

HEART RATE MONITOR



**HEART
RATE**



PC 10.11

POLSKI
РУССКИЙ
MAGYAR

PL

RU

HU

| | | |
|--------|---|----|
| 1 | Előszó | 60 |
| 2 | A csomag tartalma | 60 |
| 3 | Biztonsági tudnivalók | 61 |
| 4 | Áttekintés | 61 |
| 4.1 | Pulzusmérő számítógép aktiválása | 61 |
| 4.2 | Mellheveder elhelyezése | 62 |
| 4.3 | Edzés előtt | 63 |
| 4.4 | Rövid és hosszú gombnyomás | 64 |
| 4.5 | Üzem módok és funkciók áttekintése | 65 |
| 4.5.1 | Készenléti mód | 66 |
| 4.5.2 | Edzési mód | 66 |
| 4.5.3 | Beállítási mód | 67 |
| 5 | Beállítási mód | 68 |
| 5.1 | Beállítási mód megnyitása | 68 |
| 5.2 | Kijelző elrendezése | 68 |
| 5.3 | Billentyűkiosztás beállítási módban | 68 |
| 5.4 | Rövid útmutató a készülék beállításához | 69 |
| 5.5 | Készülék beállítása | 69 |
| 5.5.1 | Nyelv beállítása | 69 |
| 5.5.2 | Dátum beállítása | 70 |
| 5.5.3 | Idő beállítása | 71 |
| 5.5.4 | Nem beállítása | 72 |
| 5.5.5 | Születési idő beállítása | 72 |
| 5.5.6 | Testtömeg beállítása | 72 |
| 5.5.7 | HFmax beállítása | 72 |
| 5.5.8 | Edzési zóna beállítása | 73 |
| 5.5.9 | Edzés edzési zónákkal | 74 |
| 5.5.10 | Egyéni edzési zóna beállítása | 74 |
| 5.5.11 | Teljes futásidő beállítása | 76 |
| 5.5.12 | Összkalória beállítása | 77 |
| 5.5.13 | Kontraszt beállítása | 77 |
| 5.5.14 | Billentyűhangok beállítása | 77 |
| 5.5.15 | Zónariasztás be- és kikapcsolása | 77 |

TARTALOM

| | | |
|-----|--|----|
| 6 | Edzési mód | 78 |
| 6.1 | Edzési mód megnyitása | 78 |
| 6.2 | Kijelző elrendezése | 78 |
| 6.3 | Billentyűkiosztás edzési módban | 79 |
| 6.4 | Funkciók az edzés során | 79 |
| 6.5 | Edzés megkezdése | 80 |
| 6.6 | Edzés megszakítása | 81 |
| 6.7 | Edzés befejezése | 81 |
| 6.8 | Edzési értékek edzés után | 82 |
| 6.9 | Edzési értékek visszaállítása | 82 |
| 7 | GyIK (gyakran ismételt kérdések és szerviz) | 83 |
| 8 | Karbantartás és tisztítás | 84 |
| 8.1 | Elemcsere | 84 |
| 8.2 | Ártalmatlanítás | 84 |
| 9 | Műszaki adatok | 85 |
| 10 | Garancia | 85 |

1. ELŐSZÓ

Szívből gratulálunk ahhoz, hogy a SIGMA SPORT® cég pulzsmérő számítógépének megvásárlása mellett döntött. Új pulzsmérő számítógépe hosszú éveken át hűséges kísérője lesz sportolás közben és szabadidejében. Pulzsmérő számítógépét többek között az alábbi tevékenységekhez használhatja:

- futóedzés,
- gyaloglás és Nordic Walking,
- túrázás,
- úszás (csak szívfrekvencia-mérés).

A PC 10.11 pulzsmérő számítógép egy magas műszaki színvonalú mérőműszer, mellyel pontosan mérheti a pulzusát.

Kérjük, hogy az új pulzsmérő számítógépének funkciói megismeréséhez és alkalmazásához gondosan olvassa végig a jelen használati utasítást.

A SIGMA SPORT® jó szórakozást kíván az új pulzsmérő számítógéppel történő edzéshez.

