



W254 509-095000-02 NA



## ÚVOD

### Vítejte!


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

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


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

## FUNKCE HODINEK

### Čas/datum

- Hodiny, minuty a sekundy zobrazené ve formátu 12 nebo 24 hodin.
- Datum zobrazený jako měsíc-den (MMM-DD), měsíc-den-rok (MM-DD-RR), den-měsíc-rok (DD.MM.RR), nebo rok-měsíc-den.
- Den v týdnu je zobrazený ve formátu DDD (např. WED) a automaticky se vypočítá s datem.
- Druhé časové pásmo, s nezávislým rokem, hodinami, minutami, datem a formátem.
- Zvukový signál každou hodinu .
- Zvukové znamení při stisknutí tlačítka.

### Technologie TapScreen™

- Technologie TapScreen™ umožňuje snadnou aktivaci stopek a timerů klepnutím na sklíčko hodinek.
- Funkce klepnutí funguje v režimech CHRONO, TIMER a INTERVAL TIMER. 
- Síla klepnutí na sklíčko je nastavitelná na 3 úrovně (LITE (Lehké), MED (Střední), HARD (Silné)).

### Stopky

- Technologie TapScreen™ spouští měření uplynulého času a zaznamenává časy okruhů/celkové časy.
- Paměť ukládá 150 okruhů s čítačem 199 okruhů.
- Možnost zobrazit čas okruhu nebo celkový čas většími číslicemi.
- Nepovinný formát Total Run, který uchovává celkový čas aktivity (minus čas zastávek během tréninku) a celkovou dobu běhu od začátku.
- Nepovinná funkce Paceru s cílovým časem s uživatelským cílovým rychlost na okruh, cílový rozsah a cílová cílová vzdálenost.

- Pacer s cílovým časem poskytuje zřetelně slyšitelné upozornění a výzvy na displeji, které znamenají, že jste pozadu za rychlostí (pomalé pípání "SLOW"), na stanovené rychlosti (jednotlivé pípnutí "ON PACE"), nebo jste rychlejší (rychlé pípání "FAST").
- Signál timeru upomínající na hydrataci a výživu oznámí, kdy pít a jíst.
- Nový systém správy dat uloží všechny tréninky, jakmile se stopky resetují. Nejstarší tréninky se automaticky nahradí, pokud nejsou blokovány, aby se zabránilo vymazání.

### Vyvolání

- Uložení více tréninků podle data s časy každého okruhu/celkových časů, vaše cílové časy, nejlepší okruh a průměr okruhů.
- Vyvolání Paceru cílového času ukazuje, jak rychlejší nebo pomalejší jste byli v každém okruhu a váš celkový čas.
- Uzamknutí tréninků zabraňuje automatickému vymazání.

### Timer

- Technologie TapScreen™ spouští/zastavuje Timer.
- Timer nastavitelný až na 24 hodin.
- Možnost zastavení odpočítávání nebo opakovaného odpočítávání.
- Automatický čítač opakování.

### Interval Timer

- Technologie TapScreen™ spouští/zastavuje Interval Timer.
- Timer nastavitelný až na 24 hodin.
- Tři intervalové timery, každých až s 16 intervaly.
- Uživatelem volitelná označení intervalů (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST a COOL) pro usnadnění vašeho tréninku.
- Automatický čítač opakování intervalů.

### Budík








- Tři budíky s možnostmi buzení denně, v pracovní dny, o víkendech, nebo týdně
- Záložní upozornění po pěti minutách

### Noční osvětlení INDIGLO® s funkcí NIGHT-MODE®

## Hodinky Timex® Ironman® SLEEK™ 150 - LAP s technologií TapScreen™



### Ikony displeje

-  Budík
-  Ukazatel budíku
-  Ukazatel stopek
-  Ukazatel opakování času odpočítávání
-  Ukazatel timeru odpočítávání
-  **TAP** Ukazatel TAP
-  Noční osvětlení INDIGLO®

### RYCHLÝ ZAČÁTEK

Stiskněte MODE pro procházení hlavními funkcemi hodinek

TIME (ČAS) > CHRONO (STOPKY) > RECALL (VYVOLÁNÍ) > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM (BUDÍK)

Většina režimů používá tlačítka hodinek stejným způsobem a označení tlačítek je zobrazené na displeji u tlačítka.

