

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



**HEART  
RATE**



**PC 25.10**

ČESKÝ  
MAGYAR  
POLSKI

CZ

HU

PL

1.	<b>Předmluva A obsah balení</b>	3
2.	<b>Základní funkční princip</b>	4
2.1	Přehled funkcí	4
2.2	Obsazení tlačítek a princip navigace	6
2.3	Přiložení hrudního pásu / umístění držáku na řídítka	7
2.4	Zapnutí pulsmetru	8
2.5	Měření tepové frekvence	9
3.	<b>Nastavení Před prvním tréninkem</b>	
	→ <b>Hlavní menu nastavení</b>	11
3.1	Uživatelská nastavení	12
3.2	Nastavení přístroje	14
4.	<b>Hlavní menu Trénink</b>	15
5.	<b>Hlavní menu Doba</b>	16
6.	<b>Hlavní menu Paměť</b>	19
6.1	Celkové hodnoty v paměti	19
6.2	Samostatná paměť	20
7.	<b>Další informace</b>	21
7.1	Co byste měli vědět o tepové frekvenci	21
7.2	Často kladené otázky a servis	23
7.3	Přehled zvuků	24
7.4	Odstraňování problémů	25
7.5	Výměna baterie a záruka	26

## 1. PŘEDMLUVA A OBSAH BALENÍ

Srdečně blahopřejeme, že jste se rozhodli pro pulsmetr značky SIGMA SPORT®. Váš nový PC 25.10 vám bude po celá léta sloužit jako věrný průvodce při sportu a ve volném čase.

PC 25.10 je technicky náročný měřicí přístroj. Přečtěte si prosím pozorně tento návod k obsluze, abyste se seznámili s rozmanitými funkcemi svého nového pulsmetru a uměli je použít.

SIGMA SPORT® vám přeje mnoho zábavy při používání vašeho pulsmetru PC 25.10.

Pulsmetr PC 25.10

→ EKG přesnost



Hrudní pás s digitálním a kódovaným rádiovým přenosem.



Držák na řídítka k montáži pulsmetru PC 25.10 na jízdní kolo s O-kroužkem



## 2. ZÁKLADNÍ FUNKČNÍ PRINCIP

### 2.1 PŘEHLED FUNKCÍ

Trénink

Trénink v  
jedné zóně

Doba

Čas

Datum

Stopky

Odpočítávání

Budík

Paměť

1 Paměť

Celkové  
hodnoty

Za týden

Za měsíc

Od resetování

## 2. ZÁKLADNÍ FUNKČNÍ PRINCIP

### 2.1 PŘEHLED FUNKCÍ

Nastavení	
Uživatel	Zařízení
Pohlaví	Jazyk
Den narození	Datum
Hmotnost	Čas
Max. TF	Hlasitost
Tr. zóna	Zvuky tlačítek
	Alarm zón
	Moje jméno

## 2.1 PŘEHLED FUNKCÍ



### Čtyři hlavní menu pulsmetru PC 25.10

Pulsmetr PC 25.10 je rozčleněn na čtyři hlavní menu „Trénink“, „Doba“, „Paměť“ a „Nastavení“.

Symbol a popis na displeji udává, ve kterém z těchto hlavních menu se nacházíte. Pomocí tlačítek PLUS/MINUS přecházíte mezi jednotlivými hlavními menu.

## 2.2 OBSAZENÍ TLAČÍTEK A PRINCIP NAVIGACE

PC 25.10 obsahuje tři úrovně menu. Při procházení menu a podmenu pulsmetru PC 25.10 by se uživatel měl vždy orientovat podle stromového diagramu v kapitole 2.1 „Přehled funkcí“.

Navigace v menu PC 25.10 je pro uživatele podstatně zjednodušena prostřednictvím navigační úrovně. Navigační úroveň se zobrazuje vždy pomocí jednorázového stisknutí obou horních funkčních tlačítek.

## 2.2 OBSAZENÍ TLAČÍTEK A PRINCIP NAVIGACE

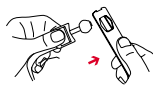
Na této navigační úrovni se zobrazí možné funkce obou horních tlačítek, abyste:

- přešli do nejbližší nižší úrovně [Enter],
- se dostali zpět do nejbližší vyšší úrovně [Back, off],
- spustili trénink [Start],
- ukončili trénink [End].

Bezprostředně potvrďte dalším stisknutím tlačítka funkci zobrazenou v navigační úrovni. Pomocí obou dolních tlačítek PLUS/MINUS přecházíte sem a tam mezi jednotlivými body menu na jedné úrovni.

## 2.3 PŘILOŽENÍ HRUDNÍHO PÁSU / UMÍSTĚNÍ DRŽÁKU NA ŘÍDÍTKA

Připojte vysílač k elastickému pásu.

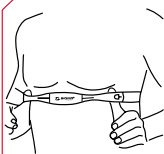


Pomocí zajišťovacího mechanismu je možné individuálně upravit délku pásu.

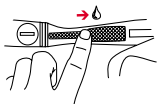
Dávejte pozor na to, abyste délku pásu nastavili tak, aby pás přiléhal dobře, ale ne příliš těsně.



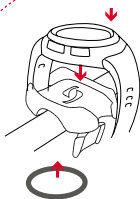
## 2.3 PŘILOŽENÍ HRUDNÍHO PÁSU / UMÍSTĚNÍ DRŽÁKU NA ŘÍDÍTKA



Pás přiložte tak, aby byl vysílač umístěn u mužů pod úpony prsních svalů a u žen pod úpony prsou. Logo SIGMA při tom musí být vždy čitelné zepředu.



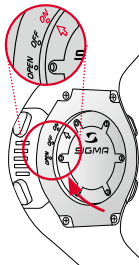
Pás mírně nadzvedněte od těla.  
Žebrované zóny (elektrody) na zadní straně vysílače navlhčete slinou nebo vodou.



Montáž držáku na jízdní kolo. Upevněte držák na řídítka jízdního kola.

Zajistěte poté držák na řídítkách pomocí O-kroužku a zapněte náramkový pásek.

## 2.4 ZAPNUTÍ PULSMETRU



Ve stavu při dodání je kryt přihrádky na baterie nastaven na „OFF“. Než budete moci začít s prvním tréninkem, musíte kryt přihrádky na baterie nastavit pomocí příslušného nástroje na „ON“.



## 2.5 MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Když netrénujete, pulsmetr PC 25.10 se nachází v klidovém režimu a můžete ho nosit jako normální hodinky. Před tréninkem a po tréninku se na displeji zobrazuje datum, čas a název výrobku.

Název výrobku můžete nahradit svým vlastním textem dlouhým max. 10 znaků (funkce Moje jméno). Více podrobností o této funkci si přečtete v kapitole 3.2 „Nastavení přístroje“.



K aktivaci pulsmetru PC 25.10 přidržte stisknuté libovolné tlačítko po dobu 2 sekund. Hodinky přejdou do aktivního režimu a dostanete se do hlavního menu „Trénink“.

Upozornění: Zpočátku se vždy orientujte podle stromového diagramu zobrazeného v kapitole 2.1.



### Synchronizace hodinek a hrudního pásu

Pulsmetr PC 25.10 je vybaven digitálním a kódovaným hrudním pásem, který umožňuje nerušený trénink ve skupině. Díky jeho nové technice si můžete být jistí, že se data z hrudního pásu přenesou beze ztrát jako datové balíčky do pulsmetru PC 25.10.

## 2.5 MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE



Než budete moci začít s tréninkem, musí se hrudní pás jednorázově synchronizovat s hodinkami.

Vyberte v hlavním menu „Trénink“ a stiskněte navigační tlačítko → ENTER.



Synchronizace se automaticky spustí a potrvá pouze několik sekund.



Po úspěšné synchronizaci se na pulsmetru PC 25.10 zobrazí krátké potvrzení „Sync ok“.

Upozornění: Pokud by se toto potvrzení na hodinkách nezobrazilo, synchronizace už byla úspěšně dokončena.



Poté co se pulsmetr PC 25.10 úspěšně synchronizoval s hrudním pásem, můžete začít s tréninkem stisknutím → START.

Upozornění: V kapitole 7.4 „Odstraňování problémů“ najdete, jak postupovat v případě problémů při synchronizaci.

## 2.5 MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

### Vypnutí pulsmetru PC 25.10

Pulsmetr PC 25.10 se automaticky vypíná po 5 minutách, není-li aktivní žádný trénink. Případně ale hodinky můžete kdykoli uvést do klidového režimu také ručně.

K vypnutí pulsmetru PC 25.10 se musíte nacházet v hlavním menu.

Stiskněte navigační tlačítko → OFF, abyste aktivovali klidový režim.



Pulsmetr PC 25.10 se opět nachází v klidovém režimu a můžete ho nosit jako normální hodinky v běžném životě.



## 3. NASTAVENÍ PŘED PRVNÍM TRÉNINKEM

Před prvním tréninkem proveďte osobní nastavení.



### 3. NASTAVENÍ PŘED PRVNÍM TRÉNINKEM

V hlavním menu přejděte pomocí tlačítka PLUS/MINUS až k bodu menu „Nastavení“. Stiskněte navigační tlačítko → ENTER, abyste otevřeli menu „Nastavení“.

Hlavní menu „Nastavení“ je dále rozděleno na části „Uživatel“ a „Nastavení přístroje“. Mezi těmito body můžete přecházet stisknutím tlačítek PLUS/MINUS. Otevřete příslušné menu navigačním tlačítkem → ENTER.



Nyní se v každém menu zobrazí různé hodnoty k nastavení. Změňte hodnotu nastavení navigačním tlačítkem → CHANGE.

Zvyšujte/snižujte hodnotu k nastavení pomocí Wert mit PLUS/MINUS.



Potvrďte příslušné nastavení pomocí OK a nakonec příslušné nastavení uložte pomocí → SAVE.

Upozornění: Pulsmetr PC 25.10 má přídavnou paměť, takže při výměně baterií zůstávají osobní nastavení zachovaná.

