

HEART RATE MONITOR
PC 9

HEART RATE MONITORS
TOPLINE



SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-91 20-0
Fax. + 49 (0) 63 21-91 20-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
1F, 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
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277



WWW.SIGMASPORT.COM

PC 9 WOMAN / MAN

289131/2



ČESKY
SLOVENŠČINA
SLOVENČINA

ČESKY

SLOVENŠČINA

SLOVENČINA



1.....Seznámení	
1.1 Předmluva a obsah balení	3
1.2 Přehled hodin, symbolů a výstavby displeje	4
1.3 Obsazení tlačítek	5
1.4 Hlavní menu (Funkce)	6
1.5 Nastavení	7
2.....Trénování	
2.1 Přiložení hrudního pásu, montáž úchyty na řídítka	11
2.2 Trénování s PC 9	12
Vyvolání TRAINING MANAGER	12
Kontrola tréninku v MENU ČAS	14
Kontrolle des Trainings im PULS MENÜ	16
3.....Informace	
3.1 Zajímavosti o tepové frekvenci (TF)	18
3.2 Důležitá upozornění	19
3.3 Často pokládané otázky a servis	20
3.4 Výměna baterie	21
3.5 Záruka	21

Funkce PC 9



Předmluva

Srdečně Vám blahopřejeme, že jste se rozhodli pro Puls Computer firmy SIGMA SPORT. Váš nový PC 9 Vám bude dlouholetým věrným průvodcem při sportu a volném času.

PC 9 je technicky náročný měřicí přístroj. Prosím, přečtete si pozorně tento návod na použití, abyste se seznámili s funkcemi tohoto Puls Computeru.

SIGMA SPORT Vám přeje hodně zábavy při používání Vašeho PC 9.

Puls Computer PC 9



Elastický pás



Snímač tepu s vysílačem



Upevnění na jízdní kolo

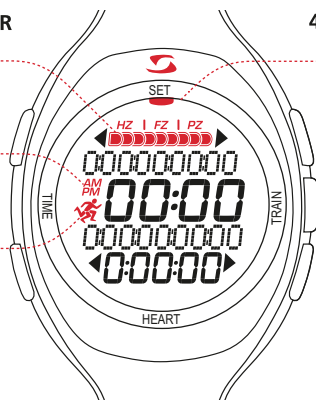


1. ZONE INDICATOR (Indikátor zóny)

2. CLOCK format (Formát hodin)

3. RUNNING MAN (Symbol běžce)

4. Menu POINTER (Ukazatel menu)



Obsazení tlačítek

Tlačítko 1

Obsazení tlačítka je možné přecházet z displeje.

Bez údaje na displeji = funkce EXIT

Minus

Listování v menu pozpátku nebo zmenšení hodnot znázorněných čísel.

Tlačítko 2

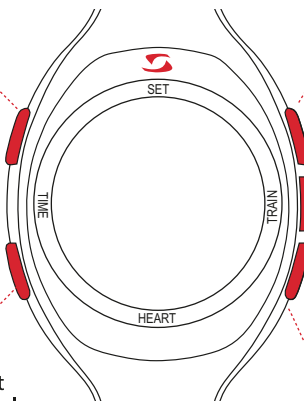
Obsazení tlačítka je možné přecházet z displeje.

Plus

Listování v menu dopředu nebo zvýšení hodnot znázorněných čísel..

Tlačítko T-Manager

PC 9 přepne přímo do menu TRAINING MANAGER.



1. ZONE INDICATOR (Indikátor zóny)

Indikátor zóny Vám ukazuje, ve kterém ze tří tréninkových pásmech právě trénujete.

2. CLOCK format (Formát hodin)

Ve 12-ti hodinovém modusu času můžete vidět, zda údaj času ukazuje dopoledne (AM) nebo odpoledne (PM).

3. RUNNING MAN (Symbol běžce)

Symbol běžce se na displeji objeví vždy, když je aktivován TRAINING MANAGER.

4. Menu POINTER (Ukazatel menu)

Ukazuje menu, ve kterém se právě nacházíte.

Přehled funkcí

TIME (menu času)

- Clock (Čas)
- Health-Zone (zdravotní pásmo)
- Fitness-Zone (fitness pásmo)
- Power-Zone (výkonostní pásmo)
- Total time (Celkový čas)

SET (zadání)

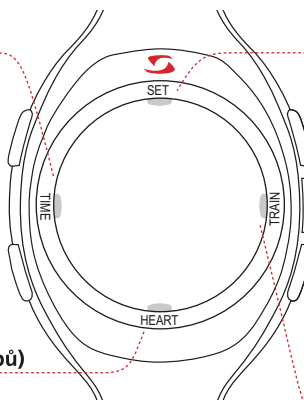
- Language (Jazyk)
- Heart Rate zones (Pásmo tepů)
- Clock (Hodiny)
- Date (Datum)
- Beep (Melodie)
- "MY NAME" (Mé jméno)

HEART (menu tepů)

- Training time (Doba tréninku)
- Average heart rate (HR) (Průměrná tepová frekvence (TF))
- Kcal consumption (Spotřeba kalorií)
- Total calorie consumption (total kcal) (Celková spotřeba kalorií (Total Kcal))

MANAGER

- Training Manager



1.4 HLAVNÍ MENU (FUNKCE)



Pět hlavních menu Vašeho PC 9

Váš PC 9 je rozdělen do pěti hlavních menu.

Ve kterém z hlavních menu se právě nacházíte, se zobrazuje ukazatelem menu a popisem na displeji.

TRAINING MANAGER

V menu TRAINING MANAGER začínáte, stopujete a přerušujete Váš trénink. Stisknutím tlačítka T-Manager se dostanete z každého menu přímo do Vašeho TRAINING MANAGER.

Informace od str.12

ZADÁNÍ (SET)

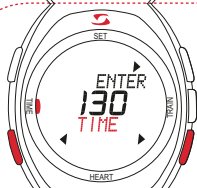
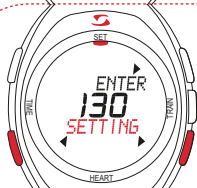
Informace od str. 7

MENU ČAS (TIME)

Informace od str. 14

MENU TEPY (HEART)

Informace od str. 16



1.5 NASTAVENÍ



Než začnete s tréninkem, "probudte" Váš PC 9.

Stiskněte libovolné tlačítko na dobu minimálně 3 sekund.

Před a po tréninku můžete nosit PC 9 jako normální hodinky. Na displeji je nyní možné přečíst datum, čas a "PC 9".

PC 9 se nachází v klidovém režimu.

K aktivaci Vašeho PC 9 stikněte na tři vteřiny **libovolné tlačítko**. Automaticky se dostanete do hlavního menu TRAINING MANAGER.

Před začátkem tréninku zadejte Vaše osobní údaje v menu ZADÁNÍ.

Čas, datum, budík atd. se nastavují rovněž v tomto menu.

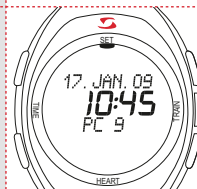
Zadání Vašich údajů nastane popsáním způsobem. Pomocí tlačítka plus / mínus se dostanete k předcházejícímu nebo následujícímu podmenu nebo nastavíte hodnotu čísel. Pomocí tlačítka 2 potvrdíte a tlačítkem 1 opustíte menu. Příklad: nastavení hodin.

Vyvolat menu ZADÁNÍ?

Stisknutím tlačítka plus / mínus v hlavním menu se dostanete do menu ZADÁNÍ (SET).

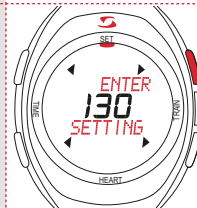
Stisknout **ENTER**, aby se vyvolalo menu ZADÁNÍ.

Aktivovaný PC 9



Menu ZADÁNÍ

Princip ZADÁNÍ



1.5 NASTAVENÍ



Co se má nastavit?

Tlačítkem plus / minus volíte z funkcí zadávání. Čas nastavujete v menu CLOCK.

Stisknout **ENTER**, aby se vyvolala funkce zadání.

Změnit aktuální nastavení?

Stisknout **CHANGE**, aby se změnilo aktuální nastavení.

Pro návratu k výběru funkcí zadávání stisknout **EX**.

Změnit formát?

Blikající hodnotu změnit / nastavit tlačítkem plus / minus.

Stisknout **OK**, aby se nastavení potvrdilo.

Nastavit hodnotu?

Blikající hodnotu zvětšit / zmenšit tlačítkem plus / minus.

Pro změně k dalšímu místu stisknout **NEXT**.

Uložit nastavení?

K uložení a opuštění menu nastavení stisknout **SAVE**.

Menu **ZADÁNÍ** Vašeho PC 9 je rozděleno do 7 podmenu.

Následně najdete přehled nastavitelných funkcí.

