www.obchod-adidas.cz

miCoach Zone
Uživatelská příručka

www.obchod-adidas.cz

micoach

miCoach Zone
Uživatelská příručka

1 Představujeme miCoach 2
1.1 miCoach Zone 2
1.2 Jak se nosí 3
1.3 Přehled miCoach Zone 3
1.4 Pásmo tepové frekvence 4
2 Začínáme 5
2.1 Nastavení miCoach Zone 5
2.2 Nasazení monitoru tepové frekvence 6
2.3 Zahájení tréninku 6
2.4 Průběh tréninku 7
2.5 Ukončení tréninku 7
3 Výměna baterie v modulu miCoach Zone 8
4 Párování modulu miCoach Zone 9
5 Monitor tepové frekvence a textilní hrudní pás 10
5.1 Nastavení 10
5.2 Údržba 11
5.3 Připojení k fitness přístrojům 11
5.4 Výměna baterie – monitor tepové frekvence 12
6 Specifikace 13
6.1 Technické údaje 13
6.2 Obchodní známka a copyrinht 14
6.3 Shoda s předpisy 14
6.4 Zřeknutí se zdravotní odpovědnosti 15
6.5 Bezpečnostní opatření 15
7 Informace o službách zákazníkům 15
7.1 Záruka 15
7.2 Podpora 15

www.obchod-adidas.cz

1 Představujeme miCoach

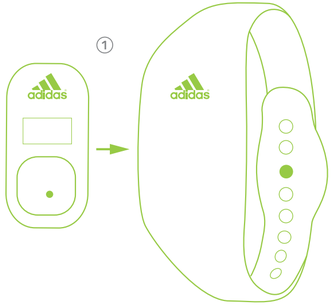
miCoach je váš osobní trenér. Jeho úkolem je vás motivovat a vést ke splnění vašich cílů v oblasti tělesné zdatnosti. Bez ohledu na to, zda se sportem začínáte, nebo trénujete na svůj třetí maraton, s řešením miCoach díky kombinaci tréninku v reálném čase a inteligentní webové aplikace vytěžíte z každého tréninku maximum.

1.1 miCoach Zone

miCoach Zone je ideální výrobek pro sportovní trénink. Zadáte svůj věk, miCoach Zone vypočítá vaše cílové tréninkové pásmo a můžete se do toho pustit.

LED diody na řemínku vám při běhu názorně ukazují vaši tepovou frekvenci. Díky tomu během tréninku vždy víte, zdali trénujete se správnou intenzitou.

1. miCoach Zone (modul a řemínek)
2. Monitor tepové frekvence
3. Textilní hrudní pás



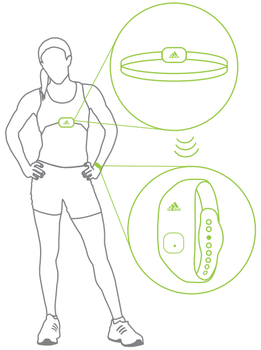
micoach

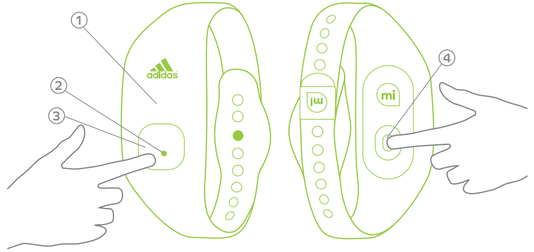
1.2 Jak se nosí

miCoach Zone se nosí na zápěstí. Monitor tepové frekvence lze nosit v podobě textilního hrudního pásu nebo v podobě kompatibilního oblečení adidas s čidlem tepové frekvence.

1.3 Přehled miCoach Zone

1. Displej
2. Indikátor pásma tepové frekvence
3. Přední tlačítko
4. Zadní tlačítko





www.obchod-adidas.cz

1.4 Zóny tepové frekvence

miCoach rozeznává několik zón tepové frekvence. Každé zóně přiřazuje barvu a díky těmto barvám při tréninku vždy okamžitě poznáte, zda trénujete se správnou intenzitou.

