

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



**HEART  
RATE**



**PC 3.11**

POLSKI  
РУССКИЙ  
MAGYAR

SLOVENČINA  
SLOVENŠČINA  
ČESKY

PL

RU

HU

SI

SK

CZ

## OBSAH

<b>1</b>	<b>Zoznámenie</b>	
1.1	Predslov a obsah balenia	59
1.2	Prehľad o hodinách, symboloch a zobrazeniach na displeji	60
1.3	Nastavenie času	61
<b>2</b>	<b>Tréning</b>	
2.1	Nasadenie hrudného pásu	62
2.2	Zobrazenie frekvencie srdca	64
2.3	Doba tréningu (spustenie, zastavenie, reset)	64
2.4	Ukončenie tréningu	66
<b>3</b>	<b>Informácie</b>	
3.1	Čo je potrebné vedieť o frekvencii srdca	67
3.2	Dôležité pokyny	68
3.3	Často kladené otázky a servis	69
3.4	Záruka	71

# 1 ZOZNÁMENIE

## 1.1 PREDSLOV A OBSAH BALENIA

Srdečne vám blahoželáme k rozhodnutiu kúpiť počítač Pulz od spoločnosti SIGMA SPORT®. Váš nový počítač Pulz PC 3.11 bude po dlhé roky vašim verným spoločníkom pri športovaní vo voľnom čase.

PC 3.11 je technicky náročný merací prístroj. Pozorne si prosím prečítajte tento návod na obsluhu, aby ste sa oboznámili s množstvom funkcií vášho nového počítača Pulz a vedeli ich používať. SIGMA SPORT® vám želá veľa radosti pri používaní vášho PC 3.11.

Počítač Pulz PC 3.11

→ presné EKG



Elastický pás

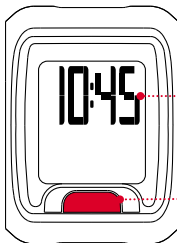


Snímač pulzu s vysielateľom



## 1.2 PREHLAD O HODINÁCH, SYMBOLOCH A ZOBRAZENIACH NA DISPLEJI

### POKOJNÝ REŽIM



Čas

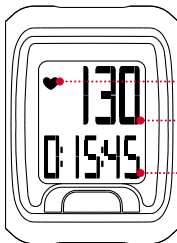
Funkčné tlačidlo

### TRÉNINGOVÝ REŽIM S FREKVENCIOU SRDCA

Symbol pre prijímanú frekvenciu srdca

Aktuálny pulz

Stopky (tréningový čas)

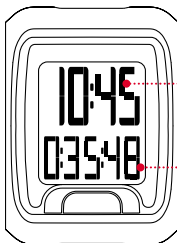


### TRÉNINGOVÝ REŽIM BEZ FREKVENCIE SRDCA

Čas

Stopky

Posledný tréningový čas



### 1.3 NASTAVENIE ČASU

PC 3.11 sa nachádza v pokojnom stave.  
(Na displeji sa zobrazuje len čas)

**Upozornenie:**

**Nastavenia vykonávajúte opatrne! PC 3.11 sa automaticky prepne na nasledovný nastavovaný bod.**



Držte stlačené funkčné tlačidlo, kým sa nezobrazí „hold“ a potom blikajúci formát hodín (24 hodinové alebo 12 hodinové zobrazenie).



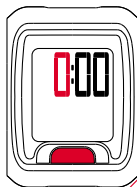
Pomocou funkčného tlačidla zvolte 24 alebo 12 hodinový formát.

Počkajte – Displej sa prepne na nasledujúce nastavenie.

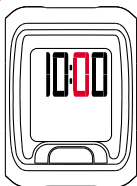


Aktuálny čas v hodinách nastavíte opakovaným stláčaním funkčného tlačidla.

Počkajte – Displej sa prepne na nasledujúce nastavenie.



## 1.3 NASTAVENIE ČASU



Prvú číslicu v nastavení minút nastavíte opakovaným stláčaním funkčného tlačidla.

Počkajte - Displej sa prepne na nasledujúce nastavenie.

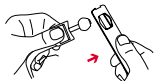


Druhú číslicu v nastavení minút nastavíte opakovaným stláčaním funkčného tlačidla.

Počkajte - čas PC 3.11 je nastavený.

## 2 TRÉNING

### 2.1 NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU



Vysielač spojte s elastickým pásom.

## 2.1 NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU

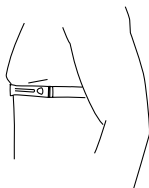
Dĺžku pásu je možné individuálne prispôbiť pomocou nastavovacieho mechanizmu.

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



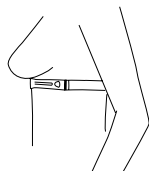
Vysielač u pánov umiestnite pod svaly na hrudi.

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

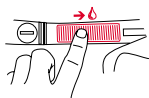


Vysielač u dám umiestnite pod prsia.

