

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 15.11

SLOVENČINA
SLOVENŠČINA
ČESKY

SL

SK

CZ

1	Predslov	38
2	Obsah balenia	38
3	Bezpečnostné pokyny	39
4	Prehľad	39
4.1	Spustenie merača pulzu	39
4.2	Nasadenie hrudného pásu	40
4.3	Pred začiatkom tréningu	41
4.4	Krátke a dlhé stlačenie tlačidla	42
4.5	Prehľad režimov a funkcií	43
4.5.1	Pokojný režim	44
4.5.2	Tréningový režim	44
4.5.3	Pohľad na okruhy	45
4.5.4	Režim nastavovania	46
5	Režim nastavovania	47
5.1	Otvorenie režimu nastavovania	47
5.2	Štruktúra displeja	47
5.3	Rozloženie tlačidiel v režime nastavovania	47
5.4	Krátky návod nastavovania prístroja	48
5.5	Vykonanie nastavení prístroja	48
5.5.1	Nastavenie jazyka	48
5.5.2	Nastavenie dátumu	49
5.5.3	Nastavenie času	50
5.5.4	Nastavenie pohlavia	51
5.5.5	Nastavenie dátumu narodenia	51
5.5.6	Nastavenie hmotnosti	51
5.5.7	Nastavenie max. HF	51
5.5.8	Nastavenie tréningovej zóny	52
5.5.9	Tréning s tréningovými zónami	53
5.5.10	Nastavenie individuálnej tréningovej zóny	53
5.5.11	Nastavenie celkovej doby behu	55
5.5.12	Nastavenie celkového počtu kalórií	56
5.5.13	Nastavenie kontrastu	56
5.5.14	Nastavenie tónov tlačidiel	56
5.5.15	Nastavenie alebo zrušenie nastavenia alarmu zóny	56

6	Tréningový režim	57
6.1	Otvorenie tréningového režimu	57
6.2	Štruktúra displeja	57
6.3	Rozloženie tlačidiel v tréningovom režime	58
6.4	Funkcie počas tréningu	58
6.5	Začiatok tréningu	59
6.6	Prerušenie tréningu	60
6.7	Ukončenie tréningu	60
6.8	Tréningové hodnoty po tréningu	61
6.9	Reset tréningových hodnôt	61
7	Tréning s okruhmi	62
7.1	Vykonanie tréningu s okruhmi	62
7.2	Súhrn posledného okruhu	63
7.3	Pohľad na okruhy	63
7.3.1	Otvorenie režimu pohľadu na okruhy	64
7.3.2	Štruktúra displeja	64
7.3.3	Rozloženie tlačidiel pri pohľade na okruhy	65
7.3.4	Zobrazenie hodnôt jednotlivých okruhov	66
7.4	FAQ (Často kladené otázky a servis)	66
8	Údržba a čistenie	68
8.1	Výmena batérií	68
8.2	Likvidácia	68
9	Technické údaje	69
10	Záruka	69

1 PREDISLOV

Srdečne blahoželáme, že ste sa rozhodli pre merač pulzu od spoločnosti SIGMA SPORT®. Váš nový merač pulzu bude po dlhé roky vaším verným spoločníkom pri športovaní vo voľnom čase. Váš merač pulzu môžete použiť pri mnohých aktivitách, okrem iného pri:

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

Merač pulzu PC 15.11 je technicky náročný merací prístroj a meria váš 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 15.11
vrát. batérie



Nástroj veka zásuvky batérie pre vykonávanie výmeny batérie.

Tip: Pokiaľ ho stratíte, pri otváraní priestoru pre batériu vám pomôže aj guľčikové pero.



Elastický pás

2 OBSAH BALENIA

Snímač pulzu s vysielateľom



3 BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred začatím tréningu sa poraďte s vaším lekárom, aby sa zabránilo zdravotným rizikám. To platí v prevažnej miere, ak máte kardiovaskulárne základné ochorenia alebo ste už dlhú dobu nevykonávali žiadny šport. Merač pulzu nepoužívajte, prosím, pri ponáraní, je vhodný len na plávanie. Pod vodou nestláčajte žiadne tlačidlá.

4 PREHĽAD

4.1 SPUSTENIE MERAČA PULZU

Predtým, než môžete trénovať s vaším novým PC 15.11, musíte ho spustiť.