Červené zóna	Maximální intenzita zvyšuje výbušnost a rychlost.
Žluté zóna	Vysoká intenzita zvyšuje kardiovaskulární zdatnost.
Zelené zóna	Střední intenzita zlepšuje vytrvalost a vede k optimálnímu spalování kalorií.
Modrá zóna	Lehká intenzita vede k budování aerobní základny a zlepšuje zotavení.

Poznámka: Bílá zóna na miCoach Zone označuje, že při tréninku nedosahujete cílové zóny tepové frekvence.

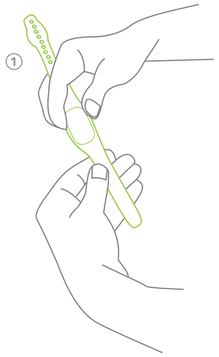
2 Začínáme

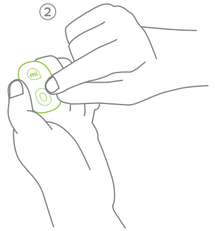
2.1 Nastavení miCoach Zone

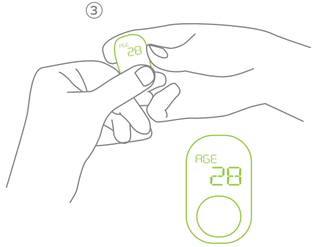
1. Vyloupněte modul miCoach z řemínku.
2. Na pět sekund stiskněte zadní tlačítko. Rozsvítí se „věk“ („age“).
3. Opakovaným stisknutím předního tlačítka zadejte věk (pro rychlé projíždění hodnotami věku přední tlačítko podržte).
4. Znovu stiskněte zadní tlačítko. Na displeji se objeví „MAX“ s odhadovanou maximální tepovou frekvencí pro váš věk.

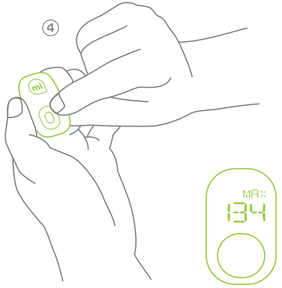
   „MAX“ můžete změnit i ručně předním tlačítkem.

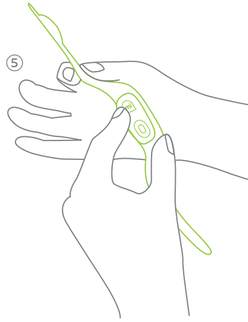
   Nakonec stiskněte zadní tlačítko.
5. Vložte modul miCoach Zone zpět do řemínku. Nyní je modul miCoach Zone nastavený speciálně pro vás.









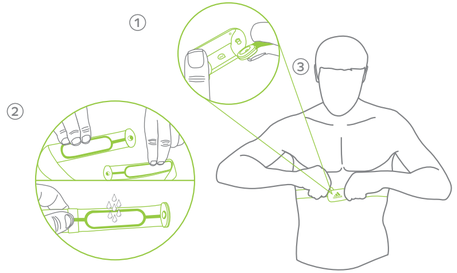


www.obchod-adidas.cz

2.2 Nasazení monitoru tepové frekvence

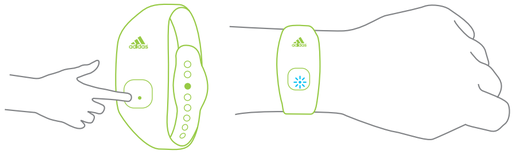
1. Monitor tepové frekvence zacvakněte do textilního hrudního pásu.
2. Čidla na textilním hrudním pásu navlhčete.
3. Monitor tepové frekvence se nosí pod tričkem nebo podprsenkou, přičemž textilní hrudní pás se musí bezprostředně dotýkat pokožky.