**SET (DONE)** = přijmout a vystoupit

**MODE (NEXT)** = postoupit do další volby nastavení

**START/SPLIT (+)** = zvýšit/posunout hodnotu nastavení

**STOP/RESET (-)** = snížit/vrátit hodnotu nastavení

Pro nastavení stiskněte SET a potom postupujte podle pokynů k nastavení.

### Nastavení času a data

1. Stiskněte MODE, dokud se neobjeví čas.
2. Stiskněte a přidržte SET pro začátek.

3. Použijte pokyny pro nastavování (NEXT, +, -), které se objeví na displeji, abyste procházeli následujícími hodnotami: časové pásmo, hodiny, minuty, sekundy, měsíc, den, rok, formát času 12/24 hodin, formát data, zvukové znamení každou hodinu, zvukové znamení při stisknutí tlačítka a síla klepnutí.

4. Stiskněte SET (DONE) pro vystoupení.

### Používání stopek

Stopky měří čas vašeho tréninku. Časy okruhů/celkové časy rozdělí váš trénink do časových úseků, které mohou poskytovat zpětnou vazbu v reálném čase a umožní vám nastavit vaši rychlost tak, abyste splnili váš cílový celkový čas.



1. V režimu CHRONO, KLEPNĚTE na displej pro START.
2. KLEPNĚTE na displej pokaždé, když potřebujete zaznamenat čas okruhu/celkový čas.
3. Stiskněte STOP/RESET pro ukončení.
4. Stiskněte a přidržte STOP/RESET pro resetování stopek. Na displeji se objeví WRKOUT SAVED, aby vám to oznámilo, že se váš trénink automaticky uložil.

### Znovu získání údajů vašich tréninků

Datovaný záznam tréninku vám umožní prohlédnout si váš tréninkový výkon v režimu CHRONO (Stopky).



1. V režimu RECALL stiskněte START/SPLIT, abyste zvolili datum tréninku, který si chcete prohlédnout. Vaše tréninky se objeví v obráceném chronologickém pořadí.
2. Stiskněte SET pro prohlédnutí všech informací uložených o tréninku.
3. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-) pro rolování přes všechny informace o tréninku.

### Uzamknutí údajů o vašem tréninku

Uzamknutí tréninku jej chrání před automatickým vymazáním, když se paměť naplní, jak se provádějí nové tréninky.



1. Stiskněte MODE, dokud se neobjeví RECALL.
2. Stiskněte START/SPLIT pro rolování přes data vašich tréninků.
3. Jakmile najdete správný trénink, stiskněte a přidržte STOP/RESET pro uzamknutí. Stiskněte a přidržte STOP/RESET znovu pro odemknutí.

### POKYNY

#### REŽIMY HODINEK

Funkce těchto hodinek jsou seskupené do režimů, které jsou přístupné stisknutím a uvolněním tlačítka MODE - každé stisknutí tlačítka MODE vás posune do dalšího režimu ve smyčce. Režimy jsou uspořádáné v následujícím pořadí:

**TIME > CHRONO > RECALL > TIMER > INTERVAL TIMER > ALARM**

**TIME** Zobrazuje čas a datum.

**CHRONO** Používejte stopky pro měření času vašeho tréninku.

**RECALL** Používejte pro prohlížení vašich datovaných záznamů ze stopek.

**TIMER** Timer odpočítávání je užitečný pro měření času událostí s pevným časem.

**INT TIMER** Intervalový časovač přijde vhod pro intervalový trénink s událostmi s různými pevnými časy.

**ALARM** K dispozici jsou tři budíky, abyste byli všude včas v různých dnech.

### TECHNOLOGIE TAPSCREEN™

Zachovejte si hybnost a vyhněte se přerušení vašeho dlouhého kroku. Technologie TapScreen™ pracuje s jedním pevným klepnutím na sklíčko hodinek. Technologie TapScreen™ se používá pro režimy CHRONO, TIMER a INTERVAL TIMER.

Citlivost klepnutí se může přizpůsobit na lehké (LITE), střední (MED) nebo tvrdé (HARD). Hodinky se dodávají se středním standardním nastavením.



1. V režimu TIME stiskněte a přidržte tlačítko SET.
2. Stiskněte tlačítko MODE (NEXT), dokud se neobjeví TAP FORCE.
3. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-) pro zvolení síly klepnutí LITE, MED nebo HARD.

