



miCoach Pacer
Uživatelská
příručka



miCoach Pacer Uživatelská příručka

1	Představujeme miCoach	2	7	Kalibrace a párování	19
1.1	miCoach Pacer	2	7.1	Kalibrace krokového čidla	19
1.2	Jak se nosí miCoach Pacer	3	7.2	Párování krokového čidla a monitoru tepové frekvence s přístrojem miCoach Pacer	20
1.3	Funkce	4	8	Systémové požadavky	21
1.4	Kontrolky	5	9	Příslušenství	22
1.5	Pásma tepové frekvence	6	9.1	Monitor tepové frekvence a textilní hrudní pás	22
2	miCoach.com	7		Upevnění	22
2.1	Nastavení miCoach Paceru	8		Pokyny pro údržbu	23
2.2	Tréninky v režimu miCoach	9		Připojení k fitness přístrojům	23
	Testovací tréninky	9		Výměna baterie	24
	Oblíbené tréninky	10	9.2	Krokové čidlo	25
	Synchronizace s účtem miCoach	10		Upevnění	25
3	Začínáme	11		Výměna baterie	25
3.1	Nabíjení přístroje miCoach Pacer	11		Péče a údržba	25
3.2	Upevnění monitoru tepové frekvence	11	10	Specifikace	26
3.3	Vložení baterie do krokového čidla	12	10.1	Technické údaje	26
3.4	Upevnění krokového čidla	12	10.2	Ochranná známka a copyright	27
4	Trénink s přístrojem miCoach Pacer	13	10.3	Shoda s předpisy	27
4.1	Režim miCoach	13	10.4	Zřeknutí se zdravotní odpovědnosti	28
4.2	Volný („free“) režim	14	10.5	Bezpečnostní opatření	28
4.3	Ukončení a souhrn	15	11	Informace o službách zákazníkům	29
5	Běh s hudbou	15	11.1	Záruka	29
6	Po tréninku	17	11.2	Podpora	29
6.1	Synchronizace přístroje miCoach Pacer	17	12	Slovníček	30
6.2	Sledujte své pokroky	17			
6.3	Nabíjení	18			

1 Představujeme miCoach

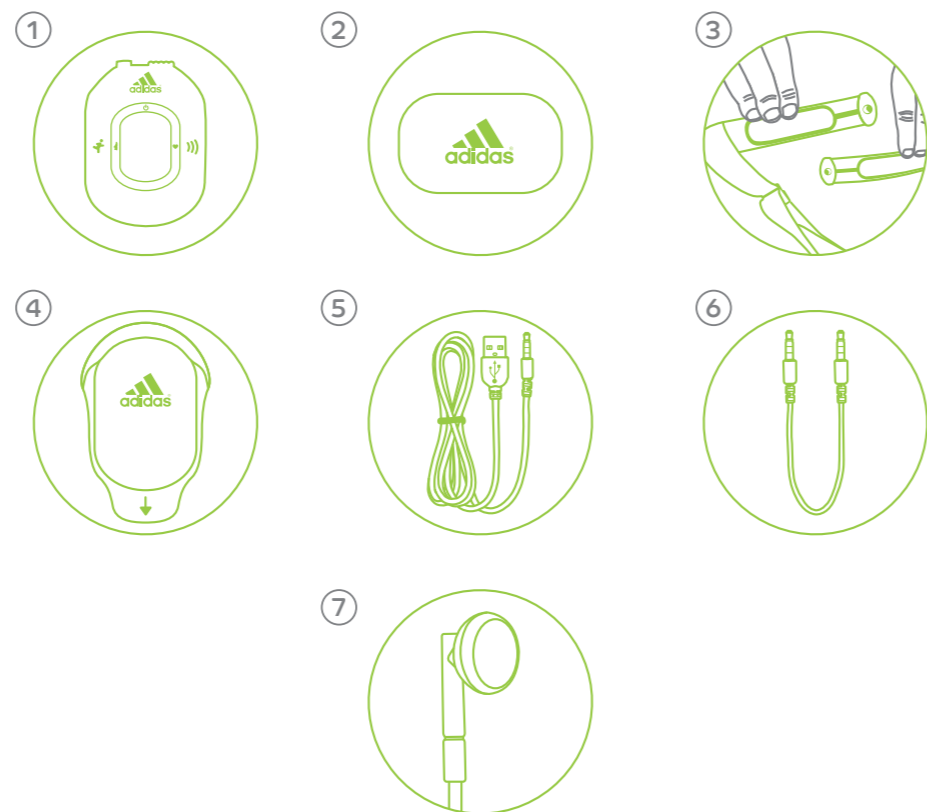
miCoach je váš osobní trenér. Jeho úkolem je vás motivovat a vést ke splnění cílů v oblasti tělesné zdatnosti. Bez ohledu na to, zda se sportem začínáte, nebo se připravujete už na svůj třetí maraton, s přístrojem miCoach vytěžíte díky kombinaci tréninku v reálném čase s inteligentní webovou aplikací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

1.1 miCoach Pacer

miCoach Pacer je bezdrátově spojený s monitorem tepové frekvence a krokovým čidlem a zaznamenává údaje o vašem tréninku. Během každého tréninku poskytuje údaje o uběhlém čase, množství spálených kalorií, tepové frekvenci, vzdálenosti, rychlosti a krokové frekvenci. Po tréninku lze údaje z přístroje miCoach Pacer načíst na webovou stránku, a sledovat tak své pokroky.

Co souprava obsahuje?

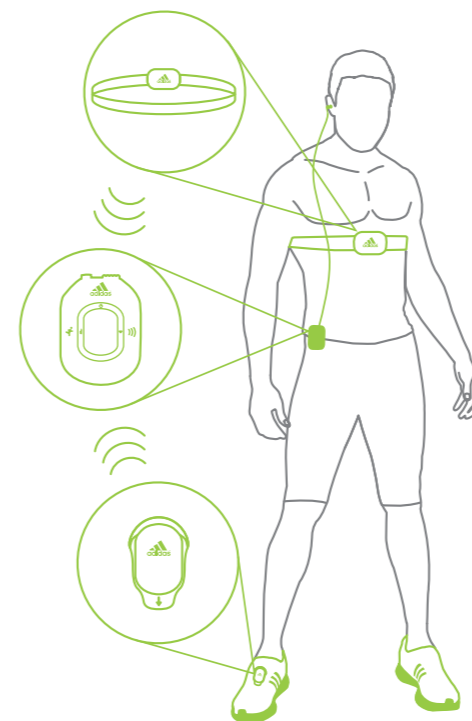
1. miCoach Pacer
2. monitor tepové frekvence
3. textilní hrudní pás
4. krokové čidlo a klips na tkaničky
5. USB kabel
6. kabel pro připojení k MP3
7. sluchátka



1.2 Jak se nosí miCoach Pacer

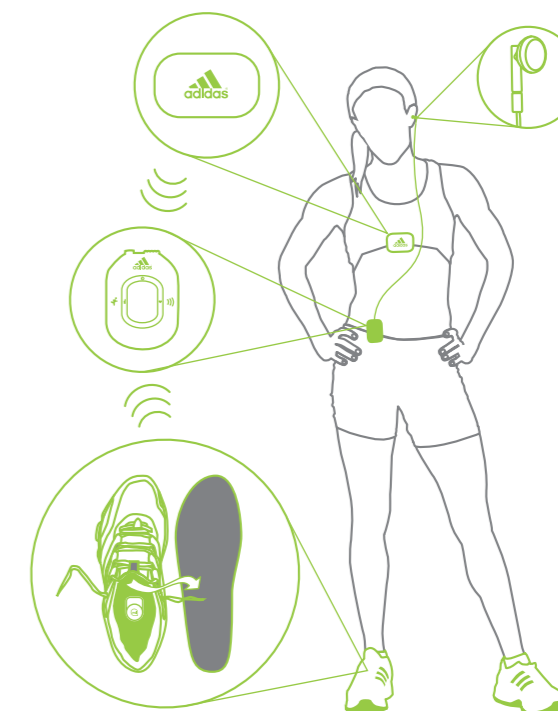
Varianta A

Je možné si zvolit způsob nošení miCoach Paceru. Doporučujeme při tréninku mít miCoach Pacer a krokové čidlo před tělem.



Varianta B

Monitor tepové frekvence a krokové čidlo lze také nosit v oděvech adidas, které jsou kompatibilní s monitorem tepové frekvence.



1.3 Funkce

Tlačítka

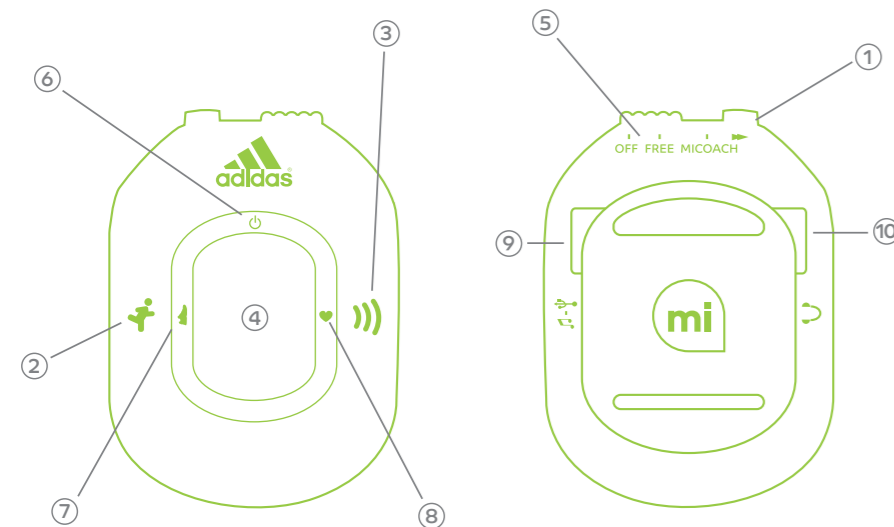
1. Volba tréninku
2. Zahájit, přerušit/obnovit trénink
3. Hlasitost tréninku
4. Aktualizace tréninkových údajů
5. Přepínání režimů off/free/miCoach

Ukazatele

6. Stav baterie
7. Krokové čidlo
8. Monitor tepové frekvence

Konektory

9. USB/MP3
10. Sluchátka



Funkce tlačítek

1. Volba tréninku

V režimu „miCoach“ stiskem tlačítka „volba tréninku“ zvolte požadovaný trénink (stažený z webové stránky).

