

RUNNING COMPUTER

 **SIGMA**[®]
GERMANY



PC+MAC READY

9 km/h



SPEED

15 km



DISTANCE

99L



LAP COUNT

RC 14.11

RUNNING COMPUTER
SPEED - DISTANCE - LAP COUNT

www.sigmasport.com

US/GB

RU

HU

PL

CZ

SK

SL

1	Predslov	244
2	Obsah balenia	244
3	Bezpečnostné pokyny	245
4	Prehľad	246
4.1	Spustenie bežeckého počítača	246
4.2	Upevnenie vysielača R3	246
4.2.1	Nasadenie hrudného pásu	246
4.2.2	Uprnutie bedrovej spony	247
4.3	Pred začiatkom tréningu	248
4.4	Krátke a dlhé stlačenie tlačidla	249
4.5	Prehľad režimov a funkcií	250
4.5.1	Pokojný režim	251
4.5.2	Tréningový režim	251
4.5.3	Pohľad na okruhy	252
4.5.4	Režim nastavovania	253
5	Režim nastavovania	254
5.1	Otvorenie režimu nastavovania	254
5.2	Štruktúra displeja	254
5.3	Rozloženie tlačidiel v režime nastavovania	254
5.4	Krátky návod nastavovania prístroja	255
5.5	Vykonanie nastavení prístroja	255
5.5.1	Nastavenie jazyka	255
5.5.2	Nastavenie jednotky merania	255
5.5.3	Kalibrácia	255
5.5.3	Korekčný súčiniteľ	255
5.5.5	Nastavenie dátumu	256
5.5.6	Nastavenie času	257
5.5.7	Nastavenie pohlavia	258
5.5.8	Nastavenie dátumu narodenia	258
5.5.9	Nastavenie hmotnosti	258
5.5.10	Nastavenie max. HF	258
5.5.11	Nastavenie tréningovej zóny	259
5.5.12	Tréning s tréningovými zónami	260
5.5.13	Nastavenie individuálnej tréningovej zóny	260
5.5.14	Nastavenie celkovej trate	262
5.5.15	Nastavenie celkovej doby behu	263
5.5.16	Nastavenie celkového počtu kalórií	263
5.5.17	Nastavenie kontrastu	263
5.5.18	Interval záznamu	264
5.5.19	Záznamník	265

5.5.20	Nastavenie tónov tlačidiel	265
5.5.21	Nastavenie alebo zrušenie nastavenia alarmu zóny	265
6	Kalibrácia a korekčný súčiniteľ	266
6.1	Prečo kalibrovať?	266
6.2	Funkcia kalibrácie	266
6.3	Vyvolanie kalibrácie	267
6.4	Kalibrácia	268
6.4.1	Príprava kalibrácie	269
6.4.2	Vykonanie kalibrácie	270
6.5	Korekčný súčiniteľ	271
7	Tréningový režim	272
7.1	Otvorenie tréningového režimu	272
7.2	Štruktúra displeja	272
7.3	Rozloženie tlačidiel v tréningovom režime	273
7.4	Funkcie počas tréningu	274
7.5	Rádiové spojenie s vysielateľom R3	274
7.6	Začiatok tréningu	275
7.7	Prerušenie tréningu	276
7.8	Ukončenie tréningu	276
7.9	Tréningové hodnoty po tréningu	277
7.10	Reset a uloženie tréningových hodnôt	277
8	Tréning s okruhmi	278
8.1	Vykonanie tréningu s okruhmi	278
8.2	Súhrn posledného okruhu	279
8.3	Pohľad na okruhy	279
8.3.1	Otvorenie režimu pohľadu na okruhy	280
8.3.2	Štruktúra displeja	280
8.3.3	Rozloženie tlačidiel pri pohľade na okruhy	281
8.3.4	Zobrazenie hodnôt jednotlivých okruhov	282
9	Prenos údajov	282
9.1	Pripojenie RC 14.11 k pripájajúcej stanici Docking Station Watch	283
10	Údržba a čistenie	284
10.1	Výmena batérií	284
10.2	Textilný hrudný pás COMFORTEX+ pranie	285
10.3	Likvidácia	286
11	Technické údaje	287
12	Záruka	289

1 PRED SLOV

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

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

Bežecký počítač RC 14.11 je technicky náročný merací prístroj a okrem pulzu meria aj ubehnutú trať a rýchlosť. Pozorne si, prosím, prečítajte tento návod na obsluhu, aby ste sa oboznámili s množstvom funkcií vášho nového bežeckého počítača a vedeli ich používať.

SIGMA SPORT® vám želá veľa radosti pri používaní vášho bežeckého počítača.

2 OBSAH BALENIA



Bežecký počítač RC14.11
vrát. batérie



Nástroj na veko priestoru pre batériu
Pre aktivovanie batérie a výmenu batérie
Tip: Pokiaľ ho stratíte, pri otváraní priestoru pre batériu vám pomôže aj guličkové pero.



COMFORTEX+ hrudný pás
Na meranie pulzu a upevnenie vysielača R3

2 OBSAH BALENIA

Vysielač R3 vrát. batérie

Na meranie rýchlosti a pulzu. Vysielač R3 vysiela digitálne kódy do vášho počítača RC 14.11.



Bedrová spona pre vysielač R3

Na tréning bez merania pulzu, ale meranie rýchlosti.



DATA CENTER 2

Softvér na analyzovanie vašich tréningových údajov.



