

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 15.11

SLOVENČINA
SLOVENŠČINA
ČESKY

SL

SK

CZ

1	Předmluva	72
2	Obsah balení	72
3	Bezpečnostní upozornění	73
4	Přehled	73
4.1	Aktivace pulsmetru	73
4.2	Přiložení hrudního pásu	74
4.3	Před tréninkem	75
4.4	Krátké a dlouhé stisknutí tlačítka	76
4.5	Přehled režimů a funkcí	77
4.5.1	Klidový režim	78
4.5.2	Tréninkový režim	78
4.5.3	Náhled okruhů	79
4.5.4	Režim nastavení	80
5	Režim nastavení	81
5.1	Otevření režimu nastavení	81
5.2	Struktura displeje	81
5.3	Obsazení tlačítek v režimu nastavení	81
5.4	Stručný návod k nastavení přístroje	82
5.5	Provedení nastavení přístroje	82
5.5.1	Nastavení jazyka	82
5.5.2	Nastavení data	83
5.5.3	Nastavení hodin	84
5.5.4	Nastavení pohlaví	85
5.5.5	Nastavení dne narození	85
5.5.6	Nastavení hmotnosti	85
5.5.7	Nastavení max. tepové frekvence	85
5.5.8	Nastavení tréninkové zóny	86
5.5.9	Trénování s tréninkovými zónami	87
5.5.10	Upravení individuální tréninkové zóny	87
5.5.11	Nastavení celkové doby běhu	89
5.5.12	Nastavení celkových kalorií	90
5.5.13	Nastavení kontrastu	90
5.5.14	Nastavení zvuku tlačítek	90
5.5.15	Nastavení nebo vypnutí alarmu zón	90

6	Tréninkový režim	91
6.1	Otevření tréninkového režimu	91
6.2	Struktura displeje	91
6.3	Obsazení tlačítek v tréninkovém režimu	92
6.4	Funkce během tréninku	92
6.5	Spuštění tréninku	93
6.6	Přerušení tréninku	94
6.7	Ukončení tréninku	94
6.8	Tréninkové hodnoty po tréninku	95
6.9	Resetování tréninkových hodnot	95
7	Trénink s okruhy	96
7.1	Provedení kruhového tréninku	96
7.2	Souhrn posledního okruhu	97
7.3	Náhled okruhů	97
7.3.1	Otevření režimu náhled okruhů	98
7.3.2	Struktura displeje	98
7.3.3	Obsazení tlačítek při náhledu okruhů	99
7.3.4	Zobrazení hodnot jednotlivých okruhů	100
7.4	Často kladené otázky a servis	100
8	Údržba a čištění	102
8.1	Výměna baterie	102
8.2	Likvidace	102
9	Technické údaje	103
10	Záruka	103

1 PŘEDMLUVA

Srdečně blahopřejeme, že jste se rozhodli pro pulsmetr značky SIGMA SPORT®. Váš nový pulsmetr vám bude po celá léta sloužit jako věrný průvodce při sportu a ve volném čase. Svůj pulsmetr můžete používat při mnoha aktivitách, mimo jiné při:

- běžeckém tréninku,
- chůzi a nordic walkingu,
- turistice a
- plavání (pouze měření tepové frekvence).

Pulsmetr PC 15.11 je technicky vyspělý měřicí přístroj a měří váš přesný puls.

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 příjemnou zábavu při tréninku s vaším pulsmetrem.

2 OBSAH BALENÍ



Pulsmetr PC 15.11
včetně baterie



Pomůcka ke krytu přihrádky na baterii k provedení
výměny baterie
Tip: Ztratíte-li tuto pomůcku, můžete si při otevírání
přihrádky na baterii pomoci také propisovací tužkou.



Elastický pás

2 OBSAH BALENÍ

Snímač pulsu s vysílačem



3 BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Abyste se vyvarovali zdravotních rizik, poraďte se před zahájením tréninku se svým lékařem. Toto je důležité obzvláště tehdy, trpíte-li kardiovaskulárním onemocněním nebo když už dlouho nesportujete.
- Pulsmetr prosím nepoužívejte při potápění, je vhodný pouze na plavání.
- Pod vodou se nesmí stiskat žádná tlačítka.

4 PŘEHLED

4.1 AKTIVACE PULSMETRU

Než začnete trénovat se svým novým PC 15.11, musíte ho aktivovat.

