

SIGMA PULS COMPUTER
PC 3

PULS COMPUTER
TOPLINE



WWW.SIGMASPORT.COM



WWW.SIGMASPORT.COM

PC 3

SIGMA EUROPA:
SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt a.d.W.
Tel. +49-(0)6321-9120-118
Fax +49-(0)6321-9120-34

SIGMA USA:
North America
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, USA
Tel. +1-630-761-1106
Fax +1-630-761-1107

SIGMA ASIA:
Asia, Australia, South America
7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street,
Taichung City, Taiwan
Tel. +886-4-2475 3577
Fax +886-4-2475 3563

ČESKY
SLOVENSKO
SLOVENSKY

POLSKI
MAGYAR
Русский

ČESKY

SLOVENSKO




SLOVENSKY

POLSKI

MAGYAR

Русский



1.....Bemutató		
1.1 A kiszerelés tartalma		51
1.2 Az óra, a jelek és a kijelző felépítésének ismertetése		52
1.3 Az idő beállítása		53
2.....Edzés		
2.1 A mellkasi szalag felhelyezése		54
2.2 A pulzusfrekvencia kiábrázolása		55
2.3 Az edzés ideje (start, stop, törlés)		56
2.4 Az edzés befejezése		57
3.....Információk		
3.1 A pulzusfrekvenciáról szóló információk		58
3.2 Fontos figyelmeztetések		59
3.3 Gyakran feltett kérdések és szerviz		60
3.4 Garancia		61

A PC 3 funkciói



Szívből gratulálunk, hogy a SIGMA SPORT cég által gyártott, pulzusmérő megvásárlása mellett döntött. Az új PC 3 készülék hosszú időn át hűséges társa lesz a sportoláshoz és a szabadidő eltöltéséhez.

A PC 3 egy műszakilag igényes mérőműszer. Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati utasítást és ismerkedjen meg a pulzusmérő működésével.

A SIGMA SPORT jó szórakozást kíván a PC 3 használata közben.

PC 3 pulzusfrekvencia mérő



Elasztikus szalag

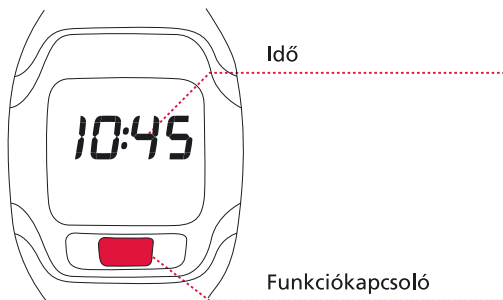


Mellkasi szalag



Tartó – kormány-adapter





A PC 3 pulzsmérő nyugalmi üzemmódban van. (A kijelzőn csupán a pontos idő látható.)

Figyelmeztetés:
A beállítást folyamatosan végezze! A PC 3 automatikusan a további beállítható lépésre ugrik.

Tartsa lenyomva a funkciókapcsolót, a kijelzőn megjelenik a „hold” felirat és a pontos idő villogó formátuma (24 órás vagy 12 órás kiabrázolás).

A funkciókapcsoló segítségével válassza ki a 24 vagy 12 formátumot.

Várjon – a kijelzőn megjelenik a következő beállítás.

A funkciókapcsoló ismételt lenyomásával állítsa be a pontos idő órát.

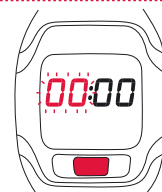
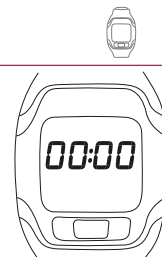
Várjon – a kijelzőn megjelenik a következő beállítás.

A funkciókapcsoló ismételt lenyomásával állítsa be a percmutató első számjegyét.

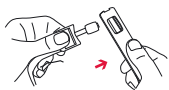
Várjon – a kijelzőn megjelenik a következő beállítás.

A funkciókapcsoló ismételt lenyomásával állítsa be a percmutató második számjegyét.

Várjon – a kijelzőn megjelenik a következő beállítás.



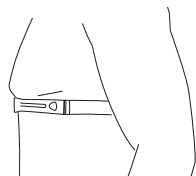
2.1 A MELLKASI SZALAG / TARTÓK FELHELYEZÉSE



Az adóvevőt csatlakoztassa a rugalmas szalaghoz.