Přehled menu
ZADÁNÍ

1.5 NASTAVENÍ



Podmenu JAZYK (LANGUAGE):

Pro změnu jazyka stisknout **ENTER**.

K předcházející nebo následující nastavitelné funkci se dostanete stisknutím tlačítka **plus / minus**.

Podmenu PÁSMO TEPŮ (HR ZONES):

Pro změnu pásma tepů stisknout **ENTER**. Po zadání Vašich osobních údajů vypočítá PC 9 automaticky Vaši maximální tepovou frekvenci a Vaše tři tréninková pásma. Tyto hodnoty můžete manuálně změnit, pokud potřebujete.

Podmenu PÁSMO TEPŮ (HR ZONES)

Pro změnu údaje o pohlaví stisknout **CHANGE**. Vaše nastavení pojistíte pomocí **SAVE**.

Váš věk můžete nastavit po jednotlivých číslicích. Při změně stisknout **CHANGE** a nakonec pojistit pomocí **SAVE**.

Pro změnu údaje o Vaší váze stisknout **CHANGE**. Vaše nastavení pojistíte pomocí **SAVE**.

Vaše maximální tepová frekvence je vypočítána automaticky. Při změně této hodnoty stiskněte **CHANGE**.

Spodní hodnota Vaší HEALTH-Zone je vypočítána automaticky. Pokud byste chtěli tuto hodnotu změnit, stiskněte **CHANGE**.

Pokud chcete změnit automaticky spočítanou spodní hodnotu Vaší FITNESS-Zone, stiskněte **CHANGE**.

Abyste změnili automaticky spočítanou spodní hodnotu Vaší POWER-Zone, stiskněte **CHANGE**.

ČESKY

1.5 NASTAVENÍ



Horní hodnotu POWER-Zone můžete změnit pomocí **CHANGE**. Hodnota nesmí přesahovat maximální tepovou frekvenci!

Pokračování menu Zadáání

Podmenu ČAS (CLOCK):
Pro změnu času stisknout **ENTER**.

Podmenu DATUM (DATE):
Pro změnu datumu stisknout **ENTER**.

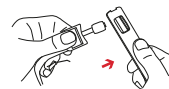
Podmenu MELODIE (BEEP):
Pro zapnutí nebo vypnutí akustických signálů stisknout **ENTER**.

Podmenu MÉ JMÉNO (MY NAME):
Pro nastavení osobního pozdravu stisknout **ENTER**.

2. TRÉNOVÁNÍ

2.1 PŘILOŽENÍ HRUDNÍHO PÁSU / ÚCHYT NA ŘIDÍTKA

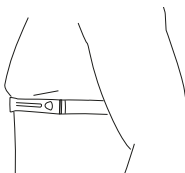
Spojte vysílač s elastickým pásem.



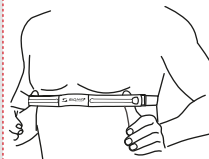
Délku pásu je možné p individuálně přizpůsobit osunutím. Dávejte pozor, abyste délku pásu nastavili tak, že přiléhá dobře, ale ne příliš pevně.



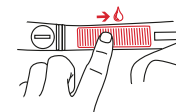
Přípevněte pás kolem hrudníku tak, aby vysílač ležel u mužů pod začátkem prsního svalu a u žen pod ňadry.



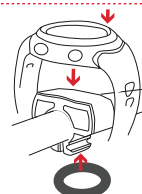
Logo SIGMA SPORT musí přitom zůstat vždy z přední strany čitelné.



Nadzvedněte na přední straně pás lehce od kůže. Vroubkovanou část (elektrody) na zadní straně vysílače navlhčete slinami nebo vodou.



Montáž úchytu na řídítka.





TRAINING MANAGER

Pomocí TRAINING MANAGER začínáte, stopujete a přerušujete Váš trénink. Všechny údaje, které se nacházejí v menu ČAS a TEPY, se používají v běžící funkci TRAINING MANAGER. Z každého menu se dostanete do TRAINING MANAGER pomocí tlačítka T-MANAGER.

PC 9 přijímá signály z hrudního pásu.

Na začátku Vašeho tréninku stiskněte **START**.

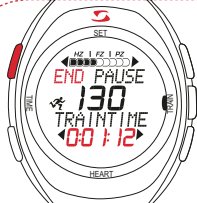
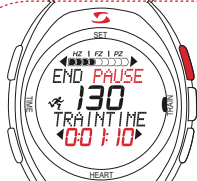
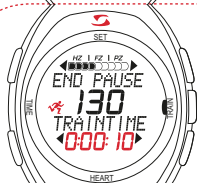
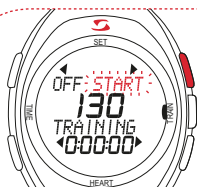
Trénink byl zahájen, jsou započítávány různé tréninkové údaje (menu ČAS a TEPY).

Symbol BĚŽCE ukazuje, že TRAINING MANAGER je aktivní.

Pro přerušení tréninku stiskněte **PAUSE**.

Pokud byste chtěli pokračovat v tréninku, stiskněte znovu **START**.

Pro ukončení tréninku stiskněte **END**.



Konec tréninku potvrdit opětovným stisknutím **END**.

Pokud byste chtěli pokračovat v tréninku, stiskněte EX.

Pro vymazání údajů o tréninku (menu ČAS a TEPY) stiskněte **RESET**.

Pomocí OFF se vrátíte do klidového režimu.

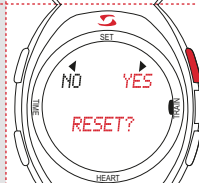
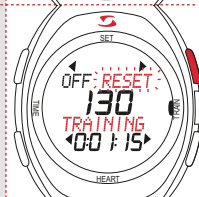
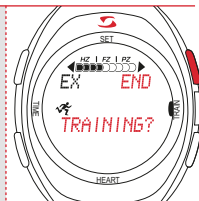
Smažením údajů o tréninku bude poslední tréninková jednotka zcela vymazána.

Nejdříve si prohlédněte Vaše tréninkové údaje, než je před začátkem nové tréninkové jednotky smažete. Stiskněte **YES**, aby se údaje o tréninku vymazaly na "0".

Tento postup přerušíte tlačítkem NO.

Údaje byly vymazány

Do klidového režimu se dostanete stisknutím **OFF**.



MENU ČAS
(TIME)

V MENU ČAS vidíte aktuální čas a můžete vyvolat údaje k Vaším třem tréninkovým zónám a Váš celkový čas tréninku.

Kromě toho nabízí toto menu funkce budíku.

Stiskněte **ENTER**, dostanete se do MENU ČAS.

ČAS (CLOCK) zobrazuje datum a dobu.

Údaj HEALTH-Z udává, kolik času jste trénovali v tepové oblasti tohoto pásma (v minutách, hodinách a % celkového času tréninku).

FITNESS-Z – zde můžete vidět, kolik času jste trénovali v tepové oblasti tohoto pásma (v minutách, hodinách a % celkového času tréninku).

Údaj POWER-Z znázorňuje, kolik času jste trénovali v tepové oblasti tohoto pásma (v minutách, hodinách a % celkového času tréninku).



TOTALZEIT zachycuje postupně Váš čas tréninku, pokud je TRAINING MANAGER aktivován. Tím je možné zachycení celkového času tréninku na delší časové období (týdny, měsíce). Sami můžete rozhodnout, kdy údaje vymažete (RESET-Funktion).



MENU TEPY
(HEART)

V hlavním menu MENU TEPY (HEART) můžete vyvolat různé tréninkové údaje k Vašemu aktuálnímu tréninku.

K vyvolání MENU TEPY stisknout **ENTER**.

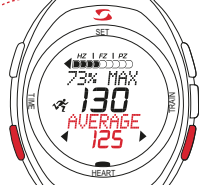
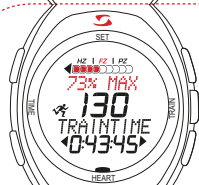
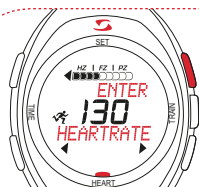
Indikátor zóny na horním okraji displeje Vám ukazuje, ve kterém ze tří tepových pásem se právě nacházíte.

Pod tím vidíte, na kolik procent Vaší maximální tepové frekvence právě trénujete.

TRAINTIME je čas Vašeho aktuálního tréninku.

AVERAGE Vám ukazuje Váš aktuální průměrný tep.

Pod údajem KCAL jsou zobrazeny spotřebované kalorie v aktuální tréninkové jednotce.



Pokud je aktivní Training Manager, jsou zaznamenávány spotřebované kalorie.

TOTAL KCAL Vám ukazuje spotřebu kalorií na delší časový úsek (týdny, měsíce). Sami můžete rozhodnout, kdy údaje vymažete (RESET-Funktion).





