukazuje dole.
- **Šípka vedľa rýchlosti** ▼
V tomto príklade je hodnota rýchlosti behu pod aktuálnym tréningovým priemerom.
- **Symbol stopiek** ⏸
Tréning je odštartovaný, stopky bežia.

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

→ Zastavenie stopiek – správna synchronizácia

Symbol stopiek je skrytý.

Ak je funkcia zobrazená na tmavom pozadí, vysielачe R3 a RC 1209 sú synchronizované a stopky sú zastavené.



→ Zastavenie stopiek – žiadna synchronizácia k RC 1209

Symbol stopiek je skrytý.

Ak sa zobrazí funkcia na svetlom pozadí, vysielач R3 a RC 1209 už **nie sú** zosynchronizované.

Vykonajte, prosím, synchronizáciu dlhým stlačením tlačidla SPEED [+].



SK

7.3 OBSADENIE TLAČIDIEL V TRÉNINGOVOM REŽIME

LIGHT ✨

stlačenie: zapnutie svetla



PULSE -

stlačenie: zobrazenie hodnôt pulzu
dlhé stlačenie: otvorenie pokojového režimu; ukončenie tréningového režimu

START/STOP

stlačenie: spustenie/zastavenie stopiek
dlhé stlačenie: vynulovanie tréningových hodnôt (obnovenie)

SET

stlačenie: zobrazenie rýchlostí alebo trasy
dlhé stlačenie: otvorenie režimu nastavení

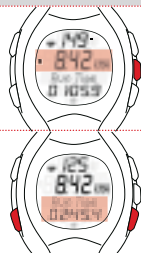
SPEED +

stlačenie: zobrazenie hodnôt rýchlostí
dlhé stlačenie: nové spojenie vysielачa R3 s RC 1209 (synchronizácia)

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.4 FUNKCIE POČAS TRÉNINGU

Bežecký počítač zachytáva množstvo hodnôt, ktoré nemôže zobrazovať všetky súčasne. Preto môžete jedným stlačením tlačidla zobrazovať ďalšie funkcie.



Tlačidlom SET prechádzajte na prostrednom riadku medzi rýchlosťou a trasou.

Pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) vyberte funkciu, ktorú chcete vidieť v dolnej zobrazovacej oblasti.

Upozornenie: Kalórie, trasa, priemerné a maximálne hodnoty sa vypočítavajú iba vtedy, keď sú zapnuté stopky.

7.5 RÁDIOVÉ SPOJENIE S VYSIELAČOM R3

RC 1209 prijíma srdcovú frekvenciu, rýchlosť a vzdialenosť z vysieláča R3. Tento prenos prebieha digitálne a kódovane. Kódovanie zaisťuje ignorovanie iných signálov z iných vysieláčov a prijímanie iba signálov z vášho hrudného pásu.

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

Synchronizácia

Ak spustíte tréningový režim, nastaví sa RC 1209 znova na váš vysielateľ R3, synchronizuje sa. Počas synchronizácie sa na displeji zobrazí „SYNC“. Synchronizácia sa ukončí, keď „SYNC“ z displeja zmizne.



Správa „Príliš mnoho signálov“

Táto správa sa objaví, keď je v blízkosti príliš mnoho vysielateľov. Chcete-li provést novou synchronizaci, postupujte následovně:

- 1 Vzdialte sa cca 10 m od možných zdrojov rušení, ako napríklad iných pulzmetrov, vedení vysokého napätia a antén.
- 2 Správu zrušte stlačením ľubovoľného tlačidla.
- 3 Dlhو stlačte tlačidlo SPEED (+), pokiaľ sa znova normálne nezobrazí tréningový režim. Vysielače R3 a RC 1209 sú znova synchronizované.



Upozornenie: RC 1209 už nemôže byť po úspešnej synchronizácii rušený.

7.6 SPUSTENIE TRÉNINGU

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.

Stlačte tlačidlo START/STOP. Doba behu začína plynúť. Dole na displeji vidíte symbol stopiek a popis meranej hodnoty je zobrazený na svetlom pozadí.



7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.7 PRERUŠENIE TRÉNINGU

Tréning môžete kedykoľvek prerušiť a následne v ňom znova pokračovať.