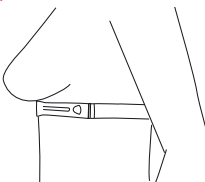


A szalag hossza szükség szerint beállítható. A szalag hosszát úgy állítsa be, hogy az ne szorítsa a mellkasát.



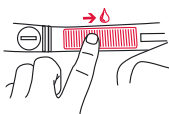
A szalagot helyezze fel a mellkasára: a férfiak közvetlenül a mellizmok alá, a nők a mellek alá.

A SIGMA SPORT a szalag elején mindig maradjon olvasható.

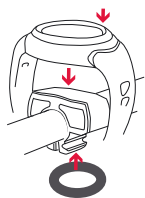


A nők közvetlenül a mellek alá helyezték fel a mellkasi szalagot.

A SIGMA SPORT a szalag elején mindig maradjon olvasható.



A mellkasán kissé emelje meg a szalagot. Nyálával vagy vízzel nedvesítse be az adóvevő hátulsó, bordázott részét (elektrodát).



A tartó kormányra való felszerelése

2.2 A PULZUSFREKVENCIA KIÁBRÁZOLÁSA



A PC 3 nyugalmi üzemmódban van. A mellkasi szalag felhelyezve



Az edzés aktiválásához rövid időre nyomja le a funkciókapcsolót.



A kijelzőn megjelenik az Ön aktuális pulzusfrekvenciája.



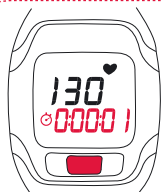
2.3 AZ EDZÉS IDŐTARTAMA (START, STOP, TÖRLÉS)



A PC 3 nyugalmi üzemmódban van.
A mellkasi szalag felhelyezve.



Az edzés aktiválásához rövid időre nyomja le a funkciókapcsolót.



Az edzés elején: A funkciókapcsoló rövid lenyomásával indítsa el a stoppert.

A stopper elindul.



Az edzés végén: A funkciókapcsoló rövid lenyomásával állítsa le a stoppert.

A stopper leáll.

A funkciókapcsoló ismételt lenyomásával a stopper újra elindul.



A stopper a funkciókapcsoló hosszú lenyomásával állítható nulla értékre, a képernyőn folyamatosan megjelennek a „hold”, „RESET” majd a 0:00:00 feliratok.



A stopper visszaáll a nulla értékre.

2.4 AZ EDZÉS BEFEJEZÉSE



Vegye le a mellkasi szalagot és állítsa le a stoppert. Ezt követően a PC 3 pulzsmérő rövid idő elteltével automatikusan visszaáll a nyugalmi üzemmódbba.



A PC 3 pulzsmérő nyugalmi üzemmódbban van.



A funkciókapcsoló rövid lenyomásával előhívható az utolsó edzés időtartama.

Az utolsó edzési idő törlése (lásd 2.3).



A pulzusfrekvencia (PF) vagy a pulzus percenkénti pulzusszámban van kifejezve.

Maximális pulzusfrekvencia

A maximális pulzusfrekvencia (max. PF) a pillanatnyilag lehetséges maximális frekvencia, amellyel szíve a maximális teljesítmény közben ver. A személyes max. PF értékét befolyásolja az Ön életkora, neme, teljesítő képessége, a teljesítményre való felkészültsége, az egyes sportágakban elérhető teljesítménye és testalkata. A személyes max. PF értéke terhelési teszt alapján állapítható meg legmegbízhatóbban.

A tesztet orvosi felügyelet mellett ajánlatos elvégezni és rendszeres időközökben megismételni.

A max. PF értéke hozzávetőlegesen megállapítható az alábbi képletek alapján:

Férfiak:

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

Nők:

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

Megfelelő pulzus az edzés alatt

Az edzési zóna azt az intervallumot jelenti, amelyben a hatékony és célszerű edzés közben a pulzusfrekvencia ingadozik. Sportorvosi szempontból három edzési zónát különböztetünk meg:

Kérjük, vegye figyelembe, hogy az általános tervezetek nem mindig egyezhetnek meg a sportoló egyéni érdekeivel! Az edzés optimális összeállítását ezért bízva mindig a sportolót személyesen ismerő, szakképzett edzőre.



