

RUNNING COMPUTER



9 km/h



SPEED

15 km



DISTANCE

145



HEART RATE

RC 1209

RUNNING COMPUTER

SPEED - DISTANCE - HEART RATE

www.sigmasport.com

SI

SK

CZ

PL

HU

RU

US/GB

1	Predgovor	4
2	Vsebina	4
3	Varnostna navodila	
4	Pregled	
4.1	Pritrditev oddajnika R3	5
4.1.1	Namestitev prsnega pasu	6
4.1.2	Pritrditev HipClip-a	6
4.2	Pred prvim treningom	7
4.3	Kratek in dolg pritisk na tipko	8
4.4	Pregled načinov in funkcij	9
4.4.1	Mirovalni način	10
4.4.2	Vadbeni način	10
4.4.3	Nastavitveni način	11
5	Nastavitveni način	12
5.1	Vklop nastavitvenega načina	12
5.2	Vsebina zaslona	12
5.3	Pomen tipk v nastavitvenem načinu	12
5.4	Kratka navodila za nastavitev naprave	13
5.5	Nastavitev naprave	13
5.5.1	Nastavitev jezika	13
5.5.2	Nastavitev merske enote	13
5.5.3	Kalibriranje	13
5.5.4	Korekcijski faktor	13
5.5.5	Nastavitev datuma	14
5.5.6	Nastavitev ure	15
5.5.7	Nastavitev spola	16
5.5.8	Nastavitev datuma rojstva	16
5.5.9	Nastavitev teže	16
5.5.10	Nastavitev HR max.	16
5.5.11	Nastavitev cone treninga	17
5.5.12	Vadba s conami treninga	18
5.5.13	Nastavitev individualne cone treninga	18

5.5.14	Nastavitev skupne razdalje	20
5.5.15	Nastavitev skupnega časa	21
5.5.16	Nastavitev skupnih kalorij	21
5.5.17	Nastavitev kontrasta	21
5.5.18	Nastavitev zvokov tipk	21
5.5.19	Vklop in izklop alarma za cone	21
6	Kalibriranje in korekcijski faktor	22
6.1	Zakaj je potrebno kalibriranje?	22
6.2	Funkcija kalibriranja	22
6.3	Priklic kalibriranja	23
6.4	Kalibriranje	23
6.4.1	Priprava na kalibriranje	24
6.4.2	Izvajanje tekov za kalibriranje	24
6.5	Korekcijski faktor	25
7	Vadbeni način	26
7.1	Zagon vadbenega načina	26
7.2	Vsebina zaslona	26
7.3	Pomen tipk v vadbenem načinu	27
7.4	Funkcije med treningom	28
7.5	Zveza z oddajnikom R3	28
7.6	Začetek treninga	29
7.7	Prekinitev treninga	30
7.8	Zaključek treninga	30
7.9	Vrednosti treninga po treningu	31
7.10	Resetiranje vrednosti treninga	31
8	Vzdrževanje in čiščenje	32
8.1	Menjava baterije	32
8.2	Pranje tekstilnega prsnega pasu COMFORTEX+	33
8.3	Nadomestni deli	33
8.4	Odstranjevanje	34
9	Tehnični podatki	34

1 PREGOVOR

Čestitamo vam, da ste se odločili za nakup tekaškega računalnika proizvajalca SIGMA SPORT®. Vaš nov tekaški računalnik vas bo leta zvesto spremljal pri športu in v prostem času. Tekaški računalnik lahko uporabljate pri številnih aktivnostih, med drugim pri:

- teku
- hoji in nordijski hoji
- pohodništvu
- plavanju (le merjenje srčne frekvence)

Tekaški računalnik RC 1209 je tehnično izpopolnjen merilni inštrument, ki poleg srčnega utripa meri tudi pot in hitrost.

Da bi lahko spoznali in uporabljali vse funkcije vašega novega tekaškega računalnika, najprej skrbno preberite navodilo za uporabo.

SIGMA SPORT® vam želi prijetno vadbo z vašim tekaškim računalnikom.

2 VSEBINA



Tekaški računalnik RC 1209
vključno z baterijo



Orodje za pokrov predalčka za baterijo za
aktiviranje baterije in menjavo baterije

Nasvet: Če ga izgubite, lahko predalček za baterijo odprete tudi s pomočjo kemičnega svinčnika.



Prsni pas COMFORTEX+ za merjenje
srčnega utripa in pritrditev oddajnika R3

2 VSEBINA

Oddajnik R3 vključno z baterijo za merjenje hitrosti in srčnega utripa. Oddajnik R3 oddaja digitalno kodiran signal k vašemu računalniku RC 1209.



HipClip za oddajnik R3 za trening brez merjenja srčnega utripa, a z merjenjem hitrosti.



3 VARNOSTNA NAVODILA

- Pred začetkom treninga se posvetujte z vašim zdravnikom, da preprečite tveganja za zdravje. To še zlasti velja, če imate bolezni srca in ožilja ali če se že dlje časa niste ukvarjali s športom.
- Tekoškega računalnika ne uporabljajte pri potapljanju, kajti primeren je le za plavanje.
- Pod vodo ne smete pritiskati tipk.

4 PREGLED

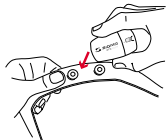
4.1 PRITRDITEV ODDAJNIKA R3

Oddajnik R3 lahko nosite s prsnim pasom ali s HipClip-om.

- **Uporaba s prsnim pasom**
Omogoča merjenje srčnega utripa, hitrosti, razdalje.
- **Uporaba s HipClip-om**
Omogoča merjenje hitrosti in razdalje, ne pa srčnega utripa.

4 PREGLED

4.1.1 NAMESTITEV PRSNEGA PASU



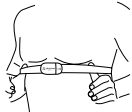
Oddajnik R3 pripnite na pritiskalna gumba prsnega pasu.

Pomembno: Za varčno uporabo baterije oddajnik R3 po treningu spet snemite s pasu. Oddajnik je vedno aktiven, če med kontaktoma teče tok. Tok teče, če se prsni pas dotika kože ali pa če prsni pas in/ali oddajnik R3 leži na primer na vlažni brisači. Ko LED utripa, je oddajnik R3 vklopljen.