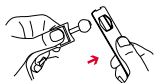
Stiskněte tlačítko START/STOP a přidržejte ho po dobu 5 sekund. Váš PC 15.11 automaticky přejde do režimu nastavení. Pomocí tlačítek TOGGLE (-) a TOGGLE (+) prolistujte základní nastavení. Tlačítkem START/STOP se potvrzuje zadání. Nastavte základní údaje, jako jazyk, datum, čas atd. Stiskněte dlouze tlačítko TOGGLE (+), chcete-li opustit režim nastavení.

Bližší informace viz kapitola 5 „Režim nastavení“.



4 PŘEHLED

4.2 PŘILOŽENÍ HRUDNÍHO PÁSU

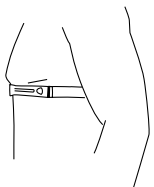


Připojte vysílač k elastickému pásu.



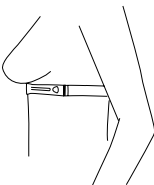
Pomocí zajišťovacího mechanismu je možné individuálně upravit délku pásu.

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



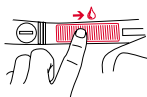
Vysílač umístěte u mužů pod úpony prsních svalů.

Logo SIGMA musí být čitelné zepředu.



Vysílač umístěte u žen pod úpony prsou.

Logo SIGMA musí být čitelné zepředu.



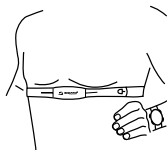
Pás zepředu mírně nadzvedněte od těla. Žebrované zóny (elektrody) na zadní straně vysílače navlhčete slinou nebo vodou.

4 PŘEHLED

4.3 PŘED TRÉNINKEM

Než budete moci zahájit trénink, musíte pulsmetr následovně připravit:

1. Přiložte hrudní pás a PC 15.11.



2. Aktivujte PC 15.11 stisknutím libovolného tlačítka.



3. Pulsmetr automaticky přejde do tréninkového režimu. Počkejte, až se zobrazí váš puls, než zahájíte trénink.



4. Spusťte trénink. Tlačítkem START/STOP odstartujete svůj trénink.



4 PŘEHLED

4.3 PŘED TRÉNINKEM



5. Když chcete ukončit trénink, stiskněte tlačítko START/STOP. Stopky se zastaví. Když chcete hodnoty vynulovat, dlouze stiskněte tlačítko START/STOP. Chcete-li opustit tréninkový režim, přidrže dlouze stisknuté tlačítko TOGGLE (-).

4.4 KRÁTKÉ A DLOUHÉ STISKNUTÍ TLAČÍTKA

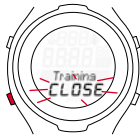
Pulsometr ovládáte dvěma různými stisknutími tlačítek:

- **Krátké stisknutí tlačítka**
Vyvoláváte funkce nebo listujete v menu.
- **Dlouhé stisknutí tlačítka**
Měníte režimy, resetujete tréninkové hodnoty.

Příklad: Ukončili jste trénink a chcete vyvolat klidový režim.



Dlouze stiskněte tlačítko TOGGLE (-).



Držte tlačítko TOGGLE (-) stále ještě stisknuté. Displej dvakrát zabliká a zobrazí, že se tréninkový režim zavírá.

4 PŘEHLED

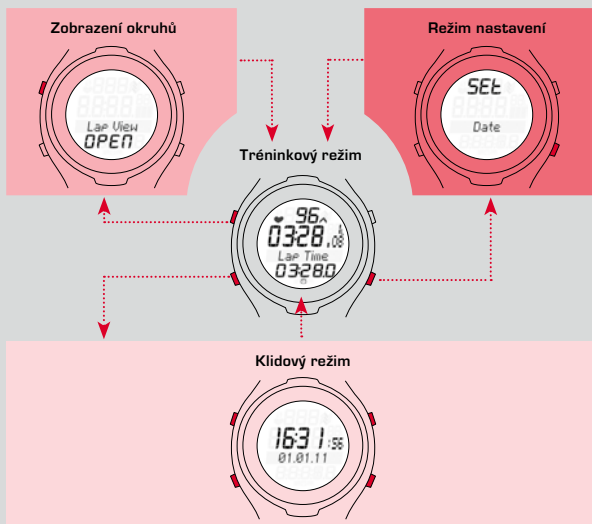
4.4 KRÁTKÉ A DLOUHÉ STISKNUTÍ TLAČÍTKA

Zobrazí se klidový režim.
Pusťte tlačítko TOGGLE [-].