#### Tipy:

- Doporučujeme, abyste si zvolili sílu klepnutí v závislosti na aktivitě, kterou provádíte: chůze (LITE), běh (MED), cyklistika (HARD) a plavání (HARD).
- Jestli se vám stává, že aktivujete klepnutí nedopatřením, posuňte sílu klepnutí na další úroveň.
- Jestliže přecházíte na jinou disciplínu v triatlonu, nebo se právě převlékáte, doporučujeme, abyste stiskli MODE pro přechod do režimu TIME, abyste se vyhnuli aktivaci stopek klepnutím, které budou pokračovat v chodu na pozadí. Když skončíte, vraťte se do režimu CHRONO.

## REŽIMY A FUNKCE NASTAVOVÁNÍ

### Čas / Datum / Zvukové znamení každou hodinu

1. Stiskněte MODE, dokud se neobjeví čas.
2. Stiskněte a přidržte SET pro začátek.
3. Stiskněte MODE (NEXT) pro postoupení do voleb nastavení.
4. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-) pro zvýšení nebo snížení hodnot pro časové pásmo (1 nebo 2), čas, měsíc, den, datum, rok, formát 12/ 24 hodin, formát data, zvukové znamení každou hodinu, zvukové znamení při stisknutí tlačítka a sílu poklepnutí.
5. Stiskněte NEXT pro nastavení druhého časového pásma (je-li žádoucí), podle výše uvedeného postupu.
6. Stiskněte SET (DONE) pro vystoupení.

#### Tipy:

- Jestli jste v jiných režimech, stiskněte a přidržte MODE, abyste se podívali na čas, uvolněte pro návrat do aktuálního režimu.
- Formát data se může vybrat jako měsíc-den (MM:DD, MMM-DD), měsíc-den-rok (MM-DD-RR), den-měsíc-rok (DD.MM.RR) nebo rok-měsíc-den (RR-MM-DD).

### Druhé časové pásmo

Vaše hodinky mají dvě časová pásma, která jsou užitečná, když cestujete do místa v jiném časovém pásmu, nebo když přepínáte na letní/zimní čas.

#### Tipy:

- Můžete snadno přepnout z času 1 na čas 2 a naopak stisknutím a přidržením tlačítka START/SPLIT na 8 sekund.

### Stopky

Stopky měří čas vašeho tréninku. Během závodu zaznamenávají časy okruhu/celkové časy a dají vám zpětnou vazbu v reálném čase o vaší rychlosti a umožní vám nastavit vaši rychlost tak, aby splnila váš celkový cílový čas.

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

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

### Diagram časů okruhu/celkových časů

Tyto hodinky zaznamenávají až 100 hodin a počítají až 199 okruhů. Ukládají posledních 150 okruhů v režimu Recall.

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

### Práce se stopkami

1. Stiskněte MODE, dokud se neobjeví CHRONOGRAPH. (Ujistěte se, že ukazují 00.00.00, nebo stiskněte STOP/RESET pro resetování.)
2. KLEPNĚTE na displej pro START.
3. KLEPNĚTE na displej pokaždé, když potřebujete zaznamenat čas okruhu/celkový čas.
  - Pokaždé, když změříte čas okruhu, váš displej "zamrzne" na 10 sekund, aby vám umožnil prohlédnout si váš čas okruhu/celkový čas, zatímco stopky zaznamenávají další čas okruhu/celkový čas.
  - Jestli je váš cílový čas ON (Zapnutý), uslyšíte výstrahu, který bude souviset s vaší rychlostí, aby vám pomohla vyhodnotit, jestli potřebuje zrychlit nebo zpomalit. Displej vám poskytne deltu času a zpětnou vazbu tempa (SLOW (Pomalou), ON PACE (Správná rychlost) nebo FAST (Rychle)). Delta času je rozdíl mezi cílovým časem okruhu a skutečným časem okruhu. Přejděte na část nastavování paceru cílového času, abyste tuto funkci aktivovali.
4. Stiskněte STOP/RESET pro pozastavení nebo ukončení. Klepněte na displej pro znovu spuštění.
5. Když dokončíte trénink, stiskněte a přidržte STOP/RESET pro vymazání displeje (CHRONO se resetuje na 00.00.00). Trénink se nyní automaticky uloží a může se prohlížet v režimu RECALL.