Pripájacia stanica s pripojením USB

Na načítanie tréningových údajov bežeckého počítača RC 14.11 do softvéru DATA CENTER 2 na počítači.

Pred pripojením k pripájacej stanici nainštalujte, prosím, softvér DATA CENTER 2!



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.
- Bežecký počítač nepoužívajte, prosím, pri ponáraní, je vhodný len na plávanie.
- Pod vodou nestláčajte žiadne tlačidlá.

4 PREHLAD

4.1 SPUSTENIE BEŽECKÉHO POČÍTAČA



Predtým, než môžete trénovať s vaším novým RC 14.11, musíte ho spustiť. Na to použite príslušný nástroj, pomocou ktorého môžete veko priestoru pre batériu nastaviť do polohy ON.



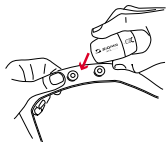
Váš RC 14.11 sa automaticky prepne do režimu nastavovania. Pomocou tlačidiel PULSE (-) a SPEED (+) je možné listovať základnými nastaveniami. Pomocou tlačidla SET potvrdíte vstup. Nastavte základné nastavenia, ako sú jazyk, jednotka merania, dátum, čas a pod. Stlačením tlačidla SET na dlhšiu dobu opustíte režim nastavovania. Viac sa dozviete v kapitole 5 „Režim nastavovania“.

4.2 UPEVNENIE VYSIELAČA R3

Vysielač R3 môžete nosiť buď s hrudným pásom alebo bedrovou sponou.

- **Nosenie hrudného pásu**
Meria pulz, rýchlosť, trať.
- **Nosenie bedrovej spony**
Meria rýchlosť a trať, ale nie pulz.

4.2.1 NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU



Zatlačte vysielač R3 do prítlačných gombíkov hrudného pásu.

Dôležité upozornenie: Po ukončení tréningu opäť vyberte vysielač R3 z pásu, aby sa šetrila batéria. Vysielač je vždy aktívny vtedy, ak medzi oboma kontaktnými bodmi môžete pretekať elektrický prúd. Je to vtedy, ak sa hrudný pás nosí na pokožke alebo hrudný pás a/alebo vysielač R3 leží napríklad na vlhkej utierke. Pokiaľ LED bliká, je vysielač R3 zapnutý.

4 PREHLAD

4.2.1 NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU

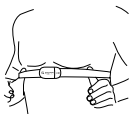
Upravte dĺžku pásu.

Dôležité upozornenie: Pás má dobre dosadať, ale nie veľmi pevne.



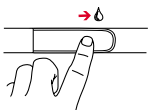
Pás umiestnite pod svaly na hrudi resp. hrud'

Dôležité: Vysielač R3 ukazuje smerom dopredu.



Navlhčite laminované elektródy, ktoré dosadajú na pokožku.

Dôležité: Len, keď sú laminované elektródy vlhké, vykoná sa meranie pulzu spoľahlivo.

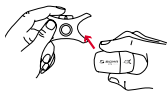


4.2.2 UPNUTIE BEDROVEJ SPONY

Zatlačte vysielač R3 do bedrovej spony.

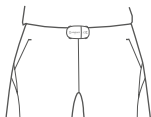
Dôležité upozornenie: Po ukončení tréningu opäť vyberte vysielač R3 z bedrovej spony, aby sa šetrila batéria. Vysielač je vždy aktívny vtedy, ak je zasunutý do bedrovej spony alebo medzi kontaktmi (prítlačné gombíky) môže pretekať elektrický prúd. Pokiaľ LED bliká, je vysielač R3 zapnutý.

Upozornenie: Vysielač R3 je možné použiť len v jednom smere.



Bedrovú sponu upevnite do stredu na vašich nohaviciach.

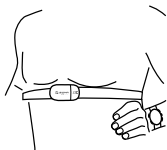
Dôležité upozornenie: Rýchlosť a trať sa zmerajú presne len vtedy, ak nosíte bedrovú sponu v strede vpredu.



4 PREHLAD

4.3 PRED ZAČIATKOM TRÉNINGU

Predtým, než môžete začať s tréningom, musíte pripraviť bežecký počítač nasledovne:



- 1 Nasadte si hrudný pás alebo bedrovú sponu a RC 14.11.



- 2 Aktivovaním RC 14.11 tak, že stlačíte a držíte stlačené ľubovoľné tlačidlo.



- 3 Bežecký počítač 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 PULSE (-).



4.4 KRÁTKE A DLHÉ STLAČENIE TLAČIDLA

Váš bežecký počítač 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 alebo vykonáte novú synchronizáciu medzi vysielacom R3 a RC 14.11.
- **Príklad:**
Ukončili ste tréning a chcete vyvolať pokojný režim.

Stlačte tlačidlo PULSE (-) na dlhšiu dobu.



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



4 PREHLAD

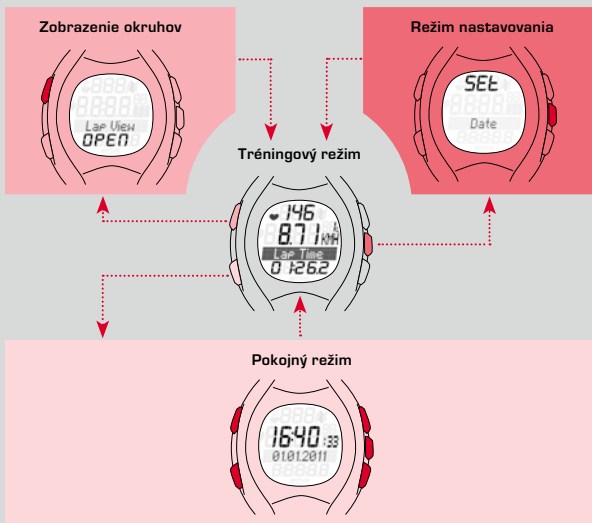
4.4 KRÁTKE A DLHÉ STLAČENIE TLAČIDLA



Zobrazí sa pokojný režim.
Uvoľníte tlačidlo PULSE [-].

