

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 3.11

POLSKI
РУССКИЙ
MAGYAR

SLOVENČINA
SLOVENŠČINA
ČESKY

PL

RU

HU

SI

SK

CZ

OBSAH

1	Seznámení	
1.1	Předmluva a obsah balení	73
1.2	Přehled času, symbolů a údajů na displeji	74
1.3	Nastavení času	75
2	Trénink	
2.1	Přiložení hrudního pásu	76
2.2	Zobrazení srdeční frekvence	78
2.3	Tréninkový čas (spuštění, zastavení, vynulování)	78
2.4	Ukončení tréninku	80
3	Informace	
3.1	Co byste měli vědět o srdeční frekvenci	81
3.2	Důležitá upozornění	82
3.3	Často kladené otázky a servis	83
3.4	Záruka	85

1 SEZNÁMENÍ

1.1 PŘEDMLUVA A OBSAH BALENÍ

Srdečně blahopřejeme, že jste se rozhodli pro pulsmetr značky SIGMA SPORT®. Váš nový PC 3.11 vám bude po celá léta sloužit jako věrný průvodce při sportu a ve volném čase.

PC 3.11 je technicky náročný měřicí přístroj. Přečtěte si prosím pozorně tento návod k obsluze, abyste se seznámili s rozmanitými funkcemi svého nového pulsmetru a uměli je použít.

SIGMA SPORT® vám přeje mnoho zábavy při používání vašeho pulsmetru PC 3.11.

Pulsmetr PC 3.11

→ Přesnost EKG



Elastický pás

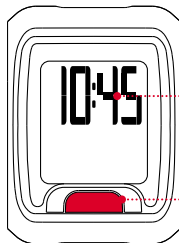


Snímač pulsu s vysílačem



1.2 PŘEHLED ČASU, SYMBOLŮ A ÚDAJŮ NA DISPLEJI

KLIDOVÝ REŽIM



Čas

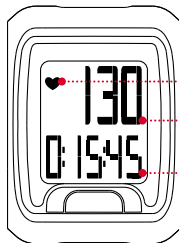
Funkční tlačítko

TRÉNINKOVÝ REŽIM SE SRDEČNÍ FREKVENCÍ

Symbol pro snímanou srdeční frekvenci

Aktuální puls

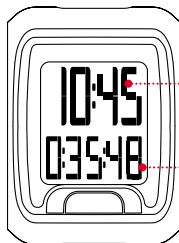
Stopky (tréninkový čas)



TRÉNINKOVÝ REŽIM BEZ SRDEČNÍ FREKVENCE

Čas

Stopky
Poslední tréninkový čas



1.3 NASTAVENÍ ČASU

Pulsometr PC 3.11 se nachází v klidovém režimu.
(Na displeji se zobrazuje pouze čas.)

Upozornění:

Nastavení provádějte plynule!

PC 3.11 automaticky přechází vždy na další bod, který je třeba nastavit.



Přidrže stisknuté funkční tlačítko, dokud se nezobrazí „hold“ a potom blikající formát času (24hodinové nebo 12hodinové zobrazení).



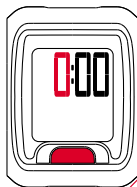
Pomocí funkčního tlačítka vyberte mezi 24 a 12 hodinovým formátem.

Počkejte – displej přechází k dalšímu nastavení.

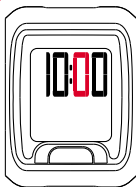


Aktuální čas v hodinách nastavte opakovaným stisknutím funkčního tlačítka.

Počkejte – displej přechází k dalšímu nastavení.



1.3 NASTAVENÍ ČASU



První číslici v nastavení minut nastavte opakovaným stisknutím funkčního tlačítka.

Počkejte – displej přechází k dalšímu nastavení.

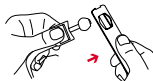


Druhou číslici v nastavení minut nastavte opakovaným stisknutím funkčního tlačítka.

Počkejte – čas pro PC 3.11 je nastaven.

2 TRÉNINK

2.1 PŘILOŽENÍ HRUDNÍHO PÁSU



Připojte vysílač k elastickému pásu.

2.1 PŘILOŽENÍ HRUDNÍHO PÁSU

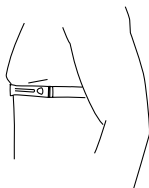
Pomocí zajišťovacího mechanismu je možné individuálně upravit délku pásu.

Dávejte pozor na to, abyste délku pásu nastavili tak, aby pás přilhal dobře, ale ne příliš těsně.



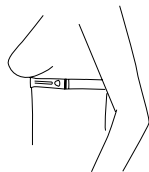
Vysílač umístěte u mužů pod úpony prsních svalů.

Logo SIGMA musí být čitelné zepředu.

