

# Computer ATLANTA SM5900

## Návod na použití



### UPOZORNĚNÍ!!

**Tento model computeru je dotykový, stačí jen lehký dotyk displeje. Netlačte na displej, mohlo by dojít k poškození.  
Computer nesmí přijít do styku s tekutinou!**

### Tlačítka computeru

- ▲/▼ pro nastavení všech funkcí
- MODE pro vložení a potvrzení všech funkcí při nastavování
- TEST MENU pro funkce: kalendář, hodiny, jas displeje, ODO (celková ujetá vzdálenost), BACK TO EXERCISE – zpět ke cvičení.
- START pro začátek cvičení
- STOP pro ukončení cvičení

### Funkce computeru:

- TIME (čas)
  - načítání: přičítá čas od 0:00 do 99:59 v jednosekundovém intervalu. (pokud nepřednastavíte hodnotu času).
  - Odčítání: odpočítává od nastavené hodnoty do nuly v jednosekundovém intervalu.
- SPEED (rychlost)
  - zobrazuje aktuální rychlost
- RPM (kadence)
  - zobrazuje aktuální kadenci – v otáčkách za minutu.
- DISTANCE (vzdálenost)
  - načítání: přičítá ujetou vzdálenost od 0:0 do 99.9 v intervalu 0,1 km (pokud nepřednastavíte hodnotu vzdálenosti).
  - Odčítání: odpočítává od přednastavené hodnoty do 0.0 v intervalu 0.1 km.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CALORIES (kalorie)     | načítání: přičítá kalorie od 0 do 999 Cal v intervalu 1 Cal (pokud nepřednastavíte hodnotu kalorií).<br>Odčítání: odpočítává od nastavené hodnoty do nuly v intervalu 1 Cal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| WATT (výkon)           | zobrazí výkon ve Wattedch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PULSE (tep. Frekvence) | zobrazí aktuální hodnotu tepové frekvence. Hodnota se zobrazí, pokud se držíte senzoru tepové frekvence v rukojetích, na displeji se zobrazí symbol srdce. Informace o tepové frekvenci jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely!                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| RECOVERY               | můžete zjistit vaši výkonnost pomocí funkce RECOVERY. Až skončíte cvičení, zmáčknete tlačítko STOP pro měření. Computer zastaví všechny funkce na displeji a začne odpočítávat od 00:60. Jakmile dosáhnete na nulu, na displeji se zobrazí hodnota F1, F2, F3 .... Až F6. Jedná se o úroveň výkonnosti. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší. Můžete sledovat, jak se vaše výkonnost mění během cvičení. Měření probíhá na základě změny tepové frekvence po výkonu - o kolik klesne vaše tepová frekvence za 1 minutu po výkonu. Čím více klesne, tím jste na tom lépe. |
| ANIMATION (animace)    | po zapnutí computeru Vás computer přivítá textem, který se pohybuje z prava do leva na spodní části.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CALENDAR (kalendář)    | v klidovém modu se na displeji zobrazí rok, měsíc, den na spodní části displeje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| CLOCK (hodiny)         | v klidovém modu se na displeji zobrazí hodiny na hlavním displeji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| TEMPERATURE (teplota)  | v klidovém modu se na displeji zobrazí pokojová teplota na spodní části displeje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

FUNKCE CALENDAR/CLOCK: tato funkce je funkční, pokud vložíte baterie a aktualizuje automaticky když je adaptér vypojený. Pokud adaptér opět zapojíte, všechny údaje budou vymazány, kromě funkcí kalendář/hodiny.

BACLIGHT-CONTROL (podsvícení displeje): Můžete si nastavit jas LCD displeje.

HR-CHART zobrazí průměrnou tepovou frekvenci při cvičení

WT-CHART zobrazí průměrný výkon při cvičení

SP-CHART zobrazí průměrnou rychlosti při cvičení

### Operační proces:

1. zapojte adaptér do sítě.
2. computer pípně a zobrazí se hodnota 78.0 na pár sekund. Na displeji se ukáže uvítací text a přepne se do pohotovostního režimu.
3. Zmáčknete „TEXT MENU“ pro nastavení funkcí CLOCK/DAY (hodiny,den) a BACK LIGHTNESS (podsvícení displeje).