Tepová frekvence (TF) nebo také tep se udává v úderech za minutu

Maximální tepová frekvence

Maximální tepová frekvence (TF max.) je toho času maximální možná frekvence, se kterou bije Vaše srdce při úplném vyčerpání Vaší tělesné výkonnosti. Osobní maximální tepová frekvence je závislá na Vašem věku, pohlaví, výkonnosti, připravenosti k výkonu, výkonnosti závislé na druhu sportu a Vašem tělesném stavu. Nejlepší možnost, jak zjistit Vaši osobní TF max. je zátěžový test.

Doporučujeme Vám provést tento test u lékaře a v pravidelných odstupech ho opakovat.

TF max. může být také odhadnuta pomocí matematické rovnice:

Muži:

210 – “polovina věku” – (0,11 x váha v kg) + 4

Ženy:

210 – “polovina věku” – (0,11 x váha v kg)

Správný tep při tréninku

Tréninková zóna je oblast, ve které by se měla pohybovat tepová frekvence během efektivního a cíleného tréninku. Ze sportovně medicínského pohledu se rozlišují tři tréninkové zóny:



HZ (Health-Zone)

zdravotní 55 – 70 % TF max.

Zaměření: **Wellness pro (opětovné) začátečníky**

Toto pásmo je nazýváno také “zóna spalování tuku”. Je trénována aerobní látková výměna, t.z., že ve svazech jsou spalovány tuky a uhlohydráty, popř. jsou přeměňovány na energii.

FZ (Fitness-Zone)

fitness 70 – 80 % TF max.

Zaměření: **Fitness pro pokročilé**

V pásmu fitness trénujete již o poznání intenzivněji. Energie je získávána hlavně ze spalování uhlohydrátů.

PZ (Power-Zone)

výkon 80 – 100 % TF max.

Zaměření: **Trénink výkonnostních sportovců**

Trénink ve výkonnostním pásmu je velmi intenzivní a měl by být prováděn jen trénovanými sportovci.

Zohledněte prosím, že obecné plány nemohou nikdy souhlasit s osobními zájmy sportovce! Optimálně naplánovat trénink může opravdu pouze dobře vyškolený trenér, který sportovce zná osobně.

3.2 DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

V případě, že na displeji není zobrazen žádný údaj o tepové frekvenci, může to mít následující důvody:

- Pás se snímačem tepů nebyl správně připevněn.
- Senzory (elektrody) snímače tepů jsou znečištěné nebo nejsou vlhké.
- Rušivé vlivy elektrickými zdroji (vedení vysokého napětí, železnice apod.).
- Baterie vysílač (CR 2032) je prázdná (Art.-Nr. 00342).

Prosíme, konzultujte začátek trénování s Vaším lékařem – zvláště pokud trpíte kardiovaskulárními onemocněními.



Co se stane, když si během tréninku sundám hrudní pás?

Hodinky již nedostávají signál, na displeji se objeví "0" – po krátké chvíli přechází PC 9 do klidového režimu (stopky neběží).

Jaký vliv má nastavení z 24hod na 12hod kromě znázornění času?

PC 9 se automaticky přepne z kg (24hod modus) na lb (12 hod modus).

Vypínají se úplně SIGMA SPORT Puls Computery?

Ne. V klidovém režimu se zobrazuje jen čas, datum a "PC 9", takže můžete Puls Computer používat také jako normální náramkové hodiny. V tomto režimu spotřebovává PC 9 jen velmi málo proudu.

Mohu používat hrudní pás na běžícím pásu?

Ano – signály mohou být přijímány a zobrazovány téměř všemi odpovídajícími srdečními přístroji.

Jsou SIGMA SPORT Puls Computery vodotěsné a mohou být používány také na plavání?

Ano – až do hloubky 3 metrů. Prosíme pozor: nedotýkat se pod vodou tlačítek, jinak může voda vniknout do pláště hodinek. Měli byste se vyvarovat používání v mořské vodě, mohly by se vyskytnout poruchy funkcí.

Co je důvodem, že zobrazení na displeji reaguje pomalu nebo že je displej černě zabarven?

Mohlo se stát, že provozní teplota byla překročena nebo byla nedostatečná. Váš PC 9 je určen pro teplotu do 1°C do 55°C.

Co se má udělat při slabém zobrazování údajů na displeji?

Slabé údaje na displeji mohou být kvůli slabé baterii. Měla by být vyměněna co nejdříve – typ baterie CR 2032 (Art-Nr. 00342).



Pro Puls Computer a hrudní pás se používá baterie CR 2032 (Art-Nr. 00342).

SIGMA SPORT Puls Computer je vysoce technický měřicí přístroj. Aby byly zaručeny funkce a vodotěsnost, měla by být výměna baterie provedena autorizovaným prodejcem.

Neodbornou výměnou baterie může být Puls Computer poškozen; tím zaniká nárok na záruku.

Všechna osobní data musí být po výměně baterie znovu nastavena.

3.5 ZÁRUKA

Ručíme jednotlivým našim smluvním partnerům za nedostatky podle právních předpisů. Baterie jsou ze záruky vyjmuty. V případě záruky kontaktujte prodejce, u kterého jste Puls Computer zakoupili nebo zašlete Puls Computer s dokladem o koupi a všim příslušenstvím dostatečně ofrankován na:

SIGMA Elektro GmbH

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

Service-Tel. + 49 (0) 63 21-91 20-118

E-Mail: service@sigmasport.com

Při oprávněných nárocích na záruku obdržíte vyměněný přístroj. Máte nárok na v této době aktuální model. Výrobce si vyhrazuje technické změny.



1..... Vaš novi PC 9



1.1	Uvod in vsebina	23
1.2	Pregled: Ura, simboli in prikaz displaya	24
1.3	Položaj tipk/pregled funkcij tipk	25
1.4	Glavni meni (funkcije)	26
1.5	Nastavitve	27

2..... Vadba



2.1	Namestitev prsnega pasu in pritrditev nosilca na krmilo kolesa	31
2.2	Vadba z PC 9	32
	Dostopanje do TRAINING MANAGER funkcije	32
	Nastavitev vadbe v TIME meniju	34
	Nastavitev vadbe v HEART RATE meniju	36

3..... Informacije



3.1	Uporabna dejstva o srčnem utripu	38
3.2	Pomembne informacije	39
3.3	Pogosta vprašanja in servis	40
3.4	Menjava baterij	41
3.5	Garancija	41

Uvod

Zahvaljujemo se Vam, za nakup pulzmetra SIGMA SPORT PC 9. Vaš novi pulzmetr PC 9, Vam bo služil tako med športno vadbo kot med prostim časom, dolgo let.

PC 9 je zelo natančen merilni instrument. Prosim pazljivo preberite navodila pred uporabo, da se spoznate z vsemi funkcijami in možnostmi vašega pulzmetra.

SIGMA SPORT vam želi prijetno in dolgo uporabo vašega pulzmetra PC 9.

Pulzmetr PC 9



Elastični pašček



Oddajniški pas



Elastično držalo za na kolo



Funkcije PC 9

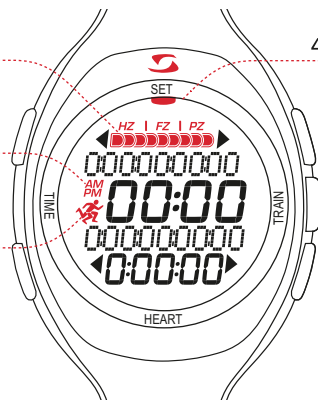


1. ZONE INDICATOR (INDIKATOR OBMOČJA)

2. CLOCK format (URNI format)

3. RUNNING MAN (TEKAČ)

4. Menu POINTER (Meni PRIKAZ)



1. ZONE INDICATOR (INDIKATOR OBMOČJA)

INDIKATOR OBMOČJA vadbe Vam prikaže v kateri od treh con (območij) trenutno poteka vaša vadba.

2. CLOCK format (URNI format)

V 12-urnem prikazovalnem načinu lahko vidite, če ura prikazuje dopoldanski (AM) ali popoldanski čas (PM).

3. RUNNING MAN (TEKAČ)

Simbol TEKAČA se vedno prikaže na displayu ko je funkcija TRAINING MANAGER aktivirana.

4. Menu POINTER (Meni PRIKAZ)

POINTER meni vam kaže meni v katerem se trenutno nahajate.



Prikaz položaja tipk

Funkcijska tipka 1

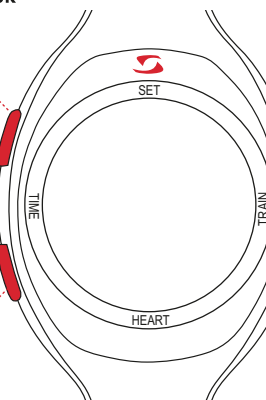
Položaj tipke se lahko odčita na displayu

Ni prikaza na displayu = EXIT (izhod) funkcija

Minus

Prehod nazaj po menijih...