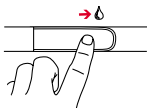
Nastavite dolžino pasu.

Pomembno: Pas se mora dobro prilegati, vendar ne sme biti pretesen.



Pas namestite pod prsno mišico oz. pod prsa.

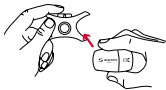
Pomembno: Oddajnik R3 se nahaja na zunanji strani.



Navlažite področje senzorja, ki se prilega na kožo.

Pomembno: Zanesljivo merjenje srčnega utripa je možno le, če je področje senzorja vlažno.

4.1.2 PRITRDITEV HIPCLIP-A



Oddajnik R3 vstavite v HipClip.

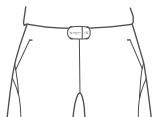
Pomembno: Za varčno uporabo baterije oddajnik R3 po treningu spet snemite s HipClip-a. Oddajnik je vedno aktiven, če je vstavljen v HipClip ali če med kontaktoma (pritiskalnima gumboma) teče tok. Ko LED utripa, je oddajnik R3 vklopljen.

Opozorilo: Oddajnik R3 lahko vstavite le v eni smeri.

4 PREGLED

HipClip pritrđite sredinsko na hlače.

Pomembno: Pravilno merjenje hitrosti in razdalje je možno le, če HipClip nosite spredaj na sredini.



4.2 PRED PRVIM TRENINGOM

Preden začnete s prvim treningom, morate tekaški računalnik pripraviti kot sledi:

1. Pokrov predalčka za baterijo s priloženim orodjem nastavite na ON.

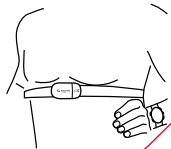


2. Naprava samodejno preide v nastavitveni način. S tipkama SPEED (+) in PULSE (-) listate po osnovnih nastavitvah. S tipko SET potrdite nastavitve. Nastavite osnovne nastavitve, kot so jezik, merska enota, datum, ura itn.

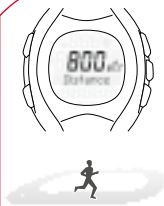


Opozorilo: Obvezno vnesite vaš spol, datum rojstva in težo, kajti iz teh podatkov tekaški računalnik izračuna maksimalno srčno frekvenco (HR max.). Za podrobnosti glejte poglavje 5 „Nastavitveni način“.

3. Namestite prsni pas ali HipClip in RC 1209.



4 PREGLED



4. Kalibriranje

Za prikaz optimalnih rezultatov na tekaškem računalniku, morate tekaški računalnik kalibrirati (za podrobnosti glejte poglavje 6 „Kalibriranje“). V nastavitvenem načinu se pomaknite na „Kalibriranje in korekcijski faktor“. Pritisnite tipko SET. Tekoški računalnik vas vodi skozi kalibriranje. Po kalibriranju zapustite nastavitveni način z dolgim pritiskom tipke SET.



5. Začetek treninga.

S tipko START/STOP začnete vaš prvi trening.



6. Če želite trening končati, pritisnite tipko START/STOP. Štoparica stoji.

Vrednosti postavite na nič z dolgim pritiskom tipke START/STOP. Vadbeni način zapustite z dolgim pritiskom tipke PULSE (-). Natančen opis posameznih petih korakov se nahaja na naslednjih straneh.

4.3 KRATEK IN DOLG PRITISK NA TIPKO

Vaš tekaški računalnik upravljate z dvema različnima pritiskoma na tipko:

→ **kratek pritisk na tipko**

Z njim priključete funkcije ali listate.

→ **dolg pritisk na tipko**

Z njim se premaknete v drug način, ponastavite vrednosti treninga ali ročno sinhronizirate oddajnik R3.

Primer: Zaključili ste trening in želite vklopiti mirovalni način.

4 PREGLED

Dolg pritisk na tipko PULSE (-).



Še vedno držite pritisnjeno tipko PULSE (-). Zaslona dvakrat utripne in prikaže, da se bo vadbeni način zaprl.

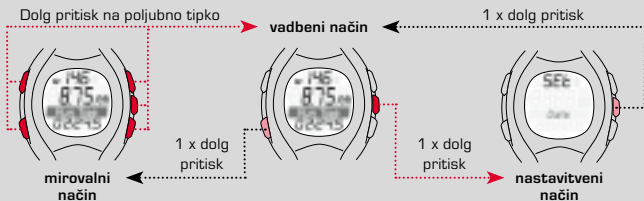


Prikaže se mirovalni način. Tipko PULSE (-) spustite.



4.4 PREGLED NAČINOV IN FUNKCIJ

Sledi pregled različnih načinov (vadbeni način, nastavitveni način in mirovalni način). Z dolgim pritiskom tipk se premikate med posameznimi načini.



4 PREGLED

4.4.1 MIROVALNI NAČIN

V mirovalnem načinu sta prikazana samo ura in datum.

Lz mirovalnega načina se v vadbeni način premaknete z dolgim pritiskom na poljubno tipko.

4.4.2 VADBENI NAČIN

V tem načinu trenirate.

LIGHT ☀



START/STOP

→ Štoparica

SET

→ Razdalja (v km)

→ Hitrost
(v km/h ali min/km)

PULSE -

- Povprečna srčna frekvenca
- Maksimalna srčna frekvenca
- Kalorije
- Skupne Kcal*

SPEED +

- Čas
- Povprečna hitrost
- Maksimalna hitrost
- Ura
- Skupna razdalja*
- Skupen čas*

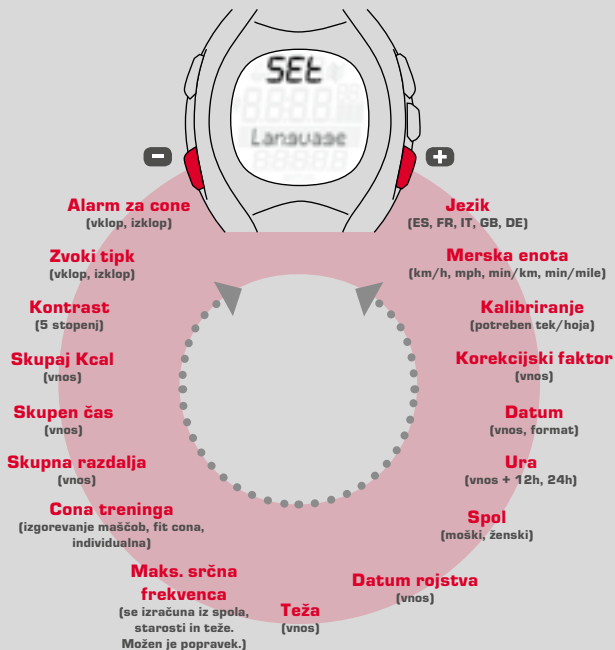
***Opozorilo:** Za večjo preglednost med treningom vidite skupne vrednosti le, če štoparica ne teče.

