

WWW.SIGMASPORT.COM

PULSMETR SIGMA

PC 15



SIGMA SPORT EUROPE:
Dr.-Julius-Lieber-Straße 15
D-67493 Neustadt
Tel.: +49(0) 6321-91 20-0
Fax: +49(0) 6321-91 20-34

SIGMA SPORT CZECH REPUBLIC:
Dalibor Mandáček
Mokré 313, CZ-760 01 Zlín
E-mail: mandak@cmail.cz

SIGMA  SPORT
GERMANY

WWW.SIGMASPORT.COM

1. . . Seznámení

1.1. Obsah balení	3
1.2. Přehled hodin, symbolů a výstavby displeje	4
1.3. Obsazení tlačítek	5
1.4. Hlavní menu (Funkce)	6
1.5. Nastavení	7

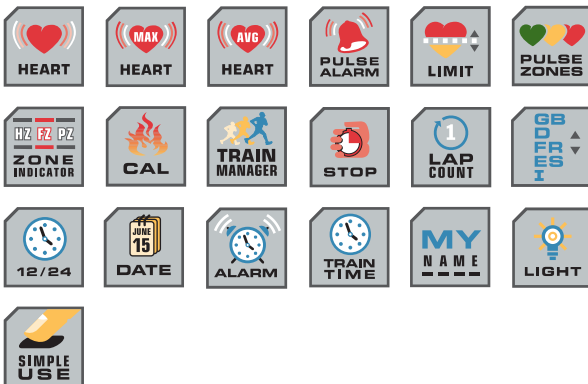
2. . . Trénování

2.1. Přiložení hrudního pásu, montáž úchytu	11
2.2. Trénování s PC 15	12
Vývolání TRAINING MANAGER	12
Kontrola tréninku v MENU ČAS	14
Kontrola tréninku v MENU TĚPU	16
Počítání kol v MENU ČAS KOLA	18

3. . . Informace

3.1. Zajímavosti o tepové frekvenci	20
3.2. Důležitá upozornění	21
3.3. Často pokládané otázky a servis	22
3.4. Výměna baterie	24
3.5. Záruka	24

Funkce PC 15



1.1. Obsah balení:

Srdečně Vám blahopřejeme, že jste se rozhodli pro Puls Computer firmy SIGMA SPORT. Váš nový PC 15 Vám bude dlouholetým věrným průvodcem při sportu a volném času.

PC 15 je technicky náročný měřicí přístroj. Prosíme, přečtete si pozorně tento návod na použití, abyste se seznámili s funkcemi tohoto Puls Computeru.

SIGMA SPORT Vám přeje hodně zábavy při používání Vašeho PC 15.

Měřič tepové frekvence PC 15



Elastický pás



Snímací hrudní pás



Držák - adaptér na řídítka



1.2. Přehled hodin, symbolů, displeje

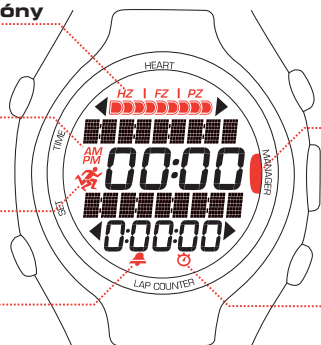


1. Indikátor zóny

2. Formát hodin

3. Symbol běžce

4. Budík



5. Ukazatel menu

6. Stopky

1. Indikátor zóny

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

2. Formát hodin

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

3. Symbol běžce

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

4. Budík

Symbol budíku Vám ukazuje, že je aktivní funkce buzení.

5. Ukazatel menu

Ukazuje menu, ve kterém se právě nacházíte.

6. Stopky

Pokud je zobrazen symbol stopek, pak stopky běží.

1.3. Obsazení tlačítek / Přehled funkcí



Obsazení tlačítek

Tlačítko 1

Obsazení tlačítka je možné přečíst z displeje. Bez údaje na displeji = funkce EXIT

Mínus

Listování v menu pozpátku nebo zmenšení hodnot znázorněných čísel.

Osvětlení

Stisknout zároveň tlačítka plus / mínus.

Tlačítko 2

Obsazení tlačítka je možné přečíst z displeje.

Tlačítko T-Manager

PC 9 přepne přímo do menu TRAINING MANAGER.