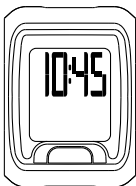
**Firemné logo SIGMA musí byť orientované vždy dopredu.**



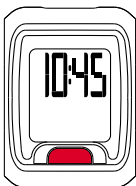
Pás vpredu zľahka nadvihnite od tela. Rebrované zóny (elektrody) na zadnej strane vysielača navlhčite slinami alebo vodou.



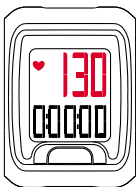
## 2.2 ZOBRAZENIE FREKVENCIE SRDCA



PC 3.11 sa nachádza v pokojnom stave.  
Hrudný pás je nasadený.

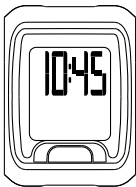


Krátkym stlačením funkčného tlačidla aktivujete  
režim Tréning.



Na displeji sa zobrazí aktuálna verzia srdca.

## 2.3 DOBA TRÉNINGU (SPUSTENIE, ZASTAVENIE, VYNULOVANIE)

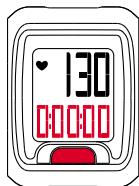


PC 3.11 sa nachádza v pokojnom stave.  
Hrudný pás je nasadený.



## 2.3 DOBA TRÉNINGU (SPUSTENIE, ZASTAVENIE, VYNULOVANIE)

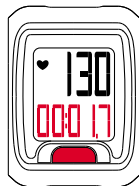
Krátkym stlačením funkčného tlačidla aktivujete PC 3.11.



Na začiatku tréningu: Krátkym stlačením funkčného tlačidla spustíte stopky.

### Stopky sa spustia.

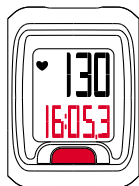
Stopky merajú čas až jednej hodiny s presnosťou na desatinu sekundy. Ak trénujete dlhšie ako jednu hodinu, zobrazí sa doba tréningu vo formáte h:mm:ss.



Na konci tréningu: Krátkym stlačením funkčného tlačidla stopky zastavíte.

### Stopky sa zastavia.

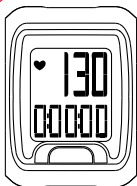
Opätovným stlačením funkčného tlačidla sa stopky znova spustia.



Vykonajte reset stopiek na nulu stlačením funkčného tlačidla na dlhšiu dobu, kým sa na displeji nezobrazí „hold“, „RESET“ a potom 0:00:00.

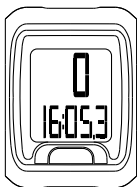


## 2.3 DOBA TRÉNINGU (SPUSTENIE, ZASTAVENIE, VYNULOVANIE)

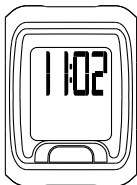


Stopky sú vynulované.

## 2.4 UKONČENIE TRÉNINGU



Odložte hrudný pás, zastavte stopky.  
**Len tak** sa PC 3.11 automaticky po krátkej dobe vráti do pokojného stavu.



PC 3.11 sa nachádza v pokojnom stave.



Krátkym zatlačením funkčného tlačidla sa dá vyvolať posledná doba trvania tréningu.

Vymazanie poslednej doby tréningu (pozri 2.3).

## 3 INFORMÁCIE

### 3.1 ČO JE POTREBNÉ VEDIEŤ O FREKVENCII SRDCA

**Frekvencia srdca (HR) alebo aj pulz sa udáva v úderoch za minútu.**

#### **Maximálna frekvencia srdca**

Maximálna frekvencia srdca (maxHR) je toho času maximálna možná frekvencia, ktorou vaše srdce bije v prípade úplného vyčerpania vašich telesných schopností. Osobná maximálna frekvencia srdca (HR) je závislá od vášho veku, pohlavia, výkonnosti, vašej špecifickej výkonnosti pre určitý druh športu a vášho telesného zdravia. Najlepšou možnosťou, ako zistiť vašu osobnú maximálnu frekvenciu srdca HR, je záťažový test.

Doporučujeme tento test vykonať u lekára a v pravidelných intervaloch opakovať.

maxHR je možné odhadnúť aj pomocou matematickej rovnice:

#### **muži:**

$210 - \text{„polovičný vek“} - (0,11 \times \text{osobná hmotnosť v kg}) + 4$

#### **ženy:**

$210 - \text{„polovičný vek“} - (0,11 \times \text{osobná hmotnosť v kg})$

#### **Správny pulz počas tréningu**

Tréningová zóna je rozsah, v ktorom sa má pohybovať frekvencia srdca počas účinného a cieleného tréningu. Zo športovo-medicínskeho hľadiska existujú tri tréningové zóny:

Vždy si ale, prosím, uvedomte, že na osobné schopnosti športovca nie je nikdy možné vzťahovať všeobecné schémy! Preto je možné skutočne optimálny priebeh tréningu stanoviť len v spolupráci s dobre vyškoleným trénerom, ktorý športovca pozná osobne.