...zmanjšanje vrednosti na željeno vrednost (odštevanje)



Funkcijska tipka 2

Položaj tipke se lahko odčita na displayu

Plus

Prehod naprej po menijih...
...povečanje vrednosti na željeno vrednost (prištevanje)

T-Manager tipka

PC 9 preide takoj na TRAINING MANAGER meni

Pregled funkcij

ČAS (časovni meni)

- Clock (Ura)
- Health-Zone (Health območje)
- Fitness-Zone (Fitness območje)
- Power-Zone (Power območje)
- Total time (Skupni čas)

HEART (pulz meni)

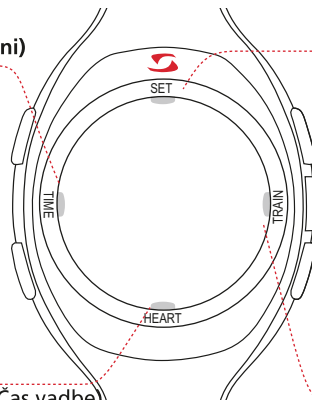
- Training time (Čas vadbe)
- Average heart rate (HR) (Povprečni srčni pulz (HR))
- Kcal consumption (Kcal poraba)
- Total calorie consumption (total kcal) (Skupna poraba kalorij)

NASTAVITVE (vpis)

- Language (Jezik)
- Heart Rate zones (Cone (območja) srčnega utripa)
- Clock (Ura)
- Date (Datum)
- Beep
- "MY NAME" (Moje ime)

MANAGER

- Training Manager



1.4 GLAVNI MENI (FUNKCIJE)



Štirje glavni meniji vašega PC 9

Vaš PC 9 ima štiri glavne menije. POINTER meni oznaka na displayu prikaže v katerem meniju se trenutno nahajate.

TRAINING MANAGER funkcija

Lahko prekinete, štartate in ustavite kadar je potrebno. S pritiskom na T-Manager tipko preidete iz kateregakoli menija v meni TRAINING MANAGER..

Informacije s strani 32 zadaj

NASTAVITVE (SETTING)

Infomacije s strani 27 zadaj

ČASOVNI MENI (TIME)

Informacije s strani 34 zadaj

HEART RATE meni (srce)

Informacije s strani 36 zadaj

1.5 NASTAVITVE



Aktiviranje PC 9

Pred pričetkom treninga, morate "prebuditi" vaš PC 9.

Za aktiviranje pritisnite katrokoli tipko za najmanj tri sekunde.

Pred in po vašem treningu, lahko uporabljate vaš PC 9 kot običajno uro. Display nato prikaže datum, čas in "PC 9".

Za aktiviranje pulzmetra PC 9, pritisnite **katerokoli tipko** za tri sekunde. Avtomatično se preklopite v TRAINING MANAGER meni.

Pred pričetkom treninga, vpišite vaše osebne podatke v SETTING meniju.

Čas, datum in alarm itd. se pravitako nastavijo v tem meniju.

Vpis vaših osebnih podatkov je zaključen na podlagi opisanega postopka. S plus/minus se premikate med prejšnjim/naslednjim podmenijem ali nastavljate vrednostt. S pritiskom na tipko 2 potrdite in z pritiskom na tipko 1 izdite iz menija. Primer: nastavev časa

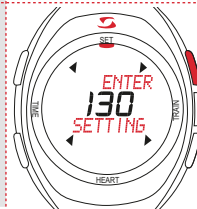
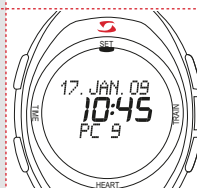
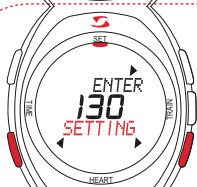
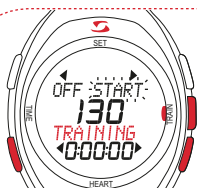
Dostop do SETTING menija?

Z pritiskom na tipki plus/minus v glavnem meniju, preklopite na SETTING meni.

Pritisnite tipko **ENTER** za dostop do SETTING menija.

NASTAVITVENI meni

NASTAVITEV načini nastavitve



1.5 NASTAVITVE



Pregled SET
menija

Katero funkcijo bi želeli nastaviti?

Z uporabo plus/minus tipko, izbirate med funkcijami. Čas je mogoče nastaviti v CLOCK meniju.

Pritisnite **ENTER** za dostop do nastavitvene funkcije.

Sprememba trenutnih nastavitev?

Pritisnite tipko **CHANGE** za nastavitev pravilne vrednosti.

Za vrnitev nazaj v nastavitveno funkcijo funkcij, pritisnite EX.

Sprememba formata (vrednosti)?

Z uporabo plus/minus tipke, spremenite/nastavite utripajočo vrednost.

Pritisnite tipko **OK** za potrditev željenih nastavitev.

Nastavitev vrednosti?

Z uporabo plus/minus tipke, zmanjšate/povečate utripajočo vrednost

Za premik na naslednjo lokacijo pritisnite tipko **NEXT**.

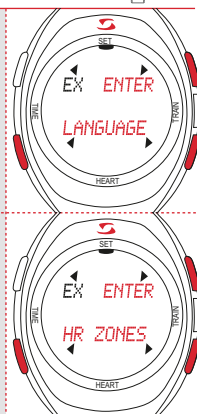
Shranjevanje podatkov?

Za izhod in potrditev nastavitev pritisnite tipko **SAVE**.

SETTING (nastavitveni) meni vašega PC 9 se deli na 7 podmenijev.

Spodaj lahko najdete pregled nastavitvenih funkcij.

1.5 NASTAVITVE



LANGUAGE (jezikovni) podmeni

Za spremembo jezika menijev pritisnite tipko **ENTER**.

Za prehod med prejšnjo/naslednjo funkcijo pritisnite tipko **plus/minus**.

HR ZONES (območja srčnega utripa) podmeni

Za spremembo območja srčnega utripa pritisnite tipko **ENTER**.

Po vpisu vaših osebnih podatkov, pulzometer PC 9 avtomatično izračuna vaš maksimalni srčni pulz in treh vadbenih območij. Te nastavitve lahko spremenite ročno kadar želite oziroma potrebujete.

HR ZONES podmeni

Za spremembo spola, pritisnite tipko **CHANGE**. Vašo nastavitev spravite z pritiskom na tipko **SAVE**.

Vašo nastavitev let lahko spremenite numerično. Pritisnite tipko **CHANGE** za nastavitev- za potrditev željene starosti pritisnite tipko **SAVE**.

Za nastavitev vaše teže, pritisnite tipko **CHANGE**. Shranite svoje podatke z pritiskom na tipko **SAVE**.

Vaš maksimalni srčni utrip je izračunan avtomatično. Za branje pritisnite tipko **CHANGE**.

Najnižja vrednost vašega HEALTH-območja (hz) je izračunan avtomatično. Pritisnite **CHANGE** za pregled the podatkov.

Če želite spremeniti avtomatično nastavljene najnižje vrednosti vašega FITNESS-območja pritisnite tipko **CHANGE**.

Če želite spremeniti avtomatično nastavljene najnižje vrednosti vašega POWER-območja pritisnite **CHANGE**.



SLOVENŠČINA

1.5 NASTAVITVE



Najnižjo vrednost Power-območja, lahko spremenite s tipko **CHANGE**. Vrednost ne sme presegati maksimalne vrednosti vašega srčnega utripa.

Nadaljevanje nastavitvenega menija.

CLOCK (ura) podmeni:
Pritisnite tipko **ENTER** za nastavev točnega časa.

DATE (datum) podmeni:
Pritisnite tipko **ENTER** za nastavev željenega datuma.

BEEP (zvočni) podmeni:
Pritisnite tipko **ENTER** za vklop ali izklop zvočne funkcije.

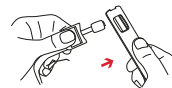
MY NAME (moje ime) podmeni:
Za nastavev vašega osebnega pozdrava pritisnite tipko **ENTER**.

2. VADBA

2.1 PRIKLOP IN MONTAŽA SRČNEGA PASU/ NOSILCA ZA KRMILKO KOLESA



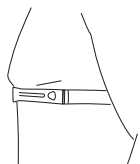
Prilpnite oddajni pas z elastičnim trakom.



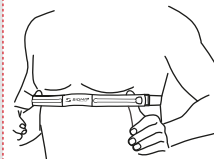
Dolžina elastičnega traku se lahko poljubno podlajša ali skrajša z varovalnim mehanizmom. Pazljivo izberite pravo dolžino traku, tako da vam bo pravilno nameščen in pazite da ga ne nastavite pretesno.



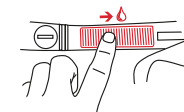
Pas z oddajnikom, namestite pri moškem pod pectoralno mišico in pod prsmi pri ženskah.



