

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



**HEART  
RATE**



**PC 10.11**

SLOVENČINA  
SLOVENŠČINA  
ČESKY

SL

SK

CZ

1	<b>Predslov</b>	32
2	<b>Obsah balenia</b>	32
3	<b>Bezpečnostné pokyny</b>	33
4	<b>Prehľad</b>	33
4.1	Spustenie merača pulzu	33
4.2	Nasadenie hrudného pásu	34
4.3	Pred začiatkom tréningu	35
4.4	Krátke a dlhé stlačenie tlačidla	36
4.5	Prehľad režimov a funkcií	37
4.5.1	Pokojný režim	38
4.5.2	Tréningový režim	38
4.5.1	Režim nastavovania	39
5	<b>Režim nastavovania</b>	40
5.1	Otvorenie režimu nastavovania	40
5.2	Štruktúra displeja	40
5.3	Rozloženie tlačidiel v režime nastavovania	40
5.4	Krátky návod nastavovania prístroja	41
5.5	Vykonanie nastavení prístroja	41
5.5.1	Nastavenie jazyka	41
5.5.2	Nastavenie dátumu	42
5.5.3	Nastavenie času	43
5.5.4	Nastavenie pohlavia	44
5.5.5	Nastavenie dátumu narodenia	44
5.5.6	Nastavenie hmotnosti	44
5.5.7	Nastavenie max. HF	44
5.5.8	Nastavenie tréningovej zóny	45
5.5.9	Tréning s tréningovými zónami	46
5.5.10	Nastavenie individuálnej tréningovej zóny	46
5.5.11	Nastavenie celkovej doby behu	48
5.5.12	Nastavenie celkového počtu kalórií	49
5.5.13	Nastavenie kontrastu	49
5.5.14	Nastavenie tónov tlačidiel	49
5.5.15	Nastavenie alebo zrušenie nastavenia alarmu zóny	49

6	<b>Tréningový režim</b>	50
6.1	Otvorenie tréningového režimu	50
6.2	Štruktúra displeja	50
6.3	Rozloženie tlačidiel v tréningovom režime	51
6.4	Funkcie počas tréningu	51
6.5	Začiatok tréningu	52
6.6	Prerušenie tréningu	53
6.7	Ukončenie tréningu	53
6.8	Tréningové hodnoty po tréningu	54
6.9	Reset tréningových hodnôt	54
7	<b>FAQ (Často kladené otázky a servis)</b>	55
8	<b>Údržba a čistenie</b>	56
8.1	Výmena batérií	56
8.2	Likvidácia	56
9	<b>Technické údaje</b>	57
10	<b>Záruka</b>	57

## 1 PREDISLOV

Srdečne vám blahoželáme k rozhodnutiu kúpiť merač pulzu od spoločnosti SIGMA SPORT®. Váš nový merač pulzu bude po dlhé roky vašim verným spoločníkom pri športovaní vo voľnom čase. Váš merač pulzu môžete použiť pri mnohých aktivitách, okrem iného pri:

- bežeckom tréningu
- chôdzi a severskej chôdzitúrachplávaní  
(len meranie frekvencie srdca)

Merač pulzu PC 10.11 je technický náročný merací prístroj a meria presný pulz. Pozorne si, prosím, prečítajte tento návod na obsluhu, aby ste sa oboznámili s množstvom funkcií vášho nového merača pulzu a vedeli ich používať.

SIGMA SPORT® vám želá veľa radosti pri používaní vášho merača pulzu.

## 2 OBSAH BALENIA



Merač pulzu PC 10.11  
vrát. batérie



Elastický pás



Snímač pulzu s vysielačom

### 3 BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred začatím tréningu sa poraďte s vaším lekárom, aby sa zabránilo zdravotným rizikám. To platí hlavne v prípade, ak trpíte kardiovaskulárnymi základnými ochoreniami alebo ste už dlhšie nešportovali.
- Merač pulzu nepoužívajte, prosím, pri ponáraní, je vhodný len na plávanie. Pod vodou nestláčajte žiadne tlačidlá.

