

OBSAH**SLOVENSKY****1.1 PREDHOVOR A OBSAH BALENIA****1.....Zoznámenie**

- 1.1. Predhovor a obsah balenia
- 1.2. Prehľad hodín, symbolov a rozloženia displeja
- 1.3. Nastavenie času



27
28
29

2.....Trénovanie

- 2.1 Priloženie hrudníkového pásu
- 2.2 Zobrazenie tepovej frekvencie
- 2.3 Doba tréningu (štart, stopovanie, vynuľovanie)
- 2.4 Ukončenie tréningu



30
31
32
33

3.....Informácie

- 3.1 Zaujímavosti o tepovej frekvencii
- 3.2 Dôležité upozornenia
- 3.3 Často kladené otázky a servis
- 3.4 Záruka



34
35
36
37

Funkcie PC 3**HEART RATE****STOP****12/24****SIMPLE USE****Predhovor**

Srdečne Vám blahoželáme, že ste sa rozhodli pre pulzomer firmy SIGMA SPORT®. Váš nový PC 3 Vám bude dlhorocným verným sprievodcom pri športe a vo voľnom čase.

PC 3 je technicky náročný merací prístroj. Prosíme, prečítajte si pozorne tento návod na použitie, aby ste sa zoznámili s funkciami tohto pulzomenu.

SIGMA SPORT Vám praje veľa zábavy pri používaní Vášho PC 3.



SLOVENSKY

Pulzomer PC 3



Elastický pás



Snímač tepu s vysielačom



Upevnenie na bicykel

1.2 PREHĽAD HODÍN, SYMBOLOV A STAVBY displeja



1.3 NASTAVENIE CASU



PC 3 sa nachádza v pokojnom režime. (Na displeji sa ukazuje iba čas).

Upozornenie:
Nastavovať plynulo! PC 3 prechádza automaticky k ďalšiemu nastaviteľnému bodu.



Držať stlačené tlačidlo funkcií, pokým sa neobjaví „hold“ a následne blikajúci formát času (24 alebo 12 hodín).



SLOVENSKY

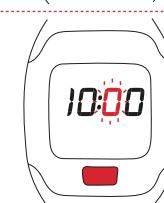
Vybrať pomocou tlačidla funkcií medzi formátom 24 alebo 12.

Počkať – displej sa zmení k ďalšiemu nastaveniu.



Opakovaným stlačením tlačidla funkcií nastaviť aktuálny čas v hodinách.

Počkať – displej sa zmení k ďalšiemu nastaveniu.



Opakovaným stlačením tlačidla funkcií nastaviť prvú číslicu minút.

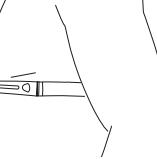
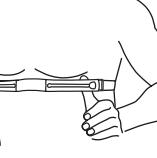
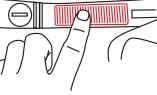
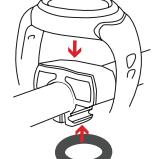
Počkať – displej sa zmení k ďalšiemu nastaveniu.



Opakovaným stlačením tlačidla funkcií nastaviť druhú číslicu minút.

Počkať – displej sa zmení k ďalšiemu nastaveniu.

2.1 PRILOŽENIE HRUDNÍKOVÉHO PÁSU / ADAPTÉR NA RIADIIDLÁ

	Spojte vysielač s elastickým pásmom.
	Dĺžku pásu je možné individuálne prispôsobiť posunutím. Dávajte pozor, aby ste dĺžku pásu nastavili tak, aby priliehal dobre, ale nie príliš pevne.
	Pripevnite pás okolo hrudníku u mužov tak, aby bol vysielač umiestnený pod začiatkom prsného svalu a u žien pod prsiami. Logo SIGMA® musí pritom zostať z prednej strany čitateľne.
	Pripevnite pás okolo hrudníku u žien tak, aby bol vysielač umiestnený pod prsiami. Logo SIGMA® musí pritom zostať z prednej strany čitateľne.
	Nadvihnite pás na prednej strane ľahko od kože. Navlhčíte slinami alebo vodou vrúbkovanú časť (elektródy) na zadnej strane vysielača.
	Montáž úchytky na riadiidlá.

