

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 15.11

SLOVENČINA
SLOVENŠČINA
ČESKY

SL

SK

CZ

| | | | | | |
|--------|---|----|-------|---|----|
| 1 | Predgovor | 4 | 6 | Vadbeni način | 23 |
| 2 | Vsebina | 4 | 6.1 | Vklop vadbenega načina | 23 |
| 3 | Varnostna navodila | 5 | 6.2 | Vsebina zaslona | 23 |
| 4 | Pregled | 5 | 6.3 | Pomen tipk v vadbenem načinu | 24 |
| 4.1 | Aktiviranje računalnika za merjenje pulza | 5 | 6.4 | Funkcije med treningom | 24 |
| 4.2 | Namestitev prsnega pasu | 6 | 6.5 | Začetek treninga | 25 |
| 4.3 | Pred treningom | 7 | 6.6 | Prekinitev treninga | 26 |
| 4.4 | Kratek in dolg pritisk na tipko | 8 | 6.7 | Zaključek treninga | 26 |
| 4.5 | Pregled načinov in funkcij | 9 | 6.8 | Vrednosti treninga po vadbi | 27 |
| 4.5.1 | Mirovalni način | 10 | 6.9 | Brisanje vrednosti treninga | 27 |
| 4.5.2 | Vadbeni način | 10 | 7 | Trening v rundah | 28 |
| 4.5.3 | Ogled rund | 11 | 7.1 | Izvajanje treninga v rundah | 28 |
| 4.5.4 | Nastavitveni način | 12 | 7.2 | Povzetek zadnje runde | 29 |
| 5 | Nastavitveni način | 13 | 7.3 | Ogled rund | 29 |
| 5.1 | Vklop nastavitvenega načina | 13 | 7.3.1 | Prikaz načina za ogled rund | 30 |
| 5.2 | Vsebina zaslona | 13 | 7.3.2 | Vsebina zaslona | 30 |
| 5.3 | Pomen tipk v nastavitvenem načinu | 13 | 7.3.3 | Pomen tipk pri ogledu rund | 31 |
| 5.4 | Kratka navodila za nastavitev naprave | 14 | 7.3.4 | Prikaz vrednosti posamičnih rund | 32 |
| 5.5 | Nastavitev naprave | 14 | 7.4 | PZV [Pogosto zastavljena vprašanja in servis] | 32 |
| 5.5.1 | Nastavitev jezika | 14 | 8 | Vzdrževanje in čiščenje | 34 |
| 5.5.2 | Nastavitev datuma | 15 | 8.1 | Menjava baterije | 34 |
| 5.5.3 | Nastavitev ure | 16 | 8.2 | Odstranjevanje | 34 |
| 5.5.4 | Nastavitev spola | 17 | 9 | Tehnični podatki | 35 |
| 5.5.5 | Nastavitev datuma rojstva | 17 | 10 | Garancija | 35 |
| 5.5.6 | Nastavitev teže | 17 | | | |
| 5.5.7 | Nastavitev HRmax | 17 | | | |
| 5.5.8 | Nastavitev cone treninga | 18 | | | |
| 5.5.9 | Vadba s conami treninga | 19 | | | |
| 5.5.10 | Nastavitev individualne cone treninga | 19 | | | |
| 5.5.11 | Nastavitev skupnega časa | 21 | | | |
| 5.5.12 | Nastavitev skupnih kalorij | 22 | | | |
| 5.5.13 | Nastavitev kontrasta | 22 | | | |
| 5.5.14 | Nastavitev zvoka tipk | 22 | | | |
| 5.5.15 | Vklop ali izklop alarma za cone | 22 | | | |

1 PREDGOVOR

Čestitamo vam, da ste se odločili za nakup računalnika za merjenje pulza proizvajalca SIGMA SPORT®. Vaš novi računalnik za merjenje pulza vas bo leta zvesto spremljal pri športu in v prostem času. Računalnik za merjenje pulza lahko uporabljate pri številnih aktivnostih, med drugim pri:

- teku
- hoji in nordijski hoji
- pohodništvu
- plavanju (le merjenje srčne frekvence)

Računalnik za merjenje pulza PC 15.11 je tehnično izpopolnjen merilni inštrument, ki natančno meri vaš pulz.

Da bi lahko spoznali in uporabljali vse funkcije vašega novega računalnika za merjenje pulza, najprej skrbno preberite navodila za uporabo.

SIGMA SPORT® vam želi prijetno vadbo z vašim računalnikom za merjenje pulza.

