

## INSTRUKCJA OBSŁUGI PC 15

Przed zaplanowaniem treningu zalecamy szczegółową konsultację z lekarzem.

### Przedmowa

Serdecznie gratulujemy zakupu Pulsometru SIGMA SPORT. Nowy PC 15 przez długie lata będzie Państwa wiernym towarzyszem podczas uprawiania sportu i w wolnym czasie. Pulsometr PC 15 to zaawansowany technologicznie instrument pomiarowy. Proszę dokładnie przeczytać instrukcję i zapoznać się z funkcjami pulsometru.

### Zawartość opakowania

Pulsometr PC 15 - Opaska elastyczna - Czytnik pulsu z nadajnikiem - Uchwyt na kierownicę z gumką o-ring

### Wizualizacja zegarka, symbole i schemat wyświetlacza (rysunek)

- ✓ Indykator stref
- ✓ Format czasu
- ✓ RUNNING MAN (symbol biegacza) pojawia się na wyświetlaczu wówczas, gdy aktywowany jest MENEDŻER TRENINGU
- ✓ Alarm
- ✓ Menu POINTER
- ✓ Stoper
- ✓ Indykator stref
- ✓ Indykator stref pokazuje, w której z trzech stref treningu Państwo trenują.
- ✓ Format czasu. W 12-godzinnym formacie można zobaczyć, czy zegarek wskazuje przedpołudnie (AM) czy popołudnie (PM).
- ✓ Alarm. Symbol budzika informuje, czy funkcja alarmu jest aktywna.
- ✓ Menu POINTER pokazuje, w którym menu aktualnie znajduje się trenujący.
- ✓ STOPER. Jeśli symbol stopera jest widoczny, to znaczy, że stoper jest aktywny.

### Funkcje przycisków/ przegląd funkcji (rycina)

Funkcje przycisków

Przycisk nr 1: Funkcję przycisku można odczytać na wyświetlaczu.

Brak danych na wyświetlaczu = wyjście z funkcji.

Przycisk nr 2: Funkcję przycisku można odczytać na wyświetlaczu.

Przycisk T-MANAGER: PC 15 przechodzi bezpośrednio do menu TRAINING MANAGER (menedżer treningu).

Przeglądanie menu wstecz lub zmniejszanie wyświetlanych cyfr.

Podświetlenie - Wcisnąć jednocześnie plus i minus

Przeglądanie menu kolejno lub zwiększanie wyświetlanych cyfr.

### Przegląd funkcji

- ✓ TIME (Menu CZAS)
- ✓ Zegarek
- ✓ Health-Zone
- ✓ Fitness-Zone
- ✓ Power-Zone
- ✓ Stoper
- ✓ Całkowity czas
- ✓ Alarm
- ✓ HART
- ✓ (Menu PULS)
- ✓ Czas treningu
- ✓ Średni puls (HF)
- ✓ Maksymalny (HF)
- ✓ Spalanie kalorii (kcal)
- ✓ Całkowite zużycie kalorii (Total Kcal)
- ✓ SET (Ustawienia)
- ✓ Język
- ✓ Strefy pulsu
- ✓ Czas
- ✓ Data
- ✓ Alarm
- ✓ Dźwięk
- ✓ My Name
- ✓ MANAGER
- ✓ Menedżer Treningu
- ✓ LAP COUNTER (Licznik rund)

### Menu główne (funkcje)

5 głównych menu PC 15

PC 15 jest podzielony na 5 głównych menu. W którym z nich Państwo się aktualnie znajdujecie, informuje menu POINTER i opis na wyświetlaczu.

Menedżer Treningu

W tym module rozpoczynają, kończą i przerywają Państwo trening. Poprzez wciśnięcie przycisku T-MANAGER przechodzą Państwo bezpośrednio do Menedżera Treningu.

Licznik rund (LAP COUNTER). W LAP COUNTER znajduje się licznik rund. Tu można zapisać aktualne dane z rundy oraz odczytać wyniki ostatniego treningu.

### Wprowadzanie danych

Aktywowanie PC 15

Zanim przystąpią Państwo do treningu, proszę aktywować PC 15. Aby to zrobić, proszę wcisnąć dowolny przycisk na minimum 3 sekundy. Przed i po treningu mogą Państwo używać PC 15 jak normalny zegarek. Na wyświetlaczy widoczne są data, czas oraz napis „PC 15“.