2.2 ZOBRAZENIE TEPOVEJ FREKVENCIE



PC 3 sa nachádza v pokojnom režime. Hrudníkový pás je priložený.	
Krátko stlačiť tlačidlo funkcií, aby sa aktivoval tréningový režim.	
Na displeji sa zobrazí Vaša aktuálna tepová frekvencia.	 SLOVENSKY

2.3. DOBA TRÉNINGU



	PC 3 sa nachádza v pokojnom režime. Hrudníkový pás je priložený.
	Pre aktivovanie PC 3 stlačte krátko tlačidlo funkcií.
	Pri začiatku tréningu: zapnutie stopiek krátkym stlačením tlačidla funkcií. Stopky začínajú bežat.
	Pri ukončení tréningu: zastavenie stopiek krátkym stlačením tlačidla funkcií. Stopky zostanú stát. Opäťovným stlačením tlačidla funkcií sú opäť opäť bežia.
	Vynulovanie stopiek dlhým stlačením tlačidla funkcií, až sa na displeji objaví „hold“, „RESET“ a potom 0:00:00. Stopky sú vynulované.

2.4 UKONCENIE TRÉNINGU



	Zložiť si hrudníkový pás, zastaviť stopky. Len tak sa PC 3 vráti automaticky po krátkej chvíli do pokojného režimu.
	PC 3 sa nachádza v pokojnom režime.
 SLOVENSKY	Krátkym stlačením tlačidla funkcií je možné vyvolať posledný čas tréningu. Vymazanie poslednej doby tréningu (viď 2.2)

3.1. ZAUJÍMAVOSTI O TEPOVEJ FREKVENCII



Tepová frekvencia (TF) alebo tiež tep sa udáva v úderoch za minútu.

Maximálna tepová frekvencia

Maximálna tepová frekvencia (max. TF) je toho času maximálna možná frekvencia, ktorou bije Vaše srdce pri úplnom vyčerpaní Vašej telesnej výkonnosti. Osobná maximálna tepová frekvencia je závislá na Vašom veku, pohlaví, výkonnosti, pripravenosti k výkonu, výkonnosti závislej na druhu športu a Vašom telesnom stave. Najlepšia možnosť, ako zistiť Vašu osobnú max. TF je zátažový test.

Doporučujeme Vám urobiť tento test u lekára a v pravidelných odstupoch ho opakovať.

Max. TF môže byť tiež odhadnutá pomocou matematického výpočtu:

Muži:

210 – „polovica veku“ – (0,11 x hmotnosť v kg) + 4

Ženy:

210 – „polovica veku“ – (0,11 x hmotnosť v kg)

Správny tep pri tréningu

Tréningová zóna je oblasť, v ktorej by sa mala pohybovať tepová frekvencia počas efektívneho a cieľného tréningu. Zo športovo - medicínskeho pohľadu sa rozlišujú tri tréningové zóny:

Zohľadnite prosím, že všeobecné plány nemôžu súhlašiť s osobnými záujmami športovca! Optimálne naplánovať tréning môže skutočne len dobre vyškolený tréner, ktorý športovca pozná osobne.

3.1. ZAUJÍMAVOSTI O TEPOVEJ FREKVENCII



HZ (Health-Zone)

zdravotná 55 – 70 % max. TF:

Zameranie: **Wellness pre (opäťovných) začiatočníkov**

Toto pásmo sa nazýva tiež „zóna spaľovania tuku“. Je trénovaná aerobná látková výmena, to znamená, že v svaloch sa spaľujú tuky a uhľohydriáty, prípadne sa premieňajú na energiu.

FZ (Fitness-Zone)

fitness 70 – 80 % max. TF:

Zameranie: **Fitness pre pokročilých**

V pásmi fitness trénujete už o poznanie intenzívnejšie. Energia je získavaná hlavne zo spaľovania uhľohydriátorov.