2 VSEBINA



Računalnik za merjenje pulza PC 15.11 vključno z baterijo



Orodje za pokrov predalčka za baterijo za menjavo baterije

Namig: Če ga izgubite, lahko predalček za baterijo odprete tudi s pomočjo kemičnega svinčnika.



Elastični pas

2 VSEBINA

Merilec pulza z oddajnikom

Transmission frequency: 5,4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm



3 VARNOSTNA NAVODILA

- Pred začetkom treninga se posvetujte z zdravnikom, da preprečite tveganja za zdravje. To še zlasti velja, če imate bolezni srca in ožilja ali če se že dlje časa niste ukvarjali s športom.
- Računalnika za merjenje pulza ne uporabljajte pri potapljanju, primeren je le za plavanje.
- Pod vodo ne smete pritiskati tipk.

4 PREGLED

4.1 AKTIVIRANJE RAČUNALNIKA ZA MERJENJE PULZA

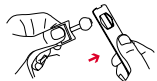
Preden lahko začnete trening z vašim novim PC 15.11, ga morate aktivirati.

Da bi to storili, pritisnite tipko START/STOP in jo držite pritisnjeno 5 sekund. Vaš PC 15.11 samodejno preide v nastavitveni način. S tipkama TOGGLE (-) in TOGGLE (+) listate po osnovnih nastavitvah. S tipko START/STOP potrdite vnos. Nastavite osnovne nastavitve, kot so jezik, datum, ura itn. Z dolgim pritiskom na tipko TOGGLE (+) zapustite nastavitveni način.

Za podrobnosti glejte poglavje 5 „Nastavitveni način“.



4.2 NAMESTITEV PRSNEGA PASU

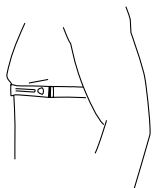


Povežite oddajnik z elastičnim pasom.



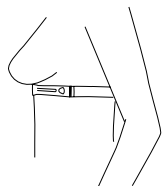
S pomočjo fiksirnega mehanizma lahko dolžino pasu individualno prilagodite.

Dolžina pasu mora biti nastavljena tako, da se pas dobro prilega, vendar ni pretesen.



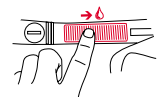
Moški si oddajnik namestijo neposredno pod prsno mišico.

Logotip SIGMA mora biti obrnjen naprej, tako da je čitljiv.



Ženske si oddajnik namestijo neposredno pod prsi.

Logotip SIGMA mora biti obrnjen naprej, tako da je čitljiv.

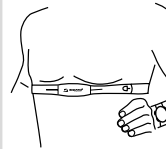


Pas spredaj nekoliko dvignite od kože. Rebraste dele (elektrode) na hrbtni strani oddajnika navlažite s slino ali z vodo.

4.3 PRED TRENINGOM

Preden lahko začnete s treningom, morate računalnik za merjenje pulza pripraviti, kot sledi:

1. Namestite prsni pas in PC 15.11.



2. S pritiskom na poljubno tipko aktivirajte PC 15.11.



3. Računalnik za merjenje pulza samodejno preide v vadbeni način. Preden pričnete s treningom, počakajte, da se prikaže vaš pulz.



4. Začnite s treningom.
S tipko START/STOP začnete trening.



4.3 PRED TRENINGOM



5. Če želite trening končati, pritisnete tipko START/STOP. Štoparica stoji. Vrednosti postavite na nič z dolgim pritiskom tipke START/STOP. Vadbeni način zapustite z dolgim pritiskom na tipko TOGGLE (-).

4.4 KRATEK IN DOLG PRITISK NA TIPKO

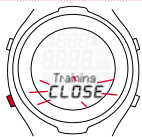
Vaš računalnik za merjenje pulza upravljate z dvema različnima pritiskoma na tipko:

- **kratek pritisk na tipko**
Z njim priključete funkcije ali listate.
- **dolg pritisk na tipko**
Z njim se premaknete v drug način, ponastavite vrednosti treninga.

Primer: Zaključili ste trening in želite vklopiti mirovalni način.



Dolg pritisk na tipko TOGGLE (-).



Še vedno držite pritisnjeno tipko TOGGLE (-). Zaslou dvakrat utripne in prikaže, da se bo vadbeni način zaprl.