Poznámka: Aby modul miCoach Zone mohl přijímat data z monitoru tepové frekvence, musí se monitor tepové frekvence a textilní hrudní pás nosit na těle správně. Jestliže se monitor tepové frekvence a textilní hrudní pás nespojí s modulem miCoach Zone, miCoach Zone se po dvaceti sekundách vypne.



2.3 Zahájení tréninku

- Stiskem předního tlačítka vyhledejte monitor tepové frekvence a zahajte trénink.
- Spustí se měření času tréninku.
- Světelné diody na modulu miCoach Zone pomocí barev zobrazí skutečné pásmo tepové frekvence.
- Bílá kontrolka značí, že jste zatím nedosáhli požadovaného pásma tepové frekvence. Zvyšte intenzitu tréninku, abyste cílového pásma dosáhli.



2.4 Průběh tréninku

- Stiskem předního tlačítka zobrazíte tepovou frekvenci a po ní uplynulý čas tréninku.
- Celkový počet kalorií zjistíte opětovným stisknutím předního tlačítka v okamžiku, kdy je na displeji vidět hodnota tepové frekvence.
- Při zobrazení kalorií se stiskem předního tlačítka opět vrátíte k tepové frekvenci.

2.5 Ukončení tréninku

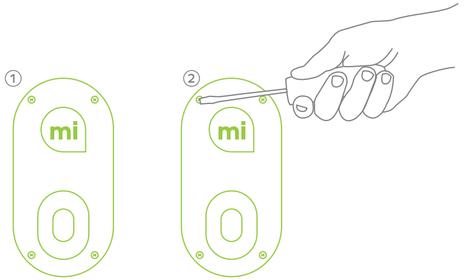
- Stisknutím a podržením předního tlačítka ukončíte trénink. Pokud chcete, můžete tréninková data zaznamenat ručně.
- Odepněte si monitor tepové frekvence a textilní hrudní pás.

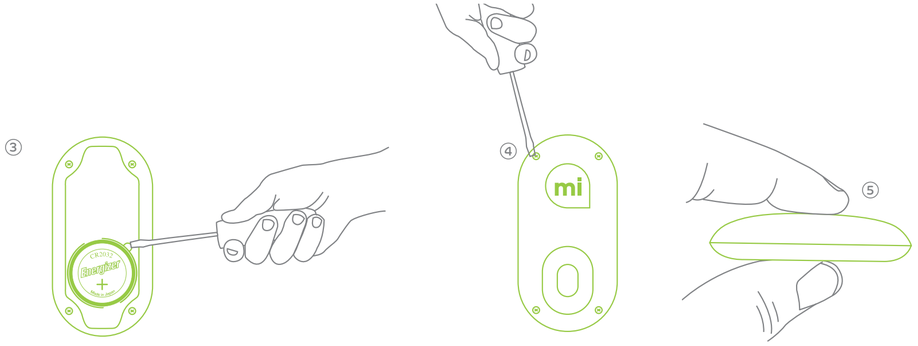
www.obchod-adidas.cz

3 Výměna baterie v modulu miCoach Zone

Baterie vydrží přibližně na 100 hodin aktivního tréninku.
Po této době doporučujeme baterii vyměnit.

1. Modul miCoach položte na rovný a čistý povrch, horní stranou k sobě (nahoru).
2. Odšroubujte čtyři šroubky na zadní straně modulu.
3. Malým šroubovákem vyjměte baterii z pouzdra. Vložte novou baterii a dbejte, aby znak + byl na horní straně.
4. Znovu zašroubujte všechny čtyři šroubky.
5. Zkontrolujte, zda zadní a přední část pouzdra přesně lícují. Pokud nelícují, je třeba přitáhnout šroubky a pak znovu sesazení přední a zadní části zkontrolovat.





4 Párování modulu miCoach Zone

Jestliže jste zakoupili monitor tepové frekvence a modul miCoach Zone společně v jedné sadě, je monitor tepové frekvence spárován s modulem miCoach Zone tak, aby obě zařízení spolu bezchybně fungovala.

