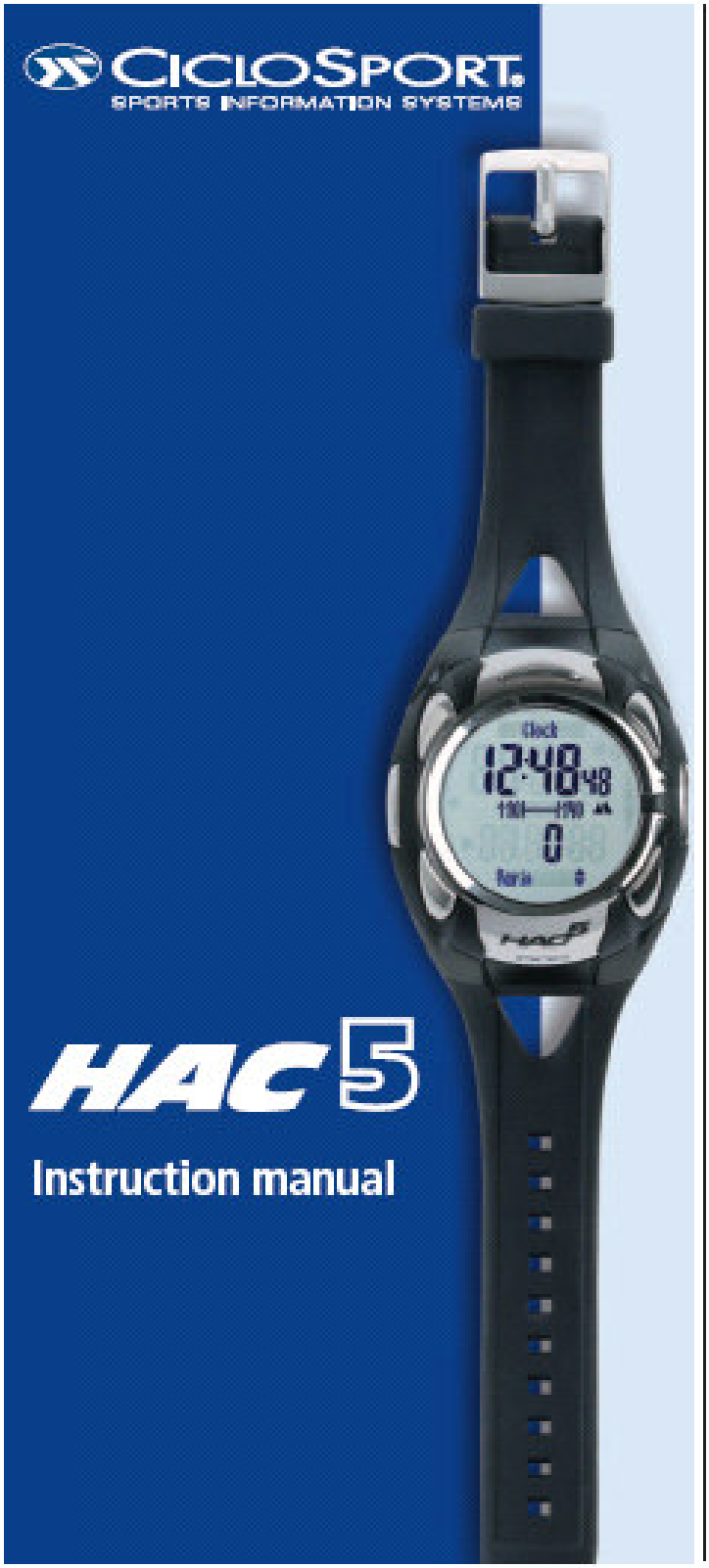
CICLOSPORT®



Návod na obsluhu *Ciclo*Sport *HAC*5

Obsah strana 1

1. Hlavné informácie strana 2
Upozornenie strana 2
2. Operačné nastavenia strana 2
2.1. Nasadenie HAC 5 do držiaka strana 2
2.2. Vloženie batérií strana 2
2.3. Nastavenie / Inicializácia strana 3
2.4 .Inštalácia strana 3
2.5. Nastavenie hrudného pásu strana 3
3. Funkcie tlačidiel / špec. funkcie tlačidiel strana 3
3.1. Funkcie tlačidiel strana 3
3.2. špec. funkcie tlačidiel v norm. režime strana 4
3.3. špec. funkcie tlačidiel v nastav. režime strana 4
4. Použitie strana 4
4.1. Profily strana 4
4.2. Barometrický a výškový režim strana 5
4.3. Digitálny systém - vyhľadávanie strana 5
5. Príklady strana 5
5.1. Prvé nastavenie (napr. čas, dátum) strana 5
5.2. Inicializácia senzorov strana 7
6. Hlavný nastavovací režim strana 8
6.1. Krátke menu strana 8
6.2. Profily – BIKE, RDS, ALPIN, RUN strana 9
6.3. Interval – tepu srdca strana 11
6.4. Interval kadencie strana 13
6.5. Základné nastavenia strana 14
6.5.1. Nastavenie nadmorskej výšky strana 14
6.5.2. Nastavenie jednotiek strana 14
6.5.3. Nastavenie času strana 15
6.5.4. Nastavenie osobných údajov strana 15
6.5.5. Nastavenie celkových hodnôt strana 16
6.6. Pripojenie na PC strana 17
6.7. Šetriaci režim strana 17
7. Funkcie strana 17
7.1. Funkcie zobrazené na vrchnom displeji strana 17
7.2. Funkcie zobrazené na strednom displeji strana 19
7.3. Funkcie zobrazené na spodnom displeji strana 20
7.4. Základné funkcie strana 24
8. Špeciálne funkcie strana 24
8.1. Funkcie pamäte strana 25
8.2. Časový manažér tepových funkcií strana 25
8.3. Recovery – ukľudnenie tepu strana 25
8.4. Pamäť času – tepových limitov strana 26
8.5. Zadávanie značiek strana 26
8.6. Funkcia CicloInZone® strana 26
9. PC – režim strana 26
9.1. Inštalácia interface strana 26
9.2. Inštalácia programu strana 26
9.3. Prenos uložených trás strana 26
9.4. Update HAC5 firmware strana 27
10. Výmena batérií strana 27
11. Servis a údržba strana 27
12. Riešenie problémov strana 27
13. Záruka strana 28
14. Technické parametre strana 28

OBSAH BALENIA





Senzor rýchlosti



Senzor kadencie



Držiak na riadidlá/predstavec





Magnet na koleso / kľuku



Pripojenie na počítač - Interface + softvéry na vyhodnotenie údajov



Batéria CR 2032 - 2ks náhradné



Hrudný snímač tepu



Elastický nastavovací pás pre hrudný snímač



Montážne prvky

1. Základné informácie.

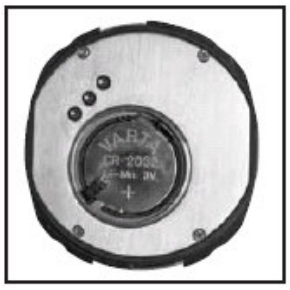
Šport vás udržuje v kondícii a mladých. Každý kto pravidelne športuje sa cíti lepšie, vyzerá lepšie a je odolnejší a trénovanejší.
Upozornenie: Merač HAC 5 je tréningovo kondičná pomôcka pre meranie a zobrazovanie Vášho tepu srdca. Pred začiatkom cvičenia kontaktujte svojho lekára pre určenie Vášho individuálneho horného a dolného tepového limitu (tréningovej zóny). Kontaktovať svojho lekára by mali všetci začiatočníci a ľudia starší, ako 35 rokov. Tepové limity sú závislé od veku, kondície a špecifických podmienok. Ľudia používajúci kardio stimulátor (pacemaker) by sa mali pred použitím tohto prístroja poradiť zo svojím lekárom.
Upozornenie : Za predpokladu, že HAC 5 má zobrazovať tep srdca, rýchlosť a kadenciu, musia byť všetky senzory inicializované. Pozrite kapitolu 5.2. Aby HAC 5 ušetril čo najviac energie, sa displej automaticky vypína po polnoci. Avšak všetky funkcie sú aktívne, aj keď displej je vypnutý.

2. Operačné nastavenia.

2.1 Nasadenie HAC 5 do držiaku na riadidlách a náramku.

Pokiaľ chcete HAC 5 demontovať z držiaku na riadidlách, alebo náramku na ruku, musíte samotný prístroj pootočiť v proti smere hodinových ručičiek o 90° a potom ich vyberte. Pre nasadenie postupujte v opačnom poradí, to jest, najprv nasaďte HAC 5 pootočený o 90° doľava do držiaka a potom pootočte smerom doprava, až kým nezacvakne poistka.





2.2 Vloženie batérií (všetky zariadenia sú dodané s vloženými batériami, pre spustenie stlačte ľubovoľné tlačidlo)

- vloženie batérie do HAC 5. Otvorte kryt batérie na spodnej strane prístroja, pomocou mince, odskrutkujte v proti smere hodinových ručičiek. Vložte batériu CR2032 plus pólom hore (viď. obrázok). Uistite sa, že je batéria správne usadená a jazýček kontaktu je nad batériou (viď. obrázok). Po kontrole nasaďte kryt a opäť ho mincou zaskrutkujte v smere hodinových ručičiek. Primeranou silou, aby ste nepoškodili závit. Počas zakrúcania krytu si skontrolujte, usadenie tesnenia batérie, aby nedošlo k jeho pricviknutiu a následnému poškodeniu.
- vloženie batérie do senzora tepu, rýchlosti a kadencie. Otvorte kryt batérie pomocou mince, odtáčajte v proti smere hodinových ručičiek. Vložte batériu CR2032 plus pólom hore. Po kontrole nasaďte kryt a opäť ho mincou zaskrutkujte v smere hodinových ručičiek, primeranou silou, aby ste nepoškodili závit. Počas zakrúcania krytu si skontrolujte, usadenie tesnenia batérie, aby nedošlo k jeho pricviknutiu a následnému poškodeniu.

2.3 Inicializácia senzorov.

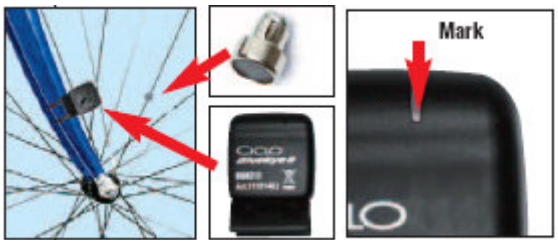
Pretože HAC 5 je vybavený digitálnym prenosom, preto všetky senzory musia byť inicializované pred prvým použitím. My však doporučujeme vykonať najskôr všetky potrebné nastavenia a až potom vykonať inicializáciu. Podrobný postup pre inicializáciu senzorov nájdete v kapitole č. 5.

2.4 Inštalácia.



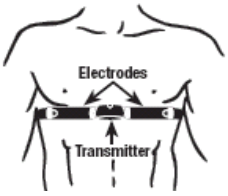


- inštalácia držiaka na riadidlá. Držiak je možné namontovať i na predstavec. Pokiaľ chcete vykonať montáž na predstavec je nutné najskôr oddeliť spodnú časť držiaka. Spodný diel vytiahnite smerom dozadu (je nutné prekonať určitý odpor poistky). Oba diely vzájomne pootočte o 90° a opäť spolu zmontujte - spodný diel nasuňte vždy skosenou hranou poistky v smere nasadzovania, až kým diely vzájomne nezacvaknú. Odstráňte fóliu z spodnej strany držiaka a prilepte ho tlakom na miesto, kde má byť umiestnený. Držiak zaistite gumeným O - krúžkom, prípadne sťahovacími páskami.
- inštalácia senzora rýchlosti. Namontujte senzor na vidlicu, pomocou sťahovacích pások, potlačenou stranou a značkou smerom k špiciam.
- nainštalujte magnet na špicu oproti značke na senzore. Skrutku na magnete dotiahnite primeranou silou, to jest, aby sa magnet neotáčal, ale tak, aby sa nepoškodil závit. Nastavte vzájomnú vzdialenosť senzora a magnetu na max. 3mm.
- inštalácia senzora na kadenciu. Namontujte senzor kadencie na zadnú vidlicu rámu v blízkosti kľuky na ľavej strane. Potlačená strana senzora musí smerovať ku kľuke. Na upevnenie použite sťahovacie pásky. Namontujte magnet kadencie na kľuku, presne o proti značke na senzore. Nastavte vzájomnú vzdialenosť senzora a magnetu na max. 3mm. (pre rozlíšenie senzorov, senzor pre kadenciu má symbol kľúk)



2.5 Nastavenie hrudného pásu.

Hrudný snímač sa upína pomocou elastického pásu okolo hrude. Pás nasaďte plastovou časťou s logom na stred hrude tak, aby elektródy (časti s vrúbkami) sa dotýkali priamo pokožky v oblasti pod prsiami. Pomocou pracky na elastickom páse si upravte dĺžku pásu, aby dobre obopínal hrudník, netlačil, ale ani sa neposúval pri pohybe. Za predpokladu, že i po nasadení hrudného pásu **HAC 5** neukazuje tep srdca, počkajte niekoľko minút, alebo miesto kontaktu elektród s pokožkou navlhčite.



3. Funkcie tlačidiel – špeciálne funkcie.

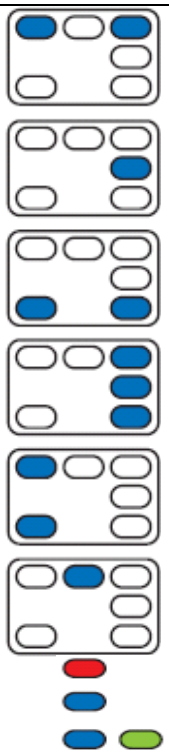
3.1. Funkcie tlačidiel.

Na displeji HAC 5 sa nachádzajú tri zóny – vrchná, stredná a spodná. Toto znamená, že môžu byť zobrazené tri funkcie súčasne. Ďalej je možné si navoliť ich vzájomnú kombináciu podľa osobnej potreby, alebo chute.



Tlačidlá sú v manuály pomenované nasledovne.

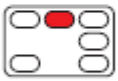
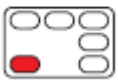
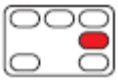
UL – vrchné ľavé tlačidlo
UR – vrchné pravé tlačidlo
LL – spodné ľavé tlačidlo
LR – spodné pravé tlačidlo
UM – vrchné stredné tlačidlo
MR – stredné pravé tlačidlo



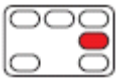
- pre ovládanie vrchného riadku displeja používajte tlačidlá **UL** a **UR**
- pre vládanie stredného riadku displeja používajte tlačidlo **MR**
- pre ovládanie spodného riadku displeja používajte tlačidlá **LL** a **LR**
- tlačidlá na pravej strane ovládajú všetky hlavné funkcie (tlačidlo **LR, MR a LR**)
- tlačidlá na ľavej strane ovládajú všetky pod funkcie na vrchnom a spodnom riadku displeja (**UL** a **LL**)
- tlačidlo na vrchu v strede spúšťa, zastavuje stopky a odpočítavanie – krátkym stlačením, resetuje pridržaním tohto tlačidla na 3 sekundy (taktiež vymaže hodnoty pre medzičasy a časy na kolo), tlačidlo **UM**.
- dlhé pridržanie tlačidla, znamená pridržanie aspoň 3 až 6 sekúnd, kým sa spustí funkcia
- krátke stlačenie tlačidla, znamená stlačiť tlačidlo približne na 1 sekundu
- je možné použiť jedno, alebo druhé tlačidlo

Pri stlačení každého tlačidla sa ozve krátke pípnutie, tento zvuk je možné v nastaveniach vypnúť.