2. Zahájit, přerušit/obnovit trénink

Řídí hlasitost zvukového výstupu z přístroje miCoach Pacer do sluchátek. Je možné zvolit pět různých stupňů hlasitosti. Neovlivňuje hlasitost výstupu z MP3 přehrávače.

3. Hlasitost tréninku

Řídí hlasitost zvukového výstupu z přístroje miCoach Pacer do sluchátek. Je možné zvolit pět různých stupňů hlasitosti. Neovlivňuje hlasitost výstupu z MP3 přehrávače.

4. Aktualizace tréninkových údajů

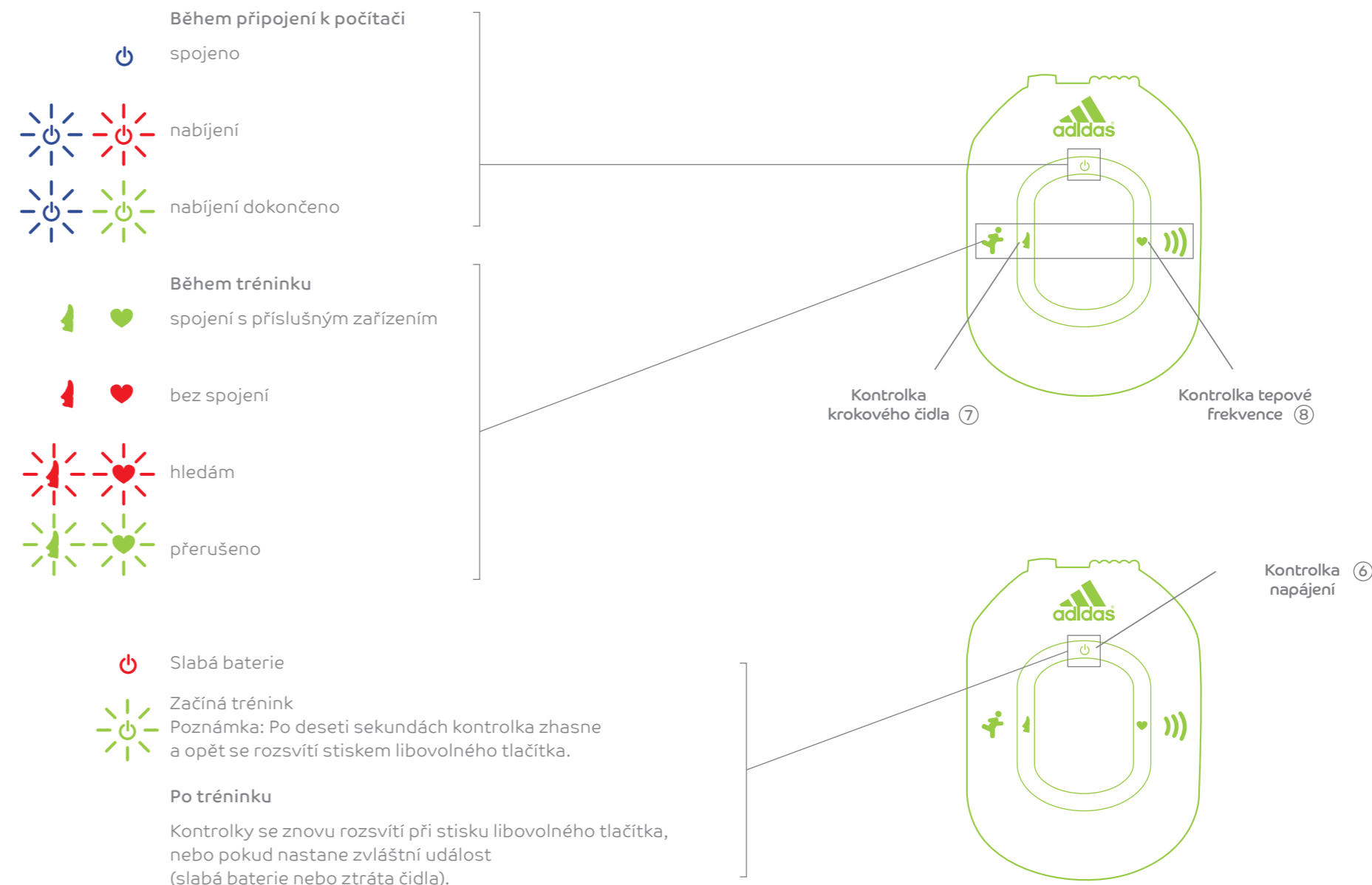
Podává okamžité hlasové informace* o zvolených výkonnostních veličinách (uplynulý čas, spálené kalorie, tepová frekvence, vzdálenost, rychlost a kroková frekvence).

5. Přepínání režimů

Lze přepínat mezi třemi režimy: režimem Off, režimem Free a režimem miCoach. Pro ukončení tréninku posuňte přepínač do polohy „off“, čímž se trénink automaticky uloží. Během tréninku v režimu miCoach funguje přepínač Free Run také pro ztlumení zvuku. Zvuk opět pustíte přepnutím zpět do režimu miCoach.

*Hlasový záznam je dostupný v jazycích: Angličtina
Němčina
Italština
Francouzština
Španělština
Ruština
Portugalština

1.4 Kontrolky



1.5 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.

miCoach Pacer vám během tréninku sděluje tréninkové údaje, a tedy vám také říká, v jakém tepové zóně se právě nacházíte.

Červená zóna	Trénink při maximální intenzitě zvyšuje výbušnost a rychlost.
Žlutá zóna	Trénink při vysoké intenzitě zvyšuje kardiovaskulární zdatnost.
Zelená zóna	Trénink při střední intenzitě zlepšuje vytrvalost a vede k optimálnímu spalování kalorií.
Modrá zóna	Trénink při lehké intenzitě vede k budování aerobní základny a napomáhá regeneraci.

2 miCoach.com

Webová stránka miCoach.com má zásadní význam pro ovládání přístroje miCoach Pacer a také pro prohlížení výsledků, získávání zpětné vazby i pro růst sportovní výkonnosti. V tomto oddíle se zaměříme na ovládání přístroje miCoach Pacer z webu.

Důležité údaje:

- miCoach Pacer se konfiguruje z webové sekce „Settings“ („Nastavení“).
- Pro synchronizaci přístroje miCoach Pacer s webovým účtem si musíte stáhnout software miCoach Manager do svého počítače.
- Prostřednictvím nástroje „My Pacer“ nalevo od rozvrhu si můžete prohlédnout, jaké tréninky máte aktuálně v přístroji miCoach Pacer.
- Tréninky můžete změnit pomocí nástroje „My Pacer“ nalevo od rozvrhu.

Popis obecných funkcí webové stránky, rady a další informace najdete v oddíle „Website“ v rámci internetové nápovědy (Help).



2.1 Nastavení miCoach Paceru

1. Registrujte se na adidas.com/micoach
2. Jděte do „Settings“ („Nastavení“), zvolte „Gear Settings“ („Nastavení přístrojů“) a přidejte svůj miCoach Pacer. miCoach Pacer nakonfigurujte. Je to velmi důležité!

Dostupná nastavení pro konfiguraci:

a. Rozdělení tréninku:

Do miCoach Paceru můžete uložit až 15 tréninků. miCoach Pacer automaticky těchto 15 tréninků synchronizuje, musíte ovšem určit, jakému druhu tréninku dáváte přednost.

Zvolte rozdělení:

- 10 naplánovaných tréninků a 5 oblíbených tréninků (standardní nastavení)
- 15 naplánovaných tréninků
- 15 oblíbených tréninků

U naplánovaných tréninků miCoach Pacer automaticky načte následující tréninky (plánované nebo standardní), které jsou na rozvrhu.

U oblíbených tréninků miCoach Pacer tyto speciální tréninky uloží nezávisle na rozvrhu. Oblíbené tréninky jsou dispozici kdykoli a zůstávají na miCoach Paceru, dokud je nevymažete. Oblíbené tréninky se spravují prostřednictvím rozvrhu.

b. Jazyk: Zvolte jazyk a hlas, které chcete při tréninku slyšet. Standardně je na miCoach Paceru nastavená angličtina.

c. Příslušenství: Zvolte příslušenství (monitor tepové frekvence a krokové čidlo), které obvykle používáte. miCoach Pacer na začátku každého tréninku bude hledat zvolené příslušenství.

d. Aktualizace oznámení: Zvolte údaje, které během tréninku chcete slyšet při stisknutí tlačítka „aktualizovat trénink“ na miCoach Paceru.

e. Stáhnout software miCoach Manager: slouží k synchronizaci nastavení a tréninků na miCoach Paceru.

3. Vyberte si tréninkový plán nebo vytvořte a rozvrhněte svůj vlastní trénink.



2.2 Tréninky v režimu miCoach

V režimu miCoach jsou tréninky, které vám slouží jako průvodce pro období před tréninkem, během něj a po něm. Tréninků miCoach jsou různé druhy a všechny se nastavují online. V závislosti na nastavení se tyto tréninky načítají z vašeho rozvrhu nebo ze seznamu oblíbených tréninků. O trénincích miCoach se více dozvíte online v sekci Help (Nápověda).

