

# TIMEX®

[www.timex.com](http://www.timex.com)

W150-2016



## ÚVOD

Děkujeme Vám za nákup nových hodinek Timex® Ironman® SLEEK™150-LAP s novou technologií TapScreen™. Tato nová generace výkonných přístrojů byla vyvinutá ve spojení se světoznámými atlety, kteří nám pomohli se ujistit, že funkce hodinek SLEEK 150-lap jsou důležité pro vaše tréninkové potřeby.

Další nejdůležitější údaje zahrnují stopky s pamětí 150 okruhů, pacer s cílovým časem a označené intervalové timery. Tento poslední design ergonomicky padne na zápěstí a číslice se extrémně snadno čtou na velkém displeji. Jestli běžíte poprvé, nebo trénujete na váš desátý maraton, tyto hodinky vám pomohou v průběhu vaší trati.

Zaregistrujte si váš výrobek na [www.timex.com](http://www.timex.com)

## BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

1. Prevence vznícení, úniku elektrolytu anebo úrazu od Lithium-polymerové baterie

- Nepokoušejte se odstranit zadní víčko anebo vnější pouzdro hodinek pro výměnu baterie
- Nenechávejte hodinky vystavené vysokým teplotám anebo na přímém slunci uvnitř vozidla apod.
- Nepropichujte ani nezapalujte hodinky
- Nabíjejte hodinky pouze při teplotě 0-45°C
- Použijte sběrné místo pro recyklaci baterie anebo hodnek

2. Hodinky nejsou zdravotní zařízení a nedoporučujeme použití u osob s vážným srdečním onemocněním. Vždy konzultujte odborného lékaře před započítím anebo změnou cvičebního programu.

3. Při aktivním pohybu věnujte pozornost bezpečnému pohybu při sledování dat hodiinek.

## FUNKCE HODINEK

Hodinky Timex® Ironman® SLEEK™150-LAP se ovládají pomocí tlačítek, menu na dot-matrix displeji s Tap-Screen technologií.



**MAIN** – otevře hlavní menu, vybírá a zvýrazňuje vybranou položku, následující obrazovku

**BACK** – návrat na předchozí úroveň menu. Opakovaným stisknutím se vrátíte na základní obrazovku. Stisknutím a přidržením na 4 vteřiny zapnete / vypnete úsporný režim

**UP / DOWN** – přechází mezi položkami

### INDIGLO NIGHT-LIGHT

- Stisknutím aktivujete osvětlení
- Stisknutím a podržením na 4 vteřiny aktivujete / vypnete noční režim, při kterém se osvětlení zapne stisknutím každého tlačítka

### DOT-MATRIX LCD DISPLAY S TAP SCREEN TECHNOLOGIÍ (TAP)

- Klepnutím prsty na displej spustíte anebo zastavíte měření při použití stopek, intervalového timeru anebo timeru

### STATUS ZOBRAZENÍ

Různé ikonky se zobrazují podle spuštěných funkcí

(zleva doprava)

Stopky, Timer, Alarm, Target Timer, Hydratační timer, Nutriční timer, Zámek



(zleva doprava)

Posun obrazovek, Spustit, Zastavit, Kolo, TAP



## ÚSPORNÝ REŽIM

Stisknutím o podržením BACK na 4 vteřiny zapnete / vypnete úsporným režim. Displej je vypnutý, ale stisknutím libovolného tlačítka zobrazíte základní obrazovku na několik vteřin.

## NAVIGACE V MENU



- Stisknutím MAIN otevřete menu
- Stisknutí UP / DOWN pro přechod na položku
- Stisknutím MAIN vyberete položku
- Stisknutím BACK pro návrat

## NASTAVENÍ HODINEK

Před používáním hodinek je třeba nastavit čas, datum a další konfiguraci

- Stisknutím MAIN otevřete menu
- Stisknutím DOWN zvýrazněte SETUP
- Stisknutím MAIN vyberete položku
- Stisknutím MAIN vyberete TIME, dalším stisknutím MAIN vyberete TIME 1, stisknutím MAIN vyberete TIME
- Můžete nastavit TIME 2 na jiné časové pásmo, pro přechod stiskněte UP
- Stiskněte UP / DOWN pro nastavení hodin
- Stisknutím MAIN vyberete minuty
- Stejným postupem nastavte minuty, vteřiny a AM/PM
- Stisknutím DOWN zvýrazněte DATE
- Stisknutím MAIN vyberete položku
- Stiskněte UP / DOWN and MAIN pro nastavení měsíce, dne a roku
- Stisknutím DOWN zvýrazněte FORMAT
- Stisknutím MAIN vyberete položku
- Stiskněte UP / DOWN and MAIN pro nastavení formátu hodin a data
- Opakovaně stiskněte BACK pro návrat do SETUP
- Stisknutím DOWN zvýrazněte SYSTEM
- Stisknutím MAIN vyberete položku
- V menu SYSTÉM můžete nastavit sílu klepnutí pro TAP technologii, povolit Hydratační a nutriční timery, hodinové pípnutí a kontrast displeje
- Stisknutím BACK se vrátíte, resp. ukončíte nastavování, opakovaným stisknutím se vrátíte na základní obrazovku.