4.5 PŘEHLED REŽIMŮ A FUNKCÍ

Zde získáte přehled o různých režimech (tréninkovém režimu, režimu nastavení a klidovém režimu). Dlouhým stisknutím tlačítka se režimy mění.



4 PŘEHLED

4.5.1 KLIDOVÝ REŽIM

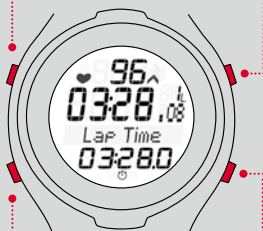
V klidovém režimu se zobrazuje pouze čas a datum.
Z klidového režimu přejdete do tréninkového režimu tím, že dlouze stisknete libovolné tlačítko.

4.5.2 TRÉNINKOVÝ REŽIM

V tomto režimu trénujete.

LAP

→ Okruhy/
mezičasy



START/STOP

→ Stopky

TOGGLE

→ Změna zobrazené
funkce

TOGGLE

→ Změna zobrazené
funkce

***Upozornění:** Abyste měli během tréninku lepší přehled, dívejte se na celkové hodnoty pouze tehdy, když stopky neběží.

4 PŘEHLED

4.5.3 NÁHLED OKRUHŮ

S pulsmetrem PC 15.11 můžete provádět kruhový trénink. V pulsmetru se ukládají hodnoty jednotlivých okruhů. Po tréninku a během tréninku si můžete zobrazit hodnoty v náhledu okruhů.

Do náhledu okruhů se dostanete pouze z tréninkového režimu, když přidržíte tlačítko LAP.



V režimu náhled okruhů:

Pomocí tlačítek LAP a START/STOP můžete procházet a listovat předchozími okruhy.

Pomocí tlačítek TOGGLE (-) a TOGGLE (+) se zobrazují hodnoty pulsu a časové hodnoty daného okruhu.



Během tréninku pulsmetr krátce zobrazí po každém ukončeném okruhu (krátké stisknutí tlačítka LAP) souhrn posledního okruhu. Tak můžete přímo zjistit, zda jste v rozsahu požadovaných hodnot (plánovací tabulka, cílový čas).

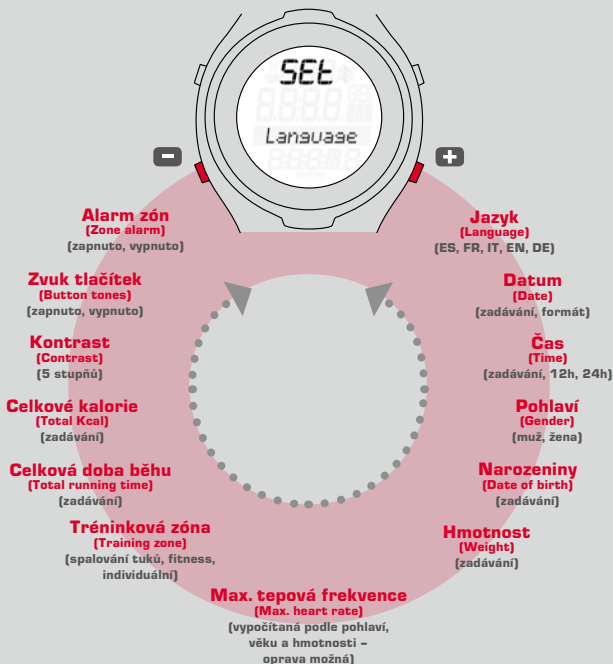


4 PŘEHLED

4.5.4 REŽIM NASTAVENÍ

V tomto režimu můžete upravovat nastavení přístroje.

- Tlačítkem TOGGLE (+) listujete dopředu, od jazyka po alarm zón.
- Tlačítkem TOGGLE (-) listujete dozadu, od alarmu zón po jazyk.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.1 OTEVŘENÍ REŽIMU NASTAVENÍ

Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje tréninkový režim (viz kapitola 4.5 „Přehled režimů a funkcí“).

Dlouze stiskněte tlačítko TOGGLE (+). Displej dvakrát zabliká, poté se otevře režim nastavení.