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

SET

- Trať [v km]
- Rýchlosť [v km/h alebo min./km]
- Doba behu

PULSE

- Priemerná frekvencia srdca
- Maximálna frekvencia srdca
- Kalórie
- Zvyšná doba záznamu
- Celkový počet Kcal*

SPEED

- Čas okruhu
- Trať okruhu
- Priemerná rýchlosť
- Maximálna rýchlosť
- Čas
- Celková trať*
- Celková doba behu*

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

4 PREHLAD

4.5.3 POHLAD NA OKRUHY



Pomocou RC 14.11 môžete vykonať tréning s okruhmi. V bežeckom počítači sú uložené hodnoty jednotlivých okruhov. Po a počas tréningu môžete vidieť hodnoty v 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 PULSE (-) a SPEED (+) vidíte hodnoty pulzu a trate za jeden okruh.



Počas tréningov vám bežecký počítač 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 SPEED (+) je možné listovať smerom dopredu, od jazyka po alarm zón. Pomocou tlačidla PULSE (-) listujte smerom dozadu, od alarmu zóny po jazyk.



Alarm zóny
(Zone alarm)
(Zap., Vyp.)

Tóny tlačidiel
(Button tones)
(Zap., Vyp.)

Záznamník (Logbook)
(prerušit, vymazať)

Interval záznamu
(Log interval)
(5, 10, 20 alebo 30 sek.)

Kontrast (Contrast)
(5 stupňov)

Celkový počet Kcal
(Total Kcal)
(vstup)

Celková doba behu
(Total running time)
(vstup)

Celková trať (Total distance)
(vstup)

Tréningová zóna (Training zone)
(Zóna spaľovania tuku, Zóna fitness,
Individuálna)

Max. frekvencia srdca
(Max. heart rate)
(vypočítaná na základe pohlavia,
veku a hmotnosti. Korekcia možná)

Jazyk (Language)
(ES, FR, IT, GB, DE)

Jednotka merania
(Measuring unit)
(km/h, mph, min./km, min./míľa)

Kalibrácia (Calibration)
(beh/chôdza)

Korekčný súčiniteľ
(Correction factor)
(vstup)

Dátum (Date)
(vstup, formát)

Čas (Time)
(vstup, 12h, 24h)

Pohlavie (Gender)
(muž, žena)

Rok narodenia
(Year of birth)
(vstup)

Hmotnosť (Weight)
(vstup)

5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.1 OTVORENIE REŽIMU NASTAVOVANIA



Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje tréningový režim (pozri kapitolu 4.5 „Přehľad režimov a funkcií“). Stlačte tlačidlo SET na dlhšiu dobu. Displej bliká dvakrát, potom sa otvorí režim nastavenia.

5.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA

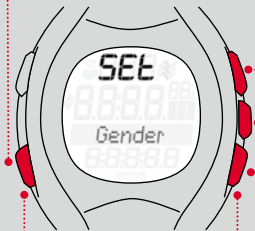


- | | |
|-------------------|---|
| 1. riadok | SET zobrazuje, že je otvorený režim nastavenia. |
| 3. riadok/ | Podriadené menu alebo menené |
| 4. riadok | nastavenie. |

5.3 ROZLOŽENIE TLAČIDIEL V REŽIME NASTAVOVANIA

PULSE

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



LIGHT

stlačte:
Zapína svetlo

START/STOP

stlačte: v kalibračnom
režime, spustenie
a zastavenie merania

SET

stlačte: Výber funkcie
Uloženie hodnoty
stlačiť na dlhšiu dobu:
Režim nastavenia ukončiť
(v kalibračnom režime,
prerušit kalibráciu)

SPEED

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

5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.4 KRÁTKY NÁVOD NASTAVOVANIA PRÍSTROJA

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

Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje režim nastavovania (kapitola 5.1).

- 1 Tlačidlo PULSE (-) alebo SPEED (+) stláčajte tak dlho, kým neprídete na požadované nastavenie prístroja.
- 2 Stlačte tlačidlo SET. Bliká hodnota nastavenia prístroja.
- 3 Tlačidlo PULSE (-) alebo SPEED (+) stláčajte tak dlho, kým sa nezobrazí požadovaná hodnota.
- 4 Stlačte tlačidlo SET. Zmení sa nastavenie 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“.

5.5.2 NASTAVENIE JEDNOTKY MERANIA

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

5.5.3 KALIBRÁCIA

Kalibrácia je popísaná v samostatnej kapitole. Viac v kapitole 6 „Kalibrácia a korekčný súčiniteľ“.

5.5.4 KOREKČNÝ SÚČINITEL

Korekčný súčiniteľ je popísaný v samostatnej kapitole. Viac v kapitole 6 „Kalibrácia a korekčný súčiniteľ“.

5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.5.5 NASTAVENIE DÁTUMU

Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje režim nastavovania.



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



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Rok“ (Year), pod ním bliká predbežne nastavený rok. Teraz pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) nastavte číslo roka.



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Mesiac“ (Month). Teraz pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) nastavte mesiac.