A vyberte funkce ODO (celková ujetá vzdálenost) a BACK TO EXERCISE (zpátky ke cvičení) dotknutím tlačítka START nebo STOP a tlačítkem MODE je potvrdíte.

3.1 nastavení CLOCK/DAY – zmáčknete tlačítko MODE, nastavíte rok/měsíc/den/hodiny pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnoty potvrdíte tlačítkem MODE

3.2 nastavení BACK LIGHTNESS – zmáčknete tlačítko MODE, můžete vybrat mezi 5 stupni jasu pomocí tlačítek ▲/▼ a potvrdíte tlačítkem MODE.

3.3 ODO – zmáčknete MODE a ukáže se celková ujetá vzdálenost. Tlačítkem MODE se vrátíte zpět.

3.4 BACK TO EXERCISE – tlačítkem MODE potvrdíte návrat do cvičicího modu.

4. „UO“ (uživatel )bude blikat na displeji, zmáčknete tlačítko MODE pro vstup do pohotovostního modu pro výběr tréninkového modu (více o UO bude popsáno níže). Pomocí tlačítek ▲/▼ můžete vybrat uživatele U1 až U4 a potvrdíte ho tlačítkem MODE (Více o uživatelském cvičení bude popsáno níže).

### 5. UO cvičební mod (bez osobního nastavení):

5.1 Rychlý start manuálního nastavení – MANUAL QUICK START – v pohotovostním modu se ve spodní části displeji ukáže MANUAL QUICK START, uživatel může zmáčknout START a

přímo začít cvičit. Všechny funkce se přičítají od nuly. Při cvičení můžete používat více tlačítek na displeji pro nastavení funkcí nebo zobrazení hodnot – více v sekci Funkce tlačítkem během cvičení.

#### 5.2 MANUAL – manuální nastavení

5.2.1 V pohotovostním modu, zmáčkněte tlačítko ▲/▼ pro nastavení MANUAL a zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení. Všechny funkce se budou přičítat od nuly.

5.2.2 V pohotovostním MANUAL nastavení, zmáčkněte tlačítko MODE pro nastavení hodnoty zátěže LOAD – od 1 do 16, času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnoty potvrďte tlačítkem MODE. Po nastavení, zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou odpočítávat od přednastavených hodnot až do nuly. Computer vás upozorní pípnutím, jakmile dosáhnete nastavené hodnoty.

5.2.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

#### 5.3 PROGRAM – programové nastavení

5.3.1 v pohotovostním modu vyberte nastavení PROGRAM pomocí tlačítek ▲/▼ a zmáčkněte tlačítko start pro začátek cvičení. Všechny funkce se budou přičítat od nuly.

5.3.2 V pohotovostním PROGRAM nastavení zmáčkněte tlačítko MODE pro výběr programu od P1 do P12 a můžete přednastavit funkce zátěže – LEVEL od 1-8, čas, vzdálenost, kalorie, tepová frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a tlačítkem MODE je potvrďte. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení a všechny nastavené funkce se budou odpočítávat do nuly podle zadaných hodnot. Computer vás upozorní pípnutím, jakmile dosáhnete nastavené hodnoty.

5.3.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

#### 5.4 WATT CONTROL – program dle výkonu

5.4.1 v pohotovostním modu, zmáčkněte tlačítko ▲/▼ pro tréninkový mod WATT CONTROL a zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou přičítat od nuly.

5.4.2 V tomto modu zmáčkněte tlačítko MODE pro přednastavení funkcí výkonu, času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnotu potvrďte tlačítkem MODE. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou odpočítávat od přednastavených hodnot do nuly. Hodnota výkonu je přednastavena na 120 Wattů, interval pro nastavení je 5 Wattů. Jakmile dosáhnete přednastavené hodnoty, computer vás upozorní pípnutím.