HZ (Health-Zone) (egészség zóna)

Egészség a maximális pulzusfrekvencia 55 – 70%-a

Alkalmazás: **Wellness az új felhasználók (ismételten új felhasználók) részére.**

A zónát „zsírégető zónának” is nevezzük. A zónában az aerob anyagcserét gyakorolják, vagyis az izmokban a zsírok és szénhidrátok égetésére, illetve energiára való átalakítása folyik.

FZ (fitness-zóna) (fitnesz zóna)

Fitnesz a max. PF 70 – 80%-a

Alkalmazás: **Fitnesz haladók részére.**

A fitnesz zónában végzett edzés szemmel láthatóan intenzívebb. Az energiát mindenekelőtt szénhidrátok égetésével szerezzük.

PZ (power-zóna) (erő zóna)

Teljesítmény a max. PF 80 – 100%-a

Alkalmazás: **Edzés csúcspistolók részére.**

Az erő zóna edzése rendkívül intenzív, ezért csak edzett sportolók részére alkalmas.

3.2 FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK

Amennyiben a képernyőn nincs semmilyen pulzusfrekvencia-adat kiábrázolva, az a következő okokból történhet meg:

- az érzékelővel felszerelt szalag nincs jól felhelyezve,
- a pulzusmérők (elektrodák) szennyezettek vagy nedvesek,
- áramforrások zavaró hatása (magasfeszültségű távvezeték, vasút stb.),
- az adóvevő elemei (CR 2032) lemerültek (00342 tételszám).

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával – főképpen, ha valamilyen érrendszeri megbetegedésben szenved.

**Mi történik, ha edzés közben leveszem a mellkasi szalagot?**

A pulzsmérő nem kap jelet, így a képernyőn a „0” adat jelenik meg és rövid idő elteltével a PC 3 nyugalmi üzemmódba vált.

Kikapcsol teljesen a SIGMA SPORT pulzsmérő?

Nem. Nyugalmi üzemmódban csupán a pontos időt mutatja, így karóraként is viselhető. Ebben az üzemmódban a PC 3 csak minimális mennyiségű energiát fogyaszt.

Használhatom a mellkasi szalagot futószalagon?

Igen, a szalag jeleit szinte bármilyen kompatibilis szívmegefigyelő műszer venni tudja.

A SIGMA SPORT pulzsmérők vízállóak és használhatóak úszás közben?

Igen – akár 3 méteres mélységig.
Figyelem: A nyomógombokat ne használja a víz alatt, mivel a készülék tokjába víz kerülhet.
A pulzsmérőt tengervízben ne viselje, funkciózavar léphet fel.

Mi az oka annak, hogy a kijelző működése lelassul vagy feketére színeződik?

A lehetséges ok: a készülék túllépte vagy nem érte el üzemi hőmérsékletét. A PC 3 készülék 1°C-tól 55°C-ig terjedő hőmérsékleten működik rendesen.

A kijelző kiábrázolása gyengén látható, mit tegyek?

A kijelző gyengén látható kiábrázolását a lemerült elemek idézhetik elő. Minél előbb cserélje ki azokat – CR 2032 típusú elemek (00342 tételszám).

**Az elemek cseréje**

A pulzsmérő CR 2032 típusú elemekkel üzemel. (00342 tételszám)
A SIGMA SPORT pulzsmérő műszaki színvonala magas. A működőképesség és vízállóság biztosítása érdekében az elemek cseréjét bízza szakemberre.
Az elemek szakszerűtlen cseréje a pulzsmérő sérüléséhez és a garancia elvesztéséhez vezethet.

Az elemek cseréje után állítsa be a pontos időt.**3.4 GARANCIA**

Szerződéses partnereink részére garanciát nyújtunk a meghibásodások törvény által előírt elhárítására. Az elemekre nem vonatkozik a garancia. A garanciális javításokkal forduljon a bolthoz, ahol a pulzsmérőt vásárolta. A pulzsmérőt, tartozékait és a vásárlást igazoló iratot az alábbi címre is elküldheti. Kérjük, a postaköltség teljes mértékű megtérítését.

SIGMA Elektro GmbH
Dr. Julius-Leber-Strasse 15
D-67433 Neustadt/Weinstrasse
Szerviz – telefon: ++49-(0)6321-9120-118
Email: service@sigmasport.com

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