



Návod k obsluze CM 4.2

Blahopřejeme!

Stal jste se majitelem vysoce přesného elektronického tachometru Ciclomaster **CM 4.2**. Tento přístroj je vyroben na bázi nejmodernějších integrovaných obvodů. Je odolný vůči vodě a nepřízní počasí. Přístroj můžete mimo standardní funkce dovybavit i měřením frekvence šlapání (kadence) a snímáním srdečního tepu. Snímače se prodávají jako samostatné příslušenství. Systém „dva v jednom“ vám umožní používat přístroj pro dvě kola současně.

Obsah balení:

- CICLOMASTER CM 4.2
- baterie typ CR 2032
- držák na řídítka se snímačem rychlosti
- pásky na montáž
- magnet do výpletu
- krytka baterie

1. MONTÁŽ

Obr. A: Držák přístroje můžete nasadit jak na řídítka (A-1), tak i na představec (A-2). Je jen nutné změnit orientaci spodního dílu držáku jeho odšroubováním a otočením o 45°.

Obr. B: Změna orientace spodního dílu držáku na řídítka z pozice A do B dle potřeby. Sejměte ochrannou fólii ze samolepící gumy. Držák přilepte na řídítka nebo představec.

Obr. C Připevněte snímač rychlosti na přední vidlici pomocí stahovacích pásků. Vzdálenost od držáku na řídítkách může být max. 60cm. Doporučujeme snímač nasadit na pravou nohu vidlice.

Obr. D: Umístěte magnet na drát ve výpletu tak, aby směřoval proti snímači. Nastavte snímač i magnet tak aby vzdálenost mezi nimi byla max. 3mm.

Obr. E: Nasadte přístroj do držáku jeho pootočením o 45 stupňů vlevo. Pro jeho vyjmutí otočte přístroj v držáku v opačném směru.

1.1. Montáž setu pro snímání kadence (dodáváno samostatně)

Nasadte držák na řídítka tak, jak je popsáno v předchozí části.

Umístěte senzor snímání rychlosti na zadní vidlici kola, směrem výpletu.

Umístěte senzor snímání kadence na levou vnější stranu zadní vidlice v úrovni kliky.

K upevnění použijte stahovací pásky, ale zajím je neutahujte.

Na vnitřní stranu levé kliky upevněte pomocí stahovacího pásku magnet pro snímání kadence.

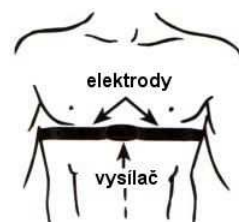
Do výpletu zadního kola umístěte magnet pro snímání rychlosti.

Vzdálenost mezi magnetem a snímačem nesmí být větší než 3mm. Magnety musí směřovat přímo proti značkám na snímačích.

Nyní zapněte v přístroji funkci snímání kadence (viz. kapitola 2.1.) a nasadte jej do držáku na řídítka. Otáčejte klikami a ujistěte se, že je vše správně nasazeno a měření funguje. Nyní teprve utáhněte všechny upevňovací pásky.

1.2. Měření srdeční frekvence (dodáváno samostatně)

Každý, kdo začíná s tréninkem by měl absolvovat lékařské vyšetření a začít trénovat pod zdravotním dohledem. Toto vyšetření doporučujeme podstoupit zejména lidem nad 35 let a dále lidem, kteří již v minulosti prodělali vážnější nemoci. V individuálních případech kdy hrozí zvýšené riziko, například u kuřáků, osob s vysokým krevním tlakem, se zvýšeným cholesterolem v krvi, diabetiků, osob se sedavým životním stylem, byste měli nevyhnutelně konzultovat trénink s lékařem.



Nastavte elastický pás tak, aby vysílač těsně přiléhal k tělu. Plastový vysílač musí být umístěn ve výši hrudní kosti (viz. obrázek). Před použitím navlhčete vodou nebo ECG Electrolyte gel (k dostání v lékárně) dvě vodivé gumové elektrody po stranách hrudního pásu. Správné údaje se na displeji objeví se zpožděním několika vteřin, v zimě to může trvat i déle.