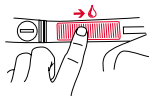


Vysílač umístěte u žen pod úpony prsou.

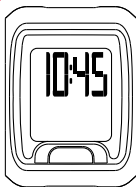
Logo SIGMA musí být čitelné zepředu.



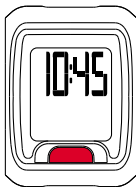
Pás zepředu mírně nadzvedněte od těla. Žebrované zóny (elektrody) na zadní straně vysílače navlhčete slinou nebo vodou.



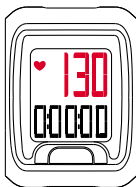
2.2 ZOBRAZENÍ SRDEČNÍ FREKVENCE



Pulsometr PC 3.11 se nachází v klidovém režimu.
Hrudní pás je přiložený.

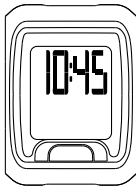


Krátce stiskněte funkční tlačítko, abyste aktivovali
tréninkový režim.



Na displeji se zobrazí aktuální srdeční frekvence.

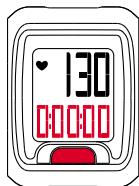
2.3 TRÉNINKOVÝ ČAS (SPUŠTĚNÍ, ZASTAVENÍ, VYNULOVÁNÍ)



Pulsometr PC 3.11 se nachází v klidovém režimu.
Hrudní pás je přiložený.

2.3 TRÉNINKOVÝ ČAS (SPUŠTĚNÍ, ZASTAVENÍ, VYNULOVÁNÍ)

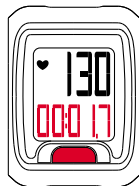
Krátce stiskněte funkční tlačítko, abyste aktivovali PC 3.11.



Na začátku tréninku: Spustte stopky krátkým stisknutím funkčního tlačítka.

Stopky se rozběhnou.

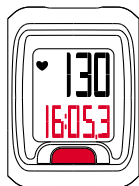
Stopky měří čas do jedné hodiny, s přesností na desetinu sekundy. Pokud trénink trvá déle než jednu hodinu, zobrazí se tréninkový čas ve formátu h:mm:ss.



Na konci tréninku: Zastavte stopky krátkým stisknutím funkčního tlačítka.

Stopky se zastaví.

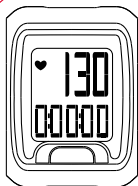
Opětovným stisknutím funkčního tlačítka se stopky znovu spustí.



Stopky vynulujete dlouhým přidržením stisknutého funkčního tlačítka, dokud se na displeji nezobrazí „hold“, „RESET“ a poté 0:00:00.

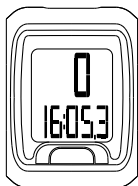


2.3 TRÉNINKOVÝ ČAS (SPUŠTĚNÍ, ZASTAVENÍ, VYNULOVÁNÍ)

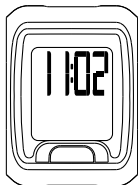


Stopky jsou vynulované.

2.4 UKONČENÍ TRÉNINKU



Sejměte hrudní pás, zastavte stopky.
Pouze tímto způsobem se PC 3.11 po krátké chvíli automaticky vrátí do klidového režimu.



Pulsometr PC 3.11 se nachází v klidovém režimu.



Krátkým stisknutím funkčního tlačítka je možné vyvolat poslední tréninkový čas.

Smazání posledního tréninkového času (viz 2.3).

3 INFORMACE

3.1 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O SRDEČNÍ FREKVENCI

Srdeční frekvence (TF) nebo také puls je udáván v tepech za minutu.

Maximální srdeční frekvence

Maximální srdeční frekvence (TF_{max}) je momentálně maximální možná frekvence, kterou tlučte vaše srdce při úplném využití vaší tělesné výkonnosti. Hodnota osobní maximální TF je závislá na vašem věku, pohlaví, vaší připravenosti podat výkon, výkonnosti pro daný sport a vašem tělesném stavu. Nejlepší možností, jak zjistit svou osobní maximální TF, je zátěžový test.

Doporučujeme nechat si tento test provést u lékaře a pravidelně ho opakovat.

TF_{max} je možné odhadnout také prostřednictvím matematického výpočtu:

muži:

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

ženy:

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

Správný tréninkový puls

Tréninková zóna je rozsah, ve kterém by se srdeční frekvence měla pohybovat během efektivního a cíleného tréninku. Z pohledu sportovní medicíny je možné stanovit tři tréninkové zóny:

Vždy prosím pamatujte to, že všeobecné údaje nikdy není možné vztahovat na individuální zájmy sportovce! Proto je skutečně optimální sestavení tréninku možné pouze s dobře vyškoleným trenérem, který osobně zná daného sportovce.