Pokud jste si koupili monitor tepové frekvence zvlášť, musí se monitor aktivovat a propojit s modulem miCoach Zone. Tomu se říká párování. Párování zajišťuje, že miCoach Zone přijímá signály z monitoru tepové frekvence a umožňuje sledování vašeho tréninku.

Spárovat miCoach Zone a monitor tepové frekvence je třeba i po výměně baterie v modulu miCoach Zone.

Poznámka: Dbejte na to, aby ve vašem okolí (40 m) nebylo jiné zařízení kompatibilní s ANT+™. Takové zařízení by totiž mohlo ovlivnit párování.

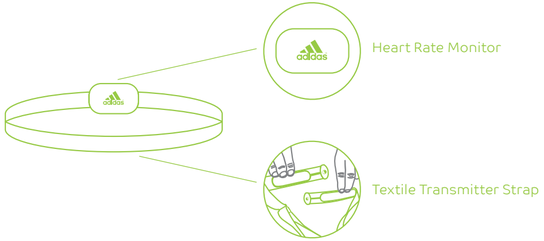
Poznámka: Jestliže měníte baterii v monitoru tepové frekvence, není třeba jej s modulem miCoach Zone znovu párovat.

1. Nasaďte si monitor tepové frekvence, jak je popsáno v oddíle 2.2.
2. Na pět sekund současně stiskněte a podržte zadní i přední tlačítko (dokud se neobjeví LED indikátor „---“). Tím začne miCoach Zone hledat monitor tepové frekvence a aktivuje se párování. Svítící bílá dioda LED značí, že miCoach Zone je spárovaný správně.

www.obchod-adidas.cz

5 Monitor tepové frekvence a textilní hrudní pás

Monitor tepové frekvence během tréninku přesně měří frekvenci srdečního tepu. Monitor tepové frekvence pracuje společně s textilním hrudním pásem nebo s oděvem adidas, který je citlivý na tepovou frekvenci a kompatibilní s modulem miCoach.

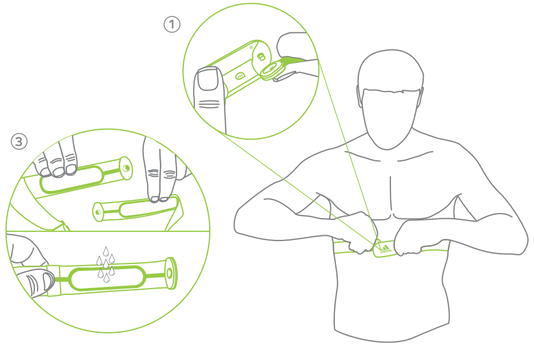


5.1 Nastavení

Monitor tepové frekvence je v pohotovostním režimu a aktivuje se stimulací elektrod. Správné umístění textilního hrudního pásu na těle je těsně pod prsními svaly nebo ňadry a přímo na pokožce.

Elektrody by měly být na hrudníku přibližně vycentrované a indikátory L a R na zadní straně modulu musejí být umístěné na levé, respektive pravé straně těla.

1. Monitor tepové frekvence připojte na jednom konci k pásu.
2. Pás nastavte tak, aby po obvodě těla těsně přiléhal k pokožce.
3. Navlhčete elektrody na rubu pásu. Oblast mezi elektrodami ani zadní stranu monitoru tepové frekvence nenavlhčujte.
4. Pás připojte ke druhému konci monitoru tepové frekvence.
5. Zapněte miCoach Zone a umístěte jej do dosahu monitoru tepové frekvence.
6. Blikající bílá kontrolka potvrzuje, že monitor tepové frekvence je připojený.