Aby aktywować PC 15 proszę wcisnąć dowolny przycisk na minimum 3 sekundy. Automatycznie przechodzą Państwo do menu głównego TRAINING MANAGER.

### **Menu SET (Ustawienia)**

Przed rozpoczęciem treningu proszę wprowadzić osobiste dane w menu SET (ustawienia).

Czas, data, alarm ustawia się również w tym menu.

Sposób wprowadzania

Wprowadzenie Państwa osobistych danych należy dokonać następująco: przyciskiem plus/minus przechodzą Państwo do poprzedniego/następnego podmenu lub ustawiają Państwo wartość cyfr. Przyciskiem nr 2 należy potwierdzić, a przyciskiem nr 1 opuścić menu.

Przykład: Ustawienie czasu

*Jak wywołać menu SET?*

Przyciskiem plus/minus wejść Państwo w menu SET.

Wcisnąć ENTER, aby wywołać menu SET.

*Co należy ustawić?*

Przyciskami plus/minus pomiędzy funkcjami. Czas ustawią Państwo w punkcie menu TIME. Wcisnąć ENTER, aby wywołać daną funkcję w SET.

*Zmiana aktualnych ustawień?*

Wcisnąć CHANGE, aby zmienić aktualne ustawienia.

Aby powrócić do wyboru funkcji w SET, wcisnąć EX.

*Zmiana formatu?*

Przyciskami plus/minus ustawić migającą wartość.

Wcisnąć OK, aby zapisać ustawienia.

*Ustawienie wartości?*

Przyciskami plus/minus zmniejszyć lub zwiększyć migającą wartość.

Aby przejść do kolejnej cyfry, wcisnąć NEXT.

*Zapisywanie ustawień?*

Aby zapisać lub opuścić ustawienia, wcisnąć SAVE.

### **Przegląd menu SET**

Menu SET w PC 15 podzielone jest na siedem podmenu.

Poniżej znajdują Państwo przegląd funkcji, które należy ustawić.

Podmenu język (LANGUAGE). Aby zmienić język, wcisnąć ENTER.

Aby przejść do kolejnej/poprzedniej funkcji, wcisnąć plus/minus.

Podmenu Strefy Pulsu. Aby zmienić strefy pulsu, wcisnąć ENTER.

Po wprowadzeniu danych osobistych PC 15 automatycznie przelicza maksymalny puls i 3 strefy treningu. W razie konieczności można te wartości zmienić manualnie.

Podmenu Strefy Pulsu. Aby zmienić płęć, wcisnąć CHANGE. Zatwierdzić ustawienie SAVE.

Wiek mogą Państwo ustawić cyframi. Wcisnąć CHANGE, aby dokonać ustawień, na końcu wcisnąć SAVE. Aby zmienić Państwa wagę, wcisnąć CHANGE.

Zatwierdzić SAVE.

Maksymalny puls zostaje przeliczony automatycznie. Aby zmienić wartość, wcisnąć CHANGE.

Dolna granica pulsu w Państwa HEALTH-Zone (HZ) zostaje wyliczona automatycznie. Jeśli chcą Państwo dokonać zmian, wcisnąć CHANGE.

Jeśli chcą Państwo zmienić automatycznie wyliczoną wartość dolnej granicy pulsu w FITNESS-Zone (FZ), proszę wcisnąć CHANGE.

Aby zmienić automatycznie wyliczoną dolną granicę pulsu w POWER-Zone (PZ), wcisnąć CHANGE.

Górną granicę pulsu w Power-Zone (PZ) mogą Państwo zmienić wciskając CHANGE. Wartość nie może przekraczać maksymalnego HF!

Podmenu TIME. Aby zmienić czas, wcisnąć ENTER.

Podmenu DATA. Aby zmienić datę, wcisnąć ENTER.

Podmenu Alarm. Aby zmienić Alarm, wcisnąć ENTER.

Podmenu Dźwięk (BEEP). Aby włączyć/ wyłączyć sygnały akustyczne, wcisnąć ENTER.

Podmenu My Name. Aby ustawić osobiste powitanie, wcisnąć ENTER.

### **Zakładanie opaski/Montaż uchwytu**

Połączyć nadajnik z opaską elastyczną.