2. A CSOMAG TARTALMA



PC 10.11 pulzsmérő számítógép
elemmel



Rugalmas öv



Pulzusszámláló jeladóval

3. BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

- Az edzés megkezdése előtt forduljon orvoshoz az egészségügyi kockázatok elkerülése érdekében. Ez különösen fontos, ha szív- és érrendszeri betegségben szenved, vagy ha hosszabb ideje nem sportolt.
- Kérjük, ne használja merüléshez a pulzsmérő számítógépet, mert az csak úszáshoz megfelelő.
- Víz alatt egyik billentyűt sem szabad megnyomni.

4. ÁTTEKINTÉS

4.1. PULZUSMÉRŐ SZÁMÍTÓGÉP AKTIVÁLÁSA

Mielőtt megkezdhetné az edzést az új PC 10.11-gyel, aktiválnia kell a készüléket.

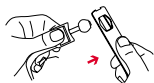
Ehhez nyomja meg a START/STOP gombot, és tartsa nyomva 5 másodpercig. A PC 10.11 automatikusan a beállítási módra vált. A TOGGLE (-) és a TOGGLE (+) gombbal végiglapozhatja az alapbeállításokat. A START/STOP gombbal jóváhagyhatja a bevitt adatokat. Adja meg az alapbeállításokat, mint például a nyelv, a dátum, az idő stb. Nyomja meg hosszan a TOGGLE (+) gombot a beállítási mód bezárásához.

A részleteket lásd az 5. „Beállítási mód” című fejezetben.



4. ÁTTEKINTÉS

4.2. MELLHEVEDER ELHELYEZÉSE

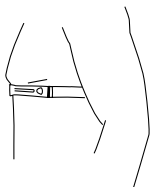


Kapcsolja össze a jeladót a rugalmas hevederrel.



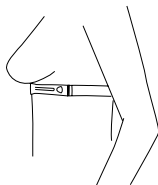
A rögzítőmechanizmus révén a heveder hossza egyénileg beállítható.

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



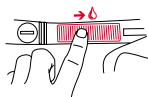
Férfiak esetében a jeladót a közvetlenül a mellizom alatt kell elhelyezni.

A SIGMA emblémának olvashatóan előrefelé kell mutatnia.



Nők esetében a jeladót a közvetlenül a mell alatt kell elhelyezni.

A SIGMA emblémának olvashatóan előrefelé kell mutatnia.



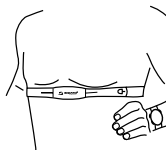
Az öv elől kissé elemelkedik a bőrtől. Nedvesítse meg nyállal vagy vízzel a jeladó hátoldalán lévő bordázott területeket (elektrodákat).

4. ÁTTEKINTÉS

4.3. EDZÉS ELŐTT

Az edzés megkezdése előtt a pulzsmérő számítógépet a következőképp kell előkészítenie:

1. A mellheveder és a PC 10.11 elhelyezése.



2. Aktiválja a PC 10.11-et egy tetszőleges gomb hosszú ideig tartó megnyomásával.



3. A pulzsmérő számítógép automatikusan átvált edzési módra. Az edzés megkezdése előtt várja meg, míg meg nem jelenik a pulzusa.



4. Edzés megkezdése. A START/STOP gombbal kezdheti meg az edzést.



4. ÁTTEKINTÉS

4.3. EDZÉS ELŐTT



5. Ha be kívánja fejezni az edzést, nyomja meg a START/STOP gombot. A stopperóra áll. Az értékek nullára való visszaállításához nyomja meg hosszan a START/STOP gombot. Az edzési mód elhagyásához, tartsa nyomva hosszan a TOGGLE (-) gombot.

4.4. RÖVID ÉS HOSSZÚ IDEIG TARTÓ GOMBNYOMÁS

Pulzusmérő számítógépét két különböző gombnyomással kezelheti:

- **gomb rövid ideig tartó megnyomása** funkciókat hívhat elő vagy lapozhat,
- **Gomb hosszú ideig tartó megnyomásamásik módra** válthat át, edzési értékeket állíthat vissza.