4 PREGLED

4.4.3 NASTAVITVENI NAČIN

V tem načinu lahko spremenite nastavitve naprave.

- S tipko SPEED (+) listate naprej, od jezika do alarma za cone.
- S tipko PULSE (-) listate nazaj, od alarma za cone do jezika.



5 NASTAVITVENI NAČIN

5.1 VKLOP NASTAVITVENEGA NAČINA



Pogoj: Vaš tekaški računalnik prikazuje vadbeni način (glejte poglavje 4.3 „Pregled načinov in funkcij“).

Dolg pritisk na tipko SET. Zaslone dvakrat utripne, nato se odpre nastavitveni način.

5.2 VSEBINA ZASLONA



- 1. vrstica** SET prikazuje, da je nastavitveni način odprt.
- 3. vrstica/** Podmeni ali nastavev,
- 4. vrstica** ki jo lahko spremenite.

5.3 POMEN TIPK V NASTAVITVENEM NAČINU

LIGHT ✨

pritisk:
vklop luči

START/STOP

pritisk: v načinu za kalibriranje, zagon in zaustavitev meritve

SET

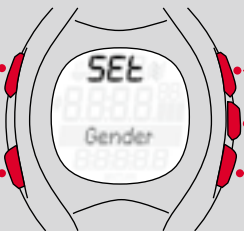
pritisk: izbira funkcije shranitev vrednosti
dolg pritisk: končanje nastavitvenega načina (v načinu za kalibriranje, prekinitev kalibriranja)

PULSE ➔

pritisk: listanje nazaj
dolg pritisk: neprekinjeno listanje

SPEED ➕

pritisk: listanje naprej
dolg pritisk: neprekinjeno listanje



5 NASTAVITVENI NAČIN

5.4 KRATKA NAVODILA ZA NASTAVITEV NAPRAVE

Nastavitve naprave, kot so jezik, merska enota, korekcijski faktor, spol, datum rojstva, teža, HR max., kontrast, zvoki tipk in alarm za cone, vedno opravite na enak način. Izberite nastavitev, spremenite vrednost in shranite spremenjeno nastavitev.

Pogoj: Vaš tekaški računalnik je v nastavitvenem načinu (poglavje 5.1).

- 1 Tipko PULSE (-) ali SPEED (+) tolikokrat pritisnite, da pridete do želene nastavitve.
- 2 Pritisnite tipko SET. Vrednost nastavitve utripa.
- 3 Tipko PULSE (-) ali SPEED (+) tolikokrat pritisnite, da se prikaže zelena vrednost.
- 4 Pritisnite tipko SET. Nastavitev je spremenjena. Zdaj se lahko premaknete na naslednjo nastavitev.

5.5 NASTAVITEV NAPRAVE

5.5.1 NASTAVITEV JEZIKA

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

5.5.2 NASTAVITEV MERSKE ENOTE

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

5.5.3 KALIBRIRANJE

Kalibriranje je opisano v posebnem poglavju; glejte poglavje 6 „Kalibriranje in korekcijski faktor“.

5.5.4 KOREKCIJSKI FAKTOR

Korekcijski faktor je opisan v posebnem poglavju; glejte poglavje 6 „Kalibriranje in korekcijski faktor“.

5 NASTAVITVENI NAČIN

5.5.5 NASTAVITEV DATUMA

Pogoj: Vaš tekaški računalnik je v nastavitvenem načinu.



Tolikokrat pritisnite tipko SPEED (+), da se na zaslonu prikaže „Date“ (datum).



Pritisnite tipko SET. Prikazuje se „Year“ (leto), pod prikazom utripa nastavljeno leto.
Zdaj lahko s tipko SPEED (+) ali PULSE (-) nastavite leto.



Pritisnite tipko SET. Prikazuje se „Month“ (mesec).
Zdaj lahko s tipko SPEED (+) ali PULSE (-) nastavite mesec.



Pritisnite tipko SET. Prikazuje se „Day“ (dan).
Zdaj lahko s tipko SPEED (+) ali PULSE (-) nastavite dan.



Pritisnite tipko SET. Prikazuje se format datuma.
S tipko SPEED (+) ali PULSE (-) lahko izberete drug format datuma.



Pritisnite tipko SET. Nastavitev datuma se prevzame.

5 NASTAVITVENI NAČIN

5.5.6 NASTAVITEV URE

Primer: Zimski čas se prestavi na poletni čas. Želite prestaviti uro.

Pogoj: Vaš tekaški računalnik je v nastavitvenem načinu.

Tolikokrat pritisnite tipko SPEED (+), da se na zaslonu prikaže „Clock“ (ura).



Pritisnite tipko SET. Prikazuje se „24H“ in utripa. S tipko SPEED (+) ali PULSE (-) izbirate med 12-urnim ali 24-urnim prikazom.



Pritisnite tipko SET. Prikazuje se ura. Vnos ure utripa.



Pritisnite tipko SPEED (+). Prišteje se ena ura. S tipko PULSE (-) bi se na prikazu ena ura odštela.



Pritisnite tipko SET. Utripa vnos minut. Minute lahko zdaj nastavite s tipkama PULSE (-) ali SPEED (+).



Pritisnite tipko SET. Novo nastavljena ura je shranjena.



5 NASTAVITVENI NAČIN

5.5.7 NASTAVITEV SPOLA

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“. Ta nastavitev se upošteva pri izračunu maksimalne srčne frekvence in kalorij. Zato morate to vrednost pravilno nastaviti.

