

HEART RATE MONITOR



**HEART  
RATE**



**PC 15.11**

POLSKI  
РУССКИЙ  
MAGYAR

PL

RU

HU

1	<b>Előszó</b>	72
2	<b>A csomag tartalma</b>	72
3	<b>Biztonsági tudnivalók</b>	73
4	<b>Áttekintés</b>	73
4.1	Pulzusmérő számítógép aktiválása	73
4.2	Mellheveder elhelyezése	74
4.3	Edzés előtt	75
4.4	Rövid és hosszú gombnyomás	76
4.5	Üzem módok és funkciók áttekintése	77
4.5.1	Készenléti mód	78
4.5.2	Edzési mód	78
4.5.3	Kör nézet	79
4.5.4	Beállítási mód	80
5	<b>Beállítási mód</b>	81
5.1	Beállítási mód megnyitása	81
5.2	Kijelző elrendezése	81
5.3	Billentőkiosztás beállítási módban	81
5.4	Rövid útmutató a készülék beállításához	82
5.5	Készülék beállítása	82
5.5.1	Nyelv beállítása	82
5.5.2	Dátum beállítása	83
5.5.3	Idő beállítása	84
5.5.4	Nem beállítása	85
5.5.5	Születési idő beállítása	85
5.5.6	Testtömeg beállítása	85
5.5.7	HFmax beállítása	85
5.5.8	Edzési zóna beállítása	86
5.5.9	Edzés edzési zónákkal	87
5.5.10	Egyéni edzési zóna beállítása	87
5.5.11	Teljes futásidő beállítása	89
5.5.12	Összskalória beállítása	90
5.5.13	Kontraszt beállítása	90
5.5.14	Billentőhangok beállítása	90
5.5.15	Zónariasztás be- és kikapcsolása	90

6	<b>Edzési mód</b>	91
6.1	Edzési mód megnyitása	91
6.2	Kijelző elrendezése	91
6.3	Billentőkiosztás edzési módban	92
6.4	Funkciók az edzés során	92
6.5	Edzés megkezdése	93
6.6	Edzés megszakítása	94
6.7	Edzés befejezése	94
6.8	Edzési értékek edzés után	95
6.9	Edzési értékek visszaállítása	95
7	<b>Többkörös edzés</b>	96
7.1	Többkörös edzés végrehajtása	96
7.2	Legutóbbi kör összefoglalása	97
7.3	Kör nézet	97
7.3.1	Kör nézet megnyitása	98
7.3.2	Kijelző elrendezése	98
7.3.3	Billentőkiosztás kör nézetben	99
7.3.4	Egyes körök értékeinek megjelenítése	100
7.4	GyLK [gyakran ismételt kérdések es szerviz]	100
8	<b>Karbantartás és tisztítás</b>	102
8.1	Elemcsere	102
8.2	Ártalmatlanítás	102
9	<b>Műszaki adatok</b>	103
10	<b>Garancia</b>	103

## 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 15.11 pulzsmérő számítógép egy magas műszaki színvonalú mérőműszer, amellyel 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 15.11 pulzsmérő számítógép elemmel



Szerszám az elemtartó fedeléhez elemcseréhez  
**Tipp:** elvesztése esetén golyóstollal is kinyithatja az elemtartót.



Rugalmas öv

## 2. A CSOMAG TARTALMA

Pulzusszámláló jeladóval

Transmission frequency: 5.4 kHz  
Transmission power: < 11,37 dBm



## 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. PULZSMÉRŐ SZÁMÍTÓGÉP AKTIVÁLÁSA

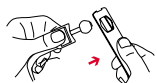
Mielőtt megkezdhetné az edzést az új PC 15.11-gyel, aktiválnia kell a készüléket.

Ehhez nyomja meg a START/STOP gombot, és tartsa nyomva 5 másodpercig. A PC 15.11 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.

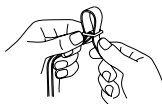
A részleteket lásd az 5. „Beállítási mód” című fejezetben.



## 4.2. MELLHEVEDER ELHELYEZÉSE

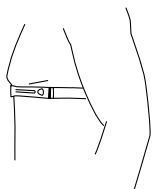


Kapcsolja össze a jeladót a rugalmas hevederrel.