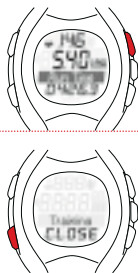


Stlačte tlačidlo START/STOP. Symbol stopiek zmizne. Stopky sú zastavené.

Znova stlačte tlačidlo START/STOP. Opäť sa zobrazí symbol stopiek. Stopky sú opäť zapnuté.

7.8 UKONČENIE TRÉNINGU

Ukončili ste svoj tréningový beh a chcete tréning ukončiť aj v bežeckom počítači.



Ihneď stlačte tlačidlo START/STOP. Týmto spôsobom zabránite tomu, aby sa skreslili priemerné hodnoty alebo doba behu.

Dlho stlačte tlačidlo PULSE [-]. Prejdete do pokojového režimu. Vidíte iba čas a dátum a šetríte batériu. Aktuálne tréningové hodnoty zostanú uložené.

Upozornenie: Ak ste tréning zastavili, bežecký počítač sa po piatich minútach prepne do pokojového režimu.

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.9 TRÉNINGOVÉ HODNOTY PO TRÉNINGU

Predpoklad: Nachádzate sa v tréningovom režime.

Po tréningu si môžete hodnoty namerané v tréningovom režime v pokoji prezerat'. Tlačidlami SET, PULSE (-) a SPEED (+) môžete listovať medzi jednotlivými hodnotami. Bežecký počítač zobrazuje okrem aktuálnych tréningových hodnôt aj spočítané hodnoty, ako napríklad:

- celkovú dobu behu,
- celkovú trasu a
- celkové kalórie.

Upozornenie: Celkové hodnoty sú k dispozícii iba vtedy, keď sú stopky zastavené.

7.10 OBNOVENIE TRÉNINGOVÝCH HODNÔT

Skôr ako začnete s novým tréningom, mali by ste vynulovať tréningové hodnoty. V opačnom prípade bude bežecký počítač ďalej načítavať hodnoty. Spočítané celkové hodnoty pre trasu, čas a kalórie zostanú uložené.

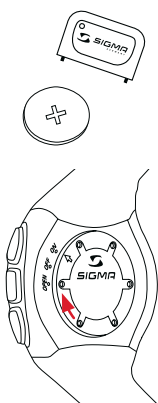
Predpoklad: Nachádzate sa v tréningovom režime.

Dlho stlačte tlačidlo START/STOP. Displej dvakrát zabliká a všetky hodnoty sa vynulujú. Potom opäť uvidíte tréningový režim.



8 ÚDRŽBA A ČISTENIE

8.1 VÝMENA BATÉRIE



V bežeckom počítači s používa batéria CR2032 (výr. č. 00342) a v snímači R3 batéria CR2450 (výr. č. 20316).

Predpoklad: Máte novú batériu a nástroj ku krytu priehradky na batériu.

- 1 Pomocou nástroja ku krytu priehradky na batériu otáčajte krytom proti smeru hodinových ručičiek, pokiaľ šípka nebude ukazovať na OPEN. Prípadne môžete použiť aj prepisovacie pero.
- 2 Zložte kryt.
- 3 Vyberte batériu.
- 4 Vložte novú batériu. Znamienko plus smeruje hore. **Dôležité upozornenie:** Dávajte pozor na polaritu! Pri niektorých modeloch sa na batérii nachádza izolačná fólia alebo izolačná nálepka. V každom prípade dbajte na to, aby bola izolácia umiestnená znova na kladnom póle batérie.
- 5 Znova nasadte kryt. Šípka sméruje na OPEN.
- 6 Pomocou nástroja ku krytu priehradky na batériu otáčajte krytom v smere hodinových ručičiek, pokiaľ šípka nebude ukazovať na ON (pri vysieláči R3 na Close).
- 7 Opravte čas a dátum.

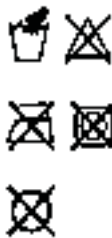
Dôležité upozornenie: Starú batériu náležite zlikvidujte (pozri kapitolu 8.4).