Druhy tréninků v režimu miCoach:

Plánované tréninky (Plan Workouts)

Tréninky obsažené v tréninkovém plánu miCoach mají určitý cíl, jsou zařazené do rozvrhu a slouží k postupu směrem k dosažení cíle. Abyste mohli využívat tréninky z tréninkového plánu, musíte „rozložení tréninků“ („Workout Distribution“) v „nastavení zařízení“ („Gear Settings“) nastavit tak, aby bylo možné s tréninky na rozvrhu pracovat.

- sestavuje je miCoach
- jsou součástí tréninkového plánu miCoach
- obsahují tréninkové poznámky před tréninkem
- jsou vždy na rozvrhu
- zahrnují zhodnocení po tréninku

Vlastní tréninky (Custom Workouts)

Chcete jít vlastní cestou? Pomocí nástroje Vlastní trénink („Custom Workout“) (v sekci „Rozvrh“ – „Schedule“) si vytvořte trénink založený na času, vzdálenosti nebo počtu kalorií. Tréninková metoda záleží na vás: běh, chůze, aerobní cvičení v tělocvičně nebo jiná fitness aktivita.

- sestavujete si je sami nebo jsou sestavené ze souboru již hotových tréninků miCoach
- mohou nebo nemusejí být součástí rozvrhu
- zahrnují zhodnocení po tréninku (u již hotových tréninků miCoach)

Testovací tréninky (Assessment Workouts)

- sestavuje je miCoach
- je to zvláštní druh vlastního tréninku
- upravují a aktualizují tréninková pásma
- obsahují tréninkové poznámky před tréninkem
- zahrnují zhodnocení po tréninku

Testovací tréninky

miCoach pomocí údajů z testovacího tréninku aktualizuje vaše pásma tepové frekvence. Tím zajišťuje, že miCoach bude seřazený přesně pro vás a že vám bude poskytovat přesné údaje, výsledky a doporučení. Provést testovací trénink se doporučuje bez ohledu na to, zda trénujete s využitím plánu miCoach nebo ne.

Testovací trénink je dvanáctiminutový a provádíte jej podle zvukových pokynů. Začnete chůzí a pomalu přecházíte do intenzivnějšího pohybu, pak následuje zklidnění dvouminutovou chůzí. Intenzita cvičení se určuje na stupnici od 1 do 10, na níž stupeň 3 je chůze a 9 se považuje za vaši nejvyšší rychlost.

Testovací trénink se objeví ve vlastním tréninku a lze jej přetáhnout do vašeho rozvrhu nebo uložit jako oblíbený. Synchronizujte miCoach Pacer a můžete vyběhnout.

Oblíbené tréninky (Favourite Workouts)

Pouze pro miCoach Pacer. „Oblíbené tréninky“ je speciální označení plánovaných nebo vlastních tréninků, které jsou uloženy za účelem opakovaného využívání. Jak už samotný název naznačuje, často tyto tréninky využíváte mimo váš tréninkový rozvrh, protože vám z nějakého důvodu vyhovují. Trénink (buď z tréninkového plánu, nebo vlastní trénink) můžete označit jako oblíbený dvěma způsoby:

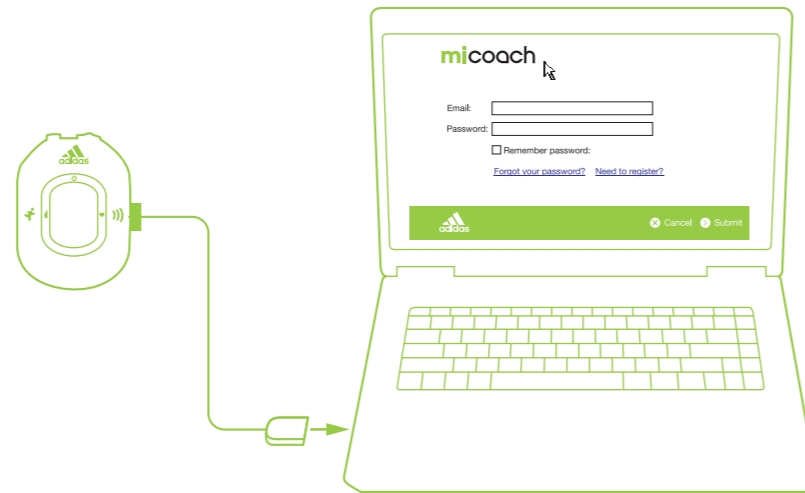
1. Přetáhněte trénink z rozvrhu na paletu „My Pacer“ na rozvrhu vlevo. Když trénink přetáhnete do této oblasti, miCoach jej přejmenuje a přiřadí mu název, který bude Pacer hlásit. Tento trénink se také zkopíruje a bude umístěn nahoře také jako vlastní trénink (Custom Workout).
2. Jestliže se jedná o vlastní trénink, klikněte na hvězdičku z oblasti nástrojů vlastních tréninků nalevo od rozvrhu. Trénink se objeví dole v oblasti „My Pacer“ jako oblíbený trénink.

Když se chystáte běžet podle oblíbeného tréninku, opakovaně tiskněte tlačítko pro výběr tréninku, dokud neuslyšíte název požadovaného tréninku. Jestliže máte Pacer nastavený pro ukládání plánovaných i oblíbených tréninků (standardní nastavení), oblíbené tréninky jsou zařazené na konec seznamu. miCoach vám nejdříve nabídne plánované tréninky. Jestliže ovšem běžíte podle oblíbeného tréninku, při následujícím zapnutí Paceru vám miCoach ohlásí oblíbené tréninky jako první.

Synchronizace s účtem miCoach

Vypněte miCoach Pacer a odpojte sluchátka. USB kabelem připojte miCoach Pacer k počítači. Nastavení a plánované tréninky se automaticky synchronizují.

Nastavení tréninků na internetovém rozhraní a následná synchronizace s PC je nezbytnou podmínkou pro následné podávání reálné zvukové zpětné vazby systému miCoach.



3 Začínáme

3.1 Nabíjení přístroje miCoach Pacer

Vypněte miCoach Pacer a odpojte sluchátka. Baterii přístroje miCoach Pacer nabijte připojením k počítači pomocí kabelu USB. Zcela nabitý miCoach Pacer vydrží přibližně na deset hodin aktivního tréninku. miCoach Pacer vás upozorní, když baterie začne slábnout.

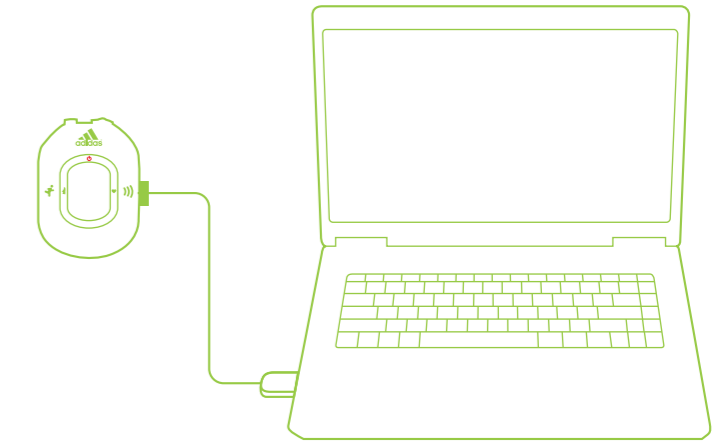
První nabití trvá přibližně dvě hodiny.



nabíjí se



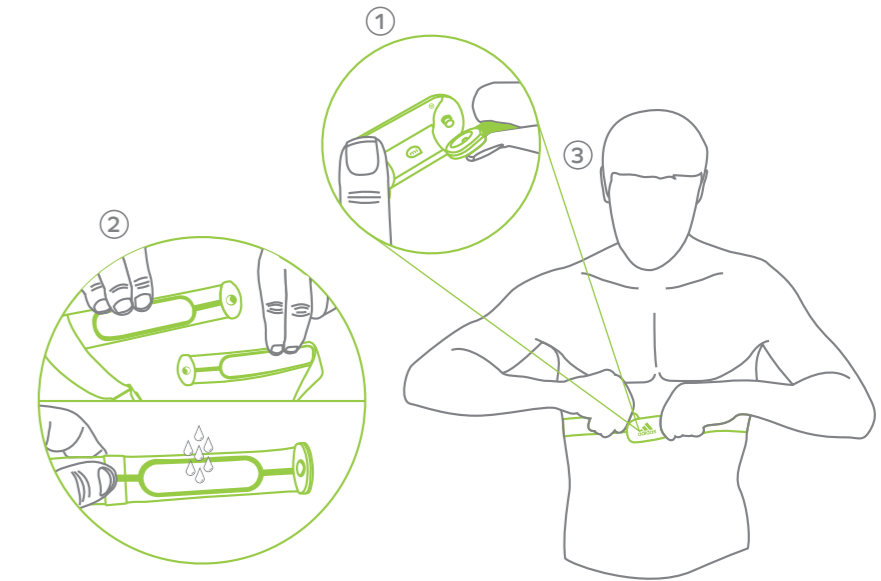
nabíjení dokončeno



3.2 Upevnění monitoru tepové frekvence

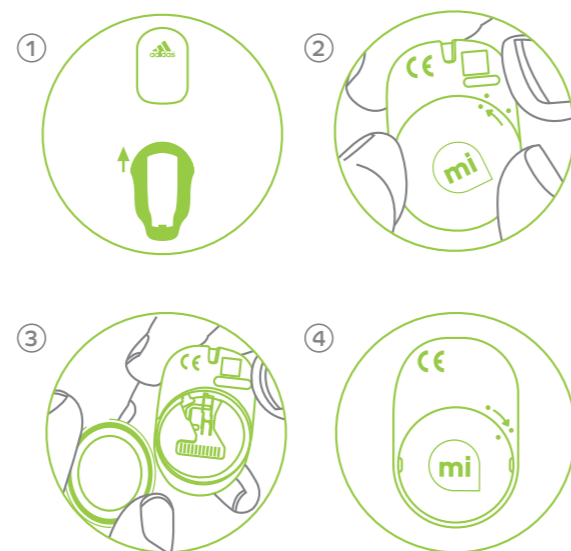
1. Připněte monitor srdeční frekvence na textilní hrudní pás.
2. Navlhčete čidla na textilním přenosovém pásu.
3. Monitor tepové frekvence se nosí pod tričkem nebo podprsenkou, přičemž textilní pás se musí bezprostředně dotýkat pokožky..