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Deň“ (Day). Teraz pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) nastavte deň.



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa formát dátumu. Pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) zvolte iný formát dátumu.



Stlačte tlačidlo SET. Prevezme sa nastavenie dátumu.

5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.5.6 NASTAVENIE ČASU

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

Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje režim nastavovania.

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



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa a bliká „24H“. Pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) zvolte medzi 12 hodinovým alebo 24 hodinovým zobrazením.



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa čas. Bliká vstup hodín.



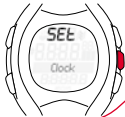
Stlačte tlačidlo SPEED (+). Hodina sa zvýši o jednu. Pomocou tlačidla PULSE (-) sa hodina zníži o jednu.



Stlačte tlačidlo SET. Bliká vstup minút.



Stlačte tlačidlo SET. Nový čas sa uloží.



5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.5.7 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.

5.5.8 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.

5.5.9 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.

5.5.10 NASTAVENIE MAX. HF

Ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení přístroja". Maximálnu frekvenciu srdca (max. HF) bežecký počítač 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.

5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.5.11 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: Váš bežecký počítač zobrazuje režim nastavovania.

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

Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa nastavená tréningová zóna.

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

Stlačte tlačidlo SET. Je nastavená tréningová zóna pre všetky ďalšie tréningy.

Tip: Dlhým stlačením tlačidla SET sa opäť dostanete do tréningového režimu.



5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.5.12 TRÉNING S TRÉNINGOVÝMI ZÓNAMI

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

→ **Zóna spafovania 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 5.5.11 „Nastavenie tréningovej zóny“.

5.5.13 NASTAVENIE INDIVIDUÁLNEJ TRÉNINGOVEJ ZÓNY

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

Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje režim nastavovania.



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

5 REŽIM NASTAVOVANIA

Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa nastavená tréningová zóna.



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



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Dolná hranica“ (Lower Limit). Zadaná hodnota blíká.



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



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Horná hranica“ (Upper Limit). Zadaná hodnota blíká.



Tlačidlo SPEED (+) prepínajte dovtedy, kým hodnota nie je 160.



Stlačte tlačidlo SET. Sú nastavené horné a dolné hranice.



5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.5.14 NASTAVENIE CELKOVEJ TRATE

Príklad: Kúpili ste si bežecký počítač a chcete z vášho tréningového denníka prevziať celkovú trať 560 kilometrov.

Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje režim nastavovania.



Listujte tlačidlom SPEED (+) doľavdu, kým sa na displeji nezobrazí „Celk. trať“ (Tot. Dist).



Stlačte tlačidlo SET. Pod celkovou traťou je vidieť nuly. Prvé miesto bliká.



Stlačte tlačidlo SET dvakrát. Miesto pre vstup stotín bliká.



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



Stlačte tlačidlo SET. Prevezme sa 5 a bliká miesto pre desatiny.

5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.5.14 NASTAVENIE CELKOVEJ TRATE

Tlačidlo PULSE (-) stláčajte dovtedy, kým sa nenastaví hodnota 6.



Stlačte tlačidlo SET. Prevezme sa 6 a bliká jedno miesto.

Stlačte tlačidlo SET. Nastavenie sa uloží.



5.5.15 NASTAVENIE CELKOVEJ DOBY BEHU

Tak, ako je popísané v kapitole 5.5.14 „Nastavenie celkovej trate“.

5.5.16 NASTAVENIE CELKOVÉHO POČTU KALÓRIÍ

Tak, ako je popísané v kapitole 5.5.14 „Nastavenie celkovej trate“.

5.5.17 NASTAVENIE KONTRASTU

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

Upozornenie: Kontrast sa mení priamo.

5.5.18 INTERVAL ZÁZNAMU

Pre vyhodnotenie tréningu v softvéri DATA CENTER 2 RC 14.11 uloží rýchlosť a frekvenciu srdca v určitých časových intervaloch, v tzv. Intervaloch záznamu. Interval záznamu môžete meniť podľa vašich potrieb. Aby ste mohli zaznamenať veľa a dlhé tréningové jednotky, zvolte dlhý interval záznamu. Ak sa má záznam vykonávať čo možno najviac podrobne, zvolte krátky Interval záznamu.

Môžete nastaviť nasledovné Intervaly záznamu:

5 sek., 10 sek., 20 sek. a 30 sek.

Maximálne doby uloženia, podľa intervalu uloženia/záznamu, sú nasledovné:

- 5 sekúnd asi 15 hodín
- 10 sekúnd asi 30 hodín
- 20 sekúnd asi 60 hodín
- 30 sekúnd asi 90 hodín (Nastavenie z výroby)

Maximálne trvanie tréningovej jednotky je 99:59:59 hodín.

Tip: V tréningovom menu RC 14.11 nájdete funkciu „Zvyš. záznam“. Táto udáva aktuálnu kapacitu záznamu v hodinách.

Interval uloženia nastavíte tak, ako je uvedené v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení přístroja“.

Ako sa dá preniesť záznamník, nájdete v kapitole 9 „Prenos údajov“.

5 REŽIM NASTAVOVANIA

5.5.19 ZÁZNAMNÍK

Tu môžete údaje uložené v záznamníku vymazať. Údaje, ktoré sú uložené v záznamníku, môžete vidieť len pomocou softvéru DATA CENTER 2. Ak vymažete záznamník, všetky ostatné údaje nie sú tým dotknuté. Je možné vymazať len celý záznamník, tréningové jednotky sa nedajú samostatne vymazávať.