## 4 PREHĽAD

### 4.1 SPUSTENIE MERAČA PULZU

Pred začatím tréningu s vaším novým PC 10.11 ho musíte zapnúť.

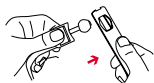
Preto stlačte tlačidlo START/STOP a držte ho stlačené 5 sekúnd. PC 10.11 sa automaticky prepne do režimu nastavovania. Pomocou tlačidiel TOGGLE (-) a TOGGLE (+) je možné listovať základnými nastaveniami. Pomocou tlačidla START/STOP potvrdíte vstup. Nastavte základné nastavenia, ako sú jazyk, dátum, čas a pod. Stlačením tlačidla TOGGLE (+) na dlhšiu dobu opustíte režim nastavovania.

Viac sa dozviete v kapitole 5 „Režim nastavovania“.



## 4 PREHLAD

### 4.2 NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU

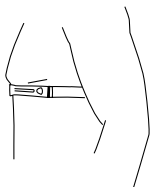


Vysielač spojte s elastickým pásom.



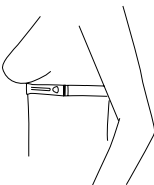
Dĺžku pásu je možné individuálne prispôbiť pomocou nastavovacieho mechanizmu.

Dávajte pozor na to, aby ste dĺžku pásu nastavili tak, aby pás dobre dosadal, ale nebol veľmi stiahnutý.



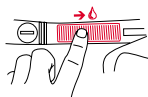
Vysielač u pánov umiestnite pod svaly na hrudi.

**Firemné logo SIGMA musí byť orientované vždy dopredu.**



Vysielač u dám umiestnite pod prsia.

**Firemné logo SIGMA musí byť orientované vždy dopredu.**



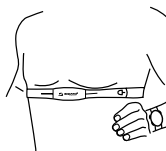
Pás vpredu zľahka nadvihnite od tela. Rebrovane zóny (elektrody) na zadnej strane vysielača navlhčite slinami alebo vodou.

## 4 PREHLAD

### 4.3 PRED ZAČIATKOM TRÉNINGU

Predtým, než môžete začať s tréningom, musíte pripraviť merač pulzu nasledovne:

1. Nasaďte si hrudný pás a PC 10.11.



2. Stlačením ľubovoľného tlačidla spustíte PC 10.11.



3. Merač pulzu sa automaticky prepne do tréningového režimu. Pred začatím tréningu počkajte, kým sa nezobrazí váš pulz.



4. Začiatok tréningu. Pomocou tlačidla START/STOP spustíte svoj tréning.



## 4 PREHLAD

### 4.3 PRED ZAČIATKOM TRÉNINGU



5. Ak chcete ukončiť tréning, stlačte tlačidlo START/STOP. Stopky stoja. Aby sa hodnoty resetovali na nulu, stlačte tlačidlo START/STOP na dlhšiu dobu. Ak chcete tréningový režim opustiť, držte dlho stlačené tlačidlo TOGGLE (-).

### 4.4 KRÁTKE A DLHÉ STLAČENIE TLAČIDLA

Váš merač pulzu obsluhujte stlačením dvoch rozličných tlačidiel:

- **Stlačením tlačidla na krátku dobu** vyvoláte funkcie alebo listujete funkciami.
- **Stlačením tlačidla na dlhú dobu** prepnete do iného režimu, resetujete tréningové hodnoty.

**Príklad:** Ukončili ste tréning a chcete vyvolať pokojný režim.



Stlačte tlačidlo TOGGLE (-) na dlhšiu dobu.



Stále ešte držte stlačené tlačidlo TOGGLE (-). Displej bliká dvakrát a zobrazí, že sa ukončil tréningový režim.