3.2 Špeciálne funkcie tlačidiel v normálnom režime.

	- spustenie / zastavenie nahrávania dát - stlačte tlačidlá **UL** a **LL** spoločne na 3 sekundy
	- zadanie značky / spustenie funkcie ukľudnenie srdca - stlačte krátko tlačidlá **UL** a **LL** spoločne
	- zapnutie vypnutie tepového alarmu - stlačte tlačidlo **UL** na 3 sekundy
	- vynulovanie stopiek a odpočítavania - stlačte tlačidlo **UM** na 3 sekundy
	- zobrazenie aktuálneho režimu, spustenie hľadania senzorov - stlačte tlačidlo **LL** na 3 sekundy
	- voľba témy menu - stlačte tlačidlo **UR** na 3 sekundy
	- voľba nastavovacieho režimu - stlačte tlačidlo **UR** na 3 sekundy
	- zapnutie svetla (rozsvieti sa na 5 sekúnd) - stlačte tlačidlo **LR** na 3 sekundy
	- zapnúť manažér svetla (funkcia je aktívna 5 hodín) - stlačte tlačidlo **LR** na 6 sekundy
	- nastavenie režimu – profilu stlačte krátko tlačidlá **UR** a **LR** spoločne
	- zobrazenie jednotiek merania - stlačte krátko tlačidlá **LR** a **LL** spoločne

3.3 Špeciálne funkcie tlačidiel v nastavovacom režime.

	- v nastavovacom režime, v závislosti na funkcii / nastavení je vždy zvolené / alebo potvrdené krátkym stlačením tlačidla **MR**.
	- týmito tlačidlami môžete zvoliť medzi rôznymi nastaveniami, alebo meniť nastavenia (hodnoty), tlačidlom **UR** meníte nastavovanú hodnotu na väčšiu a tlačidlom **LR** na menšiu, pridržanie tlačidla urýchli zmenu
	Pre nastavenie nasledujúcich aplikácií: - stlačte **UL** a **UR** tlačidlo krátko a spoločne - nastavíte zobrazené hodnoty na ich maximum
	- stlačte **LR** a **UR** tlačidlo krátko a spoločne - nastavíte zobrazené hodnoty na ich základne nastavenie
	- stlačte **LL** a **LR** tlačidlo krátko a spoločne - nastavíte zobrazené hodnoty na ich minimum
	Nastavovací režim môžete opustiť kedykoľvek, stlačením tlačidla **MR** na 3 sekundy. **Upozornenie:** pokiaľ použijete rýchle opustenie nastavenia, majte na pamäti, že posledné nastavenie nie je automaticky uložené. Pokiaľ tak chcete urobiť, stlačte krátko tlačidlo **MR**.

4. Použitie.

4.1 Režimy – užívateľské profily.

Prístroj HAC 5 ponúka päť rôznych režimov – užívateľských profilov, ktoré sú nazvané nasledovne : ***BIKE 1*** (bicykel 1), ***BIKE 2*** (bicykel 2), ***RDS*** (radarový systém), ***ALPINE*** (výškomer), ***RUN*** (beh).

Každý profil si vyžaduje samostatné nastavenie, môžete si zvoliť rôzne funkcie, zvlášť pre každý profil. Tak ak nemáte potrebu, napríklad zobrazovať meranie nadmorskej výšky počas behu (a tým, aj všetky prislúchajúce funkcie, ako stúpanie, výkon...), môžete tieto funkcie pre daný profil vypnúť. Preto, ak zapnete potom profil RUN, tieto funkcie nebudú zobrazené, keď budete prechádzať menu tohto profilu.

Toto znamená, že počet zobrazovaných funkcií, môže byť zadaný individuálne pre každý profil, bez toho, aby ste museli zobrazenie vypínať. Do základných profilov môžete pridať dva pod profily – **HR - intv** (interval pre tep srdca) a **CAD – intv** (interval kadencie). Teda tieto profily môžu byť pridané a aktivované. Napríklad, ak zvolíte profil **BIKE 1** môžete pridať pod profil **CAD – intv** v nastavení profilu.









Alpine je východzie nastavenie. Pre zapnutie, alebo nastavenie profilu stlačte krátko spoločne tlačidlá **UR** a **LR**.
Následne sa na displeji zobrazí kompletné profil menu. Stláčaním tlačidiel **UR** a **LR** môžu byť jednotlivé profily sprístupnené jeden po druhom.
BIKE 1, BIKE 2, RDS, Alpine, Run, HR intv, CAD intv, Baro mode, Alti mode, Exit

Zvoľte požadovaný profil tlačidlom **UR** , alebo **LR** a potvrďte

krátkym stlačením tlačidla **MR**.

Ak si zvolíte profil **HR intv**, alebo **CAD intv**, tieto podprofily platia pre predchádzajúci zvolený profil, napríklad, ak na HAC 5 je navolený profil **BIKE 1** a nastavíte podprofil **CAD intv**, tento pod profil bude aktívny pre profil **BIKE 1**.

Ak chcete zistiť, ktorý režim je aktívny, alebo ktorý senzor je zameriavaný, stlačte tlačidlo **LL** na 3 s. Následne je aktívny profil zobrazený na displeji na 10 sekúnd a automatické hľadanie beží na pozadí.
Profile, Alpine, No interval

4.2 Baro / Alti profil





Režim výškomera a barometrický režim

HAC 5 volí prepínanie medzi Alti a Baro profilom automaticky, ale toto je možné vykonať i manuálne krátkym spoločným stlačením tlačidiel **UR** a **LR** v príslušnej funkcii, následne pomocou **UR** alebo **LR** môže byť zvolený požadovaný profil.

Potvrďte krátkym stlačením tlačidla **MR**.



slnečno



oblačno



riziko zrážok



daždivo

Ak sa nadmorská výška nemení rýchlejšie, ako 350 m/hod. , napr. počas prestávky, tak sa HAC 5 automaticky prepne do Barometrického režimu. Následne z displeja zmizne symbol kopcov a objavia sa symboly pre indikáciu počasia.

Aktuálna výška je v tomto režime fixovaná a nemení sa, napr. počas noci, alebo prestávky, ani za predpokladu, že sa mení tlak vzduchu. Ak sa však začnete pohybovať smerom hore, alebo dole, HAC 5 sa v krátkom čase automaticky prepne do Alti režimu.

Ak je zvolený barometrický režim, alebo výškový profil, alebo je automaticky aktivovaný a potom je HAC 5 prepnutý do aktuálneho nastaveného profilu, toto môže spôsobiť, že niektoré funkcie nebudú zobrazené, i keď sú zvolené v profile. Barometrický profil, napríklad, nepovoľuje zobraziť výšku a tým pádom i funkcie naviazané na výškový profil.

4.3 Digitálny systém







Vyhľadávanie senzorov.

Za predpokladu, ak má HAC 5 zobrazovať rýchlosť, tep srdca, alebo iné, v prvom rade musí byť vyhľadaný senzor pre dané meranie.
Vyhľadávanie sa spustí automaticky po spustení nahrávania dát do pamäte (**UL** a **LL** tlačidlá stlačte spoločne na 3 sekundy), a manuálne stlačením tlačidla **LL** na 3 sekundy (v oboch prípadoch bude aktuálny profil zobrazený na 10 sekúnd).

Počas tohto sú vyhľadávané všetky senzory, ktoré sú aktivované v aktuálnom profile. Nemusia byť, alebo neboli nájdené všetky senzory počas tohto času, potom je toto zobrazené, keď je to zadané. napríklad : ***SPD: no TX***, čo znamená, že senzor pre zobrazovanie rýchlosti nebol nájdený.

V tomto prípade, musí byť vyhľadávanie senzorov spustené znova, stlačením tlačidla **LL** na 3 sekundy. Ak sa napríklad zobrazí „***Speed Bike2***“, toto znamená, že bol aktivovaný (napr. potočením kolesa) a bol nájdený senzor rýchlosti pre bicykel 2.

5. Príklady.

Vykonať nastavenie HAC 5 je veľmi jednoduché, i napriek tomu prinášame dva príklady.

5.1 Prvé nastavenie (napr. čas a dátum).







Stlačte tlačidlo **MR** na 3 sekundy a dostanete sa do hlavného menu.
Topical, Prof.Bike, RDS Run Alp, HR-Interval, CAD-Interval, Basic set., PC-connect, Powerdown, Exit

Postupným stláčaním tlačidla **UR** alebo **LR** nastavte „ ***Basic set***.“ (tento nápis sa zobrazí na strednej tmavej časti displeja),

potvrďte krátkym stlačením tlačidla **MR**.



Nastavte „***set time***“ (nastaviť čas) tlačidlom **UR** alebo **LR**,



potvrďte krátkym stlačením tlačidla **MR**.



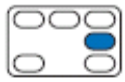
Nastavte „***set clock***“ (nastaviť hodiny) tlačidlom **UR** alebo **LR**,



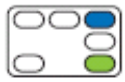
potvrďte krátkym stlačením tlačidla **MR**.



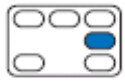
Teraz je aktuálny čas zobrazený na vrchnom displeji (bliká) a spodnom displeji sú zobrazené sekundy.
Hodnotu času je možné nastaviť pomocou tlačidiel **UR / LR**,



nastavenú potvrďte krátkym stlačením tlačidla **MR**.



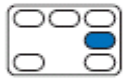
Po nastavení hodnoty hodín, začne blikať spodný displej, zóna pre nastavenie sekúnd.
nastavenie vykonajte pomocou tlačidiel **UR / LR**,



Potvrďte stlačením tlačidla **MR**, „***set clock***“ sa zobrazí opäť na displeji.



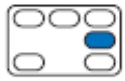
Nastavte „***set date***“ tlačidlom **UR** alebo **LR**,



a potvrďte tlačidlom **MR**.



Hodnota pre nastavenie roka, bliká na vrchnom displeji a je ju možné nastaviť tlačidlom **UR** alebo **LR**,



potvrďte tlačidlom **MR** a začne blikať hodnota pre nastavenie mesiaca.
Nastavte tlačidlom **LR** alebo **UR** a potvrďte **MR**.
Teraz bliká hodnota pre nastavenie dňa.



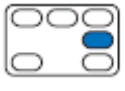
Nastavte požadovanú hodnotu tlačidlom **UR** alebo **LR**,



a potvrďte tlačidlom **MR**.



Nastavte „***back***“ pomocou tlačidla **LR**.



a potvrďte tlačidlom **MR** návrat do režimu „***basic setings***“.

Teraz môžete nastaviť ďalšie personálne údaje, ako napríklad :
„***set altitude***“ tu je možné nastaviť aktuálnu nadmorskú výšku / tlak vzduchu,
alebo „***set units***“ , kde môžete nastaviť jednotky merania, pre jednotlivé funkcie,
Unit Press, Unit Dst, Unit Speed, Unit Temp. ,Unit Time, Unit Weight, Back, Exit
jednotky – tlaku, vzdialenosti, rýchlosti, teploty, času, hmotnosti, späť, východ.

Nastavenie osobných údajov „set perso“

SET PERSO **:** umožňuje nastavenie personálnych údajov ako: dátum narodenia ***S.Birthdate***, hmotnosť ***Set Weight,*** pohlavie ***Select sex***, limity tepu srdca ***HR-Target***, countdown – odpočítavanie ***Set Countdn***, CICLOinZone® kalkulácia ***IN-Zone***, celkové hodnoty pre spotrebu kalórií ***Total kcal ,*** spaľovanie tukov ***Total Fat ,*** návrat ***Back,*** východ ***Exit.***

Nastavenie celkových hodnôt „set totals“

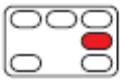
SET TOTAL **:** tu je možné nastaviť, alebo vymazať všetky celkové hodnoty (napr. celkové KM, celkový čas jazdy...) pre daný zvolený profil.
Tot.Dst.Bike1, Tot.Dst.Bike2, Tot.Tm.Bike1, Tot.Tm.Bike2, Back, Exit

Stlačením tlačidla **MR** na 3 sekundy, je možné nastavenie kedykoľvek opustiť.

5.2 Inicializácia senzorov.

Za predpokladu, že HAC 5 má zobrazovať rýchlosť, tep a kadenciu, musia byť najskôr inicializované (kódovo zladené) senzory s HAC 5.

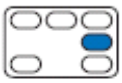
Pozorne sledujte nasledujúce inštrukcie:



- nasaďte senzor pre meranie rýchlosti a vykonajte nasledujúce:
- stlačte tlačidlo **MR** na 3 sekundy



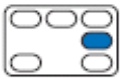
- tlačidlom **LR** nastavte „***Prof.Bike***“ (nastavovaná hodnota je zobrazená na čiernom podklade)



- potvrďte tlačidlom **MR**
- zobrazí sa „***Select bike***“



- potvrďte tlačidlom **MR**
- zobrazí sa „***Select bike1***“



- potvrďte tlačidlom **MR**
- znova sa zobrazí „***Select bike***“



- stlačte tlačidlo **LR** niekoľko krát a nastavte „***speed***“



- potvrďte tlačidlom **MR**
- zobrazí sa „***Speed on/off***“ , ***ON*** je označené



- potvrďte ***ON*** tlačidlom **MR**
- „***Iniscan SPD yes / no***“ je zobrazené a ***YES*** je označené

Teraz aktivujte senzor pre meranie rýchlosti – niekoľko krát otočte kolesom, aby magnet prešiel popri senzore, týmto sa senzor aktivuje a začne vysielať signál.
Upozornenie: nerobte žiadne zmeny na displeji HAC 5 počas inicializácie. Potvrďte spustenie inicializácie tlačidlom **MR**, ale až po aktivovaní senzora. Po spustení, sa na displeji zobrazí percentuálne odpočítavanie, po korektnej inicializácii senzora sa na displeji zobrazí „***speed***“ (označené).
Pokiaľ inicializácia nebola korektná, HAC 5 zobrazí „***Iniscan Error retry cance***l“



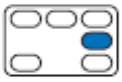
- spustite inicializáciu ešte raz a to nastavením „***retry***“, pomocou tlačidla **LR**



- potvrďte tlačidlom **MR**



- nastavte „***cancel***“ tlačidlom **LR**



- ak potvrdíte toto nastavenie tlačidlom **MR**, opustíte funkciu inicializácie a HAC 5 sa opäť vráti do nastavenia inicializácie



- stlačte tlačidlo **LR** raz a nastavíte „***CAD***“ (inicializácia senzora kadencie)



- potvrďte tlačidlom **MR**
- zobrazí sa „***CAD on/off***“ , ***ON*** je označené



- potvrďte tlačidlom **MR**
- zobrazí sa „***CAD on/off***“ , ***ON*** je označené

Teraz aktivujte senzor pre meranie kadencie – niekoľko krát otočte pedálmi, aby magnet prešiel popri senzore, týmto sa senzor aktivuje a začne vysielať signál.

Upozornenie: nerobte žiadne zmeny na displeji HAC 5 počas inicializácie. Potvrďte spustenie inicializácie tlačidlom **MR**, ale až po aktivovaní senzora. Po spustení, sa na displeji zobrazí percentuálne odpočítavanie, po korektnej inicializácii senzora sa na displeji zobrazí „***CAD***“ (označené).
Pokiaľ inicializácia nebola korektná, HAC 5 zobrazí „***Iniscan Error retry cancel***“, zopakujte inicializáciu.



Inicializáciu vykonávajte len za predpokladu, že je aktívny len práve incializovaný senzor, ak nie počkajte cca 5 minút, kým sa druhý senzor automaticky nevypne. Pretože by mohlo dôjsť k zmiešaniu signálov a i napriek úspešnej inicializácii, by neskôr senzor nepracoval korektne.