Ak chcete záznamník vymazať, v režime nastavovania zvolte „Záznamník“ a potom stlačte tlačidlo SET. Bliká „Prerušit“. Ešte raz stlačte tlačidlo SET, aby sa činnosť prerušila. Ak chcete vybrať „Vymazať“, stlačte tlačidlo SPEED (+). Pomocou tlačidla SET potvrdte výmaz. Záznamník sa teraz navždy vymazal.

5.5.20 NASTAVENIE TÓNOV TLAČIDIEL

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

5.5.21 NASTAVENIE ALEBO ZRUŠENIE NASTAVENIA ALARMU ZÓNY

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

6 KALIBRÁCIA A KOREKČNÝ SÚČINITEĽ

6.1 MUSÍM KALIBROVAŤ?

Kalibrácia nie je nevyhnutne potrebná. Ak by mala byť odchýlka zistených vzdialeností 5 % alebo dokonca nižšia, nie je nutné vykonať kalibráciu. Ak by mala byť odchýlka značne vyššia ako 5 %, doporučujeme vám vykonať kalibráciu.

Ako sa má pritom postupovať, je presne popísané v nasledovnom odseku.

6.2 FUNKCIA KALIBRÁCIE

Bežecký počítač má funkciu kalibrácie. Pri kalibrácii noste vysieláč R3 a bežecký počítač a prebehnite trať, ktorej dĺžku poznáte. Predtým môžete trať zmerať počítačom na bicykel alebo prebehnite 400 metrovú trať na štadióne. Po prebehnutí trate upravte nameranú hodnotu na skutočne zabehnutú vzdialenosť.

Keďže rýchlosť chôdze alebo behu je ovplyvnená štýlom chôdze alebo behu, je nutné vykonať kalibráciu pri pomalejšej a vyššej rýchlosti.

Pre polohy snímača na hrudi a na bokoch môžete vykonať dve kalibrácie:

- Chôdza
- Beh

Dôležité upozornenie: Kalibrujte najmenej 2 x 800 m (800 m pomaly a 800 m rýchlo).

6 KALIBRÁCIA A KOREKČNÝ SÚČINITEĽ

6.3 VYVOLANIE KALIBRÁCIE

Predpoklad: Prístroj sa nachádza v tréningovom režime.
Noste vysielateľ R3 a bežecký počítač.

Stlačte tlačidlo SET na dlhšiu dobu,
kým je otvorený režim nastavovania.



Tlačidlo SPEED (+) prepínajte dovtedy,
kým sa nezobrazí funkcia „Kalibrácia“ (Calibration).



Stlačte tlačidlo SET. RC 14.11 zistí polohu snímača
R3 (hrud' alebo boky) a spustí funkciu kalibrácie.
RC 14.11 vás prevedie kalibráciou.



6.4 KALIBRÁCIA

Kalibrácia sa vykonáva pre dve rýchlosti:

→ **Pomalý beh alebo pomalá chôdza**

Pritom bežte pomaly, ako by ste bežali najpomalší tréning.

→ **Rýchly beh alebo rýchla chôdza**

Pritom bežte najrýchlejším tempom, akým by ste bežali pri trvalom behu alebo dlhom behu (nad 3 000 m).

Doporučuje sa, aby sa obe rýchlosti odlišovali o 30 %.

Tip: Ak prístroj používate len k behu a na meranie frekvencie srdca (poloha na hrudi) a preto ho nikdy nenoste na bokoch, musíte kalibrovať len pre polohu snímača „Hrud“ a pre „Beh“.

6.4.1 PRÍPRAVA KALIBRÁCIE

- 1 Hrudný pás umiestnite okolo tela alebo upevnite bedrovú sponu.
- 2 Prejdite na presne zmeranú trať, ktorá dĺžku najmenej 800 metrov.
Tip: Vnútoraná trať na štadióne má 400 metrov.
- 3 V režime nastavovania zvolte „Kalibrácia“.
- 4 Stlačte tlačidlo SET. Bežeký počítač rozpozná, či nosíte bedrovú sponu alebo hrudný pás. Zobrazí sa „Beh“.
Tip: Ak chcete kalibrovať RC 14.11 pre „Chôdza“, zvolte pomocou tlačidla SPEED (+) funkciu „Chôdza“.
- 5 Stlačte tlačidlo SET. Váš bežeký počítač na displeji zobrazuje čo musíte urobiť.

6.4.2 VYKONANIE KALIBRÁCIE

- 1 Štartujte vždy 20 metrov pred štartovacou čiarou zmeranej trate (letný štart).
- 2 Keď prekročíte štartovaciu čiaru, stlačte tlačidlo START/STOP. Začína meranie pre pomalší kalibračný beh.
- 3 Potom, ako ubehnete zmeranú trať, znova stlačte tlačidlo START/STOP.
- 4 Teraz upravte zobrazenú hodnotu pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) tak, aby bola nastavená skutočne ubehnutá trať.
- 5 Stlačte tlačidlo SET. Je uložený pomalý kalibračný chod.
- 6 Na displeji teraz vidíte požiadavku „bež [kráčaj] rýchlo/stlačte Start“. Vykonaňte krok 1–5 znova, aby sa vykonala kalibrácia pre rýchly beh.