Példa: befejezte az edzést, és elő kívánja hívni a készenléti módot.



Nyomja meg hosszan a TOGGLE (-) gombot.



Tartsa továbbra is nyomva a TOGGLE (-) gombot. A kijelző kétszer felvillan, és jelzi az edzési mód bezárását.

4. ÁTTEKINTÉS

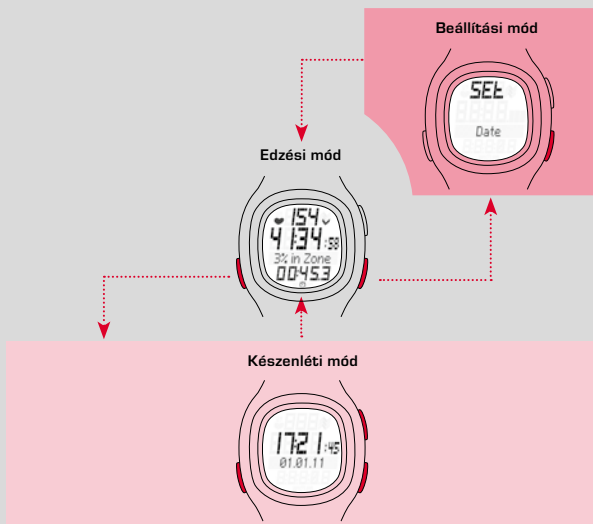
4.4. RÖVID ÉS HOSSZÚ IDEIG TARTÓ GOMBNYOMÁS

A kijelzőn a készenléti mód legyen látható. Engedje el a TOGGLE (-) gombot.



4.5. ÜZEMMÓDOK ÉS FUNKCIÓK ÁTTEKINTÉSE

Itt áttekintheti a különböző üzemmódokat (edzési mód, beállítási mód és készenléti mód). Az üzemmódok között hosszú ideig tartó gombnyomással válthat át.



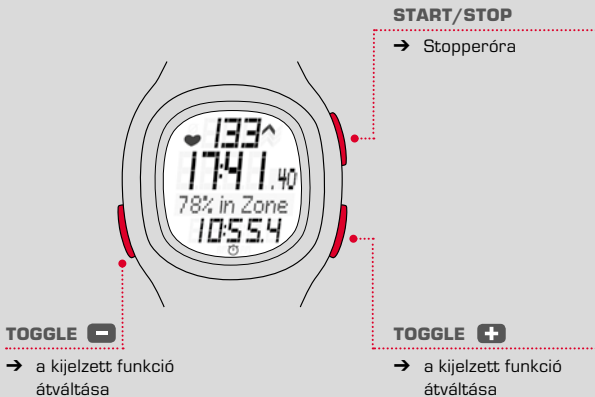
4. ÁTTEKINTÉS

4.5.1. KÉSZENLÉTI MÓD

Készzenléti módban csak az idő és a dátum jelenik meg. Készzenléti módból edzési módba egy tetszőleges gomb hosszú ideig tartó megnyomásával válthat át.

4.5.2. EDZÉSI MÓD

Ebben a módban végezheti az edzést.



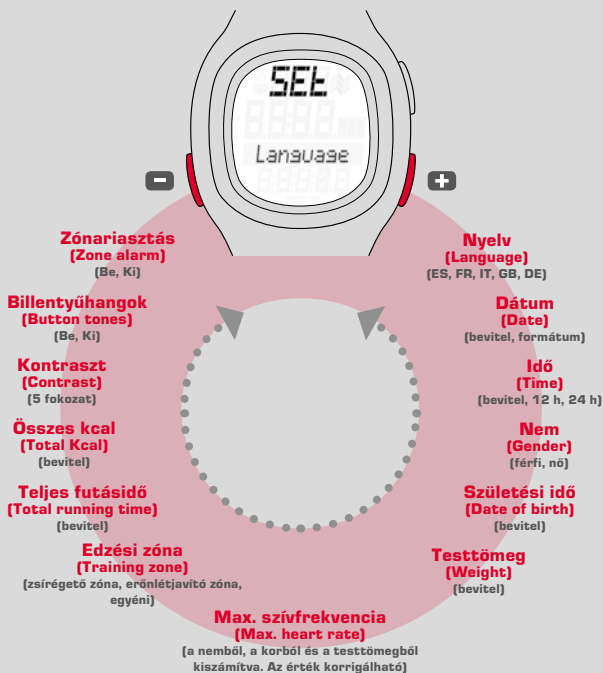
***Tudnivaló:** A jobb áttekinthetőség érdekében az edzés során az alapértékek csak akkor láthatók, ha a stopperóra áll.

