



## OBSAH OBSAH

Obsah balení .....	2
Důležitá upozornění .....	3
Základní informace pro vedení tréninku.....	6
Přehled funkcí.....	7
Přenos signálu a metody měření	
Začínáme.....	8
Základní ovládání sporttesteru .....	9
Základní nastavení .....	11
Záznam tréninkových dat .....	14
Technické specifikace, baterie .....	19

## OBSAH BALENÍ

Hodinky / Sporttester	
Hrudní pás se senzorem	

Příloha: Návod k obsluze

## DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

Přečtěte si důkladně tento návod k obsluze a uschovejte ho pro případně budoucí použití.

### Trénink

- Toto zařízení není terapeutickou pomůckou! Je to tréninková pomůcka, vyvinutá pro měření a zobrazení frekvence srdečního tepu.
- Prosíme, vezměte na vědomí, že při vysoce rizikových sportech a činnostech může sporttester být dalším zdrojem možného zranění.
- V případě pochybností o vašem zdravotním stavu konzultujte nastavení spodní a horní hranice tepu a vhodnou délku zatížení s vaším lékařem. Pomůžete tím k optimálním výsledkům Vaší sportovní přípravy.

**POZOR:** osoby trpící oběhovými a srdečními obtížemi, nebo osoby s aplikovaným srdečním stimulatorem, mohou tento sporttester používat pouze po předchozí konzultaci se svým ošetřujícím lékařem!

## Použití

- Zařízení je určeno pouze pro soukromé použití.
- Může být použito pouze pro účely, pro které je určeno a způsobem popsáním v Návodu k použití. Jakákoliv forma jiného použití může být nebezpečná. Výrobce nese odpovědnost za škody způsobené nesprávným a neoprávněným použitím.
- Tento sporttester je vodotěsný – podrobnosti v sekci Technická specifikace, baterie.
- Může docházet k elektromagnetickému rušení – podrobnosti v sekci Technické specifikace, baterie.

## Čištění a údržba

- Jednou za čas pečlivě vyčistěte elastický hrudní pás a senzor srdečního tepu jemným omytím a opráním v teplé vodě s mýdlem. Poté opláchněte všechny komponenty čistou vodou. Pečlivě osušte měkkým ručníkem. Hrudní pás nelze sušit v sušičce!
- Hrudní pás i senzor uložte na čistém a suchém místě. Dlouho nečištěné znečištění, sůl z potu apod. zhoršuje pružnost pásu a fungování vysílače. Pot a vlhkost mohou udržet elektrody mokré, a tím aktivovat vysílač i v nečinnosti, což zkracuje životnost baterie.

## **i** Opravy, příslušenství a likvidace

- Před prvním použitím se přesvědčte, že zařízení je bez viditelných poškození. Pokud máte pochyby o bezvadnosti zařízení, obraťte se na svého prodejce zařízení o-synce.
- Opravy zařízení mohou být prováděny pouze autorizovanými servisními středisky nebo značkovými prodejci značky o-synce. Vyvarujte se jakýchkoli pokusů o opravu a zásahů do zařízení!
- Zařízení používejte pouze s originálními doplňky.
- Opalovací krémy mohou poškodit potisk a plastové díly zařízení!
- Tento symbol znamená, že se baterie nesmí vyhazovat do běžného odpadu. Obraťte se na místní oddělení pro nakládání s odpady a vyžádejte si pokyny jak správně nakládat s odpady a bateriemi. Nevyhazujte. Udržujte použité baterie mimo dosah dětí. Nerozebírejte, neprorážejte nebo jinak nepoškozujte baterie.



