

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 3.11

POLSKI
РУССКИЙ
MAGYAR

SLOVENČINA
SLOVENŠČINA
ČESKY

PL

RU

HU

SI

SK

CZ

TARTALOM

1	Ismerkedés az órával	
1.1	Előszó és a csomag tartalma	31
1.2	Az óra, a szimbólumok és a kijelző felépítésének áttekintése	32
1.3	A pontos idő beállítása	33
2	Edzés	
2.1	A mellheveder felhelyezése	34
2.2	A pulzusszám kijelzése	36
2.3	Edzésidő (indítása, leállítása, nullázása)	36
2.4	Az edzés befejezése	38
3	Információk	
3.1	Amit a pulzusszámról tudni érdemes	39
3.2	Fontos tudnivalók	40
3.3	Gyakran feltett kérdések és szerviz	41
3.4	Jótállás	43

1 ISMERKEDÉS AZ ÓRÁVAL

1.1 ELŐSZÓ ÉS A CSOMAG TARTALMA

Szívből gratulálunk ahhoz, hogy a SIGMA SPORT® vállalat pulzusmérő órájának megvásárlása mellett döntött. A PC 3.11 készülék hosszú éveken át megbízható társa lesz sportolás és a szabadidő aktív eltöltése közben.

A PC 3.11 óra egy kiemelkedő műszaki tartalommal bíró mérőkészülék. A pulzusmérő óra sokféle funkciójával való megismerkedés és azok megfelelő alkalmazása érdekében kérjük, gondosan olvassa végig ezt a használati utasítást.

A SIGMA SPORT® jó szórakozást kíván önnek a PC 3.11 pulzusmérő óra használatához.

PC 3.11 pulzusmérő óra

→ EKG pontosságú



Rugalmas öv

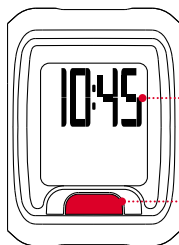


Pulzusszámláló adóval



1.2 AZ ÓRA, A SZIMBÓLUMOK ÉS A KIJELZŐ FELÉPÍTÉSÉNEK ÁTTEKINTÉSE

KÉSZENLÉTI ÜZEMMÓD



Időpont

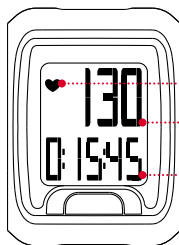
Funkciógomb

EDZÉS ÜZEMMÓD PULZUSSZÁM-KIJELZÉSSEL

A pulzusszám vételét jelző szimbólum

Tényleges pulzus

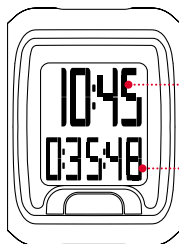
Stopperóra [edzésidő]



EDZÉS-ÜZEMMÓD PULZUSSZÁM-KIJELZÉS NÉLKÜL

Időpont

Stopperóra
Utolsó edzésidő



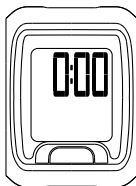
1.3 A PONTOS IDŐ BEÁLLÍTÁSA

A PC 3.11 készenléti üzemmódban található.
(A kijelzőn csak a pontos idő látható)

Tudnivaló:

Végezze el a beállításokat egymás után.

A PC 3.11 óra automatikus átvált a következő beállítandó pontra.



Nyomja be és tartsa benyomva a funkciógombot addig, amíg a „hold” jelzés nem lesz látható és a pontos idő formátuma (24 vagy 12 órás kijelzési formátum) villogni nem kezd.



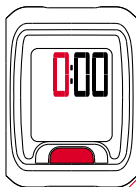
Válasszon a 24 és a 12 órás kijelzés között a funkciógomb segítségével.

Várjon - A kijelző átvált a következő beállítási lehetőségre.

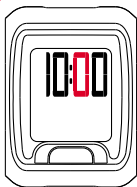


Állítsa be a pontos idő óra-értékét a funkciógomb ismételt megnyomásával.

Várjon - A kijelző átvált a következő beállítási lehetőségre.



1.3 A PONTOS IDŐ BEÁLLÍTÁSA



Állítsa be a perc-érték első karakterét a funkciógomb ismételt megnyomásával.