## 4 PREHLAD

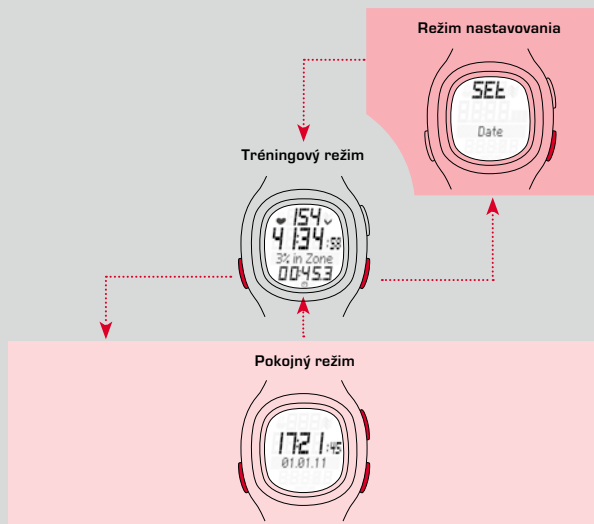
### 4.4 KRÁTKE A DLHÉ STLAČENIE TLAČIDLA

Zobrazí sa pokojný režim. Uvoľníte tlačidlo TOGGLE (-).



### 4.5 PREHLAD REŽIMOV A FUNKCIÍ

Tu získate prehľad o rozličných režimoch (tréningový režim, režim nastavovania a pokojný režim). Dlhým stlačením tlačidla prepnete medzi režimami.



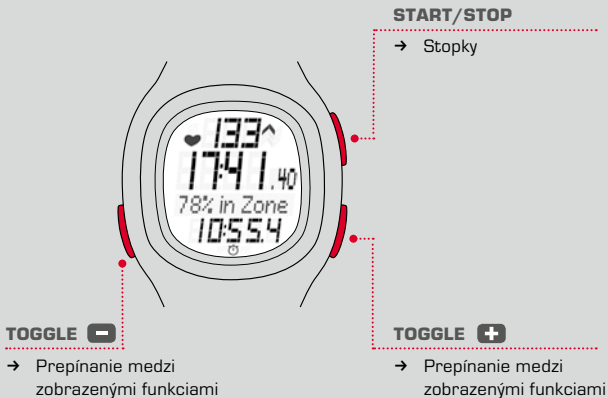
## 4 PREHLAD

### 4.5.1 POKOJNÝ REŽIM

V pokojnom režime sa zobrazia len čas a dátum. V pokojnom režime sa prepnete do tréningového režimu tak, že na dlhšiu dobu stlačíte ľubovoľné tlačidlo.

### 4.5.2 TRÉNINGOVÝ REŽIM

V tomto režime trénujte.

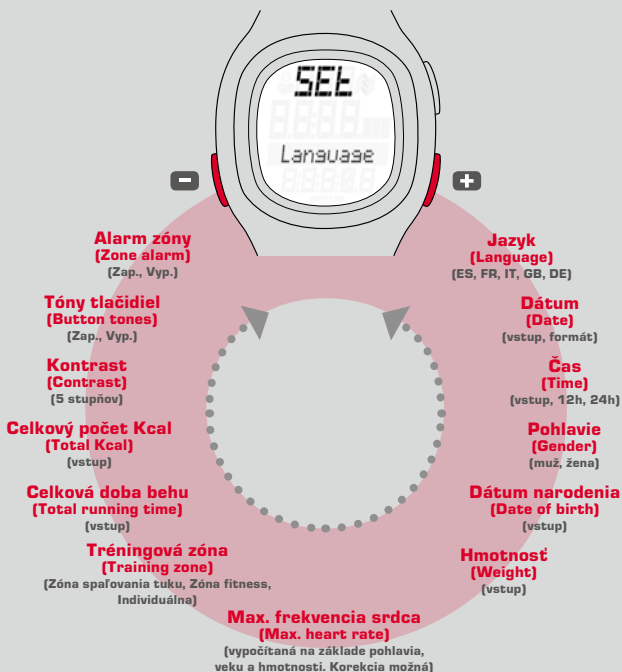


**\*Upozornenie:** Aby sa zlepšil prehľad počas tréningu, celkové hodnoty vidíte len, ak stopky nebežia.

### 4.5.3 REŽIM NASTAVOVANIA

V tomto režime môžete upraviť nastavenia prístroja.