5.5.8 NASTAVITEV DATUMA ROJSTVA

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“. Ta nastavitev se upošteva pri izračunu maksimalne srčne frekvence in kalorij. Zato morate to vrednost pravilno nastaviti.

5.5.9 NASTAVITEV TEŽE

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“. Ta nastavitev se upošteva pri izračunu maksimalne srčne frekvence in kalorij. Zato morate to vrednost pravilno nastaviti.

5.5.10 NASTAVITEV HR MAX.

Maksimalno srčno frekvenco (HR max.) tekaški računalnik izračuna na podlagi spola, teže in datuma rojstva.

Pozor: Upoštevajate, da se s to vrednostjo spremenijo tudi cone treninga. Vrednost HR max. spremenite le, če ste jo izmerili na podlagi zanesljivega testa, na primer na podlagi diagnostike zmogljivosti oz. testa HR max.

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

5 NASTAVITVENI NAČIN

5.5.11 NASTAVITEV CONE TRENINGA

Lahko izbirate med tremi conami treninga. Tako določite zgornjo in spodnjo mejo alarma za cone.

Primer: Želite teči z izgorevanjem maščob.

Nastaviti morate cono „Fatburning“ .

Pogoj: Vaš tekaški računalnik je v nastavitvenem načinu.

Tipko PULSE (-) tolikokrat pritisnite, da se na zaslonu prikaže „Train. Zone“ (cona treninga).

Pritisnite tipko SET. Prikaže se nastavljena cona treninga.

S tipko SPEED (+) listajte do „Fat Burn“ (izgorevanje maščob).

Pritisnite tipko SET. Cona treninga je nastavljena za vse nadaljnje treninge.

Nasvet: Z dolgim pritiskom na tipko SET se spet vrnete v vadbeni način.



5 NASTAVITVENI NAČIN

5.5.12 VADBA S CONAMI TRENINGA

Vaš tekaški računalnik ima tri cone treninga. Samodejno nastavljeni coni treninga „Fatburning“ in „Fit Zone“ se izračunata iz maksimalne srčne frekvence. Vsaka cona treninga ima spodnjo in zgornjo vrednost srčnega utripa.

→ **Izgorevanje maščob**

Trenira se aerobna presnova. V primeru daljše in manj intenzivne vadbe se porablja oz. spreminja v energijo več maščob kot ogljikovih hidratov. Trening v tej coni vam pomaga pri hujšanju.

→ **Fit cona**

V fitnes coni trenirate že bistveno intenzivnejše. S treningom v tej coni krepite vzdržljivost.

→ **Individualna cona treninga**

To cono nastavite sami.

Kako izberete „Cono treninga“, je opisano v poglavju 5.5.11 „Nastavitev cone treninga“ .

5.5.13 NASTAVITEV INDIVIDUALNE CONE TRENINGA

Primer: Odločili ste se za tek z menjavo tempa in želite trenirati v individualni coni treninga. Območje srčnega utripa naj bi bilo med 120 in 160.

Pogoj: Vaš tekaški računalnik je v nastavitvenem načinu.



S tipko SPEED (+) listajte naprej, da se na zaslону prikaže „Train. Zone“ (cona treninga).

5 NASTAVITVENI NAČIN

Pritisnite tipko SET. Prikaže se nastavljena cona treninga.



S tipko SPEED (+) listajte do „Individual“ (individualna).



Pritisnite tipko SET. Prikaže se „Lower Limit“ (spodnja meja). Vnesena vrednost utripa.



Tipko PULSE (-) tolikokrat pritisnite, da znaša vrednost 120.



Pritisnite tipko SET. Prikazuje se „Upper Limit“ (zgornja meja). Vnesena vrednost utripa.



Tipko SPEED (+) tolikokrat pritisnite, da znaša vrednost 160.



Pritisnite tipko SET. Zgornja in spodnja meja sta nastavljeni.



5 NASTAVITVENI NAČIN

5.5.14 NASTAVITEV SKUPNE RAZDALJE

Primer: Kupili ste tekaški računalnik in iz vašega dnevnika treninga želite prevzeti vašo skupno razdaljo 560 kilometrov.

Pogoj: Vaš tekaški računalnik je v nastavitvenem načinu.



Listajte s tipko SPEED (+), dokler se na zaslonu ne prikaže „Tot. Dist.“ (skupna razdalja).



Pritisnite tipko SET. Pod skupno razdaljo so prikazane ničle. Prva cifra utripa.



Dvakrat pritisnite tipko SET. Cifra za vnos stotice utripa.



Petkrat pritisnite tipko SPEED (+), da se prikaže 5.



Pritisnite tipko SET. Vrednost 5 se prevzame in cifra desetice utripa.

5 NASTAVITVENI NAČIN

5.5.14 NASTAVITEV SKUPNE RAZDALJE

Tipko PULSE (-) tolikokrat pritisnite, da se prikaže vrednost 6.



Pritisnite tipko SET. Vrednost 6 se prevzame in cifra enice utripa.
Pritisnite tipko SET. Nastavitev se shrani.



5.5.15 NASTAVITEV SKUPNEGA ČASA

Kot je opisano v poglavju 5.5.14 „Nastavitev skupne razdalje“.

5.5.16 NASTAVITEV SKUPNIH KALORIJ

Kot je opisano v poglavju 5.5.14 „Nastavitev skupne razdalje“.

5.5.17 NASTAVITEV KONTRASTA

Kot je opisano v poglavju 5.5 „Nastavitev naprave“.

Opozorilo: Kontrast se neposredno spremeni.

5.5.18 NASTAVITEV ZVOKOV TIPK

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

5.5.19 VKLOP IN IZKLOP ALARMA ZA CONE

Kot je opisano v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

6 KALIBRIRANJE IN KOREKCIJSKI FAKTOR

6.1 ZAKAJ JE POTREBNO KALIBRIRANJE?

Vsak človek ima drugačen slog hoje in teka, kar vpliva na meritev. Zato morate senzor R3 naravnati na vaš slog teka in hoje (kalibrirati). Če uporabljate tovarniške nastavitve, lahko pride do večjih odstopanj. Če senzor kalibrirate, so meritve natančnejše.

