

HEART RATE MONITOR



**HEART
RATE**



PC 10.11

POLSKI
РУССКИЙ
MAGYAR

PL

RU

HU

1	Wstęp	4
2	Zawartość opakowania	4
3	Zasady bezpieczeństwa	5
4	Przegląd	5
4.1	Aktywacja pulsometru	5
4.2	Zakładanie pasa piersiowego	6
4.3	Przed pierwszym treningiem	7
4.4	Krótkie i długie naciskanie przycisku	8
4.5	Przegląd trybów i funkcji	9
4.5.1	Tryb spoczynku	10
4.5.2	Tryb treningu	10
4.5.3	Tryb ustawień	11
5	Tryb ustawień	12
5.1	Uruchamianie trybu ustawień	12
5.2	Budowa wyświetlacza	12
5.3	Funkcje przycisków w trybie ustawień	12
5.4	Skrócona instrukcja obsługi urządzenia	13
5.5	Ustawienia urządzenia	13
5.5.1	Ustawianie języka	13
5.5.2	Ustawianie daty	14
5.5.3	Ustawianie czasu	15
5.5.4	Ustawianie płci	16
5.5.5	Ustawianie daty urodzin	16
5.5.6	Ustawianie wagi	16
5.5.7	Ustawianie maksymalnej częstotliwości uderzeń serca	16
5.5.8	Ustawianie strefy treningowej	17
5.5.9	Trening ze strefami treningowymi	18
5.5.10	Tworzenie indywidualnej strefy treningowej	18
5.5.11	Ustawianie całkowitego czasu biegu	20
5.5.12	Ustawianie łącznej ilości kalorii	21
5.5.13	Ustawianie kontrastu	21
5.5.14	Ustawianie dźwięków przycisków	21
5.5.15	Włączanie i wyłączanie alarmu strefowego	21

6	Tryb treningu	22
6.1	Uruchamianie trybu treningu	22
6.2	Budowa wyświetlacza	22
6.3	Funkcje przycisków w trybie treningu	23
6.4	Funkcje podczas treningu	23
6.5	Rozpoczęcie treningu	24
6.6	Przerywanie treningu	25
6.7	Zakończenie treningu	25
6.8	Wyniki po zakończeniu treningu	26
6.9	Kasowanie wyników treningu	26
7	FAQ (często zadawane pytania i serwis)	27
8	Konserwacja i czyszczenie	28
8.1	Wymiana baterii	28
8.2	Utylizacja	28
9	Dane techniczne	29
10	Gwarancja	29

1 WSTĘP

Serdecznie gratulujemy dokonania wyboru pulsometru firmy SIGMA SPORT®. Nowo zakupiony pulsometr będzie przez wiele lat uczestniczył w Państwa aktywności sportowej i rekreacyjnej. Pulsometr może towarzyszyć podczas różnych form aktywnego wypoczynku, m.in. w czasie:

- joggingu
- spaceru i nordic walking
- uwędrówek
- pieszychpływania (tylko pulsometr)

Pulsometr PC 10.11 jest zaawansowanym technicznie urządzeniem pomiarowym, mierzącym dokładnie puls. W celu zapoznania się z jego różnymi funkcjami oraz możliwościami ich stosowania należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.

SIGMA SPORT® życzy Państwu wiele przyjemności podczas treningu z pulsometrem.

2 ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



Pulsometr RC 10.11
z baterią



Pas elastyczny



Receptor pulsu z przekaźnikiem

3 ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia i wyeliminowania ewentualnego zagrożenia dla zdrowia.
- Szczególnie jest to istotne w przypadku już wykrytych schorzeń sercowo-naczyniowych lub po dłuższym braku aktywności fizycznej.
- Prosimy nie używać pulsometru do nurkowania, przeznaczony jest on tylko do pływania. Pod wodą nie wolno naciskać żadnych przycisków.

4 PRZEGLĄD

4.1 AKTYWACJA PULSOMETRU

Przed rozpoczęciem treningu z pulsometrem PC 10.11 należy go aktywować.