5.2 STRUKTURA DISPLEJE

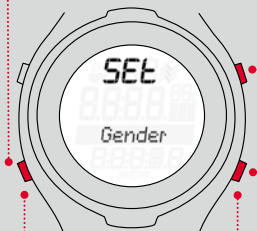
- | | |
|-----------------------|--|
| 1. řádek | SET zobrazuje, že je otevřený režim nastavení. |
| 3. řádek/
4. řádek | Podmenu nebo nastavení, které lze změnit. |



5.3 OBSAZENÍ TLAČÍTEK V REŽIMU NASTAVENÍ

TOGGLE

stisknutí:
listování dozadu
dlouhé stisknutí:
nepřetržitě listování



LIGHT

stisknutí:
zapnutí světla

START/STOP

stisknutí:
výběr a potvrzení

TOGGLE

stisknutí:
listování dopředu
dlouhé stisknutí:
nepřetržitě listování

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.4 STRUČNÝ NÁVOD K NASTAVENÍ PŘÍSTROJE

Nastavení přístroje, pro jazyk, pohlaví, narozeniny, hmotnost, TF max., kontrast, zvuk tlačítek a alarm zón, se provádí vždy stejně: vyberete nastavení přístroje, změňte hodnotu a uložíte změněné nastavení přístroje.

Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje režim nastavení (kapitola 5.1).

- 1 Stiskněte tlačítko TOGGLE (-) nebo TOGGLE (+) tolikrát, abyste přešli k požadovanému nastavení přístroje.
- 2 Stiskněte tlačítko START/STOP, hodnota nastavení přístroje bliká.
- 3 Stiskněte tlačítko TOGGLE (-) nebo TOGGLE (+) tolikrát, aby se zobrazila požadovaná hodnota.
- 4 Stiskněte tlačítko START/STOP, nastavení přístroje je změněné. Nyní můžete přejít k dalšímu nastavení přístroje.

5.5 PROVEDENÍ NASTAVENÍ PŘÍSTROJE

5.5.1 NASTAVENÍ JAZYKA

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.2 NASTAVENÍ DATA

Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje režim nastavení.

Stiskněte tlačítko TOGGLE (+) tolikrát, aby se na displeji zobrazilo „Datum“ (Date).



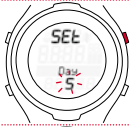
Stiskněte tlačítko START/STOP. Zobrazí se „Rok“ (Year), pod textem bliká předem nastavený rok. Nyní nastavte rok pomocí tlačítka TOGGLE (+) nebo TOGGLE (-).



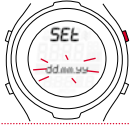
Stiskněte tlačítko START/STOP. Zobrazí se „Měsíc“ (Month). Nyní nastavte měsíc pomocí tlačítka TOGGLE (+) nebo TOGGLE (-).



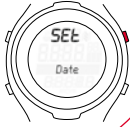
Stiskněte tlačítko START/STOP. Zobrazí se „Den“ (Day). Nyní nastavte den pomocí tlačítka TOGGLE (+) nebo TOGGLE (-).



Stiskněte tlačítko START/STOP. Zobrazí se formát data. Pomocí tlačítka TOGGLE (-) nebo TOGGLE (+) vyberte požadovaný formát data.



Stiskněte tlačítko START/STOP. Nastavení data se převezme.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.3 NASTAVENÍ ČASU

Příklad: Zimní čas se mění na letní čas. Chcete upravit čas.

Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje režim nastavení.



Stiskněte tlačítko TOGGLE (+) tolikrát, aby se na displeji zobrazil „Čas“ (Clock).



Stiskněte tlačítko START/STOP. Zobrazí se blikající „24h“. Pomocí tlačítka TOGGLE (-) nebo TOGGLE (+) vyberte mezi 12hodinovým a 24hodinovým zobrazením.



Stiskněte tlačítko START/STOP. Zobrazí se čas. Zobrazení hodin bliká.



Stiskněte tlačítko TOGGLE (+). Údaj se zvýší o hodinu. Tlačítkem TOGGLE (-) by se údaj o jednu hodinu snížil.



Stiskněte tlačítko START/STOP, zadávání minut bliká.



Stiskněte tlačítko START/STOP. Nový čas je uložen.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.4 NASTAVENÍ POHLAVÍ

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.
Toto nastavení přístroje má vliv na výpočet maximální tepové frekvence a kalorií. Nastavte proto tuto hodnotu správně.

5.5.5 NASTAVENÍ DATA NAROZENÍ

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.
Toto nastavení přístroje má vliv na výpočet maximální tepové frekvence a kalorií. Nastavte proto tuto hodnotu správně.