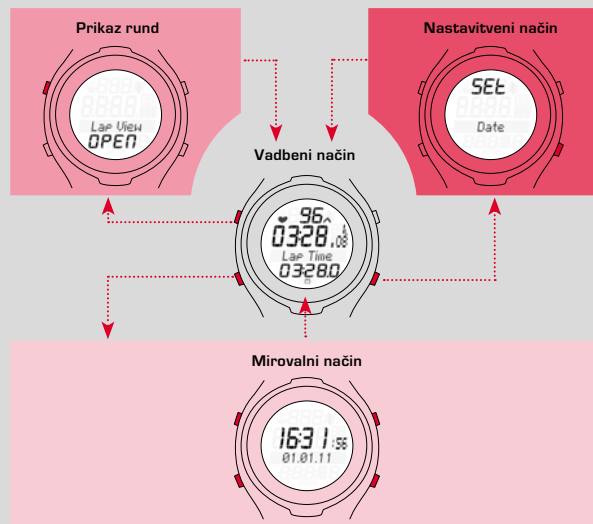
4.4 KRATEK IN DOLG PRITISK NA TIPKO

Prikaže se mirovalni način.
Tipko TOGGLE (-) spustite.



4.5 PREGLED NAČINOV IN FUNKCIJ

Sledi pregled različnih načinov (vadbeni način, nastavitveni način in mirovalni način). Z dolgim pritiskom tipk se premikate med posameznimi načini.



4 PREGLED

4.5.1 MIROVALNI NAČIN

V mirovalnem načinu sta prikazana samo ura in datum. Iz mirovalnega načina se v vadbeni način premaknete z dolgim pritiskom na poljubno tipko.

4.5.2 VADBENI NAČIN

V tem načinu trenirate.

LAP

→ Časi rund/
vmesni
časi



START/STOP

→ Štoparica

TOGGLE -

→ Menjava prikazane
funkcije

TOGGLE +

→ Menjava prikazane
funkcije

***Opomba:** Za večjo preglednost med treningom vidite skupne vrednosti le, če štoparica ne teče.

4 PREGLED

4.5.3 OGLED RUND

S PC 15.11 lahko izvajate trening v rundah. V računalniku za merjenje pulza se shranjujejo vrednosti posameznih rund. Po treningu in med njim si lahko vrednosti ogledate v ogledu rund.

V ogled rund pridete le iz vadbenega načina, tako da držite pritisnjeno tipko LAP.



V načinu za ogled rund:

S tipkama LAP in START/STOP lahko navigirate in listate skozi pretekle runde. S tipkama TOGGLE (-) in TOGGLE (+) si lahko ogledate vrednosti pulza in časa posamezne runde.



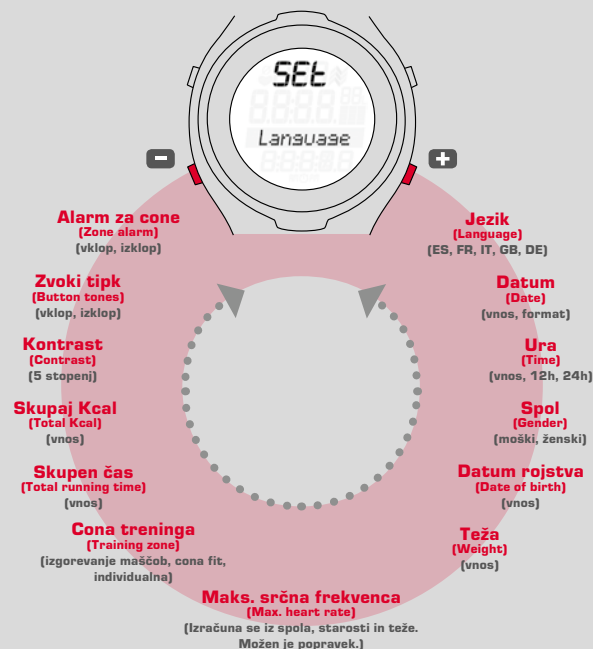
Med treningom računalnik za merjenje pulza po vsaki končani rundi (kratak pritisk na tipko LAP) za kratek čas prikaže povzetek zadnje runde. Tako lahko neposredno ugotovite, ali se nahajate v območju zelenih vrednosti (tekaške tabele, ciljni čas).



4.5.4 NASTAVITVENI NAČIN

V tem načinu lahko prilagodite nastavitve naprave.

- S tipko TOGGLE (+) listate naprej, od jezika do alarma za cone.
- S tipko TOGGLE (-) listate nazaj, od alarma za cone do jezika.



5.1 VKLOP NASTAVITVENEGA NAČINA

Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza prikazuje vadbeni način (glejte poglavje 4.5 „Pregled načinov in funkcij“).

Dolg pritisk na tipko TOGGLE (+). Zaslona dvakrat utripne, nato se odpre nastavitveni način.