#### 3.1 UŽIVATELSKÁ NASTAVENÍ



Postupně zadejte v menu „Uživatelská nastavení“ své pohlaví, své datum narození a svou hmotnost. Podle těchto hodnot se vypočítá vaše maximální tepová frekvence.

## 3.1 UŽIVATELSKÁ NASTAVENÍ

Vypočítaná max. TF je základem pro stanovení horní a dolní hranice vaší požadované tréninkové zóny. Výběr a nastavení tréninkové zóny se provádí v menu „Nastavení // Uživatel // Trén. zóna“.

V pulsmetru PC 25.10 máte možnost aktivovat jednu z následujících tréninkových zón podle svých osobních cílů.

### 1. Zóna spalování tuků: → cca. 55–70 % max. TF

Při tréninku s nižší intenzitou, a tudíž s delší dobou trvání, se při vydávání energie spaluje procentuálně více tuků než sacharidů. Proto by měly osoby, které chtějí především snížit svou hmotnost a spalovat tuky, trénovat v tomto rozsahu. Doporučená doba trvání tréninku je 45–90 min.

Také začátečníci, kteří nebyli delší dobu sportovně aktivní, by měli začínat s tréninkem nejdříve v tomto rozsahu intenzity. Tím se značně sníží nebezpečí přetížení a s tím spojená zdravotní rizika.

### 2. Fitness zóna: → cca. 70–80 % max. TF

Kardiovaskulární trénink slouží v první řadě ke zlepšení aerobní výkonnosti.

### 3. Individuální zóna:

U pulsmetru PC 25.10 máte také možnost nastavit si svou tréninkovou zónu individuálně. K tomuto účelu změňte v bodě menu „Nastavení // Uživatel // Trén. zóna“ horní a dolní hranici pomocí navigačního tlačítka → CHANGE.

Pozn.: Pokyny k principu nastavování najdete na začátku této kapitoly.

## 3.2 NASTAVENÍ PŘÍSTROJE



V menu „Nastavení přístroje“ se nastavují jazyk (D, EN, F, ES, IT), datum, čas (12/24h režim) a různé zvuky. U nastavení zvuků se rozlišují:

Zvuky tlačítek:

Zvuky tlačítek poskytují uživateli zvukovou odezvu při každém stisknutí tlačítka.

Alarm zón:

Při alarmu zón zazní zvukový signál, když uživatel překročí hranice tréninkových zón směrem dolů nebo směrem nahoru.

Přehled zvukových signálů najdete v kapitole 7.3 „Přehled zvuků“. Pokyny k principu nastavování najdete na začátku této kapitoly.

Pomocí funkce „Moje jméno“ je možné individuálně nastavit text na pulsmetru PC 25.10. Na hodinách se potom v klidovém režimu (sleep mode) zobrazí jméno nebo jiný libovolný text, dlouhý do 10 znaků.

## 4. HLAVNÍ MENU TRÉNINK

Stiskněte navigační tlačítko → ENTER, abyste otevřeli hlavní menu „Trénink“.

Poté co se pulsmetr PC 25.10 úspěšně synchronizoval s hrudním pásem, můžete začít s tréninkem stisknutím → START.

V horní oblasti displeje najdete všechny informace k vaší cílové zóně. Uprostřed se nachází vaše aktuální hodnota pulsu.



Ve spodní oblasti je možné vyvolat během tréninku následující hodnoty:

- Doba tréninku
- Střední TF
- Maximální TF
- Kcal
- Čas

Pomocí tlačítek PLUS/MINUS můžete během probíhajícího tréninku libovolně přecházet mezi jednotlivými tréninkovými hodnotami.

Tréninková zóna, ve které trénujete, se řídí podle nastavení předem provedených v bodě menu 3.2 „Uživatelská nastavení“.



## 5. HLAVNÍ MENU DOBA



Pulsometr PC 25.10 má hlavní menu „Doba“ se všemi důležitými časovými funkcemi sportovních hodinek.

Přehled časových funkcí:

- Čas
- Datum
- Stopky
- Odpočítávání
- Budík



Stiskněte navigační tlačítko → ENTER, abyste otevřeli menu „Doba“.



Pulsometr PC 25.10 zobrazuje aktuální čas.

Více informací k nastavování času najdete v hlavním menu „Nastavení“ v kapitole 3.2 „Nastavení přístroje“.



## 5. HLAVNÍ MENU DOBA

Pulsometr PC 25.10 zobrazuje aktuální datum.

Více informací k nastavování data najdete v hlavním menu „Nastavení“ v kapitole 3.2 „Nastavení přístroje“.



Stopky slouží k měření časových intervalů nezávisle na tréninku. Ke spuštění stopek stisknete → START. Dále postupujte podle pokynů na displeji.

Stopky pulsmetru PC 25.10 je možné používat i bez hrudního pásu. Hodinky v tomto případě zůstávají aktivní až do 19:59:59 hodin.



Upozornění: Spuštěné stopky běží dále také na pozadí, když se hodinky přepnou do klidového režimu (sleep mode). Na displeji se potom v klidovém režimu (sleep mode) zobrazuje symbol stopek.

Odpočítávání odpočítává libovolně nastavitelný časový interval směrem k nule, a poté zazní zvukový alarm doplněný zobrazením.

K nastavení odpočítávání stisknete navigační tlačítko → CHANGE. Dále postupujte podle pokynů na displeji.



## 5. HLAVNÍ MENU DOBA



Pulsometr PC 25.10 můžete používat také jako budík nebo k připomínání událostí.

K nastavení budíku stiskněte navigační tlačítko → CHANGE. Dále postupujte podle pokynů na displeji.

Upozornění: Když je budík nastaven na určitý čas, zvukový alarm se v tuto dobu spouští každý den.



K opuštění menu „Doba“ stiskněte navigační tlačítko → BACK.



Nyní se opět nacházíte v hlavním menu „Doba“.

## 6. HLAVNÍ MENU PAMĚŤ

Stiskněte navigační tlačítko → ENTER, abyste otevřeli menu „Paměť“.

Pomocí tlačítek PLUS/MINUS můžete přecházet mezi body menu „Celkové hodnoty v paměti“ a „Samostatná paměť“.



### 6.1 CELKOVÉ HODNOTY V PAMĚTI

Stiskněte navigační tlačítko → ENTER, abyste otevřeli menu „Celkové hodnoty“ nebo podrobnou samostatnou paměť.

V paměti „Celkové hodnoty“ můžete prohlížet něco jako tréninkový deník z různých období s absolvovanými tréninkovými jednotkami. Můžete tak sledovat nejdůležitější tréninkové údaje pro podstatně delší období než v samostatné paměti.

Oproti samostatné paměti neslouží tato paměť k přesné analýze samostatné tréninkové jednotky, ale spíše k analýze „tréninkové disciplíny“ po delší období. (Jak pravidelně jsem trénoval/a v průběhu týdne, resp. měsíce.)



## 6.1 CELKOVÉ HODNOTY V PAMĚTI



Pulsometr PC 25.10 ukládá nejdůležitější celkové hodnoty absolvovaných tréninkových jednotek za následující období:

- za týden (max. do 12 týdnů)
- za měsíc (max. do 12 měsíců)
- od resetování



Za požadované období se zobrazí následující hodnoty:

- Počet tréninkových jednotek
- Celková doba tréninku
- Průměrná doba tréninku
- Kcal



## 6.2 SAMOSTATNÁ PAMĚŤ

Kromě celkových hodnot má pulsmetr PC 25.10 velmi podrobnou paměť pro vyhodnocení tréninkové jednotky.

## 6.2 SAMOSTATNÁ PAMĚŤ

Uživateli se podrobně zobrazí následující hodnoty:

- Datum
- Doba spuštění
- Celková doba
- Střední TF
- Maximální TF
- Kcal
- Doba v zóně TF
- % v zóně TF



## 7. DALŠÍ INFORMACE

### 7.1 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O TEPOVÉ FREKVENCI

Tepová frekvence (TF) se udává v tepech za minutu.

#### **Maximální tepová frekvence**

Maximální tepová frekvence (TF max.) je maximální možná frekvence, kterou tluče srdce při úplném využití tělesné výkonnosti. Hodnota osobní maximální TF je závislá na věku, pohlaví, připravenosti podat výkon, výkonnosti pro daný sport a tělesném stavu. Nejlepší možností, jak zjistit svou osobní maximální TF, je zátěžový test.

Doporučujeme nechat si tento test provést u lékaře a pravidelně ho opakovat.

## 7.1 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O TEPOVÉ FREKVENCI

Přibližná max. TF se v pulsmetru PC 25.10 určuje automaticky prostřednictvím následující matematické rovnice:

Muži:

$$210 - \text{„polovina věku“} - (0,11 \times \text{vlastní hmotnost v kg}) + 4$$

Ženy:

$$210 - \text{„polovina věku“} - (0,11 \times \text{vlastní hmotnost v kg})$$

### **Správný tréninkový puls**

Tréninková zóna je rozsah, ve kterém by se tepová frekvence měla pohybovat během efektivního a cíleného tréninku.

V pulsmetru PC 25.10 můžete volit mezi zónou pro spalování tuků a fitness zónou, a to podle stanoveného osobního cíle. Více informací o tomto tématu najdete v kapitole 3.1 „Uživatelská nastavení“.

### **Zóna spalování tuků 55–70 % max. TF:**

Zaměření: pro [věčné] začátečníky

Tato zóna je označována také jako „zóna spalování tuků“. Zde se trénuje v zóně aerobní látkové výměny, tzn. že se ve svalech spalují, resp. přeměňují na energii, tuky a sacharidy. Při této nízké intenzitě se tendenčně spaluje více tuků než sacharidů. Proto se za účelem cíleného snižování hmotnosti doporučuje trénovat při této intenzitě po dobu delší než 40 min.

### **Fitness zóna 70-80 % max. TF:**

Zaměření: fitness pro pokročilé

Ve fitness zóně se již trénuje podstatně intenzivněji. Energie se zde získává především ze spalování sacharidů. Trénování při této intenzitě posiluje kardiovaskulární systém a základní vytrvalost.