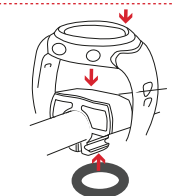
SIGMA SPORT logotip mora vedno gledati naprej in mora biti normalno berljiv.



Spredaj rahlo dvignite oddajnik od kože in navlažite (elektrode), nazobčane dele na zadnji strani oddajnika z vodo.



Pritrdite nosilec za krmilo kolesa.





TRAINING MANAGER (funkcija osebnega trenerja)

Štart, stop in prekinitvena funkcija treninga v programu TRAINING MANAGER. Vsi podatki o ČASU in PULZ meniju so isti kot v trenutnem TRAINING MANAGER načinu. Iz vsakega menija lahko preklopite v TRAINING MANAGER meni s pritiskom na T-Manager tipko.

Pulzometer PC 9 sprejema signale iz vašega srčnega pasu (oddajnika).

Pritisnite tipko **START** na začetku vašega treninga.

Trening se prične.

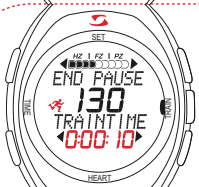
Izračunajo se različni podatki treninga (menija TIME in PULSE).

Ikona RUNNING MAN (tekača) se prikaže ko je funkcija TRAINING MANAGER aktivirana.

Za prekinitev vadbe, pritisnite tipko **PAUSE**.

Ko ste pripravljeni nadaljevati z treningom, pritisnite ponovno tipko **START**.

Pritisnite tipko **END** ob koncu vašega treninga.



Za potrditev konca vašega treninga, ponovno pritisnite tipko **END**.

Če se odločite nadaljevati z vašim treningom, pritisnite tipko **EX**.

Za resetiranje podatkov treninga (TIME (čas) in HEART RATE (pulz) menija) pritisnite tipko **RESET**.

OFF vas vrne na neaktivni vadbeni program.

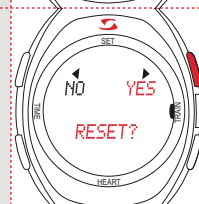
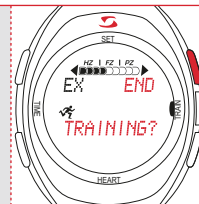
Opozorilo: Z resetiranjem podatkov vadbe, izgubite vse podatke zadnje vadbe.

Preglejte in izpišite podatke vašega treninga preden izbrišete podatke vašega treninga in pričnete z novim treningom. Pritisnite tipko **YES** za postavitve vseh vrednosti treninga na 0.

Pritisnite tipko **NO** za prekinitev tega postopka.

Vaši podatki so bili izbrisani.

Pritisnite tipko **OFF** za prehod v neaktiven položaj.

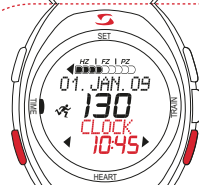


TIME (časovni)
meni

V časovnem meniju lahko pregledate trenutni čas, dostopate lahko do podatkov v treh vadbenih območjih in o skupnem času vadbe. Ta meni pravtako omogoča alarm funkcijo.



Pritisnite **ENTER** za vhod v TIME (časovni) meni.



CLOCK meni prikaže datum in čas.



HEALTH-Z indicator prikaže, kako dolgo že vadite v tem območju (v minutah, urah in v procentih celotnega treninga).



FITNESS-Z – v tem meniju lahko razberete kako dolgo že vadite v tem območju (v minutah, urah in procentih celotnega treninga).



POWER-Z indicator prikaže kako dolgo že vadite v tem območju (v minutah, urah in procentih celotnega treninga).



TOTAL TIME shranjuje podatke celotnega vašega treninga, takoj ko aktivirate TRAINING MANAGER. To vam omogoča shranjevanje celotnih podatkov vadbe za daljše obdobje (tedni, meseci). Sami se lahko odločite kdaj bi želeli resetirati podatke vaše vadbe (RESET funkcija).



2.2 VADBA Z VAŠIM PC 9



HEART (Meni SRČNA FREKVENCA)

V glavnem meniju HEART RATE MENU (HEART) lahko prikličete različne podatke treninga, ki se nanašajo na vaš trenutni trening.

Pritisnite gumb **ENTER** da prikličete meni PULSE.

ZONE INDICATOR na zgornjem koncu zaslona prikazuje v kateri od možnih treh conah utripa se trenutno nahajate.

Tukaj boste videli v katerem procentu vaše maksimalne frekvence srčnega utripa v trenutku trenirate.

TRAINTIME je čas treninga vaše trenutne vadbe.

AVERAGE kaže vaš trenutni povprečni srčni utrip.

Pri napisu KCAL so navedene kalorije, ki ste jih porabili med trenutno enoto treninga.

2.2 VADBA Z VAŠIM PC 9



Ko je Training Manager aktiviran, se shrani podatek o številu porabljenih kalorij. TOTAL KCAL prikazuje porabo kalorij čez daljše obdobje (tedni, meseci).

Lahko sami odločate, kdaj boste podatke resetirali (RESET funkcija).





Srčni utrip (HR) se shranjuje v vrednosti udarec/na minuto.

Najvišji srčni utrip

Najvišji srčni utrip (HR max) je najvišja dovoljena vrednost pri vaši vadbi oziroma treningu. Faktorji ki lahko vplivajo na najvišji srčni utrip lahko pogojeni z vašimi leti, težo, spolom in telesno pripravljenostjo. Najboljši način za ugotavljanje najvišjega srčnega utripa je stress-test.

Priporočamo da stress test opravite pri vašem zdravniku na določene enake intervale.

Maksimalni srčni utrip (HR) se lahko izračuna tudi po naslednji matematični formuli:

Moški:

210 – "polovica let" – (0,11 x vaša teža v kg) + 4

Ženske:

210 – "polovica let" – (0,11 x vaša teža v kg)

(Opozorilo: Pretvorni faktor iz lb v kg je 2.2)

Pravi srčni utrip med vadbo

Cona vadbe je razpon v katerem se vam srčni utrip dviga in pada med veljavno in ciljno vadbo. Obstajajo tri območja vadbe, ki so klasificirane iz perspektive športne medicine:



HZ Health zone (območje zdravja)

Zdravje: **55-70% od maksimalnega srčnega utripa**

Namen: **Splošno zdravje in znižanje telesne teže**

Ta cona je znana kot "fat-burning" cona. Pri tej intenzivnosti vadbe telo z lahkoto pokuri maščobo in ogljikove hidrate za energijo.

FZ Fitness Zone (območje fitnesa)

Fitnes: **70-80% od maksimalnega srčnega utripa**

Namen: **Napredni fitnes, aerobična vadba**

Vaša vadba bo precej intenzivnejša v tej coni. Energija za vadbo se predvsem porablja iz ogljikovih hidratov.

PZ Power Zone (območje moči)

Moč: **80-100% od maksimalnega srčnega utripa**

Namen: **Tekmovalni trening**

Vadba v tej coni je zelo intenzivna in namenjena samo za izkušene posameznike.

Zavedajte se, da so to splošne informacije. Ciljna območja vadbe se razlikujejo odvisno od posameznika. Osebna vadba, oziroma cilj, je možen samo z pomočjo kvalificiranega trenerja, ki pozna posameznika.

3.2 POMEMBNE INFORMACIJE

Če na zaslonu ni izpisa srčnega utripa je to morebiti posledica:

- Prsni pas/oddajnik ni pravilno nameščen
- Notranja površina konduktivnih gumijastih blazinic prsnega pasu ni čista ali navlažena
- Možne motnje zaradi zunanjih električnih virov (visoko napetostni kabli, železniške proge..itd.)
- Baterija oddajnika (CR2032) je prazna
- V nekaterih primerih je potrebno uporabiti konduktivni gel za navlažitev elektrod na oddajniku.

Prosimo Vas, da se pred pričetkom vadbe posvetujete s svojim zdravnikom, predvsem če imate težave s kakršnokoli srčno boleznijo.



Kaj se zgodi če odstranim prsni pas med treningom?

Pulzmetar ne bo prejel signala in na zaslonu se pojavi vrednost "0". Po kratkem času se bo PC 9 preklupil v stanje mirovanja (štoparica ne bo tekla).

Kakšne so posledice, če spremenim nastavitve iz 24-urnega načina v 12-urni način, ne glede na časovni zaslon?

PC 9 samodejno preklopi podatke iz kg (24-urni način) na lb (12-urni način).

Ali se pulzmetar SIGMA SPORT lahko popolnoma izklopi?

Ne. V stanju mirovanja so prikazani samo čas, datum in napis "PC 9", tko da ga lahko uporabljate kot običajno ročno uro. V tem stanju porablja PC 9, zelo malo energije.

Ali lahko uporabljam prsni pas pri vadbi na orbitreku?

Da – signal je lahko prikazan in sprejet na večini naprav, s funkcijo prikaza srčnega utripa.