4. ÁTTEKINTÉS

4.5.3. BEÁLLÍTÁSI MÓD

Ebben a módban adhatja meg a készülék beállításait.

- A TOGGLE (+) gombbal a nyelvtől a zónariasztás felé lapozhat előre.
- A TOGGLE (-) gombbal a zónariasztástól a nyelv felé lapozhat vissza.



5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

5.1. BEÁLLÍTÁSI MÓD MEGNYITÁSA



Előfeltétel: A pulzusmérő számítógép kijelzőjén az edzési mód legyen látható (lásd 4.5. „Üzemmodok és funkciók áttekintése” című fejezet).

Nyomja meg hosszan a TOGGLE (+) gombot. A kijelző kétszer felvillan, majd megnyílik a beállítási mód.

5.2. KIJELZŐ ELRENDEZÉSE



- | | |
|---------------------------|--|
| 1. sor | A SET kijelzés mutatja, hogy a beállítási mód van megnyitva. |
| 3. sor/ 4. sor | Almenü vagy a módosítani kívánt beállítás. |

5.3. BILLENTYŰKIOSZTÁS BEÁLLÍTÁSI MÓDBAN

TOGGLE 

megnyomása:
lapozás visszafelé
hosszú ideig tartó megnyomása:
folyamatos lapozás



START/STOP

megnyomása:
kiválasztás/
nyugtázás

TOGGLE 

megnyomása:
lapozás előre felé
hosszú ideig tartó megnyomása:
folyamatos lapozás

5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

5.4. RÖVID ÚTMUTATÓ A KÉSZÜLÉK BEÁLLÍTÁSAIHOZ

A készülék különböző beállításait, mint a nyelv, a nem, a születési idő, a testtömeg, a max. szívfrekvencia, a kontraszt, a billentyűhangok és a zónariasztás, mindig egyformán állíthatja be: válassza ki a készülék beállítását, módosítsa az értékeket, és tárolja a készülék módosított beállításait.

Előfeltétel: a pulzsmérő számítógép kijelzőjén a beállítási mód legyen látható (5.1. fejezet).

- 1 Nyomja meg a TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) gombot, többször, amíg meg nem jelenik a kívánt készülékbeállítás.
- 2 Nyomja meg a START/STOP gombot, ekkor a készülékbeállítás értéke villogni kezd.
- 3 Nyomja meg a TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) gombot, többször, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a kívánt érték.
- 4 Nyomja meg a START/STOP gombot, a készülékbeállítás megváltozik. Ezt követően továbblapozhat egy másik készülékbeállításához.

5.5. KÉSZÜLÉK BEÁLLÍTÁSA

5.5.1. NYELV BEÁLLÍTÁSA

Az 5.4. „Rövid útmutató a készülék beállításaihoz” című fejezetben leírtak szerint.

5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

5.5.2. DÁTUM BEÁLLÍTÁSA

Előfeltétel: a pulzsmérő számítógép kijelzőjén a beállítási mód legyen látható.



Nyomja meg többször a TOGGLE (+) gombot, amíg a „Dátum” (Date) felirat meg nem jelenik a kijelzőn.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megjelenik az „Év” (Year), alatta pedig villog az előre beállított év. Ekkor állítsa be a TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) gombbal az évszámot.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megjelenik a „Hónap” (Month). Ekkor állítsa be a TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) gombbal a hónapot.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megjelenik a „Nap” (Day). Ekkor állítsa be a TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) gombbal a napot.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megjelenik egy dátumformátum. A TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) gombbal más dátumformátumot választhat.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megtörténik a dátum beállítása.