Poznámka: Aby modul miCoach Pacer mohl přijímat údaje o tepové frekvenci z monitoru tepové frekvence, musí se monitor i textilní hrudní pás nosit na těle správně.



3.3 Vložení baterie do krokového čidla

1. Krokové čidlo vyjměte z klipsu na tkaničky.
2. Otevřete zadní kryt krokového čidla.
3. Baterii vložte do výkružku a kryt s baterií vložte zpět do krokového čidla.
4. Krokové čidlo zavřete.



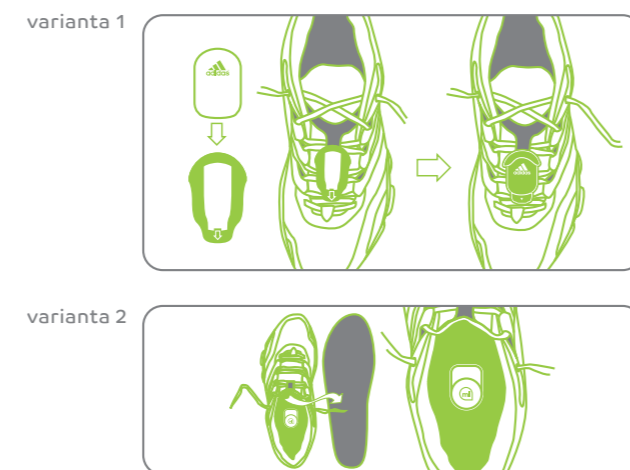
3.4 Upevnění krokového čidla

Varianta 1:

Klips vložte pod tkaničky boty a krokové čidlo do něj shora pevně zacvakněte. Při upevnění na tkaničky musí logo adidas směřovat nahoru.

Varianta 2:

Jestliže máte obuv kompatibilní s přístrojem miCoach, odepněte klips na tkaničky, vytáhněte z boty vložku a modul krokového čidla (bez klipsu) vložte do prohlubně v mezipodešvi. Při vložení do prohlubně v mezipodešvi musí logo adidas směřovat vzhůru.

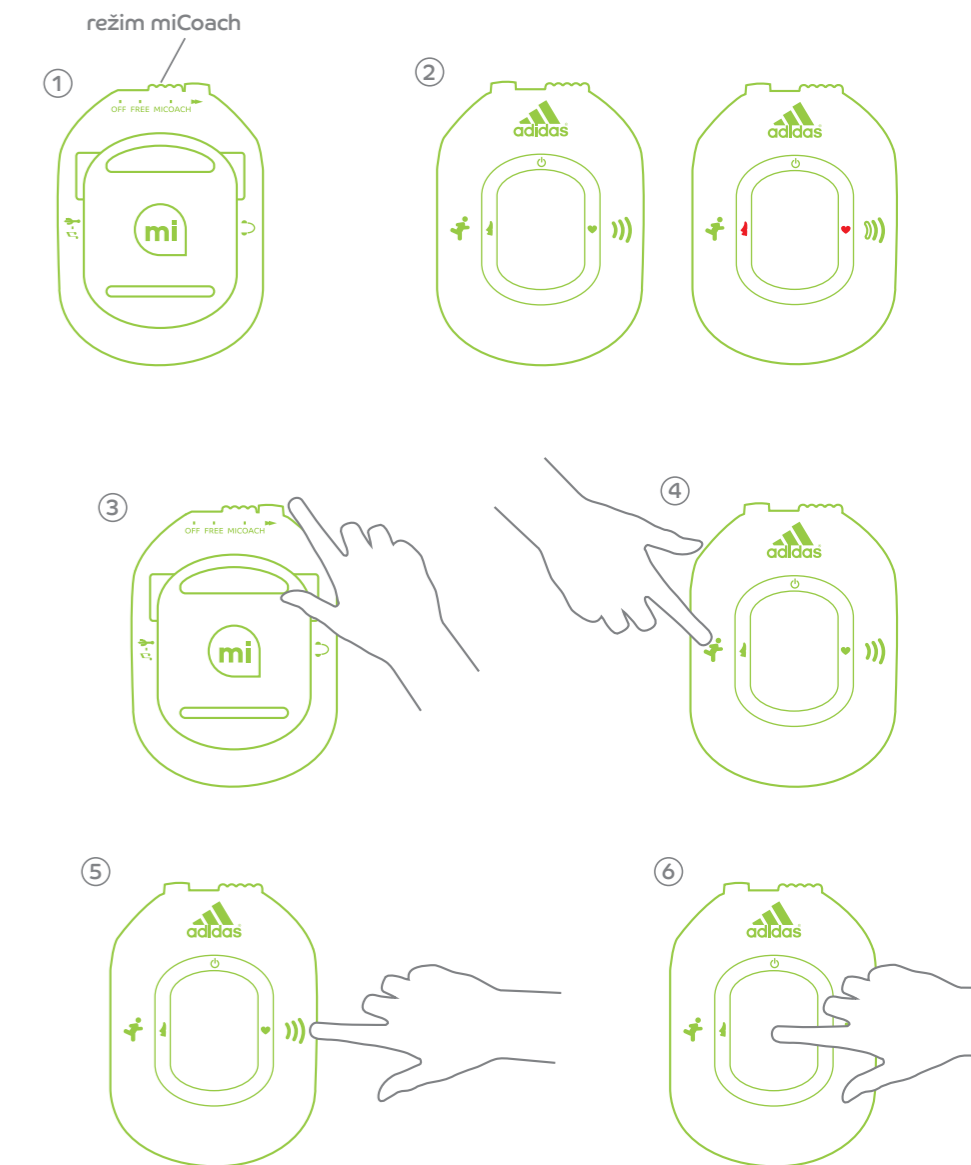


4 Trénink s přístrojem miCoach Pacer

4.1 Režim miCoach

Režim miCoach během tréninku dokáže podávat zvukové tréninkové pokyny v reálném čase. Tréninky miCoach (v rámci tréninkového plánu nebo vlastní tréninky) jsou k dispozici na webové stránce miCoach a do přístroje miCoach Pacer se stáhnou prostřednictvím programu miCoach Manager. Jakmile tyto tréninky máte v přístroji miCoach Pacer, jednoduše nastavte na přístroji „miCoach“ a začněte trénovat.

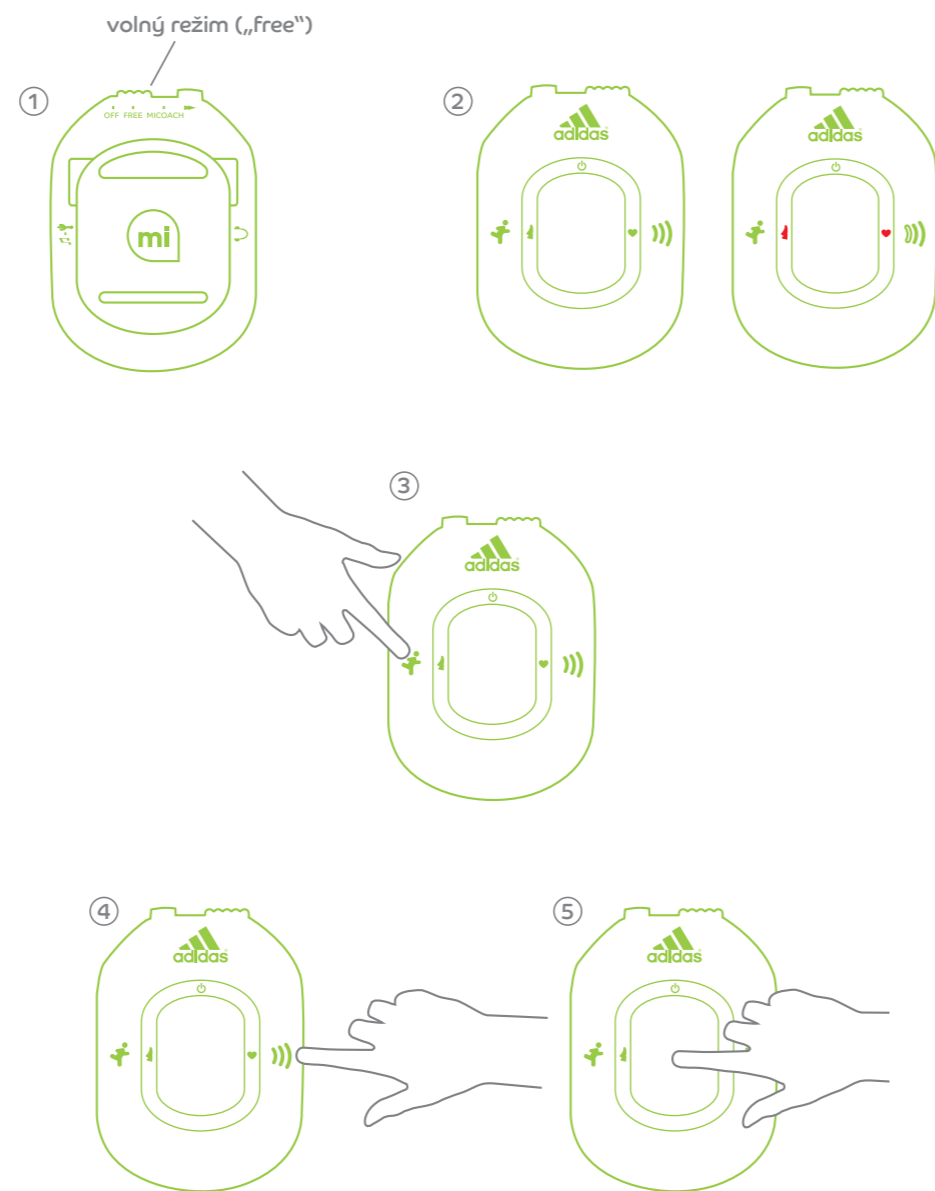
1. Zvolte režim miCoach.
2. Při hledání monitoru tepové frekvence a krokového čidla se kontrolky čidel rozsvítí a blikají červeně. Při nalezení čidla se kontrolka rozsvítí zeleně. Jestliže se čidla nepodaří najít, stiskněte prostřední tlačítko pro nové hledání.
3. Požadovaný trénink zvolte stiskem tlačítka „Workout selection“ („Volba tréninku“). Přehraje se zvukový popis každého tréninku.
4. Trénink zahájíte stiskem tlačítka „start“. Ozve se „begin workout“ („začněte trénink“) a zabliká kontrolka napájení. Zahajte trénink, ze kterého se začnou automaticky zaznamenávat údaje.
5. Během tréninku můžete měnit hlasitost stiskem tlačítka hlasitosti („volume“). Zvuk můžete ztlumit posunutím přepínače režimu do režimu „free“. Trénink zastavíte a obnovíte stiskem tlačítka „start“.
6. Během tréninku stiskněte prostřední tlačítko. Vyvolá se statistika tréninku. (Osobní statistiky lze stanovit nakonfigurováním Paceru na micoach.com/settings). Trénink ukončíte posunutím přepínače režimu na „off“.