Upozornenie: Potom, ako ste vykonali prvú kalibráciu, zmení sa kalibračné menu. Ak ho vyvoláte znova, máte na začiatku možnosť rozlíšiť dve nasledovné možnosti: ON, OFF a NOVÉ. Ak zvolíte ON, bežíte v tréningovom režime s kalibrovanými hodnotami. Ak zvolíte OFF, bežíte s nekalibrovaným RC 14.11. Ak zvolíte NOVÉ, potom kalibrujte RC 14.11 znova.

6.5 KOREKČNÝ SÚČINITEĽ

Ak ste docielili dobré hodnoty s kalibráciou alebo bez, ktoré sa len minimálne odlišujú v jednom smere, máte možnosť ručne upraviť tieto hodnoty pomocou korekčného súčiniteľa.

Príklad:

Viete, že ste presne ubehli 2 000 m, ale bežecký počítač stále zobrazuje o trochu viac, totiž 2 037 m. Korekčný súčiniteľ je s hodnotou 1 000 nastavený z výroby a ešte nespôsobuje žiadnu zmenu.

Korekčný súčiniteľ vypočítajte, prosím, nasledovne:

→ nový korekčný súčiniteľ = $1,000 \times 2\,000 / 2\,037$

→ nový korekčný súčiniteľ = **0,9982**

starý korekčný súčiniteľ (1,000) x skutočná vzdialenosť (2 000)

zobrazená vzdialenosť (2 037)

Zadajte, prosím, tento nový korekčný súčiniteľ. Nastavenie nájdete, prosím, v kapitole 5.4 „Krátky návod nastavení prístroja“.

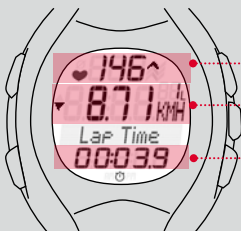
7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.1 OTVORENIE TRÉNINGOVÉHO REŽIMU

Takto sa prepnete do tréningového režimu:

- **Z pokojného režimu**
Stlačte ľubovoľné tlačidlo na dlhšiu dobu.
- **Z režimu nastavovania**
Stlačte tlačidlo SET na dlhšiu dobu.

7.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA



- Aktuálny pulz
 - Rýchlosť, trať alebo doba chôdze (behu)
 - Tlačidlo SPEED (+):
Hodnoty trate alebo času
Tlačidlo PULSE (-):
Hodnoty pulzu alebo spotreba kalórií
-
- **Šípka vedľa zobrazenia pulzu ▲**
V prípade je pulz pod zvolenou tréningovou zónou a mal by sa zvýšiť. Ak je pulz príliš vysoký, šípka ukazuje smerom dole.
 - **Šípka vedľa rýchlosti ▼**
V prípade je rýchlosť behu nižšia ako aktuálny tréningový priemer.
 - **Symbol stopiek ⏸**
Tréning sa začal, stopky bežia.

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

→ Zastavenie stopiek – správna synchronizácia

Symbol stopiek nesvieti.

Funkcia má tmavý podklad, ak sú vysielateľ R3 a RC 14.11 synchronizované a stopky stoja.



→ Zastavenie stopiek – bez synchronizácie s RC 14.11

Symbol stopiek nesvieti.

Ak má funkcia svetlý podklad, vysielateľ R3 a RC 14.11 **nie** sú synchronizované.

Synchronizujte, prosím, tak, že držíte dlho stlačené tlačidlo SPEED (+).



7.3 ROZLOŽENIE TLAČIDIEL V TRÉNINGOVOM REŽIME

LAP 

stlačte:

Prevziať dobu okruhu

stlačiť na dlhšiu dobu:

Otvorenie pohľadu na okruh

PULSE 

stlačte: Zobrazenie hodnoty pulzu

stlačte na dlhšiu dobu:

Otvoriť pokojný režim;
Ukončiť tréningový režim

START/STOP

stlačte: Spustenie/
zastavenie stopiek

stlačte na dlhšiu dobu:

Nastavenie tréningových hodnôt na nulu (reset reset a uloženie)

SET

stlačte: Zobrazenie rýchlosti, trate alebo doby behu

stlačte na dlhšiu dobu:

Otvorenie režimu nastavovania

SPEED 

stlačte: Zobrazenie hodnôt času a rýchlosti

stlačte na dlhšiu dobu:

Vysielateľ R3 spojíte znova s RC 14.11 (synchronizovať)



7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.4 FUNKCIE POČAS TRÉNINGU

Bežecský počítač zistí množstvo hodnôt, ktoré nemôže zobraziť súčasne. Preto môžete stlačením tlačidla zobraziť iné funkcie.



Pomocou tlačidla SET prejdite na stredný riadok medzi rýchlosť, dobu behu a trať.

Pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) zvolte, ktorú funkciu chcete zobraziť v spodnej časti zobrazenia.

Upozornenie: Kalórie, trať, priemerné a maximálne hodnoty sa vypočítajú len vtedy, ak stopky bežia.

7.5 RÁDIOVÉ SPOJENIE S VYSIELAČOM R3

RC 14.11 prijíma frekvenciu srdca, rýchlosť a vzdialenosť z vysielča R3. Tento prenos sa vykonáva digitálne a je kódovaný. Kódovanie sa postará o to, aby boli iné signály iných vysielčov ignorované a prijaté len signály z vášho hrudného pásu.

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

Synchronizácia

Spustíte tréningový režim, znova nastavíte RC 14.11 na váš vysielateľ R3, synchronizuje sa. Počas synchronizácie sa na displeji zobrazí „SYNC“. Synchronizácia sa ukončí, ak už na displeji nie je „SYNC“.