#### Tipy:

- Pro spuštění stopek a změření času okruhu můžete také používat tlačítko START/ SPLIT.
- Jestli se chcete podívat na čas, stiskněte a přidržte MODE, uvolněte pro návrat do aktuálního režimu CHRONO.
- Když stopky běží, objeví se na displeji času ikona stopek.
- Můžete měřit až 199 okruhů, nicméně stopky zaznamenají pouze posledních 150 okruhů. Vezměte v úvahu, že každý následující trénink bude vyžadovat tři okruhy pro uložení, které budou použité pro označení času/data, cílového času, a časů delta pro tento trénink.

### Změna formátu zobrazení stopek

Toto určuje, co je ukázané v prostředním a spodním řádku displeje.

Prostřední řádek má větší písmo. Máte možnost LAP/SPLIT (čas okruhu/celkový čas), SPLIT/LAP a TOTAL RUN (Celkový běh).

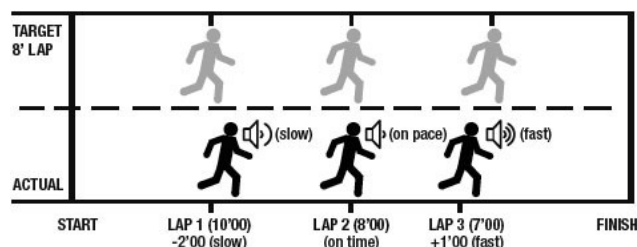
1. Stiskněte MODE, dokud se neobjeví CHRONO.
2. Stiskněte SET pro začátek nastavování.

3. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET ( - ) pro zvolení LAP/SPLIT (okruh velkými číslicemi), SPLIT/LAP (celkový čas velkými číslicemi), nebo TOTAL RUN (Celkem).
4. Stiskněte SET (DONE) pro vystoupení, nebo stiskněte MODE (NEXT) pro nastavení funkce cílového času (popsaná později v této části).

**Poznámka:** Zvolení formátu TOTAL RUN vám umožní podívat se na celkovou uplynulou dobu od okamžiku, kdy jste spustili stopky, včetně jakéhokoliv uplynulého času, zatímco stopky byly zastavené. Když se měří čas okruhu/celkový čas, hodinky se automaticky přepnou na formát LAP/SPLIT.

### Pacer cílového času

Protože rychlost je důležitá pro dosažení vašich cílů, vestavěné zvukové sledovací zařízení (tracker) signalizuje, jestli jste dosáhli vašich cílových časů okruhů. Při překročení nebo poklesu pod vaše předurčené cílové časy vám mění se zvukové signály a zprávy budou poskytovat zpětnou vazbu. Pomalá pípnutí signalizují, že jste opožděni v rychlosti (SLOW), jednotlivé pípnutí vám dá vědět, že máte správnou rychlost (ON PACE) a rychlá pípnutí vám oznamují, že jste rychlejší (FAST). Displej bude také zobrazovat údaje vašeho výkonu.



### Nastavení cílového času Paceru

1. Stiskněte MODE, dokud se neobjeví CHRONO (stopky ukazují 00:00:00, jinak stiskněte STOP/RESET pro resetování).
2. Stiskněte SET pro začátek nastavování.
3. Stiskněte tlačítko MODE (NEXT), dokud se neobjeví TARGET TIME (cílový čas).
4. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET ( - ) pro zapnutí TARGET TIME (ON), nebo vypnutí (OFF).
5. Jestli zvolíte ON (Zapnuto), stiskněte tlačítko MODE (NEXT), dokud se neobjeví se cílová rychlost (TRGT PACE).
6. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET ( - ) pro zadání cílové rychlosti na čas okruhu v hodinách (HH), minutách (MM) a sekundách (SS). Cílová rychlost na okruh se může nastavit od minimálně 1 minuty (1.00) do maximálně 1 hodiny (1:00.00).
7. Stiskněte tlačítko MODE (NEXT), abyste zadali (TRGT RANGE = cílový rozsah), což je tolerance chyby (+/-), o které jste ochotni uvažovat při vašem okruhu jako "ON PACE". Když se objeví cílový rozsah, zadejte minuty (MM) a sekundy (SS).
8. Stiskněte tlačítko MODE (NEXT), dokud se neobjeví cílová vzdálenost (TRGT DIST).
9. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET ( - ) pro zvolení buď NONE (Žádná) nebo SET (Nastavit).
10. Jestliže zvolíte SET, stiskněte tlačítko MODE (NEXT), dokud se neobjeví jednotka vzdálenosti (UNIT DIST).
11. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET ( - ) pro zvolení buď míle (MI) nebo kilometru (KM).
12. Stiskněte MODE (NEXT), dokud se neobjeví cílová vzdálenost (TRGT DIST).



13. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET ( - ) pro zadání celkové cílové vzdálenosti vašeho celkového tréninku nebo závodu.
14. Pro dokončení stiskněte SET (DONE). Jestli byla nastavená celková cílová vzdálenost, hodinky budou odhadovat a zobrazí váš celkový cílový čas (TARGET TOTAL), založený na cílové rychlosti a cílové vzdálenosti, které jste poskytli v předchozích krocích.

### Timery hydratace a výživy

Nepovinné timery hydratace a výživy vás vybědnou, kdy je čas pít nebo jíst. Tento timer odpočítávání bude opakovat a bude běžet souběžně se stopkami.

#### Nastavení Timerů hydratace a výživy

1. Stiskněte MODE, dokud se neobjeví CHRONO.
2. Stiskněte SET pro začátek.
3. Stiskněte tlačítko MODE (NEXT), dokud se neobjeví hydratace (DRINK).
4. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET ( - ) pro zapnutí (ON).
5. Stiskněte tlačítko MODE (NEXT) pro přesunutí do části času a stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET ( - ) pro nastavení času.
6. Stiskněte MODE (NEXT) pro zvolení a opakujte tento postup nastavování timeru pro výživu (EAT).
7. Stiskněte SET (DONE) pro dokončení.



### RECALL

Záznamník více tréninků vám umožní prohlédnout si podle data váš výkon při tréninku. Můžete si prohlédnout časy každého okruhu, nejlepší okruh a průměr okruhů. Jestli byl nastavený pacer cílového času, hodinky budou také poskytovat časy delta a označení pro každý úsek.


### Prohlížení údajů o vašem tréninku



1. Stiskněte MODE, dokud se neobjeví RECALL.
  2. Stiskněte START/SPLIT pro zvolení data tréninku, který si chcete prohlédnout. Tréninky se objeví v obráceném chronologickém pořadí a objeví se počet uložených okruhů.
  3. Jakmile najdete trénink, který si chcete prohlédnout, stiskněte SET pro prohlédnutí všech informací uložených v tomto tréninku.
- Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET ( - ) pro prohlédnutí vašich údajů (časy okruhů/celkové časy, časy delta, nejlepší okruh a průměr okruhů).
  - Jestli je váš Pacer cílového času zapnutý, budete si moci prohlédnout vaše nastavení paceru cílového času (cílová rychlost, cílová vzdálenost a celkový cíl), vaše aktuální časy okruhů/celkové časy, výsledky delta na okruh (+/- od cílového času na okruh s označením), celková delta času (byla-li nastavená celková cílová vzdálenost), nejlepší okruh a průměr okruhů.
4. Stiskněte SET (DONE) pro vystoupení.

### Uzamknutí tréninků v režimu RECALL

Uzamknutí tréninku zabraňuje jeho automatickému vymazání, jak se provádějí nové tréninky.

1. Stiskněte MODE, dokud se neobjeví RECALL.
2. Stiskněte START/SPLIT pro rolování mezi daty vašich tréninků.
3. Jakmile najdete hledaný trénink, stiskněte a přidržte STOP/RESET pro uzamknutí (LOCK). Objeví se malá ikona zámku  spolu s datem tréninku, aby se potvrdil stav údajů.

- Pro odemknutí kteréhokoliv tréninku opakujte výše popsané tři kroky a stiskněte a přidržte STOP/RESET pro odemknutí (UNLOCK).

#### Tipy:

- Abyste uzamkli váš poslední trénink, musíte resetovat stopky (00:00:00) pro uložení tréninku.
- Jak se paměť naplní (maximálně 150 okruhů), nejstarší odemknuté tréninky se automaticky vymažou.
- Jestli jsou tréninky uzamknuté a paměť má k dispozici méně než 30 okruhů, hodinky budou signalizovat, že se paměť stává plná zobrazením "x laps free" (x okruhů volných). Jakmile není k dispozici žádná paměť, hodinky zobrazí "memory full" (paměť plná), a bude nezbytné odemknout uložené tréninky, aby se uvolnil prostor pro další tréninky pro vyvolání.

#### TIMER

Timer se používá pro odpočítávání pevného času události. Timer se může nastavit na opakování a odpočítávání nepřerušeně, nebo na zastavení na konci odpočítávání.

Pro aktivování a zastavení timeru v kteroukoliv dobu můžete použít technologii TapScreen™.