Długość opaski można wyregulować indywidualnie. Długość opaski dobrać w ten sposób, aby przylegała dobrze, ale nie była zbyt ciasna. Opaskę umieścić w ten sposób, aby nadajnik u mężczyzn znajdował się poniżej piersi, u kobiet-tuż pod nasadą biustu. Logo SIGMA SPORT musi być widoczne z przodu. Opaskę lekko oddalić od skóry. Rowkowany fragment (elektrody) po wewnętrznej stronie nadajnika zwilżyć śliną lub wodą. Montaż uchwytu na rower. (obrazek)

### **Trening z PC 15**

TRAINING MANAGER

W module TRAINING MANAGER rozpoczynają, kończą i przerywają Państwo trening.

Wszystkie dane, które znajdują się w menu TIME i PULS, odnoszą się do bieżącego TRAINING MANAGER. Przyciskiem T-MANAGER przechodzą Państwo z każdego menu do TRAINING MANAGER. PC 15 odbiera sygnały z opaski okołopiersiowej. Aby rozpocząć trening, wcisnąć START. Trening rozpoczął się. Różne dane treningowe (Menu TIME i

PULS) zostają przeliczane przez pulsometr.

RUNNING MAN wskazuje, że Menedżer Treningu jest aktywny.

Aby przerwać trening, wcisnąć PAUSE.

Aby kontynuować trening, wcisnąć START.

Aby zakończyć trening, wcisnąć END.

Aby zatwierdzić koniec treningu, ponownie wcisnąć END. Jeśli chcą Państwo kontynuować trening, proszę wcisnąć EX.

Aby wyzerować dane treningowe (menu TIME i PULS), wcisnąć RESET.

Aby powrócić w stan spoczynku pulsometru, wcisnąć OFF.

Uwaga: wyzerowanie ostatnich danych treningowych kasuje zupełnie trening.

Proszę przejrzeć Państwa dane treningowe, zanim wyzerują Państwo dane przed rozpoczęciem kolejnego treningu. Wcisnąć „YES”, aby wyzerować dane treningowe.

Przyciskiem „NO” przerywają Państwo tą czynność.

Dane zostały wyzerowane.

Aby przejść do stanu spoczynku pulsometru, wcisnąć OFF.

### **Menu Czas (TIME)**

W menu Czas widoczny jest aktualny czas oraz mogą Państwo wyświetlić dane ze wszystkich trzech stref treningowych. W tym menu znajduje się także stoper oraz alarm.

Wcisnąć ENTER, aby przejść do menu Czas. Zegarek wskaże datę oraz czas.

Wskaźnik HEALTH-Z podaje, ile czasu trenowali Państwo w tej strefie, (w min., godz. oraz % całkowitego czasu treningu).

FITNESS-Z informuje ile czasu trenowali Państwo w tej strefie pulsu (w min., godz. oraz % całkowitego czasu treningu).

Wskaźnik POWER-Z informuje, ile czasu trenowali Państwo w tej strefie pulsu (w min., godz. oraz % całkowitego czasu treningu).

Stoper służy do pomiaru odcinków czasowych dodatkowo w funkcji TRAINING MANAGER.

Aby aktywować stoper, wcisnąć START.

Aby zatrzymać stoper, wcisnąć END.

Aby kontynuować pomiar, wcisnąć START.

Aby wyzerować stoper, wcisnąć RESET.

TOTALTIME podsumowuje czas treningu przy aktywnym menedżerze treningu. Umożliwia to zsumowanie czasu całkowitego treningu, np. w tygodniach, miesiącach.

Funkcja RESET umożliwi wyzerowanie danych, o czym trenujący może zdecydować indywidualnie.

Funkcja ALARM informuje, czy i o której godzinie alarm zostanie aktywowany.

Aby ustawić ALARM, wcisnąć SET

### **Menu PULS (HEART)**

W głównym menu PULS mogą Państwo skontrolować różne dane treningowe podczas aktualnego treningu. Aby przejść do menu PULS, wcisnąć ENTER.

Indyktor stref (ZONE INDICATOR) u góry wyświetlacza wskazuje, w której z trzech stref aktualnie Państwo trenujecie. Poniżej można zobaczyć, w ilu procentach maksymalnego pulsu aktualnie Państwo trenujecie. TRANTIME to czas aktualnego treningu.

AVERAGE wskazuje Państwa aktualny średni puls.

MAXIMUM informuje o maksymalnym pulsie, osiągniętym podczas treningu.