4.2 Volný („free“) režim

Volný režim umožňuje rychle zahájit trénink bez tréninkových pokynů v reálném čase. Stačí nastavit miCoach Pacer do režimu „free“ a zahájit trénink. Jestliže máte na sobě monitor tepové frekvence a krokové čidlo, miCoach Pacer zaznamenává čas, kalorie, vzdálenost, tepovou frekvenci, tempo a krokovou frekvenci. V tomto režimu jsou k dispozici pouze údaje o tréninku, bez hlasových tréninkových pokynů.

1. Zvolte volný režim („free“).
2. Při hledání monitoru tepové frekvence a krokového čidla se kontrolky čidel rozsvítí a blikají červeně. Při nalezení čidla se kontrolka rozsvítí zeleně. Jestliže se čidla nepodaří najít, stiskněte prostřední tlačítko pro nové hledání.
3. Trénink zahájíte stiskem tlačítka „start“. Ozve se „begin workout“ („začněte trénink“) a zabliká kontrolka napájení. Zahajete trénink, ze kterého se začnou automaticky zaznamenávat údaje.
4. Během tréninku:
 - můžete měnit hlasitost stiskem tlačítka hlasitosti („volume“),
 - trénink zastavíte a obnovíte stiskem tlačítka „start“.
5. Během tréninku:
 - stiskem prostředního tlačítka vyvoláte statistiku tréninku. (Osobní statistiky lze stanovit nakonfigurováním Paceru na micoach.com/settings),
 - trénink ukončíte posunutím přepínače režimu na „off“.



4.3 Ukončení a souhrn

Po ukončení tréninku posuňte tlačítko On/Off do polohy Off („vypnuto“). Tím trénink ukončíte.

Při ukončení tréninku se vždy uloží údaje, ozve se zvukové potvrzení a vypne se Pacer:

„Dobrá práce! Trénink splněn. / Good job. Workout complete.“

„Souhrn / Summary:

čas / Time

vzdálenost / Distance

kalorie / Calories

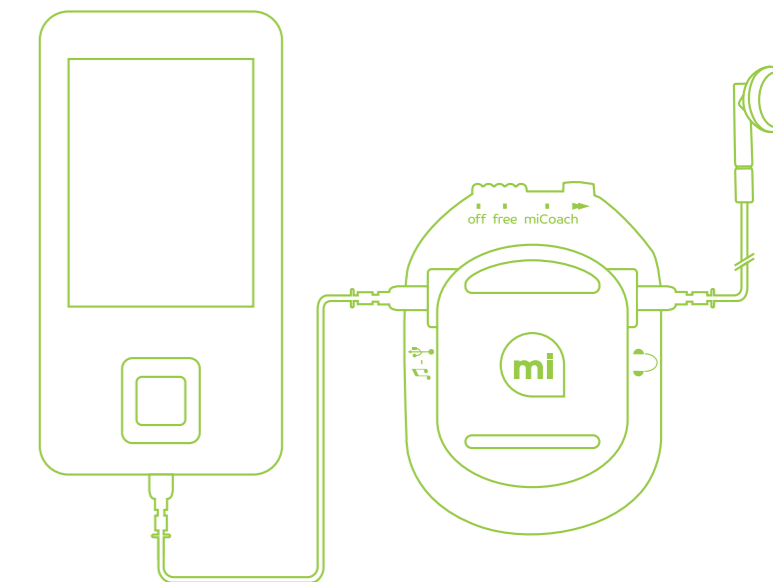
Trénink byl uložen. Nashledanou. / Workout saved. Goodbye.“



5 Běh s hudbou

Pro případ, že při tréninku rádi posloucháte hudbu, spolupracuje miCoach Pacer s každým MP3 přehrávačem. miCoach Pacer se s MP3 přehrávačem propojí spojovacím kabelem MP3. Během tréninku se MP3 přehrávač ovládá nezávisle a umožňuje přehrávání vašich písníček nebo požadovaného obsahu. Případné tréninkové pokyny krátce ztlumí proud hudby z MP3 přehrávače.

1. Připojte MP3 přehrávač k přístroji miCoach Pacer.
2. Zapojte sluchátka do přístroje miCoach Pacer.
3. Hlasitost hudby a výběr skladeb ovládáte na MP3 přehrávači.



Jak nosit miCoach Pacer s MP3 přehrávačem

Můžete si vybrat, jak chcete nosit miCoach Pacer – doporučujeme nosit miCoach Pacer, krokové čidlo i MP3 přehrávač před tělem.

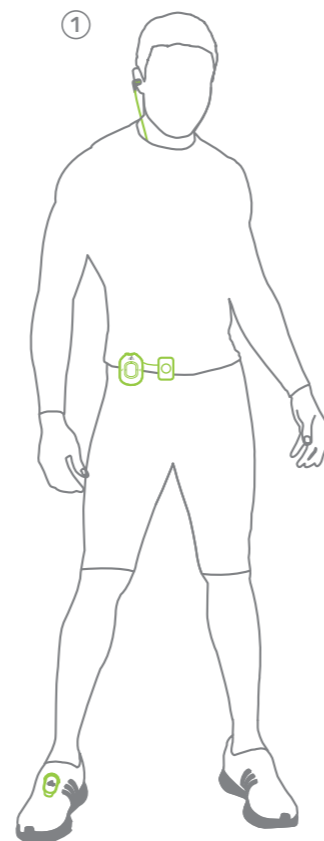
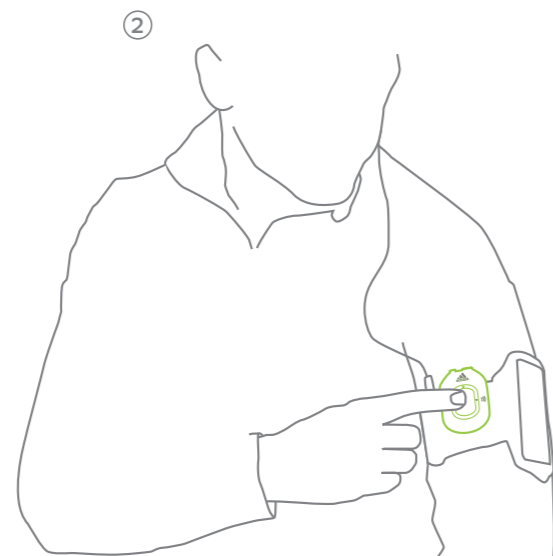
Varianta 1:

miCoach Pacer si připněte na kapsu, sluchátka vedďte pod tričkem a MP3 přehrávač připněte vedle přístroje miCoach Pacer.

Varianta 2:

MP3 přehrávač a miCoach Pacer si upevněte páskou na paži.

Poznámka: Páska se k přístroji miCoach Pacer nedodává. Delší spojovací kabely pro MP3 přehrávač / audio jsou k dostání ve většině prodejen s elektronikou. Můžete samozřejmě použít i vlastní sluchátka. miCoach Pacer má běžnou zdířku pro 3,5mm audio konektor („jack“).



6 Po tréninku

6.1 Synchronizace přístroje miCoach Pacer

- Vypněte miCoach Pacer a odpojte sluchátka.
- miCoach Pacer připojte k počítači USB kabelem.
- miCoach Pacer se automaticky začne nabíjet.
- Pomocí programu miCoach Manager načtěte trénink na webovou stránku.
- Přihlaste se na adidas.com/micoach, kde si můžete prohlížet své výsledky a sledovat pokroky.

miCoach Pacer nemusíte synchronizovat po každém tréninku. miCoach Pacer si dokáže zapamatovat 62 uložených tréninkových souborů a přibližně 32 hodin tréninkových údajů.

6.2 Sledujte své pokroky

Po synchronizaci se přihlaste na adidas.com/miCoach. Zde uvidíte své výsledky, dostanete zpětnou vazbu a můžete se podělit o své pokroky. Další praktické tipy a informace na webové stránce miCoach najdete v sekci „Website“ v oddíle „Help“ („Nápověda“).