- stlačte raz tlačidlo **LR** a nastavíte „***HR***“ (inicializácia senzora pre meranie tepu)



- potvrďte tlačidlom **MR**
- zobrazí sa „***HR on / off***“ , ***ON*** je označené

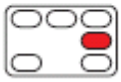


- potvrďte tlačidlom **MR**
- zobrazí sa „***HR on / off***“ , ***ON*** je označené

Pokiaľ ste si už nasadili hrudný pás, ten by mal byť už aktivovaný, ak nie urobte to „manuálne“.
Uchopte hrudný pás do oboch rúk a palcami poklepte niekoľko krát po elektródach (vrúbkované plochy) tým simulujete údery srdca a spustíte vysielanie signálu.
Upozornenie: nemeňte nastavenie displeja počas inicializácie.



- spustenie potvrďte tlačidlo **MR**
- teraz displej zobrazuje percentuálne odpočítavanie, po korektnej inicializácii sa na displeji zobrazí ***HR***. Pokiaľ bola nekorektná, zopakujte inicializáciu ešte raz.



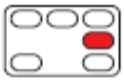
- Stlačte tlačidlo **MR** na 3 sekundy, pre opustenie nastavenia inicializácie.

Po nastavení profilu Bike1, ktorý je automaticky zvolený sa zobrazia normálne funkcie pre profil Bike1.
Teraz je HAC 5 pripravený na používanie (môžete inštalovať senzory pokiaľ ste tak ešte neurobili).
Teraz môžete zadať i ostatné dáta, ako napríklad obvod kolesa, hmotnosť, jednotky..., v závislosti od nastavených (aktivovaných) funkcií pre daný profil.

!!!

Dôležité: Celkovo pre HAC 5, môžu byť inicializované 2 senzory pre meranie rýchlosti, 2 senzory pre meranie kadencie, 1 prístroj RDS II a 1 senzor pre meranie tepu.
To znamená, že ak už máte inicializovaný hrudný pás pre bicykel 1, nemôžete ho inicializovať znova napr. pre bicykel 2, stačí len v inom profile túto funkciu zapnúť „***ON***“ (v inom profile v nastavení ***Iniscan-HR*** nastaviť „***no***“ a potvrdiť tlačidlom **MR**.
Ak už máte senzor rýchlosti a kadencie inicializovaný pre profil Bike1, nemôže tieto senzory opäť inicializovať pre profil Bike2 (len v prípade, že senzory neboli aktivované pre Bike1, alebo inicializácia nebola ukončená korektne – bolo zobrazené „***error***“, potom môžete originálne senzory aktivovať, aj pre profil Bike2). Pokiaľ chcete HAC 5 používať pre dva bicykle, je potrebné dokúpiť si druhú sadu senzorov.

6. Hlavný nastavovací režim.



Pridržte tlačidlo **MR** na 3 sekundy a tým nastavíte hlavný nastavovací režim. Ak chcete opustiť toto nastavenie pridržte tlačidlo **MR** opäť na 3 sekundy. Toto je možné vykonať hocikedy, okrem počas prenosu dát do počítača – displej zobrazuje „***PC-connect***“.
Poznámka : ak opúšťate hlavné nastavovacie menu pomocou pridržania tlačidla **MR** na 3 sekundy, tak posledná nastavovaná hodnota nebude uložená, len ak stlačíte tlačidlo **MR** krátko a uložíte nastavenie.



- špecifické nastavenia môžu byť vykonané krátkym stlačením tlačidla **UR** alebo **LR**
Topical, Prof.Bike, RDS Run Alp, HR-Interval, CAD-Interval, Basic set., PC-connect, Powerdown, Exit



- zvolené krátkym stlačením tlačidla **MR**



- požadovanú hodnotu nastavenia nastavte tlačidlom **UR** alebo **LR**



- a potvrďte nastavenie krátkym stlačením tlačidla **MR**

6.1 Krátke menu – Topical

Napriek tomu, že väčšina nastavení musí byť vykonaná len raz, je niekoľko nastavení ktoré musia, alebo by mali byť vykonané súčasne. Tieto hodnoty je možné zvoliť, nastaviť a meniť len v krátkom menu.

!!!

Upozornenie : počas nahrávania dát, môžu byť nastavenia menené len v krátkom menu.
Navolením klasického menu nastavenia (pridržaním tlačidla **MR** na 3 sekundy) sa nahrávanie dát automaticky zastaví.

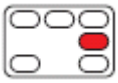
Krátke menu obsahuje nasledujúce nastavenia a hodnoty :
(záleží na tom, ktoré funkcie boli aktivované v príslušnom profile)
Set Altitude, Set DST, IN-Zone, HR-Target, Set Countdown, Set Alarm, Set TZ2, Exit



- nastavenie tlačidlom **UR** alebo **LR**



- uloženie a návrat tlačidlom **MR**



- zrušenie / ukončenie, pridržte tlačidlo **MR** na 3 sekundy

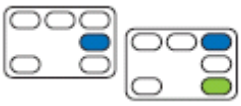
6.2 Profil Bike a profily RDS,Alpin, Run

Nastavenie profilov

V tomto menu si môžete zvoliť požadovaný profil a následne zapnúť, alebo vypnúť zvolenú funkciu, pre zvolený profil a následne tu môže byť inicializovaný, príslušný senzor pre daný profil.

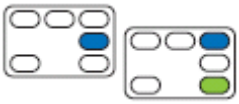
Všetky dostupné nastavenia sú zobrazené, v závislosti na zvolenom profile (funkcie, ktoré sú aktivované)

Hmotnosť



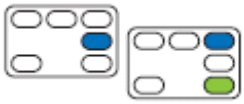
Tu zadajte hmotnosť vášho vybavenia, to jest hmotnosť bicykla, batohu...
Parametre: min. 0 kg
max. 100 kg
štandard 10 kg
Zadajte tlačidlom **MR** a požadovanú hmotnosť nastavte tlačidlom **UR** alebo **LR.**
Stlačením tlačidla **MR** znova, uložíte nastavenú hodnotu a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

Obvod kolesa



Tu môžete nastaviť obvod kolesa.
Parametre: min. 500 mm
max. 3000 mm
štandard 2080 mm
Zadajte tlačidlom **MR** a požadovaný obvod kolesa nastavte tlačidlom **UR** alebo **LR**.
Stlačením tlačidla **MR** znova, uložíte nastavenú hodnotu a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

SPD – rýchlosť



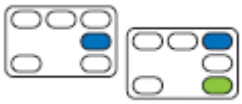


Tu je možné funkciu „meranie rýchlosti“ zapnúť, alebo vypnúť.
Zadajte tlačidlom **MR**. Zapnite, alebo vypnite tlačidlom **UR / LR**.
Po zadaní, nastavenie uložte stlačením tlačidla **MR**, ak ste zadali „***ON***“ následne sa zobrazí inicializácia príslušného senzora.
Za predpokladu, že senzor pre meranie rýchlosti ešte nebol inicializovaný, je možné to urobiť teraz.
Najprv je, ale potrebné aktivovať senzor. Prejdite magnetom pomaly po značke na senzore, alebo roztočte koleso, pokiaľ senzor a magnet už boli namontované, tým sa senzor aktivuje. Až po tomto je možné spustiť inicializáciu.
Spustenie inicializácie potvrďte tlačidlom **MR**. Po spustení, sa na displeji zobrazí percentuálne odpočítavanie, po korektnej inicializácii senzora sa na displeji zobrazí „***speed***“ (označené).

Chybná inicializácia
IniscanError

Pokiaľ inicializácia nebola korektná, HAC 5 na displeji zobrazí „***Iniscan Error***“.
Aktivujte senzor ešte raz a reštartujte inicializáciu, nastavením „***retry***“ (nastavíte tlačidlo **LR** a potvrďte tlačidlom **MR**). Ak nastavíte „***cancel***“ a potvrdíte tlačidlom **MR**, tým opustíte inicializáciu a HAC 5 opäť zobrazí nastavovací režim.

Kadencia – cadence



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť meranie kadencie pedálovania.
Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite.

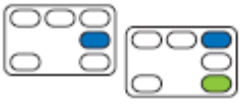


Po zadaní, nastavenie uložte stlačením tlačidla **MR**, ak ste zadali „***ON***“ následne sa zobrazí inicializácia príslušného senzora.
Za predpokladu, že senzor pre meranie kadencie ešte nebol inicializovaný, je možné to urobiť teraz.
Najprv je, ale potrebné aktivovať senzor. Prejdite magnetom pomaly po značke na senzore, alebo roztočte pedále, pokiaľ senzor a magnet už boli namontované, tým sa senzor aktivuje. Až po tomto je možné spustiť inicializáciu.
Spustenie inicializácie potvrďte tlačidlom **MR**. Po spustení, sa na displeji zobrazí percentuálne odpočítavanie, po korektnej inicializácii senzora sa na displeji zobrazí „***CAD***“ (označené).
Pokiaľ inicializácia nebola korektná, HAC 5 na displeji zobrazí „***Iniscan Error***“.

Chybná inicializácia
IniscanError

Pokiaľ inicializácia nebola korektná, HAC 5 na displeji zobrazí „***Iniscan Error***“.
Aktivujte senzor ešte raz a reštartujte inicializáciu, nastavením „***retry***“ (nastavíte tlačidlo **LR** a potvrďte tlačidlom **MR**). Ak nastavíte „***cancel***“ a potvrdíte tlačidlom **MR**, tým opustíte inicializáciu a HAC 5 opäť zobrazí nastavovací režim.

RDS



Tu je možné zapnúť / vypnúť komunikáciu z doplnkovým zariadením RDS (Radar Distance System) radarové meranie vzdialenosti a rýchlosti. Toto zariadenie je možné prikúpiť, viac info u dovozcu.
Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite.

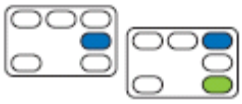
Ak ste zadali „***ON***“ následne sa zobrazí inicializácia pre zariadenie RDS II, po potvrdení nastavenia tlačidlom **MR**. Pred spustením inicializácie musí byť zariadenie RDS II aktivované (spustené meranie).
Spustenie inicializácie potvrďte tlačidlom **MR**. Po spustení, sa na displeji zobrazí percentuálne odpočítavanie, po korektnej inicializácii senzora sa na displeji zobrazí „***RDS***“ (označené).

Chybná inicializácia
IniscanError

Pokiaľ inicializácia nebola korektná, HAC 5 na displeji zobrazí „***Iniscan Error***“.
Aktivujte senzor ešte raz a reštartujte inicializáciu, nastavením „***retry***“ (nastavíte tlačidlo **LR** a potvrďte tlačidlom **MR**). Ak nastavíte „***cancel***“ a potvrdíte tlačidlom **MR**, tým opustíte inicializáciu a HAC 5 opäť zobrazí nastavovací režim.

Meranie tepu - Heart

Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť meranie tepu srdca.
Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite.

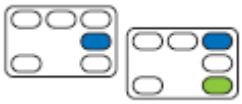


Po zadaní, nastavenie uložte stlačením tlačidla **MR**, ak ste zadali „***ON***“ následne sa zobrazí inicializácia príslušného senzora.
Pokiaľ hrudný pás ešte nebol inicializovaný, teraz to môžete vykonať. Nasaďte si hrudný pás, aby sa aktivoval, alebo to urobte „manuálne“. Uchopte hrudný pás do oboch rúk a palcami poklepte niekoľko krát po elektródach (vrúbkované plochy) tým simulujete údery srdca a spustíte vysielanie signálu.
Spustenie inicializácie potvrďte tlačidlom **MR**. Po spustení, sa na displeji zobrazí percentuálne odpočítavanie, po korektnej inicializácii senzora sa na displeji zobrazí „***HEART***“ (označené).

Chybná inicializácia
IniscanError

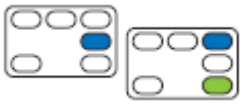
Pokiaľ inicializácia nebola korektná, HAC 5 na displeji zobrazí „***Iniscan Error***“.
Aktivujte senzor ešte raz a reštartujte inicializáciu, nastavením „***retry***“ (nastavíte tlačidlo **LR** a potvrďte tlačidlom **MR**). Ak nastavíte „***cancel***“ a potvrdíte tlačidlom **MR**, tým opustíte inicializáciu a HAC 5 opäť zobrazí nastavovací režim.

Rýchlosť lyžiara – Ski SPD



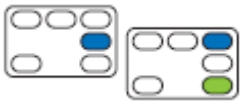
Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť meranie rýchlosti počas lyžovania, alebo snowbordovania.
Táto hodnota bude meraná, len za predpokladu aktivácie merania aktuálneho sklonu.
Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.
Poznámka: pokiaľ je táto funkcia aktívna a je použité prídavné zariadenie RDS, bude funkcia Ski-SPD automaticky vypnutá a meranie rýchlosti je zabezpečené pomocou RDS II.

Výškomer – altimeter



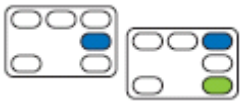
Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť meranie aktuálnej nadmorskej výšky – výškomer.
Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR**.

Zvuk – Beeper



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť zvuk a zvukový alarm prekročenia tepových limitov.
Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom MR a opäť sa zobrazí nastavovací režim.
Ak je táto funkcia zapnutá „***ON***“ , vľavo na displeji sa zobrazí symbol , ktorý indikuje jej zapnutie.
V normálnom operačnom režime je možné zvuk zapnúť / vypnúť, kedykoľvek pridržaním tlačidla **UL** na 3 sekundy.

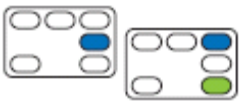
Stúpanie – Ascent



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť funkciu zobrazenia aktuálneho stúpania / klesania.

Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

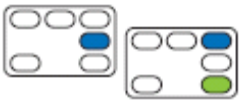
Vario



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť funkciu zobrazenia aktuálneho počtu stúpaní / klesaní.

Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

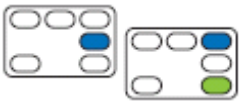
Stopky – STW



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť meranie času pomocou stopiek.

Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

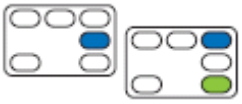
Odpočítavanie – countdown



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť funkciu odpočítavania.

Zadajte tlačidlom MR a pomocou tlačidiel UR, alebo LR funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom MR a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

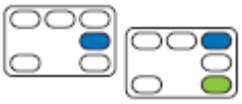
Výkon – Power



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť funkciu výpočtu výkonu.

Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

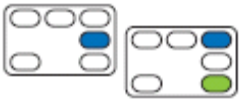
Spotreba kalórií – CAL



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť funkciu výpočtu aktuálnej spotreby kalórií.

Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

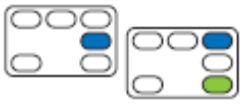
Spaľovanie tukov – FAT



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť funkciu výpočtu spaľovania tuku.

Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

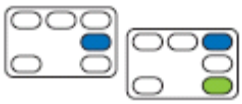
Teplomer - Temp



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť funkciu merania aktuálnej teploty prostredia.

Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

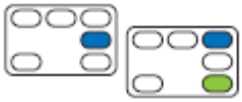
Automatické rolovanie – Autoscroll



Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť funkciu automatického rolovania funkcií na displeji HAC 5.

Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

Interval ukladania dát do pamäte – Mem.interval



Tu je možné nastaviť požadovaný interval ukladania dát do pamäti.

Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** nastavte požadovaný interval, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

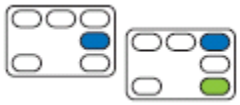
Návrat (back) a Exit



Vrátiť sa späť do predchádzajúceho režimu – nastavovací režim, stlačte tlačidlo **MR**.