5.2 VSEBINA ZASLONA

- 1. vrstica** SET prikazuje, da je nastavitveni način odprt.
- 3. vrstica/** Podmeni ali nastavitvev,
- 4. vrstica** ki jo lahko spremenite.



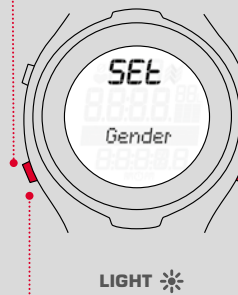
5.3 POMEN TIPK V NASTAVITVENEM NAČINU

TOGGLE (-)

pritisek:
listanje nazaj
dolg pritisk:
neprekinjeno listanje

START/STOP

pritisek:
izbira/potrditev



LIGHT *

pritisek:
vklop luči

TOGGLE (+)

pritisek:
listanje naprej
dolg pritisk:
neprekinjeno listanje

5.4 KRATKA NAVODILA ZA NASTAVITEV NAPRAVE

Nastavitev naprave, kot so nastavitev jezika, spola, datuma rojstva, teže, HRmax., kontrasta, zvokov tipk in alarma za cone, opravite vedno na enak način. Izberete nastavitev, spremenite vrednost in shranite spremenjeno nastavitev.

Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza je v nastavitvenem načinu (poglavje 5.1).

- 1 Tipko TOGGLE (-) ali TOGGLE (+) tolikokrat pritisnite, da pridete do želene nastavitve.
- 2 Pritisnite tipko START/STOP. Vrednost nastavitve utripa.
- 3 Tipko TOGGLE (-) ali TOGGLE (+) tolikokrat pritisnite, da se prikaže želena vrednost.
- 4 Pritisnite tipko START/STOP. Nastavitev je spremenjena. Zdaj se lahko premaknete na naslednjo nastavitev.

5.5 NASTAVITEV NAPRAVE

5.5.1 NASTAVITEV JEZIKA

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

5.5.2 NASTAVITEV DATUMA

Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza je v nastavitvenem načinu.

Tolikokrat pritisnite tipko TOGGLE (+), da se na zaslonu prikaže „Datum“ (Date).



Pritisnite tipko START/STOP. Prikaže se „Leto“ (Year), pod prikazom utripa nastavljeno leto. Zdaj lahko s tipko TOGGLE (-) ali TOGGLE (+) nastavite leto.



Pritisnite tipko START/STOP. Prikaže se „Mesec“ (Month). Zdaj lahko s tipko TOGGLE (-) ali TOGGLE (+) nastavite mesec.



Pritisnite tipko START/STOP. Prikaže se „Dan“ (Day). Zdaj lahko s tipko TOGGLE (-) ali TOGGLE (+) nastavite dan.



Pritisnite tipko START/STOP. Prikaže se format datuma. S tipko TOGGLE (-) ali TOGGLE (+) lahko izberete zelen format datuma.



Pritisnite tipko START/STOP. Nastavitev datuma se prevzame.



5.5.3 NASTAVITEV URE

Primer: Zimski čas se prestavi na poletni čas. Želite prestaviti uro.
Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza je v nastavitvenem načinu.



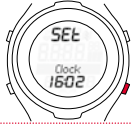
Tolikokrat pritisnite tipko TOGGLE (+), da se na zaslonu prikaže „Ura“ (Clock).



Pritisnite tipko START/STOP. Prikazuje se „24H“ in utripa. S tipko TOGGLE (-) ali TOGGLE (+) izberite med 12-urnim ali 24-urnim prikazom.



Pritisnite tipko START/STOP. Prikazuje se čas. Polji za vnos ure utripata.



Pritisnite tipko TOGGLE (+). Prišteje se ena ura. S tipko TOGGLE (-) bi se na prikazu ena ura odštela.



Pritisnite tipko START/STOP. Polji za vnos minut utripata.



Pritisnite tipko START/STOP. Novo nastavljen čas je shranjen.

5.5.4 NASTAVITEV SPOLA

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavev naprave“. Ta nastavev se upošteva pri izračunu maksimalne srčne frekvence in kalorij. Zato morate to vrednost pravilno nastaviti.

5.5.5 NASTAVITEV DATUMA ROJSTVA

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavev naprave“. Ta nastavev se upošteva pri izračunu maksimalne srčne frekvence in kalorij. Zato morate to vrednost pravilno nastaviti.

5.5.6 NASTAVITEV TEŽE

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavev naprave“. Ta nastavev se upošteva pri izračunu maksimalne srčne frekvence in kalorij. Zato morate to vrednost pravilno nastaviti.