5.2 Údržba

1. Monitor tepové frekvence po každém tréninku vyjměte z hrudního pásu. Pokud to neuděláte, může dojít ke korozi konektorů a špatné funkci monitoru tepové frekvence.
2. Monitor tepové frekvence i textilní přenosový pás uchovávejte v suchu. Jestliže monitor tepové frekvence nebo textilní hrudní pás přijdou do stylu s vlhkostí, například s vlhkým ručníkem, mohou zůstat v aktivním režimu, a způsobit tak vybití baterie.
3. Pás perte v čisté vodě. Tím prodloužíte životnost pásu a zajistíte jeho optimální funkci. Pás pověste a nechejte uschnout.
4. Textilní hrudní pás perte pouze ručně, nežehlete, neždímejte, nečistěte chemicky ani nesušte v sušičce.

5.3 Připojení k fitness přístrojům

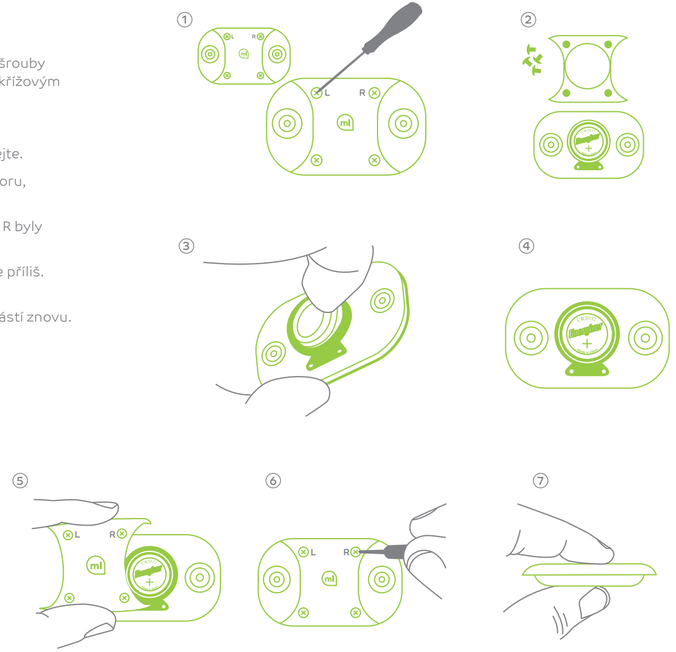
Jestliže je na moderních fitness přístrojích zobrazeno logo ANT+ „Link Here“, lze monitor tepové frekvence ANT+ připojit k displeji přístroje, a sledovat tak tepovou frekvenci v reálném čase..

1. Nasaďte si monitor tepové frekvence.
2. Nakloňte se k zařízení pro fitness ANT+, aby se monitor na 3–4 sekundy přiblížil k logu „Link Here“ na vzdálenost 15–30 cm.
3. Začněte s tréninkem. Vaše tepová frekvence se nyní zobrazí na displeji příslušného fitness přístroje.

www.obchod-adidas.cz

5.4 Výměna baterie – monitor tepové frekvence

1. Monitor tepové frekvence položte na rovný a čistý povrch. Čtyři šrouby na zadní straně monitoru tepové frekvence odšroubujte malým křížovým šroubovákem.
2. Demontujte šrouby a opatrně zvedněte zadní část pouzdra.
3. Vyjměte starou baterii. Před vložením nové baterie minutu vyčkejte.
4. Vložte novou baterii CR2032. Tak, aby znak + na baterii mířil nahoru, tedy směrem k vám.
5. Vložte zpět na místo zadní část pouzdra a dbejte, aby značky L a R byly umístěné správně tak, jak je vidět na obrázku vpravo.
6. Zašroubujte čtyři šrouby zadní části pouzdra. Šrouby neutahujte příliš.
7. Zkontrolujte, zda přední a zadní část pouzdra správně lícují. Pokud nelícují, přitáhněte šrouby a zkontrolujte sesazení obou částí znovu.



micoach

micoach

6 Specifikace

6.1 Technické údaje

miCoach Zone

Rozměry:	46 mm x 25 mm x 16 mm
Hmotnost:	modul Zone 10,5 g s baterií, náramek 15,1 g
Napájení:	výměnná lithiová baterie CR2032
Životnost baterie:	přes 100 hodin aktivního používání
Komunikační rozhraní:	ANT+
Provozní frekvence:	2,4 GHz
Dosah spojení:	do 2,5 m
Provozní teplota:	-20 °C až +60 °C
Vodotěsnost:	do 1 m
Náramek:	termoplastický polyuretan a nerezová ocel