KCAL to wskaźnik spalonych kalorii podczas aktualnego treningu.

Jeśli TRAINING MANAGER jest aktywny, spalone kalorie są zapisywane. TOTAL KCAL informuje o zużyciu całkowitym kalorii przez dłuższy okres czasu (tygodnie, miesiące). Trenujący decyduje sam, czy chce wykasować zapamiętane dane – funkcja RESET.

Licznik rund (LAP COUNTER)

Licznik rund zapamiętuje do 50 rund. Informuje o ilości rund, czasie całkowitym jak i czasie pojedynczej rundy. W funkcji Menory mogą Państwo wyświetlić dane ostatniej rundy treningu.

Aby przejść do menu (LAP COUNTER), wcisnąć ENTER.

Przyciskiem plus/minus wybrać pomiędzy aktualnym treningiem rundy a danymi z ostatniego treningu (Menory).

Aby rozpocząć pierwszą rundę, wcisnąć START.

Aby rozpocząć kolejną rundę, wcisnąć NEXT.

Liczba rund i pozostały czas do kończącej się właśnie rundy krótko migają na wyświetlaczu.

Następnie widoczne są liczba rund i czas aktualnej rundy.

Trening w rundzie zakończyć wciskając END.

Na wyświetlaczu pojawi się liczba rund oraz czas całkowity. Przycisk plus/minus umożliwi wyświetlenie informacji o poszczególnych rundach.

Aby opuścić licznik rund, wcisnąć przycisk funkcyjny 1.

Dane ostatniego pomiaru zostają automatycznie zapamiętane.

Aby opuścić LAP COUNTER, wcisnąć EX.

Jak wyświetlić dane ostatniego treningu?

Aby wejść do menu LAP COUNTER, wcisnąć ENTER.

Przyciskiem plus/minus przejść do MEMORY.

Wcisnąc ENTER przechodzimy do podmenu MEMORY. Tu zapamiętane są dane ostatniej rundy treningowej. Aby opuścić MEMORY, wcisnąć EX.

### **Przydatne informacje dotyczące pulsu**

Częstotliwość uderzeń serca (HF) czyli puls podany jest w uderzeniach na minutę.

#### **Maksymalny puls**

Maksymalne tętno (HF max) to najwyższa możliwa częstotliwość uderzeń serca podczas intensywnego wysiłku fizycznego. Osobisty Hf max zależy od Państwa wieku, płci, sprawności fizycznej, wytrenowania w danej dziedzinie sportu oraz od Państwa stanu zdrowia. Najlepszym sposobem na sprawdzenie Państwa maksymalnego pulsu jest przeprowadzenie testu wytrzymałościowego.

Zalecamy przeprowadzenie testu w obecności lekarza i w celu skontrolowania - w regularnych odstępach.

Maksymalny puls można również oszacować na podstawie równania matematycznego:

Mężczyźni :  $210 - \text{"połowa wieku"} - (0,11 \times \text{osobista waga w kilogramach}) + 4$

Kobiety:  $210 - \text{"połowa wieku"} - (0,11 \times \text{osobista waga w kilogramach})$

#### **Prawidłowy puls podczas treningu**

Strefa treningu, to strefa rozchodzenia się fali tętna w dozwolonych granicach podczas efektywnego i zaplanowanego treningu. Ze sportowomedycznego punktu wyróżniamy 3 strefy treningu:

**Uwaga! Ogólne plany treningowe nigdy nie mogą być wytyczną dla sportowców! Optymalne zaplanowanie treningu możliwe jest jedynie z zawodowym trenerem o wiarygodnych kwalifikacjach, który osobiście zna osobę trenującą.**

HZ (Health-Zone)

Trenowanie dla zdrowia w 55-70% maksymalnego pulsu

Cel: wyrobienia kondycji dla początkujących lub ponownie rozpoczynających trenowanie.

Ta strefa nazywana jest również „strefą spalania tłuszczu”. Tu dokonuje się aerobowa przemiana materii, tzn. tłuszcz i węglowodany w mięśniach zostają spalone, ewentualnie przekształcone w energię.

FZ (Fitness-Zone)

Trenowanie w 70-80% maksymalnego pulsu

Cel: fitness dla zaawansowanych.

W tej strefie trenują już Państwo intensywniej. Energia jest pozyskiwana głównie ze spalania węglowodanów.