Zřeknutí se odpovědnosti za nahraná data

Vzhledem k tomu, že na internet nahráváte osobní data, například údaje o tepové frekvenci a tréninku, žádáme vás, abyste vzali na vědomí toto:

Veškeré údaje nahrané zákazníkem na internet v souvislosti s využíváním přístroje miCoach mohou být veřejně viditelné a využitelné. Třetí strana může tyto údaje sledovat, sdílet, zveřejňovat, kopírovat, přenášet nebo je užívat jiným způsobem.

Pozor:

V tomto ohledu adidas v žádném případě neodpovídá za nahrané údaje. Zákazník poskytuje přístup ke svým záznamům na svou vlastní zodpovědnost. adidas neodpovídá za ztrátu, zneužití ani nekontrolované šíření nahraných dat.



6.3 Nabíjení

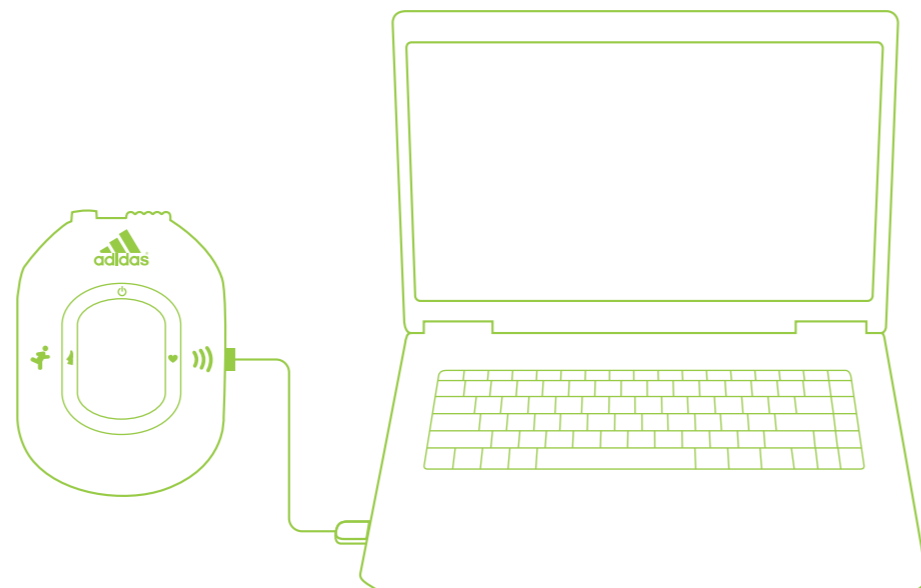
- Vypněte miCoach Pacer a odpojte sluchátka. Baterii přístroje miCoach Pacer nabijte připojením přístroje pomocí USB kabelu k počítači.
- Úplné nabití přístroje miCoach Pacer trvá přibližně 2 hodiny.
- Zcela nabitá baterie přístroje miCoach Pacer umožňuje přibližně 10 hodin provozu do dalšího nabití.
- miCoach Pacer vám oznámí pokles napětí baterie. Kontrolka napájení se rozsvítí červeně a přístroj vás zvukově upozorní na počátku nebo na konci tréninku.
- Na nízký stav napětí baterie krokového čidla nebo monitoru tepové frekvence budete upozorněni po synchronizaci přístroje miCoach Pacer na adidas.com/miCoach.



nabíjí se



nabíjení dokončeno



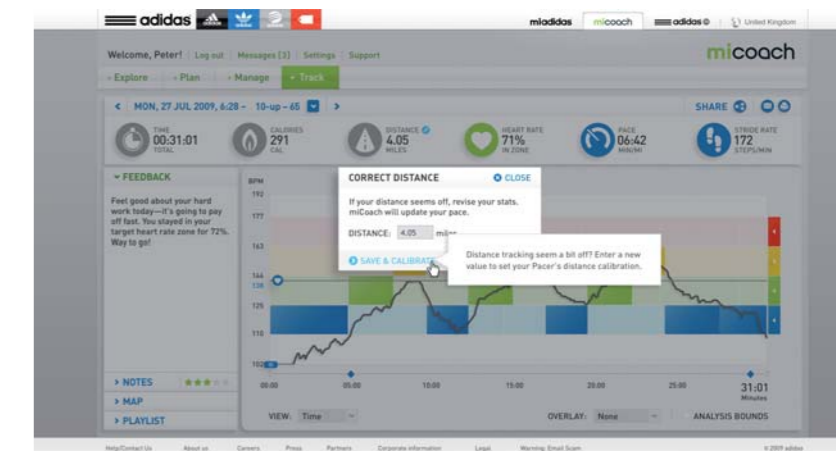
7 Kalibrace a párování

7.1 Kalibrace krokového čidla

Jestliže si povšimnete, že uběhnutá vzdálenost se neměří přesně, můžete na webové stránce miCoach nakalibrovat výpočet vzdálenosti z údajů zachycených z krokového čidla. Při prohlížení tréninkových výsledků klikněte na „Edit“ („upravit“) vedle ikony „Distance“ („Vzdálenost“).

Postup kalibrace:

1. Jděte na graf „Workout Details“ („tréninkové údaje“) náležející k běhu, který jste absolvovali s přístrojem miCoach Pacer. Uběhnutá vzdálenost musí být nejméně 400 m a údaje o vzdálenosti z přístroje miCoach Pacer musí být nepřerušené. K změření vzdálenosti doporučujeme využít nějakou známou vzdálenost nebo běžeckou dráhu.
2. Klikněte na „Edit“ („Upravit“) vedle ikony „Distance“ („Vzdálenost“). Jestliže trénink vyhovuje daným kritériím, zobrazí se možnost kalibrace.
3. Zadejte správnou vzdálenost a klikněte na „Save Calibrate“ („Uložit kalibraci“).
4. Synchronizujte miCoach Pacer a krokové čidlo. Pro následující tréninky budou již kalibrované (předchozí tréninky se nezaktualizují).



7.2 Párování krokového čidla a monitoru tepové frekvence s přístrojem miCoach Pacer

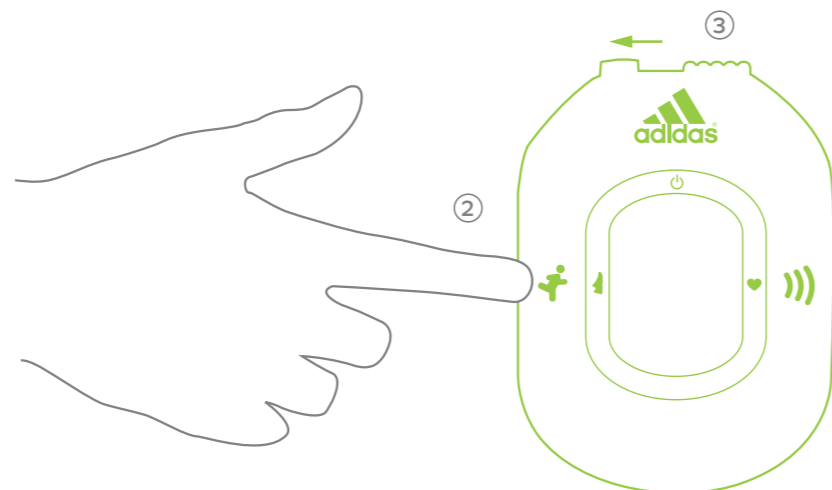
Jestliže jste monitor tepové frekvence a krokové čidlo zakoupili jako součást přístroje miCoach Pacer, čidlo i monitor jsou již spárované tak, aby spolupracovaly s přístrojem miCoach Pacer.

Jestliže jste zakoupili monitor tepové frekvence nebo krokové čidlo zvlášť, je třeba obě zařízení aktivovat a spojit s přístrojem miCoach Pacer. Tomu se říká párování. Párování zajišťuje, že miCoach Pacer bude přijímat signál z monitoru tepové frekvence a krokového čidla, a umožňuje trénink ve skupině bez vzájemného rušení.

Dbejte, abyste se při párování nenacházeli v blízkosti (do 40 m) jiného zařízení kompatibilního s ANT+. To by mohlo ovlivnit párování.

1. Nasaďte si monitor tepové frekvence a krokové čidlo.
2. Stiskněte a podržte tlačítko s ikonou „Running“ („Běh“).
3. Přepínač „On“ posuňte na miCoach.
4. Tlačítko s ikonou „Running“ („Běh“) držte dalších přibližně pět sekund.
5. Systém bude hledat nová čidla. Jestliže se čidla nenajdou hned, během párování o pár kroků popojděte.
6. Kontrolka napájení bliká červeně a zeleně a po dokončení párování se rozsvítí zeleně. Kontrolky čidel se po spárování rozsvítí zeleně.

Pozor: Po výměně baterie v monitoru tepové frekvence nebo krokovém čidlu není nutné provádět nové párování s přístrojem miCoach Pacer.