## ZÁKLADNÍ INFORMACE K VEDENÍ TRÉNINKU

Tento sporttester slouží k měření lidského srdečního pulsu. Pomocí různých nastavení můžete podpořit svůj individuální tréninkový program a sledovat tep. Měli byste sledovat tep během tréninku, abyste předešli nadměrnému namáhání srdce na straně jedné a na straně druhé, aby bylo dosaženo optimálního výsledku přípravy. V tabulce najdete základní informace o výběru tréninkové zóny. Maximální srdeční frekvence se s postupujícím věkem snižuje. Nastavení efektivní zóny proto musí být vždy ve vztahu k maximální tepové frekvenci. Přesné nastavení zón zjistíte po absolvování zátěžového testu. Svoji maximální tepovou frekvenci můžete provizorně určit dle následujícího vzorce:

**220 - věk = maximální tepová frekvence**  
Příklad: osoba, věk 40:  $220-40 = 180_{\max} TF$

	Zdraví, zlepšení kondice	Spalování tuků, hubnutí	Fyzická zdatnost	Vytrvalostní trénink	Anaerobní trénink
<b>Úroveň maxTF</b>	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
<b>Efekt</b>	Posiluje srdeční a oběhový systém	Tělo spaluje největší množství kalorií z tuku. Posiluje srdeční a oběhový systém, zvyšuje fyzickou výkonnost	Posiluje dýchací a oběhový systém. Ideální pro zvýšení základní vytrvalosti	Zlepšuje vytrvalostní schopnosti, zvyšuje základní rychlost	Posiluje specifické svalové skupiny. Vhodné pouze pro profesionální a vrcholové sportovce
<b>Vhodné pro</b>	Začátečníci	Kontrola a úprava hmotnosti	Amatérští sportovci	Amatérští a vrcholoví sportovci	Pouze vrcholoví sportovci
<b>Typ tréninku</b>	Regenerační trénink		Zvýšení fyzické kondice	Vytrvalostní příprava	Zvýšení fyzické kondice s ohledem na specifické nastavení zón

V sekci Základní nastavení se dozvíte, jak nastavit své základní tréninkové zóny.

## PŘEHLED FUNKCÍ

### HR funkce

- Přesné EKG měření a zobrazení TF
- Přenos signálu: analogický
- Nastavitelné individual tréninkové zóny
- Akustická signalizace při opuštění nastavené tréninkové zóny
- Maximální tepová frekvence
- Průměrná tepová frekvence (AVG)
- Spotřeba kalorií v Kcal (úroveň:jogging)
- Množství spáleného tuku [g]

### Hodinky - funkce

- Denní čas
- Stopky

### Nastavení

- Věk
- Pohlaví
- Hmotnost [kg]

### Doplňkové funkce

- Podsvícení displeje

## PŘENOS SIGNÁLU A METODY MĚŘENÍ

### Dosah signálu senzoru srdečního tepu

Váš sporttester přijímá signál vysílaný snímačem srdečního tepu do vzdálenosti cca 70cm.

### Snímací senzory na hrudním pásu

Základní hrudní pás se skládá z pevné části se dvěma sensory a z elastického pásu, který zajišťuje stabilitu a umístění senzorů na hrudi. Uvnitř pevné části pásu jsou dva obdélníkové snímače srdečního tepu, které zajišťují přesné snímání aktuální tepové frekvence a prostřednictvím odepínatelného vysílače předávají naměřené údaje do Vašich hodinek MIXfree.

## ZAČÍNÁME

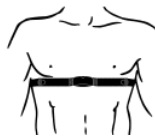
Sporttester MIXfree se nosí jako hodinky na zápěstí. Ovládání je přizpůsobeno připevnění na levé ruce a ovládání pravou rukou.

### Aktivace sporttesteru

Stiskněte současně tlačítka **SET/MENU** a **START/STOP** a aktivujte svůj nový sporttester.

### Nasazení hrudního pásu

- Upravte hrudní pás pomocí nastavitelné elastické části. Nastavte délku pásu tak, aby nošení pásu bylo příjemné, pás nesmí být příliš volný, ani příliš těsný. Umístěte pás kolem hrudníku tak, že logo je směrem ven a ve správné poloze přímo nad hrudní kostí. U mužů se hrudní pás umísťuje přímo pod prsní svaly, u žen přímo pod prsa



- Pokud dojde k optimálnímu kontaktu mezi pokožkou a snímači srdečního tepu v hrudním pásu, může dojít ke krátké prodlevě zobrazení naměřených hodnot. Pokud ani po delší době nedojde k zobrazení hodnot, je třeba zkontrolovat umístění pásu na hrudi. Pro dosažení kvalitního kontaktu take často stačí zvlhčení senzorů vlastním potem, případně můžeme kontakty před použitím lehce navlhčit vodou. Můžete použít i transparentní EKG gel (k dostání v lékárnách). Dbejte na upevnění hrudního pásu tak, aby k přerušení kontaktu nemohlo dojít ani rozsáhlými pohyby těla a hrudníku (např. při hlubokém dýchání).