PZ (Power-Zone)

Trening wyczynowy w 80-100% maksymalnego pulsu

Cel: trening wytrzymałościowy dla wyczynowców

Trening w strefie wyczynowej jest bardzo intensywny i w ten sposób powinni trenować tylko uprawiający sport wyczynowo.

#### **Ważne wskazówki**

Brak wskazań na wyświetlaczu może mieć następujące przyczyny:

- nieprawidłowo założona opaska z czynnikiem pulsu
- czujniki (elektrody) nadajnika są zanieczyszczone lub nie są zwilżone
- zakłócenia przekazu poprzez źródła energii (linie wysokiego napięcia, linie trakcyjne, itp.)
- wyczerpana bateria w nadajniku (CR 2032, art. nr 00342)

Przed rozpoczęciem treningu prosimy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza, jeśli zachodzi u Państwa ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych.

#### **Najczęściej zadawane pytania i serwis**

*Co się stanie, jeśli podczas treningu zdejmę opaskę?*

PC 15 nie odbiera sygnału. Na wyświetlaczu pojawia się „0” – po chwili PC 15 przechodzi w stan spoczynku (stoper nie jest aktywny).

*Jaki wpływ ma przestawienie zegarka z 24 na 12-godzinny format?*

PC 15 przestawia automatycznie kilogramy (kg) na funty (lb).

*Czy pulsometry SIGMA SPORT wyłączają się zupełnie?*

Nie. W stanie spoczynku wyświetlany jest tylko czas oraz napis „PC 15”, zatem pulsometr może być używany jak normalny zegarek. W takim trybie PC 15 zużywa bardzo mało energii.

*Czy mogę korzystać z opaski trenując na bieżni?*

Tak – sygnały mogą być odbierane i wyświetlane na niemal wszystkich urządzeniach cardio.

*Czy pulsometry SIGMA SPORT są wodoszczelne i czy można ich używać podczas pływania?*

Tak – do głębokości 3 metrów. Proszę pamiętać, że pod wodą nie wolno używać przycisków, ponieważ woda może przeniknąć w głąb urządzenia i spowodować zakłócenia w prawidłowym funkcjonowaniu.

*Co jest przyczyną opóźnionej reakcji wyświetlacza lub jego zaciemnienia?*

Przyczyną może być przekroczenie zalecanych temperatur użytkowania: od 1°C do 55°C.

*Co należy robić, gdy wyświetlacz przygasa?*

Przyczyną może być słaba bateria. Należy ją wymienić jak najszybciej. Typ baterii: CR 2032, art. nr 00342.

#### **Wymiana baterii**

Baterie w pulsometrze oraz opasce okołopiersiowej: CR 2032 (art. nr 00342). Pulsometr SIGMA SPORT to zaawansowany technologicznie instrument pomiarowy.

Aby zagwarantować wodoszczelność, wymiana baterii powinna być dokonana przez autoryzowany serwis. Niefachowa wymiana baterii może doprowadzić do uszkodzenia pulsometru i unieważnienia gwarancji.

Po wymianie baterii należy ponownie ustawić wszystkie dane osobiste.

Na odwrocie PC 15 znajduje się przykrywka baterii. Aby wymienić baterię, należy ją otworzyć używając zwykłej monety. Proszę przekręcić monetę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Na wewnętrznej stronie przykrywki znajduje się bateria (CR 2032). Proszę zwrócić uwagę na prawidłowe umieszczenie baterii plus/minus. Aby zamknąć schowek, proszę przekręcić zatyczkę monetą w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Proszę pamiętać, aby dokładnie założyć uszczelkę w zagłębienie zatyczki. Tylko prawidłowe umieszczenie uszczelki gwarantuje wodoszczelność PC 15.

#### **Gwarancja**

Okres gwarancji 12 miesięcy od daty zakupu. Gwarancji nie podlegają baterie. Jeśli stwierdzicie Państwo wady towaru, proszę skontaktować się ze mną 604109350 bądź przesłać kompletny towar z oprzyrządowaniem bezpośrednio do producenta pod następujący adres:

SIGMA SPORT

Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstr., NIEMCY

W przypadku uznania gwarancji otrzymacie Państwo nowy Pulsometr (tylko aktualny model). Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych.

**Więcej informacji oraz dokładne wskazówki treningowe na: [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)**