

HEART RATE MONITOR



**HEART
RATE**



PC 15.11

POLSKI
РУССКИЙ
MAGYAR

PL

RU

HU

1	Wstęp	4	6	Tryb treningu	23
2	Zawartość opakowania	4	6.1	Uruchamianie trybu treningu	23
3	Zasady bezpieczeństwa	5	6.2	Budowa wyświetlacza	23
4	Przegląd	5	6.3	Funkcje przycisków w trybie treningu	24
4.1	Aktywacja pulsometru	5	6.4	Funkcje podczas treningu	24
4.2	Zakładanie pasa piersiowego	6	6.5	Rozpoczęcie treningu	25
4.3	Przed pierwszym treningiem	7	6.6	Przerywanie treningu	26
4.4	Krótkie i długie naciskanie przycisku	8	6.7	Zakończenie treningu	26
4.5	Przegląd trybów i funkcji	9	6.8	Wyniki po zakończeniu treningu	27
4.5.1	Tryb spoczynku	10	6.9	Kasowanie wyników treningu	27
4.5.2	Tryb treningu	10	7	Trening z okrażeniami	28
4.5.3	Widok okrażień	11	7.1	Przeprowadzanie treningu okrażeniowego	28
4.5.4	Tryb ustawień	12	7.2	Podsumowanie ostatniego okrażenia	29
5	Tryb ustawień	13	7.3	Widok okrażień	29
5.1	Uruchamianie trybu ustawień	13	7.3.1	Uruchamianie trybu widoku okrażień	30
5.2	Budowa wyświetlacza	13	7.3.2	Budowa wyświetlacza	30
5.3	Funkcje przycisków w trybie ustawień	13	7.3.3	Funkcje przycisków widoku okrażień	31
5.4	Skrócona instrukcja obsługi urządzenia	14	7.3.4	Wyświetlanie wyników pojedynczych okrażień	32
5.5	Ustawienia urządzenia	14	7.4	FAQ (często zadawane pytania i serwis)	32
5.5.1	Ustawianie języka	14	8	Konserwacja i czyszczenie	34
5.5.2	Ustawianie daty	15	8.1	Wymiana baterii	34
5.5.3	Ustawianie czasu	16	8.2	Utylizacja	34
5.5.4	Ustawianie płci	17	9	Dane techniczne	35
5.5.5	Ustawianie daty urodzin	17	10	Gwarancja	35
5.5.6	Ustawianie wagi ciała	17			
5.5.7	Ustawianie maksymalnej częstotliwości uderzeń serca	17			
5.5.8	Ustawianie strefy treningowej	18			
5.5.9	Trenowanie w strefach treningowych	19			
5.5.10	Tworzenie indywidualnej strefy treningowej	19			
5.5.11	Ustawianie całkowitego czasu biegu	21			
5.5.12	Ustawianie łącznej ilości kalorii	22			
5.5.13	Ustawianie kontrastu	22			
5.5.14	Ustawianie dźwięków przycisków	22			
5.5.15	Włączanie i wyłączanie alarmu strefowego	22			

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 walkingu/wędrowek
- pieszych pływania (tylko pulsometr)

Pulsometr PC 15.11 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 PC 15.11 z baterią



Narzędzie do pojemnika na baterie
doprzeprowadzenia wymiany baterii
Rada: W przypadku zgubienia narzędzia można otworzyć komorę baterii również długopisem.



Pas elastyczny

2 ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Receptor pulsu z przekaźnikiem

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



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

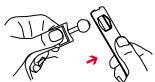
Przed rozpoczęciem treningu z pulsometrem PC 15.11 należy go aktywować.

W tym celu nacisnąć przycisk START/STOP i przytrzymać przez 5 sekund. Pulsometr PC 15.11 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”.



4.2 ZAKŁADANIE PASA PIERSIOWEGO

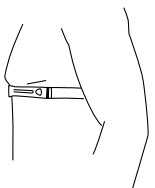


Połączyć nadajnik z elastycznym pasem.