W tym celu należy nacisnąć przycisk START/STOP i przytrzymać przez 5 sekund. Pulsometr PC 10.11 przechodzi automatycznie do trybu ustawienia.

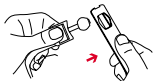
Przyciskami TOGGLE (-) i TOGGLE (+) można przewijać ustawienia podstawowe. Przyciskiem START/STOP należy potwierdzić swoje wprowadzenia. Wprowadzić podstawowe ustawienia, takie jak język, data, czas itp. Przytrzymać dłużej przycisk TOGGLE (+), aby opuścić tryb ustawień.

Więcej informacji znajduje się w rozdziale 5 „Tryb ustawień”.



4 PRZEGLĄD

4.2 ZAKŁADANIE PASA PIERSIOWEGO

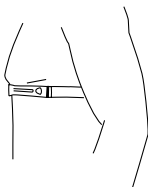


Połączyć nadajnik z elastycznym pasem.



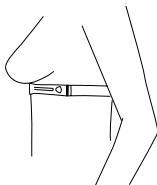
Dzięki mechanizmowi ustalającemu można indywidualnie dopasować długość pasa.

Należy ustawić długość pasa w taki sposób, aby nie przylegał zbyt mocno.



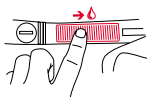
U mężczyzn nadajnik należy umieścić pod przyczepem mięśnia piersiowego.

Logo SIGMA musi być czytelnie skierowane do przodu.



U kobiet nadajnik umieścić pod przyczepem mięśnia piersiowego.

Logo SIGMA powinno być czytelnie skierowane do przodu.



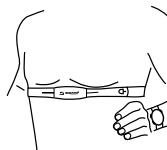
Lekko unieść pasek ponad skórą. Strefy z żeberkami (elektrody) z tyłu nadajnika należy zwilżyć śliną lub wodą.

4 PRZEGLĄD

4.3 PRZED PIERWSZYM TRENINGIEM

Przed rozpoczęciem pierwszego treningu należy przygotować pulsometr w następujący sposób:

1. Założyć pas piersiowy i pulsometr PC 10.11.



2. Aktywować pulsometr PC 10.11 naciskając i przytrzymując dowolny przycisk.



3. Pulsometr przechodzi automatycznie do trybu treningowego. Przed rozpoczęciem treningu należy odczekać, aż zostanie wyświetlony puls.



4. Rozpoczęcie treningu. Przyciskiem START/STOP można rozpocząć trening.



4 PRZEGLĄD

4.3 PRZED PIERWSZYM TRENINGIEM



5. Aby zakończyć trening, należy nacisnąć przycisk START/STOP. Stoper zatrzyma się. Aby wyzerować wartości, należy nacisnąć i przytrzymać dłużej przycisk START/STOP. Aby zakończyć tryb treningu, przytrzymać dłużej przycisk TOGGLE (-).

4.4 KRÓTKIE I DŁUGIE NACISKANIE PRZYCISKU

Obsługa pulsometru polega na naciskaniu przycisków na dwa różne sposoby:

- **Krótkie naciśnięcie przycisku** Dostęp do funkcji lub przełączenie między nimi.
- **Długie naciśnięcie przycisku** Przejście do innego trybu, kasowanie wyników treningu.

Przykład: Po zakończeniu treningu chcemy przejść do trybu spoczynku.



Przytrzymać dłużej przycisk TOGGLE (-).

Przytrzymać dłużej naciśnięty przycisk TOGGLE (-). Po dwukrotnym mignięciu wyświetlacz pokaże, że tryb treningu został zamknięty.