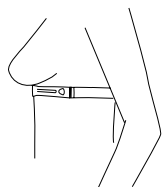
A rögzítőmechanizmus révén a heveder hossza egyénileg beállítható.

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



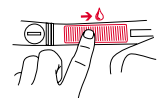
Férfiak esetében a jeladót a közvetlenül a mellizom alatt kell elhelyezni.

**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.**

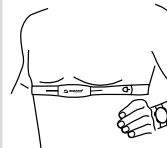


Az öv elől kissé elemelkedik a bőrtől. Nedvesítse meg nyálal vagy vízzel a jeladó hátoldalán lévő bordázott területeket (elektrodákat).

## 4.3. EDZÉS ELŐTT

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

1. A mellheveder és a PC 15.11 elhelyezése.



2. Aktiválja a PC 15.11-et egy tetszőleges gomb hosszú ideig tartó megnyomásával.



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



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



## 4. ÁTTEKINTÉS

### 4.3. EDZÉS ELŐTT



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

### 4.4. RÖVID ÉS HOSSZÚ IDEIG TARTÓ GOMBNYOMÁS

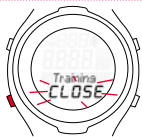
Pulzusról számított két különböző gombnyomással kezelheti:

- **gomb rövid ideig tartó megnyomása** funkciókat hívhat elő vagy lapozhat,
- **gomb hosszú ideig tartó megnyomása** másik 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 felviláglik, és jelzi az edzési mód bezárását.

## 4. ÁTTEKINTÉS

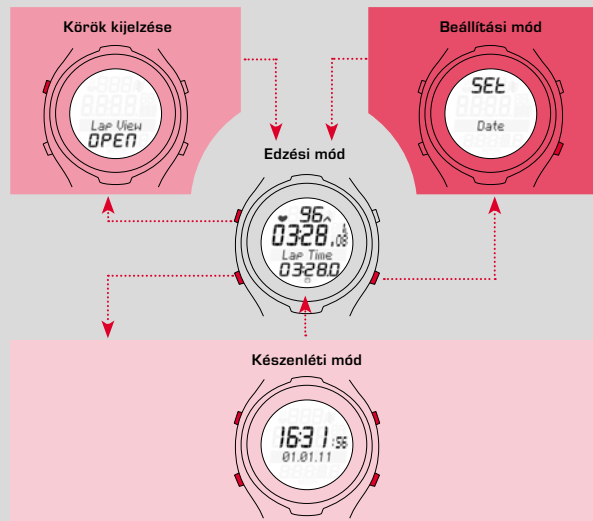
### 4.4. RÖVID ÉS HOSSZÚ IDEIG TARTÓ GOMBNYOMÁS

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

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

### 4.5.2. EDZÉSI MÓD

Ebben a módban végezheti az edzést.

#### LAP

→ Kör-/  
részidők



#### TOGGLE -

→ A kijelzett  
funkció átváltása

#### START/STOP

→ Stopperóra

#### TOGGLE +

→ A kijelzett  
funkció átváltása

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

## 4. ÁTTEKINTÉS

### 4.5.3. KÖR NÉZET

A PC 15.11 készülékkel köredzést végezhet. A pulzusmérő számítógép eltárolja az egyes körök értékeit. Az edzés során és után a kör nézetben tekintheti meg az értékeket.

A kör nézethez csak az edzési módból juthat el, a LAP gomb hosszú ideig tartó megnyomásával.



Kör nézet módban:

A LAP és a START/STOP gombbal navigálhat és lapozhat a legutóbbi körök között. A TOGGLE (-) és a TOGGLE (+) gombbal körönként megtekintheti a pulzus- és időértékeket.



Az edzés során a pulzusmérő számítógép minden befejezett kör után (a LAP gomb rövid megnyomását követően) röviden megjelenít egy összefoglalót a legutóbbi körről. Így azonnal megállapíthatja, hogy az elérni kívánt értéktartományon (haladási táblázat, célidő) belül tartózkodik-e.