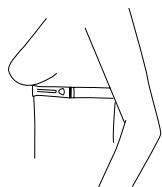
Dzięki mechanizmowi ustalającemu można indywidualnie dopasować długość pasa.

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



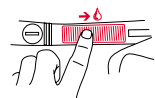
U mężczyzn nadajnik należy umieścić pod przyczepem mięśnia piersiowego.

Logo SIGMA musi być czytelnie skierowane do przodu.



U kobiet nadajnik umieścić pod przyczepem mięśnia piersiowego.

Logo SIGMA musi być czytelnie skierowane do przodu.

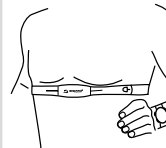


Lekko unieść pasek ponad skórą. Strefy z żeberkami (elektrody) z tyłu nadajnika należy zwilżyć śliną lub wodą.

4.3 PRZED PIERWSZYM TRENINGIEM

Przed rozpoczęciem pierwszego treningu należy przygotować pulsometr w następujący sposób:

1. Założyć pas piersiowy i pulsometr PC 15.11.



2. Aktywować pulsometr PC 15.11 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.



4.3 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 DŁUŻE NACISKANIE PRZYCIŚNIKA

Obsługa pulsometru polega na naciskaniu przycisków na dwa różne sposoby:

→ Krótkie naciśnięcie przycisku

Dostęp do funkcji lub przechodzenie między nimi.

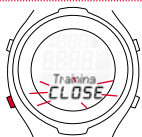
→ Dłuższe naciśnięcie przycisku

Przejdzie 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.

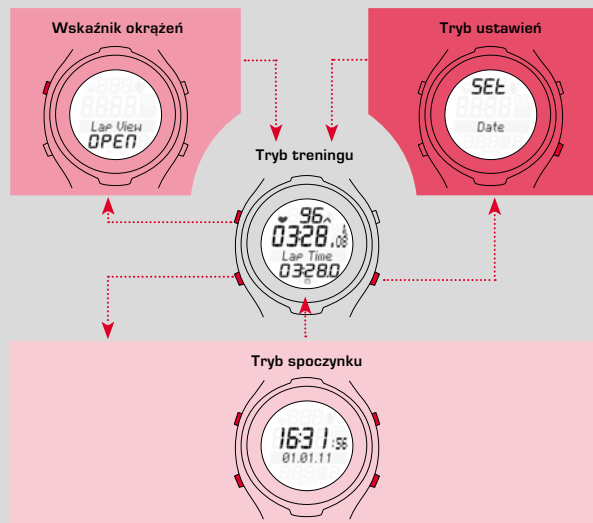
4.4 KRÓTKIE I DŁUŻE NACISKANIE PRZYCIŚNIKA

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



4.5 PRZEGLĄD TRYBÓW DZIAŁANIA I FUNKCJI

Tutaj znajduje się 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.

LAP

→ Czasy okrążeń pośrednie



TOGGLE -

→ Zmiana wyświetlanej funkcji

START/STOP

→ Stoper

TOGGLE +

→ Zmiana wyświetlanej funkcji

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

4 PRZEGLĄD

4.5.3 WIDOK OKRĄŻEŃ

Przy pomocy pulsometru PC 15.11 można przeprowadzić trening okrążeniowy. W pulsometrze zapisywane są wartości poszczególnych okrążeń. Po i podczas treningu można obserwować te wartości w widoku okrążeń.



Do widoku okrążeń można przejść tylko z trybu treningu trzymając naciśnięty przycisk LAP.

W trybie widoku okrążeń:

Przyciskami LAP i START/STOP można nawigować i przewijać różne okrążenia. Przyciskami TOGGLE (-) i TOGGLE (+) można przeglądać wartości pulsu i czasu na okrążenie.