## BĚHÁNÍ SESTOPKAMI

- Technologie TapScreen™ spouští měření uplynulého času a zaznamenává časy okruhů/celkové časy.
- Paměť ukládá 150 okruhů s čítačem 99 okruhů.

### Lap/Split (Čas okruhu/celkový čas)

Lap (Okruh) je čas na dokončení jednotlivého úseku vašeho tréninku. Split (Celkový čas) je souhrnný čas od začátku do určitého bodu ve vašem tréninku. Dole je příklad běhu na 4 míle. Běžec zaznamenává časy okruhu/celkové časy každou míli.

### Diagram časů okruhu/celkových časů

Tyto hodinky zaznamenávají až 100 hodin a počítají až 99 okruhů. Ukládají posledních 150 okruhů.

LAP 1	LAP 2	LAP 3	LAP 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
SPLIT 1	15:01 MIN		
	SPLIT 2	22:09 MIN	
		SPLIT 3	29:39 MIN
			SPLIT 4

## PRÁCE SE STOPKAMI

- Stisknutím MAIN otevřete menu, dalším stisknutím MAIN vyberete CHRONO, Stisknutím MAIN anebo klepnutím na displej spustíte měření.
- Stisknutím DOWN anebo klepnutím na displej zaznamenáte LAP anebo SPLIT čas (zobrazí se ikona)
- Stisknutím UP postupně zobrazíte číslo kola, SPLIT a LAP čas
- Pokud používáte TARGET TIME (viz níže) displej zobrazí AHEAD OF TARGET, ON PACE nebo BEHIND TARGET podle časového rozdílu.
- Stiskněte UP, nebo BACK anebo počkejte 8 vteřin pro návrat na displej s běžícími stopkami
- Stiskněte MAIN pro přerušování měření. Dalším stisknutím opět měření spustíte, stisknutím DOWN ho uložíte SAVE anebo měření opustíte.

## POUŽITÍ TARGET TIME

Tato funkce umožňuje nastavení a sledování tempa pro určenou vzdálenost. V okamžiku zaznamenání SPLIT mezičasu hodinky zároveň upozorní zda jste mezičasu dosáhli v nastaveném tempu.

- Stisknutím MAIN otevřete menu, stisknutím DOWN vyberete SETUP – TRG TIME,
- Stiskněte UP / DOWN a MAIN pro výběr, zapnutí a nastavení TRG PACE (tempa), RANGE (povolené odchylky) a TRG DISTANCE (možnost nastavení vzdálenosti).

Pokud použijete nastavení TRG PACE i TRG DISTANCE, pak hodinky spočítají a zobrazí předpokládaný cílový čas TRG TOTAL FINISH.

## POUŽITÍ EAT a DRINK TIMERU

Hodinky umožňují nastavení hydratačního a nutričního alarmu, který v předem nastavených intervalech připomíná doplňování tekutin a stravy.

- Stisknutím MAIN otevřete menu, stisknutím DOWN vyberete SETUP – SYSTÉM-EAT TIMER anebo DRINK TMR.
- Stiskněte UP / DOWN pro výběr ON a MAIN pro zapnutí
- Stiskněte UP / DOWN pro nastavení hodnot

## INTERVALOVÝ TRÉNINK

**Intervalový trénink je účinný nástroj pro získání rychlosti a vytrvalosti. Periody tvrdého tréninku, střídaného s volnějším a odpočinkovým umožňují trénovat déle a intenzivněji.**

- Trénink rychlosti, kardiovaskulární a muskulární vytrvalosti
- Zlepšení procesu laktace
- Snížení rizika zranění

**Pro nejlepší výsledky nastavte trénink na požadovanou kvalitu**

- Pro trénink vytrvalosti můžete nastavit interval 1km s 3-4 opakováním – 1km běhu v tempu půlmaratónu s následnou odpočinkovou chůzí 250m
- Pro trénink rychlosti set 4 x 400m běhu, běžte 400m interval v závodním tempu, následovaný dvouminutovým joggingovým odpočinkem celkem 4 opakování
- Pro trénink rychlosti a vytrvalosti můžete využít „speed play“ – kombinaci periody rychlého a pomalého běhu.