5.5.7 NASTAVITEV HRMAX

Maksimalno srčno frekvenco (HRmax) računalnik za merjenje pulza izračuna na osnovi spola, teže in datuma rojstva.

Pozor: Upoštevajate, da se s to vrednostjo spremenijo tudi cone treninga. Vrednost HRmax spremenite le, če je bila ugotovljena na podlagi zanesljivega testa, na primer diagnostike zmogljivosti oz. testa HRmax.

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavev naprave“.

5.5.8 NASTAVITEV VADBENEGA NAČINA

Izbirate lahko med tremi vadbenimi načini. S tem določite zgornjo in spodnjo mejo alarma za cone.

Primer: Želite teči z izgorevanjem maščob.
V ta namen nastavite „Cono izgorevanja maščob“.

Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza je v nastavitvenem načinu.



Tipko TOGGLE (-) tolikokrat pritisnite, da se na zaslonu prikaže „Cona treninga“ (Train. Zone).



Pritisnite tipko START/STOP. Prikaže se nastavljena cona treninga.



S tipko TOGGLE (+) listajte do „Cone izgorevanja maščob“ (Fat Burn).



Pritisnite tipko START/STOP. Cona treninga je nastavljena za vse nadaljnje treninge.

Namig: Z dolgim pritiskom na tipko TOGGLE (+) se spet vrnete v vadbeni način.

5.5.9 VADBA S CONAMI TRENINGA

Vaš računalnik za merjenje pulza ima tri cone treninga. Prednastavljeni coni treninga - „Cona izgorevanja maščob“ in „Cona fit“ - se izračunata iz maksimalne srčne frekvence. Vsaka cona treninga ima zgornjo in spodnjo vrednost pulza.

→ **Cona izgorevanja maščob**

Trenira se aerobna presnova. V primeru daljše in manj intenzivne vadbe se porablja oz. spreminja v energijo več maščob kot ogljikovih hidratov. Trening v tej coni vam pomaga pri hujšanju.

→ **Cona fit**

V fitnes coni trenirate že bistveno intenzivnejše. S treningom v tej coni krepite vzdržljivost.

→ **Individualna cona treninga**

To cono nastavite sami.

Kako izberete „Cono treninga“ je opisano v poglavju 5.5.8 „Nastavitev cone treninga“.

5.5.10 NASTAVITEV INDIVIDUALNE CONE TRENINGA

Primer: Odločili ste se za tek z menjavo tempa in želite trenirati v individualni coni treninga. Območje pulza naj bi bilo med 120 in 160.

Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza je v nastavitvenem načinu.

S tipko TOGGLE (+) listajte naprej, da se na zaslonu prikaže „Cona treninga“ (Train. Zone).



5 NASTAVITVENI NAČIN



Pritisnite tipko START/STOP. Prikaže se nastavljena cona treninga.



S tipko TOGGLE (+) listajte do „Individualna“ (Individual).



Pritisnite tipko START/STOP. Prikaže se „Spodnja meja“ (Lower Limit). Vnesena vrednost utripa.



Tipko TOGGLE (-) tolikokrat pritisnite, da znaša nastavljena vrednost 120.



Pritisnite tipko START/STOP. Prikazuje se „Zgornja meja“ (Upper Limit). Vnesena vrednost utripa.



Tipko TOGGLE (+) tolikokrat pritisnite, da znaša nastavljena vrednost 160.



Pritisnite tipko START/STOP. Zgornja in spodnja meja sta nastavljeni.

5 NASTAVITVENI NAČIN

5.5.11 NASTAVITEV SKUPNEGA ČASA

Primer: Kupili ste računalnik za merjenje pulza in iz vašega dnevnika treninga želite prevzeti vaš skupni čas 5 ur in 36 minut.

Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza je v nastavitvenem načinu.

S tipko TOGGLE (+) listajte, dokler se na zaslonu ne prikaže „Skupni čas“ (Total Time).



Pritisnite tipko START/STOP. Pod skupnim časom so prikazane ničle. Prva tri mesta za vnos ure utripajo.



Petkrat pritisnite tipko TOGGLE (+), da se prikaže 5.



Pritisnite tipko START/STOP. Zadnji mesti za vnos minut utripata.



Tipko TOGGLE (+) tolikokrat pritisnite, da znaša nastavljena vrednost 36.



Namig: Če držite tipko TOGGLE (+) pritisnjeno, lahko vrednost hitro zvišate.