Hlásenie „Príliš veľa signálov“

Toto hlásenie sa zobrazí, ak je v blízkosti príliš veľa vysielateľov. Aby došlo znova k synchronizácii, postupujte nasledovne:

- 1 Vzdialte sa asi 10 m od možných zdrojov rušenia, napríklad iných hodín pulzu, vysokonapäťových vedení a antén.
- 2 Potvrďte hlásenie stlačením ľubovoľného tlačidla.
- 3 Stlačte tlačidlo SPEED (+) na dlhšiu dobu, kým sa na displeji nezobrazí „Reset rádiového spojenia“. Vysielateľ R3 a RC 14.11 sa teraz znova synchronizujú. Ak je synchronizácia úspešná, opäť sa normálne zobrazí tréningový režim.



Upozornenie: RC 14.11 nie je možné po úspešnej synchronizácii rušiť.

7.6 ZAČIATOK TRÉNINGU

Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje tréningový režim.

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



7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.7 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.

7.8 UKONČENIE TRÉNINGU

Ukončili ste tréningový beh a chcete tréning ukončiť aj v bežeckom počítači.



Okamžite stlačte tlačidlo START/STOP. Tým sa zabráni sfaľšovaniu priemernej hodnoty alebo doby behu.



Stlačte tlačidlo PULSE [-] 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 sa váš bežecký počítač prepne do pokojného režimu.

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.9 TRÉNINGOVÉ HODNOTY PO TRÉNINGU

Predpoklad: Nachádzate sa v tréningovom režime.

Po tréningu môžete vidieť hodnoty namerané v tréningovom režime v pokojnom režime. Pomocou tlačidiel SET, PULSE (-) a SPEED (+) je možné listovať medzi jednotlivými hodnotami. Okrem aktuálnych tréningových hodnôt bežecký počítač zobrazuje aj súčet hodnôt, napr.:

- celkovú dobu behu
- celkovú traťcelkový
- počet kalórií

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

7.10 RESET A ULOŽENIE TRÉNINGOVÝCH HODNÔT

Predtým, než začnete nový tréning, mali by ste tréningové hodnoty nastaviť na nulu. Inak bežecký počítač počíta tieto hodnoty ďalej. Sčítané celkové hodnoty trate, času a kalórií zostávajú uložené. Ak tréningové údaje nastavíte na nulu, automaticky sa uložia do záznamníka.

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.



8 TRÉNING S OKRUHMI

8.1 VYKONANIE TRÉNINGU S OKRUHMI

Príklad: Pravidelne beháte dva okruhy okolo jazera a chcete ich behať rôznymi rýchlosťami. Pomocou tréningu s okruhmi RC 14.11 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. Hodnoty sa zapíšu.



3. Začiatok nasledovného okruhu.

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

Tip: Pokiaľ bliká „Posl. okruh“, uvidíte súhrn posledného okruhu. Pomocou tlačidla SET zobrazíte ďalšie hodnoty.



4 Po poslednom okruhu zastavte tréning.

Stlačte tlačidlo START/STOP.

Tip: Tréning s okruhmi môžete použiť aj pri súťaži. Po každom kilometre spustíte nový okruh. Tak môžete po ukončení behu porovnať hodnoty každého jednotlivého kilometra.

8 TRÉNING S OKRUHMI

8.2 SÚHRN POSLEDNÉHO OKRUHU

Stlačte tlačidlo nového okruhu. Ukončí sa aktuálny okruh a bliká „Posl. okruh“. Päť sekúnd vidíte súhrn posledného okruhu.

Zhrnutie posledného okruhu

Priemerný pulz

vzdialenosť okruhu (km), rýchlosť okruhu (kmh/ min./km), doba behu

Listovanie pomocou tlačidla SET

Čas okruhu

- Pomocou tlačidla SET zobrazíte ďalšie hodnoty:
km – vzdialenosť posledného okruhu
- kmh/min./km – priemerná rýchlosť posledného okruhudoba behu – celková doba tréningu



8.3 POHLAD NA OKRUHY

Tréningové hodnoty jednotlivých okruhov uvidíte v pohľade na okruh.

8 TRÉNING S OKRUHMI

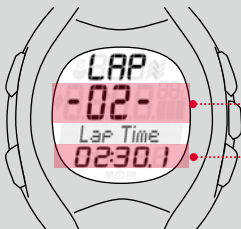
8.3.1 OTVORENIE REŽIMU POHLADU NA OKRUHY



Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje tréningový režim.

Stlačte tlačidlo LAP na dlhšiu dobu. Displej bliká dvakrát, potom sa otvorí režim pohľadu na okruhy.

8.3.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA

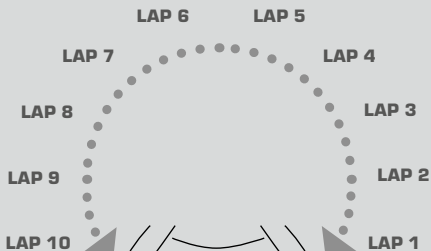


→ Počet okruhov

→ Hodnota

8 TRÉNING S OKRUHMI

8.3.3 ROZLOŽENIE TLAČÍDIEL PRI POHLEDE NA OKRUHY



HODNOTY PULZU



- Priemerná frekvencia srdca
- Maximálna frekvencia srdca
- Kalórie

HODNOTY RÝCHLOSTI



- Čas okruhu
- Trať okruhu
- Priemerná rýchlosť
- Maximálna rýchlosť
- Čas od štartu
- Trať od štartu

8 TRÉNING S OKRUHMI

8.3.4 ZOBRAZENIE HODNÔT JEDNOTLIVÝCH OKRUHOV

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

Predpoklad: Váš bežecký počítač 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 zobraziť rozličné hodnoty pulzu zvoleného okruhu.
Stlačte tlačidlo PULSE (-).
- 4 Zobrazíť rozličné hodnoty rýchlosti zvoleného okruhu.
Stlačte tlačidlo SPEED (+).
- 5 Ukončíte pohľad na okruhy.
Stlačte tlačidlo LAP na dlhšiu dobu. Zobrazí sa tréningový režim.