Pre návrat do normálneho operačného režimu, stlačte tlačidlo **MR** ešte raz.

6.3 Tepové limity – HR-limits



Tu je možné nastaviť požadované tepové limity a prislúchajúce odpočítavania, pre nastavenie intervalového tréningu a taktiež je možné zapnúť tepový manažér (pozrite kapitolu 8.2).
Sel.Profile, HR.Limit1, HR-Limit2, HR-Limit3, HR-manager, HR-counter, Back, Exit

Tu je možné zadať, pre ktorý profil budú platiť nastavené tepové limity (toto je možné zadať pre každý profil individuálne).
Potvrďte tlačidlom **MR** a potom nastavte pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR**
Select Bike1, Select Bike2, Select RDS, Select Alp., Select Run, Back, Exit

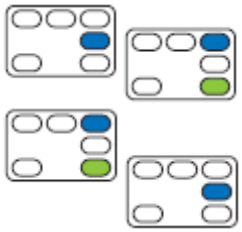


Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

Ak je tepový limit 1 nastavený na off, tak sa opäť zobrazí nastavovací režim.
Ak je tepový limit 1 nastavený na on, na displeji sa zobrazí „***Countdown 1***“.

Pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu pre čas odpočítavania.
Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.
Rozsah nastavenia : 00:01:00 – 19.59:59 h
Základné nastavenie : 00:10:00 h

HR - limit 1

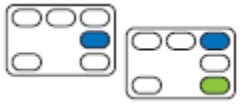


Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite /vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.

Ak je tepový limit 1 nastavený na off, tak sa opäť zobrazí nastavovací režim.
Ak je tepový limit 1 nastavený na on, na displeji sa zobrazí „***Countdown 1***“.
Pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu pre čas odpočítavania.
Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.
Rozsah nastavenia : 00:01:00 – 19.59:59 h
Základné nastavenie : 10 min.



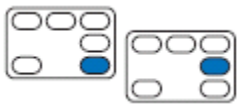
Na vrchnom displeji teraz bliká hodnota pre nastavenie horného tepového limitu 1 a pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 úderov / min.
Základné nastavenie : 100 bpm



Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR** a na spodnom displeji, teraz bliká hodnota pre nastavenie spodného tepového limitu 1, tlačidlami **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 úderov / min.
Základné nastavenie : 80 bpm

Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**, na displeji sa zobrazí nastavovacie menu s HR-limit 1

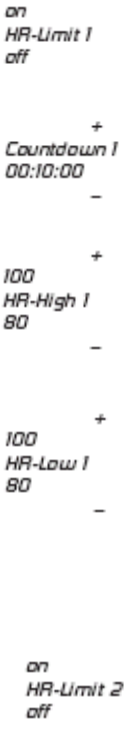
HR – limit 2



Nastavte „***HR-limit 2***“ tlačidlom **LR**

potvrďte výber tlačidlom **MR**,

Zobrazenie na displeji





pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.



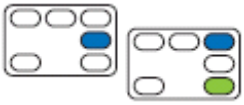
Ak je tepový limit 2 nastavený na off, tak sa opäť zobrazí nastavovací režim.
Ak je tepový limit 2 nastavený na on, na displeji sa zobrazí „***Countdown 2***“.
Pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu pre čas odpočítavania.
Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.
Rozsah nastavenia : 00:01:00 – 19.59:59 h
Základné nastavenie : 20 min.

+
Countdown 2
00:10:00
–



Na vrchnom displeji teraz bliká hodnota pre nastavenie horného tepového limitu 2 a pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 úderov / min.
Základné nastavenie : 120 bpm

+
120
HR-High 2
100
–

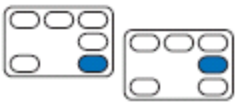


Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR** a na spodnom displeji, teraz bliká hodnota pre nastavenie spodného tepového limitu 2, tlačidlami **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 úderov / min.
Základné nastavenie : 100 bpm

+
120
HR-Low 2
100
–

Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**, na displeji sa zobrazí nast. menu s HR-limit 2

HR – limit 3



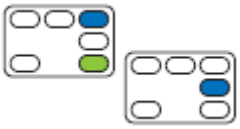
Nastavte „***HR-limit 3***“ tlačidlom **LR**

potvrďte výber tlačidlom **MR**,

on
HR-Limit 3
off



pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** funkciu zapnite / vypnite, následne potvrďte tlačidlom **MR** a opäť sa zobrazí nastavovací režim.



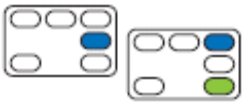
Ak je tepový limit 3 nastavený na off, tak sa opäť zobrazí nastavovací režim.
Ak je tepový limit 3 nastavený na on, na displeji sa zobrazí „***Countdown 3***“.
Pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu pre čas odpočítavania.
Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.
Rozsah nastavenia : 00:01:00 – 19.59:59 h
Základné nastavenie : 30 min.

+
Countdown 3
00:10:00
–



Na vrchnom displeji teraz bliká hodnota pre nastavenie horného tepového limitu 3 a pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 úderov / min.
Základné nastavenie : 140 bpm

+
140
HR-High 3
120
–



Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR** a na spodnom displeji, teraz bliká hodnota pre nastavenie spodného tepového limitu 3, tlačidlami **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 úderov / min.
Základné nastavenie : 120 bpm

+
140
HR-Low 3
120
–

Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**, na displeji sa zobrazí nast. menu s HR-limit 3

HR – manažér



Tepový manažér (kapitola 8.2) umožňuje nastavenie intervalového tréningu podľa nastavených tepových limitov 1 – 3 a countdownov 1 – 3. V tomto nastavení je ho možné aktivovať.
Pri spustení sa začne odpočítavanie aktuálneho countdown, za predpokladu, že tep sa nachádza medzi nastavenými limitmi, ak je tep mimo týchto limitov, odpočítavanie sa zastaví, kým sa tep opäť nedostane medzi nastavené limity.

Počítadlo intervalov
INI - Counter



Nastavte tlačidlom **LR** na displeji „***INT-Counter***“.

Nastavte počet opakovaní intervalu (odpočítavania).
Rozsah nastavenia : 1 – 99 opakovaní

Návrat (back) a Exit



Vrátiť sa späť do predchádzajúceho režimu – hlavný nastavovací režim, stlačte tlačidlo **MR**.

Pre návrat do normálneho operačného režimu, stlačte tlačidlo **MR** ešte raz.

6.4 CAD – interval

Tu je možné nastaviť limity kadencie pedálovania pre intervalový tréning a aktivovať manažér kadencie.

Nastavenie profilu
Sel. Profile

Tu je možné zadať, pre ktorí profil (Bike 1 / Bike 2) bude nastavený interval pedálovania platný.

Sel.Profile
CAD-Limit 1
CAD-Limit2
CAD-Limit3
CAD-Manager
CAD-Counter
Back
Exit



Zadajte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** nastavte zvolený profil, následne potvrďte tlačidlom **MR**.

Select Bike1
Select Bike2
Back
Exit

Kadencia – CAD limit 1



Nastavte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** zapnite / vypnite túto funkciu. Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.

on
CAD-Limit 1
off

Ak je tepový limit 1 nastavený na off, tak sa opäť zobrazí nastavovací režim.
Ak je tepový limit 1 nastavený na on, na displeji sa zobrazí „***Countdown 1***“.

+
Countdown 1
00:10:00
–



Pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** môžete nastaviť požadovaný čas pre odpočítavanie pre zadaný limit kadencie. Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.
Rozsah nastavenia : 00:01:00 – 19.59:59 h
Základné nastavenie : 10 min



Na vrchnom displeji teraz bliká hodnota pre nastavenie horného limitu kadencie 1 a pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 otočiek pedálov / min.
Základné nastavenie : 60 otočiek

+
60
CAD-High 1
40
–

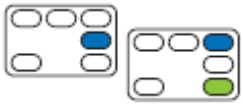


Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR** a na spodnom displeji, teraz bliká hodnota pre nastavenie spodného limitu kadencie 1, tlačidlami **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 otočiek pedálov / min.
Základné nastavenie : 40 otočiek

+
60
CAD-Low 1
40
–

Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**, zobrazí sa nastavovacie menu s CAD-limit 1.

Kadencia – CAD limit 2



Nastavte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** zapnite / vypnite túto funkciu. Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.

on
CAD-Limit 2
off

Ak je tepový limit 2 nastavený na off, tak sa opäť zobrazí nastavovací režim.
Ak je tepový limit 2 nastavený na on, na displeji sa zobrazí „***Countdown 2***“.

+
Countdown 2
00:20:00
–

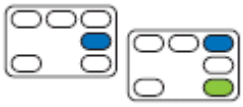


Pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** môžete nastaviť požadovaný čas pre odpočítavanie pre zadaný limit kadencie. Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.
Rozsah nastavenia : 00:01:00 – 19.59:59 h
Základné nastavenie : 20 min.



Na vrchnom displeji teraz bliká hodnota pre nastavenie horného limitu kadencie 1 a pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 otočiek pedálov / min.
Základné nastavenie : 80 otočiek

+
80
CAD-High 2
60
–



Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR** a na spodnom displeji, teraz bliká hodnota pre nastavenie spodného limitu kadencie 1, tlačidlami **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 otočiek pedálov / min.
Základné nastavenie : 60 otočiek

+
80
CAD-Low 2
60
–

Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**, zobrazí sa nastavovacie menu s CAD-limit 2.

Kadencia – CAD limit 3



Nastavte tlačidlom **MR** a pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** zapnite / vypnite túto funkciu. Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.

on
CAD-Limit 3
off

Ak je tepový limit 3 nastavený na off, tak sa opäť zobrazí nastavovací režim.
Ak je tepový limit 3 nastavený na on, na displeji sa zobrazí „***Countdown 3***“.

+
Countdown 3
00:30:00
–



Pomocou tlačidiel **UR**, alebo **LR** môžete nastaviť požadovaný čas pre odpočítava nie pre zadaný limit kadencie. Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**.
Rozsah nastavenia : 00:01:00 – 19.59:59 h
Základné nastavenie : 30 min.



Na vrchnom displeji teraz bliká hodnota pre nastavenie horného limitu kadencie 1 a pomocou tlačidla **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 otočiek pedálov / min.
Základné nastavenie : 100 otočiek

+
100
CAD-High 3
80
–



Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR** a na spodnom displeji, teraz bliká hodnota pre nastavenie spodného limitu kadencie 1, tlačidlami **UR / LR** nastavte požadovanú hodnotu.
Rozsah nastavenia : 20 – 250 otočiek pedálov / min.
Základné nastavenie : 80 otočiek

+
100
CAD-Low 3
80
–

Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR**, zobrazí sa nastavovacie menu s CAD-limit 3.

CAD – manažér



Manažér kadencie umožňuje nastaviť intervalový tréning podľa nastavených limitov kadencie 1 – 3 a countdownov 1 – 3. V tomto nastavení je ho možné aktivovať.
Pri spustení sa začne odpočítavanie aktuálneho countdown, za predpokladu, že kadencia sa nachádza medzi nastavenými limitmi, ak je kadencia mimo týchto limitov, odpočítavanie sa zastaví, kým sa tep opäť nedostane medzi nastavené limity.

Počítadlo intervalov INI - Counter



Nastavte tlačidlom **LR** na displeji „***INT-Counter***“.

Nastavte počet opakovaní intervalu (odpočítavania).
Rozsah nastavenia : 1 – 99 opakovaní

Návrat (back) a Exit



Vrátiť sa späť do predchádzajúceho režimu – hlavný nastavovací režim, stlačte tlačidlo **MR**.

Pre návrat do normálneho operačného režimu, stlačte tlačidlo **MR** ešte raz.

6.5 Základné nastavenia

Tu je možné vykonať všetky základné nastavenie, ktoré platia pre všetky profily.

Set Altitude
Set Units
Set Time
Set Perso.
Set Totals
Back
Exit

6.5.1 Nastavenie nadmorskej výšky



Po nastavení tejto funkcie sa na vrchnom displeji zobrazí aktuálna nadmorská výška (bliká) a na spodnom displeji sa zobrazí aktuálny tlak vzduchu redukovaný na hladinu mora.
Aktuálnu výšku nastavte tlačidlom **UR** ,alebo **LR**.
Rozsah : - 500 – 9000 m

m +
496
Altitude
1025,5
hPa –



Tlak vzduchu
Za predpokladu, že chcete nastaviť aj tlak vzduchu, stlačte tlačidlá **LL** a **UL** krátko a súčasne. Potom začne údaj tlaku blikať na spodnom displeji. Požadovaný tlak nastavte tlačidlom **UR** ,alebo **LR**.

m +
496
Pressure
1025,5
hPa –



Nastavenie potvrďte tlačidlom **MR.**

6.5.2 Nastavenie jednotiek merania



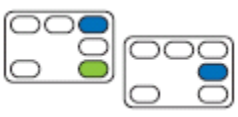
Môžete si zvoliť v akých jednotkách budú prebiehať jednotlivé merania, napr. meranie rýchlosti a vzdialenosti, buď v Km, alebo míľach atď.
Nastavte tlačidlom **MR**.

Unit Press.
Unit Dst.
Unit Speed
Unit Temp.
Unit Time
Unit Weight
Back
Exit



Jednotky merania tlaku (*Unit Press*)

Tu je možné nastaviť jednotky merania tlaku vzduchu – hPa, alebo ingh.



Jednotky merania vzdialenosti (*Unit Dst.*)

Tu je možné nastaviť jednotky merania vzdialenosti – km, alebo míle.



Jednotky merania rýchlosti (*Unit Speed*)

Tu je možné nastaviť jednotky merania rýchlosti – km/h, alebo mph.



Jednotky merania teploty (*Unit Temp*.)

Tu je možné nastaviť jednotky merania teploty - °C (Celzius), alebo °F (Fahrenheit).



Jednotky merania času (*Unit Time*)

Tu je možné nastaviť zobrazovaný formát času – 24 hodinový, alebo 12 hodinový indikovaný AM / PM.



Jednotky hmotnosti (*Unit Weight*)

Tu je možné zadať jednotky pre udávanú hmotnosť – kg, alebo libry.

6.5.3 Nastavenie hodín

Tu je možné nastaviť aktuálny dátum, čas (aj druhú zónu) a budík.

Set Alarm
Set Clock
Set Date
Back
Exit



Nastavenie času budenia (*Set Alarm*)

Tu je možné zapnúť, alebo vypnúť budík.

on
Set Alarm
off

Po potvrdení zapnutia budíka, tlačidlom **MR**, sa na displeji zobrazí čas pre nastavenie budenia. Tento údaj bliká na spodnom displeji.

\+
Set Alarm
0:00
–



Nastavenie času (*Set Clock*)

Tu je možné nastaviť aktuálny čas (pozrite kapitolu 5.1)



Nastavenie dátumu (*Set Date*)

Tu je možné nastaviť aktuálny dátum (pozrite kapitolu 5.1)

6.5.4 Nastavenie osobných údajov

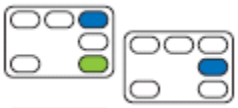
Umožňuje nastavenie personálnych údajov ako: dátum narodenia, hmotnosť, pohlavie, limity tepu srdca, countdown – odpočítavanie, CicloInZone® kalkulácia, celkové hodnoty pre spotrebu kalórií a spaľovanie tukov.

S.Birthdate
Set Weight
Select Sex
In-Zone
HR-Target
Set Countdn
Total kcal
Total FatBack
Exit

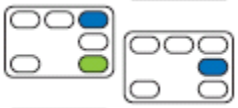


Nastavenie dátumu narodenia (*S.Birthdate*)
Tu je možné zadať dátum narodenia.
Po potvrdení nastavenia, tlačidlom **MR**, sa na displeji zobrazí údaj pre nastavenie roka. Tento údaj bliká na vrchnom displeji. nastavenie vykonajte pomocou tlačidla **UR / LR**.