Plus

Listování v menu dopředu nebo zvýšení hodnot znázorněných čísel...

Přehled funkcí

TIME (menu času)

- čas
- Health-Zone (zdravotní pásmo)
- Fitness-Zone (fitness pásmo)
- Power-Zone (výkonostní pásmo)
- stopky
- celkový čas
- budík

SET (zadání)

- jazyk
- pásmo tepů
- hodiny
- datum
- budík
- melodie
- „mé jméno“

HEART (menu tepů)

- doba tréninku
- průměrná tepová frekvence (TF)
- maximální tepová frekvence (TF)
- spotřeba kalorií
- celková spotřeba kalorií (Total Kcal)

MANAGER

- Training Manager

LAP COUNTER (počítání kol)

- počítání kol
- paměť

1.4. Hlavní menu (Funkce)



Pět hlavních menu Vašeho PC 15

Váš PC 15 je rozdělen do 5 hlavních menu. Ve kterém z hlavních menu se právě nacházíte, se zobrazuje ukazatelem menu a popisem na displeji.

TRAINING MANAGER

V menu TRAINING MANAGER začínáte, stopujete a přerušujete Váš trénink. Stisknutím tlačítka T-Manager se dostanete z každého menu přímo do Vašeho TRAINING MANAGER. Informace od str.12

ČAS KOLA (LAP COUNTER)

V menu ČAS KOLA se nachází počítání kol. Zde si můžete uložit jednak Vaše aktuální data z kola, ale také vyčíst výsledky posledního tréninku. Informace od str. 18

ZADÁNÍ (SET)

Informace od str. 7

MENU ČAS (TIME)

Informace od str. 14

MENU TĚPU (HEART)

Informace od str. 16

1.5. Nastavení



Než začnete s tréninkem, „probudte“ Váš PC 15.

Stiskněte libovolné tlačítko na dobu minimálně 3 sekund.

Aktivovaný PC 15

Před a po tréninku můžete nosit PC 15 jako normální hodinky. Na displeji je nyní možné přečíst datum, čas a „PC 15“.

K aktivaci Vašeho PC 15 stikněte na tři vteřiny **libovolné tlačítko**. Automaticky se dostanete do hlavního menu TRAINING MANAGER.

Před začátkem tréninku zadejte Vaše osobní údaje v menu ZADÁNÍ.

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

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

Vyvolat menu ZADÁNÍ?

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

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

Menu ZADÁNÍ

Princip ZADÁNÍ

1.5. Nastavení



Co se má nastavit?

Tlačítkem plus / mínus volíte z funkcí zadávání. Čas nastavujete v menu UHR.

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

Změnit aktuální nastavení?

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

Pro návratu k výběru funkcí zadávání stisknout EX.

Změnit formát?

Blikající hodnotu změnit / nastavit tlačítkem plus / mínus.

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

Nastavit hodnotu?

Blikající hodnotu zvětšit / zmenšit tlačítkem plus / mínus.

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

Uložit nastavení?

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

Menu ZADÁNÍ Vašeho PC 15 je rozděleno do 7 podmenu.

Následně najdete přehled nastavitelných funkcí.

Přehled menu ZADÁNÍ

1.5. Nastavení



Podmenu JAZYK:

Pro změnu jazyka stisknout **ENTER**.

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

Podmenu PÁSMO TEPŮ

Pro změnu pásma tepů stisknout **ENTER**. Po zadání Vašich osobních údajů vypočítá PC 15 automaticky Vaši maximální tepovou frekvenci a Vaše tři tréninková pásma.

Tyto hodnoty můžete manuálně změnit, pokud potřebujete.

Podmenu PÁSMO TEPŮ

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

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

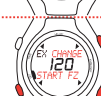
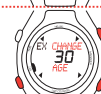
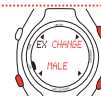
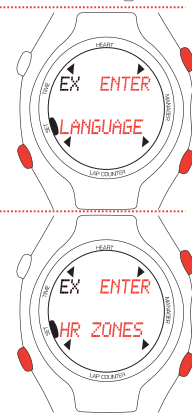
Pro změnu údaje o Vaší váze stisknout **CHANGE**. Vaše nastavení pojistíte pomocí **SAVE**.