- **TIP:** nasadte si hrudní pás již několik minut před zahájením tréninku a měření tepu. Zahřátím těla a mírným zpocením dosáhnete lepšího kontaktu senzorů!

## ZÁKLADNÍ OVLÁDÁNÍ SPORTTESTERU

### Tlačítka



1 SET/MENU

- Přepíná mezi základním nastavením a ostatními nastaveními displeje
- Přepíná mezi časem tréninku a dením časem v režimu tréninku.

2 START/STOP

- Nastavení hodnot. Stiskem a podržením vstupíme do ovládání.
- Start a stop.

Podsvícení displeje po dobu 5 sekund po současném stisku obou tlačítek



## Displej



- 1 Horní řádka
- 2 Spodní řádka
- 3 **Symbols**



Sporttester přijímá signál z hrudního pásu (bliká).



Indikátor tepu zobrazuje v půlkruhu ve spodní části displeje, úroveň aktuálního zatížení s ohledem na nastavené tréninkové zóny (LOW, OPTIMAL, HIGH).

LOW označuje zatížení pod úrovní. HIGH nad úrovní OPTIMÁLNÍHO tréninkového zatížení



Akustická signalizace při opuštění nastavené tréninkové zóny. Pro aktivaci stiskněte tlačítko.

## Režim šetření energií

Pokud váš sporttester neobdrží po dobu přibližně 2minuty žádný signal, přepne se automaticky do režimu šetření energií. Je zobrazován pouze aktuální čas. Pro aktivaci sporttesteru stisknete tlačítko

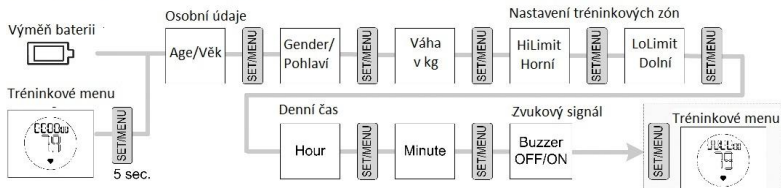
START/STOP



## ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

### Přehled

• Nastavení hodnot tlačítkem START/STOP. Krátký stisk = vstup, stisk a podržení = úprava hodnot



V menu nastavení můžete:

- Vkládat svá osobní data. Na základě těchto údajů sporttester vypočítá spotřebu kalorií a množství spáleného tuku během vaší sportovní aktivity
- Nastavení tréninkových zón. Sporttester sám automaticky vypočítá a nastaví vaše ideální tréninkové zóny. Tyto zóny můžete upravovat a nastavovat také ručně. V průběhu tréninku vás bude akustický signál upozorňovat, pokud se zatížení bude pohybovat nad nebo pod úrovní nastavené tréninkové zóny (pokud je funkce aktivována)
- Nastavit denní čas.

- Zapnout nebo vypnout akustický signál při opuštění ideální tréninkové zóny.






Pro změnu nastavení postupujte následovně: Jste v tréninkovém menu/stopky. Je zobrazen čas **00:00:00**. Stiskněte a podržte tlačítko

**SET/MENU** 5 vteřin. Sporttester přepne do menu nastavení.



Při výměně baterie se automaticky zobrazí menu nastavení. Původní zadané údaje a nastavení jsou smazány. Vložte údaje znovu!