Příčinou špatného snímání tepu mohou být nečistoty na elektrodách hrudního pásu nebo jeho malé utažení. Vzdálenost hrudního pásu od přístroje musí být menší než 60cm.

Lidé používající kardiostimulátor by se měli před používáním tohoto přístroje poradit se svým lékařem.

2. PŘÍPRAVA

Instalace/výměna baterie:

Vložte do přístroje přiloženou baterii plus pólem nahoru. Pomocí mince zašroubujte krytku baterie. Pozor abyste závit nepřetáhli. Po vložení se na displeji objeví běžný režim. Pokud zůstane displej prázdný, stiskněte tlačítko AC na zadní straně přístroje.

2.1. Nastavování hodnot

Do nastavovacího režimu se dostanete stisknutím prostředního tlačítka na 3 vteřiny.

Na displeji se zobrazí „SET BIKE1“ – nastavíte hodnoty pro kolo 1.

Pro opuštění nastavovacího režimu opět stiskněte prostřední tlačítko na 3 vteřiny.

Pro změnu jazyka menu na Němčinu stiskněte krátce levé tlačítko. Na displeji se zobrazí „LANGUAGE“. Stiskněte prostřední tlačítko pro výběr této funkce a potom přepněte na jiný jazyk pravým tlačítkem. Pro uložení použijte levé tlačítko a pro návrat do nastavovacího režimu krátký stisk pravého tlačítka.

Pomocí pravého nebo levého tlačítka můžete listovat v menu nastavení a příslušnou položku vyberete pomocí prostředního tlačítka.

Menu nastavení:

SET BIKE1 / SET RAD1	nastavení kola 1
SET CLOCK / SET UHR	nastavení hodin
SET HR / SET HF	nastavení měření srdeční frekvence
SET MISC	další nastavení
EXIT / ENDE	ukončení nastavení
LANGUAGE / SPRACHE	jazyk

V každé z těchto položek nastavujete jiné hodnoty.

Pro všechna nastavení platí: blikající hodnotu měníte pomocí pravého tlačítka, hodnotu uložíte krátkým stiskem levého tlačítka. Po uložení pokračujete v nastavení dalších údajů.

SET BIKE1 / SET RAD1 nastavení kola 1

Nastavení specifických hodnot pro kolo 1, jako je průměr kola, jednotky, celková ujetá vzdálenost atp. Vyberte prostředním tlačítkem.

Abyste následně provedli nastavení i pro kolo 2, stiskněte současně pravé a levé tlačítko v normálním režimu. Přístroj se tak přepne na kolo 2 a potom můžete v režimu nastavení zadat všechny údaje (na displeji se zobrazí SET BIKE2/SET RAD2).

***DAY DST / TAGES-DST* denní ujetá vzdálenost**

Nastavení denních ujetých kilometrů.

Výchozí údaj: 0000km

Rozsah: 0 – 99999km nebo m

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

***TOT DST / GES. DST* celková ujetá vzdálenost**

Nastavení celkově ujetých kilometrů.

Výchozí údaj: 000,00km

Rozsah: 000,00 – 999,99km nebo m

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Wheel / Radumf. průměr kola

Nastavení průměru kola.

Výchozí údaj: 2080mm

Rozsah: 0000 – 3999mm

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Obvod kola můžete buď změřit nebo použít pomocnou tabulku z originálního návodu (obr. G). Vyberete příslušný rozměr vašeho pláště a v tabulce vpravo je uveden jeho obvod.