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

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

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

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



1.5. Nastavení



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



Pokračování menu Zadáání

Podmenu ČAS
Pro změnu času stisknout **ENTER**.

Podmenu DATUM
Pro změnu datumu stisknout **ENTER**.

Podmenu BUDÍK
K nastavení budíku stisknout **ENTER**.

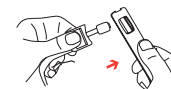
Podmenu MELODIE
Pro zapnutí nebo vypnutí akustických signálů stisknout **ENTER**.

Podmenu MÉ JMÉNO
Pro nastavení osobního pozdravu stisknout **ENTER**.

2.1. Přiložení hrudního pásu / úchyt



Spojte vysílač s elastickým pásem

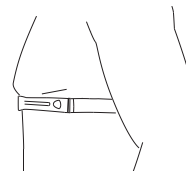


Délku pásu je možné individuálně přizpůsobit posunutím. Dávejte pozor, abyste délku pásu nastavili tak, aby přiléhal dobře, ale ne příliš pevně.

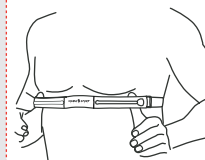


Přípevněte pás kolem hrudníku u mužů tak, aby byl vysílač umístěn pod začátkem prsního svalu a u žen pod řadry.

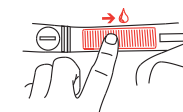
Logo SIGMA SPORT musí přitom zůstat z přední strany čitelné.



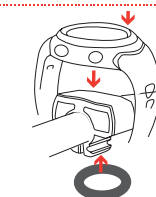
Pás nadzvedněte na přední straně lehce od kůže. Navlhčete slinami nebo vodou vroubkovanou část (elektrody) na zadní straně vysílače.



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



Montáž úchytu na řídítka.



2.2. Trénování s PC 15



TRAINING MANAGER

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

PC 15 přijímá signály z hrudního pásu.

Na začátku Vašeho tréninku stiskněte **START**.

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

Pro přerušování tréninku stiskněte **PAUSE**.

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

Pro ukončení tréninku stiskněte **END**.

2.2. Trénování s PC 15



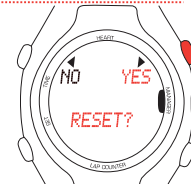
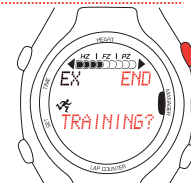
Konec tréninku potvrdit opětovným stisknutím **END**.

Pokud byste chtěli pokračovat v tréninku, stiskněte **EX**.

Pro vymazání údajů o tréninku (menu ČAS a TEPY) stiskněte **RESET**. Pomocí **OFF** se vrátíte do klidového režimu. Smazáním údajů o tréninku bude poslední tréninková jednotka zcela vymazána.

Nejdříve si prohlédněte Vaše tréninkové údaje, než je před začátkem nové tréninkové jednotky smažete. Stiskněte **YES**, aby se údaje o tréninku vymazaly na „0“. Tento postup přerušíte tlačítkem **NO**.

Údaje byly vymazány. Do klidového režimu se dostanete stisknutím **OFF**.



2.2. Trénování s PC 15



MENU ČAS (TIME)

V MENU ČAS vidíte aktuální čas a můžete vyvolat údaje k Vaším třem tréninkovým zónám a Váš celkový čas tréninku. Kromě toho nabízí toto menu funkce budíku.

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

ČAS zobrazuje datum a dobu.

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

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

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

2.2. Trénování s PC 15



STOPKY slouží k měření časových úseků doplněkově k TRAINING MANAGER.

Pro začátek stopování stisknout **START**.

K zastavení stopek stisknout **STOP**.

Aby se pokračovalo v měření, stisknout **START**.

K vymazání stopek stisknout **RESET**.

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

Pod nápisem ALARM vidíte, zda a na kolik hodin byl budík nastaven.

K nastavení budíku stiskněte **SET**.



2.2. Trénování s PC 15



MENU TĚPU (HEART)

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

K vyvolání MENU TĚPU stisknout **ENTER**.

Indikátor zóny na horním okraji displeje Vám ukazuje, ve kterém ze tří tepových pásem se právě nacházíte. Pod tím vidíte, na kolik procent Vaší maximální tepové frekvence právě trénujete.