5.4.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

### 6. Uživatelský cvičební mod (s nastavením osobních hodnot)

6.1 jakmile je computer zapnutý a dostanete se do pohotovostního modu, na displeji bliká UO, pomocí tlačítek ▲/▼ vyberte uživatele U1 až U4 a tlačítkem MODE ho potvrďte.

6.2 Když vyberete uživatele, pomocí tlačítek ▲/▼ a MODE nastavíte osobní data – jméno, pohlaví, věk, výška, váha.

6.3 Po nastavení dat si můžete vybrat s cvičebních modu. Na spodní části displeje se objeví MANUAL QUICK START, můžete tlačítkem START začít přímo cvičit. Nebo zmáčkněte tlačítka ▲/▼ pro výběr z cvičebních modu – MANUAL, PROGRAM, WATT CONTROL, FITNESS TEST, HEART RATE CONTROL,

USER PROGRAM, PERSONAL TRAINING. Tlačítkem MODE potvrďte výběr. FITNESS TEST – zhodnotí vaši kondici – jedete 12 minut při stálé zátěži. Vyhodnotí na základě ujetých km.

- 6.4 MANUAL QUICK START – uživatel může zmáčknout START a přímo začít cvičit. Všechny funkce se přičítají od nuly. Při cvičení můžete používat více tlačítek na displeji pro nastavení funkcí nebo zobrazení hodnot – více v sekci Funkce tlačítkem během cvičení.

#### 6.5 MANUAL

- 6.5.1 zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení. Všechny funkce se budou přičítat od nuly.
- 6.5.2 zmáčkněte tlačítko MODE pro nastavení hodnoty zátěže LOAD – od 1 do 16, času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnoty potvrďte tlačítkem MODE. Po nastavení, zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou odpočítávat od přednastavených hodnot až do nuly. Computer vás upozorní pípnutím, jakmile dosáhnete nastavené hodnoty.
- 6.5.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

#### 6.6 PROGRAM

- 6.6.1 zmáčkněte tlačítko start pro začátek cvičení. Všechny funkce se budou přičítat od nuly.
- 6.6.2 zmáčkněte tlačítko MODE pro výběr programu od P1 do P12 a můžete přednastavit funkce zátěže – LEVEL od 1-8, čas, vzdálenost, kalorie, tepová frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a tlačítkem MODE je potvrďte. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení a všechny nastavené funkce se budou odpočítávat do nuly podle zadaných hodnot. Computer vás upozorní pípnutím, jakmile dosáhnete nastavené hodnoty.
- 6.6.3 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

#### 6.7 WATT CONTROL

- 6.7.1 zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou přičítat od nuly.
- 6.7.2 zmáčkněte tlačítko MODE pro přednastavení funkcí výkonu, času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence pomocí tlačítek ▲/▼ a hodnotu potvrďte tlačítkem MODE. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou odpočítávat od přednastavených hodnot do nuly. Hodnota výkonu je přednastavena na 120 Wattů, interval pro nastavení je 5 Wattů. Jakmile dosáhnete přednastavené hodnoty, computer vás upozorní pípnutím.

#### 6.8 HEART RATE CONTROL (program dle tepové frekvence)

- 6.8.1 Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení a všechny hodnoty se budou přičítat od nuly.
- 6.8.2 Zmáčkněte tlačítko MODE pro přednastavení cílové procentuální hodnoty maximální tepové frekvence (50%, 75%, 90% a cílová 100%), času, vzdálenosti, kalorií pomocí tlačítek ▲/▼ a tlačítkem MODE je potvrďte. Zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny hodnoty se budou odpočítávat od nastavené hodnoty do nuly. Jakmile dosáhnete nastavené hodnoty, computer vás pípnutím upozorní.

