

## PUZMETER FIT WATCH

[WWW.SIGMASPORT.COM](http://WWW.SIGMASPORT.COM)

### Návod



[WWW.SIGMASPORT.COM](http://WWW.SIGMASPORT.COM)

### FIT WATCH

**SIGMA EUROPA:**  
SIGMA Elektro GmbH  
Dr.-Julius-Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt a. d. W.  
Tel. +49 (0)6321 9120-158  
Fax +49 (0)6321 9120-34

**SIGMA SPORT USA**  
North America  
10527 Kingsland Drive  
Baton Rouge, LA 70810, USA  
Tel. +1 618-353-7407  
Fax +1 618-353-6713

**SIGMA ASIA:**  
Asia, Australia, South America  
2F-1, No. 130, Ta-Tan 6th Street,  
Taichung City, Taiwan  
Tel. +886-4-2475 0577  
Fax +886-4-2475 0563

DEUTSCH  
ENGLISH  
FRANÇAIS



### Nosenie hrudného pásu a montáž držiaku na bicykel

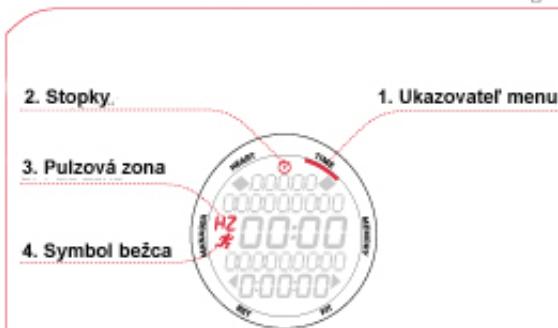


### Všeobecné pokyny

#### Záruka

Platia zákonné ustanovenia pre záruku. Záruka sa nevzťahuje na batérie. V prípade reklamácie kontaktujte prosím predajcu, u ktorého ste prístroj kúpili, alebo počítač zašlite s dokladom o kúpe a všetkými príslušnými súčasťami, na adresu :  
**SIGMA SPORT, Dr.-Julius-Leber-Strasse 15,**  
**D-67433, Neustadt/Weinstr., Deutschland**  
Pri oprávnenom nároku na záruku dostanete vymenený prístroj. Existuje len nárok na aktuálny model, dostupný v danej chvíli. Výrobca si vyhradzuje právo na technické zmeny.

Viac informácií a tréningové tipy na :  
[www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)



1. Ukazovateľ menu  
Ukazuje menu, v ktorom sa práve nachádzate
2. Stopky  
Ak je zobrazený symbol stopiek, stopky bežia.
3. Pulzová zóna  
Pulzová zóna Vám ukazuje, v ktorej tréningovej zone práve trénujete.
4. Symbol bežca  
Symbol bežca sa na displeji objaví vždy, keď je aktivovaný TRAINING MANAGER

## Obsadenie tlačítok

## Tlačítko 1

Obsadenie tlačítka je možné prečítať z displeja.  
Bez údaja na displeji = funkcia EXIT

## Minus

Lišťovanie v MENU dozadu, alebo zniženie hodnôt zobrazených čísel..

## Tlačítko 2

Obsadenie tlačítka je možné prečítať z displeja.

## Plus

Lišťovanie v MENU dopredu, alebo zvýšenie hodnôt zobrazených čísel..

## Prehľad funkcií

## Puls Menú [HEART]

- doba tréningu
- priemerná tepová frekvencia (TF)
- max.tepová frekvencia (TF)
- spotreba kilokalórii
- Training Manager (MANAGER)

## SET (zadávanie)

- jazyk
- pásma tepov
- Počítač kalórií
- hodiny
- dátum
- tréningmanager
- kontrast

## Menu času [TIME]

- stopky
- Health-Zone (zdravotné pásma)
- Fitness-Zone (fitness pásma)
- Power-Zone (výkonnostné pásma)
- celkový čas 1, 2

## Pamäť [MEMORY]

- Memory 1
- Memory 2
- Memory 3
- ... Memory 7

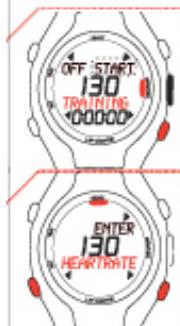
## Fitness-Test [FIT]

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

## Hlavné menu (funkcie)

## 6 hlavných menu Vašeho Fit Watch

Váš Fit Watch je rozdelený do 6 hlavných menu. V ktorom sa práve nachádzate, sa zobrazuje ukazovateľom menu a popisom na displeji.



**TRAINING MANAGER**  
V menu TRAINING MANAGER začíname, stopujete a prerušujete Váš tréning. Stlačením tlačítka T-Manager sa dostanete z každého menu priamo do Vašeho TRAINING MANAGER

**MENU TEPU (HEART)**  
V tomto menu môžete vyvolať rôzne tréning.údaje k Vášmu aktuálnemu tréningu. Do menu sa dostanete stlačením ENTER. Indikátor zóny na hornom okraji displeja ukazuje, v ktorom z 3 tepových pásmi sa nachádzate. Pod ním vidite na koľko % Vašej max.tepovej frekvencie trénujete.

**ZADÁVANIE (SET)**  
V tomto menu nastavujete údaje ako čas, dátum, budík, osobné údaje atď. Pomocou tlačítka plus/minus sa dostanete k predchádzajúcemu/nasledujúcemu podmenu a nastavíte hodnotu. Pomocou tlačítka 2 potvrdíte a tlačítkom 1 opustíte menu.

**MENU ČAS (TIME)**  
V tomto menu vidíte aktuálny čas a môžete vyvolať údaje k Vašim tréning.zónam a celk.čas tréningu. Je tu aj funkcia budíka. Do menu sa dostanete stlačením ENTER. Tu môžete vidieť aj kolko času ste trénovali v jednotlivých tepových pásmach.

**Pamäť (MEMORY)**  
V pamäti sa nachádzajú 7 pamäťových miest pre Vaše tréning.dátu. Tepová frekvencia a časové údaje Vašich posledných 7 tréning.jednotiek sú tu uložené a môžu byť vyvolané.

## Fit-Test (FIT)

Pri walking teste (test chôdze, nie behu) cez 1,6 km (Rockport test) vypočíta Fit Watch Váš individuálny fitness stav. Tak môžete kontrolovať pokrok v tréningu.



## Výmena batérie

Pre Puls Computer a hrudný pás sa požíva batéria CR 2032 (Art.Nr.00342).

SIGMA SPORT Puls Computer je vysoko technický meraci prístroj. Aby boli zaručené funkcie a vodotesnosť, mala byť výmena batérie vykonaná autorizovaným predajcom.

Neodbornou výmenou batérie môže byť Puls Computer poškodený a tým zaniká nárok na záruku.

Všetky osobné dátá musia byť po výmene batérie znova nastavené!

Na zadnej strane Vašeho PC 15 sa nachádza kryt batérie. Pomocou mince sa dá jednoducho otvoriť.



Otočte pomocou mince kryt batérie proti smeru hodinových ručičiek. Na vnútornej strane krytu sa nachádza batéria (CR2032) a môže byť teraz jednoducho vymenená. Prosím dávajte pozor, aby nová batéria bola vložená správnu stranou (+/-). Založte kryt späť a uzavrite mincou v smere hodinových ručičiek. Prosím dávajte pozor, aby tesniaci krúžok ležal správne v prehĺbení krytu, len tak zostane Váš Puls Computer vodotesný.