## 7.1 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O TEPOVÉ FREKVENCI

### **Individuální zóna:**

Hranice tréninkových zón je možné měnit také ručně. Pokyny k nastavování najdete v kapitole 3.1 „Uživatelská nastavení“.

### **Upozornění:**

Vždy prosím pamatujte to, že všeobecné údaje nikdy není možné vztahovat na individuální zájmy sportovce! Proto je skutečně optimální sestavení tréninku možné pouze s dobře vyškoleným trenérem, který osobně zná daného sportovce.

## 7.2 ČASTO KLADENÉ OTÁZKY A SERVIS

### **Co se stane, když během tréninku odložím hrudní pás?**

Hodinky už nepřijímají signál, na displeji se zobrazuje „0“ – po chvíli přejde PC 25.10 do klidového režimu.

### **Vypínají se pulsmetry SIGMA úplně?**

Ne. – V klidovém režimu se zobrazuje pouze čas a datum, takže je možné nosit pulsmetr také jako normální hodinky. V tomto režimu spotřebovává PC 25.10 jen velmi málo energie.

## 7.2 ČASTO KLADENÉ OTÁZKY A SERVIS

### Co je příčinou pomalého zobrazování nebo zčernání displeje?

Je možné, že provozní teplota je příliš vysoká nebo nízká. Váš pulsmetr je dimenzován pro teploty od 0 do 55 °C.

### Co je třeba udělat, je-li zobrazení na displeji jen slabě viditelné?

Slabě viditelné zobrazení na displeji může být důsledkem slabé baterie. Vyměňte co nejdříve baterii – typ baterie CR 2032 (výr. č. 00342).

## 7.3 PŘEHLED ZVUKŮ

Pulsmetr PC 25.10 vydává různé zvukové signály.

Přehled zvuků PC 25.10:

1x dlouhé pípnutí:  
při vstoupení do zóny

3x krátké pípnutí:  
když jste pod dolní hranicí zóny

5x krátké pípnutí:  
když jste nad horní hranicí zóny



## 7.3 PŘEHLED ZVUKŮ

3x krátké pípnutí v intervalech:  
konec odpočítávání; zvonění budíku

1x krátké pípnutí:  
zvuk tlačítek

## 7.4 ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

Nebyl nalezen žádný signál.

Ujistěte se prosím, že máte správně přiložený  
hrudní pás. Stiskněte → SYNC , abyste znovu  
spustili synchronizaci.

Další informace najdete v kapitole 2.5 „Měření  
teповé frekvence“.



Během synchronizace byly v bezprostřední  
blízkosti dva nebo více hrudních pásů se stejnou  
vysílací frekvencí.

Vzdalte se a stiskněte → SYNC, abyste znovu  
spustili synchronizaci.



## 7.4 ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

### Důležitá upozornění

Pokud se na displeji nezobrazuje tepová frekvence, mohou k tomu být následující důvody:

- Hrudní pás nebyl správně přiložen.
- Senzory (elektrody) snímače pulsu jsou znečištěné nebo nejsou navlhčené.
- Snímání je rušeno elektrickými zdroji rušení (vysokonapěťová vedení, železniční tratě atd.).
- Baterie vysílače (CR 2032) je vybitá (výr. č. 00342).

Poradte se prosím před zahájením tréninku se svým lékařem – obzvláště tehdy, když trpíte kardiovaskulárním onemocněním.

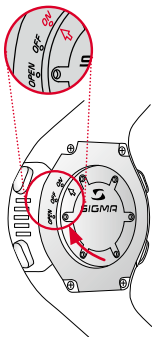
## 7.5 VÝMĚNA BATERIE A ZÁRUKA

### Provedení výměny baterie

Pulsometr PC 25.10 má přihrádku na baterie s označením „ON/OFF“.

Výměnu baterie proveďte následovně: Otevřete přihrádku na baterie tím, že nastavíte šipku na „OPEN“. Sejměte kryt přihrádky na baterie a vložte novou baterii. Dejte prosím pozor, aby byl vidět + pól. Nastavte kryt přihrádky na baterie šipkou na „OPEN“ a otáčejte jím až do polohy „ON“.

Upozornění: Pokud hodinky po delší dobu nepoužíváte, nastavte kryt přihrádky na baterie do polohy „OFF“, aby se baterie šetřila.



### Vodotěsnost

Pulsmetr PC 25.10 je vodotěsný do hloubky 30 m (do 3 barů).  
Hrudní pás je vodotěsný do 10 m (do 1 baru).

Pod vodou se nesmí stiskat žádná tlačítka!

### Záruka

Ručíme vůči našemu příslušnému smluvnímu partnerovi za vady podle zákonných předpisů. Na baterie se záruka nevztahuje. Se žádostí o poskytnutí záruky se prosím obraťte na obchodníka, u kterého jste svůj pulsmetr zakoupili, nebo pulsmetr zašlete společně s dokladem o koupi a všemi díly příslušenství a s dostatečným poštovním na následující adresu:

#### **SIGMA** Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15

D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118

E-mail: [service@sigmasport.com](mailto:service@sigmasport.com)

Při oprávněném nároku na poskytnutí záruky obdržíte přístroj výměnou. Nárok vzniká pouze na model, který je v současné době aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo technických změn.

## TARTALOM

1.	<b>Előszó és a csomag tartalma</b>	29
2.	<b>Működési elv</b>	30
2.1	A funkciók áttekintése	30
2.2	Billentyűkiosztás és navigáció	32
2.3	A mellheveder/kormánytartó elhelyezése	33
2.4	A pulzusmérő számítógép bekapcsolása	34
2.5	Szívfrekvencia-mérés	35
3.	<b>Beállítások az első edzés előtt</b>	
	→ <b>Edzés beállítás</b>	37
3.1	Felhasználói beállítások	38
3.2	Készülékbeállítások	40
4.	<b>Edzés főmenü</b>	41
5.	<b>Idő főmenü</b>	42
6.	<b>Memória főmenü</b>	45
6.1	Összesített értékek memóriája	45
6.2	Egyedi memória	46
7.	<b>További információk</b>	47
7.1	Tudnivaló a szívfrekvenciáról	47
7.2	Gyik	49
7.3	Sípoló hangjelzések áttekintése	50
7.4	Hibaelhárítás	51
7.5	Elemcsere és garancia	52

## 1. ELŐSZÓ ÉS A CSOMAG TARTALMA

Szívből gratulálunk ahhoz, hogy a SIGMA SPORT® cég pulzusmérő számítógépének megvásárlása mellett döntött. Új PC 25.10 készüléke hosszú éveken át hűségese kísérője lesz sportolás közben és szabadidejében.

A PC 25.10 egy magas műszaki színvonalú mérőműszer. Kérjük, hogy az új pulzusmérő számítógépének funkciói megismeréséhez és alkalmazásához gondosan olvassa végig a jelen használati utasítást.

A SIGMA SPORT® jó szórakozást kíván Önnek a PC 25.10 használata során.

PC 25.10 pulzusmérő számítógép

→ EKG pontosságú



Mellheveder digitális és kódolt rádióátvitellel.



Kormánytartó O-gyűrűvel a PC 25.10 készülék kerékpárra történő felszereléséhez.



## 2. MŰKÖDÉSI ELV

### 2.1 A FUNKCIÓK ÁTTEKINTÉSE

Edzés

Edzés 1  
zónában

Idő

Pontos idő

Dátum

Stopper

Visszaszámlálás

Ébresztő

Tároló

1 Memória

Összesített  
értékek

Hetente

Havonta

Alaphelyzetbe  
állítás óta

## 2. MŰKÖDÉSI ELV

### 2.1 A FUNKCIÓK ÁTTEKINTÉSE

Beállítások	
Felhasználó	Készülék
Nem	Nyelv
Születési idő	Dátum
Testtömeg	Pontos idő
Szívfrekvencia (HR), max.	Hangerő
Edzési zóna	Billentyűhangok
	Zónariasztás
	Saját név

## 2.1 A FUNKCIÓK ÁTTEKINTÉSE



### A PC 25.10 négy főmenüje

A PC 25.10 készülék négy főmenüje: „Edzés”, „Idő”, „Memória” és „Beállítások”.

A kijelzőn szimbólum és leírás is jelzi, hogy melyik főmenü aktív. Az egyes főmenük között a PLUSZ/MÍNUSZ gombbal válthat át.

## 2.2 BILLENTYŰKIOSZTÁS ÉS NAVIGÁCIÓ

A PC 25.10 menüje három szintre van felosztva. A PC 25.10 menüiben és almenüiben történő navigáció során a felhasználó a 2.1. „Funkciók áttekintése” fejezetben bemutatott fadiagram alapján tájékozódhat.

A felhasználó számára a PC 25.10 menüjének használatát a navigációs szint teszi egyszerűvé. A navigációs szint a két felső funkciógomb egyszeri megnyomásával jeleníthető meg.



## 2.2 BILLENTYŰKIOSZTÁS ÉS NAVIGÁCIÓ

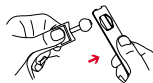
A navigációs szinten a két felső gomb lehetséges gombfunkciói jelennek meg:

- továbblépés eggyel alacsonyabb szintre (Enter)
- visszalépés eggyel magasabb szintre (Back, off)
- edzés megkezdése (Start)
- edzés befejezése (End)

A navigációs szinten kijelzett funkció közvetlenül megerősíthető egy további gombnyomással. Az alsó PLUSZ/MÍNUSZ gombokkal átválthat az azonos szinten lévő menüpontok között.

## 2.3 A MELLHEVEDER/KORMÁNYTARTÓ ELHELYEZÉSE

Kapcsolja össze a jeladót a rugalmas hevederrel.

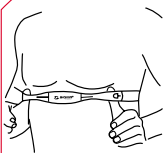


A rögzítőmechanizmus révén a heveder hossza egyénileg beállítható.

Ügyeljen arra, hogy a heveder hosszát úgy állítsa be, hogy a bőrre simuljon, de ne legyen túl szoros.