5.5.6 NASTAVENÍ HMOTNOSTI

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.
Toto nastavení přístroje má vliv na výpočet maximální tepové frekvence a kalorií. Nastavte proto tuto hodnotu správně.

5.5.7 NASTAVENÍ MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Maximální tepovou frekvenci (TF max.) stanovuje pulsmetr na základě pohlaví, hmotnosti a data narození.

Pozor: Pamatujte, že s touto hodnotou se mění také tréninkové zóny. Hodnotu TF max. měňte pouze tehdy, když byla stanovena spolehlivým testem, jako například výkonnostní diagnostikou a testem max. tepové frekvence.

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.8 NASTAVENÍ TRÉNINKOVÉ ZÓNY

Můžete vybírat mezi třemi tréninkovými zónami. Tím se stanovují horní a dolní meze pro alarm zón.

Příklad: Chcete běhat kvůli spalování tuků.
K tomuto účelu nastavíte zónu „Spalování tuků“.

Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje režim nastavení.



Stiskněte tlačítko TOGGLE (-) tolikrát, aby se na displeji zobrazila „Tréninková zóna“ (Train. Zone).



Stiskněte tlačítko START/STOP.
Zobrazí se nastavená tréninková zóna.



Tlačítkem TOGGLE (+) listujte ke „Spalování tuků“ (Fat Burn).



Stiskněte tlačítko START/STOP. Tréninková zóna je nastavená pro všechny další tréninky.

Tip: Dlouhým stisknutím tlačítka TOGGLE (+) přejdete opět do tréninkového režimu.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.9 TRÉNOVÁNÍ S TRÉNINKOVÝMI ZÓNAMI

Váš pulsmetr má tři tréninkové zóny. Předem nastavené tréninkové zóny „Spalování tuků“ a „Fitness“ se vypočítávají na základě maximální tepové frekvence. Všechny tréninkové zóny mají dolní a horní mez pro puls.

→ **Spalování tuků**

Zde se trénuje aerobní látková výměna. Při delší době aktivity a nižší intenzitě se spaluje, resp. přeměňuje na energii, více tuků než sacharidů. Trénink v této zóně podporuje hubnutí.

→ **Fitness**

Ve fitness zóně trénujete podstatně intenzivněji. Trénink v této zóně slouží ke zlepšení vytrvalosti.

→ **Individuální tréninková zóna**

Tuto zónu si upravujete sami.

Jak se „Tréninková zóna“ vybírá, je popsáno v kapitole 5.5.8 „Nastavení tréninkové zóny“.

5.5.10 UPRAVENÍ INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÉ ZÓNY

Příklad: Při běhu se střídáním tempa chcete trénovat v individuální tréninkové zóně. Rozsah pulsu by měl být mezi 120 a 160.

Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje režim nastavení.

Listujte pomocí tlačítka TOGGLE (+), dokud se na displeji nezobrazí „Tréninková zóna“ (Train. Zone).



5 REŽIM NASTAVENÍ



Stiskněte tlačítko START/STOP.
Zobrazí se nastavená tréninková zóna.



Tlačítkem TOGGLE (+) listujte k „Individuální“ (Individual).



Stiskněte tlačítko START/STOP. Zobrazí se „Dolní mez“ (Lower Limit). Zadaná hodnota bliká.



Stiskněte tlačítko TOGGLE (-) tolikrát, aby hodnota činila 120.



Stiskněte tlačítko START/STOP. Zobrazí se „Horní mez“ (Upper Limit). Zadaná hodnota bliká.



Stiskněte tlačítko TOGGLE (+) tolikrát, aby hodnota činila 160.



Stiskněte tlačítko START/STOP. Horní a dolní meze jsou nastavené.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.11 NASTAVENÍ CELKOVÉ DOBY BĚHU

Příklad: Koupili jste si pulsmetr a chcete převzít celkovou dobu běhu 5 hodin a 36 minut ze svého tréninkového deníku.

Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje režim nastavení.

Listujte pomocí tlačítka TOGGLE (+), dokud se na displeji nezobrazí „Celková doba“ (Total Time).



Stiskněte tlačítko START/STOP. Pod celkovou dobou vidíte nuly. První tři místa pro hodiny blikají.



Stiskněte pětkrát tlačítko TOGGLE (+), aby se zobrazila číslice 5.