Monitor tepové frekvence

Rozměry:	63 mm x 38 mm x 10.5 mm
Hmotnost:	19,5 g (bez řemínku)
Napájení:	výměnná lithiová baterie CR2032
Životnost baterie:	1000 hodin aktivního používání (2,8 roku při používání 1 hodinu denně při teplotě 20 °C)
Komunikační rozhraní:	ANT+
Provozní teplota:	0 °C až 40 °C
Provozní frekvence:	2.4 GHz
Dosah spojení:	do 2,5 m
Vodotěsnost:	do 1 m
Měřicí rozsah:	14 až 240 tepů za minutu

Monitor srdečního tepu je kompatibilní s každým přístrojem pro fitness, na němž je uvedené logo ANT+ „Link Here“.

www.obchod-adidas.cz

6.2 Obchodní známka a copyright

© 2009 adidas AG. adidas and značka „tři pruhů“ jsou zapsané ochranné známky skupiny adidas.

6.3 Shoda s předpisy

Tento výrobek je v souladu se směrnicí 2004/108/EC o elektromagnetické kompatibilitě a se směrnicí 2006/95/EC o nízkém napětí. Příslušné prohlášení o shodě je dostupné na www.adidas.com/micoach.

Prohlášení o likvidaci výrobků miCoach, které obsahují elektronické součásti::

Společnost adidas se zavázala ve své činnosti dodržovat ekologické zásady s cílem udržovat, chránit a zlepšovat kvalitu životního prostředí.
Tyto zásady platí pro technologie výrobků a konstrukci i výběr materiálů používaných v našich výrobcích. Ústředním prvkem těchto ekologických zásad je dodržování příslušných ekologických zákonů, směrnic a nařízení. Vzhledem k tomu, že koncept miCoach obsahuje elektronické součásti, zaručujeme, že je v souladu s platnými nebo připravovanými směrnicemi a zákony, které závazně platí pro elektronické výrobky a které mohou vyžadovat určitá opatření týkající se značení, sběru a recyklace.

Poznámka: Při nesprávném způsobu likvidace mohou být baterie škodlivé. Chraňte životní prostředí tím, že použité baterie odnesete na schválené likvidační místo.

Regulační sdělení FCC

Poznámka: Na základě zkoušek bylo zjištěno, že toto zařízení splňuje mezní hodnoty pro digitální zařízení třídy B podle části 15 Pravidel FCC. Účelem stanovení těchto mezních hodnot je poskytnout přiměřenou ochranu proti rušení při instalaci v obytných budovách. Toto zařízení vytváří, využívá a může vydávat vysokofrekvenční elektromagnetické záření. Pokud není nainstalováno a používáno v souladu s tímto návodem, může rušit rádiové spojení. Není ovšem zaručeno, že při konkrétní instalaci k tomuto rušení nedojde. Jestliže toto zařízení ruší příjem rozhlasového nebo televizního signálu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím tohoto zařízení, uživatelům se doporučuje, aby se snažili odstranit rušení některým z těchto opatření:

- změnit orientaci nebo polohu příjmové antény,
- zvětšit vzdálenost mezi zařízením a přijímačem,
- zapojit zařízení do zásuvky v jiném obvodu, než k jakému je připojený přijímač,
- požádat o radu prodejce nebo zkušeného radio/TV technika.

Toto zařízení vyhovuje části 15 Pravidel FCC. Provoz zařízení musí splňovat tyto dvě podmínky: (1) Toto zařízení nesmí způsobovat rušení a (2) toto zařízení se musí vyrovnat s případným rušením, včetně rušení, které může způsobit nežádoucí fungování.