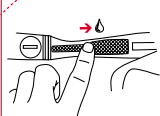


## 2.3 A MELLHEVEDER/KORMÁNYTARTÓ ELHELYEZÉSE

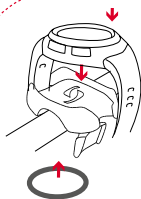


A hevedert úgy helyezze el, hogy a jeladó férfiakra esetében a mellizom alatt, nők esetében pedig a mell alatt helyezkedjen el.

A SIGMA emblémának mindig olvashatóan előrefelé kell mutatnia.



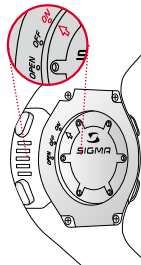
Emelje el az övet kissé a bőrtől.  
Nedvesítse meg nyállal vagy vízzel a jeladó hátoldalán lévő bordázott területeket (elektrodákat).



A kerékpárrögzőt felszerelése. Erősítse a kerékpárrögzőt a kormányra.

Ezután rögzítse a kormánytartót egy O-gyűrűvel, és zárja össze a karszalagot.

## 2.4 A PULZUSMÉRŐ SZÁMÍTÓGÉP BEKAPCSOLÁSA



A kiszállítást követően az elemtartó fedele „OFF” helyzetben van. Mielőtt megkezdene az első edzést, állítsa az elemtartó fedelét a hozzá tartozó szerszám segítségével „ON” helyzetbe.

## 2.5 SZÍVFREKVENCIA-MÉRÉS

Amikor nem edz, PC 25.10 készüléke készenléti állapotban van, és szokványos karóráként használható. Az edzés előtt és után a kijelzőn a dátum, a pontos idő és a termékmegnevezés látható.

A termékmegnevezést helyettesítheti egy tetszés szerinti, legfeljebb 10 karakterből álló kifejezéssel (Saját név funkció). Erről bővebben a 3.2.

A PC 25.10 készüléke aktiválásához tartsa 2 másodpercig lenyomva valamelyik billentyűt. Az óra aktív módba vált, és megnyílik az „Edzés” főmenü.

Tudnivaló: Kezdetben a 2.1. fejezetben ismertetett fadiagram alapján tájékozódhat.



### Az öv és a mellheveder szinkronizálása

A PC 25.10 készülékéhez tartozik egy digitális és kódolt mellheveder, amely biztosítja a zavartalan csoportos edzést. Az innovatív technikának köszönhetően biztosra veheti, hogy adatai a mellhevederből digitális adatcsomagokban, veszteség nélkül eljutnak PC 25.10 készülékére.

## 2.5 SZÍVFREKVENCIA-MÉRÉS



Az edzés megkezdése előtt a mellhevedert szinkronizálni kell az órával.

Válassza ki az „Edzés” főmenüt, és nyomja meg az → ENTER navigációs gombot.



A szinkronizálás automatikusan megkezdődik, és mindössze néhány másodpercet vesz igénybe.



A sikeres szinkronizálást követően PC 25.10 készüléke rövid „Sync ok” visszajelzést küld.

Tudnivaló: Ha ez a kijelzés nem látható az órán, akkor a szinkronizálás már sikeresen lezárult.



Miután sikeresen végbement a szinkronizálás PC 25.10 készüléke és a mellheveder között, megkezdheti az edzést a → START gomb megnyomásával.

Tudnivaló: A szinkronizálás során felmerülő esetleges problémákról bővebben a 7.4. „Hibakeresés” c. fejezetben olvashat.

## 2.5 SZÍVFREKVENCIA-MÉRÉS

### A PC 25.10 kikapcsolása

Ha nincs folyamatban edzés, a PC 25.10 készülék 5 perc után automatikusan kikapcsol. Kézzel bármikor készenléti állapotba állíthatja az órát.

A PC 25.10 készülék kikapcsolásához lépjen a főmenübe.

Nyomja meg az → OFF navigációs gombot a készenléti állapot aktiválásához.



A PC 25.10 készülék ismét készenléti állapotra vált, és szokványos karóráként használható a mindennapokban.



## 3. BEÁLLÍTÁSOK AZ ELSŐ EDZÉS ELŐTT

Az első edzés előtt adja meg személyes beállításait.



### 3. BEÁLLÍTÁSOK AZ ELSŐ EDZÉS ELŐTT

Válassza ki a főmenüben a PLUSZ/MÍNUSZ gomb segítségével a „Beállítás” menüpontot, majd nyomja meg az → ENTER navigációs gombot a „Beállítás” menü megnyitásához.

A „Beállítás” főmenüben a „Felhasználó” és a „Készülékbeállítások” almenü érhető el. A menüpontok között a PLUSZ/MÍNUSZ gomb megnyomásával válthat át. Nyissa meg az adott menüt az → ENTER navigációs gombbal.



Ekkor minden menüben különböző beállítandó értékek jelennek meg. Változtassa meg a beállítási értékeket a → CHANGE navigációs gombbal.

A beállítandó értékeket a PLUSZ/MÍNUSZ gombbal növelheti/csökkentheti. Hagyja jóvá az adott beállítást az OK gombbal, és végül mentse el az adott beállítást a → SAVE gombbal.



Tudnivaló: A PC 25.10 egy kiegészítő memóriával is rendelkezik, így a PC 25.10 készülék elemcsere esetén is megőrzi a személyes beállításokat.

#### 3.1 FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK



A „Felhasználói beállítások” menüben adja meg egymás után nemét, születési idejét és testtömegét. A készülék a megadott értékek alapján kiszámítja a maximális szívfrekvenciáját.

## 3.1 FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK

A kiszámított maximális szívfrekvencia alapján határozza meg az Ön által kiválasztott edzési zóna felső és alsó határértékét.

Az edzési zóna kiválasztása és beállítása a

„Beállítások // Felhasználó // Edzési zóna” menüben történik.

Egyéni céljaitól függően aktiválja a PC 25.10 készüléken a következő edzési zónák egyikét.

### **1. Zsírégető zóna: → a max. szívfrekvencia kb. 55–70 %-a.**

Alacsonyabb intenzitású, de hosszabb ideig tartó edzés esetén a szervezet százalékos arányban több zsírt és szénhidrátot éget el a szükséges energia biztosításához. Ezért azoknak, akik elsősorban testtömegüket kívánják csökkenteni, és zsírt kívánnak elégetni, ebben a tartományban kell edzeniük. Az ajánlott edzési időtartam: 45–90 perc.

Kezdőknek, akik hosszabb ideje nem sportoltak aktívan, szintén ajánlott ilyen intenzitástartományú edzéssel kezdeniük. Ezzel jelentősen csökkenthetik a túlterhelés veszélyét, valamint az azzal járó egészségügyi kockázatokat.

### **2. Fitnessz zóna: → a max. szívfrekvencia kb. 70–80 %-a.**

A szív és érrendszeri edzéssel elsősorban az aerob teljesítőképesség javítható.

### **3. Egyéni zóna:**

A PC 25.10 készülékkel kívánság szerint beállíthat egyéni edzési zónát is. Ehhez változtassa meg a

„Beállítás // Felhasználó // Edzési zóna” menüpontban a felső és az alsó határt a → CHANGE navigációs gomb segítségével.

Megjegyzés: A beállítási elwel kapcsolatos tudnivalók a fejezet elején találhatóak.

## 3.2 KÉSZÜLÉKBEÁLLÍTÁSOK



A „Készülékbeállítások” menüben végezhető el a nyelv (D, GB, F, ES, IT) a dátum, a pontos idő (12 /24 órás mód) beállítása, valamint különböző hangbeállítások. A hangbeállítások esetében megkülönböztethetők:

**Billentyűhangok:**

A billentyűhangok minden gombnyomással akusztikus visszajelzést adnak a felhasználónak.

**Zónariasztás:**

A zónariasztásnál hangjelzés hallható, ha a felhasználó túllépi, illetve nem éri el az edzési zóna határait.

A hangjelzések áttekintése a 7.3. „Sípoló hangjelzések áttekintése” fejezetben található. A beállítási elvvel kapcsolatos tudnivalók a fejezet elején találhatóak.

A „Saját név” funkcióval egyéni név rendelhető a PC 25.10 készülékhez. Az órán ekkor készenléti állapotban (sleep mode) megjelenik a név vagy egy tetszőleges, legfeljebb 10 karakter hosszúságú felirat.



## 4. EDZÉS FŐMENÜ

Nyomja meg az → ENTER navigációs gombot az „Edzés” főmenü megnyitásához.

Miután sikeresen végbement a szinkronizálás PC 25.10 készüléke és a mellheveder között, megkezdheti az edzést a → START gomb megnyomásával.

A kijelző felső részén láthatók a célzónával kapcsolatos információk. Középen látható az aktuális pulzusérték.



A kijelző alján az edzés során megjeleníthetők a következő értékek:

- Edzésidő
- Átlagos szívfrekvencia
- Maximális szívfrekvencia
- KCAL
- Pontos idő

Az edzés során a PLUSZ/MÍNUSZ gomb segítségével kívánság szerint átválthat az egyes edzési értékek között. Az edzési zónát, amelyben az edzést végzi, a 3.2. „Felhasználói beállítások” menüpontban előzetesen megadott beállítások határozzák meg.



## 5. IDŐ FŐMENÜ



A PC 25.10 készülék „Idő” főmenüje tartalmazza a stopperóra összes fontos időfunkcióját.

Az időfunkciók áttekintése:

- Pontos idő
- Dátum
- Stopper
- Visszaszámlálás
- Ébresztő



Nyomja meg az → ENTER navigációs gombot az „Idő” menü megnyitásához.



A PC 25.10 kijelzi az aktuális pontos időt.

A pontos idő beállításával kapcsolatban további információk a „Beállítás” főmenünél, a 3.2. „Készülékbeállítások” fejezetben találhatók.

## 5. IDŐ FŐMENÜ

A PC 25.10 kijelzi az aktuális dátumot.

A dátum beállításával kapcsolatban további információk a „Beállítás” főmenünél, a 3.2. „Készülékbeállítások” fejezetben találhatók.