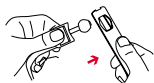
Preto stlačte tlačidlo START/STOP a držte ho stlačené 5 sekúnd. PC 15.11 sa automaticky prepne do režimu nastavovania. Pomocou tlačidiel TOGGLE (-) a TOGGLE (+) je možné listovať základnými nastaveniami. Pomocou tlačidla START/STOP potvrdíte vstup. Nastavte základné nastavenia, ako sú jazyk, dátum, čas a pod. Stlačením tlačidla TOGGLE (+) na dlhšiu dobu opustíte režim nastavovania.

Bližšie informácie nájdete v kapitole 5 „Režim nastavovania“.



4 PREHLAD

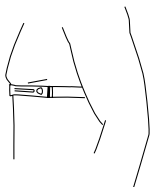
4.2 NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU



Vysielač spojte s elastickým pásom.

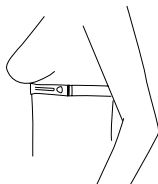


Pomocou mechanizmu nastavenia pásu je možné individuálne upraviť dĺžku pásu. Dávajte pozor na to, aby ste dĺžku pásu nastavili tak, aby pás dobre dosadal, ale nebol veľmi stiahnutý.



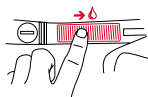
Vysielač u pánov umiestnite pod svaly na hrudi.

Firemné logo SIGMA musí byť orientované vždy dopredu.



Vysielač u dám umiestnite pod prsia.

Firemné logo SIGMA musí byť orientované vždy dopredu.



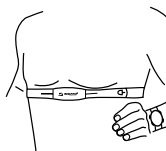
Pás vpredu zľahka nadvihnite od tela. Rebrovane zóny (elektrody) na zadnej strane vysieláča navlhčite slinami alebo vodou.

4 PREHLAD

4.3 PRED ZAČIATKOM TRÉNINGU

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

1. Nasadíte si hrudný pás a PC 15.11.



2. Stlačením ľubovoľného tlačidla spustíte PC 15.11.



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

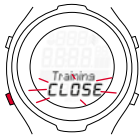
Váš merač pulzu obsluhujte stlačením dvoch rozličných tlačidiel:

- **Krátko stlačte tlačidlo**
Stlačením tlačidla na dlhú dobu
- **Vyvoláte funkcie alebo listujete funkciami.**
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

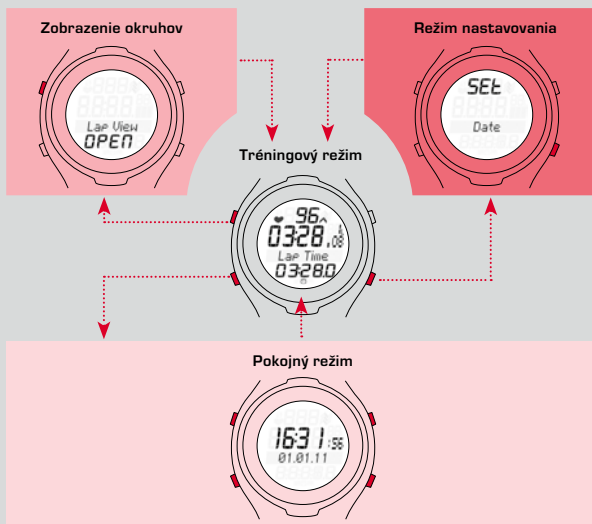
4.4 KRÁTKE A DLHÉ STLAČENIE TLAČIDLA

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.
Z pokojného režimu sa prepnete do tréningového režimu tak,
že na dlhšiu dobu stlačíte ľubovoľné tlačidlo.

4.5.2 TRÉNINGOVÝ REŽIM

V tomto režime trénujte.

LAP

→ Časy
okruhov/
prechodné
časy



START/STOP

→ Stopy

TOGGLE -

→ Prechod medzi
zobrazenými funkciami

TOGGLE +

→ Prechod medzi
zobrazenými funkciami

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

4 PREHLAD

4.5.3 POHLAD NA OKRUHY

Pomocou PC 15.11 môžete vykonať tréning s okruhmi. V merači pulzu sú uložené hodnoty jednotlivých okruhov. Po a počas tréningu môžete vidieť hodnoty pri pohľade na okruhy. Do pohľadu na okruhy sa dostanete len z tréningového režimu tak, že držíte stlačené tlačidlo LAP.



V režime Pohľad na okruhy:

Pomocou tlačidiel LAP a START/STOP je možné prechádzať a listovať cez predchádzajúce okruhy. Pomocou tlačidiel TOGGLE (-) a TOGGLE (+) je možné vidieť hodnoty pulzu a času na okruh.