#### 6.9 USER PROGRAM

- 6.9.1 zmáčkněte tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou přičítat od nuly. Můžete si v každém blikajícím sloupci nastavit zátěž od 1-16 pomocí tlačítek ▲/▼.

- 6.9.2 Zmáčknete tlačítko MODE pro nastavení vlastního profilu trati pomocí tlačítek ▲/▼ a tlačítkem MODE nastavení potvrďte. Podržení tlačítka MODE na více než 2 sekundy se vrátíte zpět.
- 6.9.3 Pro přednastavení funkcí času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence použijte tlačítka ▲/▼ a potvrďte tlačítkem MODE.
- 6.9.4 Zmáčknete tlačítko START pro začátek cvičení, všechny funkce se budou odpočítávat od nastavené hodnoty do nuly. Jakmile dosáhnete nastavené hodnoty, computer vás pípnutím upozorní.
- 6.9.5 Během cvičení můžete používat různé tlačítka pro nastavení a zobrazení hodnot, více v sekci Funkce tlačítek během cvičení.

## FUNKCE TLAČÍTEK BĚHEM CVIČENÍ:

- ▲/▼ můžete měnit zátěž LOAD od 1-16, úroveň LEVEL od 1-8, a hodnotu výkonu během cvičení, dotykem těchto dvou tlačítek.
- MODE Můžete vybrat různé zobrazení na displeji: LOOP (kroužení hodnot), HEART RATE-CHART( průměrná tepová frekvence), WATT-CHART (průměrný výkon), SPEED-CHART (průměrná rychlost)
- TEXT MENU zmáčknutím tohoto tlačítka se na displeji zobrazí současný tréninkový mod ve spodní části displeje na 3 sekundy.
- START pro začátek cvičení
- STOP A) pro ukončení cvičení, na displeji se zobrazí PULSE RECOVERY. V tuto chvíli zmáčknete tlačítko MODE pro testování vaší výkonnosti. Funkce RECOVERY je popsána výše.  
B) v modu STOP můžete zmáchnout tlačítko MODE pro nastavení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, tepové frekvence a poté opět zmáchnout tlačítko START pro začátek cvičení. Nebo zmáčknete TEXT MENU pro výběr funkcí PULSE, RECOVERY, NEW START(nový start), BACK TO EXERCISE (zpět ke cvičení), RECALL EXERCISE (zopakovat cvičení) a SAVE EXERCISE (uložení cvičení) pomocí tlačítek START/STOP a tlačítkem MODE výběr potvrďte.
- B.1 PULSE RECOVERY – pro testování výkonnosti. Funkce je popsána výše – FUNKCE COMPUTERU.
- B.2 NEW START – pro návrat do výběru tréninkového modu
- B.3 BACK TO EXERCISE – pro návrat do současného cvičebního modu a pokračujete tam, kde jste skončili. Nebo pomocí tlačítka MODE můžete změnit přednastavené hodnoty času, vzdálenosti, kalorií a tepové frekvence.
- B.4 RECALL EXERCISE - pro náhled do uloženého cvičení. Tato funkce je možná pouze v uživatelském cvičebním modu.
- B.5 SAVE EXERCISE – pro uložení nejnovějších tréninkových dat. Tato funkce je možná pouze v uživatelském cvičebním modu.

## Upozornění:

1. Jakmile přestanete cvičit a nezmáčknete žádné tlačítko po několik minut, computer se automaticky vypne a zapne kalendář, hodiny a pokojovou teplotu. Všechny tréninkové informace budou uloženy. Můžete začít znovu cvičit zmáčknutím tlačítka nebo šlápnout do pedálu pro obnovení computeru.
2. Můžete vymazat všechny hodnoty a dostat se do základního modu pomocí tlačítka MODE. Podržte ho na několik sekund.

3. Pokud computer nefunguje správně, vypojte kabel a znovu jej zapojte.
4. Computer je napájen adaptérem DC 9V 1A. Uvnitř computeru jsou 2 AA (velikost C) baterie, které jsou instalovány na spodní straně computeru a slouží pro udržení uložení hodin.