A stopperóra az időszakos edzésektől független mérésére szolgál. A stopperóra elindításához nyomja meg a → START gombot. Ezután kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.

A PC 25.10 stopperórája mellheveder nélkül is használható. Az óra ebben az esetben 19:59:59-ig aktív marad.

Tudnivaló: Az elindított stopperóra a háttérben tovább fut akkor is, ha az órát készenléti állapotba (sleep mode) állítják. A kijelzőn ilyenkor készenléti állapotban megjelenik a stopperóra szimbóluma.



A visszaszámlálás egy tetszőlegesen megadható időtartamon keresztül számlál visszafelé nulláig, majd hallható és látható riasztással jelez. A visszaszámlálás beállításához nyomja meg a → CHANGE navigációs gombot. Ezután kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.



## 5. IDŐ FŐMENÜ



A PC 25.10 készüléket ébresztőóráként vagy emlékeztetőként is használhatja.

Az ébresztő beállításához nyomja meg a → CHANGE navigációs gombot. Ezután kövesse a kijelzőn megjelenő utasításokat.

Tudnivaló: Ha az ébresztő be van állítva egy bizonyos időpontra, akkor minden nap riasztással jelez a megadott időben.



Az „Idő” menü elhagyásához nyomja meg a → BACK navigációs gombot.



Ekkor ismét megnyílik az „Idő” főmenü.

## 6. MEMÓRIA FŐMENÜ

Nyomja meg az → ENTER navigációs gombot a „Memória” menü megnyitásához.

A PLUSZ/MÍNUSZ gombbal átválthat az „Összesített értékek memóriája” és az „Egyedi memória” között.



### 6.1 ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK MEMÓRIÁJA

Nyomja meg az → ENTER navigációs gombot az „Összesített értékek” menü vagy a részletes egyedi memória megnyitásához.

Az „Összesített értékek” memóriájában egyfajta edzési naplóban tekintheti meg a különböző időszakokban teljesített edzési egységeket. Ezáltal az egyedi memóriához képest lényegesen hosszabb időtartam legfontosabb edzési adatait tekintheti meg.

Az egyedi memóriával ellentétben ez a memória nem az egyes edzési egységek pontos elemzésére szolgál, hanem inkább egy hosszabb időszakban tanúsított „edzési fejelem” elemzésére. (Milyen rendszerességgel edzett a héten, illetve a hónapban)



## 6.1 ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKEK MEMÓRIÁJA



A PC 25.10 készülék a következő időszakokban tárolja a teljesített edzési egységek legfontosabb összesített értékeit:

- Hetente (max. 12 hétig)
- Havonta (max. 12 hónapig)
- Alaphelyzetbe állítás óta



A kívánt időszakról a következő értékek jeleníthetők meg:

- Edzési egységek száma
- Teljes edzésidő
- Átlagos edzésidő
- Kcal



## 6.2 EGYEDI MEMÓRIA

Az összesített értékeken felül a PC 25.10 készülék rendelkezik egy nagyon részletes memóriával az edzési egységek kiértékeléséhez.

## 6.2 EGYEDI MEMÓRIA

A felhasználónak részletesen a következő értékeket jelenítheti meg:

- Dátum
- Kezdési idő
- Teljes idő
- Átlagos szívfrekvencia
- Maximális szívfrekvencia
- Kcal
- Idő a Szívfrekvencia zónában
- % a Szívfrekvencia zónában



## 7. TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

### 7.1 TUDNIVALÓ A SZÍVFREKVENCIÁRÓL

A szívfrekvencia (HR) percenkénti szívverésekben megadott érték.

#### **Maximális szívfrekvencia**

A maximális szívfrekvencia (HR max.) az a maximálisan lehetséges frekvencia, amellyel az Ön szíve testi teljesítőképességének teljes kihasználása esetén ver. Az egyéni HR max. érték függ az életkortól, a nemtől, a teljesítőkészségtől, a sportágtól függő teljesítőképességtől és a fizikai állapottól. A személyes maximális szívfrekvencia elérésére a terheléses teszt a legalkalmasabb.

## 7.1 TUDNIVALÓ A SZÍVFREKVENCIÁRÓL

Javasoljuk, hogy ezt a tesztet orvossal végeztesse el, és rendszeres időközönként ismételtesse meg.

A PC 25.10 készülék a következő matematikai egyenlet alapján automatikusan meghatározza a megközelítőleges maximális szívfrekvenciát:

Férfiak esetében:

$210 - \text{„az életkor fele”} - (0.11 \times \text{személyes testtömeg kg-ban}) + 4$

Nők esetében:

$210 - \text{„az életkor fele”} - (0.11 \times \text{személyes testtömeg kg-ban})$

### **A megfelelő edzési pulzus:**

Az edzési zóna az a tartomány, amelyen belül a szívfrekvenciának egy hatékony és célzott edzés során mozognia kell.

A PC 25.10 készüléken egyéni célkitűzésének megfelelően választhat a Zsírégető zóna és a Fitness zóna között. További információ a 3.1. „Felhasználói beállítások” fejezetben található.

### **Zsírégető zóna, a szívfrekvencia max. 55–70 %-a:**

Útmutató: (Újra)kezdők számára.

Ezt a zónát „Zsírégető zónának” is nevezik. Itt történik az aerob anyagcsere edzése, vagyis az izmok zsirokat és szénhidrátokat égetnek el, illetve alakítanak át energiává. Ennél az alacsony intenzitásnál jellemzően több zsír ég el, mint szénhidrát. Ezért a célzott tömegcsökkentéshez ajánlott ezzel az intenzitással 40 percnél hosszabb ideig edzeni.

### **Fitness zóna, a szívfrekvencia max. 70-80 %-a:**

Útmutató: Fitnessz haladóknak.

A Fitnessz zónában jóval intenzívebb edzés folytatható. Az energia ebben az esetben főként szénhidrátok elégetéséből származik. Az ilyen intenzitású edzés erősíti a szív- és érrendszert, és javítja az alapvető erőnlétet.



## 7.1 TUDNIVALÓ A SZÍVFREKVENCIÁRÓL

### **Egyéni zóna:**

Az edzési zóna határai manuálisan is módosíthatók. A beállítással kapcsolatban további tudnivalók a 3.1. „Felhasználói beállítások” fejezetben találhatóak.

Tudnivaló: Mindig ügyeljen arra, hogy az általános tervek soha sem igazodhatnak a sportoló egyéni igényeihez. Ezért az igazán optimális edzésterv csak egy jól képzett edző segítségével alakítható ki, aki személyesen ismeri a sportolót.

HU

## 7.2 GYIK (GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK ÉS SZERVIZ)

### **Mi történik, ha edzés közben leveszem a mellhevedert?**

Az óra nem kap további jelet, a kijelzőn „O” jelenik meg – rövid idő elteltével a PC 25.10 készenléti állapotba vált.

### **A SIGMA pulzusmérő számítógépek teljesen kikapcsolnak?**

Nem. Készenléti állapotban csak az idő és a dátum jelenik meg a kijelzőn, így a pulzusmérő számítógépet óraként is használhatja. Ebben az állapotban a PC 25.10 nagyon csekély mennyiségű áramot fogyaszt.

## 7.2 GYIK (GYAKRAN ISMÉLT KÉRDÉSEK ÉS SZERVIZ)

**Mi az oka annak, ha a megjelenítés a kijelzőn lassan reagál, vagy feketére színeződik?**

Ezt többek között az üzemi hőmérséklet túllépése vagy el nem érése okozhatja. A pulzusmérő számítógépet 0 °C és 55 °C közötti hőmérsékletre tervezték.

**Mi a teendő, ha nem látható jól a kijelzés?**

Ha nem látható jól a kijelzés, akkor lehetséges, hogy lemerült az elem. Cserélje ki mielőbb

- elemtípus: CR 2032 (cikksz.: 00342)

## 7.3 SÍPOLÓ HANGJELZÉSEK ÁTTEKINTÉSE

A PC 25.10 különböző sípoló hangjelzésekkel hívja fel magára a figyelmet.

A PC 25.10 sípoló hangjelzéseinek áttekintése:

1 hosszú sípolás:  
a zónába való belépéskor

3 rövid sípolás:  
ha a zóna alatt tartózkodik

5 rövid sípolás:  
ha a zóna felett tartózkodik

## 7.3 SÍPOLÓ HANGJELZÉSEK ÁTTEKINTÉSE

3 rövid sípolás egymás után:  
a visszaszámlálás véget ért, megszólal az ébresztő

1 rövid sípolás:  
gombhang

## 7.4 HIBAELHÁRÍTÁS

Nem érzékelhető jel.

Kérjük, győződjön meg arról, hogy helyesen helyezte fel a mellhevedert. A → SYNC gombbal indítsa újra a szinkronizálást.

További információk a 2.5. „Szívfrekvencia-mérés” fejezetben található.



A szinkronizálás során két vagy több azonos adófrekvenciájú mellheveder volt egymás közvetlen közelében.

Távolodjanak el egymástól, és a → SYNC gombbal indítsa újra a szinkronizálást.



## 7.4 HIBAELHÁRÍTÁS

### Fontos tudnivalók

Ha a kijelzőn nem látható a szívfrekvencia kijelzése, azt a következők okozhatják:

- Nem megfelelően helyezte fel a mellhevedert.
- A pulzusszámláló érzékelői (elektrodák) szennyezettek vagy nem nedvesek.
- Zavaró hatások állnak fent elektromos zavarforrások miatt (nagyfeszültségű vezetékek, vasútvonalak stb.)
- Lemerült az adókészülékben az elem (CR 2032) [cikksz.: 00342].

Kérjük, hogy az edzés megkezdése előtt forduljon orvoshoz – különösen akkor, ha szív- és érrendszeri betegségben szenved.

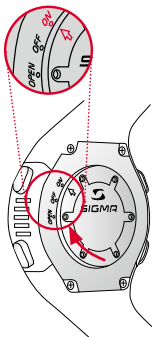
## 7.5 ELEMCSERE ÉS GARANCIA

### Elemcsere elvégzése

A PC 25.10 készülék egy „ON/OFF” elemtartóval van felszerelve.