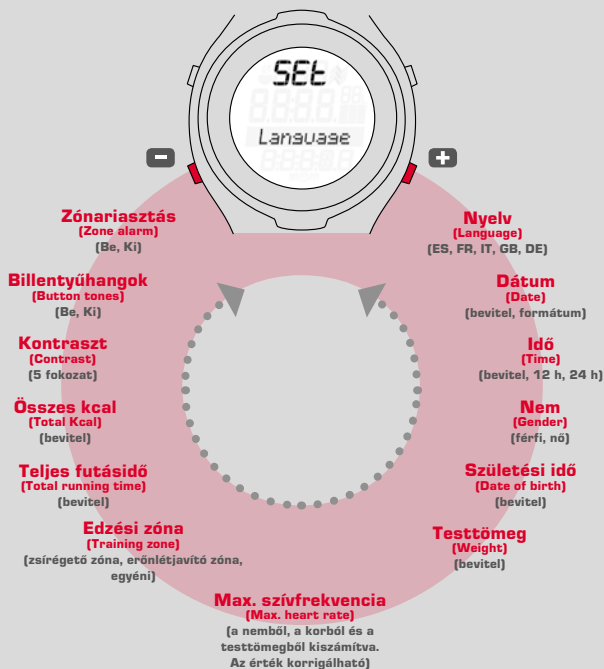


## 4. ÁTTEKINTÉS

### 4.5.4. 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

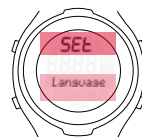
**Előfeltétel:** A pulzsmérő számítógép kijelzőjén az edzési mód legyen látható (lásd 4.5. „Üzemmodok és funkciók áttekintése” című fejezet).

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



### 5.2. KIJELZŐ ELRENDEZÉSE

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



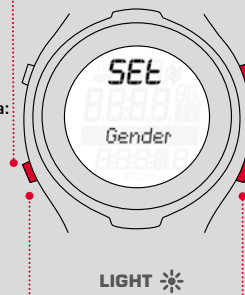
### 5.3. BILLENTYŰKIOSZTÁS BEÁLLÍTÁSI MÓDBAN

**TOGGLE (-)**

**megnyomása:**  
lapozás  
visszafelé  
**hosszú ideig tartó megnyomása:**  
folyamatos lapozás

**START/STOP**

**megnyomása:**  
kiválasztás/ nyugtázás



**LIGHT \***

**megnyomása:**  
világítás bekapcsolása

## 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 készülékbeállításhoz.

### 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 pulzusmérő 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 órajelzés 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 csökken 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 pulzsmérő 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 pulzsmérő számítógép 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 pulzussértéke.

#### → 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 pulzsmérő számítógép 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.



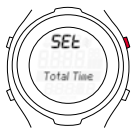
Nyomja meg többször a TOGGLE (+) gombot a 36-os érték beállításáig.



**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.

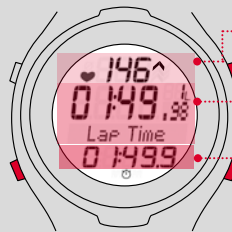
## 6. EDZÉSI MÓD

### 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. KIJELZŐ ELRENDEZÉSE



→ Aktuális pulzus- és zónajelzőszám (edzési zóna használata esetén)

→ Itt tekintheti meg aktuális edzésidejét

→ A TOGGLE (-) vagy a TOGGLE (+) funkciójának megjelenítése – pl. futásidő, köridő 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 háttére sötét, és a stopperóra áll.

## 6.3. BILLENTYŰKIOSZTÁS EDZÉSI MÓDBAN

### LAP

#### **megnyomása:**

körirdő  
megadása

#### **hosszú ideig tartó**

**megnyomása:**  
kör nézet  
megnyitása

### 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 kalóriát, valamint átlagos és maximális pulzust, ha fut a stopperóra.

### 6.5. EDZÉS MEGKEZDÉSE

**Előfeltétel:** a pulzsmérő 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 háttére világos.



## 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.



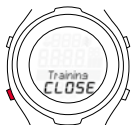
Nyomja meg ismét a START/STOP gombot. A stopperóra szimbólum ismét megjelenik. A stopperóra továbbfut.

## 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 pulzusmérő számítógépe öt perc után készenléti módra vált.

## 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. Különben 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.