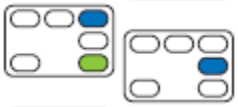
Birthd. +
1990
Year
01-01
Monday –



Potom začne blikať hodnota pre aktuálny mesiac na spodnom displeji a je možné ju nastaviť.



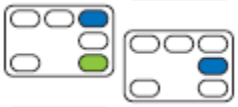
Následne začne blikať údaj pre nastavenie dňa na spodnom displeji.



Nastavenie hmotnosti (*Set Weight*)

Tu nastavte hmotnosť.

kg +
75
Weight
–



Nastavenie pohlavia (*Select Sex*)

Tu nastavte svoje pohlavie (***male*** – muž, ***female*** – žena)

Male
Select Sex
Female

Funkcia In-Zone



CicloInZone® je funkcia, ktorá vám vypočíta spodný i vrchný limit tepu srdca, pre optimálne zaťaženie, na základe kľudoveho tepu, veku, pohlavia a úrovni trénovanosti.
Poznámka : pred spustením tejto funkcie musí HAC 5 indikovať tep srdca na displeji, čo znamená, že hrudný pás musí byť nasadený, a aj počas kalkulácie. Počas merania, zaujmite kľudovú polohu, sedieť je doporučený.
Nastavte funkciu CicloInZone® v skrátenom menu, alebo v nast. režime Potvrďte krátkym stlačením tlačidla **MR** a zobrazí sa nastavenie – dátumu narodenia, pohlavia..(ak už tieto nastavenia boli vykonané, každé krátko potvrďte tlačidlom **MR**). Nasleduje nastavenie úrovne trénovanosti – „***fitness level***“.
Jeho hodnota je závislá na vašej aktuálnej kondícii.
1 – netrénovaný
2 – slabo trénovaný
3 – trénovaný
4 – vynikajúco trénovaný
Po potvrdení nastavenia tlačidlom MR, sa spustí kalkulácia In-Zone. Na spodnom displeji beží 5 minútový Countdown. Počas týchto 5 minút prebieha meranie aktuálneho tepu. Po ukončení merania sa ozve zvukový signál. Po celú dobu merania ostaňte pokojne sedieť a relaxujte.
Potvrďte hodnotu stlačením tlačidla **MR**. Displej opäť zobrazí nastavovací režim funkcia **In-Zone** bola vypočítaná a získané údaje môžu byť zobrazené v menu ***HR – Target.***

+
4
Fitness
–

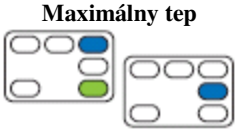
yes
CalcInZone
No

Tepové limity – HR-Target



Táto funkcia zobrazuje váš osobný maximálny tep (v závislosti na vašich osobných dátach) a taktiež tepové limity, kalkulované pomocou funkcie Ciclo In-Zone, alebo manuálne zadaných, prípadne korigovaných hodnôt (meniteľná hodnota bliká na displeji).

Maximálny tep



Zobrazuje vašu osobnú vypočítanú hodnotu maximálneho tepu.
Rozsah : 20 – 250 úderov za min.

+
197
HR Max
–

Vrchný tepový limit



Zobrazuje vrchný tepový limit, kalkulovaný funkciou CicloInZone®.
Rozsah : 20 – 250 úderov za min.

High +
171
HR-Target
137
–

Spodný tepový limit



Zobrazuje spodný tepový limit, kalkulovaný funkciou CicloInZone®.
Rozsah : 20 – 250 úderov za min.

+
171
HR-Target
137
Low

Countdown



Tu je možné nastaviť odpočítavania.
Rozsah : 0 – 23:59:59

+
Countdown
00:10:00
–

6.5.5 Nastavenie celkových hodnôt



Tu je možné nastaviť, alebo vymazať celkové hodnoty pre zvolený profil.

Tot.Dst.Bike1
Tot.Dst.Bike2
Tot.Tm.Bike1
Tot.Tm.Bike2
Back
Exit

Celkové kilometre



***Total distance*.** Tu je možné nastaviť celkový počet kilometrov pre zvolený profil.

Celkový čas



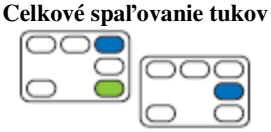
***Total time*.** Tu je možné nastaviť celkový čas jázd (tréningov) pre zvolený profil.

Celková spotreba kalórií



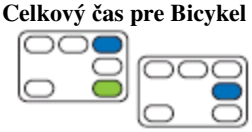
Total Kcal. Tu je možné nastaviť hodnotu celkovo spotrebovaných kalórií.
Rozsah : 0 – 999999 kcal

Celkové spaľovanie tukov



Total fat. Tu je možné zadať celkovú hodnotu spaľovania tukov.
Rozsah : 0 – 999999 kcal

Celkový čas pre Bicykel 1



Vymazať všetko. Všetky celkové hodnoty budú vymazané pre aktuálny profil.
(***Reset all***)

6.6 Pripojenie na počítač



***PC – connection*.** Tu je možné spustiť prenos dát do PC (pozrite kapitolu 9.).

Šetriaci režim



***Powerdown – mode*.** Tu je možné prepnúť HAC 5 do šetriaceho režimu, čo sa využiť pred výmenou batérie, alebo keď HAC 5 nepoužívate dlhšiu dobu.

Powerdown
Really?
No

Pokiaľ je zapnutá funkcia – šetriaci režim – HAC 5 je možné opäť spustiť, stlačením ľubovoľného tlačidla.

7. Funkcie

V tejto kapitole sú vysvetlené všetky dostupné funkcie – zobrazenia.
To či dané funkcie budú naozaj zobrazené, záleží či boli spustené v aktívnom profile, ktorý máte zvolený.



Niektoré funkcie sa zobrazujú len v výškovom móde A a niektoré len v barometrickom móde B. Toto je indikované pomocou symbolov pre jednotlivé funkcie.
Funkcie na vrchnom displeji je možné zobraziť pomocou tlačidla **UR** a prislúchajúce pod funkcie pomocou tlačidla **UL**. (pozrite kapitolu 5.1)
Funkcie na spodnom displeji je možné zobraziť pomocou tlačidla **LR** a prislúchajúce pod funkcie pomocou tlačidla **LL**. (pozrite kapitolu 5.3)
Funkcie na strednom displeji je možné zobraziť krátkym stlačením tlačidla **MR**. Tieto funkcie nemajú svoje pod funkcie. (pozrite kapitolu 5.2)

Dôležité : Za predpokladu kalkulácie a následného zobrazenia funkcií a pod funkcií (ich uloženie pre spracovanie na PC), musí byť zapnuté nahrávanie dát. (kapitola 8.1)
Nahrávanie spustíte stlačením oboch ľavých tlačidiel na 3 sekundy súčasne. Aktuálne zvolený profil sa na 10 s. zobrazí na displeji a symbol „**REC**“ bliká na vrchu displeja a indikuje spustené nahrávanie dát. Pre ukončenie nahrávania (po skončení tréningu) stlačte oba ľavé tlačidlá na 3 s. (symbol „***REC***“ prestane blikať).
Všetky maximálne, minimálne a priemerné hodnoty (zobrazené ako ***MAX, MI, AV***) a taktiež všetky denné (***DAY***) hodnoty sú kalkulované, len ak je zapnuté nahrávanie. Toto znamená - ak nie je spustené nahrávanie pre aktuálny tréning, tak sú zobrazené hodnoty z posledného zaznamenaného tréningu.
Podfunkcie sa automaticky prepínajú do zobrazenia hlavnej funkcie po 10 sekundách.

7.1 Funkcie zobrazované na vrchnom displeji



Tep srdca
Zobrazuje aktuálny tep srdca.
Rozsah : 20 – 250 úderov na minútu
Poznámka: HAC 5 zobrazuje tep srdca, len ak je použitý príslušný senzor a táto funkcia bola aktivovaná pre aktuálny profil. Táto funkcia má vlastnú funkciu šetriaceho režimu, to jest. ak HAC5 neprijíma žiadny signál so senzora, tak sa táto funkcia automaticky vypne. Čo je indikované - displeji sa zobrazí „***HR: no TX***“. Znova spustenie merania je možné len, novým vyhľadávaním, novým navolením tejto funkcie (musí byť zobrazená min. 5 sek.), alebo spustením nahrávania.

Priemerný tep srdca



Podfunkcia funkcie aktuálny tep.
Na vrchnom displeji zobrazuje vypočítaný priemerný tep pre aktuálny tréning.
Rozsah : 20 – 250 úderov na minútu
Na spodnom displeji je zobrazený percentuálny pomer priemerného tepu k kalkulovanému osobnému maximálnemu tepu. Rozsah : 0 – 100%.

Value
139
Ø-Heartr.
71.6
%Pers.Max.

Maximálny tep srdca



Podfunkcia funkcie aktuálny tep.
Zobrazuje maximálny dosiahnutý tep počas nahrávania – zobrazený na vrch. displeji
Rozsah : 20 – 250 úderov na minútu
Na spodnom displeji je zobrazený percentuálny pomer maximálneho dosiahnutého tepu k kalkulovanému osobnému maximálnemu tepu. Rozsah : 0 – 100%.

Value
192
Max-Heartr.
99.0
%Pers.Max.

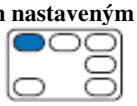
Ukľudnenie srdca – recovery



Podfunkcia funkcie aktuálny tep.
Zobrazuje údaje o ukľudnení srdca počas 3 minút (pozrite aj kapitolu 8.3).
Hodnota tepu na začiatku merania je zobrazená na vrchnom displeji a hodnota tepu dosiahnutá po 3 min. je zobrazená na spodnom displeji.
Rozsah : 20 – 250 úderov na minútu

High
174
Recovery HR
86
Low

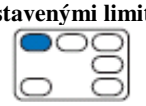
Čas tréningu strávený pod spodným nastaveným limitom



Podfunkcia funkcie aktuálny tep.
Táto funkcia zobrazuje hodnotu času stráveného pod nastaveným spodným limitom na spodnom displeji a percentuálne vyjadrenie k celkovému času na vrchnom displeji.

Time %
31.5
HR-Target ▼
17:00
Time abs.

Čas tréningu strávený medzi nastavenými limitmi



Podfunkcia funkcie aktuálny tep.
Táto funkcia zobrazuje hodnotu času stráveného medzi nastavenými limitmi na spodnom displeji a percentuálne vyjadrenie k celkovému času na vrchnom displeji.

Time %
69.9
HR-Target ▲▼
34:00
Time abs.

Čas tréningu strávený nad horným nastaveným limitom



Podfunkcia funkcie aktuálny tep.
Táto funkcia zobrazuje hodnotu času stráveného nad nastaveným horným limitom na spodnom displeji a percentuálne vyjadrenie k celkovému času na vrchnom displeji.

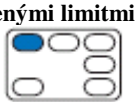
Time %
5.6
HR-Target ▲
3:00
Time abs.

Tepový manažér



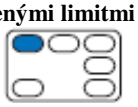
Zobrazuje aktuálny tep srdca. Pred použitím tepového manažéra si prečítajte kapitolu 8.2.
Rozsah : 20 – 250 úderov na minútu

Čas strávený medzi nastavenými limitmi tepu 1



Podfunkcia funkcie aktuálny tep.
Táto funkcia zobrazuje hodnotu času stráveného medzi nastavenými limitmi 1 na spodnom displeji a percentuálne vyjadrenie k celkovému času na vrchnom displeji.

Čas strávený medzi nastavenými limitmi tepu 2



Podfunkcia funkcie aktuálny tep.
Táto funkcia zobrazuje hodnotu času stráveného medzi nastavenými limitmi 2 na spodnom displeji a percentuálne vyjadrenie k celkovému času na vrchnom displeji.

Čas strávený medzi nastavenými limitmi tepu 3



Podfunkcia funkcie aktuálny tep.
Táto funkcia zobrazuje hodnotu času stráveného medzi nastavenými limitmi 3 na spodnom displeji a percentuálne vyjadrenie k celkovému času na vrchnom displeji.

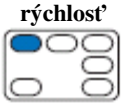
Aktuálna rýchlosť



Aktuálna rýchlosť [A] zobrazuje aktuálnu rýchlosť v km/h (alebo mph).

Pre rýchlosť lyžiara platí nasledujúce : táto funkcia konvertuje aktuálne klesanie do rýchlosti (preto môže táto hodnota kolísať s presnosťou +/- 10%), čím je klesanie miernejšie, alebo na rovine je táto deviácia ešte väčšia.
Rozsah : 0 – 199,9 km/h

Priemerná / maximálna rýchlosť



Podfunkcia funkcie aktuálna rýchlosť
Priemerná rýchlosť, ktorá bola doteraz dosiahnutá je zobrazená na vrchnom displeji a maximálna dosiahnutá rýchlosť je zobrazená na spodnom displeji.

Ø-Speed
31.4
Bike1 km/h
78.1
Max.Speed

Aktuálna nadmorská výška



Aktuálna nadmorská výška [A] zobrazuje aktuálnu nadmorskú výšku na hladinu mora v metroch, alebo stopách.
Od chvíle, keď je meranie výšky nahradené meraním tlaku vzduchu, táto je závislá na počasí.
Rozsah : -100m – 9000m, alebo -330 – 29000 ft.

Denné / celkové stúpanie



Podfunkcia funkcie aktuálnej nadmorskej výšky.
Táto funkcia zobrazuje súčet výškových metrov nastúpaných počas tréningu na vrchnom displeji a celkový súčet týchto metrov od prvej trasy na spodnom displeji.
Rozsah : 0 – 300000m, alebo 999999ft

Tour _
201
Altitude
20356
Total _

Denné / celkové klesanie



Podfunkcia funkcie aktuálnej nadmorskej výšky.
Táto funkcia zobrazuje súčet výškových metrov klesania počas tréningu na vrchnom displeji a celkový súčet týchto metrov od prvej trasy na spodnom displeji.
Rozsah : 0 – 300000m, alebo 999999ft
Poznámka : pre technickú príčinu, sú výšky spočítavané, len za predpokladu, že sú dosiahnuté aspoň dva po sebe kontinuálne idúce stúpania, alebo klesania.

Tour _
237
Altitude
3048
Total _

Maximálna výška



Podfunkcia funkcie aktuálnej nadmorskej výšky.
Táto funkcia zobrazuje maximálnu dosiahnutú (alebo nastavenú) výšku na vrchnom displeji a súčet dosiahnutých (alebo nastavených) nadmorských výšok na spodnom displeji.
Rozsah : -100m – 9000m, alebo -330 – 29000 ft.

Tour
2116
Max.Altitude
3942
Total

Čas – Time



Táto funkcia zobrazuje aktuálny čas.
Rozsah : 00:00:00 – 23:59:59 alebo 00:00:00 – 12:59:59 (AM/PM)

Dátum - Date



Podfunkcia funkcie čas.
Táto funkcia zobrazuje rok na vrchnom displeji, deň v týždni na strednom displeji a aktuálny dátum na spodnom displeji. Dátum je zobrazený v formáte DD/MM a pre 12 hod. formát MM/DD.

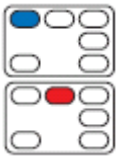
Year
2006
Thursday
01-06
Day Month

Časová zóna 2



Podfunkcia funkcie čas.
Táto funkcia umožňuje zobrazenie času v inom časovom pásme.

Stopky



Stopky je možné spustiť, zastaviť i pozastaviť krátkym stlačením tlačidla **UM**.