Az elemcserét a következőképp végezze el: A nyilat „OPEN” pozícióra állítva nyissa ki az elemtartót. Vegye le az elemtartó fedelét, és helyezze be az új elemet. Ügyeljen arra, hogy a + pólus látható legyen. Helyezze vissza az elemtartó fedelét úgy, hogy a nyíl az „OPEN” feliratra mutasson, majd fordítsa el az „ON” feliratig.

Tudnivaló: Ha hosszabb ideig nem használja az órát, akkor az elem kímélése érdekében állítsa „OFF” pozícióba az elemtartó fedelét.



## 7.5 ELEMCSERE ÉS GARANCIA

### Vízállóság

A PC 25.10 készülék 30 méter (3 bar) mélységig vízálló.  
A mellheveder 10 méter (1 bar) mélységig vízálló.

Víz alatt egyik gombot sem szabad megnyomni.

### Garancia

Mindenkori szerződéses partnerünkkel szemben a törvényes előírások szerint felelősséget vállalunk a hiányosságokért. Az akkumulátorokra nem vonatkozik a garancia. Kérjük, garanciaigény esetén forduljon a kereskedőhöz, akinél a pulzusmérő számítógépet megvásárolta vagy küldje el a pulzusmérő számítógépet a vásárlás bizonylatával és valamennyi tartozékkal együtt, megfelelően bérmentesítve, a következő címre:

#### **SIGMA** Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15

D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118

E-mail: [service@sigmasport.com](mailto:service@sigmasport.com)

Amennyiben garanciaigénye jogos, cserekészüléket biztosítunk. Igény csak a jelen időpontban aktuális modellre áll fenn. A gyártó fenntartja a műszaki változtatás jogát.

1.	<b>Przedmowa i zawartość opakowania</b>	55
2.	<b>Podstawowe zasady działania</b>	56
2.1	Przegląd funkcji	56
2.2	Funkcje przycisków i zasady poruszania się po menu	58
2.3	Zakładanie pasa piersiowego / uchwytu na kierownicę	59
2.4	Włączanie pulsometru	60
2.5	Pomiar częstotliwości uderzeń serca	61
3.	<b>Ustawienia przed pierwszym treningiem</b>	
	→ <b>Menu główne nastavení</b>	63
3.1	Ustawienia użytkownika	64
3.2	Ustawienia urządzenia	66
4.	<b>Menu główne „Trening”</b>	67
5.	<b>Menu główne czas</b>	68
6.	<b>Menu główne „Pamięć”</b>	71
6.1	Pamięć zbiorcza	71
6.2	Pamięć pojedynczego odcinka	72
7.	<b>Dalsze informacje</b>	73
7.1	Warto wiedzieć o częstotliwości uderzeń serca	73
7.2	FAQ	75
7.3	Przegląd sygnałów dźwiękowych	76
7.4	Rozwiązywanie problemów	77
7.5	Wymiana baterii i gwarancja	78

## 1. PRZEDMOWA I ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Serdecznie gratulujemy decyzji zakupu jednego z pulsometrów firmy SIGMA SPORT®.

Nowy zakupiony PC 25.10 będzie przez wiele lat towarzyszył Państwu podczas aktywności sportowej i w czasie wolnym.

PC 25.10 to zaawansowany pod względem technicznym przyrząd pomiarowy. W celu zapoznania się z jego różnymi funkcjami oraz możliwościami ich stosowania należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.

SIGMA SPORT® życzy Państwu przyjemnego użytkowania PC 25.10.

Pulsometr PC 25.10

→ Pomiar z dokładnością EKG



Pas piersiowy z cyfrowym i kodowanym systemem transmisji radiowej



Uchwyt na kierownicę do zamontowania PC 25.10 do roweru wraz z oringiem.



## 2. PODSTAWOWE ZASADY DZIAŁANIA

### 2.1 PRZEGLĄD FUNKCJI

Trening

Trening  
jednostrefowy

Czas

Zegar

Data

Stoper

Minutnik

Budzik

Pamięć

1 Pamięć

Zbiorcza

Tygodniowo

Miesięcznie

Od ostatniego  
wyzerowania



## 2. PODSTAWOWE ZASADY DZIAŁANIA

### 2.1 PRZEGLĄD FUNKCJI

Ustawienia	
Użytkownik	Urządzenie
Płeć	Język
Data urodzenia	Data
Waga	Zegar
Maksymalna częstotliwość uderzeń serca	Głośność
Strefa treningowa	Dźwięki przycisków
	Alarm strefy
	Moja nazwa

## 2.1 PRZEGLĄD FUNKCJI



### Cztery menu główne PC 25.10

PC 25.10 jest podzielony na cztery menu główne „Trening”, „Czas”, „Pamięć” i „Ustawienia”.

Na wybrane aktualnie menu główne wskazuje symbol i opis na wyświetlaczu. Zmiany menu głównego dokonuje się przyciskami PLUS / MINUS.

## 2.2 FUNKCJE PRZYCISKÓW I ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO MENU

PC 25.10 dysponuje 3 poziomami menu. Podczas poruszania się po menu i podmenu PC 25.10, użytkownik powinien posługiwać się diagramem w postaci drzewka zamieszczonym w rozdziale 2.1 „Przeгляд funkcji”.

Poruszanie się po menu PC 25.10 znacznie ułatwia poziom nawigacji. Poziom nawigacji pojawia się zawsze po jednokrotnym wciśnięciu obu górnych przycisków funkcyjnych.

## 2.2 FUNKCJE PRZYCISKÓW I ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO MENU

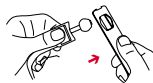
Na poziomie nawigacji wyświetlają się dostępne funkcje przycisków górnych obu przycisków, umożliwiające:

- przejście na najbliższy niższy poziom (Enter)
- powrót na najbliższy wyższy poziom (Back, off)
- rozpoczęcie treningu (Start)
- zakończenie treningu (End)

Wyświetloną na poziomie nawigacji funkcję należy zatwierdzić ponownym wciśnięciem przycisku. Zmiany poszczególnych punktów menu na danym poziomie dokonuje się oboma dolnymi przyciskami PLUS / MINUS.

## 2.3 ZAKŁADANIE PASA PIERSIOWEGO / UCHWYTU NA KIEROWNICĘ

Połączyć nadajnik z elastycznym pasem.

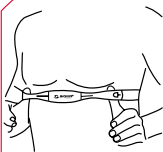


Dzięki mechanizmowi blokującemu można indywidualnie dopasować długość pasa.

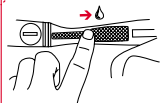
Należy ustawić długość pasa w taki sposób, aby przylegał on dobrze, ale niezbyt mocno.



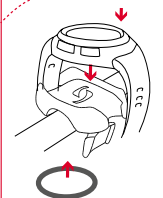
## 2.3 ZAKŁADANIE PASA PIERSIOWEGO / UCHWYTU NA KIEROWNICĘ



Pas założyć tak, aby nadajnik znajdował się u mężczyzn powyżej, a u kobiet poniżej przyczepu mięśnia piersiowego. Logo SIGMA musi przy tym być czytelne i skierowane do przodu.



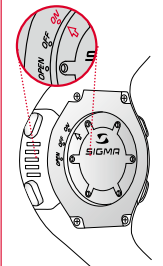
Pas delikatnie odsunąć od skóry. Żłobkowane strefy na odwrocie nadajnika (elektrody) zwilżyć śliną lub wodą.



Montaż uchwyty rowerowego. Przymocować uchwyt do kierownicy.

Uchwyt unieruchomić z pomocą oringu, a następnie zapiąć pas.

## 2.4 WŁĄCZANIE PULSOMETRU



Pokrywa komory baterii dostarczonego produktu jest ustawiona w pozycji „OFF”. Przed rozpoczęciem pierwszego treningu należy z pomocą dostarczonego przyrządu przestawić pokrywę komory baterii na pozycję „ON”.

## 2.5 POMIAR CZĘSTOTLIWOŚCI UDERZEŃ SERCA

Gdy się nie trenuje, PC 25.10 znajduje się w stanie spoczynku i może być używany jako normalny zegarek. Przed i po treningu na wyświetlaczu pojawia się data, godzina i nazwa produktu.

Nazwę produktu można zastąpić własną nazwą liczącą maks. 10 znaków (funkcja Moja Nazwa). Więcej na ten temat można przeczytać w rozdziale 3.2 „Ustawienia urządzenia”.



Aby aktywować PC 25.10 należy wcisnąć i przytrzymać dowolny klawisz przez 2 sekundy. Zegar przełączy się w tryb aktywny, uruchomi się też menu główne „Trening”.

Wskazówka: Na początku należy posługiwać się diagramem w postaci drzewka zamieszczonym w rozdziale 2.1.



### Synchronizacja zegara i pasa piersiowego

PC 25.10 jest wyposażony w cyfrowy i kodowany pas piersiowy, umożliwiający prowadzenie bez zakłóceń treningu grupowego. Najnowsza technika gwarantuje, że dane z pasa piersiowego w postaci cyfrowych pakietów danych zostaną przeniesione bez żadnych strat do PC 25.10.

## 2.5 POMIAR CZĘSTOTLIWOŚCI UDERZEŃ SERCA



Przed rozpoczęciem treningu należy zsynchronizować pas piersiowy z zegarem.

W menu głównym należy wybrać „Trening” i wcisnąć przycisk nawigacyjny → ENTER.



Synchronizacja rozpocznie się automatycznie i potrwa zaledwie kilka sekund.



Po udanej synchronizacji PC 25.10 wyświetli krótki komunikat „Sync ok”.

Wskazówka: Jeśli komunikat ten nie będzie widoczny, udana synchronizacja została już przeprowadzona.



Po udanej synchronizacji PC 25.10 z pasem piersiowym, można rozpocząć trening wciskając → START.

Wskazówka: Wskazówki odnoszące się do możliwych problemów z synchronizacją można znaleźć w rozdziale 7.4 „Rozwiązywanie problemów”.