6.2 FUNKCIJA KALIBRIRANJA

Tekaški računalnik ima funkcijo kalibriranja. Da bi izvedli kalibriranje, z oddajnikom R3 in tekaškim računalnikom pretečite določeno razdaljo, katere dolžino poznate. V ta namen lahko pred tem določeno razdaljo izmerite s kolesarskim računalnikom ali pa tecite na 400 metrov dolgi progi na stadionu. Potem ko ste razdaljo pretekli, izmerjeno vrednost popravite na dejansko pretečeno razdaljo. Ker hitrost hoje ali teka vpliva na slog teka, se kalibriranje izvede ločeno za počasno in hitro gibanje.

Za oba položaja senzorja, pod prsmi in na pasu, lahko izvedete po dve kalibriranji:

- hoja
- tek

Pomembno: Kalibrirajte vsaj 2 x 800 m (obakrat 800 m počasi in 800 m hitro).

6 KALIBRIRANJE IN KOREKCIJSKI FAKTOR

6.3 PRIKLIC KALIBRIRANJA

Pogoj: Naprava je v vadbenem načinu.
Imate nameščen oddajnik R3 in nosite tekaški računalnik.

Z dolgim pritiskom na tipko SET odprite nastavitveni način.

Tolikokrat pritisnite tipko SPEED (+), da se prikaže funkcija „Calibration“ (kalibriranje).

Pritisnite tipko SET. RC 1209 ugotovi položaj senzorja R3 (prsa ali pas) in zažene funkcijo kalibriranja.
RC 1209 vas vodi skozi kalibriranje.



6.4 KALIBRIRANJE

Kalibriranje se izvede za dve hitrosti:

→ **Počasen tek ali počasna hoja**

Pri tem tecite tako počasi, kot bi tekli pri najpočasnejšem treningu.

→ **Hiter tek ali hitra hoja**

Pri tem tecite z najhitrejšim tempom, ki bi ga tekli pri vztrajnostnem teku ali pri teku na daljše proge (nad 3000 m). Priporočamo, da se obe hitrosti razlikujeta za 30 %.

Nasvet: Če napravo uporabljate le pri teku in za merjenje srčne frekvence (prsni položaj) in je torej ne nosite na pasu, morate kalibriranje izvesti le za položaj senzorja „Prsa“ iz za „Tek“.

6 KALIBRIRANJE IN KOREKCIJSKI FAKTOR

6.4.1 PRIPRAVA NA KALIBRIRANJE

- 1 Namestite prsni pas ali pritrdite HipClip.
- 2 Izberite si izmerjeno progo dolžine najmanj 800 metrov.
Nasvet: Notranja proga stadiona je dolga 400 metrov.
- 3 V nastavitvenem načinu izberite „Calibration“.
- 4 Pritisnite tipko SET. Tekaški računalnik ugotovi, ali imate nameščen HipClip ali prsni pas. Prikazuje se funkcija „Running“.
Nasvet: Če želite RC 1209 kalibrirati za hojo, s tipko SPEED (+) izberite funkcijo „Walking“.
- 5 Pritisnite tipko SET. Tekaški računalnik na zaslonu prikaže, kaj morate storiti.

6.4.2 IZVAJANJE TEKOV ZA KALIBRIRANJE

- 1 Vedno štartajte 20 metrov od štartne linije izmerjene proge (leteči štart).
- 2 Ko prestopite štartno linijo, pritisnite tipko START/STOP. Meritev se sproži.
- 3 Ko ste izmerjeno razdaljo pretekli, spet pritisnite tipko START/STOP.
- 4 Prikazano vrednost s tipko PULSE (-) ali SPEED (+) popravite na vrednost dejansko pretečene razdalje.
- 5 Pritisnite tipko SET. Kalibriranje počasnega teka je shranjeno.
- 6 Na zaslonu se zdaj izmenično prikazuje zahteva „walk [run] fast/press start“. Spet izvedite korake 1 - 5 za kalibriranje hitrega teka.

Opozorilo: Potem ko ste izvedli prvo kalibriranje, se spremeni meni kalibriranja. Če ga spet priključete, lahko na začetku izbirate med naslednjimi možnostmi: ON, OFF in NEW. Če izberete ON, tečete v vadbenem načinu s kalibriranimi vrednostmi. Če izberete OFF, tečete z nekalibriranim računalnikom RC 1209. Če izberete NEW, na novo kalibrirate RC 1209.

6.5 KOREKCIJSKI FAKTOR

Če z ali brez kalibriranja dosegate dobre vrednosti, ki le minimalno odstopajo v določeno smer, obstaja možnost, da te vrednosti ročno popravite s korekcijskim faktorjem.

Primer:

Veste, da ste pretekli natančno 2000 m, tekaški računalnik pa vam vedno pokaže nekoliko daljšo razdaljo, namreč 2037 m.

Korekcijski faktor je tovarniško nastavljen na 1,000 in ne povzroči nobene spremembe.

Izračunajte korekcijski faktor, kot sledi:

→ nov korekcijski faktor = $1,000 \times 2000 / 2037$

→ nov korekcijski faktor = **0,982**

stari korekcijski faktor (1,000) x dejanska razdalja (2000)

prikazana razdalja (2037)

Vnesite nov korekcijski faktor. Nastavitev je opisana v poglavju 5.4 „Kratka navodila za nastavitev naprave“.

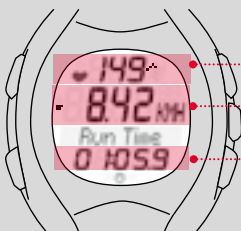
7 VADBENI NAČIN

7.1 ZAGON VADBENEGA NAČINA

Tako preidete v vadbeni način:

- **Iz mirovalnega načina**
S pritiskom na poljubno tipko.
- **Iz nastavitvenega načina**
Z dolgim pritiskom tipke SET.

7.2 VSEBINA ZASLONA



- Trenuten srčni utrip
- Hitrost ali razdalja
- Prikaz funkcij SPEED (+) ali PULSE (-) - tukaj skupen čas
 - Tipka SPEED (+): vrednosti razdalje ali časa
 - Tipka PULSE (-): vrednosti srčnega utripa ali porabljenih kalorij

- **Puščica poleg prikaza srčnega utripa ▲**
V tem primeru je srčni utrip nižji od izbrane zone treninga in ga je treba zvišati. Če je srčni utrip previsok, kaže puščica navzdol.
- **Puščica poleg hitrosti ▼**
V tem primeru je hitrost teka nižja od trenutnega povprečja treninga.
- **Simbol štoparice ⏸**
Trening poteka, štoparica teče.