4 PRZEGLĄD

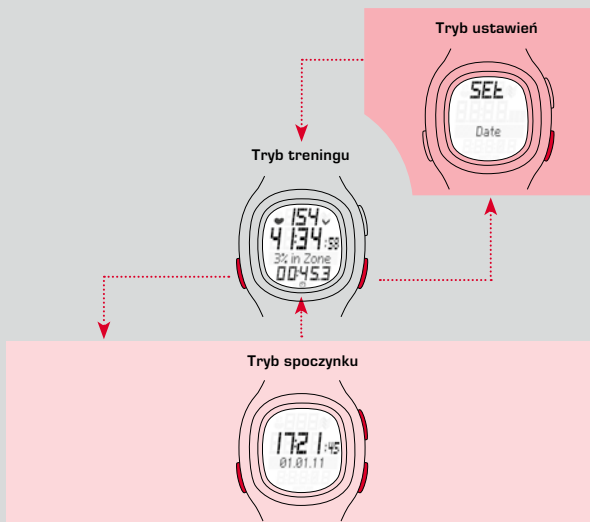
4.4 KRÓTKIE I DŁUGIE NACISKANIE PRZYCISKU

Pojawi się tryb spoczynku. Zwolnić przycisk TOGGLE (-).



4.5 PRZEGLĄD TRYBÓW DZIAŁANIA I FUNKCJI

Poniżej przedstawiamy przegląd różnych trybów (tryb treningu, tryb ustawień i tryb spoczynku). Dłuższe naciśnięcie przycisku powoduje zmianę trybu.



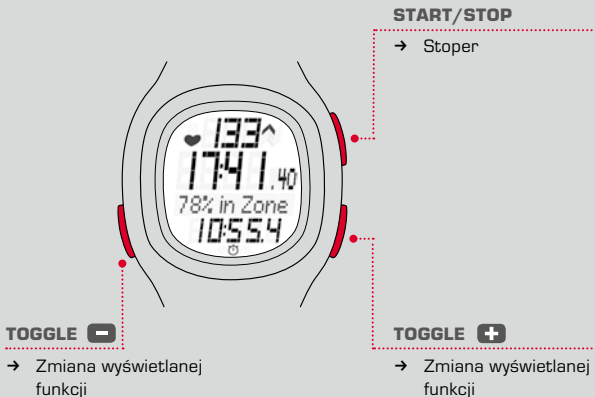
4 PRZEGLĄD

4.5.1 TRYB SPOCZYNKU

W trybie spoczynku na wyświetlaczu pojawiają się tylko zegar i data. Z trybu spoczynku do trybu treningu można przejść, naciskając dłużej dowolny przycisk.

4.5.2 TRYB TRENINGU

To tryb służący do treningu.



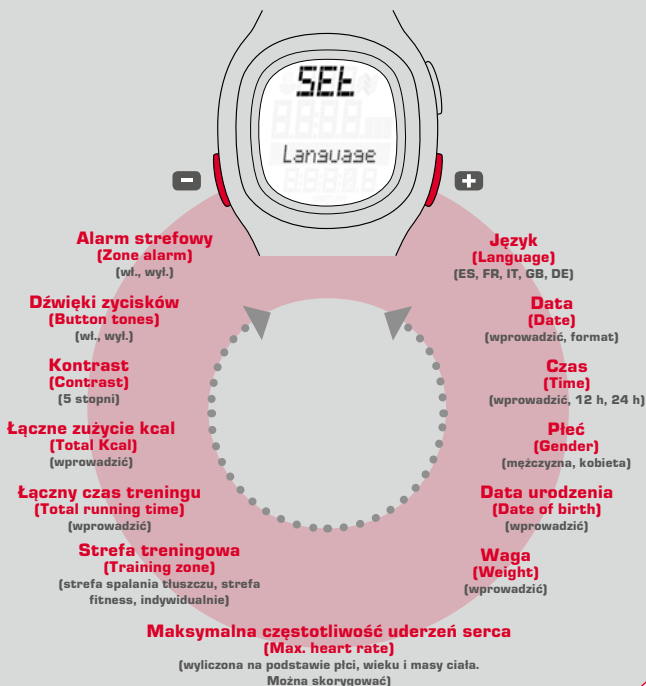
***Wskazówka:** Aby poprawić przegląd podczas treningu, całkowite wartości można zobaczyć tylko wtedy, kiedy stoper nie jest aktywny.