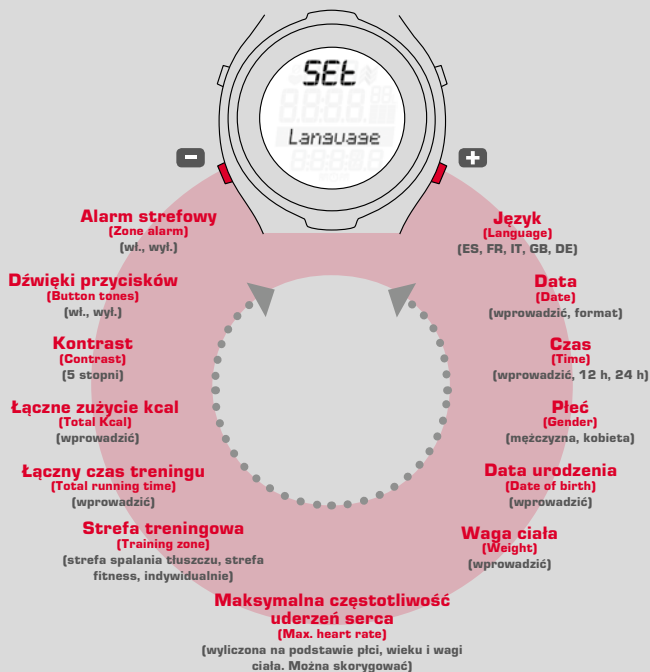
Podczas treningu LAP] pulsometr pokazuje podsumowanie ostatniej rundy. W ten sposób można bezpośrednio ustalić, czy znajdujemy się w pożądanym zakresie wartości (tabela marszowa, docelowy czas).



4.5.4 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.



5.1 URUCHOMIENIE TRYBU USTAWIEŃ

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb treningowy (patrz rozdział 4.5 „Przeгляд 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.
3. **Wiersz**/ Podmenu lub zmiana
4. **Wiersz** ustawienia.



5.3 FUNKCJE PRZYCISKÓW W TRYBIE USTAWIEŃ

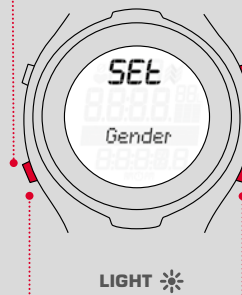
TOGGLE (-)

nacisnąć:
przewijanie do tyłu

przytrzymać dłużej:
przewijanie do przodu

START/STOP

nacisnąć:
Wybór i zatwierdzenie



TOGGLE (+)

przytrzymać dłużej:
przewijanie do przodu

przytrzymać dłużej:
przewijanie do przodu



nacisnąć:
podświetlenie wł.

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”.

5.5.2 USTAWIANIE DATY

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb ustawień.

Nacisnąć 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.



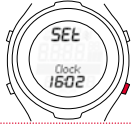
Naciskać przycisk TOGGLE (+) do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się „Czas” (Clock).



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. Zostanie wyświetlony czas. Pulsuje wprowadzenie godziny.



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



Nacisnąć przycisk START/STOP, miga wprowadzanie minut.



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

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 CIAŁA

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”.

5.5.8 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.

5.5.9 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 trenowana 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 wciśnięty przycisk TOGGLE (+), aby szybko zwiększyć wartość.

5.5.11 USTAWIANIE CAŁKOWITEGO CZASU TRENINGU



Nacisnąć przycisk START/STOP. Ustawienie zostało zapisane.

5.5.12 USTAWIANIE ŁĄCZNEJ ILOŚCI 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

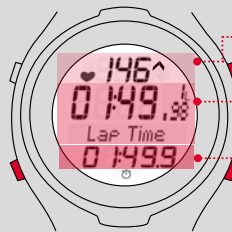
Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Skrócona instrukcja obsługi urządzenia”.