Ali so SIGMA SPORT ure vodoodporne in se jih lahko uporablja pri plavanju?

Da – do globine 3 metrov. Opomba: Ne pritiskajte tipk pod vodo, ker lahko voda prodre v ohišje. Uporaba v morski vodi se odsvetuje, ker lahko pride do okvare.

Zaslon je počasen ali popolnoma črn. Zakaj?

Ambientna temperatura je previsoka ali prenizka.. Vaš pulzmetar je namenjen za uporabo in delovanje pri temperaturah od 1 do 55 stopinj Celzija.

Kaj je potrebno storiti če je prikaz na displayu slabo viden?

Razlog za slabo viden zaslon je pogosto izpraznjenost baterije. Predlagamo da baterijo čimprej zamenjate – tip CR 2032.



V pulzmetru in prsnem pasu sta uporabljeni bateriji tipa CR 2032. Pulzmetar je zelo zmogljiva in tehnično dovršena naprava. Za nadaljno pravilno delovanje in vodoodpornost, je priporočljivo, da je baterija zamenjana zelo previdno in strokovno.

Nepravilna menjava baterije lahko poškoduje uro in v tem primeru ni možno uveljavljati pravic ki izhajajo iz garancije.

Po menjavi baterije je ponovno potrebno vnesti vse ose bne podatke.

3.5 GARANCIJA

Vaš pulzmetar SIGMA SPORT PC9 je izdelan na podlagi najnovejših tehnoloških dosežkov. Kupcu izdelka zato dajemo 1-letno (12 mesecev) garancijo. Garancija začne veljati z datumom nakupa in velja za napake v materialu in izdelavi, ter za vse originalno montirane dele, ki niso podvrženi obrabi. V primeru garancijskega popravila se z izpolnjenim listom in računom oglasite pri vašem prodajalcu oziroma serviserju, ki je naveden kot pooblaščen serviser za izdelke SIGMA SPORT. Pooblaščen prodajalec oziroma serviser, se obvezuje da bo prevzel napravo v popravilo in vam bo v skupno 45 dneh odpravil napake. Če v tem roku ne bo naprave mogoč popraviti, vam jo bo prodajalec zamenjal ali vrnil kupnino. Življenska doba ure Sigma Sport PC9, je najmanj 4 leta , v tem obdobju zagotavljamo servis in rezervne dele enake kakovosti kot originalni deli.

Garancija ne vključuje delov, ki so podvrženi obrabi ob normalnih pogojih uporabe kot so: gumbi, baterijski vložek, elastični pas, pasovi.

Garancija je neprenosljiva in je ni možno uveljavljati tudi v naslednjih primerih:

1. Če so bile na pulzmetru PC9 narejene spremembe na originalni konstrukciji ali opremi
2. Če kupec povzroči škodo, okvaro ali izgubo, ki je vzrok napačne uporabe, sestave ali nepravilnega vzdrževanja
3. Če je bil pulzmetar PC9 odprt
4. Če je bil pulzmetar PC9 uporabljan v morski vodi

Proizvajalec:

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Nemčija
Service Tel. + 49 (0) 63 21-91 20-118
Email: service@sigmasport.com

Pooblaščen servisa:

VELO d.d.
Celovska 150
1000 Ljubljana
Slovenien
E-mail:velo.import@siol.net

V garanciji so samo trenutni modeli. Specifikacija se lahko spremeni brez predhodnega obvestila.



1.....Zoznámenie



- | | | |
|-----|---|----|
| 1.1 | Predslov a obsah balenia | 43 |
| 1.2 | Prehľad hodín, symbolov a rozloženie displeja | 44 |
| 1.3 | Obsadenie tlačidiel | 45 |
| 1.4 | Hlavné menu (Funkcie) | 46 |
| 1.5 | Nastavenia | 47 |

2.....Trénovanie



- | | | |
|-----|--|----|
| 2.1 | Priloženie hrudného pásu,
montáž adaptéru na riadidlá | 51 |
| 2.2 | Trénovanie s PC 9 | 52 |
| | Vyvolanie TRAINING MANAGER | 52 |
| | Kontrola tréningu v MENU ČAS | 54 |
| | Kontrola tréningu v MENU TEPY | 56 |

3.....Informácie



- | | | |
|-----|--|----|
| 3.1 | Zaujímavosti o tepovej frekvencii (TF) | 58 |
| 3.2 | Dôležité upozornenia | 59 |
| 3.3 | Často kladené otázky a servis | 60 |
| 3.4 | Výmena batérie | 61 |
| 3.5 | Záruka | 61 |

Predslov

Srdečne Vám blahoželáme, že ste sa rozhodli pre Pulzomer firmy SIGMA SPORT.
Váš nový PC 9 Vám bude dlhoročným verným sprievodcom pri športe a voľnom čase.

PC 9 je technicky náročný merací prístroj. Prosím, prečítajte si pozorne tento návod na použitie, aby ste sa zoznámili s funkciami tohto Pulzomera.

SIGMA SPORT Vám praje veľa zábavy pri používaní Vášho PC 9.

Pulzomer PC 9



Elastický pás



Snímač tepu s vysílačom



Upevnenie (adaptér) na bicykel



Funkcie PC 9

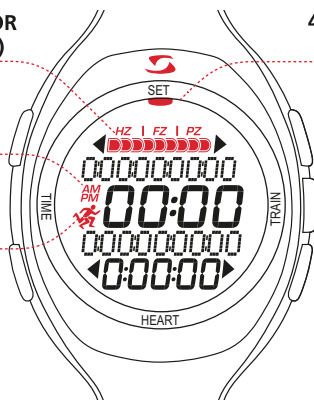


1. ZONE INDICATOR (Indikátor zóny)

2. CLOCK format (Formát hodín)

3. RUNNING MAN

4. Menu POINTER (Ukazovateľ menu)



Obsadenie tlačidiel

Tlačidlo 1

Obsadenie tlačidla je možné prečítať z displeja.

Bez údajov na displeji = funkcia EXIT

Mínus

Listovanie v menu pospiatky alebo zmenšenie hodnôt znázornených čísel.

Tlačidlo 2

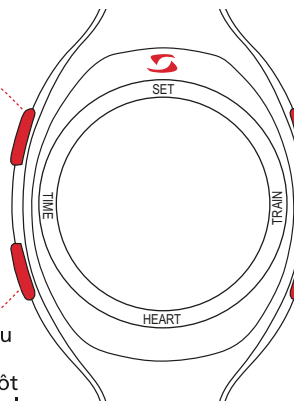
Obsadenie tlačidla je možné prečítať z displeja.

Plus

Listovanie v menu vpred alebo zvýšenie hodnôt znázornených čísel.

Tlačidlo T-Manager

PC 9 prepne priamo do menu TRAINING MANAGER.



1. ZONE INDICATOR (Indikátor zóny)

Indikátor zóny Vám ukazuje, v ktorom z troch tréningových pásiem práve trénujete.

2. CLOCK format (Formát hodín)

V dvanásť hodinovom moduse času môžete vidieť, či údaj času ukazuje poludnie (AM) alebo odpoľudnie (PM).

3. RUNNING MAN

Symbol bežca sa na displeji objaví vždy, keď je aktivovaný TRAINING MANAGER.

4. Menu POINTER (Ukazovateľ menu)

Ukazuje menu, v ktorom sa práve nachádzate.

Prehľad funkcií

TIME (menu času)

- Clock (čas)
- Health-Zone
- Fitness-Zone
- Power-Zone
- Total time (celkový čas)

HEART (menu tepov)

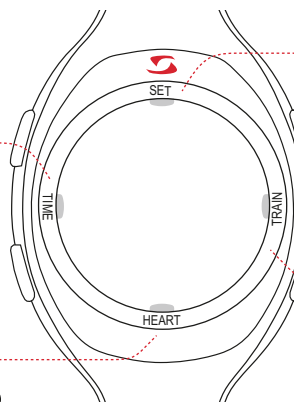
- Training time (doba tréningu)
- Average heart rate (HR) (priemerná tepová frekvencia (TF))
- Kcal consumption (spotreba kalórií)
- Total calorie consumption (total kcal) celková spotreba kalórií (Total Kcal)

SET (zadanie)

- Language (jazyk)
- Heart Rate zones (pásmo tepov)
- Clock (hodiny)
- Date (dátum)
- Beep (melódie)
- "MY NAME" (moje meno)

MANAGER

- Training Manager



1.4 HLAVNÉ MENU (FUNKCIE)



Päť hlavných menu Vášho PC 9

Váš PC 9 je rozdelený do piatich hlavných menu. V ktorom z hlavných menu sa práve nachádzate, sa zobrazuje ukazovateľom a popisom na displeji.

TRAINING MANAGER

V menu TRAINING MANAGER začínate, stopujete a prerušujete Váš tréning. Stlačením tlačidla T-Manager sa dostanete z každého menu priamo do Vášho TRAINING MANAGER.