4 PRZEGLĄD

4.5.3 TRYB USTAWIEŃ

W tym trybie można dopasować ustawienia urządzenia.

- Przyciskiem TOGGLE (+) poruszamy się do przodu, od języka do alarmu strefowego.
- Przyciskiem TOGGLE (-) poruszamy się do tyłu, od alarmu strefowego do języka.



5 TRYB USTAWIEŃ

5.1 URUCHOMIENIE TRYBU USTAWIEŃ



Warunek: Pulsometr pokazuje tryb treningowy (patrz rozdział 4.5 „Przegląd trybów działania i funkcji”). Przytrzymać dłużej przycisk TOGGLE (+). Po dwukrotnym mignięciu wyświetlacza nastąpi otwarcie trybu ustawień.

5.2 BUDOWA WYŚWIETLACZA



- 1. Wiersz** SET pokazuje, że tryb ustawień jest aktywny.
- 2. Wiersz** Podmenu lub zmiana
- 3. Wiersz/** Podmenu lub zmiana
- 4. Wiersz** ustawienia.

5.3 FUNKCJE PRZYCISKÓW W TRYBIE USTAWIEŃ

TOGGLE -

nacisnąć:
przewijanie do tyłu
przytrzymać dłużej:
przewijanie



START/STOP

nacisnąć:
wybór i zatwierdzanie
przytrzymać dłużej:
nie przypisano żadnej funkcji

TOGGLE +

przytrzymać dłużej:
przewijanie do przodu
przytrzymać dłużej:
przewijanie

5 TRYB USTAWIEŃ

5.4 SKRÓCONA INSTRUKCJA OBSŁUGI URZĄDZENIA

Ustawienia urządzenia takie jak język, płeć, data urodzenia, waga, maksymalna częstotliwość uderzeń serca, kontrast, dźwięk przycisków i alarm strefowy zawsze ustawiane są w taki sam sposób: Wybrać ustawienia urządzenia, zmienić wartość i zapisać zmianę.

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb ustawień (rozdział 5.1).

- 1 Nacisnąć kilkakrotnie przycisk TOGGLE (-) lub TOGGLE (+), aż wyświetli się żądane ustawienie urządzenia.
- 2 Nacisnąć przycisk START/STOP, aż zacznie pulsować wartość ustawienia.
- 3 Nacisnąć kilkakrotnie przycisk TOGGLE (-) lub TOGGLE (+), aż pojawi się żądana wartość.
- 4 Nacisnąć przycisk START/STOP, zmiana ustawienia została zapisana. Teraz można przejść do innych ustawień.

5.5 USTAWIENIA URZĄDZENIA

5.5.1 USTAWIANIE JĘZYKA

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Skrócona instrukcja obsługi urządzenia”.

5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.2 USTAWIANIE DATY

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb ustawień.



Naciskać przycisk TOGGLE (+) do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się „Data” (Date).



Nacisnąć przycisk START/STOP. Na wyświetlaczu pojawi się „Rok” (Year), a pod nim pulsuje ustawiony wcześniej rok. Teraz przyciskiem TOGGLE (-) lub TOGGLE (+) wybrać dany rok.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Pojawi się „Miesiąc” (Month). Teraz przyciskiem TOGGLE (-) lub TOGGLE (+) wybrać miesiąc.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Pojawi się „Dzień” (Day). Teraz przyciskiem TOGGLE (-) lub TOGGLE (+) wybrać dzień.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Wyświetli się format daty. Przyciskiem TOGGLE (-) lub TOGGLE (+) wybrać inny format daty.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Data została ustawiona.

5.5.3 USTAWIANIE ZEGARA

Przykład: Nastąpiło przejście z czasu zimowego na czas letni. Chcemy dopasować zegar.

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb ustawień.

Naciskać przycisk TOGGLE (+) do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się „Czas” (Clock).