PZ (Power-Zone)

výkon 80 – 100 % max. TF:

Zameranie: **Tréning výkonnostných športovcov**

Tréning vo výkonnostnom pásmi je veľmi intenzívny a mali by ho robiť len trénovaní športovci.

SLOVENSKY

3.2 DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

V prípade, že na displeji nie je zobrazený žiadny údaj o tepovej frekvencii, môže to mať nasledujúce dôvody:

- Pás so snímačom tepu nebol správne pripojený.
- Senzory (elektrody) snímača tepu sú znečistené alebo nie sú vlhké.
- Rušivé vplyvy elektrických zdrojov (vedenie vysokého napätia, železnice a pod.).
- Batéria vysielača (CR 2032) je prázdna (Art.-Nr. 00342).

Prosíme, konzultujte začiatok trénovania s Vaším lekárom – najmä, ak trpíte kardiovaskulárnymi chorobami.

3.3 CASTO KLADEMÉ OTÁZKY A SERVIS



Čo sa stane, ak si počas tréningu zložím hrudníkový pás?

Hodinky už nedostávajú signál, na displeji sa objaví „0“ – po krátkej chvíli prechádza PC 3 do pokojného režimu (stopky nebežia).

Vypínajú sa úplne SIGMA SPORT® pulzometry?

Nie. V pokojnom režime sa zobrazuje len čas, takže môžete pulzomer používať tiež ako normálne náramkové hodiny. V tomto režime spotrebúva PC 3 len veľmi málo prúdu.

Môžem používať hrudníkový pás na bežiacom páse?

Áno – signály môžu byť prijímané a zobrazované takmer všetkými zodpovedajúcimi srdcovými prístrojmi.

Je SIGMA SPORT® pulzomer vodotesný a môže byť používaný tiež na plávanie?

Áno – až do hĺbky 3 metrov. Prosíme pozor: nedotýkať sa pod vodom tlačidiel, inak môže voda vniknúť do plášta hodiniek. Mali by ste sa vyuvarovať používania v morskej vode, mohli by sa vyskytnúť poruchy funkcií.

Z akého dôvodu zobrazenie na displeji reaguje pomaly alebo prečo je displej čierne zafarbený?

Mohlo sa stať, že prevádzková teplota bola prekročená, alebo bola nedostatočná. Váš PC 3 je určený pre teplotu od 1°C do 55°C.

Čo sa má urobiť pri slabom zobrazovaní údajov na displeji?

Slabé údaje na displeji môžu byť kvôli slabej batérii. Mala by byť vymenená čo najskôr – typ batérie CR 2032 (Art-Nr. 00342).

3.3 CASTO KLADEMÉ OTÁZKY A SERVIS



Výmena batérie

Pre pulzomer a hrudníkový pás sa používa batéria CR 2032 (Art-Nr. 00342).

SIGMA SPORT® pulzomer je vysoko technický merací prístroj. Aby boli zaručené funkcie a vodotesnosť, mala by byť výmena batérie vykonaná autorizovaným predajcom. Neodbornou výmenou batérie môže byť pulzomer poškodený; tým zaniká nárok na záruku.

Po výmene batérie musí byť čas znova nastavený.

SLOVENSKY

3.4 ZÁRUKA

Ručíme našim jednotlivým zmluvným partnerom za nedostatky podľa právnych predpisov. Batérie sú zo záruky vyňaté. V prípade záruky sa prosíme obráťte na predajcu, u ktorého ste pulzomer zakúpili. Môžete Váš pulzomer tiež zaslať s dokladom o kúpe a všetkým príslušenstvom na nasledovnú adresu. Prosíme dbajte na dostatočné ofrankovanie.

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Germany

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

Pri oprávnených nárokoch na záruku obdržíte vymenený prístroj. Máte nárok na tej dobe aktuálny model. Výrobca si vyhradzuje technické zmeny.

Oficiálny importér do SR :□
SLOGER s.r.o.□
Levice□
www.sloger.sk