- Pomocou tlačidla TOGGLE (+) je možné listovať smerom dopredu, od jazyka po alarm zóny.
- Pomocou tlačidla TOGGLE (-) je možné listovať smerom dozadu, od alarmu zóny po jazyk.



## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

### 5.1 OTVORENIE REŽIMU NASTAVOVANIA



**Predpoklad:** Váš merač pulzu zobrazuje tréningový režim (pozri kapitolu 4.5 „Prehľad režimov a funkcií“).

Stlačte tlačidlo TOGGLE (+) na dlhšiu dobu. Displej bliká dvakrát, potom sa otvorí režim nastavenia.

### 5.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA



- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>1. riadok</b>                | SET zobrazuje, že je otvorený režim nastavenia. |
| <b>3. riadok/<br/>4. riadok</b> | Podriadené menu alebo menené nastavenie.        |

### 5.3 ROZLOŽENIE TLAČIDIEL V REŽIME NASTAVOVANIA

**TOGGLE (-)**

**stlačte:**  
listovanie smerom dozadu

**stlačte na dlhšiu dobu:**  
listovanie smerom dopredu

**START/STOP**

**stlačte:**  
vybrať/  
potvrdiť

**TOGGLE (+)**

**stlačte:**  
listovanie smerom dopredu

**stlačte na dlhšiu dobu:**  
listovanie smerom dopredu

## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

### 5.4 KRÁTKY NÁVOD NASTAVOVANIA PRÍSTROJA

Nastavenia prístroja, napr. jazyk, pohlavie, dátum narodenia, hmotnosť, max.HF, kontrast, tóny tlačidiel a alarm zóny sa nastavujú stále rovnako: Zvolia nastavenia prístroja, menia hodnotu a uložia zmenené nastavenie prístroja.

**Predpoklad:** merač pulzu zobrazuje režim nastavovania (kapitola 5.1).

- 1 Tlačidlo TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) stláčajte dovtedy, kým nedosiahnete požadované nastavenie prístroja.
- 2 Stlačením tlačidla START/STOP začne hodnota nastavenia prístroja blikať.
- 3 Tlačidlo TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) stláčajte dovtedy, kým sa nezobrazí požadovaná hodnota.
- 4 Po stlačení tlačidla START/STOP sa nastavenie prístroja zmení. Teraz môžete listovať na iné nastavenie prístroja.

### 5.5 VYKONANIE NASTAVENÍ PRÍSTROJA

#### 5.5.1 NASTAVENIE JAZYKA

Ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení prístroja“.

## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

### 5.5.2 NASTAVENIE DÁTUMU

**Predpoklad:** merač pulzu zobrazuje režim nastavovania.



Tlačidlo TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) stláčajte dovtedy, kým sa na displeji nezobrazí „Dátum“ (Date).



Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa „Rok“ (Year), pod ním bliká predbežne nastavený rok. Teraz pomocou tlačidla TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) nastavte číslo roka.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa „Mesiac“ (Month). Teraz pomocou tlačidla TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) nastavte mesiac.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa „Deň“ (Day). Teraz pomocou tlačidla TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) nastavte deň.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa formát dátumu. Pomocou tlačidla TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) zvolte požadovaný formát dátumu.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Prevezme sa nastavenie dátumu.

## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

### 5.5.3 NASTAVENIE ČASU

**Príklad:** Zimný čas sa mení na letný. Chcete upraviť čas.

**Predpoklad:** merač pulzu zobrazuje režim nastavovania.

Tlačidlo TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) stláčajte dovtedy, kým sa na displeji nezobrazí „Čas“ (Clock).



Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa a bliká „24H“. Pomocou tlačidla TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) zvolte medzi 12 hodinovým alebo 24 hodinovým zobrazením.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa čas. Bliká vstup hodín.



Stlačte tlačidlo TOGGLE (+). Hodina sa zvýši o jednu. Pomocou tlačidla TOGGLE (-) sa hodina zníži o jednu.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Bliká vstup minút.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Nový čas sa uloží.



## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

### 5.5.4 NASTAVENIE POHLAVIA

Ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení přístroja“.  
Toto nastavenie prístroja sa preberá do výpočtu maximálnej frekvencie srdca a kalórií. Preto nastavte správnu hodnotu.

### 5.5.5 NASTAVENIE DÁTUMU NARODENIA

Ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení přístroja“.  
Toto nastavenie prístroja sa preberá do výpočtu maximálnej frekvencie srdca a kalórií. Preto nastavte správnu hodnotu.

### 5.5.6 NASTAVENIE HMOTNOSTI

Ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení přístroja“.  
Toto nastavenie prístroja sa preberá do výpočtu maximálnej frekvencie srdca a kalórií. Preto nastavte správnu hodnotu.

### 5.5.7 NASTAVENIE MAX. HF

Maximálnu frekvenciu srdca (max. HF) merač pulzu vypočítava z pohlavia, hmotnosti a dátumu narodenia.

**Pozor:** Nezabudnite, že táto hodnota mení aj tréningové zóny. Hodnotu max. HF zmeňte len vtedy, ak bola zistená bezpečným testovaním, napr. diagnostikou výkonu, testom max. HF.

Ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení přístroja“.



## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

### 5.5.8 NASTAVENIE TRÉNINGOVEJ ZÓNY

Môžete si vybrať z troch tréningových zón. Tým sa stanoví horné a spodné hranice alarmu zóny.

**Príklad:** Chcete vykonať beh pre spaľovanie tukov. Preto nastavte „Zóna spaľovania tuku“.

**Predpoklad:** merač pulzu zobrazuje režim nastavovania.

Tlačidlo TOGGLE (-) prepínajte dovtedy, kým sa na displeji sa na displeji nezobrazí „Trén. zóna“ (Train. Zone).

Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa nastavená tréningová zóna.

Pomocou tlačidla TOGGLE (+) je možné listovať až po zobrazenie „Zóna spaľovania tuku“ (Fat Burn).

Stlačte tlačidlo START/STOP. Je nastavená tréningová zóna pre všetky ďalšie tréningy.

**Tip:** Dlhým stlačením tlačidla TOGGLE (+) sa opäť dostanete do tréningového režimu.



## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

### 5.5.9 TRÉNING S TRÉNINGOVÝMI ZÓNAMI

Merač pulzu má tri tréningové zóny. Predbežne nastavené tréningové zóny „Zóna spaľovania tuku“ a „Zóna fitness“ sa vypočítajú z maximálnej frekvencie srdca. Každá tréningová zóna má spodnú a hornú hodnotu pulzu.

→ **Zóna spaľovania tuku**

Tu sa trénuje aerobná látková výmena. Pri dlhšej dobe činnosti a nižšej intenzite sa spaľuje viac tukov ako uhľohydrátov, teda tuky sa premieňajú na energiu. Tréning v tejto zóne vám pomáha pri chudnutí.

→ **Zóna fitness**

V zóne fitness sa trénuje podstatne intenzívnejšie. Tréning v tejto zóne vám pomáha v posilňovaní základnej vytrvalosti.

→ **Individuálna tréningová zóna**

Túto zónu si nastavte sám.

Ako si vyberiete „Tréningovú zónu“, je popísané v kapitole 5.5.8 „Nastavenie tréningovej zóny“.

### 5.5.10 NASTAVENIE INDIVIDUÁLNEJ TRÉNINGOVEJ ZÓNY

**Príklad:** Pri behu so zmenou tempa chcete trénovať individuálnu tréningovú zónu. Rozsah pulzu má ležať medzi 120 a 160.

**Predpoklad:** merač pulzu zobrazuje režim nastavovania.



Listujte tlačidlom TOGGLE (+) dovtedy, kým sa na displeji nezobrazí „Trén. zóna“. (Train. Zone)

## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa nastavená tréningová zóna.



Pomocou tlačidla TOGGLE (+) je možné listovať až po zobrazenie „Individuálna“ (Individual).



Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa „Dolná hranica“ (Lower Limit). Zadaná hodnota bliká.



Tlačidlo TOGGLE (-) stláčajte dovtedy, kým sa nenastaví hodnota 120.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa „Horná hranica“ (Upper Limit). Zadaná hodnota bliká.