Hodinky umožňují nastavení časů a vzdáleností pro 2 tréninky, každý až 8 intervalů s možností 99 opakování.

## NASTAVENÍ INTERVALOVÉHO TRÉNINKU

- Stisknutím MAIN otevřete menu, stisknutím DOWN a MAIN vyberete INTERVALS
- Stiskněte DOWN a MAIN pro výběr SETUP, WORKOUT 1 a WORKOUT 2
- Stiskněte UP / DOWN a MAIN pro výběr povolení a nastavení WARMUP času do počtu 6 intervalů a COOL DOWN času.

## POUŽITÍ PŘI INTERVALOVÉM TRÉNINKU

- Stisknutím MAIN otevřete menu, stisknutím DOWN a MAIN vyberete INTERVALS, WORKOUT 1 anebo WORKOUT 2
- Stiskněte MAIN pro spuštění
- Intervalový timer se spustí, bude oznamovat každý započatý interval. Stisknutím UP se pohybujete mezi intervaly

## TRÉNINK S POUŽITÍM TIMERU

### NASTAVENÍ TIMER TRÉNINKU

Používejte timer hodinek pro trénink v přednastavených časových intervalech

- Stisknutím MAIN otevřete menu, stisknutím DOWN a MAIN vyberete TIMERS – SETUP – TIMER 1 anebo TIMER 2
- Stiskněte DOWN a MAIN pro výběr SETUP, WORKOUT 1 a WORKOUT 2
- Stiskněte UP / DOWN a MAIN pro nastavení timeru

### TRÉNINK V REŽIMU TIMER

- Stisknutím MAIN otevřete menu, stisknutím DOWN a MAIN vyberete TIMERS, TIMER 1 anebo TIMER 2
- Stiskněte MAIN pro zobrazení a ještě jednou pro spuštění
- Stisknutím MAIN zastavíte timer, stisknutím DOWN a MAIN pro ukončení anebo pokračování měření

### ZOBRAZENÍ TRÉNINKU

**Hodinky uloží do paměti až 5 tréninků. Použijte REVIEW funkci pro zobrazení uložených dat.**

### ZOBRAZENÍ TRÉNINKOVÉHO PŘEHLEDU

- Stisknutím MAIN otevřete menu, stisknutím DOWN a MAIN vyberete REVIEW
- Stiskněte UP / DOWN a MAIN pro výběr tréninku dle data a času
- Stiskněte UP / DOWN pro výběr požadovaných dat anebo vyčkejte na automatické zobrazení
- Stiskněte MAIN pro LOCK (uzamčení) anebo UNLOCK (odemčení) dat. Uzamčený trénink se nepřepíše novými daty.

### ODEMČENÍ A UZAMKNUTÍ TRÉNINKU

- Stisknutím MAIN otevřete menu, stisknutím DOWN a MAIN vyberete REVIEW
- Stiskněte UP / DOWN a MAIN pro výběr tréninku dle data a času
- Stiskněte MAIN pro LOCK (uzamčení) anebo UNLOCK (odemčení) dat. Uzamčený trénink se nepřepíše novými daty.

### VYMAZÁNÍ TRÉNINKU

- Stisknutím MAIN otevřete menu, stisknutím DOWN a MAIN vyberete REVIEW
- Stiskněte UP / DOWN a MAIN pro výběr tréninku dle data a času
- Stiskněte DELETE, MAIN a UP / DOWN pro výběr YES a znovu MAIN pro vymazání dat.

### RESTOVÁNÍ HODINEK

Hodinky mohou být uvedeny do továrního nastavení stisknutím a podržením tlačítek UP, DOWN, BACK a INDIGLO současně po dobu 4 vteřin. **POZOR – dojde k vymazání všech nastavení a uložených dat, včetně uzamčených tréninků.**

### VODOTĚSNOST

Vaše hodinky SLEEK™ 150-lap jsou vodotěsné do 100 metrů

**PRO ZACHOVÁNÍ VODOTĚSNOSTI NESTISKŇETE POD VODOU ŹADNÁ TLAČÍTKA**

- Hodinky jsou vodotěsné pouze tehdy, pokud zůstanou skříčka, tlačítka a pouzdro neporušené.
- Hodinky nejsou potápěčské hodinky a neměly by se používat při potápění.
- Po vystavení mořské vodě opláchněte hodinky sladkou vodou.