## 7.1. TÖBBKÖRÖS EDZÉS VÉGREHAJTÁSA

**Példa:** rendszeresen két kört fut egy tő körül, és szeretné eltérő idő alatt lefutni a köröket. A PC 15.11 többkörös edzésével meghatározhatja az egyes körök értékeit.

**1 Előfeltétel:**

az edzési mód legyen beállítva.  
A stopperóra álljon, és legyen nullára állítva.

**2** Első kör elindítása.

Nyomja meg a START/STOP gombot.  
A stopperóra elindul.

**3** Következő kör elindítása.

Nyomja meg a LAP gombot. Megkezdődik az új kör. A kijelző villog.

**Tipp:** amíg villog a „Legutóbbi kör” (Last Lap) felirat, a kijelzőn a legutóbbi kör összefoglalása látható.

**4** Az edzés leállítás az utolsó kör után.

Nyomja meg a START/STOP gombot.

**Tipp:** a többkörös edzést versenyzéshez is használhatja. Ha minden kilométer után megnyomja a LAP gombot, akkor a futás után összehasonlíthatja az egyes kilométerek értékeit.

## 7.2. LEGUTÓBBI KÖR ÖSSZEFOGLALÁSA

A LAP gomb megnyomásával az aktuális kör befejeződik, és automatikusan új kör indul. A kijelzőn a „Legutóbbi kör” kijelzés villog és öt másodpercig a legutóbbi kör összefoglalását látja.

**A legutóbbi kör összefoglalása**

Átlagos pulzus

A teljes idő,  
Lapozás a START/STOP gombbal

Köridő

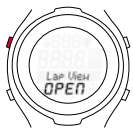


## 7.3. KÖR NÉZET

Az egyes körök edzési értékeit a kör nézetben tekintheti meg.

## 7. KÖREDZÉS

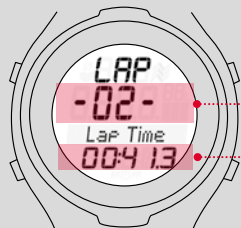
### 7.3.1. KÖR NÉZET MEGNYITÁSA



**Előfeltétel:** A pulzsmérő számítógép kijelzőjén az edzési mód legyen látható.

Nyomja meg hosszan a LAP gombot. A kijelző kétszer felvillan, majd megnyílik a kör nézet.

### 7.3.2. A KIJELZŐ ELRENDEZÉSE

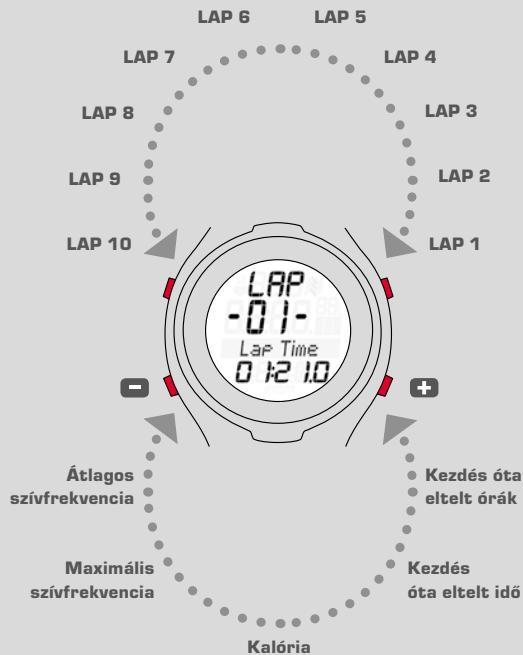


→ A kör száma

→ Funkcióérték

## 7. KÖREDZÉS

### 7.3.3. KÖR NÉZET BILLENTYŰKIOSZTÁSA





## 7.3.4. EGYES KÖRÖK ÉRTÉKEINEK MEGJELÉNÍTÉSE

Az egyes körök különböző mérési értékeit még egyszer megtekintheti.

**Előfeltétel:** a pulzsmérő számítógép kijelzőjén az edzési mód legyen látható.

- 1 Nyomja meg hosszan a LAP gombot, amíg meg nem nyílik a kör nézet. A legutóbbi kör egyik értéke látható.
- 2 Kör kiválasztása.
- 3 A LAP vagy a START/STOP gombbal lapozhat a körök között.
- 3 Az adott körök értékeit a TOGGLE (-) vagy TOGGLE (+) gomb megnyomásával tekintheti meg.
- 4 A Kör nézet bezárása.  
Nyomja meg hosszan a LAP gombot és megjelenik az Edzési mód.