8 ÚDRŽBA A ČISTENIE

8.2 PRANIE TEXTILNÉHO HRUDNÉHO PÁSU COMFORTEX+

Textilný hrudný pás COMFORTEX+ sa môže prát pri +40 °C na jemnom programe v pračke. Je možné používať bežné pracie prostriedky, nepoužívajte však bieliace prostriedky ani pracie prostriedky s bieliacou prísadou.

- Nepoužívajte mydlo ani aviváž
- Pás COMFORTEX+ nenechávajte čistiť chemicky.
- Ani pás, ani vysielac nie sú vhodné do sušičky.
- Pás nechajte vyschnúť položený.
Nežmýkajte ho ani nevešajte, ani nenatáčajte v mokrom stave.
- Pás COMFORTEX+ sa nesmie žehliť!



SK

8.3 NÁHRADNÉ DIELY

Textilný hrudný pás COMFORTEX+



8 ÚDRŽBA A ČISTENIE

8.4 LIKVIDÁCIA



Batérie sa nesmie likvidovať s komunálnym odpadom (zákon o batériách)! Prístroj odovzdajte na príslušnom zbernom mieste určenom na likvidáciu odparů.



Elektronické prístroje sa nesmú likvidovať s komunálnym odpadom. Prístroj odovzdajte na príslušnom zbernom mieste určenom na likvidáciu odpadu.

9 TECHNICKÉ ÚDAJE

RC 1209

- Typ batérie: CR2032
- Životnosť batérie: priemerne 1 rok
- Presnosť hodiniek: väčšia ako ± 1 sekúnd/deň pri teplote prostredia 20 °C
- Rozsah srdcovej frekvencie: 40-240

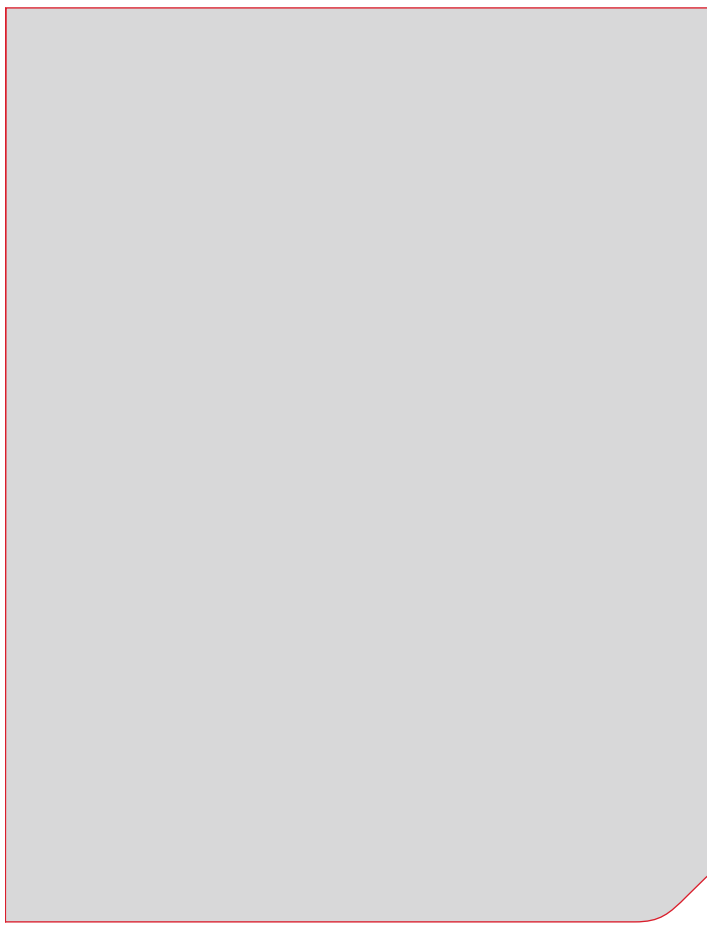
Vysielač R3

- Typ batérie: CR2450
- Životnosť batérie: priemerne 2 roky
- V nakalibrovanom stave dosahuje väčšina bežcov menšiu ako 5% odchýlku. Prostredníctvom opravného faktora je tiež možné ďalej optimalizovať výsledok. Predpokladom pre presné údaje sú nemenné podmienky.

Textilný hrudný pás COMFORTEX+

- Materiál pásu: polyamid a elastán

POZNÁMKY



SK