9 PRENOS ÚDAJOV

WICHTIG: Um das Logbuch und damit die Trainingsdaten der letzten Trainingseinheit übertragen zu können, müssen Sie diese Trainingseinheit zurückgesetzt haben und der RC 14.11 muss sich im Ruhemodus befinden.

Wie Sie die Trainingsdaten Ihres RC 14.11 zurücksetzen und speichern, wird in Kapitel 7.10 „Trainingswerte zurücksetzen“ beschrieben.

9 PRENOS ÚDAJOV

9.1 PRIPOJENIE RC 14.11 K PRIPÁJACEJ STANICI DOCKING STATION WATCH

Predpoklad: Softvér SIGMA DATA CENTER je už nainštalovaný a pripájacia stanica Docking Station Watch je spojená cez voľný USB port s vaším počítačom.

Pripájacia stanica Docking Station Watch má LED, ktorá vám pomôže správne pripojiť RC 14.11. Pomocou LED sa zobrazujú nasledujúce prípady:

Svieti červená: Pripájacia stanica Docking Station Watch je spojená s vaším počítačom.

Svieti zelená: RC 14.11 je správne pripojený k pripájacej stanici Docking Station Watch.

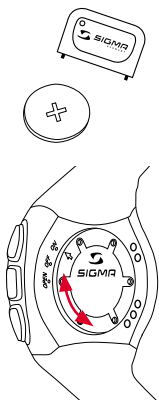
Bliká zelená: Údaje sa z RC 14.11 prenášajú do SIGMA DATA CENTER.

Tip: V prípade, že by ste pri obsluhu SIGMA DATA CENTER potrebovali pomoc, môžete vyvolať pomoc online tak, že kliknete na tlačidlo s otáznikom (nájdete ho na ľavom spodnom okraji softvéru).

Upozornenie: Ak sú už všetky údaje prenesené, z pripojovacej stanice Docking Station Watch odoberte RC 14.11, aby sa šetrila batéria.



10.1 VÝMENA BATÉRIÍ



V bežeckom počítači sa používa batéria CR2032 (výrobné číslo 00342) a v snímači R3 batéria CR2450 (výrobné číslo 20316).

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.
- 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 ON (pri vysielači R3 v polohe Close).
 - 7 Upravte čas a dátum.

Dôležité upozornenie: Správne zlikvidujte staré batérie (pozri kapitolu 9.4).

10 ÚDRŽBA A ČISTENIE

10.2 TEXTILNÝ HRUDNÝ PÁS COMFORTEX+ PRANIE

COMFORTEX+ textilný hrudný pás môže byť pri +40°C/104°F ručne praný v práčke. Smie sa používať prací prášok bežne dostupný v obchodoch, nepoužívajte, prosím, bielidlo alebo prací prášok s prídavkom bielidla.

- Nepoužívajte mydlo alebo zmäkčovadlo.
- COMFORTEX+ nedávajte na chemické čistenie.
- Ani pás a ani vysielač nedávajte do sušičky.
- Pás kvôli sušeniu položte. Nežmýkajte, prosím, a ani nerozťahujte vo vlhkom stave alebo nevešajte.
- COMFORTEX+ sa nesmie žehliť!



COMFORTEX+ textilný hrudný pás

10.3 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.



11 TECHNICKÉ ÚDAJE

11 TECHNICKÉ ÚDAJE

RC 14.11

- 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
- Tesnosť vody: RC 14.11 je vodotesný do 3 ATM (zodpovedá skúšobnému tlaku 3 bar). RC 14.11 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

11 TECHNICKÉ ÚDAJE

11 TECHNICKÉ ÚDAJE

Vysielač R3

- Typ batérie: CR2450
- Životnosť batérie: priemerne 2 roky
- Presnosť vzdialenosti: V kalibrovanom stave dosiahne väčšina bežcov menej ako 5 % odchýlku. Pomocou korekčného súčiniteľa je možné výsledok takisto a ďalej optimalizovať. Údaje k presnosti predpokladajú rovnaké podmienky.
- Vodotesnosť: vysielač R3 je vodotesný do 1 ATM (zodpovedá skúšobnému tlaku 1 bar). Vysielač R3 a COMFORTEX+ sú vhodné na plávanie. Mali by ste sa vyhnúť používaniu v morskej vode, lebo by mohlo dôjsť k poruchám funkcie

Textilný hrudný pás COMFORTEX+

- Materiál pásu: polyamid s elastanom

12 ZÁRUKA

Záruka

Každému nášmu predajnému partnerovi poskytujeme zárukuna chyby podľa zákonných predpisov. Batérie nie súčasťou poskytnutia záruky. V prípade uplatňovania zárukykontaktujte, prosím, predajcu, u ktorého ste váš bežecký počítač nakúpili alebo odošlite bežecký počítač 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 nasúčasný aktuálny model. Výrobca si vyhradzuje právovykonať technické zmeny.

RC 14.11

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 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

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