Nacisnąć przycisk START/STOP. Na wyświetlaczu pojawi się „24H” i zacznie pulsować. Przyciskiem TOGGLE (-) lub TOGGLE (+) wybrać pomiędzy wyświetleniem 12-godzinnym a 24-godzinnym.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Pojawi się zegarek. Pulsuje wprowadzenie godziny.



Nacisnąć przycisk TOGGLE (+). Doliczenie jednej godziny. Przyciskiem TOGGLE (-) można przesuwąć wskazania godziny do tyłu.



Nacisnąć przycisk START/STOP, miga wprowadzanie minut.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Nowe ustawienia zegara zostały zapisane.



5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.4 USTAWIANIE PŁCI

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Skrócona instrukcja obsługi urządzenia”.

Ten parametr wpływa na obliczenie maksymalnej częstotliwości uderzeń serca i zużycia kalorii. Dlatego należy zwrócić uwagę, aby wartość była prawidłowa.

5.5.5 USTAWIANIE DATY URODZENIA

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Skrócona instrukcja obsługi urządzenia”.

Ten parametr wpływa na obliczenie maksymalnej częstotliwości uderzeń serca i zużycia kalorii. Dlatego należy zwrócić uwagę, aby wartość była prawidłowa.

5.5.6 USTAWIANIE WAGI

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Skrócona instrukcja obsługi urządzenia”.

Ten parametr wpływa na obliczenie maksymalnej częstotliwości uderzeń serca i zużycia kalorii. Dlatego należy zwrócić uwagę, aby wartość była prawidłowa.

5.5.7 USTAWIANIE MAKSYMALNEJ CZĘSTOTLIWOŚCI UDERZEŃ SERCA

Maksymalną częstotliwość uderzeń serca (HFmax) pulsometr oblicza na podstawie płci, masy ciała i wieku użytkownika.

Uwaga: Należy pamiętać, że ta wartość zmienia również strefy treningowe. Wartość HFmax można zmieniać tylko wtedy, jeśli została ona ustalona na podstawie potwierdzonego badania, np. badania wydajności lub badania HFmax.

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Skrócona instrukcja obsługi urządzenia”.

5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.8 USTAWIANIE STREFY TRENINGOWEJ

Można wybierać pomiędzy trzema strefami treningowymi. W tym celu należy ustalić górne i dolne granice alarmu strefowego.

Przykład: Chcemy wybrać trening umożliwiający spalanie tkanki tłuszczowej. W tym celu należy ustawić strefę „Spalania tłuszczu”.

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb ustawień.

Naciskać przycisk TOGGLE (-) do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się „Strefa treningowa” (Train. Zone).

Nacisnąć przycisk START/STOP. Wyświetli się ustawiona strefa treningowa.

Przyciskiem TOGGLE (+) przejść do „Strefa spalania tłuszczu” (Fat Burn).

Nacisnąć przycisk START/STOP. Strefa treningowa została ustawiona dla wszystkich kolejnych treningów.

Rada: Dłuższe przytrzymanie przycisku TOGGLE (+) spowoduje ponowne przejście do trybu treningowego.



5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.9 TRENING ZE STREFAMI TRENINGOWYMI

Pulsometr ma trzy strefy treningowe. Ustawione strefy treningowe „Spalanie tłuszczu” i „Strefa fitness” obliczane są na podstawie maksymalnej częstotliwości uderzeń serca. Każda strefa treningowa ma dolną i górną wartość pulsu.

- **Spalanie tłuszczu:** Tu ćwiczona jest aerobowa przemiana materii. Przy dłuższym czasie trwania i mniejszej intensywności spalanych i przetwarzanych na energię jest więcej tłuszczów niż węglowodanów. Trening w tej strefie wspomaga odchudzanie.
- **Strefa fitness:** W strefie fitness trenuje się znacznie intensywniej. Trening w tej strefie służy wzmocnieniu wytrzymałości.
- **Indywidualna strefa treningowa:** Tę strefę można skonfigurować indywidualnie.