Štart / Stop. Stopky vynulujete pomocou pridržania tlačidla **UM** na 3 sekundy, (pozor tým to vymažete i všetky uložené medzičasy a časy na kolo).
Rozsah : 0 – 999.59h (vo formáte M:SS:1/100 do 10 min. dvojbodka bliká, potom H:MM:SS do 10h a vo formáte HHH:MM nad 10 hodín).

Teplomer



Zobrazuje aktuálnu teplotu prostredia. Upozornenie : ak je HAC 5 umiestnený na zápästí, môže dochádzať k odklonu od reálnej teploty, čo je spôsobené teplotou tela.

Minimálna a maximálna teplota

Podfunkcia funkcie teplomer.
Táto pod funkcia zobrazuje maximálnu nameranú teplotu na vrchnom displeji a najnižšiu nameranú teplotu na spodnom displeji pre danú aktuálnu trasu.

Max.
28 °C
Temperature
21°C
Min.

7.2 Funkcie zobrazované na strednom displeji

Stredná časť displeja je len informačná. Tu nie je možné spustenie, ani zastavenie žiadnej funkcie, taktiež zobraziť žiadnu pod funkciu.
Pre niektoré funkcie sa tu zobrazuje ich názov, napr. ako kadencia „cadence“, ktorý však po 3 sek. zmizne.

Graf tepu srdca

Táto funkcia graficky zobrazuje tep srdca v závislosti od nastavených limitov. Pred grafom je zobrazený nastavený spodný limit a za grafom, vrchný nastavený limit. Ako náhle aktuálny tep vášho srdca prekročí spodný nastavený limit, začne sa graf meniť na čierny zľava doprava, v závislosti na intenzite vášho tepu.
Graf je možné sledovať kedykoľvek. Toto nie je závislé od toho, či je zobrazená základná funkcia, ideálne pre sledovanie, kde sa nachádza váš aktuálny tep voči nastaveným limitom, keď sú na displeji zobrazené iné funkcie.

87 123

% z maximálneho tepu

Táto funkcia zobrazuje aktuálny tep, voči osobnému maximálnemu tepu v percentách. Rozsah : 0 – 250%

99% MAX HR

Priemerná rýchlosť A

Táto funkcia zobrazuje aktuálnu priemernú rýchlosť.
Rozsah : 0 – 250 km/h.

Ø SPD

Kadencia A

Táto funkcia zobrazuje aktuálnu kadenciu pedálovania.
Rozsah : 0 – 250 ot/min.

CADENCE

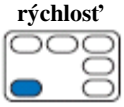
Výkon - Power A	Táto funkcia zobrazuje aktuálny výkon vo wattoch. Rozsah : 0 – 2000 watt	POWER
Tlak vzduchu – Pressure B	Táto funkcia zobrazuje aktuálny tlak vzduchu (redukovaný na hladinu mora). Rozsah : 990.0 – 1100.0 hpa	PRESSURE
Teplomer – Temperature	Táto funkcia zobrazuje aktuálnu teplotu prostredia. Rozsah : - 20 - +60°C	TEMPERATURE
Spotreba kalórií – calorie A	Táto funkcia zobrazuje aktuálnu spotrebu kalórií, pre aktuálnu trasu (tréning). Rozsah : 0 – 999999 kcal	CALORIE
Stopky	Táto funkcia umožňuje meranie času a medzičasov. Rozsah : 0 – 999.59h (vo formáte M:SS:1/100 do 10 min. dvojbodka bliká, potom H:MM:SS do 10h a vo formáte HHH:MM nad 10 hodín).	STOPWATCH
Odrátavanie – Countdown	Táto funkcia zobrazuje odpočet času pre daný interval. Tu je možné ju spustiť, alebo zastaviť. Rozsah : 0 – 23:59:59	COUNTDOWN
Počítadlo intervalov – int. counter	Zobrazuje koľko krát sa bude opakovať odpočítavanie (ak je nastavený manažér tepu, alebo kadencie)	INT. COUNTER
Varovný signál batérie	Táto funkcia indikuje kapacitu batérie v %, ak zobrazená hodnota klesne pod hodnotu 30%, batéria by mala byť vymenená v priebehu pár dní (pozrite kapitolu 10).	BATTERY
Čas – clock	Táto funkcia zobrazuje aktuálny čas. Rozsah : 00:00:00 – 23:59:59 alebo 00:00:00 – 12:59:59 (AM/PM)	CLOCK
7.3 Funkcie zobrazované na spodnom displeji	**Tep srdca** Zobrazuje aktuálny tep srdca. Rozsah : 20 – 250 úderov na minútu **Poznámka:** HAC 5 zobrazuje tep srdca, len ak je použitý príslušný senzor a táto funkcia bola aktivovaná pre aktuálny profil. Táto funkcia má vlastnú funkciu šetriaceho režimu, to jest. ak HAC5 neprijíma žiadny signál so senzora, tak sa táto funkcia automaticky vypne. Čo je indikované - displeji sa zobrazí „***HR: no TX***“. Znova spustenie merania je možné len, novým vyhľadávaním, novým navolením tejto funkcie (musí byť zobrazená min. 5 sek.), alebo spustením nahrávania.	
Aktuálny tep srdca 		
Priemerný tep srdca 	***Podfunkcia funkcie aktuálny tep.*** Na vrchnom displeji zobrazuje vypočítaný priemerný tep pre aktuálny tréning. Rozsah : 20 – 250 úderov na minútu Na spodnom displeji je zobrazený percentuálny pomer priemerného tepu k kalkulovanému osobnému maximálnemu tepu. Rozsah : 0 – 100%.	Value 139 Ø-Heartr. 71.6 %Pers.Max.
Maximálny tep srdca 	***Podfunkcia funkcie aktuálny tep.*** Zobrazuje maximálny dosiahnutý tep počas nahrávania – zobrazený na vrch. displeji Rozsah : 20 – 250 úderov na minútu Na spodnom displeji je zobrazený percentuálny pomer maximálneho dosiahnutého tepu k kalkulovanému osobnému maximálnemu tepu. Rozsah : 0 – 100%.	Value 192 Max-Heartr. 99.0 %Pers.Max.
Ukľudnenie srdca – recovery 	***Podfunkcia funkcie aktuálny tep.*** Zobrazuje údaje o ukľudnení srdca počas 3 minút (pozrite aj kapitolu 8.3). Hodnota tepu na začiatku merania je zobrazená na vrchnom displeji a hodnota tepu dosiahnutá po 3 min. je zobrazená na spodnom displeji. Rozsah : 20 – 250 úderov na minútu	High 174 Recovery HR 86 Low
Čas tréningu strávený pod spodným nastaveným limitom 	***Podfunkcia funkcie aktuálny tep.*** Táto funkcia zobrazuje hodnotu času stráveného pod nastaveným spodným limitom na spodnom displeji a percentuálne vyjadrenie k celkovému času na vrchnom displeji.	Time % 31.5 HR-Target ▼ 17:00 Time abs.
Čas tréningu strávený medzi nastavenými limitmi 	***Podfunkcia funkcie aktuálny tep.*** Táto funkcia zobrazuje hodnotu času stráveného medzi nastavenými limitmi na spodnom displeji a percentuálne vyjadrenie k celkovému času na vrchnom displeji.	Time % 69.9 HR-Target ▲▼ 34:00 Time abs.
Čas tréningu strávený nad horným nastaveným limitom 	***Podfunkcia funkcie aktuálny tep.*** Táto funkcia zobrazuje hodnotu času stráveného nad nastaveným horným limitom na spodnom displeji a percentuálne vyjadrenie k celkovému času na vrchnom displeji.	Time % 5.6 HR-Target ▲ 3:00 Time abs.

Aktuálna rýchlosť



Aktuálna rýchlosť [A] zobrazuje aktuálnu rýchlosť v km/h (alebo mph).
Pre rýchlosť lyžiara platí nasledujúce : táto funkcia konvertuje aktuálne klesanie do rýchlosti (preto môže táto hodnota kolísať s presnosťou +/- 10%), čím je klesanie miernejšie, alebo na rovine je táto deviácia ešte väčšia.
Rozsah : 0 – 199,9 km/h

Priemerná / maximálna rýchlosť



Podfunkcia funkcie aktuálna rýchlosť
Priemerná rýchlosť, ktorá bola doteraz dosiahnutá je zobrazená na vrchnom displeji a maximálna dosiahnutá rýchlosť je zobrazená na spodnom displeji.

Ø-Speed
31.4
Bike1 km/h
78.1
Max.Speed

Aktuálna vzdialenosť



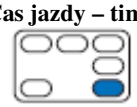
Táto funkcia zobrazuje aktuálne prekonanú vzdialenosť pre daný profil.
Rozsah : 0,00 – 999999km (do vzdialenosti 10 000km je údaj zobrazovaný s dvoma desatinnými miestami, potom už len v celých kilometroch).

Celková vzdialenosť [A]



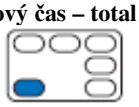
Podfunkcia funkcie aktuálna vzdialenosť.
Táto funkcia zobrazuje celkovú prekonanú vzdialenosť pre daný profil.
Rozsah : 0,00 – 999999km (do vzdialenosti 10 000km je údaj zobrazovaný s dvoma desatinnými miestami, potom už len v celých kilometroch).

Čas jazdy – time



Táto funkcia zobrazuje čas, počas ktorého bol prijímaný signál z senzora rýchlosti pre daný profil (napr. čas jazdy, čas lyžovania...). Do hodnoty 100 h je čas zobrazený vo formáte HH:MM:SS, do 10. 000h vo formáte HHHH:MM, nad tento čas len v celých hodinách.

Celkový čas – total time



Podfunkcia funkcie čas jazdy.
Táto funkcia zobrazuje celkový čas, počas ktorého bol prijímaný signál z senzora rýchlosti pre daný profil (napr. čas jazdy, čas lyžovania...). Do hodnoty 100 h je čas zobrazený vo formáte HH:MM:SS, do 10. 000h vo formáte HHHH:MM, nad tento čas len v celých hodinách.

Aktuálna kadencia [A]



Táto funkcia zobrazuje údaj o aktuálnej kadencii pedálovania.
Rozsah : 20 – 250 ot./min.

Priemerná / maximálna kadencia



Podfunkcia funkcie aktuálna kadencia.
Na vrchnom displeji je zobrazená priemerná a na spodnom maximálna kadencia.
Rozsah : 20 – 250 ot./min.

Ø-Cadence
75
Bike1
99
Max.Cadence

Aktuálny výkon [A]



Táto funkcia zobrazuje údaj o aktuálnom výkone
Rozsah : 0 – 2000 W

Priemerný / maximálny výkon



Podfunkcia funkcie aktuálny výkon.
Na vrchnom displeji je zobrazený priemerný a na spodnom maximálny výkon.
Rozsah : 0 – 2000 W
Poznámka : Zobrazované hodnoty výkonu sú len približné. Hodnoty sú vypočítané z predpokladanej priemernej rýchlosti vetra, kvalitného povrchu vozovky a nastavenej hmotnosti. Kalkulácia výkonu je presnejšia pokiaľ stúpate do kopca, ale i tam môže byť odchýlka cca 20W (taktiež pri silnom vetre sa odchýlka zväčšuje) taktiež nekvalitný povrch vozovky (platí pre profil Bike1 a 2) zvyšuje odchýlku cca o 40W. Pokiaľ sa profil trasy zmení na klesanie, výkon nie je kalkulovaný a displej zobrazuje „***0***“.

Ø-Power
180

315
Max. Power

Aktuálna nadmorská výška



Aktuálna nadmorská výška [A] zobrazuje aktuálnu nadmorskú výšku na hladinu mora v metroch, alebo stopách.
Od chvíle, keď je meranie výšky nahradené meraním tlaku vzduchu, táto je závislá na počasí.
Rozsah : -100m – 9000m, alebo -330 – 29000 ft.

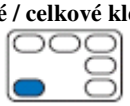
Denné / celkové stúpanie



Podfunkcia funkcie aktuálnej nadmorskej výšky.
Táto funkcia zobrazuje súčet výškových metrov nastúpaných počas tréningu na vrchnom displeji a celkový súčet týchto metrov od prvej trasy na spodnom displeji.
Rozsah : 0 – 300000m, alebo 999999ft

Tour _
201
Altitude
20356
Total _

Denné / celkové klesanie



Podfunkcia funkcie aktuálnej nadmorskej výšky.
Táto funkcia zobrazuje súčet výškových metrov klesania počas tréningu na vrchnom displeji a celkový súčet týchto metrov od prvej trasy na spodnom displeji.

Tour
237
Altitude
3048
Total

Maximálna výška



Rozsah : 0 – 300000m, alebo 999999ft
Poznámka : pre technickú príčinu, sú výšky spočítavané, len za predpokladu, že sú dosiahnuté aspoň dva po sebe kontinuálne idúce stúpania, alebo klesania.

Podfunkcia funkcie aktuálnej nadmorskej výšky.
Táto funkcia zobrazuje maximálnu dosiahnutú (alebo nastavenú) výšku na vrchnom displeji a súčet dosiahnutých (alebo nastavených) nadmorských výšok na spodnom displeji.
Rozsah : -100m – 9000m, alebo -330 – 29000 ft.

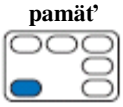
Tour
2116
Max.Altitude
3942
Total

Tlak vzduchu – Pressure B



Táto funkcia zobrazuje aktuálny tlak vzduchu (redukovaný na hladinu mora).
Rozsah : 990.0 – 1100.0 hpa

Záznam tlaku vzduchu – pamäť



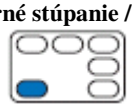
Podfunkcia funkcie aktuálny tlak vzduchu.
Táto funkcia zaznamenáva priebeh tlaku za 24 hodín a následne predpovedá tendenciu tlaku vzduchu na nasledujúcich 24 hodín. Po spustení funkcie, spodný displeji zobrazuje nameranú hodnotu a vrchný displej, kedy bol tento údaj zaznamenaný, každé zobrazenie trvá 3 sekundy.

Aktuálne stúpanie / klesanie (variometer) A



Táto funkcia zobrazuje aktuálne stúpanie, alebo klesanie v metroch za minútu (ft/m). Šípka na displeji zobrazuje aktuálnu zmenu výšky. Táto funkcia je zaujímavá pre vysokohorskú turistiku, cyklistov, zjazdárov a bežecké lyžovanie, s nastavenými limitmi je užitočná aj pre parašutistov a pragliderov.
Rozsah : 0 – 1000 m/min (respektíve od 5 m/min.)
Upozornenie : aktuálna výška je z technických príčin zobrazená s krátkym omeškaním po spustení tejto funkcie.

Priemerné stúpanie / klesanie



Podfunkcia funkcie aktuálne stúpanie / klesanie.
Táto funkcia na vrchnom displeji zobrazuje priemerné stúpanie a na spodnom displeji priemerné klesanie dosiahnuté v aktuálnej trase.
Rozsah : Rozsah : 0 – 1000 m/min (respektíve od 5 m/min.)
Poznámka : táto funkcia je vhodná na kalkulovanie času, za ktorý dosiahnete nasledujúci hrebeň, alebo údolie (ak vydelíte tento údaj 60, dostanete čas v hodinách).

Tour
11
Ø-Vario
13
Tour

Maximálne stúpanie / klesanie



Podfunkcia funkcie aktuálne stúpanie / klesanie.
Táto funkcia na vrchnom displeji zobrazuje maximálne stúpanie a na spodnom displeji maximálne klesanie dosiahnuté v aktuálnej trase.
Rozsah : Rozsah : 0 – 1000 m/min (respektíve od 5 m/min.)