Způsob měření obvodu kola (přesný):

Udělejte si značku (křídou) na obvodu kola v místě kde stojí na zemi. Popojedte přesně o jedno otočení kola dopředu (zkontroluje tlak v pneumatice před jízdou pro správné měření!) a udělejte další značku na zemi. Změřená vzdálenost obou značek je rovna obvodu kola v milimetrech (obr. F).

km / mi jednotky měření

Volba jednotek měření km nebo míle. Rychlost je potom km/h nebo m/h.

Výchozí údaj: km

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

CAD OFF/TRITT AUS zapnutí / vypnutí měření kadence (frekvence šlapání)

ON/AN = zapnuto, OFF/AUS = vypnuto

Výchozí údaj: OFF/AUS

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Sada pro měření kadence je volitelné příslušenství a musíte si ji dokoupit samostatně.

SET CKICK / SET UHR nastavení hodin

Nastavení hodin, data a formátu času. Zvolte prostředním tlačítkem.

Time / Uhrzeit čas

Nastavení aktuálního času.

Rozsah: 00:00 – 23:59 nebo 12:00 – 11:59 A/P

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým. Nejprve nastavujete hodiny, potom minuty.

Year / Jahr rok

Výchozí údaj: 2007

Rozsah: 2007 - 2099

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Month / Monat měsíc

Výchozí údaj: 01

Rozsah: 01 – 12

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Day / Tag den

Výchozí údaj: 01

Rozsah: 01 – 31

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Clock / Zeit formát času

Výchozí údaj: 24

Rozsah: 24 / 12 hodinový formát času

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

SET HR / SET HF nastavení měření srdečního tepu

Nastavení hodnot k měření srdečního tepu. K měření je nutné dokoupit sadu pro měření tepu, která není součástí přístroje.

HR OFF/ON / HF EIN/AUS zapnutí/vypnutí měření tepu

Přepínáte mezi OFF = vypnuto nebo ON = zapnuto.

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Fitness **nastavení úrovně vaší kondice**

Nastavíte úroveň vaší kondice. Údaje jsou nutné pro výpočet CicloInZone.

- 1 – špatná kondice
- 2 – průměrná kondice
- 3 – dobrá kondice
- 4 – výborná kondice

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Sex / Geschlecht **pohlaví uživatele**

Měníte mezi:

M=muž / F=žena

Údaje jsou nutné pro výpočet CicloInZone.

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Weight / Gewicht **hmotnost uživatele**

Rozsah: 20-220kg

Údaje jsou nutné pro výpočet CicloInZone.

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Birthdate / Gebjahr **věk uživatele**

Výchozí: 1960

Rozsah: 1920 - 2006

Údaje jsou nutné pro výpočet CicloInZone.

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

InZone

CICLOInZone je funkce přístroje, která usnadňuje řízení vašeho tréninku. Vypočítá vám optimální individuální tepové hranice pro trénink na základě vámi zadaných údajů.

Je tak ideálním doplňkem při tréninku ať už na kole, při běhu nebo na spinningu.

Chcete zlepšit svoji kondici? Zhubnout? Trénujte efektivně podle vašich individuálních parametrů. Zbytečně se nepřetěžujte a během tréninku se snažte respektovat programem CICLOInZone vypočítané tepové hranice.

Tyto hranice má každý člověk jiné. Platí však pravidlo, že byste se měli během tréninku pohybovat na úrovni 60 – 80% vašeho maximálního tepu.

Zde spustíte výpočet CicloInZone krátkým současným stiskem levého a pravého tlačítka.

Pokud nechcete nechat výpočet proběhnout, stiskněte jen krátce levé tlačítko.

Pro správný výpočet musí být zadány všechny údaje o uživateli a musíte mít nasazen hrudní pás.

Během měření byste měli sedět v klidu.

Výpočet (odpočítávání) bude trvat přibližně 5 minut. Během této doby zůstaňte klidně sedět a odpočívejte. Přístroj nejprve vypočítá dolní a pak horní tepový limit.

Lower HR / untere HR **dolní tepový limit**

Zde můžete ručně zadat dolní tepový limit nebo zde bude hodnota vypočtená pomocí programu CicloInZone.