POZOR: Neoprávněná oprava nebo úprava mohou způsobit trvalé poškození zařízení nebo mohou s sebou nést zdravotní riziko. Neoprávněnou úpravou nebo opravou navíc zaniká záruka a vaše oprávnění provozovat toto zařízení podle článku 15 Pravidel.

6.4 Zřeknutí se zdravotní odpovědnosti

Důležité sdělení o tréninku se zařízením miCoach

Rady a tréninkové plány, vypracované kvalifikovanými a odpovědnými trenéry, vycházejí z nejnovějšího vědeckého a technického výzkumu. Nejsou ovšem lékařskými doporučeními a nemohou nahradit radu lékaře. Před začátkem tréninku byste měli projít lékařským vyšetřením.

Vezměte prosím na vědomí, že veškerá komunikace s miCoach probíhá výhradně po internetu a že nejsme v úplnosti obeznámeni s vaším individuálním fyzickým a zdravotním stavem. Ani případné vámi poskytnuté informace nemusejí plně odrážet váš zdravotní stav.

Je tedy důležité, abyste se před každým tréninkem rozcvičili a abyste při běhu používali zdravý rozum: při tělesném cvičení se nepřepínejte! Jestliže pocítíte bolest, slabost, závrať nebo vyčerpání nebo se vám začne hůře dýchat, okamžitě s tréninkem přestaňte. Při tréninku podstupujete všechna s ním spojená rizika.

6.5 Bezpečnostní opatření

Osoby se srdečním stimulátorem, defibrilátorem nebo jiným implantovaným elektronickým zařízením by neměly zařízení miCoach používat.

Baterie

Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Při spolknutí okamžitě přivolejte lékařskou pomoc.

Použité baterie je třeba zlikvidovat v souladu s předpisy o nakládání s odpadem.

Při nesprávné likvidaci mohou být baterie škodlivé. Chraňte životní prostředí tím, že vybité baterie odnesete na schválené sběrné místo.

Nevystavujte baterie vysokým teplotám.

Baterie nerozebírejte.

Dbejte, aby se kontaktů baterie nedotýkal žádný kovový předmět a aby nedošlo k jejich zkratování.

Baterie nespalujte ani je nevystavujte ohni.

POZOR: Jestliže baterii nahradíte baterií nesprávného typu, může dojít k výbuchu.

7 Informace o službách zákazníkům

7.1 Záruka

adidas poskytuje původnímu koncovému spotřebiteli záruku na tento výrobek na vady materiálu a zpracování, a to při běžném používání a na období 1 (jednoho) roku ode dne koupě.

Záruční list dodávaný s výrobkem je v souladu s podrobnými podmínkami záruky adidas na výrobek miCoach („záruka miCoach“) a těmito podmínkami se řídí. Podrobné podmínky záruky jsou k dispozici na stránce www.adidas.com/miCoach.

Záruka je platná pouze při splnění všech těchto podmínek:

1. Při uplatňování záruční opravy je třeba předložit doklad o koupi.
2. Záruka adidas miCoach se vztahuje pouze na výrobky původně zakoupené od schváleného obchodního zástupce společnosti adidas nebo ve vlastní prodejně společnosti adidas.
3. Záruka je neplatná v případě jakékoli výjimky nebo omezení uvedených v §3 záruky adidas miCoach.
4. V souladu s §4 záruky adidas miCoach je třeba dodržet způsoby uplatňování záruky.

Poznámka:
Záruční list se dodává navíc zákonem zaručená práva jím nejsou nijak dotčena. Pro další poučení si prosím přečtěte §5 záruky adidas miCoach.

7.2 Podpora

Na stránce adidas.com/miCoach se podívejte do FAQ v oddíle Help. Jestliže zde odpověď na svůj dotaz nenaleznete, kontaktujte prosím Customer Support Team (Tým pro služby zákazníkům). Kontaktní údaje jsou k dispozici v oddíle Customer Service (Služby zákazníkům) v oddíle Help na stránce www.adidas.com/micoach.

www.obchod-adidas.cz

www.obchod-adidas.cz

adidas