5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

5.5.3. IDŐ BEÁLLÍTÁSA

Példa: a téli időszámítást felváltja a nyári időszámítás. Szeretné átállítani a készüléken az időt.

Előfeltétel: a pulzusz mérő számítógép kijelzőjén a beállítási mód legyen látható.

Nyomja meg többször a TOGGLE (+) gombot, amíg az „Idő” (Clock) felirat meg nem jelenik a kijelzőn.



Nyomja meg a START/STOP gombot. A kijelzőn megjelenik a „24H” felirat és villog. A TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) gombbal választhat a 12 vagy a 24 órás órakijelzés között.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megjelenik az idő. Az óra megadása villog.



Nyomja meg a TOGGLE (+) gombot. Eggyel nő az órák száma. A TOGGLE (-) gomb megnyomásával egy órával csökkenne a szám.



Nyomja meg a START/STOP gombot, a percek megadása villog.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megtörtént az új idő tárolása.



5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

5.5.4. NEM BEÁLLÍTÁSA

Az 5.4. „Rövid útmutató a készülék beállításaihoz” című fejezetben leírtak szerint.

Ez a készülékbeállítás a maximális szívfrekvencia és a kalória kiszámításában játszik szerepet. Ezért fontos, hogy helyesen állítsa be az értéket.

5.5.5. SZÜLETÉSI IDŐ BEÁLLÍTÁSA

Az 5.4. „Rövid útmutató a készülék beállításaihoz” című fejezetben leírtak szerint.

Ez a készülékbeállítás a maximális szívfrekvencia és a kalória kiszámításában játszik szerepet. Ezért fontos, hogy helyesen állítsa be az értéket.

5.5.6. TESTTÖMEG BEÁLLÍTÁSA

Az 5.4. „Rövid útmutató a készülék beállításaihoz” című fejezetben leírtak szerint.

Ez a készülékbeállítás a maximális szívfrekvencia és a kalória kiszámításában játszik szerepet. Ezért fontos, hogy helyesen állítsa be az értéket.

5.5.7. HFMAX BEÁLLÍTÁSA

A maximális szívfrekvenciát (HFmax) a pulzusmérő számítógép a nemből, a testtömegeből és a születési időből állapítja meg.

Vigyázat: vegye figyelembe, hogy ezzel az értékkel az edzési zónákat is módosítja. A HFmax értéket csak akkor módosítsa, ha az új értéket biztos teszttel, például teljesítménydiagnosztikával vagy HFmax teszttel határozták meg.

Az 5.4. „Rövid útmutató a készülék beállításaihoz” című fejezetben leírtak szerint.

5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

5.5.8. EDZÉSI ZÓNA BEÁLLÍTÁSA

Három edzési zóna közül választhat. Ezzel meghatározhatja a zónariasztás felső és alsó határát.

Példa: zsírégető futást kíván végezni. Ehhez a „Zsírégető zóna” beállítása szükséges.

Előfeltétel: a pulzszámoló számítógép kijelzőjén a beállítási mód legyen látható.

Nyomja meg többször a TOGGLE (-) gombot, amíg az „Edzési zóna” (Train. Zone) felirat meg nem jelenik a kijelzőn.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megjelenik a beállított edzési zóna.



Lapozzon a TOGGLE (+) gombbal a „Zsírégető zóna” (Fat Burn) kijelzéshez.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megtörténik az edzési zóna beállítása az összes további edzéshez.



Tipp: a TOGGLE (+) gomb hosszú megnyomásával, ismét visszatér az edzési módba.

5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

5.5.9. EDZÉS EDZÉSI ZÓNÁKKAL

A pulzusról számító gép három edzési zónával rendelkezik. Az előre beállított „Zsírégető zóna” és „Erőnlétjavító zóna” edzési zóna meghatározása a maximális szívfrekvencia alapján történik. Mindegyik edzési zónának van egy alsó és egy felső pulzusértéke.