Tlačidlo TOGGLE (+) stláčajte dovtedy, kým sa nenastaví hodnota 160.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Horné a dolné hranice sú nastavené.



## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

### 5.5.11 NASTAVENIE CELKOVEJ DOBY BEHU

**Príklad:** Kúpili ste si merač pulzu a chcete z vášho tréningového denníka prevziať celkový čas behu 5 hodín a 36 minút.

**Predpoklad:** merač pulzu zobrazuje režim nastavovania.



Listujte tlačidlom TOGGLE (+) dovtedy, kým sa na displeji nezobrazí „Celkový čas“ (Total Time).



Stlačte tlačidlo START/STOP. Pod celkovým časom je vidieť nuly. Prvé tri miesta pre hodiny blikajú.



Stlačte tlačidlo TOGGLE (+) päťkrát, kým sa nezobrazí 5.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Posledné dve miesta pre minúty blikajú.



Tlačidlo TOGGLE (+) stláčajte dovtedy, kým sa nenastaví hodnota 36.

**Tip:** Držte stlačené tlačidlo TOGGLE (+), aby sa hodnota rýchlo zvýšila.

## 5 REŽIM NASTAVOVANIA

### 5.5.11 NASTAVENIE CELKOVEJ DOBY BEHU

Stlačte tlačidlo START/STOP. Nastavenie sa uloží.



### 5.5.12 NASTAVENIE CELKOVÉHO POČTU KALÓRIÍ

Tak, ako je popísané v kapitole 5.5.11 „Nastavenie celkovej doby behu“.

### 5.5.13 NASTAVENIE KONTRASTU

Ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení přístroja“.

**Upozornenie:** Kontrast sa mení priamo.

### 5.5.14 NASTAVENIE TÓNOV TLAČIDIEL

Ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení přístroja“.

### 5.5.15 NASTAVENIE ALEBO ZRUŠENIE NASTAVENIA ALARMU ZÓNY

Ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení přístroja“.

## 6 TRÉNINGOVÝ REŽIM

### 6.1 OTVORENIE TRÉNINGOVÉHO REŽIMU

Takto sa prepnete do tréningového režimu:

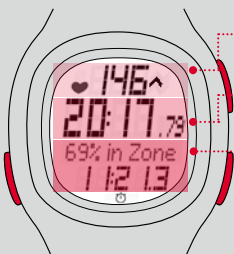
→ **Z pokojného režimu**

Na dlhšiu dobu stlačte ľubovoľné tlačidlo.

→ **Z režimu nastavovania**

Na dlhšiu dobu stlačte tlačidlo TOGGLE (+).

### 6.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA



→ Aktuálny pulz a ukazovateľ zóny (pri použití tréningovej zóny)

→ Tu sa môžete pozrieť na svoj aktuálny tréningový čas

→ Zobrazia sa funkcie TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) – napr. priemerná frekvencia srdca, čas v zóne alebo kalórie

→ **Šípka vedľa zobrazenia pulzu ^**

V príklade je pulz pod zvolenou tréningovou zónou a mal by sa zvýšiť. Ak je pulz príliš vysoký, šípka ukazuje smerom hore.

→ **Symbol stopiek ⏸**

Tréning sa začal, stopy bežia.

## 6 TRÉNINGOVÝ REŽIM

### → Zastavenie stopiek

Symbol stopiek nesvieti. Funkcia má tmavý podklad a stopky stoja.



### 6.3 ROZLOŽENIE TLAČIDIEL V TRÉNINGOVOM REŽIME



#### TOGGLE **-**

**stlačte:**

Prepínanie medzi

zobrazenými funkciami

**stlačte na dlhšiu dobu:**

Prepnutie do pokojného režimu

#### START/STOP

**stlačte:**

Spustenie/zastavenie stopiek

**stlačte na dlhšiu dobu:**

Nastavenie tréningových hodnôt na nulu (reset)

#### TOGGLE **+**

**stlačte:**

Prepínanie medzi

zobrazenými funkciami

**stlačte na dlhšiu dobu:**

Otvorenie režimu nastavovania

SK

### 6.4 FUNKCIE POČAS TRÉNINGU

Merač pulzu zistí množstvo hodnôt, ktoré nemôže zobraziť súčasne.