3.1 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O SRDEČNÍ FREKVENCI

HZ (Health Zone) – zdravotní zóna:

zdraví **55–70 % TFmax**

Zaměření: wellness pro (věčné) začátečníky

Tato zóna je označována také jako „zóna spalování tuků“. Zde se trénuje v zóně aerobní látkové výměny, tzn. že se ve svalech spalují, resp. přeměňují na energii, tuky a sacharidy.

FZ (Fitness Zone) – fitness zóna:

fitness **70–80 % TFmax**

Zaměření: fitness pro pokročilé

Ve fitness zóně se již trénuje podstatně intenzivněji.

Energie se zde získává především ze spalování sacharidů.

PZ (Power Zone) – výkonnostní zóna:

výkon **80–100 % TFmax**

Zaměření: trénink pro výkonnostní sportovce

Trénink ve výkonnostní zóně je velmi intenzivní a měli by jej provádět pouze trénovaní sportovci.

3.2 DŮLEŽITÉ POKYNY

Pokud se na displeji nezobrazuje srdeční frekvence, mohou k tomu být následující důvody:

- Pás se snímačem pulsu nebyl správně přiložen.
- Senzory (elektrody) snímače pulsu jsou znečištěné nebo nejsou navlhčené.
- Snímání je rušeno elektrickými zdroji rušení (vysokonapěťová vedení, železniční tratě atd.).
- Baterie vysílače (CR 2032) je vybitá (výr. č. 00342).

3.2 DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

Poradte se prosím před zahájením tréninku se svým lékařem – obzvláště tehdy, když trpíte kardiovaskulárním onemocněním.

3.3 ČASTO KLADENÉ OTÁZKY A SERVIS

Co se stane, když během tréninku odložím hrudní pás?

Hodinky přestanou přijímat signál srdeční frekvence, na horním řádku se zobrazí „0“ – po chvíli se místo „0“ zobrazí aktuální přesný čas. Pokud se znovu začne přijímat signál srdeční frekvence, automaticky se zobrazí na displeji.

Vypínají se pulsmetry SIGMA úplně?

Ne. V klidovém režimu se zobrazuje pouze přesný čas, takže je možné nosit pulsmetr také jako normální náramkové hodinky. V tomto režimu spotřebovává PC 3.11 jen velmi málo energie.

Mohu používat hrudní pás na běžeckém trenažéru?

Ano, signály mohou přijímat a zobrazovat téměř všechny odpovídající kardo trenažéry.

Jsou pulsmetry SIGMA vodotěsné a mohou je používat při plavání?

Ano, PC 3.11 je vodotěsný do 3 ATM (to odpovídá zkušebnímu tlaku 3 bary). PC 3.11 je vhodný na plavání. Pamatujte prosím: pod vodou nepoužívejte tlačítka, jinak by do pouzdra hodinek mohla vniknout voda. Měli byste se vyvarovat používání pulsmetru v mořské vodě, protože by mohla být narušena jeho funkčnost.

3.3 ČASTO KLADENÉ OTÁZKY A SERVIS

Co je příčinou pomalého zobrazování nebo zčernání displeje?

Je možné, že provozní teplota je příliš vysoká nebo nízká. Váš pulsmetr je dimenzován pro teploty od 1 do 55 °C.

Co je třeba udělat, je-li zobrazení na displeji slabě viditelné?

Slabě viditelné zobrazení na displeji může být důsledkem slabé baterie. Vyměňte co nejdříve baterii – typ baterie CR 2032 (výr. č. 00342).

Výměna baterie

V pulsmetru a hrudním pásu se používá baterie CR 2032 (výr. č. 00342). Pulsmetr SIGMA je vysoce technický měřicí přístroj. Aby byla zaručena funkčnost a vodotěsnost, výměnu baterie by měl provést oprávněný odborník. Neodbornou výměnou baterie se může pulsmetr poškodit, čímž zaniká nárok na záruční plnění.

Po výměně baterie je nutné hodinky znovu nastavit.

3.4 ZÁRUKA

Ručíme vůči našemu příslušnému smluvnímu partnerovi za vady podle zákonných předpisů. Na baterie se záruka nevztahuje. Se žádostí o poskytnutí záruky se obraťte na obchodníka, u kterého jste svůj pulsmetr zakoupili. Svůj pulsmetr můžete také zaslat společně s dokladem o koupi a všemi díly příslušenství na následující adresu. Dbejte přitom na dostatečné poštovné.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Servisní tel. +49 (0) 6321/9120-118

E-mail: service@sigmasport.com

Při oprávněném nároku na poskytnutí záruky obdržíte přístroj výměnou. Nárok vzniká pouze na model, který je v současné době aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo technických změn.

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