## 2.5 POMIAR CZĘSTOTLIWOŚCI UDERZEŃ SERCA

### Wyłączanie PC 25.10

PC 25.10 wyłączy się automatycznie po 5 minutach, jeśli żaden trening nie jest aktywny. Zegar można jednak przełączyć w stan spoczynku manualnie w każdym momencie.

Aby wyłączyć PC 25.10 należy pozostawać w menu głównym.

Aby aktywować stan spoczynku, wcisnąć przycisk nawigacyjny → OFF.



PC 25.10 jest teraz w stanie spoczynku i może być używany na co dzień jako normalny zegarek.



## 3. USTAWIENIA PRZED PIERWSZYM TRENINGIEM

Przed pierwszym treningiem można wprowadzić swoje ustawienia osobiste.



### 3. USTAWIENIA PRZED PIERWSZYM TRENINGIEM

Przed pierwszym treningiem można wprowadzić swoje ustawienia osobiste. W menu głównym przyciskiem PLUS / MINUS należy wybrać punkt menu „Ustawienia”. W celu przejścia do menu „Ustawienia” należy nacisnąć przycisk nawigacyjny → ENTER.

Menu główne „Ustawienia” dzieli się na menu „Użytkownik” i „Ustawienia urządzenia”. Zmian tych menu dokonuje się przyciskami PLUS / MINUS. Do każdego z wymienionych menu wchodzi się z pomocą przycisku nawigacyjnego → ENTER.



W każdym z menu wyświetlają się różne wartości, które można ustawiać i zmieniać za pomocą przycisku nawigacyjnego → CHANGE.

Wartości zwiększa / zmniejsza się przyciskiem PLUS / MINUS. Każde z ustawień zatwierdza się przyciskiem OK, a na końcu zapisuje wciskając → SAVE.



Wskazówka: PC 25.10 dysponuje dodatkową pamięcią, tak by w przypadku zmiany baterii ustawienia osobiste nie uległy skasowaniu.

#### 3.1 USTAWIENIA UŻYTKOWNIKA



W menu „Ustawienia użytkownika” należy wprowadzić kolejno swoją płęć, datę urodzenia i wagę. Na podstawie tych wartości zostanie obliczona maksymalna częstotliwość uderzeń serca.



## 3.1 USTAWIENIA UŻYTKOWNIKA

Obliczona maksymalna częstotliwość uderzeń serca jest podstawą do określenia górnej i dolnej granicy wybranej strefy treningu. Wyboru i ustawienia strefy treningu dokonuje się w menu „Ustawienia // Użytkownik // Strefa treningu”. Zależnie od osobistych celów z pomocą PC 25.10 można aktywować następujące strefy treningu.

### 1. Strefa spalania tłuszczu: →

**ok. 55–70% maks. częstotliwości uderzeń serca.**

W przypadku mniej intensywnego ale dłuższego treningu procentowo zużywa i zamienia się na energię więcej tłuszczu niż węglowodanów. Dlatego też osoby chcące zredukować swoją wagę i spalać tłuszcz, powinny trenować w tej strefie. Zalecany czas trwania treningu to 45-90 min.

Również osoby, które rozpoczynają trening a przez dłuższy czas nie były aktywne fizycznie, powinny w pierwszej kolejności trenować w tej strefie intensywności. W ten sposób znacznie redukuje się niebezpieczeństwo przetrenowania i związanego z nim ryzyka wystąpienia problemów ze zdrowiem.

### 2. Strefa fitness: → ok. 70–80% maks. częstotliwości uderzeń serca

Trening układu krążenia służy w pierwszym rzędzie poprawie wydolności aerobowej.

### 3. Strefa indywidualna:

PC 25.10 umożliwia ustawienie indywidualnej strefy treningu. Górne i dolne granice strefy zmienia się w punkcie menu „Ustawienia // Użytkownik // Strefa treningu” za pomocą przycisku nawigacyjnego → CHANGE.

Uwaga: Wskazówki dotyczące zasad ustawiania można znaleźć na początku tego rozdziału.

## 3.2 USTAWIENIA URZĄDZENIA



W menu „Ustawienia urządzenia” określa się język (D, GB, F, ES, IT), datę, czas (12 / 24 godzinny format wyświetlania) oraz różne ustawienia dźwięków. Spośród ustawień dźwięków wyróżnia się:

dźwięki przycisków:

dźwięki przycisków są akustyczną reakcją urządzenia na każde wciśnięcie przycisku przez użytkownika.

alarm strefy:

alarm strefy to sygnał akustyczny informujący o tym, że użytkownik przekroczył dolną bądź górną granicę strefy treningowej.

Przegląd sygnałów akustycznych można znaleźć w rozdziale 7.3 „Przegląd sygnałów dźwiękowych”. Wskazówki dotyczące zasad ustawiania można znaleźć na początku tego rozdziału.

Z pomocą funkcji „Moja nazwa” można zindywidualizować PC 25.10. Na zegarze w stanie spoczynku (sleep mode) pojawia się wówczas nazwa lub dowolny tekst o długości maksymalnie 10 znaków.

## 4. MENU GŁÓWNE „TRENING”

w celu przejścia do menu głównego „Trening” należy wcisnąć przycisk nawigacyjny → ENTER.

Po udanej synchronizacji PC 25.10 z pasem piersiowym, można rozpocząć trening wciskając → START.

W górnej części wyświetlacza znajdują się wszystkie informacje o wybranej strefie treningu. Pośrodku znajduje się aktualna wartość pulsu.



W dolnej części wyświetlacza można w czasie treningu sprawdzić następujące wartości:

- czas treningu
- średnią częstotliwość uderzeń serca
- maksymalną częstotliwość uderzeń serca
- kilokalorie
- czas

W czasie treningu można z pomocą przycisków PLUS / MINUS przemieszczać się pomiędzy poszczególnymi wartościami dotyczącymi treningu. Strefę treningu, w której się trenuje, określają ustawienia początkowe z punktu menu 3.2 „Ustawienia użytkownika”.



## 5. MENU GŁÓWNE CZAS



PC 25.10 dysponuje w menu głównym „Czas” wszystkimi istotnymi funkcjami czasowymi zegara sportowego.

Przegląd funkcji czasowych:

- Czas
- Data
- Stoper
- Minutnik
- Budzik



W celu przejścia do menu „Czas” należy wcisnąć przycisk nawigacyjny → ENTER.



PC 25.10 pokazuje aktualny czas.

Więcej informacji na temat ustawiania czasu można znaleźć w menu głównym „Ustawienia” w rozdziale 3.2 „Ustawienia urządzenia”.

## 5. MENU GŁÓWNE CZAS

PC 25.10 pokazuje aktualną datę.

Więcej informacji na temat ustawiania daty można znaleźć w menu głównym „Ustawienia” w rozdziale 3.2 „Ustawienia urządzenia”.



Stoper służy do mierzenia odcinków czasu niezależnie od treningu. Aby uruchomić stoper należy wcisnąć → START. Następnie należy postępować zgodnie z instrukcjami na wyświetlaczu.

Stopera PC 25.10 można używać nie korzystając z pasa piersiowego. W takim przypadku czas będzie odliczany do 19:59:59 h.

Wskazówka: Włączony stoper działa nadal w tle nawet wtedy, gdy zegar przejdzie w stan spoczynku (sleep mode). Na wyświetlaczu będzie wówczas widoczny symbol stopera.



Minutnik służy do odliczania dowolnie określonych odcinków czasu do tyłu do zera. O zakończeniu odliczania informuje alarm wizualny i akustyczny. W celu ustawienia minutnika należy wcisnąć przycisk nawigacyjny → CHANGE. Następnie należy postępować zgodnie z instrukcjami na wyświetlaczu.



## 5. MENU GŁÓWNE CZAS



PC 25.10 można też używać jako budzika lub przypomniacza.

W celu ustawienia budzika należy wcisnąć przycisk nawigacyjny → CHANGE. Następnie należy postępować zgodnie z instrukcjami na wyświetlaczu.

Wskazówka: Jeśli ustawiono określony czas budzenia, budzik będzie się włączał każdego dnia o tej właśnie porze.



Aby opuścić menu „Czas”, należy wcisnąć przycisk nawigacyjny → BACK.



W ten sposób powraca się do menu głównego „Czas”.

## 6. MENU GŁÓWNE „PAMIĘĆ”

W celu przejścia do menu „Pamięć” należy wcisnąć przycisk nawigacyjny → ENTER.

Z pomocą przycisków PLUS / MINUS można przemieszczać się pomiędzy menu „Pamięć zbiorcza” i „Pamięć pojedynczego odcinka”



### 6.1 PAMIĘĆ ZBIORCZA

By przejść do menu „Pamięć zbiorcza” lub szczegółowych pamięci pojedynczego treningu należy wcisnąć przycisk nawigacyjny → ENTER.

W pamięci zbiorczej będącej rodzajem dziennika treningów można przeglądać różny okres czasu wyszukując ukończonych jednostek treningowych. W ten sposób można obserwować najważniejsze dane dotyczące treningów w znacznie dłuższym okresie czasu niż w przypadku pamięci pojedynczego odcinka.

W przeciwieństwie do pamięci pojedynczego odcinka pamięć ta nie służy dokładnej analizie jednostki treningowej, lecz analizie „dyscypliny treningów” w przeciągu dłuższego okresu czasu. (Jak regularnie trenowało się w danym tygodniu, względnie miesiącu).



## 6.1 PAMIĘĆ ZBIORCZA



PC 25.10 zapisuje najważniejsze wartości ukończonych jednostek treningowych przez następujące okresy czasu:

- tydzień (do maks. 12 tygodni)
- miesiąc (do maks. 12 miesięcy)
- od wyzerowania



Dostępne są następujące wartości dotyczące wybranego okresu czasu:

- liczba jednostek treningowych
- łączny czas treningu
- przeciętny czas treningu
- kilokalorie



## 6.2 PAMIĘĆ POJEDYNCZEGO ODCINKA

Poza pamięcią zbiorczą PC 25.10 dysponuje także bardzo dokładną pamięcią umożliwiającą ocenę danej jednostki treningowej.