Preto môžete stlačením tlačidla zobraziť iné funkcie.

## 6 TRÉNINGOVÝ REŽIM

### 6.4 FUNKCIE POČAS TRÉNINGU



Pomocou tlačidla TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) zvolíte, ktorú funkciu chcete zobraziť v spodnej časti zobrazenia.

**Upozornenie:** Kalórie, priemerný pulz a čas v zóne sa vypočítajú len vtedy, ak stopky bežia.

### 6.5 ZAČIATOK TRÉNINGU

**Predpoklad:** merač pulzu zobrazuje tréningový režim.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Doba behu sa spustí. Na displeji vidíte v spodnej časti symbol stopiek a nameranú hodnotu označenú svetlom.



## 6 TRÉNINGOVÝ REŽIM

### 6.6 PRERUŠENIE TRÉNINGU

Máte možnosť tréning zakaždým prerušiť a potom opäť pokračovať.

Stlačte tlačidlo START/STOP. Symbol stopiek zmizne. Stopky sa zastavia.



Stlačte tlačidlo START/STOP znova. Symbol stopiek sa zobrazí znova. Stopky sa opäť rozbehnú.



### 6.7 UKONČENIE TRÉNINGU

Ukončili ste tréning a chcete tréning ukončiť aj v merači pulzu.

Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo START/STOP. Tým sa zabráni sfalšovaniu priemerného pulzu alebo doby tréningu.



Stlačte tlačidlo TOGGLE (-) na dlhšiu dobu. Prepnete do pokojného režimu. Vidíte len čas, dátum a nabitie batérie. Aktuálne tréningové hodnoty zostávajú uložené.



**Upozornenie:** Ak ste zastavili tréning, po piatich minútach prepnete váš merač pulzu do pokojného režimu.

## 6 TRÉNINGOVÝ REŽIM

### 6.8 TRÉNINGOVÉ HODNOTY PO TRÉNINGU

**Predpoklad:** Nachádzate sa v tréningovom režime.

Po tréningu môžete vidieť hodnoty namerané v tréningovom režime v pokojnom režime. Pomocou tlačidiel START/STOP, TOGGLE (-) a TOGGLE (+) je možné listovať medzi jednotlivými hodnotami. Okrem aktuálnych tréningových hodnôt merač pulzu zobrazuje aj súčet hodnôt, napr.:

- Celkový čas
- Celkové kalórie

**Upozornenie:** Celkové hodnoty sú k dispozícii len vtedy, ak stopky stoja.

### 6.9 RESET TRÉNINGOVÝCH HODNÔT

Predtým, než začnete nový tréning, mali by ste tréningové hodnoty nastaviť na nulu. Inak merač pulzu počíta tieto hodnoty ďalej. Sčítané celkové hodnoty času a kalórií zostávajú uložené.

**Predpoklad:** Nachádzate sa v tréningovom režime.



Stlačte tlačidlo START/STOP na dlhšiu dobu. Displej bliká dvakrát a všetky hodnoty sa resetujú. Potom opäť vidíte tréningový režim.

### **Čo sa stane, ak počas tréningu odložím hrudný pás?**

Ak hodiny nedostávajú už žiadny signál, na displeji sa zobrazí „0“ - po krátkom čase prejde PC 10.11 do pokojného režimu.

### **Merač pulzu SIGMA sa kompletne vypne?**

Nie - V pokojnom stave sa zobrazí len čas a dátum, takže je možné merač pulzu používať aj ako normálne hodiny. V tomto stave spotrebováva PC 10.11 len veľmi malý prúd.

### **Čo je dôvodom toho, že zobrazenie na displeji reaguje pomaly alebo sčernie?**

Mohlo dôjsť k tomu, že bola prekročená alebo nedosiahla sa prevádzková teplota. Váš merač pulzu je určený pre teplotu od 0°C do 55°C.