Počas tréningov vám merač pulzu po každom ukončenom okruhu (stlačte tlačidlo LAP na krátku dobu) ukáže na krátku dobu zhrnutie posledného okruhu. Tak môžete priamo zistiť, či sa nachádzajú v rozsahu požadovaných hodnôt (tabuľka chôdze, cieľový čas).

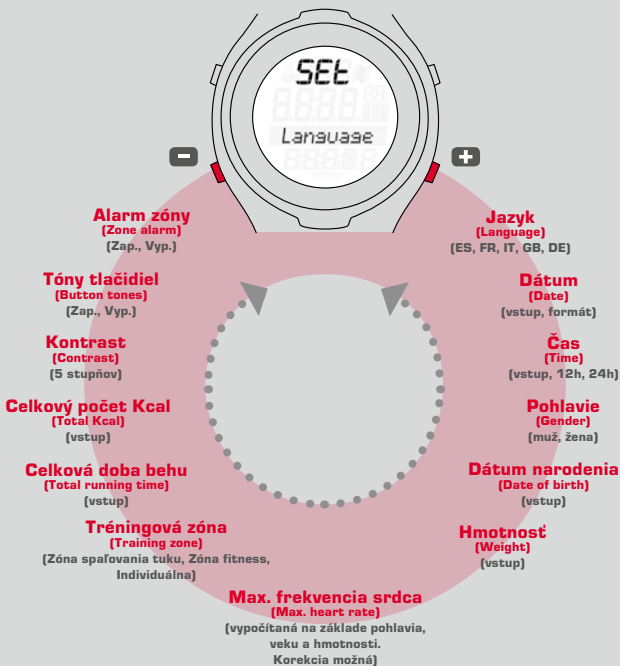


4 PREHLAD

4.5.4 REŽIM NASTAVOVANIA

V tomto režime môžete upraviť nastavenia prístroja.

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



5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.1 OTVORENIE REŽIMU NASTAVOVANIA

Predpoklad: 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

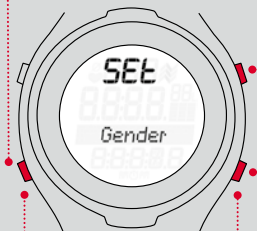
- | | |
|-------------------------|---|
| 1. riadok | SET zobrazuje, že je otvorený režim nastavenia. |
| 3. riadok/
4. riadok | Podriadené menu alebo menené nastavenie. |



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

LIGHT

stlačte:
Zapína svetlo

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 tak dlho, kým neprídete na požadované nastavenie prístroja.
- 2 Stlačte tlačidlo START/STOP. Bliká hodnota nastavenia prístroja.
- 3 Tlačidlo TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) stláčajte tak dlho, kým sa nezobrazí požadovaná hodnota.
- 4 Stlačte tlačidlo START/STOP. Zmení sa nastavenia prístroja. 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 (+) stlačajte dovtedy, kým sa na displeji nezobrazí „Dátum“ (Date).



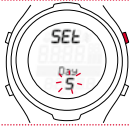
Stlačte tlačidlo START/STOP. Zobrazí sa „Rok“ (Year), pod ním bliká predbežne nastavený rok. Teraz pomocou tlačidla TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) nastavte číslo roka.



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 (+) dotedy, 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.



Stlačte tlačidlo TOGGLE (-) tak často, kým sa nenastaví hodnota 120.



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



Stlačte tlačidlo TOGGLE (+) tak často, kým sa nenastaví hodnota 160.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Sú nastavené horné a spodné hranice.

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 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.



Stlačte tlačidlo TOGGLE (+) tak často, kým sa nenastaví hodnota 36.



Tip: Stlačte a 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 prístroja“.

Upozornenie: Kontrast sa mení priamo.

5.5.14 NASTAVENIE TŇNOV TLAČIDIEL

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

5.5.15 NASTAVENIE ALEBO ZRUŠENIE NASTAVENIA ALARMU ZŇNY

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

6 TRÉNINGOVÝ REŽIM

6.1 OTVORENIE TRÉNINGOVÉHO REŽIMU

Takto sa prepnete do tréningového režimu:

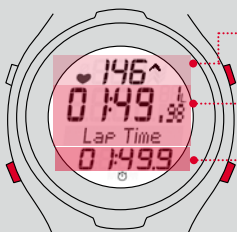
→ **Z pokojného režimu**

Stlačte ľubovoľné tlačidlo na dlhšiu dobu.