8 Systémové požadavky

**K synchronizaci dat potřebujete připojení na internet.
Počítač**

Rychlost procesoru: 600 MHz nebo vyšší
Místo na disku: 100 MB volného místa na pevném disku
RAM: 256 MB
USB Port: 1.1 nebo 2

Webové prohlížeče

Microsoft Internet Explorer 6.0 nebo novější
Firefox 2.x nebo novější
Safari 3.x nebo novější

Operační systémy

Microsoft Windows XP (SP2 nebo novější)

Microsoft Windows Vista®

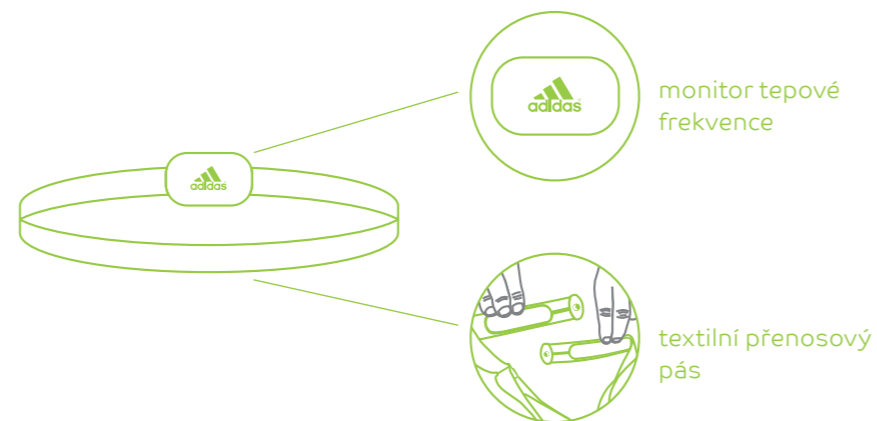
Mac OS X v 10.4 nebo novější – vyžaduje se Java Runtime Environment 1.5, lze nainstalovat aktualizací softwaru

MacOS X 10.5 nebo novější

9 Příslušenství

9.1 Monitor tepové frekvence a textilní přenosový pás

Monitor tepové frekvence přesně měří tepovou frekvenci během tréninku. Monitor funguje společně s textilním hrudním pásem nebo oděvem adidas, který dokáže snímat tepovou frekvenci a je kompatibilní s přístrojem miCoach.

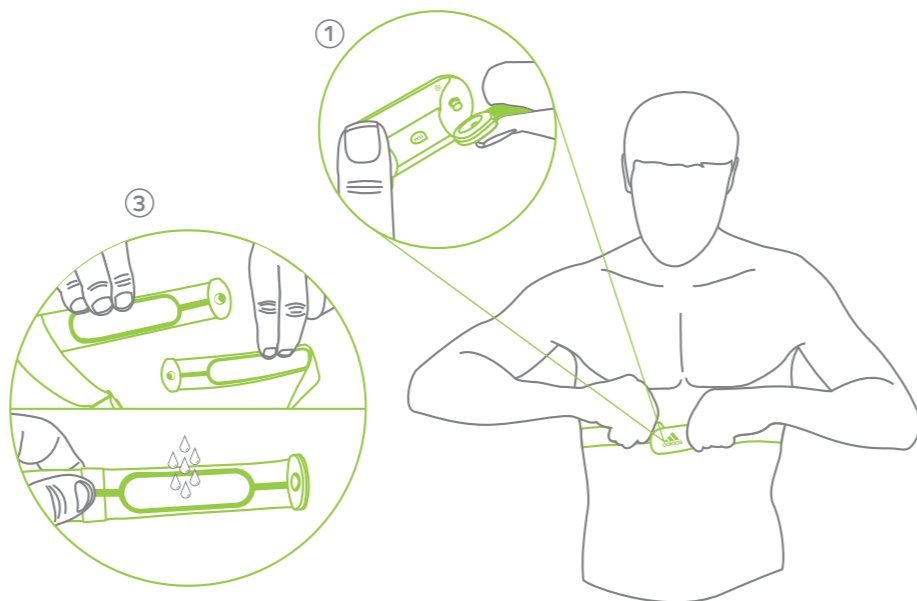


Upevnění

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

Elektrody by měly být na hrudníku zhruba vystředěné a značky L a R na zadní straně modulu musejí být umístěné na levé, respektive pravé straně těla.

1. Modul monitoru tepové frekvence do dvou úchytek pásu.
2. Délku pásu nastavte tak, aby pohodlně, ale zároveň pevně držel na těle.
3. Navlhčete obě elektrody na rubu pásu. Nenavlhčujte oblast mezi elektrodami ani zadní stranu modulu.
4. Zapněte miCoach Pacer a přiblížte jej do dosahu monitoru tepové frekvence.



Pokyny pro údržbu

1. Po každém tréninku vyjměte monitor tepové frekvence z textilního hrudního pásu. Pokud to neuděláte, může dojít ke korozi konektorů a zhoršení funkce monitoru tepové frekvence.
2. Monitor tepové frekvence i textilní hrudní pás uchovávejte v suchu. Jestliže monitor tepové frekvence nebo textilní hrudní pás přijdou do styku s vlhkostí, například s vlhkým ručníkem, mohou zůstat v aktivním režimu, což má za následek vybití baterie.
3. Pás perte v čisté vodě. Tím prodloužíte životnost pásu a zajistíte jeho optimální funkci. Pás pověste a nechte usušit.
4. Textilní přenosový pás perte pouze ručně, nežehlete, neždímejte, nečistěte chemicky ani nesusušte v sušičce.

Připojení k fitness přístrojům

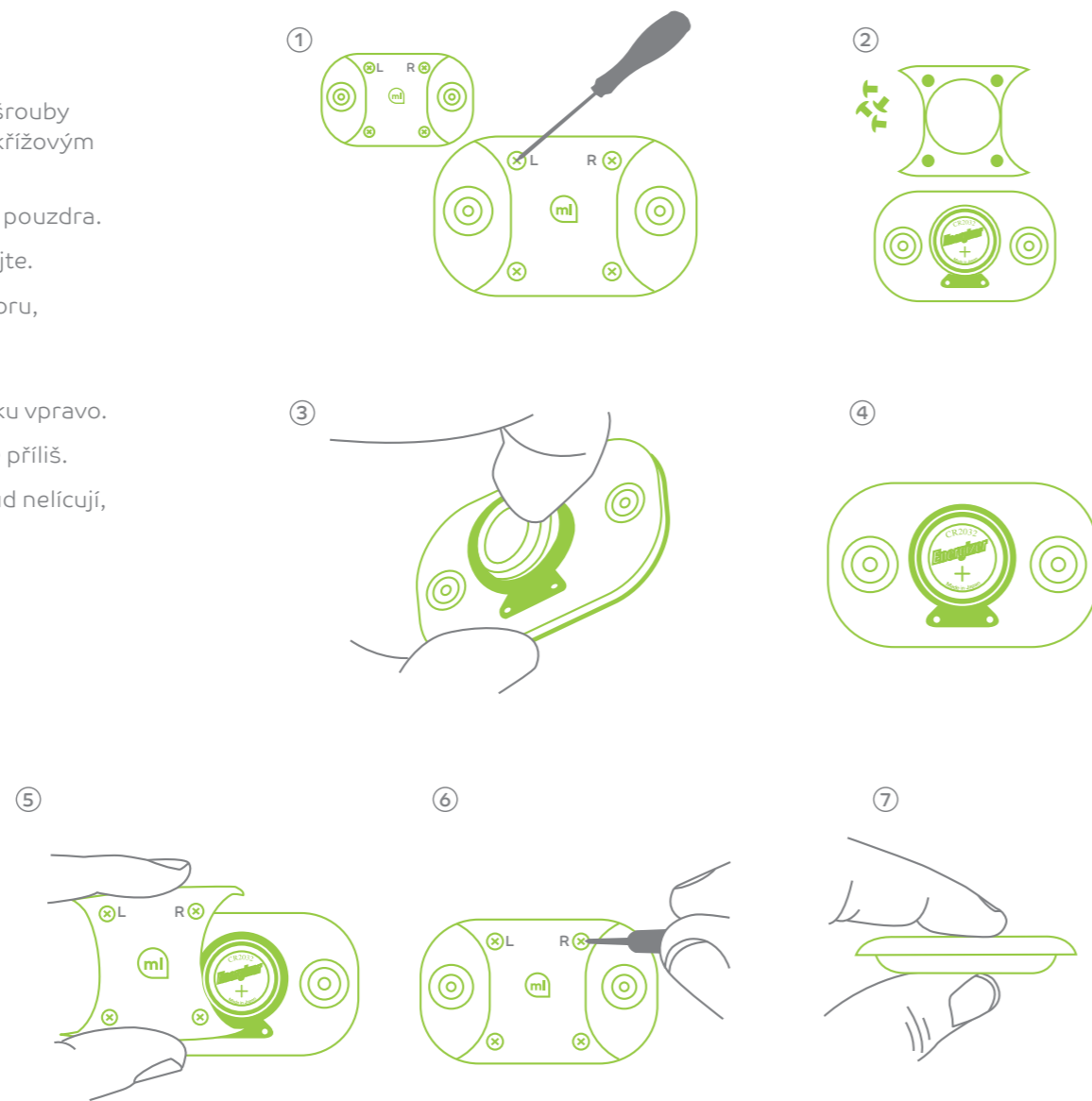
Jestliže je na moderních fitness přístrojích zobrazeno logo ANT+ „Link Here“, lze monitor tepové frekvence ANT+ připojit k displeji přístroje, a sledovat tak tepovou frekvenci v reálném čase.

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.



Výměna baterie

1. Monitor tepové frekvence položte na rovný a čistý povrch. Čtyři šrouby na zadní straně monitoru tepové frekvence odšroubujte malým křížovým šroubovákem..
2. Vyšroubujte všechny čtyři 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. Přiložte zadní část pouzdra zpět na místo 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 líčují. Pokud nelíčí, přitáhněte šrouby a znovu zkontrolujte spojení obou částí.



9.2 Krokové čidlo

Krokové čidlo během tréninku přesně měří rychlost, uběhlou vzdálenost, běžecké tempo a krokovou frekvenci.

Upevnění

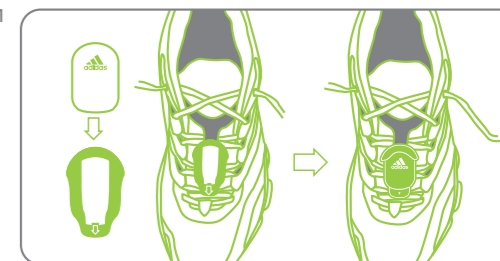
Varianta 1:

Klips na tkaničky vložte pod tkaničky boty a krokové čidlo do něj shora pevně zacvakněte.