### **Čo je nutné urobiť v prípade, že je zobrazenie na displeji slabé?**

Slabé zobrazenie na displeji môže byť dôsledok slabej batérie. Mali by ste ju čo najskôr vymeniť - typ batérie CR 2032 (výrobné číslo 00342).

### **Sú merače pulzu SIGMA vodotesné a môžu sa používať pri plávaní?**

Áno - PC 10.11 je vodotesný až do 3 ATM (zodpovedá kontrolnému tlaku 3 bar). PC 10.11 je vhodný na plávanie. Dôležité upozornenie: tlačidlá pod vodou nestláčajte, lebo by do telesa mohla vniknúť voda. Mali by ste sa vyhnúť používaniu v morskej vode, lebo by mohlo dôjsť k poruchám funkcie.

## 8 ÚDRŽBA A ČISTENIE

### 8.1 VÝMENA BATÉRIÍ

V merači pulzu a v hrudnom páse sa používa batéria CR 2032 (výrobné číslo 00342). Merač pulzu SIGMA je vysoko technický merací prístroj. Aby sa zaistila jeho funkcia a vodotesnosť, mal by výmenu batérie vykonať odborný predajca s oprávnením.

V dôsledku nesprávnej výmeny batérie sa môže merač pulzu poškodiť. Tým sa zruší nárok na záruku.

Po výmene batérie je nutné opäť nastaviť všetky osobné údaje.

**Dôležité upozornenie:** Správne zlikvidujte staré batérie (pozri kapitolu 8.2).

### 8.2 LIKVIDÁCIA



Batérie sa nesmú likvidovať do domového odpadu (zákon o batériách)! Batérie odovzdajte, prosím, organizácii zodpovednej za spracovanie druhotných surovín.



Elektronické prístroje sa nesmú likvidovať do domového odpadu. Prístroj odovzdajte, prosím, organizácii zodpovednej za spracovanie druhotných surovín.

## 9 TECHNICKÉ ÚDAJE

### 9 TECHNICKÉ ÚDAJE

#### PC 10.11

- Typ batérie: CR2032
- Životnosť batérie: Priemerne 1 rok
- Presnosť chodu hodín: Väčšia ako  $\pm 1$  sekunda/deň pri okolitej teplote 20 °C.
- Rozsah frekvencie srdca: 40-240

#### Pás na prsia

- Typ batérie: CR2032
- Životnosť batérie: priemerne 2 roky

## 10 ZÁRUKA

### Záruka

Každému nášmu predajnému partnerovi poskytujeme záruku na chyby podľa zákonných predpisov. Batérie nie sú súčasťou poskytnutia záruky. V prípade uplatňovania záruky kontaktujte, prosím, predajcu, u ktorého ste váš merač pulzu nakúpili alebo odošlite váš merač pulzu vrátane dokladu o kúpe a so všetkými časťami príslušenstva s dostatočným ofrankovaním na nasledujúcu adresu:

#### **SIGMA-ELEKTRO GmbH**

Dr.- Julius -Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt/Weinstraße  
Nemecko

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118  
Email: service@sigmasport.com

V prípade oprávnených nárokov na záruku obdržíte náhradný prístroj. Máte nárok len na súčasný aktuálny model. Výrobca si vyhradzuje právo vykonať technické zmeny.

# HEART RATE MONITOR

## PC 10.11

### **SIGMA-ELEKTRO GmbH**

Dr.-Julius-Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt/Weinstraße  
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0  
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34  
E-mail: [info@sigmasport.com](mailto:info@sigmasport.com)

### **SIGMA SPORT ASIA**

Asia, Australia, South America, Africa  
10F, No.192, Zhonggong 2<sup>nd</sup> Rd.,  
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan  
Tel. +886-4-2358 3070  
Fax. +886-4-2358 7830

### **SIGMA SPORT USA**

North America  
3487 Swenson Avenue  
St. Charles, IL 60174, U.S.A.  
Tel. +1 630-761-1106  
Fax. +1 630-761-1107  
Service-Tel. 888-744-6277

[www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)