5 NASTAVITVENI NAČIN

5.5.11 NASTAVITEV SKUPNEGA ČASA



Pritisnite tipko START/STOP. Nastavitev se shrani.

5.5.12 NASTAVITEV SKUPNIH KALORIJ

Kot je opisano v poglavju 5.5.11 „Nastavitev skupnega časa“.

5.5.13 NASTAVITEV KONTRASTA

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

Opozorilo: Kontrast se neposredno spremeni.

5.5.14 NASTAVITEV ZVOKOV TIPK

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

5.5.15 VKLOP ALI IZKLOP ALARMA ZA CONE

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

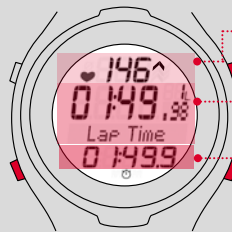
6 VADBENI NAČIN

6.1 ZAGON VADBENEGA NAČINA

Tako preidete v vadbeni način:

- **Iz mirovalnega načina**
S pritiskom na poljubno tipko.
- **Iz nastavitvenega načina**
Z dolgim pritiskom na tipko TOGGLE [+].

6.2 VSEBINA ZASLONA



→ Trenuten pulz in indikator za cone (če je izbrana določena cona treninga)

→ Tukaj si lahko ogledate vaš trenutni čas treninga

→ Prikaz funkcij TOGGLE (-) ali TOGGLE (+) – npr. čas, čas v rundi ali kalorije

→ Puščica poleg prikaza pulza ▲

V tem primeru je pulz nižji od izbrane cone treninga in ga je treba zvišati. Če je pulz previsok, kaže puščica navzdol.

→ Simbol štoparice ⏸

Trening poteka, štoparica teče.



→ **Prekinjena štoparica**

Simbol štoparice je izklopljen.

Funkcija je prikazana na temnem ozadju in štoparica stoji.

6.3 POMEN TIPK V VADBENEM NAČINU

LAP**pritisek:**

izbira časa v rundi
dolg pritisek:
vklop ogleda runde

TOGGLE -

pritisek:
menjava prikazane funkcije
dolg pritisek:
prehod v mirovalni način

**START/STOP****pritisek:**

start/stop štoparice
dolg pritisek:
postavitev vrednosti treninga na ničlo (resetiranje)

TOGGLE +

pritisek:
menjava prikazane funkcije
dolg pritisek:
vklop nastavitvenega načina

6.4 FUNKCIJE MED TRENINGOM

Računalnik za merjenje pulza izračunava več vrednosti, ki jih ne more hkrati prikazovati. Zato lahko s pritiskom na tipke vklopite ostale funkcije.

6.4 FUNKCIJE MED TRENINGOM

S tipkama TOGGLE (-) ali TOGGLE (+) izbirate, katero funkcijo želite videti na spodnjem območju prikaza.



Opozorilo: Kalorije, povprečen in maksimalen pulz se izračunavajo le, ko štoparica teče.

6.5 ZAČETEK TRENINGA

Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza je v vadbenem načinu.

Pritisnite tipko START/STOP. Čas začne teči. Na spodnjem delu zaslona je prikazan simbol štoparice, besedilo funkcije pa ima svetlo ozadje.



6.6 PREKINITEV TRENINGA

Trening lahko kadarkoli prekinete in pozneje spet nadaljujete.



Pritisnite tipko START/STOP. Simbol štoparice izgine. Štoparica je ustavljena.



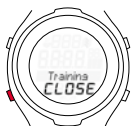
Znova pritisnite tipko START/STOP. Simbol štoparice se spet prikaže. Štoparica teče naprej.

6.7 ZAKLJUČEK TRENINGA

Trening ste končali in želite trening zaključiti tudi v računalniku za merjenje pulza.



Ko želite zaključiti trening, pritisnite tipko START/STOP. S tem preprečite, da bi bila povprečni pulz ali čas treninga popačena.



Dolg pritisk na tipko TOGGLE (-). Računalnik preide v mirovalni način. Prikazujeta se le ura in datum ob varčni porabi baterije. Aktualni podatki o treningu ostanejo shranjeni.

Opozorilo: Če ste trening ustavili, vaš računalnik za merjenje pulza po petih minutah preide v mirovalni način.

6.8 VREDNOSTI TRENINGA PO TRENINGU

Pogoj: Nahajate se v vadbenem načinu.