W rozdziale 5.5.8 „Ustawianie strefy treningowej” opisano jak wybrać „Strefę treningową”.

5.5.10 KONFIGURACJA INDYWIDUALNEJ STREFY TRENINGOWEJ

Przykład: Jeśli chcemy trenować ze zmiennym tempem, możemy ustawić indywidualną strefę treningową. Puls powinien wynosić od 120 do 160.

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb ustawień.



Przewinąć przyciskiem TOGGLE (+), aż wyświetli się „Strefa treningowa” (Train. Zone).

5 TRYB USTAWIEŃ

Nacisnąć przycisk START/STOP. Wyświetli się ustawiona strefa treningowa.



Przyciskiem TOGGLE (+) przejść do „Tryb indywidualny” (Individual).



Nacisnąć przycisk START/STOP. Pojawi się „Dolna granica” (Lower Limit). Pulsuje wprowadzona wartość.



Naciskać przycisk TOGGLE (-) do momentu, aż wartość wyniesie 120.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Pojawi się „Górna granica” (Upper Limit). Pulsuje wprowadzona wartość.



Naciskać przycisk TOGGLE (+) do momentu, aż wartość wyniesie 160.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Górne i dolne granice zostały ustawione.



5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.11 USTAWIANIE CAŁKOWITEGO CZASU TRENINGU

Przykład: Po zakupie pulsometru użytkownik chce wprowadzić do niego całkowity czas treningu liczący 5 godzin i 36 minut ze swojego dziennika treningowego.

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb ustawień.



Naciskać przycisk TOGGLE (+), aż na wyświetlaczu pojawi się „Całkowity czas” (Total Time).



Nacisnąć przycisk START/STOP. Pod ustawieniem całkowitego czasu widnieją zera. Migają pierwsze trzy pozycje godzin.



Nacisnąć przycisk TOGGLE (+) pięciokrotnie, aż pojawi się 5.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Migają ostatnie trzy pozycje minut.



Naciskać przycisk TOGGLE (+) do momentu, aż wartość wyniesie 36.

Rada: Przytrzymać przycisk TOGGLE (+), aby szybko zwiększyć wartość.

5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.11 USTAWIANIE CAŁKOWITEGO CZASU TRENINGU

Nacisnąć przycisk START/STOP. Ustawienie zostało zapisane.



5.5.12 USTAWIANIE CAŁKOWITEGO ZUŻYCIA KALORII

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.5.11 „Ustawianie całkowitego czasu”.

5.5.13 USTAWIANIE KONTRASTU

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Skrócona instrukcja obsługi urządzenia”.

Wskazówka: Kontrast zmienia się bezpośrednio.

5.5.14 USTAWIANIE DŹWIĘKÓW PRZYCISKÓW

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Skrócona instrukcja obsługi urządzenia”.

5.5.15 WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE ALARMU STREFOWEGO

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Skrócona instrukcja obsługi urządzenia”.

6 TRYB TRENINGU

6.1 URUCHOMIENIE TRYBU TRENINGU

Tak można przejść do trybu treningu:

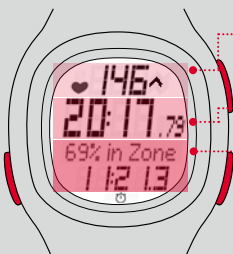
→ **Z trybu spoczynku**

Nacisnąć dłużej dowolny przycisk.

→ **Z trybu ustawień**

Przytrzymać dłużej przycisk TOGGLE (+).

6.2 BUDOWA WYŚWIETLACZA



→ Aktualny puls i wskaźnik strefy (przy użyciu strefy treningowej)

→ Tutaj wyświetla się czas treningu

→ Wyświetlenie funkcji TOGGLE (-) lub TOGGLE (+) np. średnia częstotliwość uderzeń serca, czas w strefie lub kalorie

→ **Strzałka obok wskazania pulsu ▲**

W tym przykładzie puls wynosi mniej niż w wybranej strefie treningowej i powinien być większy. Jeżeli puls jest za wysoki, strzałka pokazuje do dołu.