Várjon - A kijelző átvált a következő beállítási lehetőségre.

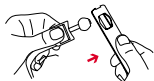


Állítsa be a perc-érték második karakterét a funkciógomb ismételt megnyomásával.

Várjon - A PC 3.11 beállítja a pontos időt.

2 EDZÉS

2.1 A MELLHEVEDER FELHELYEZÉSE



Kapcsolja össze a jeladót és a rugalmas övet.

2.1 A MELLHEVEDER FELHELYEZÉSE

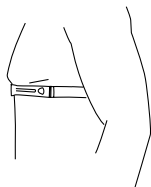
Az öv hossza a rögzítő mechanizmus segítségével személyre szabható.

Az öv hosszát úgy állítsa be, hogy az öv stabilan illeszkedjen, de ne legyen túl szoros.



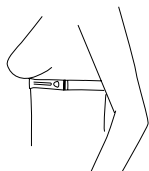
Férfiaknál a jeladót a mellizmok alá kell felhelyezni.

A SIGMA emblémának olvashatónak kell lennie és előrefelé kell mutatnia.

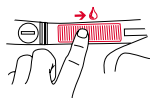


Nőknél a jeladót a mellek alá kell felhelyezni.

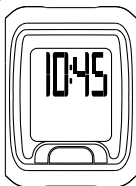
A SIGMA emblémának olvashatónak kell lennie és előrefelé kell mutatnia.



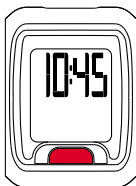
Emelje fel kissé az övet a mellkasáról. Nedvesítse be a jeladó hátoldalán található bordázott területet (az elektródákat) nyálalal vagy vízzel.



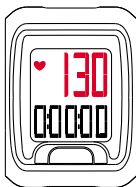
2.2 A PULZUSSZÁM KIJELEZÉSE



A PC 3.11 készenléti üzemmódban található.
A mellheveder felhelyezésre került.

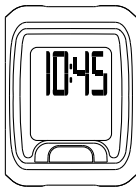


Az edzés üzemmód aktiválásához nyomja meg
röviden a funkciógombot.



A kijelzőn megjelenik az aktuális pulzusszám.

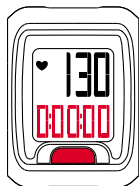
2.3 EDZÉSIDŐ (INDÍTÁSA, LEÁLLÍTÁSA, NULLÁZÁSA)



A PC 3.11 készenléti üzemmódban található.
A mellheveder felhelyezésre került.

2.3 EDZÉSIDŐ (INDÍTÁSA, LEÁLLÍTÁSA, NULLÁZÁSA)

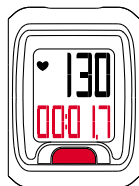
A PC 3.11 pulzsmérő óra aktiválásához nyomja meg röviden a funkciógombot.



Az edzés megkezdésekor: A funkciógombot röviden megnyomva indítsa el a stopperórát.

A stopperóra ekkor számlálni kezd.

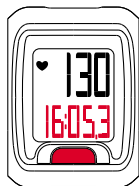
A stopperóra egy óránál rövidebb időket tizedmásodperc pontossággal mér. Ha az edzés időtartama egy óránál hosszabb, az edzésidő egy óra után ó:pp:mm formátumra vált.



Az edzés befejezésekor: A funkciógombot röviden megnyomva állítsa le a stopperórát.

A stopperóra áll.

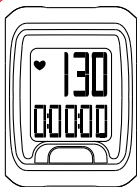
A funkciógomb ismételt megnyomására a stopperóra újraindul.



A stopperóra nullázásához tartsa addig megnyomva a funkciógombot, amíg a „hold”, majd a „RESET” kijelzés nem lesz látható, és végül a 0:00:00 érték meg nem jelenik a kijelzőn.

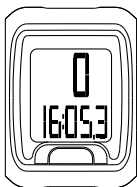


2.3 EDZÉSIDŐ (INDÍTÁSA, LEÁLLÍTÁSA, NULLÁZÁSA)



A stopperóra visszaállt nulla értékre.

2.4 AZ EDZÉS BEFEJEZÉSE



Vegye le a mellhevedert, és állítsa le a stopperórát. A PC 3.11 **csak így** áll vissza rövid idő múlva automatikusan készenléti állapotba.