Po treningu si lahko vrednosti, izmerjene v vadbenem načinu, v miru ogledate. S tipkami START/STOP, TOGGLE (-) in TOGGLE (+) listate med posameznimi vrednostmi. Poleg vrednosti trenutnega treninga računalnik za merjenje pulza prikazuje tudi zbirne vrednosti:

- skupni čas
- skupne kalorije

Opozorilo: Skupne vrednosti so na voljo le, če štoparica stoji.

6.9 BRISANJE VREDNOSTI TRENINGA

Preden začnete z novim treningom, postavite vrednosti treninga nazaj na ničlo. V nasprotnem primeru računalnik za merjenje pulza vrednosti šteje naprej. Zbirne skupne vrednosti za čas in kalorije ostanejo shranjene.

Pogoj: Nahajate se v vadbenem načinu.

Dolg pritisk na tipko START/STOP. Zsleon dvakrat utripne in vse vrednosti so resetirane. Nato se spet prikaže vadbeni način.



7.1 IZVAJANJE TRENINGA V RUNDAH

Primer: Redno tečete po dve rundi okrog jezera in želite to doseči v različnih časih. S treningom v rundah z uporabo PC 15.11 ugotovite vrednosti za vsako rundo.



1 Pogoji:

Nahajate se v vadbenem načinu.
Štoparica stoji in je postavljena na ničlo.



2 Start prve runde.

Pritisnite tipko START/STOP.
Štoparica začne teči.



3 Start naslednje runde.

Pritisnite tipko LAP. Nova runda se začne.
Zaslon utripa.

Namig: Dokler „Zadnja runda“ (Last Lap) utripa, vidite povzetek zadnje runde.



4 Po zadnji rundi zaustavite trening.

Pritisnite tipko START/STOP.

Namig: Trening v rundah lahko uporabite tudi pri tekmovanju. Če po vsakem kilometru pritisnete tipko LAP, lahko po končanem teku primerjate vrednosti posameznih kilometrov.

7.2 POVZETEK ZADNJE RUNDE

Če pritisnete na tipko LAP, se trenutna runda konča in samodejno začne nova. Na zaslonu utripa „Zadnja runda“ in za pet sekund se prikaže povzetek zadnje runde.

Povzetek zadnje runde

Povprečni pulz

Skupni čas

Listanje s tipko START/STOP

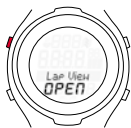
Čas v rundi



7.3 OGLEDRUND

Vrednosti treninga posameznih rund si lahko ogledate v ogledu rund.

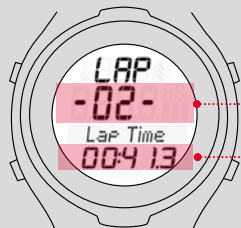
7.3.1 PRIKAZ NAČINA ZA OGLED RUND



Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza je v vadbenem načinu.

Dolg pritisk na tipko LAP. Zaslona dvakrat utripne, nato se odpre način za ogled rund.

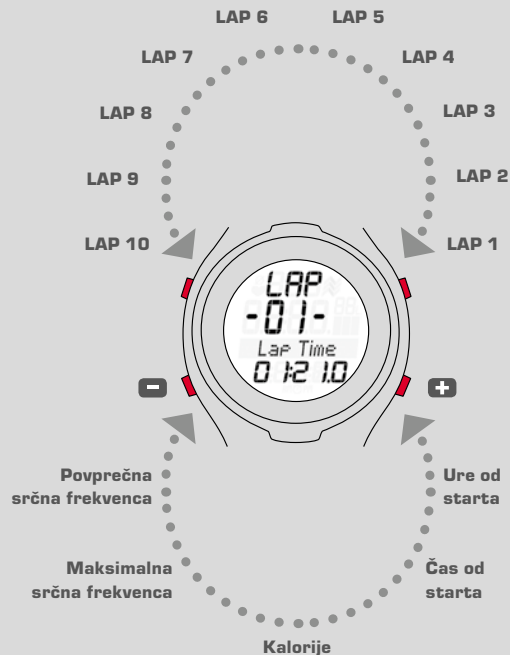
7.3.2 VSEBINA ZASLONA



→ Številka runde

→ Vrednost funkcije

7.3.3 POMEN TIPK PRI OGLEDU RUND



7.3.4 PRIKAZ VREDNOSTI POSAMIČNIH RUND

Različne izmerjene vrednosti posamičnih rund si lahko še enkrat ogledate.

Pogoj: Vaš računalnik za merjenje pulza je v vadbenem načinu.