6.1 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, jak również ilość okrążeń
- Wyświetlenie funkcji TOGGLE (-) lub TOGGLE (+) np. czas biegu, czas okrążenia 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.



→ Zatrzymanie stopera

Symbol stopera znika.

Funkcja jest zaciemniona i stoper jest zatrzymany.

6.3 FUNKCJE PRZYCISKÓW W TRYBIE TRENINGU

LAP

nacisnąć:

rejestrowanie czasu okrążenia

przytrzymać dłużej:

uruchamianie widoku okrążeń

TOGGLE

nacisnąć:

Zmiana wyświetlanej funkcji

przytrzymać dłużej:

Przejdźcie 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.

6.4 FUNKCJE PODCZAS TRENINGU

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



Wskazówka: Zużycie kalorii, wartości średnie i maksymalne 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.



6.6 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 odmierzenie 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.

6.8 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
- Łączna ilość kalorii

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 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.



7.1 PRZEPROWADZANIE TRENINGU Z OKRĄŻENIAMI

Przykład: Użytkownik przebiega regularnie dwa okrążenia wokół jeziora i chce to robić z różnym czasem. Dzięki komputerowi treningowemu PC 15.11 można określić wartości dla każdego okrążenia.

**1 Wymagania:**

Urządzenie znajduje się w trybie treningu.
Stoper jest zatrzymany i wskazuje zero.

**2 Rozpoczynanie pierwszego okrążenia.**

Nacisnąć przycisk START/STOP.
Stoper jest uruchamiany.

**3 Rozpoczynanie kolejnego okrążenia.**

Nacisnąć przycisk LAP. Zostanie uruchomione nowe okrążenie. Wyświetlacz miga.

Rada: Tak długo, jak miga „Ost. okrążenie” (Last Lap), widać podsumowanie ostatniego okrążenia.

**4 Zatrzymywanie treningu po ostatnim okrążeniu.**

Nacisnąć przycisk START/STOP.

Rada: Trening z okrążeniami można wykorzystać także do rywalizacji. Jeżeli po każdym kilometrze naciśniemy przycisk LAP, po biegu można porównać rezultaty z poszczególnych kilometrów.

7.2 PODSUMOWANIE OSTATNIEJ RUNDY

Uruchomić przycisk LAP, nastąpi zakończenie aktualnego okrążenia i automatyczne uruchomienie nowego. Na wyświetlaczu miga „Ost. okrążenie” i przez pięć sekund pokazywane jest zestawienie ostatniego okrążenia.

Podsumowanie ostatniego okrążenia

Średni puls

Czas treningu

Przewijanie przyciskiem START/STOP

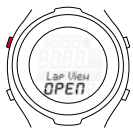
Czas okrążenia



7.3 WIDOK OKRĄŻEŃ

Wartości treningowe poszczególnych okrążeń znajdują się w widoku okrążeń.

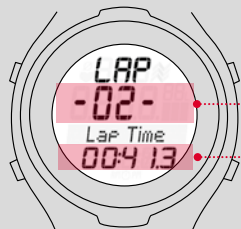
7.3.1 URUCHAMIANIE TRYBU WIDOKU OKRĄŻEŃ



Warunek: Pulsometr pokazuje tryb treningu.

Przytrzymać dłużej przycisk LAP. Po dwukrotnym mignięciu wyświetlacza nastąpi otwarcie widoku okrążeń.