Stiskněte tlačítko START/STOP. Poslední dvě místa pro minuty blikají.



Stiskněte tlačítko TOGGLE (+) tolikrát, aby se hodnota činila 36.



Tip: Přidržte tlačítko TOGGLE (+) stisknuté, aby se hodnota zvyšovala rychleji.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.11 NASTAVENÍ CELKOVÉ DOBY BĚHU



Stiskněte tlačítko START/STOP. Nastavení se uloží.

5.5.12 NASTAVENÍ CELKOVÝCH KALORIÍ

Jak je popsáno v kapitole 5.5.11 „Nastavení celkové doby běhu“.

5.5.13 NASTAVENÍ KONTRASTU

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

Upozornění: Kontrast se přímo mění.

5.5.14 NASTAVENÍ ZVUKU TLAČÍTEK

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5.5.15 NASTAVENÍ NEBO VYPNUTÍ ALARMU ZÓN

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

6 TRÉNINKOVÝ REŽIM

6.1 OTEVŘÍT TRÉNINKOVÝ REŽIM

Takto přejdete do tréninkového režimu:

- **Z klidového režimu**
Dlouze stiskněte libovolné tlačítko.
- **Z režimu nastavení**
Dlouze stiskněte tlačítko TOGGLE (+).

6.2 STRUKTURA DISPLEJE



- **Šipka vedle zobrazení pulsů ^**
V tomto příkladě je puls pod vybranou tréninkovou zónou a měl by se zvýšit. Je-li puls příliš vysoký, směřuje šipka dolů.
- **Symbol stopky ⏸**
Trénink je odstartován, stopky běží.

6 TRÉNINKOVÝ REŽIM



→ Zastavení stopek

Symbol stopek je skrytý.

Funkce na displeji má tmavé pozadí a stopky jsou zastavené.

6.3 OBSAZENÍ TLAČÍTEK V TRÉNINKOVÉM REŽIMU

LAP

stisknutí:

zaznamenávání časů okruhů

dlouhé stisknutí:

otevření náhledu okruhů

TOGGLE

stisknutí:

změna zobrazené funkce

dlouhé stisknutí:

přejít do klidového režimu

START/STOP

stisknutí:

spuštění/zastavení stopek

dlouhé stisknutí:

vynulování tréninkových hodnot (resetování)

TOGGLE

stisknutí:

změna zobrazené funkce

dlouhé stisknutí:

otevření režimu nastavení



6.4 FUNKCE BĚHEM TRÉNINKU

Pulsometr zaznamenává množství hodnot, které nemůže zobrazovat všechny současně. Proto můžete jedním stisknutím tlačítka zobrazovat další funkce.

6 TRÉNINKOVÝ REŽIM

6.4 FUNKCE BĚHEM TRÉNINKU

Pomocí tlačítka TOGGLE (-) nebo TOGGLE (+) vyberete, kterou funkci chcete vidět v dolní zobrazovací oblasti.



Upozornění: Kalorie, průměrný a maximální puls se započítávají pouze tehdy, když běží stopky.

6.5 SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje tréninkový režim.

Stiskněte tlačítko START/STOP. Doba běhu se spustí. Na displeji vidíte dole symbol stopky a popis měřené hodnoty je zobrazen na světlém pozadí.



6 TRÉNINKOVÝ REŽIM

6.6 PŘERUŠENÍ TRÉNINKU

Trénink můžete kdykoli přerušit a následně v něm znovu pokračovat.



Stiskněte tlačítko START/STOP. Symbol stopek zmizí. Stopky jsou zastavené.



Znovu stiskněte tlačítko START/STOP. Symbol stopek se opět zobrazí. Stopky opět běží.

6.7 UKONČENÍ TRÉNINKU

Ukončili jste svůj tréninkový běh a chcete trénink ukončit také v pulsmetru.



Stiskněte tlačítko START/STOP, jakmile chcete svůj trénink ukončit. Tím zabráníte zkeslení průměrného pulsu a tréninkového času.



Dlouze stiskněte tlačítko TOGGLE (-). Přejdete do klidového režimu. Vidíte pouze čas a datum a šetříte baterii. Aktuální tréninkové hodnoty zůstanou uloženy.

Upozornění: Pokud jste trénink zastavili, přejde pulsmetr po pěti minutách do klidového režimu.