	<p><b>Vložte osobní data</b></p> <p>Zobrazuje AGE</p> <p><b>START/STOP</b> vložte svůj věk (10-99).</p>	
<b>SET/MENU</b>	<p>Zobrazuje Gender</p> <p><b>START/STOP</b> Pohlaví - zvolte M - MUŽ nebo F- ŽENA.</p>	
<b>SET/MENU</b>	<p>Zobrazuje Weight</p> <p><b>START/STOP</b> Váha – vložte svou váhu (20-227 kg).</p>	

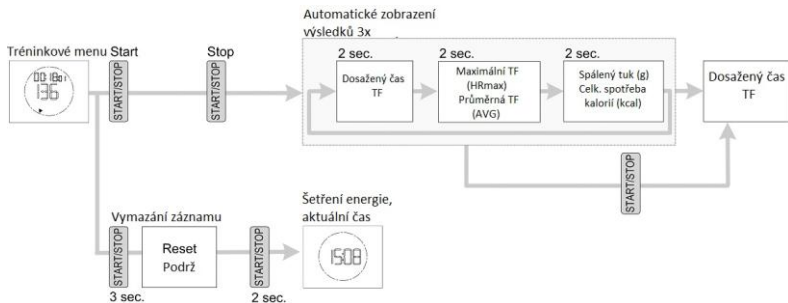
<p>SET/MENU</p>	<p><b>Nastavení tréninkových zón</b>        Zobrazuje Hi Lim (Horní Limit)        Stiskem <b>START/STOP</b> můžete nastavit horní hranici TF (41-239) automaticky vypočítané tréninkové zóny</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p><b>Zobrazuje Lo Lim (Dolní Limit)</b>        Stiskem <b>START/STOP</b> můžete nastavit dolní hranici TF (40-238) automaticky vypočítané tréninkové zóny</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p><b>Nastavení času</b>        Nastavení hodin bliká.  <b>START/STOP</b> Nastavte hodiny (0-24).</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p>Nastavení minut bliká.  <b>START/STOP</b> Nastavte minuty (0-59).</p>	
<p>SET/MENU</p>	<p><b>Nastavení zvukového signálu</b>        Zobrazuje Buzzer OFF  <b>START/STOP</b> Zapněte (ON) nebo vypněte (OFF) akustický signál signalizující opuštění nastavené tréninkové zóny a stisk tlačítka.</p>	

SET/MENU

Zpět do tréninkového menu.

Informace o funkcích v tréninkovém menu naleznete v sekci "Záznam tréninku".

## Přehled





V tréninkovém menu můžete:

- Měřit čas tréninku.
- Zobrazit tréninkové údaje.
- Vymazat všechny záznamy.

Po přístupu do tréninkového menu je v horní části displeje zobrazen poslední zaznamenaný čas (nebo po vynulování: 00:00:00) a v dolní části vaše aktuální tepová frekvence (pokud máte hrudní pás).

V horní části displeje můžete přepínat mezi tréninkovým a denním časem **SET/MENU**.



	<p><b>Start a stop - stopky</b></p> <p>Po zastavení stopek je dosažený čas zobrazen v horní části displeje</p>	
START/STOP	<p>Zahájení měření/záznamu.</p> <p>Aktuální TF je zobrazena v dolní části displeje.</p>	
START/STOP	<p>Ukončení měření/záznamu.</p>	
	<p><b>Zobrazení</b></p> <p>Tréninkové hodnoty se zobrazují ve třech variantách, vždy po 2 sekundách. Toto zobrazení se automaticky 3x opakuje.</p> <p><b>1:</b></p> <p>Horní část = Dosažený čas; Spodní část = Aktuální TF</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Je přijímán signál z hrudního pásu</li> <li>▶ Indikátor tepu ukazuje ve spodním půlkruhu úroveň zatížení vzhledem k tréninkovým zónám</li> </ul>	

**2:**

Horní část =  $HR_{max}$  - Maximální dosažená TF

Spodní část =  $AVG$  průměrná TF

**3:**

Horní část = Spálený tuk [g];

Spodní část = Celková spotřeba kalorií [kcal]

Výpočet spotřeby kalorií je kalkulován na spotřebu při joggingu. Podkladem pro výpočet jsou data o uživateli, zadaná do sporttesteru (základní nastavení).  $HR_{max}$  a  $AVG$  jsou hodnoty dosažené v průběhu měření času tréninku.