7 VADBENI NAČIN

→ Ustavljena štoparica – pravilna sinhronizacija

Simbol štoparice je izklopljen.

Če ima funkcija temno ozadje, sta oddajnik R3 in RC 1209 sinhronizirana, štoparica pa stoji.



→ Ustavljena štoparica – ni sinhronizacije z RC 1209

Simbol štoparice je izklopljen.

Če ima funkcija svetlo ozadje, oddajnik R3 in RC 1209 **nista** več sinhronizirana.

Izvedite sinhronizacijo z dolgim pritiskom na tipko SPEED [+].



7.3 POMEN TIPK V VADBENEM NAČINU

LIGHT ☀

pritisek:
vklop luči



PULSE Ⓜ

pritisek: prikaz vrednosti srčnega utripa
dolg pritisek: vklop mirovalnega načina; izklop vadbenega načina

START/STOP

pritisek: start/stop štoparice
dolg pritisek: postavitve vrednosti treninga na ničlo (resetiranje)

SET

pritisek: prikaz hitrosti ali razdalje
dolg pritisek: vklop nastavitvenega načina

SPEED Ⓡ

pritisek: prikaz vrednosti hitrosti
dolg pritisek: nova zveza oddajnika R3 z RC 1209 (sinhronizacija)

7 VADBENI NAČIN

7.4 FUNKCIJE MED TRENINGOM

Tekaški računalnik izračunava več vrednosti, ki jih ne more hkrati prikazovati. Zato lahko s pritiskom na tipke vklopite ostale funkcije.



S tipko SET v srednji vrstici izmenično aktivirate prikaz hitrosti in razdalje.



S tipkama PULSE (-) ali SPEED (+) izbirate, katero funkcijo želite videti na spodnjem območju prikaza.

Opozorilo: Kalorije, razdalja, povprečne in maksimalne vrednosti se izračunavajo le, ko štoparica teče.

7.5 ZVEZA Z ODDAJNIKOM R3

RC 1209 sprejema podatke o srčni frekvenci, hitrosti in razdalji od oddajnika R3.

Prenos je digitalen in kodiran.

Kodiranje omogoča, da računalnik ignorira signale drugih oddajnikov in sprejema le signale vašega prsnega pasu.

7 VADBENI NAČIN

Sinhronizacija

Ko zaženete vadbeni način, se RC 1209 na novo nastavi na vaš oddajnik R3 oz. se sinhronizira. Med sinhronizacijo je na zaslonu prikazano „SYNC“. Sinhronizacija je končana, ko prikaza „SYNC“ ni več na zaslonu.



Sporočilo „Too many signals“ (preveč signalov)

To sporočilo se prikaže, če je v bližini preveč oddajnikov. Novo sinhronizacijo izvedete, kot sledi:

- 1 Za pribl. 10 m se umaknete od možnih virov motenj, kot so npr. druge ure za merjenje srčnega utripa, visokonapetostni vodi in antene.
- 2 Sporočilo s poljubno tipko izbrišate.
- 3 Z dolgim pritiskom na tipko SPEED (+) se vrnete v običajen vadbeni način. Oddajnik R3 in RC 1209 sta spet sinhronizirana.

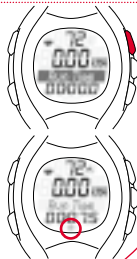
Opozorilo: Po uspešni sinhronizaciji RC 1209 ne more več biti moten.



7.6 ZAČETEK TRENINGA

Pogoj: Vaš tekaški računalnik je v vadbenem načinu.

Pritisnite tipko START/STOP. Čas začne teči. Na spodnjem delu zaslonu je prikazan simbol štoparice, besedilo funkcije pa ima svetlo ozadje.



7 VADBENI NAČIN

7.7 PREKINITEV TRENINGA

Trening lahko kadarkoli prekinete in pozneje spet nadaljujete.



Pritisnite tipko START/STOP. Simbol štoparice se izbriše. Štoparica je ustavljena.



Znova pritisnite tipko START/STOP. Simbol štoparice se spet prikaže. Štoparica teče naprej.

7.8 ZAKLJUČEK TRENINGA

Trening teka ste končali in želite trening zaključiti tudi v tekaškem računalniku.



Takoj pritisnite tipko START/STOP. S tem preprečite, da se povprečne vrednosti ali vrednosti časa popačijo.



Dolg pritisk na tipko PULSE (-). Računalnik preide v mirovalni način. Prikazujeta se le ura in datum ob varčni porabi baterije. Aktualni podatki o treningu ostanejo shranjeni.

Opozorilo: Če ste trening ustavili, vaš tekaški računalnik po petih minutah preide v mirovalni način.

7 VADBENI NAČIN

7.9 VREDNOSTI TRENINGA PO TRENINGU

Pogoj: Nahajate se v vadbenem načinu.

Po treningu si lahko izmerjene vrednosti v vadbenem načinu ogledate. S tipkami SET, PULSE (-) in SPEED (+) listate med posameznimi vrednostmi. Poleg vrednosti trenutnega treninga tekaški računalnik prikazuje tudi zbirne vrednosti:

- skupen čas
- skupna razdalja
- skupne kalorije

Opozorilo: Skupne vrednosti so na voljo le, če štoparica stoji.

7.10 RESETIRANJE VREDNOSTI TRENINGA

Preden začnete z novim treningom, postavite vrednosti treninga nazaj na ničlo. V nasprotnem primeru tekaški računalnik vrednosti šteje naprej. Zbirne skupne vrednosti za razdaljo, čas in kalorije ostanejo shranjene.

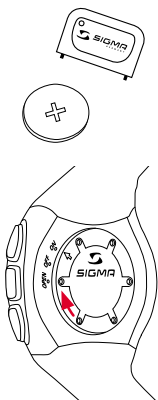
Pogoj: Nahajate se v vadbenem načinu.