Informácie od str. 52

ZADANIE (SET)

Informácie od str. 47

MENU ČAS (TIME)

Informácie od str. 54

MENU TEPY (HEART)

Informácie od str. 56

1.5 NASTAVENIA



Než začnete s tréningom, "prebudte" Váš PC 9.

Stlačte ľubovoľné tlačidlo na dobu minimálne 3 sekúnd.

Aktivovaný PC 9

Pred a po tréningu môžete nosiť PC 9 ako normálne hodinky. Na displeji je teraz možné prečítať dátum, čas a "PC 9".

PC 9 sa nachádza v pohotovostnom režime.

K aktivácii Vášho PC 9 stlačte na 3 sekundy **ľubovoľné tlačidlo**. Automaticky sa dostanete do hlavného menu TRAINING MANAGER.

Pred začiatkom tréningu zadajte Vaše osobné údaje v menu ZADANIE.

Čas, dátum, budík atď. sa nastavujú taktiež v tomto menu.

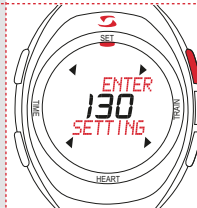
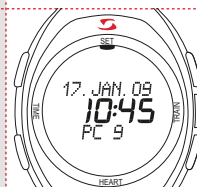
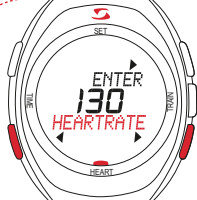
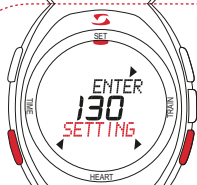
Zadanie Vašich údajov nastane popísaným spôsobom. Pomocou tlačidla plus / mínus sa dostanete k predchádzajúcemu alebo nasledujúcemu podmenu alebo nastavíte hodnotu čísel. Pomocou tlačidla 2 potvrdíte a tlačidlom 1 opustíte menu. Príklad: nastavenie hodín.

Vyvolať menu ZADANIE? Stlačením tlačidla plus / mínus v hlavnom menu sa dostanete do menu ZADANIE (SET).

Stlačiť **ENTER**, aby sa vyvolalo menu ZADANIE.

Menu ZADANIE

Princíp ZADANIA





Prehľad menu
ZADANIE

Čo sa má nastaviť? Tlačidlom plus / mínus volíte z funkcií zadávania. Čas nastavujete v menu CLOCK.

Stlačiť **ENTER**, aby sa vyvolala funkcia zadania.

Zmeniť aktuálne nastavenie? Stlačiť **CHANGE**, aby sa zmenilo aktuálne nastavenie.

Pre návrat k výberu funkcií zadávania stlačiť EX.

Zmeniť formát? Blikajúcu hodnotu zmeniť / nastaviť tlačidlom plus / mínus.

Stlačiť **OK**, aby sa nastavenie potvrdilo.

Nastaviť hodnotu? Blikajúcu hodnotu zväčšiť / zmenšiť tlačidlom plus / mínus.

Pre zmenu k ďalšiemu miestu stlačiť **NEXT**.

Uložiť nastavenie? K uloženiu a opusteniu menu nastavení stlačiť **SAVE**.

Menu ZADANIE Vášho PC 9 je rozdelené do 7 podmenu.

Nasledujúc nájdete prehľad nastaviteľných funkcií.



Podmenu LANGUAGE (JAZYK):
Pre zmenu jazyka stlačiť **ENTER**.

K predchádzajúcej alebo nasledujúcej nastaviteľnej funkcii sa dostanete stlačením tlačidla **plus / mínus**.

Podmenu HR ZONES (PÁSMO TEPOV):
Pre zmenu pásma tepov stlačiť **ENTER**.
Po zadaní Vašich osobných údajov vyráta PC 9 automaticky Vašu maximálnu tepovú frekvenciu a Vaše tri tréningové pásma. Tieto hodnoty môžete manuálne meniť, pokiaľ potrebujete.

Podmenu ZONES FC (PÁSMO TEPU):

Pre zmenu údajov o pohlaví stlačiť **CHANGE**.
Vaše nastavenie poistíte pomocou **SAVE**.

Váš vek môžete nastaviť po jednotlivých čísliciach. Pri zmene stlačiť **CHANGE** a nakoniec poistiť pomocou **SAVE**.

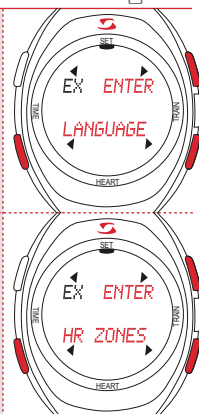
Pre zmenu údajov o Vašej váhe stlačiť **CHANGE**. Vaše nastavenie poistíte pomocou **SAVE**.

Vaša maximálna tepová frekvencia je vyrátaná automaticky. Pri zmene tejto hodnoty stlačte **CHANGE**.

Spodná hodnota Vašej HEALTH-Zone je vyrátaná automaticky. Pokiaľ by ste chceli túto hodnotu zmeniť, stlačte **CHANGE**.

Pokiaľ chcete zmeniť automaticky spočítanú spodnú hodnotu Vašej FITNESS-Zone, stlačte **CHANGE**.

Aby ste zmenili automaticky spočítanú spodnú hodnotu Vašej POWER-Zone, stlačte **CHANGE**.





Hornú hodnotu POWER-Zone môžete zmeniť pomocou **CHANGE**. Hodnota nesmie presahovať maximálnu tepovú frekvenciu!

Pokračovanie menu Zadanie

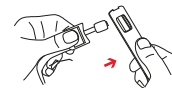
Podmenu **CLOCK (ČAS)**:
Pre zmenu času stlačiť **ENTER**.

Podmenu **DATE (DÁTUM)**:
Pre zmenu dátumu stlačiť **ENTER**.

Podmenu **BEEP (MELÓDIE)**:
Pre zapnutie alebo vypnutie akustických signálov stlačiť **ENTER**.

Podmenu **MY NAME "MOJE MENO"**:
Pre nastavenie osobného pozdravu stlačiť **ENTER**.

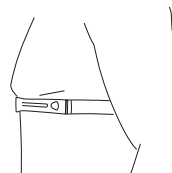
Spojte vysielac s elastickým pásom.



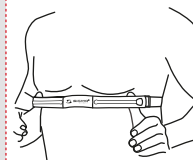
Dĺžku pásu je možné individuálne prispôsobiť posunutím. Dávajte pozor, aby ste dĺžku pása nastavili tak, že prilieha dobre, ale nie príliš pevne.



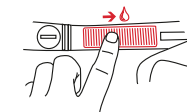
Pripevnite pás okolo hrudníka tak, aby vysielac číležal u mužov pod začiatkom prsného svalu a u žien pod prsníkmi.



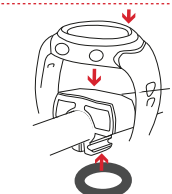
Logo **SIGMA SPORT** musí pritom zostať vždy z prednej strany čitateľné.



Nadvihnite na prednej strane pás ľahko od kože. Vrúbkovanú časť (elektrody) na zadnej strane vysielaca navlhčite slinami alebo vodou.



Montáž adaptéru na riadidlá.





TRAINING MANAGER

Pomocou TRAINING MANAGER začínate, stopujete a prerušujete Váš tréning. Všetky údaje, ktoré sa nachádzajú v menu ČAS a TEPY, sa používajú v bežiacej funkcii TRAINING MANAGER. Z každého menu sa dostanete do TRAINING MANAGER pomocou tlačidla T-MANAGER.

PC 9 prijíma signály z hrudného pásu.

Na začiatku Vášho tréningu stlačte **START**.

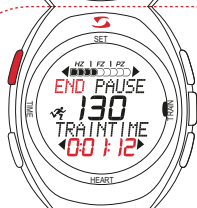
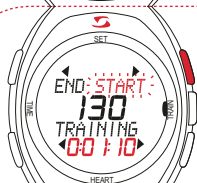
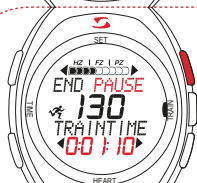
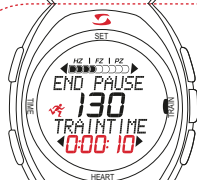
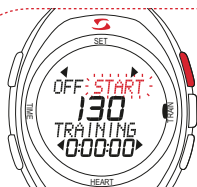
Tréning bol zahájený, ak sú započítavané rôzne tréningové údaje (menu ČAS a TEPY).

Symbol BEŽCA ukazuje, že TRAINING MANAGER je aktívny.

Pre prerušenie tréningu stlačte **PAUSE**.

Pokiaľ by ste chceli pokračovať v tréningu, stlačte znova **START**.

Pre ukončenie tréningu stlačte **END**.



Koniec tréningu potvrdiť opätovným stlačením **END**.