## 6.2 PAMIĘĆ POJEDYNCZEGO ODCINKA

Użytkownik ma dostęp w szczególności do następujących wartości:

- data
- czas rozpoczęcia
- łączny czas
- średnia częstotliwość uderzeń serca
- maksymalna częstotliwość uderzeń serca
- kilokalorie
- czas w strefie częstotliwości uderzeń serca
- procent w strefie częstotliwości uderzeń serca



## 7. DALSZE INFORMACJE

### 7.1 WARTO WIEDZIEĆ O CZĘSTOTLIWOŚCI UDERZEŃ SERCA

Częstotliwość uderzeń serca jest podawana w uderzeniach na minutę.

#### **Maksymalna częstotliwość uderzeń serca**

Maksymalna częstotliwość uderzeń serca to maksymalna możliwa częstotliwość, z jaką serce uderza w stanie maksymalnego wysiłku. Indywidualna maksymalna częstotliwość uderzeń serca jest zależna od wieku, płci, kondycji, formy sportowej i stanu zdrowia. Najlepszym sposobem określenia indywidualnej maksymalnej częstotliwości uderzeń serca jest przeprowadzenie testu wydolnościowego.

Zalecamy przeprowadzenie takiego testu pod nadzorem lekarza i powtarzanie go w regularnych odstępach czasu.

## 7.1 WARTO WIEDZIEĆ O CZĘSTOTLIWOŚCI UDERZEŃ

Maksymalną częstotliwość uderzeń serca PC 25.10 określa automatycznie w przybliżeniu z pomocą następującego wzoru:

mężczyźni:

$210 - \text{„połowa wieku”} - (0,11 \times \text{waga ciała w kg}) + 4$

kobiety:

$210 - \text{„połowa wieku”} - (0,11 \times \text{waga ciała w kg})$

### **Prawidłowy plus w czasie treningu:**

Strefa treningu jest zakresem, w którym powinna zawierać się częstotliwość uderzeń serca w czasie efektywnego i podporządkowanego określonym celom treningu.

Odpowiednio do osobistych celów z pomocą PC 25.10 można wybierać pomiędzy strefą spalania tłuszczu i strefą fitness. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w rozdziale 3.1 „Ustawienia użytkownika”.

### **Strefa spalania tłuszczu 55–70% maks. częstotliwości uderzeń serca:**

Przeznaczenie: dla osób (ponownie) rozpoczynających trening. Trenuje się tu wydolność aerobową. W mięśniach spalane względnie zamieniane na energię są tłuszcz i węglowodany. W przypadku niezbyt intensywnego treningu generalnie spala się więcej tłuszczu niż węglowodanów. Dlatego też w celu osiągnięcia zamierzonej redukcji wagi zaleca się trenować z niniejszą intensywnością > 40 min.

### **Strefa fitness 70-80% maks. częstotliwości uderzeń serca:**

Przeznaczenie: Fitness dla zaawansowanych. W strefie fitness trenuje się już znacznie intensywniej. Energia pobierana jest tu zasadniczo ze spalania węglowodanów. Trening o niniejszej intensywności wzmacnia układ krążenia i buduje podstawy wytrzymałości.

## 7.1 WARTO WIEDZIEĆ O CZĘSTOTLIWOŚCI UDERZEŃ

### **Strefa indywidualna:**

Granice stref treningów można zmieniać także manualnie. Wskazówki na temat ustawień można znaleźć w rozdziale 3.1 „Ustawienia użytkownika”.

Wskazówka: Należy pamiętać, że ogólne plany treningowe nie mogą przełożyć się na osobiste założenia sportowca. Dlatego też optymalny trening może opracować jedynie odpowiednio przygotowany trener znający osobiście osobę uprawiającą sport.

## 7.2 FAQ (CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA I OBSŁUGA)

### **Co stanie się, jeśli w czasie treningu ściągnę pas piersiowy?**

Do zegara nie dotrze sygnał, w górnym wierszu pojawi się „0”, a po krótkim czasie PC 25.10 przejdzie w stan spoczynku.

### **Czy pulsometry SIGMA wyłączają się całkowicie?**

Nie. W stanie spoczynku wyświetla się tylko czas i data, a pulsometr może być używany jako zwykły zegarek. W tym stanie PC 25.10 zużywa też bardzo mało prądu.

## 7.2 FAQ (CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA I OBSŁUGA)

### **Co jest przyczyną opóźnionej reakcji lub czarnego zabarwienia wyświetlacza?**

Mogło dojść do przekroczenia wartości granicznych temperatury pracy. Pulsometr został zaprojektowany do pracy w temperaturze od 0°C do 55°C.

### **Co należy zrobić w przypadku wskazań o słabej jakości?**

Słabe wskazania mogą być spowodowane słabością baterii. Należy ją wymienić tak szybko, jak to możliwe - typ baterii: CR 2032 [nr artykułu 00342].

## 7.3 PRZEGLĄD SYGNAŁÓW DŹWIĘKOWYCH

PC 25.10 zwraca na siebie uwagę użytkownika za pomocą różnych sygnałów dźwiękowych.

Przeгляд sygnałów PC 25.10:

1 długi:  
wejście w strefę

3 krótkie:  
stan poniżej strefy

5 krótkich:  
stan powyżej strefy

## 7.3 APERÇU DES TONALITÉS

3 krótkie w określonych odstępach:  
zakończono odliczanie, dzwoni budzik

1 krótki:  
dźwięki przycisków

## 7.4 ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Nie odebrano sygnału.

Należy upewnić się, że pas piersiowy został założony prawidłowo, a następnie wcisnąć → SYNC, by ponownie dokonać synchronizacji.

Więcej informacji można znaleźć w rozdziale 2.5 „Pomiar częstotliwości uderzeń serca”.



W czasie synchronizacji w pobliżu znajdowały się dwa lub więcej pasów piersiowych o tej samej częstotliwości nadawania.

Należy się oddalić i wcisnąć → SYNC, by ponownie dokonać synchronizacji.



## 7.4 ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

### Ważne wskazówki

Jeśli na wyświetlaczu nie pojawia się informacja o częstotliwości uderzeń serca, spowodowane może to być:

- nieprawidłowym założeniem pasa piersiowego.
- zabrudzeniem lub suchością sensorów (elektrod) odbiornika pulsu.
- zakłóceniami wywołanymi przez źródła energii elektrycznej (przewody wysokiego napięcia, przewody kolejowe itp.)
- wyczerpaniem baterii (CR 2032) nadajnika (nr artykułu 00342).

Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem zwłaszcza jeśli cierpi się na choroby układu krążenia.

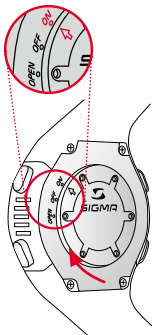
## 7.5 WYMIANA BATERII I GWARANCJA

### Wymiana baterii

PC 25.10 jest wyposażony w komorę wymiany baterii z wskaźnikiem „ON / OFF”.

Wymiany baterii dokonuje się w następujący sposób: otworzyć komorę wymiany baterii, ustawiając strzałkę w pozycji „OPEN”. zdjąć pokrywę komory i założyć nowe baterie, zwracając uwagę na to, by widoczny był biegun +. nałożyć pokrywę komory ze strzałką na pozycji „OPEN” i przekręcić ją na pozycję „ON”.

Wskazówka: Jeśli przez długi czas nie korzysta się z pulsozmiernika, należy przestawić pokrywę komory na baterię na pozycję „OFF”, by nie wyczerpywać baterii.



## 7.5 WYMIANA BATERII I GWARANCJA

### Wodoszczelność

PC 25.10 jest wodoszczelny do głębokości 30 m (3 bary).  
Pas piersiowy jest wodoszczelny do głębokości 10 m (1 bar).

Pod wodą nie wolno wciskać żadnych przycisków!

### Gwarancja

W stosunku do każdego naszego partnera umowy ponosimy odpowiedzialność za wady zgodnie z przepisami ustawy. Baterie nie podlegają gwarancji. W przypadku konieczności skorzystania z gwarancji należy skontaktować się ze sprzedawcą pulsometru lub przesłać go wraz z dowodem zakupu i wszystkimi akcesoriami na adres:

**SIGMA** Elektro GmbH  
Dr.-Julius-Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt/Weinstraße  
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118  
E-mail: [service@sigmasport.com](mailto:service@sigmasport.com)

W przypadku uprawnionych roszczeń gwarancyjnych urządzenie zostanie wymienione. Roszczenia mogą odnosić się tylko do aktualnych modeli. Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych.

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

- **DE** Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegesetz - BattG)!  
Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.
- **BE** Batteries may not be disposed of in household waste (Battery Law).
- **US** Please hand in the batteries at a nominated hand-over point for disposal.
- **FR** Ne pas jeter les piles aux ordures ménagères (loi relative aux piles et accu.).  
Veuillez rapporter vos piles usagées dans un centre de collecte agréé.
- **IT** Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici (legge europea sulle batterie).  
Si prega di consegnare le batterie esaurite presso i punti di raccolta previsti per lo smaltimento.
- **ES** Las baterías no deben ser eliminadas en la basura doméstica (Ley de baterías).  
Por favor entregue las baterías en un lugar de recogida mencionado para su posterior eliminación.
- **NL** Batterijen horen niet thuis bij het restafval (Europese richtlijn batterijen).  
Geef u de batterijen mee met de chemokar.



LI =  
Lithium



---

---

---

---

---

---

---

---





# HEART RATE MONITOR

PC 25.10



## **SIGMA-ELEKTRO GmbH**

Dr.-Julius-Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt/Weinstraße  
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0  
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34  
E-mail: [info@sigmasport.com](mailto:info@sigmasport.com)

## **SIGMA SPORT USA**

North America  
3487 Swenson Ave.  
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 2<sup>nd</sup> Rd.,  
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan  
Tel. +886-4-2358 3070  
Fax. +886-4-2358 7830

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