A PC 3.11 készenléti üzemmódban található.



A funkciógombot röviden megnyomva behívható az utolsó edzésidő.

Az utolsó edzésidő törlése (lásd 2.3 rész).

3 INFORMÁCIÓK

3.1 AMIT A PULZUSSZÁMRÓL TUDNI ÉRDEMES

A pulzusszám (HR) szívverés/perc mértékegységben kerül kijelzésre.

Maximális pulzusszám

A maximális pulzusszám (maxHR) az a maximálisan elérhető pulzusszám, amellyel szíve akkor ver, amikor ön az adott időben és edzettség mellett lehetséges maximális erő kifejtést végzi. Az egyéni maxHR érték életkortól, nemtől, edzettségtől, sportspecifikus teljesítőképességétől és a test állapotától függ. Az egyéni maxHR érték meghatározásának legjobb módja egy terheléses teszt elvégzése.

Azt javasoljuk, hogy a terheléses tesztet orvosánál végezze el, és rendszeres időközönként ismételje meg.

A maxHR egy matematikai képlettel is megbecsülhető:

Férfiaknál:

$210 - \text{„az életkor fele”} - (0,11 \times \text{testtömeg kg-ban}) + 4$

Nőknél:

$210 - \text{„az életkor fele”} - (0,11 \times \text{testtömeg kg-ban})$

A helyes edzési pulzusszám

Az edzési zóna az a pulzusszám-tartomány, amelyben a pulzusszámnak egy hatékony és céltudatos edzés során lennie kell. Sportorvosi szempontból három edzési zóna különböztethető meg:

Mindig ügyeljen arra, hogy az általános szabályok soha nem helyettesíthetik a sportoló egyéni igényeire és képességeire szabott edzéstervet. Valóban hatékony és optimális edzéstervet csak megfelelően felkészült, a sportolót személyesen ismerő edző tud összeállítani.

3.1 AMIT A PULZUSSZÁMRÓL TUDNI ÉRDEMES

HZ (egészségmegőrzési zóna):

Egészségmegőrzés a **maxHR 55 – 70%-a**

Célcsoport: wellness (újra)kezdők számára

Ezt a zónát „zsírégető zónának” is nevezik. Ebben a zónában aerob anyagcsere történik, azaz az izmok zsírokat és szénhidrátokat égetve állítanak elő energiát.

FZ (fitness zóna):

Fitness a **maxHR 70 – 80%-a**

Célcsoport: fitness haladók számára

A fitness zónában már nyilvánvalóan intenzívebben edz.

Teste a szükséges energiát főleg szénhidrátok égetéséből fedezi.

PZ (nagy teljesítményű zóna):

Nagy teljesítmény a **maxHR 80 – 100%-a**

Célcsoport: teljesítménycentrikus sportolók

Az ebben a zónában végzett edzés rendkívül intenzív, és csak megfelelő edzettséggel rendelkező sportolóknak ajánlott.

3.2 FONTOS TUDNIVALÓK

Ha a kijelzőn nem látható a pulzusszám, annak okai a következők lehetnek:

- Az öv és a pulzusmérő heveder nincs megfelelően felhelyezve.
- A pulzusmérő heveder érzékelői (elektródái) elszennyeződtek vagy nem nedvesek.
- Az adatátvitelt más elektromos jelek (nagyfeszültségű vezetékek, vasúti felsővezetékek stb.) zavarják.
- A pulzusmérő heveder eleme (CR 2032) lemerült (cikkszám: 00342).

3.2 FONTOS TUDNIVALÓK

Arra kérjük, hogy mielőtt edzeni kezd, konzultáljon orvosával, különösen akkor, ha valamilyen szív- és érrendszeri alapteregségben szenved.

3.3 GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK ÉS SZERVIZ

Mi történik, ha edzés közben leveszem a mellhevedert?

Az óra nem kap pulzusszám-jelet, a felső sorban „0” jel lesz látható, majd rövid idő elteltével a „0” helyett a pontos idő jelenik meg. Ha az óra ismét érzékeli a pulzusszám-jelet, a pulzusszám automatikusan megjelenik a kijelzőn.

A SIGMA pulzusmérő óra nem kapcsol ki teljesen?