Pokiaľ by ste chceli pokračovať v tréningu, stlačte **EX**.

Pre vymazanie údajov o tréningu (menu ČAS a TEPY) stlačte **RESET**.

Pomocou **OFF** sa vrátite do pohotovostného režimu.

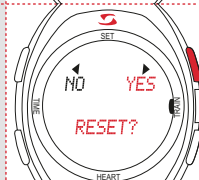
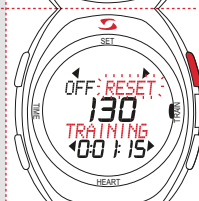
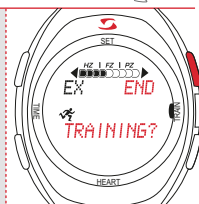
Zmazaním údajov o tréningu bude posledná tréningová jednotka úplne vymazaná.

Najskôr si prehliadnite Vaše tréningové údaje, než ich pred začiatkom novej tréningovej jednotky vymažete. Stlačte **YES**, aby sa údaje o tréningu vymazali na "0".

Tento postup prerušíte tlačidlom **NO**.

Údaje boli vymazané.

Do pohotovostného režimu sa dostanete stlačením **OFF**.



MENU ČAS
(TIME)

V MENU ČAS vidíte aktuálny čas a môžete vyvolať údaje k Vaším tréningovým zónam a Váš celkový čas tréningu.

Okrem toho ponúka toto menu funkcie budíka.

Stlačte **ENTER**, dostanete sa do MENU ČAS (TIME).

CLOCK (ČAS) zobrazuje dátum a dobu.

Údaj HEALTH-Z udáva, koľko času ste trénovali v tepovej oblasti tohto pásma (v minútach, hodinách a % celkového času tréningu).

FITNESS-Z – tu môžete vidieť, koľko času ste trénovali v tepovej oblasti tohto pásma (v minútach, hodinách a % celkového času tréningu).

Údaj POWER-Z znázorňuje, koľko času ste trénovali v tepovej oblasti tohto pásma (v minútach, hodinách a % celkového času tréningu).



TOTALTIME zachytáva postupne Váš čas tréningu, pokiaľ je TRAINING MANAGER aktivovaný. Tým je možné zachytiť celkový čas tréningu na dlhšie časové obdobie (týždne, mesiace).

Sami môžete rozhodnúť, kedy údaje vymažete (RESET-Funktion).





MENU TEPY (HEART)

V hlavnom menu MENU TEPY (HEART) môžete vyvolať rôzne tréningové údaje k Vášmu aktuálnemu tréningu.

K vyvolaniu MENU TEPY stlačiť **ENTER**.

Indikátor zóny na hornom okraji displeja Vám ukazuje, v ktorom z troch tepových pásiem sa práve nachádzate.

Pod ním vidíte, na koľko percent Vašej maximálnej tepovej frekvencie práve trénujete.

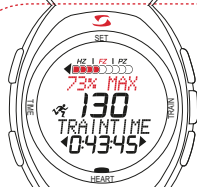
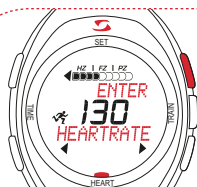
TRAINTIME je čas Vášho aktuálneho tréningu.

AVERAGE Vám ukazuje Váš aktuálny priemerný tep.

Pod údajom KCAL sú zobrazené spotrebované kalórie v aktuálnej tréningovej jednotke.



Pokiaľ je aktívny Training Manager, sú zaznamenávané spotrebované kalórie. TOTAL KCAL Vám ukazuje spotrebu kalórií na dlhší časový úsek (týždne, mesiace). Sami môžete rozhodnúť, kedy údaje vymažete (RESET-Funktion).





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

Maximálna tepová frekvencia

Maximálna tepová frekvencia (TF max.) je taká maximálne možná frekvencia, s ktorou bije Vaše srdce pri úplnom vyčerpaní Vašej telesnej výkonnosti. Osobná maximálna tepová frekvencia je závislá od Vášho veku, pohlavia, výkonnosti, pripravenosti k výkonu, výkonnosti závislej od druhu športu a Vášho telesného stavu. Najlepšia možnosť, ako zistiť Vašu osobnú max. TF je záťažový test.

Odporúčame Vám previesť tento test u lekára a v pravidelných odstupoch ho opakovať.

TF max. môže byť tiež odhadnutá pomocou matematického výpočtu:

Muži:

$210 - \text{"polovica veku"} - (0,11 \times \text{hmotnosť v kg}) + 4$

Ženy:

$210 - \text{"polovica veku"} - (0,11 \times \text{hmotnosť v kg})$

Správny tep pri tréningu

Tréningová zóna je oblasť, v ktorej by sa mala pohybovať tepová frekvencia počas efektívneho a cieleného tréningu. Zo športovo-lekárskoho hľadiska sa rozlišujú 3 tréningové zóny:



HZ (Health-Zone)

zdravotný 55 – 70 % TF max.

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

Toto pásmo je nazývané tiež "zóna spaľovania tuku".

Je tréňovaná aerobná látková výmena, t.z., že v svaloch sú spaľované tuky a uhľohydráty, príp. sú menené na energiu.

FZ (Fitness-Zone)

fitness 70 – 80 % TF max.

Zameranie: **Fitness pre pokročilých**

V pásme fitness trénujete intenzívnejšie. Energia je získavaná hlavne zo spaľovania uhľohydrátov.

PZ (Power-Zone)

výkon 80 – 100 % TF max.

Zameranie: **Tréning výkonnostných športovcov**

Tréning vo výkonnostnom pásme je veľmi intenzívny a mal by byť realizovaný len tréňovanými športovcami.

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

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 tepov nebol správne pripravený.
- Senzory (elektródy) snímača tepov sú znečistené alebo nie sú vlhké.
- Rušivé vplyvy elektrickými zdrojmi (vedenie vysokého napätia, železnica a pod.).
- Batéria vysielача (CR 2032) je prázdna (Art.-Nr. 00342).

Prosíme, konzultujte začiatok tréňovania s Vaším lekárom – zvlášť pokiaľ trpíte kardiovaskulárnymi ochoreniami.



Čo sa stane, keď si počas tréningu zložím hrudný pás?

Hodinky už nedostávajú signál, na displeji sa objaví "0" – po krátkej chvíli prechádza PC 9 do pohotovostného režimu (stopky nebežia).

Aký vplyv má nastavenie z 24 hod na 12 hod okrem znázornenia času?

PC 9 sa automaticky prepne z kg (24 hod formát) na lb (12 hod formát).

Vypínajú sa úplne SIGMA SPORT Pulzomery?

Nie. V pohotovostnom režime sa zobrazuje len čas, dátum a "PC 9", takže môžete Pulzomer používať tiež ako normálne náramkové hodiny. V tomto režime spotrebováva PC 9 len veľmi málo prúdu.

Môžem používať hrudný pás na bežiacom páse?

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

Sú SIGMA SPORT Pulzomery vodotesné a môžu byť používané tiež na plávanie?

Áno – až do hĺbky 3 metrov. Prosím pozor: nedotýkať sa pod vodou tlačidiel, inak môže voda vniknúť do plášťa hodínok. Mali by ste sa vyvarovať používaniu v morskej vode, mohli by sa vyskytnúť poruchy funkcií.

Čo je dôvodom, že zobrazenie na displeji reaguje pomaly, alebo že je displej zafarbený na čierne?

Mohlo sa stať, že prevádzková teplota bola prekročená alebo bola nedostatočná. Váš PC 9 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).



Pre Pulzomer a hrudný 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 zrealizovaná autorizovaným predajcom.

Neodbornou výmenou batérie môže byť Pulzomer poškodený; tým zaniká nárok na záruku.

Všetky osobné dáta musia byť po výmene batérie znova nastavené.

3.5 ZÁRUKA

Ručíme jednotlivým našim zmluvným partnerom za nedostatky podľa právnych predpisov. Batérie sú zo záruky vybrate. V prípade záruky kontaktujte predajcu, u ktorého ste Pulzomer zakúpili alebo zašlite Pulzomer s dokladom o kúpe a všetkým príslušenstvom dostatočne ofrankovaný na:

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

Service-Tel. + 49 (0) 63 21-91 20-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Pri oprávnených nárokoch na záruku dostanete vymenený prístroj. Máte nárok na v tejto dobe aktuálny model. Výrobca si vyhradzuje technické zmeny.

You can find the CE Declaration under: www.sigmasport.com

- CZ** Baterie se nesmí likvidovat s domovním odpadem (zákon o bateriích – BattG). Odevzdejte prosím baterie na jmenovaném sběrném místě k likvidaci.
- SI** Baterij se ne sme odstranjevati skupaj z gospodinjskimi 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 - BattG). Odovzdajte, prosím, batérie na menovanom zbernom mieste na likvidáciu.