→ **Symbol stopera ⌚**

Trening jest rozpoczęty, stoper uruchomiony.

6 TRYB TRENINGU

→ Zatrzymanie stopera

Symbol stopera znika. Funkcja jest zaciemniona i stoper jest zatrzymany.



6.3 FUNKCJE PRZYCISKÓW W TRYBIE TRENINGU



TOGGLE

nacisnąć:

zmiana wyświetlanej funkcji

przytrzymać dłużej:

przejdzie do trybu spoczynku

START/STOP

nacisnąć:

włączenie/zatrzymanie stopera

przytrzymać dłużej:

wyzerowanie wyników treningu (reset)

TOGGLE

nacisnąć:

zmiana wyświetlanej funkcji

przytrzymać dłużej:

uruchomienie trybu ustawień

6.4 FUNKCJE PODCZAS TRENINGU

Pulsometr przekazuje informacje o różnych wartościach, które nie mogą zostać wyświetlone jednocześnie. Dlatego naciskając przycisk można wyświetlić inne funkcje.

6 TRYB TRENINGU

6.4 FUNKCJE PODCZAS TRENINGU



Za pomocą przycisków TOGGLE (-) lub TOGGLE (+) można wybrać, którą funkcję chcemy widzieć w dolnym obszarze wyświetlacza.

Wskazówka: Kalorie, średni puls i czas w strefie obliczane są tylko wtedy, gdy stoper odmierza czas.

6.5 ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb treningu.



Nacisnąć przycisk START/STOP. Zaczyna się czas treningu. W dolnej części wyświetlacza pojawi się symbol stopera, a nagłówek wartości pomiarowej będzie wyświetlony na jasnym tle.



6 TRYB TRENINGU

6.6 PRZERWANIE TRENINGU

W każdym momencie można przerwać trening, a następnie go kontynuować.

Nacisnąć przycisk START/STOP. Symbol stopera znika. Stoper został zatrzymany.



Nacisnąć ponownie przycisk START/STOP. Symbol stopera znowu się pojawi. Stoper kontynuuje odmierzanie czasu.



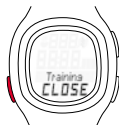
6.7 ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Użytkownik zakończył swój trening i chce zatrzymać tryb treningu również na swoim pulsometrze.

Nacisnąć START/STOP, jeżeli chcemy zakończyć tryb treningu. Zapobiegnie to zafalszowaniu średnich wartości pulsu lub czasu treningu.



Przytrzymać dłużej przycisk TOGGLE (-). Nastąpi zmiana na tryb spoczynku. Teraz widoczny będzie jedynie zegar i data, jest to tryb oszczędzający baterię. Aktualne wyniki treningu pozostaną zapisane.



Wskazówka: Po zatrzymaniu treningu pulsometr po 5 minutach przejdzie w tryb spoczynku.

6 TRYB TRENINGU

6.8 WYNIKI PO ZAKOŃCZENIU TRENINGU

Warunek: Urządzenie znajduje się w trybie treningu.

Po zakończeniu treningu można spokojnie obejrzeć zmierzone wartości w trybie treningu. Za pomocą przycisków START/STOP, TOGGLE (-) i TOGGLE (+) można przechodzić między poszczególnymi wartościami. Oprócz aktualnych wyników treningu pulsometr pokazuje również zsumowane wartości, takie jak:

- Czas całkowity
- Kalorie całkowite

Wskazówka: Całkowite wartości są dostępne tylko wtedy, gdy stoper jest zatrzymany.

6.9 KASOWANIE WYNIKÓW TRENINGU

Przed rozpoczęciem nowego treningu należy skasować wyniki poprzedniego treningu. W przeciwnym razie pulsometr będzie kontynuował naliczanie wartości. Zsumowane całkowite wartości czasu i zużycia kalorii pozostają zapisane w pamięci urządzenia.