#### Nastavení Timeru



- Stiskněte MODE, dokud se neobjeví TIMER.
- Stiskněte SET pro začátek nastavování timeru.
- Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-) pro zvýšení/snížení hodnot odpočítávání timeru.
- Stiskněte MODE (NEXT) pro postup na další volby nastavení.
- Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-) pro zvolení STOP AT END (Zastavit na konci) nebo REPEAT AT END (Opakovat na konci).
- Stiskněte SET (DONE) pro dokončení nastavování.

#### Používání Timeru

- Pro spuštění Timeru klepněte na skličko hodinek, nebo stiskněte START/SPLIT.
- Když Timer dosáhne nulu, zastaví se a opakuje, zazní melodie timeru. Melodie se může vypnout stisknutím libovolného tlačítka.
- Pokud potřebujete timer zastavit nebo pozastavit, klepněte na skličko hodinek, nebo stiskněte STOP/RESET.
- Když skončíte, stiskněte a přidržte STOP/RESET pro resetování Timeru na původní čas. Jestli stisknete a přidržíte STOP/RESET podruhé, vymažete timer na 0.

**Poznámka:** Je-li opakování timeru nastavené na méně než 15 sekund, mezi opakováním zazní jediné zvukové znamení.

#### Tipy:

- Když Timer běží, na displeji času se objeví . Když timer běží a je nastavený na opakování na konci, objeví se .
- Pro opakovanou činnost Timeru se počet opakování objeví na spodní části displeje.
- Maximální počet počítaných opakování je 99.
- Jestli vystoupíte z režimu Timer, Timer bude stále běžet.
- Když timer odpočítá na nulu, bliká noční osvětlení INDIGLO® a zazní melodie timeru.

#### INTERVAL TIMER S OZNAČENÍMI

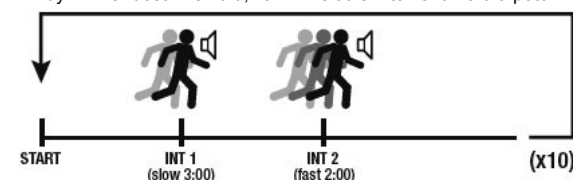
Komplexní intervalové tréninkové rutiny se stanou automatické a bez námahy se třemi programy intervalů, každý až s 16 označenými intervaly, které se mohou spustit nebo zastavit technologií TapScreen™. Také jsme přidali označení, abychom vám pomohli vidět intenzitu, kterou byste měli sledovat ve vašem tréninku (Interval # (č. intervalu), WARM (Vlažný), SLOW (Pomalý), MED (Střední), FAST (Rychlý) a COOL).

#### Nastavení Intervalových Timerů

- Stiskněte MODE, dokud se neobjeví INT TIMER.
  - Stiskněte STOP/RESET pro zvolení tréninku, který chcete použít (WRK 1, 2 nebo 3).
  - Stiskněte SET a objeví se SET INT TIMER.
  - Pro zvolení intervalu (1-16) stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-).
  - Stiskněte MODE (NEXT) pro nastavení času intervalu (HH:MM:SS) pomocí START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-).
  - Stiskněte MODE (NEXT) pro zvolení názvu intervalu (Interval #, WARM, SLOW, MED, FAST a COOL) pomocí START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-).
  - Stiskněte MODE (NEXT) pro zvolení STOP AT END (Zastavit na konci) nebo REPEAT AT END (Opakovat na konci) pomocí START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-).
- Opakujte všechny tyto kroky, dokud nenastavíte všechny intervaly potřebné pro váš trénink.



#### Používání Interval Timeru

- Pro spuštění Interval Timeru klepněte na skličko hodinek, nebo stiskněte START/SPLIT.
- Když Timer dosáhne nulu, zazní melodie Interval timeru a potom začne další interval timer.



- Displej bude ukazovat označení na horním konci timeru (Interval#, WARM, SLOW, MED, FAST a COOL).
  - Jestli byl váš trénink nastavený REPEAT AT END (Opakovat na konci), uvidíte na spodním řádku počítadlo opakování.
- Klepněte na skličko hodinek, nebo stiskněte STOP/RESET pro zastavení Interval Timeru, jakmile dosáhnete všechna opakování, která potřebujete udělat.
  - Když skončíte, stiskněte a přidržte STOP/RESET pro resetování Interval Timeru na původní čas. Jestli stisknete a přidržíte STOP/RESET podruhé, vymažete timer na 0.