TRAINTIME je čas Vašeho aktuálního tréninku.

AVERAGE Vám ukazuje Váš aktuální průměrný tep.

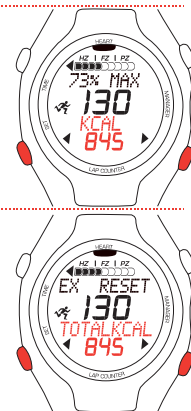
MAXIMUM udává maximální dosažený tep v době tréniku.

2.2. Trénování s PC 15



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

Pokud je aktivní Training Manager, jsou zaznamenávány spotřebované kalorie. TOTAL KCAL Vám ukazuje spotřebu kalorií na delší časový úsek (týdny, měsíce). Sami můžete rozhodnout, kdy údaje vymažete (RESET-Funktion).



2.2. Trénování s PC 15



ČAS KOLA (LAP COUNTER)

Funkce počítání kol může zachytit až 50 kol. Obdržíte informace o počtu kol a celkovém času, stejně jako o časech jednotlivých kol.

Ve funkci Memory můžete vyvolat Váš poslední trénink okruhů.

Abyste se dostali do menu počítání kol (LAP COUNTER), stiskněte **ENTER**.

Pomocí tlačítka plus / minus můžete volit mezi aktuálním tréninkem a údaji o posledním tréninku (Memory).

Pro zahájení prvního kola stisknout **START**.

Na začátku dalšího kola stisknout **NEXT**.

Číslo kola a čas potřebný k právě absolvovanému kolu krátce bliká.

Pak je možné vidět počet a probíhající čas aktuálního kola.

Trénink okruhů je ukončen pomocí **END**.

2.2. Trénování s PC 15



Je zobrazeno počet kol stejně jako celkový čas.

Stisknutím **plus / mínus** získáte informace o jednotlivých kolech.

Pokud chcete opustit funkci počítání kol, stiskněte **tlačítko 1**.

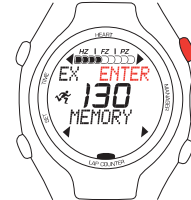
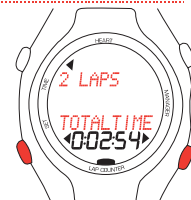
Údaje posledního měření jsou automaticky uchovávány (Memory).

K opuštění funkce počítání kol, stiskněte **EX**.

Jak získám tréninkové údaje mého posledního tréninku okruhů?
Do menu počítání kol (LAP COUNTER) se dostanete stisknutím **ENTER**.

Pomocí **plus / mínus** se dostanete do MEMORY.

Stisknutím **ENTER** se dostanete do podmenu MEMORY. Zde jsou uloženy tréninkové údaje Vašeho posledního tréninku okruhů. Pro opuštění funkce paměti počítání kol stiskněte **EX**.



3.1. Zajímavosti o tepové frekvenci



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

Maximální tepová frekvence

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

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

Max. TF může být také odhadnuta pomocí matematické rovnice:

Muži:

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

Ženy:

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

Správný tep při tréninku

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

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

3.1. Zajímavosti o tepové frekvenci



HZ (Health-Zone)

zdravotní **55 - 70 % max. TF**

Zaměření: **Wellness pro (opětovně) začátečníky**
Toto pásmo je nazýváno také „zóna spalování tuku“. Je trénována aerobní látková výměna, t.z., že ve svalcích jsou spalovány tuky a uhlohydráty, popř. jsou přeměňovány na energii.

FZ (Fitness-Zone)

fitness **70 - 80 % max. TF**

Zaměření: **Fitness pro pokročilé**
V pásmu fitness trénujete již o poznání intenzivněji. Energie je získávána hlavně ze spalování uhlohydrátů.

PZ (Power-Zone)

výkon **80 - 100 % max. TF**

Zaměření: **Trénink výkonnostních sportovců**
Trénink ve výkonnostním pásmu je velmi intenzivní a měl by být prováděn jen trénovanými sportovci.

3.2. Důležité upozornění:

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

- pás se snímačem tepů nebyl správně připevněn.
- senzory (elektrody) snímače tepů jsou znečištěné nebo nejsou vlhké.
- rušivé vlivy elektrickými zdroji (vedení vysokého napětí, železnice apod.).
- baterie vysílače (CR 2032) je prázdná (Art.-Nr. 00342).