6 TRÉNINKOVÝ REŽIM

6.8 TRÉNINKOVÉ HODNOTY PO TRÉNINKU

Předpoklad: Nacházíte se v tréninkovém režimu.

Po tréninku si můžete hodnoty naměřené v tréninkovém režimu v klidu prohlédnout. Tlačítka START/STOP, TOGGLE (-) a TOGGLE (+) listujete mezi jednotlivými hodnotami. Kromě aktuálních tréninkových hodnot zobrazuje pulsmetr také sečtené hodnoty, jako třeba:

- celkovou dobu nebo
- celkové kalorie.

Upozornění: Celkové hodnoty jsou k dispozici pouze tehdy, když jsou stopky zastavené.

6.9 RESETOVÁNÍ TRÉNINKOVÝCH HODNOT

Než začnete s novým tréninkem, měli byste vynulovat tréninkové hodnoty. Jinak bude pulsmetr načítat hodnoty dále. Sečtené celkové hodnoty pro čas a kalorie zůstanou uloženy.

Předpoklad: Nacházíte se v tréninkovém režimu.

Dlouze stiskněte tlačítko START/STOP. Displej dvakrát zabliká a všechny hodnoty se vynulují. Poté opět uvidíte tréninkový režim.



7 TRÉNINK S OKRUHY

7.1 PŘEVEDENÍ KRUHOVÉHO TRÉNINKU

Příklad: Pravidelně běháte dva okruhy okolo rybníka a chcete je běhat v různých časech. Pomocí kruhového tréninku s pulsmetrem PC 15.11 zjistíte hodnoty pro jednotlivé okruhy.



1 Předpoklad:

Nacházíte se v tréninkovém režimu.
Stopky jsou zastavené a vynulované.



- 2 Spusťte první okruh.
Stiskněte tlačítko START/STOP.
Stopky se spustí.



- 3 Spusťte další okruh.
Stiskněte tlačítko LAP. Spustí se nový okruh.
Displej bliká.

Tip: Dokud bliká „Poslední okruh“ (Last Lap), vidíte souhrn posledního okruhu.



- 4 Po posledním okruhu trénink zastavte.
Stiskněte tlačítko START/STOP.

Tip: Kruhový trénink můžete používat také k soutěžení. Po každém kilometru stiskněte tlačítko LAP, po běhu budete moci porovnat hodnoty jednotlivých kilometrů.

7 TRÉNINK S OKRUHY

7.2 SOUHRN POSLEDNÍHO OKRUHU

Stiskněte tlačítko LAP, aktuální okruh se ukončí a automaticky se spustí nový okruh. Na displeji bliká „Poslední okruh“ a vám se na pět sekund zobrazí souhrn posledního okruhu.

Souhrn posledního okruhu

Průměrný puls

Tréninkový čas

Listování tlačítkem START/STOP

Čas okruhu



7.3 NÁHLED OKRUHŮ

Na tréninkové hodnoty jednotlivých okruhů se podívejte v náhledu okruhů.

7 TRÉNINK S OKRUHY

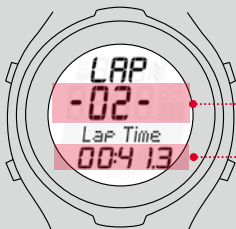
7.3.1 OTEVŘENÍ REŽIMU NÁHLED OKRUHŮ



Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje tréninkový režim.

Dlouze stiskněte tlačítko LAP. Displej dvakrát zabliká, poté se otevře režim pro náhled okruhů.