Tour
15
Max. Vario
19
Tour

Počet stúpaní a klesaní



Podfunkcia funkcie aktuálne stúpanie / klesanie.
Táto funkcia na vrchnom displeji zobrazuje počet stúpaní a na spodnom displeji počet klesaní dosiahnutých v aktuálnej trase.
Rozsah : Rozsah : 0 – 1000
Poznámka : HAC 5 pripočíta, len stúpania a klesania, kde je prekonaný výškový rozdiel minimálne 50m. (použiteľné pre downhillerov a lyžiarov – počet jázd).

Up
1
Vario
0
Down

Aktuálne stúpanie / klesanie A



Táto funkcia zobrazuje aktuálne stúpanie, alebo klesanie v percentách.
Rozsah : 0 – 99%.
Upozornenie : aktuálne stúpanie / klesanie je z technických príčin zobrazené s krátkym omeškaním, pretože je závislá od zmeny nadmorskej výšky.

Priemerné / max. stúpanie



Podfunkcia funkcie aktuálne stúpanie / klesanie.
Na vrchnom displeji je zobrazená priemerná hodnota stúpania a na spodnom displeji je zobrazená maximálna dosiahnutá hodnota stúpania.
Rozsah : 0 – 99%.

Ø
7
Ascent
12
Max.

Priemerné / max. klesanie



Podfunkcia funkcie aktuálne stúpanie / klesanie.
Na vrchnom displeji je zobrazená priemerná hodnota klesania a na spodnom displeji je zobrazená maximálna dosiahnutá hodnota klesania.
Rozsah : 0 – 99%.

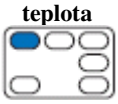
Ø
5
Descent
9
Max.

Teplomer



Zobrazuje aktuálnu teplotu prostredia. Upozornenie : ak je HAC 5 umiestnený na zápästí, môže dochádzať k odklonu od reálnej teploty, čo je spôsobené teplotou tela.

Minimálna a maximálna teplota



Podfunkcia funkcie teplomer.
Táto pod funkcia zobrazuje maximálnu nameranú teplotu na vrchnom displeji a najnižšiu nameranú teplotu na spodnom displeji pre danú aktuálnu trasu.

Max.
28 °C
Temperature
21°C
Min.

Aktuálna spotreba kalórií



A Táto funkcia zobrazuje aktuálnu spotrebu kalórii od začiatku doteraz.
Rozsah : 0 – 999999 kcal

Celková spotreba kalórií



Podfunkcia funkcie aktuálna spotreba kalórií.
Táto funkcia zobrazuje celkovú spotrebu kalórií.
Rozsah : 0 – 999999 kcal

Total kcal
2780
Absolute

Aktuálne spaľovanie tukov



A Táto funkcia zobrazuje aktuálne spaľovanie tukov počas aktuálneho tréningu.
Rozsah : 0 – 999999 kcal

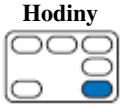
Celková hodnota spaľovania tukov



Podfunkcia funkcie aktuálne spaľovanie tukov.
Na vrchnom displeji je zobrazená hodnota spálených tukov v percentách k celkovej spotrebe kalórií a na spodnom displeji je zobrazená hodnota celkovo spotrebovaných kalórií spálených, ako tuk.
Rozsah : 0 – 999999 kcal

Percent
20
Total Fat
556
Absolute

Hodiny



Táto funkcia zobrazuje aktuálny čas.
Rozsah : 00:00:00 – 23:59:59 alebo 00:00:00 – 12:59:59 (AM/PM)

Dátum



Podfunkcia funkcie čas.
Táto funkcia zobrazuje rok na vrchnom displeji, deň v týždni na strednom displeji a aktuálny dátum na spodnom displeji. Dátum je zobrazený v formáte DD/MM a pre 12 hod. formát MM/DD.

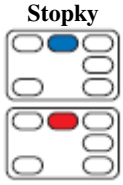
Year
2006
Thursday
01-06
Day Month

2 GMT, druhá časová zóna



Podfunkcia funkcie čas.
Táto funkcia umožňuje zobrazenie času v inom časovom pásme.

Stopky



Stopky je možné spustiť, zastaviť i pozastaviť krátkym stlačením tlačidla **UM**.

Štart / Stop. Stopky vynulujete pomocou pridržania tlačidla **UM** na 3 sekundy, (pozor tým to vymažete i všetky uložené medzičasy a časy na kolo).
Rozsah : 0 – 999.59h (vo formáte M:SS:1/100 do 10 min. dvojbodka bliká, potom H:MM:SS do 10h a vo formáte HHH:MM nad 10 hodín).

Medzičas / čas na kolo



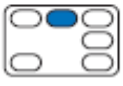
Pre uloženie krátko stlačte tlačidlo **LL**.
Podfunkcia, počas spustených stopiek.
Zastavte medzičas a čas na kolo – na vrchnom displeji je zobrazená hodnota pre čas na kolo a spodný displej zobrazuje aktuálny medzičas, počas 3 sekúnd. Takto je možné zastaviť a uložiť, až 100 medzičasov a časov na kolo. Medzičas je čas od spustenia stopiek a čas na kolo je čas od posledného zastavenia medzičasu.
Rozsah : 0 – 999.59h (vo formáte M:SS:1/100 do 10 min. dvojbodka bliká, potom H:MM:SS do 10h a vo formáte HHH:MM nad 10 hodín).



Podfunkcia, počas zastavených stopiek.
Krátko stlačte tlačidlo **LL**. Umožňuje zobraziť uložené medzičasy a časy na kolo s číselným označením kola a priemerným tepom dosiahnutým počas daného kola (s percentuálnym vyjadrením osobnému maximálnemu tepu). Najprv je zobrazený medzičas a čas na kolo a po 3 sek. je automaticky zobrazený priemerný tep s percentuálnym vyjadrením. Následným stlačením tlačidla LL zobrazíte nasledujúci uložený medzičas.
Rozsah : 0 – 999.59h (vo formáte M:SS:1/100 do 10 min. dvojbodka bliká, potom H:MM:SS do 10h a vo formáte HHH:MM nad 10 hodín).

Countdown – odpočítavanie





Odpočítavanie (tepový manažér, alebo manažér kadencie, ak sú aktivované) je možné spustiť krátkym stlačením tlačidla **UM**.

Po aktivovaní odpočítavania, HAC 5 odrátava nastavený odpočet po nulu, keď je dosiahnutá nula ozve sa alarm. V prípade použitia tepových intervalov a intervalov kadencie (s, alebo bez časového manažéra) je countdown 2, spustený ihneď po zaznení alarmu. Pokiaľ je tento countdown ukončený a zaznie alarm, spustí sa countdown 3. Ak prebehli všetky tri countdown-y spustí sa opäť countdown 1 (za predpokladu, že je nastavené počítadlo countdown-ov). Odpočítavanie môže byť prerušené, alebo zastavené stlačením tlačidla **UM** znova.



Pridržaním tlačidla **UM** na tri sekundy, zresetuje odpočítavanie na countdown 1. Odpočítavanie je možné použiť s tepovým i manažérom kadencie (pozrite kapitolu 8.2).

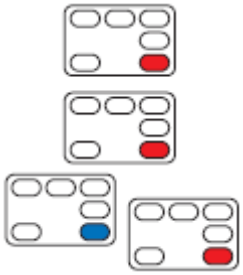
Autoscroll – automatické rolovanie funkcií



Táto funkcia umožňuje automatické zobrazovanie všetkých hodnôt v intervale 3 sekundy na spodnom displeji.

7.4 Základné funkcie

Svetlo



Pridržaním tlačidla **LR** na 4 sekundy sa rozsvieti svetlo cca na 5 sekúnd.

Automatické zapínanie svetla. Pridržte tlačidlo **LR** na 6 sekúnd, týmto zapnete automatické zapínanie svetla. To znamená, že počas nasledujúcich 5 hodín sa svetlo rozsvieti pri stlačení ktoréhokoľvek tlačidla.

Lightmngr.
On
For 5 hours

Vypnutie automatického svetla. Po krátkom stlačení tlačidla LR, následne pridržte to isté tlačidlo na 6 sekúnd, týmto vypnete automatické zapnutie svetla.

Lightmngr.
Off

Poznámka : pokiaľ je aktivovaný manažér svetla stlačenie akéhokoľvek tlačidla zapne len svetlo, pokiaľ chcete prepnúť funkciu je potrebné tlačidlo stlačiť ešte raz.
Upozornenie : časté používanie svetla výrazne skracuje životnosť batérie, preto používajte svetlo, len vtedy keď je to nevyhnutné.

Budík

Pokiaľ je dosiahnutý nastavený čas budenia, ozve sa zvukový signál na 20 sekúnd (možné vypnúť ktorýmkoľvek tlačidlom). Ak je zapnutý budík, je to indikované symbolom na spodnom displeji vľavo. Pre nastavenie a použitie budíka si prečítajte kapitolu 6.1 alebo 6.5.

Alarm tepových limitov



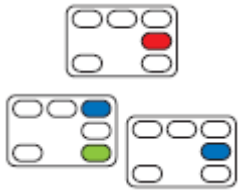
Túto funkciu je možné zapnúť/vypnúť v profile nastavenia (nastavte „Beeper on/off), a to pridržaním tlačidla UL na 3 sekundy. Zapnutá funkcia je indikovaná symbolom na displeji.
Ak je tepový alarm aktívny a váš tep sa dostane mimo nastavených tepových limitov ozve sa zvukový alarm.

HR-Beep
On

HR-Beep
Off

Šetriaci režim – Power down

(Prečítajte si kapitolu 6. Hlavné nastavenia).
HAC 5 je možné prepnúť do šetriaceho režimu, čo znamená, že na displeji nie je zobrazené nič, ale všetky uložené údaje sú uchované (okrem dátumu a času). Toto je veľmi užitočné pri výmene batérie, ale taktiež keď HAC 5 nie je používaný počas dlhšej doby.



Šetriaci režim nastavte v hlavnom nastavení (pridržte tlačidlo **MR** na 3 sekundy) „powerdown“ a potvrďte krátkym stlačením tlačidla **MR**. Displej zobrazí (vpravo).

Powerdown
Really?
No

Voľbu nastavte tlačidlom **UL / LL** – „countdown“ ,alebo „no“ a potvrďte tlačidlom **MR**. Ak chcete znova spustiť HAC 5, stlačte hociktoré tlačidlo.

8. Špeciálne funkcie

8.1 Funkcie pamäte

HAC 5 má pamäť o kapacite 120 hodín záznamu (záleží na nastavenom intervale ukladania dát do pamäte). V nastavenom intervale sa ukladajú do pamäti všetky dôležité údaje, ako tep srdca, výška, rýchlosť, vzdialenosť, teplota, kadencia, výkon, čas, tieto dáta môžu byť neskôr prenesené do počítača pomocou interface a následne zobrazené, ako graf, tabuľka, alebo je ich možné vytlačiť. Za predpokladu, že kapacita pamäti je vyčerpaná, začnú sa prepisovať najstaršie uložené dáta.



Nahrávanie dát spustíte pridržaním tlačidiel LL a UL na 3 sekundy.
Po spustení nahrávania sa ozve zvukový signál a na displeji sa zobrazí názov nastaveného profilu a v pravej spodnej časti displeja začne blikať symbol dvoch kopcov a zároveň sa spustí vyhľadávanie dostupných senzorov. Pokiaľ zastavíte nahrávanie, ozve sa zvukový signál a symbol prestane blikať a zmizne z displeja.

REC
Profile
Alpine
No interval!

Vymazanie denných údajov

Spustením nahrávania sa všetky denné, minimálne, maximálne a priemerné hodnoty namerané v predchádzajúcom tréningu, zresetujú na nulu.

!!!

Dôležité : Všetky akt. minimálne, maximálne a priemerne hodnoty sú zobrazené len za predpokladu, že je spustené nahrávanie dát. Za predpokladu, že nahrávanie nebolo spustené, zobrazované sú údaje dosiahnuté pri poslednom zaznamenanom tréningu.

Automatické zastavenie nahrávania

V snahe, čo najviac šetriť kapacitu batérie a pamäti, sa nahrávanie automaticky vypne automaticky (doba je závislá od nastaveného intervalu ukladania dát), ak je nastavený interval 20 a 10 sekúnd, nahrávanie sa automaticky vypne po 24 hod., pre interval 5 a 2 sekundy nastáva automatické vypnutie po 6 hodinách.

Upozornenie : pokiaľ zmeníte aktuálny profil počas nahrávania dát, toto je automaticky zastavené a spustené znovu v zvolenom profile. To isté platí pre prípad, že sú zmenené nastavenia (pridržaním tlačidla **MR** na 3 sekundy).



Pre nastavenie počas nahrávania, napr. výšky, použite tlačidlo **UR** a pridržte ho na 3 sekundy.

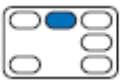
8.2 Tepový manažér

Túto funkciu je možné spustiť / vypnúť v hlavnom nastavení (pozrite kapitolu 6.3). Odpočítavanie je spustené / zastavené stlačením tlačidla **UM**, aj keď je zobrazené na vrchnom, či spodnom displeji.



Pre prácu s tepovým manažérom opísaným v kapitole 6.3 , musíte nastaviť nasledovne:
Vrchný a spodný tepový limit 1
Vrchný a spodný tepový limit 2
Vrchný a spodný tepový limit 3
Countdown 1
Countdown 2
Countdown 3

Tepový manažér vám umožní trénovať v troch rozdielnych tepových pásmach a troch rôznych intervaloch. Môžete si teda nastaviť kompletný intervalový tréning.
Príklad nastavených hodnôt :
spodný limit 1 - 160
vrchný limit 1 - 120
countdown 1 - 30 min
spodný limit 2 - 160
vrchný limit 2 - 180
countdown 2 - 5 min.
spodný limit 3 - 80
vrchný limit 3 - 120
countdown 3 - 5 min.



Následne po spustení countdown 1, budete trénovať 30 min. v tepových pásmach 1, potom zvýšite intenzitu podľa tepových limitov 2 na 5 min. a celý cyklus ukončíte v oddychovom tempe tepových limitov 3 počas 5 minút. Pri ukončení a následnom začatí ďalšieho odpočítavania sa ozve krátke pípnutie. Tieto odpočítavania rotujú dovtedy, kým sa nedosiahne počet opakovaní nastavený na počítadle odpočítavaní (pozrite kapitolu 6.3). Stlačením tlačidla **UM** môžete odpočet, kedykoľvek zastaviť.



Odpočet beží len za predpokladu, že váš tep sa nachádza medzi nast. limitmi. Ak je tep mimo nastav. limitov, odpočet sa zastaví a opäť spustí, len ak je tep v nastav. limitoch. Pre lepšiu kontrolu si zapnite tepový alarm pridržaním **UL** na 3 sekundy.

8.3 Recovery – ukľudnenie srdca

Pomocou tejto funkcie si môžete určiť úroveň vašej trénovanosti. Meranie prebieha počas 3 minút (odpočet) od spustenia funkcie. Čím väčší je rozdiel tepu od spustenia po ukončenie funkcie, tým lepšia je vaša trénovanosť. Funkcia je prístupná, len pri spustenom nahrávaní dát.



Príklad:
Po dlhom stúpaní je váš tep na hodnote 170 úderov za minútu. Krátkym stlačením oboch tlačidiel **UL** a **LL** spoločne, spustíte – recovery. Krátke pípnutie oznámi spustenie a uloží značku (maker) do záznamu pre spracovanie na PC. Pre čo najlepšie meranie, pokojne stojte a pípnutie po 3 minútach vám oznámi koniec merania.