Dolg pritisk na tipko START/STOP. Zaslona dvakrat utripne in vse vrednosti so resetirane. Nato se spet prikaže vadbeni način.



8 VZDRŽEVANJE IN ČIŠČENJE

8.1 MENJAVA BATERIJE



V tekaškem računalniku se uporablja baterija CR2032 (št. art. 00342), v senzorju R3 pa baterija CR2450 (št. art. 20316).

Pogoj: Imate novo baterijo in orodje za pokrov predalčka za baterijo.

- 1 Obrnite pokrov z orodjem za pokrov predalčka za baterijo v nasprotni smeri urinega kazalca, tako da kaže puščica na OPEN. Uporabite lahko tudi kemični svinčnik.
- 2 Odstranite pokrov.
- 3 Odstranite baterijo.
- 4 Vstavite novo baterijo. Znak plus gleda navzgor.
Pomembno: Pazite na pravilno polariteto! Pri nekaterih modelih se na bateriji nahaja izolacijska folija ali izolacijska nalepka. Obvezno pazite, da se izolacija spet nahaja nad plus polom baterije.
- 5 Predalček spet pokrijte s pokrovom. Puščica kaže na OPEN.
- 6 Obrnite pokrov z orodjem za pokrov predalčka za baterijo v smeri urinega kazalca, tako da kaže puščica na ON (pri oddajniku R3 na Close).
- 7 Popravite uro in datum.

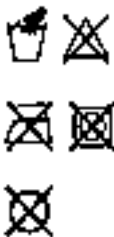
Pomembno: Staro baterijo odstranite skladno s predpisi (glejte poglavje 8.4).

8 VZDRŽEVANJE IN ČIŠČENJE

8.2 PRANJE TEKSTILNEGA PRSNEGA PASU COMFORTEX+

Tekstilni prsni pas COMFORTEX+ lahko pri +40°C/104°F s programom za ročno pranje perete v pralnem stroju. Lahko uporabljate običajno pralno sredstvo, ne uporabljajte pa belil ali pralnih sredstev z dodatkom belil.

- Ne uporabljajte mila ali mehčalca.
- COMFORTEX+ ni primeren za kemično čiščenje.
- Niti pas niti oddajnik nista primerna za sušenje v sušilnem stroju.
- Pas sušite v ležečem položaju. Ne smete ga ožemati, niti ga mokrega raztegovati niti obesiti.
- Pasu COMFORTEX+ ne smete likati!



8.3 NADOMESTNI DELI

Tekstilni prsni pas COMFORTEX+



8 VZDRŽEVANJE IN ČIŠČENJE

8.4 ODSTRANJEVANJE



Baterij se ne sme odstranjevati skupaj z gospodinjskimi odpadki (predpisi o ravnanju z baterijami)! Baterije oddajte na ustrezno zbiralno mesto za odstranjevanje.



Elektronskih naprav se ne sme odstranjevati skupaj z gospodinjskimi odpadki. Napravo oddajte na ustrezno zbiralno mesto.

9 TEHNIČNI PODATKI

RC 1209

- Tip baterije: CR2032
- Življenjska doba baterije: v povprečju 1 leto
- Natančnost ure: višja kot ± 1 sekunde/dan pri temperaturi okolice 20 °C.
- Območje srčne frekvence: 40-240

Oddajnik R3

- Tip baterije: CR2450
- Življenjska doba baterije: v povprečju 2 leti
- V kalibriranem stanju znaša odstopanje pri večini tekačev manj kot 5 %. Rezultat se lahko tudi in še dodatno optimizira s korekcijskim faktorjem. Podatki o natančnosti predpostavljajo nespremenljive pogoje.

Tekstilni prsni pas COMFORTEX+

- Material pasu: poliamid z elastanom

1	Predslov	38
2	Obsah balenia	38
3	Bezpečnostné upozornenia	39
4	Prehľad	39
4.1	Pripevnenie vysielača R3	39
4.1.1	Priloženie hrudného pásu	40
4.1.2	Pripevnenie spony HipClip	40
4.2	Pred prvým tréningom	41
4.3	Krátke a dlhé stlačenie tlačidla	42
4.4	Prehľad režimov a funkcií	43
4.4.1	Pokojoiný režim	44
4.4.2	Tréningový režim	44
4.4.3	Režim nastavení	45
5	Režim nastavení	46
5.1	Otvorenie režimu nastavení	46
5.2	Štruktúra displeja	46
5.3	Obsadenie tlačidiel v režime nastavení	46
5.4	Stručný návod na nastavenie prístroja	47
5.5	Nastavenie prístroja	47
5.5.1	Nastavenie jazyka	47
5.5.2	Nastavenie mernej jednotky	47
5.5.3	Kalibrácia	47
5.5.4	Opravný faktor	47
5.5.5	Nastavenie dátumu	48
5.5.6	Nastavenie času	49
5.5.7	Nastavenie pohlavia	50
5.5.8	Nastavenie dátumu narodenia	50
5.5.9	Nastavenie hmotnosti	50
5.5.10	Nastavenie max. TF	50
5.5.11	Nastavenie tréningovej zóny	51
5.5.12	Tréningovanie s tréningovými zónami	52
5.5.13	Upravenie individuálnej tréningovej zóny	52

5.5.14	Nastavenie celkovej trasy	54
5.5.15	Nastavenie celkovej doby behu	55
5.5.16	Nastavenie celkových kalórií	55
5.5.17	Nastavenie kontrastu	55
5.5.18	Nastavenie zvuku tlačidiel	55
5.5.19	Nastavenie a vypnutie alarmu zón	55
6	Kalibrácia a opravný faktor	56
6.1	Prečo kalibrovať?	56
6.2	Funkcia kalibrácie	56
6.3	Spustenie kalibrácie	57
6.4	Kalibrácia	57
6.4.1	Príprava kalibrácie	58
6.4.2	Kalibračné behy	58
6.5	Opravný faktor	59
7	Tréningový režim	60
7.1	Otvorenie tréningového režimu	60
7.2	Štruktúra displeja	60
7.3	Obsadenie tlačidiel v tréningovom režime	61
7.4	Funkcie počas tréningu	62
7.5	Rádiové spojenie s vysielacom R3	62
7.6	Spustenie tréningu	63
7.7	Prerušenie tréningu	64
7.8	Ukončenie tréningu	64
7.9	Tréningové hodnoty po tréningu	65
7.10	Obnovenie tréningových hodnôt	65
8	Údržba a čistenie	66
8.1	Výmena batérie	66
8.2	Pranie textilného hrudného pásu COMFORTEX+	67
8.3	Náhradné diely	67
8.4	Likvidácia	68
9	Technické údaje	68

1 PREDISLOV

Srdečne blahoželáme, že ste sa rozhodli pre bežecký počítač značky SIGMA SPORT®. Tento nový bežecký počítač vám bude celé roky slúžiť ako verný sprievodca pri športe a vo voľnom čase. Tento bežecký počítač môžete používať pri mnohých aktivitách, okrem iného pri:

- bežeckom tréningu,
- chôdzi a nordic walkingu,
- turistike a
- plávaniu (iba meranie srdcovej frekvencie).