Pokud je aktuální tep nižší než nastavený limit, na displeji se zobrazí symbol ▼.

Rozsah: 0 – 220 tepů/min

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

Upper HR / obere HR **horní tepový limit**

Zde můžete ručně zadat horní tepový limit nebo zde bude hodnota vypočtená pomocí programu CicloInZone.

Pokud je aktuální tep vyšší než nastavený limit, na displeji se zobrazí symbol ▲.

Rozsah: 0 – 240 tepů/min

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

MAX HR / Max HF **maximální tep**

Zobrazí váš maximální tep vypočítaný pomocí CicloInZone nebo jej zadáte ručně.

Rozsah: 0 – 240 tepů/min

Nastavujete pravým tlačítkem, ukládáte levým.

SET MISC další nastavení

V této položce můžete zapnout úsporný režim nebo provést reset přístroje (vymazat všechny hodnoty). Zvolte prostředním tlačítkem.

Powerdown / STROMSPAR *úsporný režim*

Zapnutí úsporného režimu (např. před výměnou baterií aby nedošlo k vymazání údajů).

Pro zapnutí stiskněte současně krátce pravé a levé tlačítko. Displej zhasne a přístroj je tak v úsporném režimu. Do normálního režimu jej přepnete stisknutím libovolného tlačítka.

Reset / Loschen *reset přístroje*

Vymaže všechny uložené údaje v přístroji, včetně celkových. Pro vymazání stiskněte současně pravé a levé tlačítko. Na displeji se zobrazí „reset“ a potom se přístroj přepne do běžného režimu.

Pokud chcete vymazat jen denní uložené hodnoty, stiskněte v normálním režimu současně pravé a levé tlačítko na 3 vteřiny.

3. FUNKCE

Všechny funkce (vyjma hodin) mají takzvaný start/stop režim. To znamená, že měření začíná po prvním otočení kola a končí 4 vteřiny po posledním otočení kola.

Měření tepu funguje i bez přijímání signálu o rychlosti. Pokud je přístroj v normálním režimu příjem tepu se automaticky zapne. Měření probíhá, dokud přístroj přijímá signál z hrudního pásu.

Pro přepnutí na kolo 2 a zpět stiskněte současně krátce pravé a levé tlačítko. V levé části displeje se zobrazí 1 nebo 2.

Přístroj má 3-řádkový displej. Ve střední části se vždy zobrazuje rychlost a indikace měření pro kolo 1 nebo 2.

K ovládání funkcí, zobrazených na horním řádku použijte pravé tlačítko. Pro ovládání funkcí na dolním řádku displeje levé tlačítko.

Krátkým stiskem prostředního tlačítka se vždy dostane do podfunkce funkcí na dolním řádku.

Horní část displeje:

TM – denní doba jízdy (obr. 2)

Heartrate – měření tepu pokud je zapnuto (obr. 3)

DST – denní ujetá vzdálenost (obr. 4)

Time – čas (obr. 1)

Střední část:

SPD - aktuální rychlost (km/h nebo mph)

0-199,9 km/h nebo mph

Šipka vedle rychlosti ukazuje, zda je aktuální rychlost nižší nebo vyšší než dosavadní průměrná rychlost.

Dolní část:

DST - denní ujetá vzdálenost (obr. 5)

TOT – celková ujetá vzdálenost na kole 1 nebo 2 (obr. 6)

ΣTOT – celková ujetá vzdálenost na obou kolech (obr. 7)

Ø – průměrná rychlost (obr. 8)

MAX – maximální dosažená rychlost (obr. 9)

Time – aktuální čas (obr. 10)

Date – datum (obr. 11)

TM – denní doba jízdy (obr. 12)

TOT – celková doba jízdy na kole 1 nebo 2 (obr. 13)

ΣTOT – celková doba jízdy na obou kolech (obr. 14)

Následující funkce se zobrazují pouze pokud byly zapnuty a režimu nastavení.