V hlavnom menu funkcie „tep srdca“ si navoľte pod funkciu ukľudnenie tepu srdca. Na vrchnom displeji je zobrazená pôvodná hodnota tepu a na spodnom displeji, je zobrazená hodnota tepu po 3 minútach.
Vysoká výkonnosť, znamená rozdiel medzi počiatočným a konečným tepom je 100, alebo viac. Toto meranie môžete vykonať kedykoľvek a v PC analýze, bude každé meranie zobrazené samostatne.

High
156
Recovery HR
98
Low

8.4 Pamäť času tepových limitov

Pomocou nastaviteľných vrchných a spodných tepových limitov je možné
- definovať intervaly a nastaviť ich pre aktuálny tréning
- konštantne sledovať tep medzi limitmi, pomocou grafu tepu na strednom displeji (kapitola 7.2)
- analýzu po, alebo počas tréningu (kapitola 7.1 a 7.3)
- obdŕžať upozornenie pri prekročení tepových limitov (kapitola 7.4)

8.5 Nastavenie značiek

HAC 5 vám umožňuje zadať ľubovoľný počet značiek do záznamu (pri 20 sek. intervale, môže byť zadaná ďalšia značka s minimálnym odstupom 2 minúty. Značky vám zjednodušia orientáciu pri analýze na PC. Môžete si nimi označiť dôležité body na trase.
Značku je možné zadať stlačením oboch tlačidiel **UL** a **LL** spoločne (súčasne spustíte aj funkciu ukľudnenie tepu srdca).

8.6 CicloInzone – filozofia a použitie

Je to veľmi dobré riešenie pre individuálne zlepšenie tréningového procesu, na základe vypočítaných individuálnych tepových limitou (prahov), zadaním osobných údajov a merania kľudového tepu srdca. **IN-ZONE** je ideálny riešení osobného kardio tréningu, ktorý je aplikovateľný do rôznych športov, ako napr. beh, lyžovanie, spinning...
Chcete vylepšiť vašu kondíciu? Znížiť hmotnosť? Chcete vždy brať ohľad na vaše zdravie? Všetci si môžu nájsť správny cieľ pre ich tréning. Ale ako trénovať v čo najefektívnejšom štýle pre dosiahnutie svojich cieľov? Ako nájsť správnu intenzitu vášho úsilia počas tréningu? **IN-ZONE** vypočíta naj optimálnejšiu tréningovú zónu pre vaše zvyšovanie výkonnosti, odolnosti organizmu a znižovanie hmotnosti.
Ako sa to všetko deje? **IN-ZONE** prepočítava optimálne tepové limity pre zvyšovanie výkonnosti, odolnosť organizmu a znižovanie hmotnosti. Tieto limity sa odlišujú, od osoby k osobe a ponúkajú ideálnu podporu pri tréningu – tieto hodnoty sa vždy nachádzajú medzi 70 až 85% maximálneho tepu srdca (+/- 5% toleranciou, berúc do úvahy aktuálny kľudový tep a úroveň trénovanosti). Otázka spaľovania tukov je závislá na presnom nastavení hmotnosti v nastavení osobných dát.

9. PC – Režim

Pred prvou komunikáciou medzi PC a HAC 5 musia byť programy (aspoň jeden z nich) a driver nainštalované.

9.1 Inštalácia interface

Poznámka : ak sa chystáte inštalovať driver pre interface, najprv ukončite všetky spustené programy a vypnite váš antivírusový program, inač môžu nastať problémy.

Zapojte interface priamo do PC, alebo laptopu (ak je použitá redukcia, alebo USB rozbočka, môžu nastať problémy). Systém Windows ihneď rozozná nový hardware a spustí sa sprievodca novým hardwarom. Nasledujte inštrukcie a vložte Ciclo CD do CD mechaniky. Ak je inštalácia dokončená, sprievodca inštaláciou sa opäť zobrazí (platí len pre Windows XP). Nasledujte inštrukcie a inštaláciu vykonajte ešte raz. Pokiaľ máte problém z inštaláciou – pozrite odstavec nižšie–riešenie problémov.

Ak je vykonaná úspešne kompletná inštalácia, skontrolujte váš „device manager“ v bode „ports“ (COM alebo LPT), alebo „ports“ a to tam, kde bol interface rozoznaný ako „USB serial port“ (alebo podobne). Následne, pomenovanie tohto portu je zobrazené v zátvorkách. Tento Com-port je potrebný k neskoršiemu prenosu dát, preto si ho poznačte a neskôr nastavte v priloženom programe, kde je označené ako „setting interface“
Problémy : Nie je možné nájsť port. Skontrolujte či niekde nie je zobrazený výkričník, alebo otáznik (taktiež je možné, že port je označený ako „Unknow tool“ alebo ako USB serial). Kliknite dvakrát na otáznik, alebo výkričník a potom inštalujte driver znova z CD.

9.2 Inštalácia programu

Po úspešnej inštalácii interface je potrebné nainštalovať zvolený program. Vložte CD a kliknite dvakrát na ikonu požadovaného programu. Nasledujte inštrukcie na obrazovke.
Po inštalácii programu, ho otvorte:
CicloTour / HacTronic – nastavte príslušný port (ktorý bol zobrazený v „device manager“) v menu – nastavenia „settings“. Pretože i iné zariadenia, ako HAC 4 Pro a CM4XXM, môžu byť pripojené k tomuto programu, je potrebné zvoliť príslušné zariadenie a potvrdiť. CicloTour vás požiada zvoliť zariadenie, potom kliknite na „save“ a potom „OK“.

9.3 Prenos uložených dát

Pokiaľ chcete urobiť prenos dát z HAC 5 do PC, pridržte tlačidlo **MR** na 3 sekundy (hlavné nastavovacie menu) a nastavte „ ***PC-connect***“ pomocou tlačidla **UR /LR** a potvrďte tlačidlom **MR**. Displej zobrazí na vrchnom displeji aktuálnu verziu programu a na spodnom ID pripojeného zariadenia.

Version
0.0061
PC Connect
033751
ID-Code



Pripojte štipec interface k HAC 5, tak aby kontakty na štipci zasadli do kontaktov na spodnej strane HAC5, potom položte HAC 5 na podložku displejom hore.

Prenos dát začne automaticky, keď v programe *Ciclo*Tour, alebo *Hac*Tronic kliknete na ikonu hodín, alebo na položku „***data***“ a zvolíte „***transmission to the PC***“. Následne sa zobrazí prenosové okno a nápis „wait“ (čakajte), po niekoľkých sekundách sa začne prenos (počas prenosu nehýbte s prístrojom), ak nie pozrite odstavec - problémy. Po ukončení prenosu, sa na obrazovke zobrazí zoznam všetkých prenesených dát – „***raw data***“



Odpojte konektor (štipec) od HAC 5. Displej stále zobrazuje prenosový režim, preto krátko stlačte tlačidlo **MR** a opustíte PC – režim.
Poznámka : počas prenosu dát a zobrazenom PC- režime, nie je možné toto ukončiť predčasne pomocou pridržania tlačidla **MR** na 3 sek, ale len krátkym stlačením **MR**. Taktiež táto funkcia neumožňuje automatický návrat do normálneho režimu, toto je potrebné urobiť manuálne.

Problémy : pokiaľ sa prenos dát nespustí, stlačte na obrazovke „***cancel***“ a odnímte interface a potom ho nasaďte znova a v programe spustite prenos dát ešte raz. Prenos sa nemôže automaticky spustiť, ak kontakty interface nie sú presne usadené v kontaktoch HAC5, preto sa presvedčte, že toto pripojenie je vykonané správne. Ak je prenos ukončený programom s potvrdením chyby, musíte odňať štipec a potom manuálne opustiť PC- režim na HAC 5, krátkym stlačením **MR** a následne znova nastavený. Potom pripojte interface a znova spustite prenos dát v programe.

9.4 Update firmware v HAC5

Pokiaľ chcete vykonať update firmware v HAC 5 nastavte ho do PC – režimu, tak ako v kapitole 9.3. Prenos dát do HAC 5 je možné len pomocou programu *Hac*Tronic. Nastavte v programe „***firmware update***“ a potvrďte „***start***“. Update sa spustí automaticky.
Poznámka : Update je možný len ak, stav batérie indikuje viac, ako 50%.

10. Výmena batérie

HAC 5:
Odnímte kryt batérie pomocou mince (otáčajte v proti smere hodinových ručičiek). Vyberte starú batériu a vložte novú 3V – lítiovú batériu typ CR 2032.
Doporučenie : používajte len kvalitné značkové batérie (Varta, Sony, Duracell), nekvalitné, lacné batérie majú nízku kapacitu a životnosť a môžu spôsobiť nekorektné fungovanie. Batériu vložte plusovým polom hore, uistite sa, či kontakt je v správnej pozícii a skontrolujte tesnenie pred založením krytu. Kryt pritiahnite mincou, použite primeranú silu, aby ste nepoškodili závit.
Upozornenie : Pre zachovanie dát a nastavení doporučujeme pred výmenou batérie, HAC5 prepnúť do šetriaceho režimu. Za predpokladu, že po výmene batérie sa na displeji zobrazia nekorektné údaje, alebo nič, vyberte batériu a počkajte 10 sekúnd, potom ju vložte znova späť.
Senzor rýchlosti, kadencie a hrudný pás:
Odnímte kryt batérie pomocou mince, vyberte starú batériu a vložte novú 3V – lítiovú batériu typ CR 2032 plusovým pólom hore. Pred uzavretím krytu, skontrolujte tesnenie a potom kryt primeranou silou pritiahnite.
Použité batérie nepatria do domového odpadu, ale do špecializovaného zberu.

11. Údržba a servis

Vyvarujte sa pôsobeniu priameho slnečného svetla a mrazu, držte prístroj v teplotnom rozsahu 0 až 50°C. Hrudný pás a hlavne jeho elektródy by mali by byť pravidelne čistené, najlepšie po každom použití. Na toto použite mäkkú handričku, mydlo a vlažnú vodu. Pás nikdy nesušte na priamom slnečnom svetle. Elastický gumený pás, ktorý je súčasťou hrudného pásu je možné prať v rukách. Hodinky doporučujeme taktiež po každom tréningu utrieť mokrou handričkou, alebo opláchnuť pod tečúcou vodou. V tomto prípade majte na zreteli, že pokiaľ sú hodinky v kontakte s vodou, nestláčajte tlačidlá. Pravidelná údržba je nutná hlavne z dôvodu kryštalizácie častíc soli obsiahnutých v pote na povrchu prístroja a elektród.

12. Riešenie problémov

Displej – chybné zobrazenie, alebo žiadne. Prístroj nereaguje na tlačidlá.
- vymeňte batériu

Aktuálna rýchlosť nie je zobrazená, alebo je príliš vysoká, alebo nízka.
- skontrolujte, či je funkcia rýchlosť aktivovaná v nastavovacom režime
- skontrolujte správnu pozíciu senzora a magnetu
- skontrolujte, či je magnet správne namontovaný – 3mm priamo oproti značke
- batéria v senzore je zlá, alebo je chybný senzor
- skontrolujte vzdialenosť medzi držiakom na riaditkách a senzorom (max. 2m)
- skontrolujte nastavený obvod kolesa
- skontrolujte jednotky merania
- spustite opäť vyhľadávanie senzora pridržaním tlačidla **LL** na 3 sekundy

Kadencia nie je zobrazená.
- skontrolujte, či je funkcia kadencia aktivovaná v nastavovacom režime
- skontrolujte správnu pozíciu senzora a magnetu
- batéria v senzore je zlá, alebo je chybný senzor
- spustite opäť vyhľadávanie senzora pridržaním tlačidla **LL** na 3 sekundy

Meranie tepu nie je zobrazené, alebo je nesprávne.
- skontrolujte, či je funkcia tep srdca aktivovaná v nastavovacom režime
- skontrolujte batériu v hrudnom páse
- pokožka je suchá, alebo chladná
- vzdialenosť medzi HAC 5 a pásom je väčšia ako 10m
- spustite opäť vyhľadávanie senzora pridržaním tlačidla **LL** na 3 sekundy

Nie je možné prepnúť do režimu Bike 2.

- skontrolujte, či akt. rýchlosť je 0, iba vtedy je možné prepnúť na Bike 2

Inicializácia je príliš pomalá, alebo je ukončená chybou.

- batéria v senzore je zlá, alebo je chybný senzor
- senzor (rýchlosti / kadencie), už bol inicializovaný pre druhý bicykel. Ak chcete použiť tento senzor, je potrebné spustiť inicializáciu bez senzora, ktorá sa skončí chybou, potom to je senzor možné použiť pre druhý bicykel.

Individuálne hodnoty (napr. priemerná rýchlosť, vzdialenosť) sa po ukončení trasy menia, i keď koleso stojí a rýchlosť je nulová.

- keď je trasa ukončená, rýchlosť je nulová, HAC 5 opäť prekontroluje všetky uložené dáta a skoriguje ich. Tento proces môže spôsobiť, že namerané hodnoty sa v malej odchýlke môžu zmeniť smerom hore, alebo dole.

Niektoré funkcie sa nezobrazujú, i keď sú aktivované v danom profile.

- HAC 5 je pravdepodobne v barometrickom režime, preto prístroj prepnite do režimu výškomera, pomocou súčasného stlačenia tlačidiel **UR** a **LR**.

Displej zobrazuje pre funkcie HR, SPD a CAD : „*no TX*“.

- HAC 5 nenašiel aktívny senzor a automaticky sa vyplo hľadanie, preto ho ručne spustite znova stlačením tlačidla **LL** na 3 sekundy.

Aktuálna výška sa zmenila, i keď HAC 5 nie je v pohybe.

- výška môže kolísať v závislosti na počasí a zmenách tlaku vzduchu, je ju však možné manuálne skorigovať v nastav. režime – „***set altitude***“.

13.Záručné podmienky

Na prístroj a príslušenstvo sa vzťahuje záruka **24 mesiacov**. Záruka sa vzťahuje na materiálové a výrobné chyby. Batérie sú z tejto záruky vyňaté. Záruka je platná, len v prípade pokiaľ bol prístroj používaný a udržiavaný podľa tohto návodu.

V prípade akejkoľvek reklamácie sa obráťte na predajcu, alebo priamo kontaktujte dovozcu pre Slovensko. Prístroj a kompletné príslušenstvo, spolu s dokladom o zakúpení a kompletným kontaktom pošlite na adresu : SK-Profi Bike s.r.o., Mládežnícka 4, 974 04 Banská Bystrica, tel. 048 4151 001, info@skprofibike.sk, www.skprofibike.sk .

Pred zaslaním, ešte raz skontrolujte návod a pokúste sa odstrániť problém pomocou kapitoly 12. Riešenie problémov.

V prípade, že vaša reklamácia bude uznaná, prístroj vám bude vymenený, alebo opravený bezodplatne. V prípade zistenia chyby spôsobenej užívateľom, vám bude oprava účtovaná spolu s poštovným. V prípade drahšej opravy, budete najskôr kontaktovaný a o tejto veci upovedomený.

14. Technické údaje

HAC 5 :
vodotesnosť : 30 m
operačný teplotný rozsah : - 20°C až +60°C
batéria : CR 2032 lítiová

Hrudný pás :
vodotesnosť : 10 m
operačný teplotný rozsah : 0°C až +50°C
batéria : CR 2032 lítiová
frekvencia : 868 MHz

senzor rýchlosti a kadencie :
vodotesnosť : 2 m
operačný teplotný rozsah : -10°C až +50°C
batéria : CR 2032 lítiová
frekvencia : 868 MHz

Výhradný dovozca pre Slovensko : SK-PROFI BIKE s.r.o., 974 04 Banská Bystrica, tel. 048 4151 001, e-mail : info@skprofibike.sk

www.skprofibike.sk