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

3.3. Často pokládané otázky a servis ?

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

Hodinky již nedostávají signál, na displeji se objeví „0“ po krátké chvíli přechází PC 15 do klidového režimu (stopky neběží).

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

PC 15 se automaticky přepne z kg (24hod modus) na lb (12 hod modus).

Vypínají se úplně SIGMA SPORT Puls Computery?

Ne. V klidovém režimu se zobrazuje jen čas, datum a „PC 15“, takže můžete Puls Computer používat také jako normální náramkové hodiny. V tomto režimu spotřebovává PC 15 jen velmi málo proudu.

Mohu používat hrudní pás na běžícím pásu?

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

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

Ano až do hloubky 3 metrů.

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

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

Mohlo se stát, že provozní teplota byla překročena nebo byla nedostatečná. Váš PC 15 je určen pro teplotu do 1°C do 55°C.

Co se má udělat při slabém zobrazování údajů na displeji?

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

3.4 Výměna baterie ?

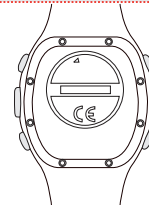
Pro Puls Computer a hrudní pás se používá baterie CR 2032 (Art-Nr. 00342).

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

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

Všechna osobní data musí být po výměně baterie znovu nastavena.

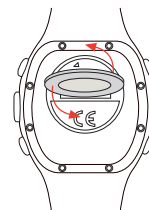
Na zadní straně Vašeho PC 15 se nachází kryt baterie. Pomocí mince jej lze jednoduše otevřít.



Otočte pomocí mince kryt baterie proti směru hodinových ručiček. Na vnitřní straně krytu se nachází baterie (CR 2032) a může být nyní jednoduše vyměněna.

Prosíme dávejte pozor, aby nová baterie byla zasazena správnou stranou (plus / minus).

K uzavření otočte pomocí mince kryt na zadní straně Puls Computeru po směru hodinových ručiček. Prosíme, dávejte pozor, aby těsnící kroužek ležel opět správně v prohloubení krytu, jen tak zůstane Váš PC 15 vodotěsný.



3.5. Záruka



Ručíme jednotlivým našim smluvním partnerům za nedostatky podle právních předpisů. Baterie jsou ze záruky vyjmuty. V případě záruky se prosím obraťte na prodejce, u kterého jste Puls Computer zakoupili. Můžete Váš Puls Computer zaslat také s dokladem o koupi a vším příslušenstvím na následující adresu. Prosíme dbejte na dostatečné ofrankování.

SIGMA elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt / Weinstraße
Service-Tel. ++49-(0)6321-9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

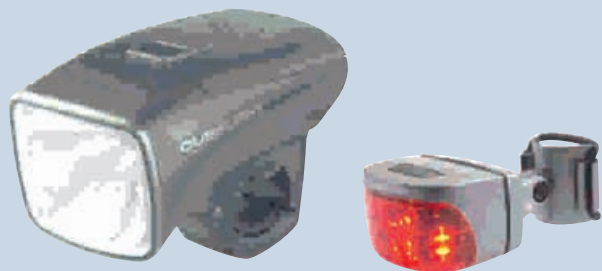
Při oprávněných nárocích na záruku obdržíte vyměněný přístroj. Máte nárok na v té době aktuální model.
Výrobce si vyhrazuje technické změny.

Poznámky

Cyklocomputéry



Osvětlení



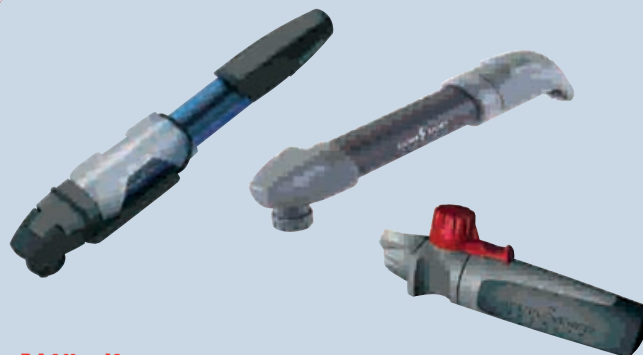
Osvětlení



Pulsmetry



Pumpy



Nářadí