CAD – kadence (obr. 15)

Ø – průměrná kadence (obr. 16)

MAX – maximální kadence (obr. 17)

HR – srdeční tep (obr. 18)

Zobrazuje aktuální tep v tepech/minutu.”

Rozsah: 0-250 t/min.

Na pravé straně šipky zobrazují, zda je aktuální tep pod (▼) mezi (▲▼) nebo nad (▲) nastaveným pásmem.

Ø – průměrný tep (obr. 19)

MAX – maximální tep (obr. 20)

Doba tréninku pod dolním nastaveným limitem (obr. 21)

Doba tréninku mezi nastavenými limity (obr. 22)

Doba tréninku nad horním nastaveným limitem (obr. 23)

kCal – spotřeba kalorií (obr. 24)

TOT – celková spotřeba kalorií (obr. 25)

4. VÝMĚNA BATERIÍ

CM 4.2 - Životnost baterie je asi 1 rok při používání 1 hod. denně. Pro demontáž krytu baterie použijte minci. Vyměňte starou baterii a vložte novou lithiovou 3V baterii CR-2032 (pozor na polaritu, „+“ pólem nahoru). Krytku baterie opatrně utáhněte.

Baterie v hrudním pásu - ve vysílači je použita baterie typ 23A, 12V. Výměna se doporučuje cca 1x ročně. Odšroubujte kryt baterie na horní straně vysílače a vyměňte baterii za novou (pozor na polaritu, „+“ pólem nahoru). Krytku baterie opatrně utáhněte.

Použitou baterii nevyhazujte mezi domovní odpad!

5. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ:

Závada:	Možné řešení:
<ul style="list-style-type: none"> chybné nebo žádné zobrazení na displeji 	<ul style="list-style-type: none"> vyjměte a znovu vložte baterii stiskněte tlačítko AC na zadní straně přístroje
<ul style="list-style-type: none"> nezobrazuje rychlost 	<ul style="list-style-type: none"> zkontrolujte pozici čidla na vidlici a magnetu zkontrolujte přívodní kabel k čidlu zkontrolujte správné usazení CM2.1/CM4.14 v držáku zkontrolujte nastavený obvod kola
<ul style="list-style-type: none"> rychlost je příliš velká nebo malá 	<ul style="list-style-type: none"> zkontrolujte nastavený obvod kola zkontrolujte volbu km/h nebo mil/h
<ul style="list-style-type: none"> žádné nebo chybné údaje o tepu 	<ul style="list-style-type: none"> zkontrolujte, zda je měření tepu zapnuto zkontrolujte stav baterií suchá pokožka nebo velká zima vzdálenost pásu od přístroje větší než 60cm
<ul style="list-style-type: none"> žádné nebo chybné údaje o tepu 	<ul style="list-style-type: none"> zkontrolujte, zda je měření kadence zapnuto zkontrolujte montáž a polohu snímače a magnetu

6. ZÁRUČNÍ PODMÍNKY :

Na přístroje Ciclomaster se vztahuje 24 měsíců od data prodeje. Záruka se vztahuje pouze na materiálové a výrobní vady. Záruka se nevztahuje na baterii.

Záruka je platná v případě zacházení s přístrojem dle návodu. Vadný přístroj (včetně veškerého příslušenství) zašlete spolu s kopií dokladu o koupi a popisem závady na adresu svého prodejce.

Před odesláním přístroje znovu přečtete návod a zkontrolujte případné možnosti poruch.

V případě uznání záruky bude vyměněný nebo opravený přístroj vrácen bezplatně poštou.

V případě neuznání záruky nebo pozáruční opravy budou účtovány servisní náklady, poštovné a balné spojené s vyřešením reklamace.

Žádná část této příručky nesmí být v jakékoli formě reprodukována bez písemného povolení firmy PELL'S s.r.o.