#### Tipy:

- Když Interval Timer běží, na displeji času se objeví . Když timer běží a je nastavený na opakování na konci, objeví se .
- Jestli zvolíte REPEAT AT END (Opakovat na konci), timer bude odpočítávat všechny intervaly a potom opakovat celou posloupnost.
- Mezi každým intervalem bliká noční osvětlení INDIGLO® a zazní melodie Interval timeru.
- Jestli vystoupíte z režimu INT TIMER, Interval Timer bude stále běžet.
- Jestli se chcete podívat na čas, stiskněte a přidržte MODE, uvolněním se vrátíte na aktuální INT TIMER.


#### Budík

Mohou se nastavit až tři budíky, aby vám připomněli aktuální události. Můžete je přizpůsobit podle dne podle vašich potřeb.

- Stiskněte MODE, dokud se neobjeví ALARM.
- Stiskněte STOP/RESET pro zvolení budíku 1, 2, nebo 3.
- Stiskněte SET pro nastavení zvoleného budíku.

4. Stiskněte START/SPLIT (+) nebo STOP/RESET (-) a MODE (NEXT) pro změnu času budíku, a jak často byste chtěli, aby budík zazněl (DAILY (Denně), WKDAYS (Pracovní dny), WKENDS (Víkendy), nebo určitý den v týdnu).
5. Stiskněte SET (DONE) pro potvrzení a vystoupení.
6. Stiskněte START/SPLIT pro zapnutí (ON) nebo vypnutí (OFF) kteréhokoliv budíku. Je-li budík aktivovaný, četnost budíku bude uvedena na spodním řádku displeje.


#### Tipy:

- Když je budík zapnutý, na displeji času se objeví .
- Když budík dosáhne svůj nastavený čas, noční osvětlení INDIGLO® a ikona budíku blikají a zazní signál. Stiskněte libovolné tlačítko pro utišení.
- Jestli nestisknete žádné tlačítko, zvukový signál se zastaví po 20 sekundách a po 5 minutách se aktivuje záložní budík.

### NOČNÍ OSVĚTLENÍ INDIGLO® S FUNKCÍ NIGHT-MODE®

Technologie INDIGLO® osvítlí v noci a při špatných světelných podmínkách celý displej hodinek. Stiskněte tlačítko INDIGLO®, aby se aktivovalo noční osvětlení. INDIGLO® zůstane během normálního provozu zapnuté po 3 sekundy, nebo 6 sekund při nastavování.

### FUNKCE NIGHT-MODE®

Funkce NIGHT-MODE® vám umožňuje osvětlit displej hodinek na 2- 3 sekundy klepnutím na displej hodinek (pouze v režimech CHRONO, TIMER a INT TIMER), nebo stisknutím libovolného tlačítka na hodinkách. Na displeji se také ukáže ikona půlměsíce , když je funkce NIGHT-MODE® aktivovaná.

Pro aktivování stiskněte a přidržte tlačítko INDIGLO® na 4 sekundy, pro deaktivování stiskněte tlačítko INDIGLO® na 4 sekundy. Funkce NIGHT-MODE® se automaticky deaktivuje po 8 hodinách.

### VODOTĚSNOST

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

Hloubka vodotěsnosti	Tlak pod hladinou vody (p.s.i.)
30 m / 98 stop	60
50 m / 164 stop	86
100 m / 328 stop	160

p.s.i. - absolutní libra na čtvereční palec.

### VAROVÁNÍ: ABYSTE ZACHOVALI VODOTĚSNOST, NESTISKNĚTE POD VODOU ŽÁDNÁ TLAČÍTKA.

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

### BATERIE

Timex důrazně doporučuje, aby baterie vyměňoval prodejce nebo klenotník. Je-li na hodinkách resetovací tlačítko, stiskněte jej po výměně baterie. Typ baterie je označený vzadu na pouzdře. Odhady životnosti baterie jsou založené na určitých předpokladech s ohledem na použití; životnost baterie se může lišit v

závislosti na skutečném používání. NELIKVIDUJTE BATERIE V OHNI. NEDOBÍJEJTE. VOLNÉ BATERIE UCHOVÁVEJTE STRANOU OD DĚTÍ.

Abyste porozuměli, jak hodinky Timex® pracují, přečtěte si pozorně návod k použití. Váš model nemusí mít všechny funkce popsané v této brožurce.