- 1 Dolg pritisk na tipko LAP, dokler se ne odpre ogled rund. Vidite določeno vrednost zadnje runde.
- 2 Izberite rundo. Pritiskajte tipko LAP ali tipko START/STOP in listajte skozi runde.
- 3 Posamezne vrednosti izbrane runde si lahko ogledate, tako da pritisnete tipko TOGGLE (-) ali TOGGLE (+).
- 4 Konec ogleda rund. Dolg pritisk na tipko LAP, prikaže se vadbeni način.

7.4 PZV (POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA IN SERVIS)

Kaj se zgodi, če med treningom odstranimo prsni pas?

Ura ne sprejema več signala, na zaslonu pa se prikaže „0“ – PC 15.11 čez nekaj časa preide v mirovalni način.

Se računalnik za merjenje pulza SIGMA popolnoma izklopi?

Ne, v mirovalnem načinu se prikazujeta samo ura in datum, tako da lahko vaš računalnik za merjenje pulza uporabljate tudi kot običajno ročno uro. V tem načinu vaš PC 15.11 porablja le malo energije.

7.4 PZV (POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA IN SERVIS)

Kaj je vzrok, če se prikaz na zaslonu počasi odziva ali pa je črn?

Vzrok je lahko prekoračitev ali nedoseganje delovne temperature. Računalnik za merjenje pulza je zasnovan za delovanje pri temperaturi od 0° do 55 °C.

Kaj je treba storiti, če je prikaz na zaslonu šibak?

Šibak prikaz na zaslonu je lahko posledica prešibke baterije. Čimprej jo zamenjajte – tip baterije CR 2032 (št. art. 00342).

So računalniki za merjenje pulza SIGMA vodotesni in jih lahko uporabljamo pri plavanju?

Da, PC 15.11 je vodotesen do 3 ATM (ustreza preizkusnemu tlaku 3 barov). PC 15.11 se lahko uporablja pri plavanju. Prosimo, upoštevajte: pod vodo ne pritiskajte tipk, ker lahko sicer voda pronicava v ohišje. V morski vodi naprave ne uporabljajte, ker se lahko pojavijo motnje delovanja.

8.1 MENJAVA BATERIJE



V računalniku za merjenje pulza in prsnem pasu se uporablja baterija CR 2032 (št. art. 00342).

Pogoj: Imate novo baterijo in orodje za pokrov predalčka za baterijo.

- 1 Pokrov obrnite z orodjem za pokrov predalčka za baterijo v nasprotni smeri urinega kazalca, tako da kaže puščica na OPEN. Uporabite lahko tudi kemični svinčnik
 - 2 Odstranite pokrov.
 - 3 Odstranite baterijo.
 - 4 Vstavite novo baterijo. Znak plus gleda navzgor.
- Pomembno:** Pazite na pravilno polariteto!
- 5 Predalček spet pokrijte s pokrovom. Puščica kaže na OPEN.
 - 6 Pokrov obrnite z orodjem za pokrov predalčka za baterijo v smeri urinega kazalca, tako da kaže puščica na CLOSE.
 - 7 Popravite uro in datum.

Pomembno: Staro baterijo odstranite skladno s predpisi (glejte poglavje 8.2).

8.2 ODSTRANJEVANJE



Li =
Lithium Ionen

Baterij se ne sme odstranjevati skupaj z gospodinjstvi odpadki (predpisi o ravnanju z baterijami)! Baterije oddajte na ustrezno zbiralno mesto za odstranjevanje.



Elektronskih naprav se ne sme odstranjevati skupaj z gospodinjstvi odpadki. Napravo oddajte na ustrezno zbiralno mesto.

9 TEHNIČNI PODATKI

PC 15.11

- Tip baterije: CR2032
- Življenjska doba baterije: v povprečju 1 leto
- Natančnost ure: višja kot ± 1 sekunde/dan pri temperaturi okolice 20 °C.
- Območje srčne frekvence: 40-240

Prsni pas

- Tip baterije: CR2032
- Življenjska doba baterije: v povprečju 2 leti

10 GARANCIJA

Svojim pogodbenim partnerjem v primeru napak jamčimo v skladu z zakonskimi predpisi. Baterije so izvzete iz garancije. V primeru garancije stopite stik s prodajalcem, pri katerem ste vaš računalnik za merjenje pulza kupili, ali pa računalnik za merjenje pulza z računom in vsemi deli opreme ustrezno frankirano pošljite na naslov:

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

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

E-pošta: service@sigmasport.com

V primeru upravičenega garancijskega zahtevka boste prejeli zamenjavo. Pravico imate le do v tem trenutku aktualnega modela. Proizvajalec si pridržuje pravico do tehničnih sprememb.

Izjavo CE najdete na 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

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

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