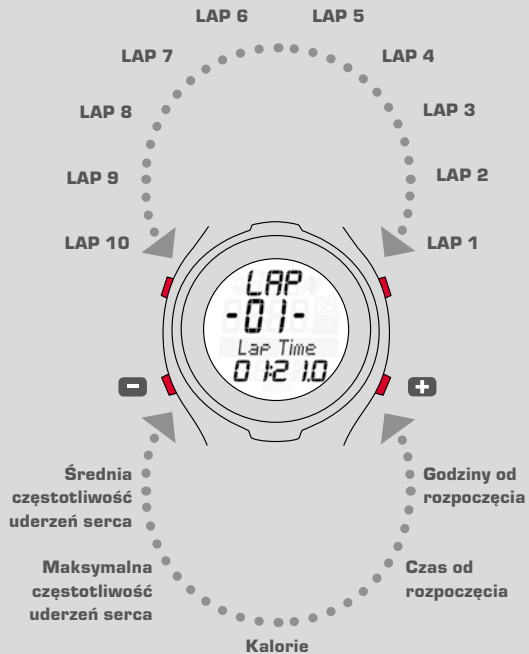
7.3.2 BUDOWA WYŚWIETLACZA



→ Numer okrążeń

→ Wartość funkcji

7.3.3 FUNKCJE PRZYCISKÓW WIDOKU OKRĄŻEŃ



7.3.4 WYŚWIETLANIE WYNIKÓW POJEDYNCZYCH OKRĄŻEŃ

Teraz można jeszcze raz obejrzeć różne wartości pomiarowe dla poszczególnych okrążeń.

Warunek: Pulsometr pokazuje tryb treningu.

- 1 Nacisnąć przycisk LAP, aż zostanie otwarty widok okrążeń (Lap View). Widać wartość ostatniego okrążenia.
- 2 Wybór okrążenia.
Nacisnąć przycisk LAP lub przycisk START/STOP, przejść przez okrążenia.
- 3 Można przeglądnąć wartości każdego okrążenia naciskając przycisk TOGGLE (-) lub TOGGLE (+).
- 4 Zakończenie treningu.
Przytrzymać dłużej przycisk LAP, wyświetlany jest tryb treningu.

7.4 FAQ (CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA I SERWIS)

Co się stanie, jeśli podczas treningu ściągnę pas piersiowy?

Zegar nie otrzymuje sygnału, na wyświetlaczu pojawia się wskazanie „0” – po krótkim czasie pulsometr PC 15.11 przechodzi w stan spoczynku.

Czy pulsometr SIGMA wyłącza się zupełnie?

Nie – w trybie spoczynku wyświetlane są tylko czas i data, można więc używać pulsometr jako normalny zegarek. W takim stanie pulsometr PC 15.11 zużywa bardzo mało prądu.

7.4 FAQ (CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA I SERWIS)

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 15.11 jest wodoszczelny do 3 ATM (odpowiada ciśnieniu kontrolnemu rzędu 3 bar). Pulsometr PC 15.11 nadaje się do pływania. Należy pamiętać: nie wolno uruchamiać przycisków pod wodą, ponieważ do obudowy może przedostać się woda. Unikać używania w wodzie morskiej, ponieważ mogą wystąpić zakłócenia w działaniu.

8.1 WYMIANA BATERII



Pulsometr i pas piersiowy wykorzystują baterię CR 2032 (nr art. 00342).

Warunek: Użytkownik posiada nową baterię i narzędzie do pokrywy komory baterii.

- 1 Obrócić pokrywę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara za pomocą narzędzia do pokrywy komory baterii, aż strzałka będzie pokazywać pozycję OPEN. Można użyć ewentualnie długopisu zamiast narzędzia.
- 2 Zdjąć pokrywę.
- 3 Wyjąć baterię.
- 4 Włożyć nową baterię. Znak plus skierowany jest w górę. **Ważne:** Sprawdzić biegunowość!
- 5 Ponownie nałożyć pokrywę. Strzałka pokazuje OPEN.
- 6 Obrócić pokrywę w kierunku zgodnym do ruchu wskazówek zegara za pomocą narzędzia do pokrywy komory baterii, aż strzałka będzie pokazywać pozycję CLOSE.
- 7 Skorygować wskazania zegara i datę.

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

8.2 UTYLIZACJA



Li =
Lithium Ionien

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

PC 15.11

- 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

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.

Deklaracja CE znajduje się na stronie: 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