→ Zsírégető zóna

Itt történik az anyagcserét javító aerob edzés. Hosszú időtartam és alacsony intenzitás esetén több zsír, mint szénhidrát kerül elégetésre, illetve alakul át energiává. Az ebben a zónában végzett edzés segíti a fogyást.

→ Erőnlétjavító zóna

Az erőnlétjavító zónában lényegesebben intenzívebb az edzés. Az ebben a zónában végzett edzés az alapvető erőnlétet javítja.

→ Egyéni edzési zóna

Ezt a zónát tetszés szerint állíthatja be.

Az „Edzési zóna” kiválasztásának módja az 5.5.8. „Edzési zóna beállítása” című fejezetben olvasható.

5.5.10. EGYÉNI EDZÉSI ZÓNA BEÁLLÍTÁSA

Példa: váltakozó tempójú futáshoz egyéni edzési zónában kíván edzeni. A pulzustartomány 120-as és 160-as érték között lenne megfelelő.

Előfeltétel: a pulzusról számító gép kijelzőjén a beállítási mód legyen látható.



Lapozzon a TOGGLE (+) gombbal, amíg a kijelzőn meg nem jelenik az „Edzési zóna” (Train. Zone).

5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

Nyomja meg a START/STOP gombot. Megjelenik a beállított edzési zóna.



Lapozzon a TOGGLE (+) gombbal az „Egyéni” (Individual) kijelzéshez.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megjelenik az „alsó határ” (Lower Limit). A beállított érték villog.



Nyomja meg többször a TOGGLE (-) gombot a 120-as érték beállításáig.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megjelenik a „felső határ” (Upper Limit). A beállított érték villog.



Nyomja meg többször a TOGGLE (+) gombot a 160-as érték beállításáig.



Nyomja meg a START/STOP gombot. Megtörténik a felső és alsó határ beállítása.



5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

5.5.11. TELJES FUTÁSIDŐ BEÁLLÍTÁSA

Példa: vásárolt egy pulzsmérő számítógépet, és át kívánja venni az 5 óra 36 perces teljes futásidőt az edzési naplójából.

Előfeltétel: a pulzsmérő számítógép kijelzőjén a beállítási mód legyen látható.



Lapozzon a TOGGLE (+) gombbal, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a „Teljes idő” (Total Time) felirat.



Nyomja meg a START/STOP gombot. A teljes idő felirata alatt nullák láthatók. Az órákhoz tartozó első három hely villog.



Nyomja meg ötször a TOGGLE (+) gombot, amíg meg nem jelenik az 5-ös érték.



Nyomja meg a START/STOP gombot. A percekhez tartozó utolsó két hely villog.



Nyomja meg többször a TOGGLE (+) gombot a 36-os érték beállításáig.

Tipp: Tartsa nyomva a TOGGLE (+) gombot az érték gyorsabb növeléséhez.

5. BEÁLLÍTÁSI MÓD

5.5.11. TELJES FUTÁSIDŐ BEÁLLÍTÁSA

Nyomja meg a START/STOP gombot. Megtörténik a beállítás tárolása.



5.5.12. ÖSSZKALÓRIA BEÁLLÍTÁSA

Az 5.5.11. „Teljes futásidő beállítása” című fejezetben leírtak szerint.

5.5.13. KONTRASZT BEÁLLÍTÁSA

Az 5.4. „Rövid útmutató a készülék beállításaihoz” című fejezetben leírtak szerint.

Tudnivaló: A kontraszt közvetlenül változik.

5.5.14. BILLENTYŰHANGOK BEÁLLÍTÁSA

Az 5.4. „Rövid útmutató a készülék beállításaihoz” című fejezetben leírtak szerint.

5.5.15. ZÓNARIASZTÁS BE- ÉS KIKAPCSOLÁSA

Az 5.4. „Rövid útmutató a készülék beállításaihoz” című fejezetben leírtak szerint.