→ **Z režimu nastavovania**

Stlačte tlačidlo TOGGLE (+) na dlhšiu dobu.

6.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA



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

→ Tu sa môžete pozrieť na svoj aktuálny tréningový čas

→ Pomocou tlačidla TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+) zobrazte funkcie – napr. doba behu, doba okruhov 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 dole.

→ **Symbol stopiek** ⏸

Tréning sa začal, stopky bežia.

6 TRÉNINGOVÝ REŽIM



→ Zastavenie stopiek

Symbol stopiek nesvieti.

Funkcia má tmavý podklad a stopky stoja.

6.3 ROZLOŽENIE TLAČIDIEL V TRÉNINGOVOM REŽIME

LAP

stlačte:

Prevziať dobu okruhu

stlačte na dlhšiu dobu:

Otvorenie pohľadu na okruh

TOGGLE

stlačte:

Prepínanie medzi zobrazenými funkciami

stlačte na dlhšiu dobu:

Prepnutie do pokojného režimu

START/STOP

stlačte:

Stopky spustenie/zastavenie

stlačte na dlhšiu dobu:

Nastavenie tréningových hodnôt na nulu (reset)

TOGGLE

stlačte:

Prepínanie medzi zobrazenými funkciami

stlačte na dlhšiu dobu:

Otvorenie režimu nastavovania



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 (+) zvolte, ktorú funkciu chcete zobraziť v spodnej časti zobrazenia.



Upozornenie: Kalórie, priemerný a maximálny pulz sa vypočítajú len, 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.



7 TRÉNING S OKRUHMI

7.1 VYKONANIE TRÉNINGU S OKRUHMI

Príklad: Pravidelne beháte dva okruhy okolo jazera a chcete to urobiť v rôznom čase. Pomocou tréningu s okruhmi PC 15.11 zistíte hodnoty pre každý okruh.



1 Predpoklad:

Nachádzate sa v tréningovom režime. Stopky stoja a sú nastavené na nulu.



2. Začiatok prvého okruhu.

Stlačte tlačidlo START/STOP. Stopky sa spustia.



3. Začiatok nasledovného okruhu.

Stlačte tlačidlo LAP. Spustí sa nový okruh. Displej bliká.

Tip: Pokiaľ bliká „Posl. okruh“ (Last Lap), uvidíte súhrn posledného okruhu.



4 Po poslednom okruhu zastavte tréning.

Stlačte tlačidlo START/STOP.

Tip: Tréning s okruhmi môžete použiť aj pri súťaži. Po každom kilometre stlačte tlačidlo LAP. Tak môžete po ukončení behu porovnať hodnoty každého jednotlivého kilometra.

7 TRÉNING S OKRUHMI

7.2 SÚHRN POSLEDNÉHO OKRUHU

Stlačte tlačidlo LAP. Ukončí sa aktuálny okruh a nový sa spustí automaticky. Na displeji bliká „Posledný okruh“ a vám sa na päť sekúnd zobrazí zhrnutie posledného okruhu.

Zhrnutie posledného okruhu

Priemerný pulz

Celkový čas

Listovanie pomocou tlačidla START/STOP

Čas okruhu



SK

7.3 POHLAD NA OKRUHY

Tréningové hodnoty jednotlivých okruhov uvidíte v pohľade na okruh.

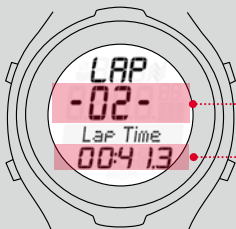
7 TRÉNING S OKRUHMI

7.3.1 OTVORENIE REŽIMU POHLADU NA OKRUHY



Predpoklad: merač pulzu zobrazuje tréningový režim. Stlačte tlačidlo LAP na dlhšiu dobu. Displej bliká dvakrát, potom sa otvorí režim pohľadu na okruhy.