## 7.4 GYIK (GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK ÉS SZERVIZ)

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

Az óra nem kap további jeleket, a kijelzőn „0” jelenik meg – rövid idő elteltével a PC 15.11 készenléti állapotra 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 15.11 nagyon csekély mennyiségű áramot fogyaszt.

## 7.4 GYIK (GYAKRAN ISMÉTELT 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 okozza. A pulzsmérő számítógép 0°C és 55°C közötti hőmérsékletre lett tervezve.

**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).

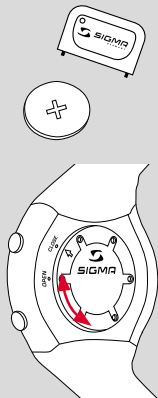
**Vízálló a SIGMA pulzsmérő számítógépek, és használhatók úszáshoz?**

Igen – a PC 15.11 3 ATM-ig vízálló (ez 3 bar vizsgálati nyomásnak felel meg). A PC 15.11 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.

## 8.1. ELEMCSERE



A pulzsmérő számítógéphez és a jeladóhoz CR 2032 elem (cikkszám: 00342) szükséges.

**Előfeltétel:** készítsen elő egy új elemet és az elemtartó fedeléhez használandó szerszámot.

- 1 Csavarja el a fedelet az elemtartó fedeléhez való szerszámmal az óramutató járásával ellenkező irányba, amíg a nyíl az OPEN felíratra nem mutat. Ha nincs kéznél a szerszám, golyóstollat is használhat.
- 2 Vegye le a fedelet.
- 3 Vegye ki az elemet.
- 4 Helyezze be az új elemet. A pozitív jelzés felfelé mutasson. **Fontos:** Ügyeljen a polaritásra!
- 5 Helyezze fel ismét a fedelet. A nyíl az OPEN felíratra mutasson.
- 6 Csavarja el a fedelet az elemtartó fedélhez való szerszámmal az óramutató járásával megegyező irányba, míg a nyíl a CLOSE felíratra nem mutat.
- 7 Állítsa be az időt és a dátumot.

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

## 8.2. ÁRTALMATLANÍTÁS



Li =  
Lithium Ionos

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

## PC 15.11

- Elemtípus: CR2032
- Elem élettartama: Átlagosan 1 év
- Az óra pontossága: Kevesebb mint  $\pm 1$  másodperc eltérés/nap 20 °C-os környezeti hőmérséklet mellett.
- Szívfrekvencia-tartomány: 40-240

## Mellheveder

- Elemtípus: CR2032
- Elem élettartama: Átlagosan 2 év

## 10. 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 pulzsmérő számítógépet megvásárolta vagy küldje el a pulzsmérő 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 modellel áll fenn. A gyártó fenntartja a műszaki változtatás jogát.

A CE megfelelőségi tanúsítvány a [ce.sigmasport.com/pc1511](http://ce.sigmasport.com/pc1511)

#### **EU-Konformitätserklärung**

Wir, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße erklären, dass das Produkt PC 15.11 und der Sender Analogue Chestbelt bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß RED Directive 2014/53/EU und der RoHS Directive 2011/65/EU entspricht.

Sie finden die Konformitäts-Erklärung unter folgendem Link:  
[ce.sigmasport.com/pc1511](http://ce.sigmasport.com/pc1511)

---

#### **EU-Declaration of Conformity**

We, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße declare under our responsibility that the product PC 15.11 and the transmitter analogue chestbelt are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the RED Directive 2014/53/EU and the RoHS Directive 2011/65/EU.

The declaration of conformity can be found at: [ce.sigmasport.com/pc1511](http://ce.sigmasport.com/pc1511)

**HEART RATE MONITOR**  
**PC 15.11**

**SIGMA-ELEKTRO GmbH**

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

**SIGMA SPORT USA**

1860B Dean St.  
St. Charles, IL 60174, U.S.A.

**SIGMA-ELEKTRO (Hong Kong) Ltd**

Room 2010, 20/F, No.1 Hung To Road,  
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

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