Nem. Készenléti állapotban a pontos idő látható, így a pulzusmérő óra hagyományos karóráként is használható. A PC 3.11 óra ebben az állapotban rendkívül kevés energiát fogyaszt.

Használhatom a mellhevedert futópádon?

Igen – a mellheveder jeleit a legtöbb kardiogép érzékeli és kijelzi.

Vízálló a SIGMA pulzusmérő óra? Használhatom az órát úszáshoz?

Igen - a PC 3.11 típus 3 ATM nyomásig vízálló (ez 3 bar tesztnyomásnak felel meg). A PC 3.11 óra használható úszáshoz. Kérjük, ügyeljen a következőkre: ne működtesse a gombokat víz alatt, különben a víz bejuthat az óra tokozásába. Ne használja az órát tengervízben, Ellenkező esetben működési hiba jelentkezhethet.

3.3 GYAKRAN FELTETT KÉRDÉSEK ÉS SZERVIZ

Mi az oka annak, hogy a kijelző lassan reagál vagy fekete színű lesz?

Az üzemi hőmérséklet valószínűleg túl magas vagy túl alacsony. A pulzusmérő órát 1°C és 55°C közötti hőmérsékleten történő használatra tervezték.

Mi a teendő, ha a kijelző elhalványul?

A halvány kijelző azt jelezheti, hogy az elem gyenge. Cseréltesse ki az elemet minél előbb. Az elem típusa: CR 2032 (cikkszám: 00342).

Cserélje ki az elemeket

A pulzusmérő órában és a mellhevederben CR 2032 (cikkszám: 00342) típusú elem található.

A SIGMA pulzusmérő óra egy bonyolult működésű mérőkészülék. A megfelelő működés és a vízzárás érdekében az elemcserét erre jogosult szakkereskedőnek kell elvégeznie. Ha az elemcserét szakszerűtlenül végzik, a pulzusmérő óra károsodhat. Ilyen esetben a gyártó mindenféle garanciális igényt elutasít.

Elemcsere után újra be kell állítani a pontos időt.

3.4 JÓTÁLLÁS

Garanciaigény esetén kérjük, forduljon a kereskedőhöz, ahol a kerékpár-számítógépet beszerezte. Az akkumulátorokra nem vonatkozik a garancia. Garanciális igény esetén kérjük, forduljon ahhoz a kereskedőhöz, akinél a pulzusmérő órát vásárolta. A pulzusmérő órát a vásárlást igazoló bizonylattal és minden tartozékával együtt a következő címre is visszaküldheti. Kérjük, hogy a csomagot bérmentesítve küldje.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Szerviz tel.: +49 (0) 6321/9120-118

E-mail: service@sigmasport.com

Garanciális javítások esetén cserekészüléket kap a javítás idejére. A javítás idejében aktuális modell kapja kézhez. Gyártó a műszaki változtatások jogát fenntartja.

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

- **PL** Baterii nie wolno wyrzucać do śmieci (ustawa o bateriach).
Baterie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki odpadów.
- **RU** Использованные батарейки запрещается выбрасывать в домашний мусор (Закон об утилизации батареек/ аккумуляторов). Пожалуйста, сдавайте использованные батарейки для утилизации в один из указанных приемных пунктов.
- **HU** Az elemeket nem szabad a háztartási szemétbe dobni („elemtörvény”).
Kérjük, vigye az elemeket egy megfelelő gyűjtőhelyre ártalmatlanításra.
- **SI** Baterij se ne sme odstranjevati skupaj z gospodinjskimi odpadki (Uredba o ravnanju z baterijami in akumulatorji ter odpadnimi baterijami in akumulatorji). Prosimo, da baterije oddate v zbiralnico za odstranjevanje baterij.
- **SK** Batérie sa nesmú likvidovať s domovým odpadom (zákon o batériách).
Odvádzajte, prosím, batérie na menovanom zbernom mieste na likvidáciu.
- **CZ** Baterie se nesmí likvidovat s domovním odpadem (zákon o bateriích).
Odevzdejte prosím baterie na jmenovaném sběrném místě k likvidaci.



LI =
Lithium



HEART RATE MONITOR

PC 3.11

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 ASIA

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

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

www.sigmasport.com