## 3.1 ČO JE POTREBNÉ VEDIEŤ O FREKVENCIÍ SRDCA

### **HZ (Health-Zone) (zóna zdravia):**

zdravie **55 – 70% maxHR**

Nastavenie: Wellness pre (opätovných) začiatočníkov. Táto zóna sa nazýva aj „Zóna spaľovania tukov“. Tu sa trénuje aeróbna látková výmena, t.z. v svaloch sa spaľujú tuky a uhľohydráty resp. premieňajú sa na energiu.

### **FZ (Fitness-Zone) (zóna fitness):**

fitness **70 – 80% maxHR**

Nastavenie: Fitness pre pokročilých. V zóne fitness sa trénuje už značne intenzívnejšie. Energia sa získava hlavne zo spaľovania uhľohydrátov.

### **PZ (Power-Zone) (výkonnostná zóna):**

výkon **80 – 100% maxHR**

Nastavenie: Tréning výkonnostných športovcov. Tréning vo výkonnostnej zóne je veľmi intenzívny a mali by ho vykonávať len trénovaní športovci.

## 3.2 DÔLEŽITÉ POKYNY

V prípade, že na displeji nie je možné odčítať žiadne zobrazenie frekvencie srdca, môže to mať nasledovné dôvody:

- Pás so snímačom pulzu nebol správne nasadený.
- Senzory (elektrody) snímača pulzov sú znečistené alebo nie sú vlhké.
- Z elektrických zdrojov rušenia pôsobia rušivé vplyvy (vysokonapäťové vedenia, železničné elektrické trate a pod.).
- Batéria vysielача [CR 2032] je vybitá (výrobné číslo 00342).

## 3.2 DÔLEŽITÉ POKYNY

Pred začatím tréningu sa poradte s vaším lekárom – hlavne, ak máte kardiovaskulárne ochorenie.

## 3.3 ČASTO KLADENÉ OTÁZKY A SERVIS

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

Ak hodiny nedostávajú už žiadny signál frekvencie srdca, v hornom riadku sa zobrazí „0“ - po krátkom čase sa nahradí „0“ aktuálnym časom. V prípade opätovného prijímania signálu frekvencie srdca sa automaticky zobrazí na displeji.

### **Počítač Pulz SIGMA sa kompletne vypne?**

Nie. V pokojnom stave sa zobrazí len čas, takže je možné počítač Pulz používať aj ako normálne náramkové hodiny. V tomto stave spotrebováva PC 3.11 len veľmi malý prúd.

### **Môžem používať hrudný pás na bežeckom páse?**

Áno – je možné prijímať a zobrazovať signály zo skoro všetkých vhodných kardiopriístrojov.

### **Sú počítače Pulz SIGMA vodotesné a môžu sa používať pri plávaní?**

Áno - PC 3.11 je vodotesný až do 3 ATM (zodpovedá kontrolnému tlaku 3 bar). PC 3.11 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.

#### **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 počítač Pulz je určený pre teplotu od 1°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).

#### **Výmena batérie**

V počítači Pulz a v hrudnom páse sa používa batéria CR 2032 (výrobné číslo 00342).

Počítač Pulz 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 počítač Pulz poškodiť. Tým sa zruší nárok na záruku.

**Po výmene batérie je nutné opäť nastaviť hodiny.**

### 3.4 ZÁRUKA

Každému nášmu predajnému partnerovi poskytujeme záruku na chyby podľa zákonných predpisov. Batérie nie sú súčasťou poskytnutia záruky. V prípade potreby uplatnenia záruky sa, prosím, obráťte na predajcu, u ktorého ste si počítač Pulz kúpili. Váš počítač Pulz vrátane dokladu o kúpe a všetkými časťami príslušenstva môžete poslať aj na nasledujúcu adresu. Pritom dbajte na dostatočné označenie zásielky.

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

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

Servisný tel. +49 (0) 6321/9120-118

Email: [service@sigmasport.com](mailto: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.

You can find the CE Declaration under: [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

- **PL** Baterii nie wolno wyrzucać do śmieci (ustawa o bateriach).  
Baterie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki odpadów.
- **RU** Использованные батарейки запрещается выбрасывать в домашний мусор (Закон об утилизации батареек/ аккумуляторов). Пожалуйста, сдавайте использованные батарейки для утилизации в один из указанных приемных пунктов.
- **HU** Az elemeket nem szabad a háztartási szemétbe dobni („elemtörvény”).  
Kérjük, vigye az elemeket egy megfelelő gyűjtőhelyre ártalmatlanításra.
- **SI** Baterij se ne sme odstranjevati skupaj z gospodinjскими odpadki (Uredba o ravnanju z baterijami in akumulatorji ter odpadnimi baterijami in akumulatorji). Prosimo, da baterije oddate v zbiralnico za odstranjevanje baterij.
- **SK** Batérie sa nesmú likvidovať s domovým odpadom (zákon o batériách).  
Odvádzajte, prosím, batérie na menovanom zbernom mieste na likvidáciu.
- **CZ** Baterie se nesmí likvidovat s domovním odpadem (zákon o bateriích).  
Odevzdejte prosím baterie na jmenovaném sběrném místě k likvidaci.



LI =  
Lithium



---

---

---

---

---

---

---

---



# HEART RATE MONITOR

## PC 3.11

### **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)