Po ukončení zobrazování dosažených a zaznamenaných hodnot se na displeji automaticky zobrazí výsledný celkový dosažený čas.

**Pamatujte:** stiskem **START/STOP** se můžete vrátit do zobrazení tréninkového času kdykoli v průběhu zobrazení naměřených hodnot!





	<p><b>Vymazání záznamu</b></p> <p>Jste v režimu záznamu času. V horní části displeje je zobrazen poslední zaznamenaný čas.</p>	
<p><b>START/STOP</b></p> <p>3 sec.</p>	<p>Vymazání záznamu.</p> <p>Zobrazuje Reset Hold</p>	
<p><b>START/STOP</b></p> <p>2 sec.</p>	<p>Stiskněte a držte tlačítko <b>START/STOP</b> dokud se sporttester nepřepne do režimu úspory energie – zobrazuje se pouze aktuální denní čas.</p>	

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE A BATERIE

Sporttester	Vodotěsnost 30 m (vhodné pro plavání)
Hrudní pás	Vodotěsnost (vhodné pro plavání)
Přenosová frekvence	5,3 KHz
Baterie sporttester	3V lithiová baterie, typ CR2032 (Doporučujeme: SONY bat.) Životnost: přibližně 1 rok (cca 1hod denně)
Baterie hudní pás/senzor	3V lithiová baterie, typ CR2032 (Doporučujeme: SONY bat.) Životnost: přibližně 28 měsíců (cca 1hod denně)

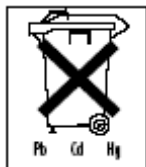
## Výměna baterií

Baterie ve sporttesteru může být měněna pouze ve specializovaném hodinářském provozu (jakékoli hodinářství, které se výměnou baterií zabývá).

Baterie v hrudním pásu může být měněna uživatelem. Pomocí mince otevřete kryt v zadní části senzoru. Vložte baterii znaménkem (+) plus nahoru, opatrně přiložte kryt a pootočením zavřete.

Použité baterie se nesmí vyhazovat do běžného odpadu. Obratě se na místní oddělení pro nakládání s odpady a vyžádejte si pokyny jak správně nakládat s odpady a bateriemi. Nevyhazujte. Udržujte použité baterie mimo dosah dětí.

Nerozebírejte, neprorážejte nebo jinak nepoškozujte baterie.



## Zkreslení a rušení signálu

Ve sporttesteru MIXfree je instalován přijímač pro příjem signálu vysílaného senzorem hrudního pásu. V průběhu používání může nastat situace, že sporttestre bude přijímat signál z jiného vysílače, než je ten z hrudního pásu

### Jak rozeznám rušení signal?

Rušení signálu lze poznat podle nerealistických údajů, zobrazovaných na displeji sporttesteru. Pokud je při určité zátěži vaše běžná TF 130 tepů, a sporttester zobrazuje např. 200 tepů, dochází ke krátkodobému rušení signálu. Jakmile se vzdálíte od zdroje rušení, zobrazované údaje se automaticky vrátí k normálu. Pamatujte, že náhodné přerušení signálu může ovlivnit celkové tréninkové údaje a záznamy!

## **Jaké jsou možné příčiny rušení signálu a zkreslení údajů?**

V domácím prostředí může občas docházet ke krátkodobému rušení signálu jinými elektrospotřebiči. Snažte se udržovat dostatečnou vzdálenost od potenciálních zdrojů rušení.

- Blížkost elektrického vedení
- Procházení bezpečnostními branami.
- Blížkost tramvajové/trolejové linky
- Blížkost elektrospotřebičů, cyklistických computer, Hi-Fi zařízení,...
- Blížkost elektrických cvičebních strojů a pomůcek,...
- Blížkost mobilních telefonů

## **Rušení signálu jinými zařízeními na měření tepové frekvence**

Sporttester, stejně jako hrudní pás, mohou rušovat na další podobná zařízení, nacházející se v jejich blízkosti kratší než jeden metr. To může způsobovat zkreslení a nepřesnost údajů, zaznamenaných například při tréninku ve skupině.