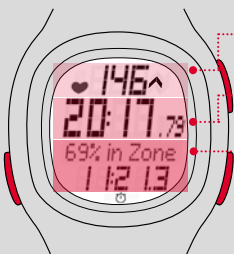
6. EDZÉSI MÓD

6.1. EDZÉSI MÓD MEGNYITÁSA

A következőképpen válthat át edzési módba:

- **Készenléti módból**
nyomjon meg egy tetszőleges gombot.
- **Beállítási módból**
nyomja meg hosszan a TOGGLE (+) gombot.

6.2. KIJELEZŐ ELRENDEZÉSE



- Aktuális pulzus és zónajelzőszám (edzési zóna használata esetén)
- Itt tekintheti meg aktuális edzésidőjét
- A TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) funkciójának megjelenítése – pl. átlagos szívfrekvencia, idő a zónában vagy kalória

- **Nyíl a pulzuskijelző mellett** ▲
A példában a pulzus a kiválasztott edzési zóna alatt található és ajánlott lenne növelni. Ha a pulzus túl magas, akkor a nyíl lefelé mutat.
- **Stopperóra szimbólum** ⌚
Az edzés elindult, a stopperóra fut.

6. EDZÉSI MÓD

→ Stopperóra áll

A stopperóra szimbóluma eltűnik. Ha a funkció háttere sötét, és a stopperóra áll.



6.3. BILLENTYŰKIOSZTÁS EDZÉSI MÓDBAN



TOGGLE 

megnyomása:

a kijelzett funkció átváltása

hosszú ideig tartó

megnyomása:

átváltás készenléti módba

START/STOP

megnyomása:

stopperóra indítása/
megállítása

hosszú ideig tartó

megnyomása:

edzésértékek nullára
állítás (visszaállítás)

TOGGLE 

megnyomása:

a kijelzett funkció átváltása

hosszú ideig tartó

megnyomása:

beállítási mód megnyitása

6.4. FUNKCIÓK AZ EDZÉS SORÁN

A pulzsmérő számítógép számos értéket határoz meg, melyeket nem jeleníthetők meg egyidejűleg. Ezért gombnyomással más funkciókat jeleníthet meg.

6. EDZÉSI MÓD

6.4. FUNKCIÓK AZ EDZÉS SORÁN



A TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) gombbal választhatja ki, hogy mely funkciót kívánja látni a kijelző alsó részén.

Tudnivaló: A készülék csak akkor számít kalória, átlagos pulzus és zónában töltött időértékeket, ha fut a stopperóra.

6.5. EDZÉS MEGKEZDÉSE

Előfeltétel: a pulzusmérő számítógép kijelzőjén az edzési mód legyen látható.



Nyomja meg a START/STOP gombot. A futásidő elindul. A kijelzőn alul egy stopperóra-szimbólumot lát, és a mérési értékek feliratának háttere világos.



6. EDZÉSI MÓD

6.6. EDZÉS MEGSZAKÍTÁSA

Az edzést bármikor megszakíthatja, majd később ismét folytathatja.

Nyomja meg a START/STOP gombot. A stopperóra szimbóluma eltűnik. A stopperóra megáll.



Nyomja meg ismét a START/STOP gombot. A stopperóra szimbólum ismét megjelenik. A stopperóra továbbfut.



6.7. EDZÉS BEFEJEZÉSE

Befejezte az edzőfutást, és a pulzsmérő számítógépen is be kívánja fejezni az edzést.

Nyomja meg a START/STOP gombot, amint be kívánja fejezni az edzést. Ezzel megakadályozza, hogy hamissá váljon az átlagos pulzusszám és az edzésidő.



Nyomja meg hosszan a TOGGLE (-) gombot. Átvált készenléti módba. Csak az időt és a dátumot látja, így takarékoskodhat az elemmel. Az aktuális edzési értékek tárolva maradnak.



Tudnivaló: ha megállította az edzést, akkor pulzsmérő számítógépe öt perc után készenléti módra vált.

6. EDZÉSI MÓD

6.8. EDZÉSI ÉRTÉKEK AZ EDZÉS UTÁN

Előfeltétel: az edzési mód legyen beállítva.