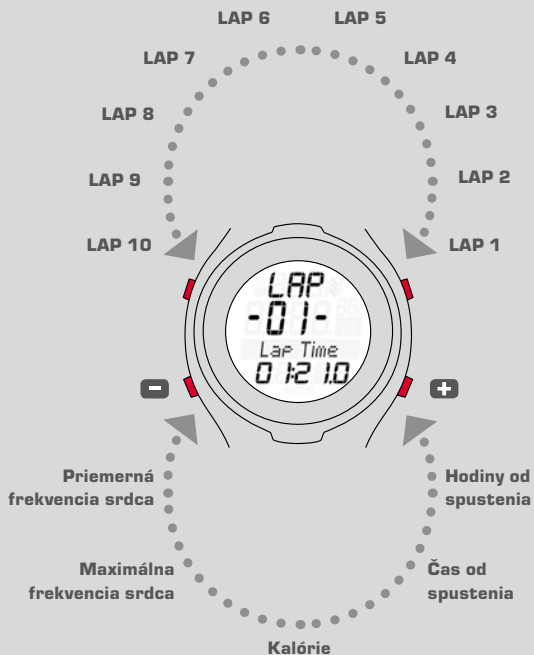
7.3.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA



→ Počet okruhov

→ Hodnota funkcie

7.3.3 ROZLOŽENIE TLAČIDIEL PRI POHĽADE NA OKRUHY



7 TRÉNING S OKRUHMI

7.3.4 ZOBRAZENIE HODNÔT JEDNOTLIVÝCH OKRUHOV

Môžete si pozrieť rozličné namerané hodnoty pre jednotlivé okruhy ešte raz.

Predpoklad: merač pulzu zobrazuje tréningový režim.

- 1 Stlačte tlačidlo LAP na dlhšiu dobu dovtedy, kým je otvorený pohľad na okruhy (pohľad na okruh). Vidíte hodnotu posledného okruhu.
- 2 Zvoľte okruh.
Stlačte tlačidlo LAP alebo tlačidlo START/STOP.
Listujte cez okruhy.
- 3 Môžete si zobrazíť príslušné hodnoty okruhov tak, že stlačíte tlačidlo TOGGLE (-) alebo TOGGLE (+).
- 4 Ukončíte pohľad na okruhy.
Stlačte tlačidlo LAP na dlhšiu dobu. Zobrazí sa tréningový režim.

7.4 FAQ (ČASTO KLADENÉ OTÁZKY A SERVIS)

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 15.11 do pokojného režimu.

Merač pulzu SIGMA sa kompletne vypne?

Nie – V pokojnom režime sa zobrazia len čas a dátum, takže je možné merač pulzu používať aj ako normálnehodiny. V tomto stave spotrebováva PC 15.11 len veľmi malý prúd.

7.4 FAQ (ČASTO KLADENÉ OTÁZKY A SERVIS)

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 preteplotu od 0°C do 55°C.

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

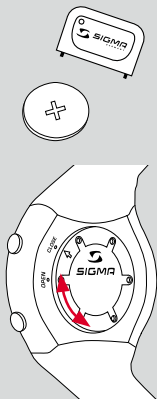
Slabé zobrazenie na displeji môže byť dôsledok slabej batérie. Mali by ste ju čo najskôr vymeniť – typ batérie CR 2032 (výrobné číslo 00342).

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

Áno - PC 15.11 je vodotesný až do 3 ATM (zodpovedá kontrolnému tlaku 3 bar). PC 15.11 je vhodný na plávanie. Zohľadnite, prosím: tlačidlá pod vodou nestláčajte, lebo by do telesa mohla vniknúť voda. Je nutné zabrániť použitiu morskej vody, lebo môže dôjsť k poruchám funkcie.

8 ÚDRŽBA A ČISTENIE

8.1 VÝMENA BATÉRIÍ



V merači pulzu a vo vysielači sa používa batéria CR 2032 (výrobné číslo 00342).

Predpoklad: Máte novú batériu a nástroj na veko priestoru pre batériu.

- 1 Pomocou nástroja na veko priestoru batérie ho otáčajte oproti smeru hodinových ručičiek, kým šípka neukazuje na OPEN. Alternatívne môžete použiť aj guličkové pero.
- 2 Odoberte veko.
- 3 Vyberte batériu.
- 4 Vložte novú batériu. Znamienko plus ukazuje smerom hore.
- 5 **Dôležité upozornenie:** Zohľadnite polaritu!
- 5 Opäť nasadte veko. Šípka ukazuje na OPEN.
- 6 Pomocou nástroja na veko priestoru pre batériu otáčajte veko v smere pohybu hodinových ručičiek, kým šípka neukazuje na CLOSE.
- 7 Upravte čas a dátum.

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

8.2 LIKVIDÁCIA



LI =
Lithium Ionen

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 15.11

- Typ batérie: CR2032
- Životnosť batérie: Priemerne 1 rok
- Presnosť chodu hodín: Väčšia ako ± 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 15.11

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

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
10F, No.192, Zhonggong 2nd 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