Warunek: Urządzenie znajduje się w trybie treningu.



Przytrzymać dłużej przycisk START/STOP. Po dwukrotnym mignięciu wyświetlacza nastąpi skasowanie wszystkich wartości. Następnie ponownie pojawi się trybu treningu.

Co się stanie, jeśli podczas treningu ściągnę pas piersiowy?

Zegar nie otrzymuje sygnału, na wyświetlaczu pojawi się wskazanie „0” – po krótkim czasie pulsometr PC 10.11 przechodzi do stanu spoczynku.

Czy pulsometr SIGMA wyłącza się zupełnie?

W stanie spoczynku wyświetlany jest tylko czas tak, że pulsometr może być używany jako zwykły zegarek na rękę. W takim stanie pulsometr PC 10.11 zużywa bardzo mało prądu.

Co jest przyczyną opóźnionej reakcji lub czarnego zabarwienia ekranu?

Może się zdarzyć, iż zostaną przekroczone wartości graniczne temperatury pracy. Pulsometr został zaprojektowany do pracy w temperaturze od 0°C do 55°C.

Co należy zrobić w przypadku wyświetleń o słabej jakości?

Słabe wskazania mogą być spowodowane wyczerpującą się baterią. Należy ją wymienić tak szybko, jak to możliwe – typ baterii CR 2032 (nr art. 00342).

Czy pulsometr SIGMA jest wodoszczelny i może być używany do pływania?

Tak – pulsometr PC 10.11 jest wodoszczelny do 3 ATM (odpowiada ciśnieniu kontrolnemu rzędu 3 bar). Pulsometr PC 10.11 nadaje się do pływania. Należy pamiętać: nie uruchamiać przycisków pod wodą, ponieważ do obudowy może przeniknąć woda. Unikać używania w wodzie morskiej, ponieważ mogą wystąpić usterki w działaniu.

8.1 WYMIANA BATERII

Pulsometr i pas piersiowy wykorzystują baterię CR 2032 (nr art. 00342). Pulsometr SIGMA jest zaawansowanym technicznie urządzeniem pomiarowym. Aby zapewnić funkcjonowanie i wodoszczelność, wymianę baterii należy zlecić autoryzowanemu sprzedawcy.

Nieprawidłowo przeprowadzona wymiana baterii może uszkodzić pulsometr. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych nieprawidłową wymianą baterii.

Po wymianie baterii należy ponownie ustawić wszystkie dane osobiste.

Ważne: Zużyta baterię należy utylizować w prawidłowy sposób (patrz rozdział 8.2).

8.2 UTYLIZACJA



Baterii nie wolno wyrzucać do śmieci! Baterie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki odpadów.



Urządzeń elektrycznych nie wolno wyrzucać do śmieci. Urządzenie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki odpadów.

9 DANE TECHNICZNE

9 DANE TECHNICZNE

PC 10.11

- Typ baterii: CR2032
- Żywotność baterii: Średnio 1 rok
- Dokładność zegara: powyżej ± 1 sekunda/dzień przy temperaturze otoczenia 20°C.
- Zakres częstotliwości uderzeń serca: 40-240

Pas piersiowy

- Typ baterii: CR2032
- Żywotność baterii: średnio 2 lata

10 GWARANCJA

Gwarancja

W stosunku do każdego partnera umowy ponosimy odpowiedzialność za wady zgodnie z przepisami ustawy. Baterie nie są objęte gwarancją. W przypadku gwarancji prosimy o kontakt ze sprzedawcą pulsometru lub prosimy przesłać pulsometr z dowodem zakupu i wszystkimi akcesoriami na adres:

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

W przypadku uprawnionych roszczeń gwarancyjnych wymieniamy urządzenie na nowe. Roszczenia mogą odnosić się tylko do aktualnych modeli. Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych.

HEART RATE MONITOR

PC 10.11

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
3487 Swenson Avenue
St. Charles, IL 60174, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

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

www.sigmasport.com