Az edzést követően nyugodtan áttekintheti az edzési mód mérési értékeit. A START/STOP, a TOGGLE (-) és a TOGGLE (+) gombbal lapozhat az egyes értékek között. Az aktuális edzési értékek mellett a pulzusmérő számítógép olyan összesített értékeket mutat, mint:

- a teljes idő
- összkalória

Tudnivaló: az összesített értékek csak akkor állnak rendelkezésre, ha a stopperóra áll.

6.9. EDZÉSI ÉRTÉKEK VISSZAÁLLÍTÁSA

Mielőtt új edzésbe kezdene, állítsa vissza nullára az edzési értékeket. Különbözően a pulzusmérő számítógép folytatja az értékek mérését. Az időre és kalóriákra vonatkozó összesített értékek tárolva maradnak.

Előfeltétel: az edzési mód legyen beállítva.



Nyomja meg hosszan a START/STOP gombot. A kijelző kétszer felvillan, és az összes érték visszaáll alaphelyzetbe. Ezt követően ismét az edzési mód látható.

Mi történik, ha edzés közben leveszem a mellhevedert?

Az óra nem kap további jelet, a kijelzőn „0” jelenik meg – rövid idő elteltével a PC 10.11 készenléti állapotba vált.

A SIGMA pulzsmérő számítógépek teljesen kikapcsolnak?

Nem. Készenléti állapotban csak az idő és a dátum jelenik meg a kijelzőn, így a pulzsmérő számítógépet óraként is használhatja. Ebben az állapotban a PC 10.11 nagyon csekély mennyiségű áramot fogyaszt.

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 pulzsmérő 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).

Vízállók a SIGMA pulzsmérő számítógépek, és használhatók úszáshoz?

Igen. A PC 10.11 3 ATM-ig vízálló (ez 3 bar vizsgálati nyomásnak felel meg). A PC 10.11 úszáshoz megfelelő. Kérjük, vegye figyelembe: a gombokat víz alatt ne nyomja meg, különben víz juthat a burkolatba. A tengervízben való használat kerülendő, mivel működési zavar léphet fel.

8. KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

8.1. ELEMCSERE

A pulzsmérő számítógéphez és a mellhevederhez CR 2032 elem (cikkszám: 00342) szükséges. A SIGMA pulzsmérő számítógép magas technikai színvonalú mérőműszer. A működés és a vízállóság biztosítása érdekében az elemcserét kijelölt szakkereskedővel végeztesse.

A szakszerűtlen elemcsere következtében a pulzsmérő számítógép megrongálódhat; ezáltal megszűnik a garanciaigény.

Az elemcserét követően ismét be kell állítani az összes személyes adatot.

Fontos: a régi elemet szakszerűen ártalmatlanítsa (lásd 8.2. fejezet).

8.2. ÁRTALMATLANÍTÁS



Az elemek nem ártalmatlaníthatók háztartási hulladékként (az ártalmatlanítást az elemekről szóló törvényt szabályozza)! Kérjük, adja le az elemeket egy kijelölt ártalmatlanító helyen.



Az elektronikus készülékek nem ártalmatlaníthatók háztartási hulladékként. Kérjük, adja le a készüléket egy kijelölt ártalmatlanító helyen.

9. MŰSZAKI ADATOK

9. MŰSZAKI ADATOK

PC 10.11

- Elemtípus: CR2032
- Elem élettartama: átlagosan 1 év
- Az óra pontossága: kevesebb mint ± 1 másodperc eltérés/nap 20 °C-os környezeti hőmérséklet mellett.
- Szívfrekvencia-tartomány: 40-240

Mellheveder

- Elemtípus: CR2032
- Elem élettartama: átlagosan 2 év

10. GARANCIA

Garancia

Mindenkori szerződéses partnerünkkel szemben a törvényes előírások szerint felelősséget vállalunk a hiányosságokért. Az elemekre nem vonatkozik a garancia. Garanciaigény esetén kérjük, 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
Németország

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

E-mail: service@sigmasport.com

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

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



A blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The paper is framed by a thin red border. The bottom right corner of the page is rounded.

HEART RATE MONITOR
PC 10.11

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

www.sigmasport.com