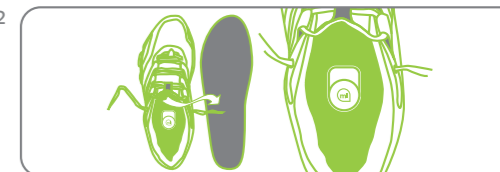
Varianta 2:

Jestliže máte obuv kompatibilní s přístrojem miCoach, odepněte klips na šněrování, vytáhněte z boty vložku a modul krokového čidla (bez klipsu) vložte do prohlubně v mezিপodešvi.

Varianta 1



Varianta 2

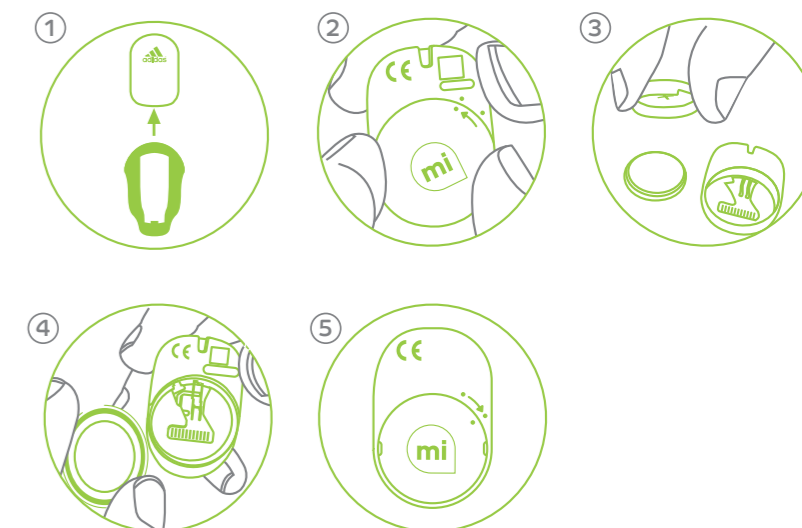


Výměna baterie

1. Vyjměte krokové čidlo z klipsu na šněrování.
2. Otevřete zadní kryt krokového čidla.
3. Jemným poklepáním o tvrdý povrch vyjměte starou baterii a vložte baterii novou.
4. Na krokové čidlo nasadte zpět kryt s baterií.
5. Krokové čidlo zavřete.

Péče a údržba

Krokové čidlo je odolné proti postříkání a lze jej používat i venku. Krokové čidlo ovšem nepoňujte do vody a nepoužívejte jej ve velmi vlhké obuvi.




10 Specifikace

10.1 Technické údaje

miCoach Pacer


miCoach Pacer

Rozměry:	56 x 41 x 16,75 mm
Hmotnost:	22,9g
Způsob připevnění:	pomocí klipsu na zadní straně na oděv nebo MP3 držák
Audio rozhraní:	3,5mm konektor („jack“)
Napájení:	nabíjecí lithium-polymerový akumulátor 125 mAh
Životnost baterie:	10 hodin
Doba nabíjení přes USB:	2 hodiny
Komunikační rozhraní:	

Provozní frekvence:	2,4GHz
Dosah spojení:	do 2,5 m
Připojení k počítači:	spojení 1/8“ TRS to USB řady „A“ (kabel součástí balení)

Provozní teplota:	-15 °C až +40 °C
Provozní teplota:	-15 °C až +40 °C

Monitor tepové frekvence

Rozměry:	63 x 38 x 10,5mm
Hmotnost:	19,5g (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:	

Provozní teplota:	0 °C až 40 °C
Provozní frekvence:	2,4 GHz

Dosah spojení:	do 2,5 m
Vodotěsnost:	1m
Měřicí rozsah:	14 až 240 tepů za minutu

Krokové čidlo

Velikost v obuvi:	34 x 23 x 8 mm
Hmotnost v obuvi:	8g (včetně baterie)
Velikost s klipsem na obuv:	45 x 29 x 13 mm
Celková hmotnost s klipsem na obuv:	9g (včetně baterie)
Způsob upevnění krokového čidla:	upevňuje se na obuv pomocí jednoduchého klipsu nebo se vkládá do prohlubně kompatibilní obuvi adidas

Rozsah rychlosti:	3,6 až 19,8 km/h
Napájení:	výměnná lithiová baterie CR2032
Životnost baterie:	nejméně 5 měsíců (při teplotě 20 °C); nízké teploty mohou ovlivnit životnost baterie



Komunikační rozhraní:



Provozní frekvence:	2,4 GHz
Dosah spojení:	do 2,5 m
Vodotěsnost:	do 1 m
Měřicí rozsah:	14 až 240 tepů za minutu

Technologie čidla:

Kalibrovaná přesnost měření rychlosti/vzdálenosti:	běh 97%
Nekalibrovaná přesnost měření rychlosti/vzdálenosti:	běh 95%

Monitor tepové frekvence a krokové čidlo jsou kompatibilní s fitness přístroji opatřenými logem ANT+ „Link Here“.



10.2 Obchodní známka a copyright

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

10.3 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 přijímové 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. Jeho provoz 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.

10.4 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.

Důležité informace o používání sluchátek do uší (pecky) nebo náhlavních sluchátek

Pokud používáte sluchátka do uší nebo náhlavní s nastavenou vysokou hlasitostí, může dojít k trvalé ztrátě sluchu. Nastavujte hlasitost na bezpečnou úroveň.

V průběhu času se můžete přizpůsobit vyšší hlasitosti zvuku, který může znít normálně, ale může poškodit váš sluch.

Pokud se u vás projeví zvonění v uších nebo tlumená řeč, přestaňte poslouchat a dejte si sluch vyšetřit. Čím je hlasitost vyšší, tím kratší dobu trvá, než dojde k ovlivnění sluchu. Ušní odborní lékaři doporučují pro ochranu sluchu:

- omezit dobu, po kterou používáte sluchátka do uší nebo náhlavní sluchátka nastavená na vysokou hlasitost
- vyvarujte se zesilování hlasitosti z důvodu odrušení hlučného okolí
- snižte hlasitost, jestliže neslyšíte mluvit osoby ve své blízkosti

10.5 Bezpečnostní opatření

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

Baterie

Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Při spolknutí baterie 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.

11 Informace o službách zákazníkům

11.1 Záruka

adidas poskytuje původnímu koncovému spotřebiteli záruku na tento výrobek na vady materiálu a zpracování, a to při běžném používání a na období 2 let 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:

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

11.2 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.

12 Slovníček

accelerate – zrychli
almost done! – téměř hotovo
assessment workout – trénink, který nastavuje základní barevné zóny
battery low – vybitá baterie
begin assessment workout – začněte se základním tréninkem
begin workout – začátek tréninku
blue zone – modrá zóna
calories – spálené kalorie
congratulations, your assessment is complete – gratulace, tvůj základní trénink je dokončen
distance – uběhlá vzdálenost
finish hard – běž na doraz!
free run – volný trénink
good bye – nashledanou
great job – dobrá práce!
green zone – zelená zóna
halfway done with workout – půlka tréninku dokončena
heart rate – současná srdeční frekvence
heart rate sensor found – srdeční senzor nalezen
heart rate sensor not found – srdeční senzor nenalezen
heart rate sensor lost – senzor tepu ztracen
heart rate sensor not found – senzory tepu nenalezeny
increase your effort to 5 out of 10 for two minutes – nyní zvýš intenzitu běhu na 5 z 10 možných stupňů na dvě minuty
let's get started – pojďme začít!
maintain blue zone – udržuj ... zónu
maintain in the ... zone – zůstaň v ... zóně
memory full, please synch with PC – plná kapacita paměti, prosím synchronizujte s PC

memory low, please synch with PC – nízká kapacita paměti, prosím synchronizujte s PC
narration muted – hlas ztišen
narration off – hlas vypnutý
narration on – hlas zapnutý
nice work – dobrá práce
now final level – a nyní závěrečný stupeň zatížení
one minute to go – vydrž ještě jednu minutu
one quarter complete – jedna čtvrtina dokončena
pace – průměrné tempo
pairing sensors – párování senzorů
press centre button to search again – zmáčkní střední tlačítko k novému hledání
press center button to search again or select workout – stiskněte prostřední tlačítko k nalezení senzorů nebo vyberte trénink
press running icon to begin workout – stiskněte tlačítko s běžcem a začněte s tréninkem
red zone – červená zóna
searching heart Rate Sensor – vyhledávání srdečního senzoru
searching sensors – vyhledávání senzorů
searching speed Sensor – vyhledávání rychlostního senzoru
select workout – vyber trénink
sensors found – senzory nalezeny
sensors lost – senzory ztraceny
sensors not found – senzory nenalezeny
slow down to the ... zone – zpomal do ... zóny
speed sensor Found – senzor rychlosti nalezen
speed sensor Lost – senzor rychlosti ztracen
speed sensor Not Found – senzor rychlosti nenalezeny

speed upt to the ... zone – zrychli do ... zóny
stride rate – průměrný počet kroků za minutu
stride rate found – krokoměr nalezen
stride rate not found – krokoměr nenalezen
the system will continue to collect data until done working out – systém bude nadále shromažďovat data, až do té doby než skončíte s tréninkem
three quarter complete – tři čtvrtiny dokončeny
time – čas
walk for two minutes – nyní jdi chůzí 2 minuty
welcome to miCoach – vítejte v miCoach
well done – dobře
work out complete – trénink dokončen
workout paused – trénink pozastaven
workout resumed – trénink pokračuje
workout saved – trénink uložen
workout summary – vyhodnocení tréninku
yellow zone – žlutá zóna