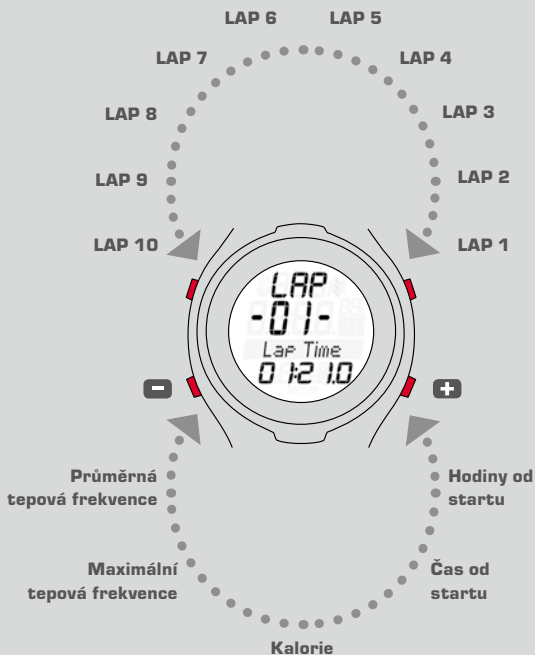
7.3.2 STRUKTURA DISPLEJE



→ Číslo okruhu

→ Funkční hodnota

7.3.3 OBSAZENÍ TLAČÍTEK PŘI NÁHLEDU OKRUHŮ



7 TRÉNINK S OKRUHY

7.3.4 ZOBRAZENÍ HODNOT JEDNOTLIVÝCH OKRUHŮ

Můžete se znovu podívat na různé naměřené hodnoty k jednotlivým okruhům.

Předpoklad: Váš pulsmetr zobrazuje tréninkový režim.

- 1 Dlouze stiskněte tlačítko LAP, dokud se neotevře náhled okruhů. Vidíte hodnotu posledního okruhu.
- 2 Vyberte okruh.
Stiskněte tlačítko LAP nebo START/STOP, listujete okruhy.
- 3 Můžete se podívat na jednotlivé hodnoty okruhů, když stisknete tlačítko TOGGLE (-) nebo TOGGLE (+).
- 4 Ukončit náhled okruhů.
Dlouze stiskněte tlačítko LAP, zobrazí se tréninkový režim.

7.4 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 15.11 do klidového režimu.

Vypínají se pulsmetry SIGMA úplně?

Ne, v klidovém režimu se zobrazuje jen čas a datum, takže můžete pulsmetr používat jako normální hodinky. V tomto režimu spotřebovává PC 15.11 jen velmi málo energie.

7.4 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).

Jsou pulsmetry SIGMA vodotěsné a mohou je používat při plavání?

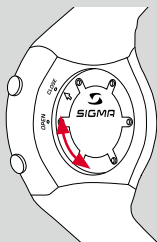
Ano, PC 15.11 je vodotěsný do 3 ATM (to odpovídá zkušebnímu tlaku 3 bary). PC 15.11 je vhodný na plavání.

Pamatujte prosím: pod vodou nepoužívejte tlačítka, jinak by do pouzdra hodinek mohla vniknout voda.

Měli byste se vyvarovat používání pulsmetru v mořské vodě, protože by mohla být narušena jeho funkčnost.

8 ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

8.1 VÝMĚNA BATERIE



V pulsmetru a vysílači se používá baterie CR 2032 (výr. č. 00342).

Předpoklad: Máte novou baterii a pomůcku na otevření krytu přihrádky na baterii.

- 1 Otáčejte krytem pomůckou ke krytu přihrádky na baterii proti směru hodinových ručiček, dokud šipka nebude ukazovat na OPEN. Případně můžete použít také propisovací tužku.
- 2 Sejměte kryt.
- 3 Vyjměte baterii.
- 4 Vložte novou baterii. Znaménko plus směřuje nahoru. **Důležité:** Dejte pozor na polaritu!
- 5 Kryt znovu nasadte. Šipka směřuje na OPEN.
- 6 Otáčejte krytem pomůckou ke krytu přihrádky na baterii po směru hodinových ručiček, dokud šipka nebude ukazovat na CLOSE.
- 7 Opravte čas a datum.

Důležité: Starou baterii náležitě zlikvidujte (viz kapitola 8.2).

8.2 LIKVIDACE



Baterie se nesmí likvidovat s domovním odpadem (zákon o bateriích)! Odevzdejte prosím baterie na příslušném sběrném místě k likvidaci odpadu.



Elektronické přístroje se nesmějí likvidovat s domovním odpadem. Odevzdejte prosím přístroj na příslušném sběrném místě k likvidaci odpadu.

9 TECHNICKÉ ÚDAJE

9 TECHNICKÉ ÚDAJE

PC 15.11

- Typ baterie: CR2032
- Životnost baterie: průměrně 1 rok
- Přesnost chodu hodinek: větší než ± 1 sekunda/den při okolní teplotě 20 °C
- Rozsah tepové frekvence: 40-240

Hrudní pás

- Typ baterie: CR2032
- Životnost baterie: průměrně 2 roky

10 ZÁRUKA

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
Německo

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

HEART RATE MONITOR
PC 15.11

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

SIGMA SPORT USA

North America
3487 Swenson Avenue
St. Charles, IL 60174, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
10F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830

www.sigmasport.com