Bežecký počítač RC 1209 je technicky náročný merací prístroj, ktorý okrem pulzu meria aj trasu a rýchlosť. Prečítajte si, prosím, pozorne tento návod na obsluhu, aby ste sa zoznámili s rôznymi funkciami tohto nového bežeckého počítača a vedeli ho používať.

SIGMA SPORT® vám praje príjemnú zábavu pri tréningu s vaším bežeckým počítačom.

2 OBSAH BALENIA



Bežecký počítač RC 1209
s batériou.



Nástroj ku krytu priehradky na batériu na aktiváciu
a výmenu batérie.

Tip: Ak stratíte tento nástroj, môžete si pri otvorení
priehradky na batériu pomôcť aj prepisovacím perom.



Hrudný pás COMFORTEX+ na meranie pulzu
a pripevnenie vysielачa R3.

2 OBSAH BALENIA

Vysielač R3 spolu s batériou na meranie rýchlosti a pulzu. Vysielač R3 vysiela digitálne kódované údaje do vášho RC 1209.



HipClip pre vysielač R3 na tréning bez merania pulzu, ale s meraním rýchlosti.



SK

3 BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

- Aby ste sa vyhli zdravotným rizikám, pred začatím tréningu sa poraďte s vaším lekárom. Je to veľmi dôležité vtedy, ak trpíte kardiovaskulárnymi chorobami alebo ak ste už dlhšie vôbec nešportovali.
- Bežecký počítač nepoužívajte pri potápaní, je vhodný iba na plávanie.
- Pod vodou se nesmú stláčať žiadne tlačidlá.

4 PREHLAD

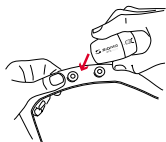
4.1 PRIPEVNIENIE VYSIELAČA R3

Vysielač R3 môžete nosiť buď s hrudným pásom, alebo so sponou HipClip.

- **Nosenie hrudného pásu**
Meriate pulz, rýchlosť, trasu.
- **Nosenie spony HipClip**
Meriate rýchlosť a trasu, ale nie pulz.

4 PREHLAD

4.1.1 PRILOŽENIE HRUDNÉHO PÁSU



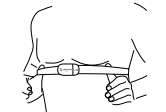
Vysielač R3 zatlačte do spínacích kontaktov hrudného pásu.

Dôležité upozornenie: Po tréningu vysielač R3 opäť vyberte z pásu, aby sa šetrila batéria. Vysielač je aktívny vždy, keď môže medzi oboma kontaktmi pretekať prúd. K tomu dochádza vtedy, keď je hrudný pás na koži a hrudný pás a/alebo vysielač R3 leží napríklad na vlhkom uteráku. Ak bliká LED, vysielač R3 je zapnutý.



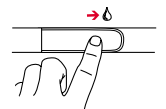
Upravte dĺžku pásu.

Dôležité upozornenie: Pás by mal dobre priliehať, ale nemal by byť príliš zatiahnutý.



Pás priložte pod prsné svalstvo, resp. hrudník.

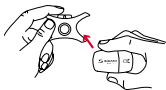
Dôležité upozornenie: Vysielač R3 smeruje dopredu.



Navlhčite snímaciu oblasť priliehajúcu na kožu.

Dôležité upozornenie: Meranie pulzu je spoľahlivé iba vtedy, keď je snímacia oblasť vlhká.

4.1.2 PRIPEVNIENIE SPONY HIPCLIP



Vysielač R3 zatlačte do spony HipClip.

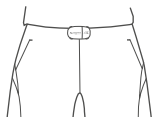
Dôležité upozornenie: Po tréningu vysielač R3 opäť vyberte z pásu, aby sa šetrila batéria. Vysielač je aktívny vždy, keď je zasunutý do spony HipClip alebo keď medzi spínacími kontaktmi môže pretekať prúd. Ak bliká LED, vysielač R3 je zapnutý.

Upozornenie: Vysielač R3 sa môže použiť iba v jednom smere.

4 PREHLAD

Pripevnite sponu HipClip do stredu svojich nohavíc.

Dôležité upozornenie: Rýchlosť a trasa sa správne merá iba vtedy, ak je spona HipClip umiestnená v strede a vpredu.



4.2 PRED PRVÝM TRÉNINGOM

Pred prvým tréningom musíte bežecký počítač nasledovne pripraviť:

1. Kryt priehradky na batériu nastavte pomocou príslušného nástroja na ON.

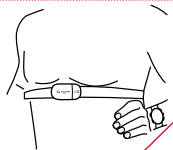


2. Prístroj automaticky prejde do režimu nastavení. Pomocou tlačidiel SPEED (+) a PULSE (-) prejdite cez základné nastavenia. Pomocou tlačidla SET nastavenie potvrdíte. Nastavte základné nastavenia, ako jazyk, mernú jednotku, dátum, čas a pod.

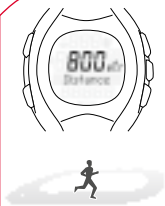


Upozornenie: Bezpodmienečne zadajte svoje pohlavie, dátum narodenia a hmotnosť, pretože z týchto údajov bežecký počítač vypočíta maximálnu srdcovú frekvenciu (TF max.). Bližšie informácie nájdete v kapitole 5 „Režim nastavení“.

3. Umiestnite hrudný pás alebo sponu HipClip a RC 1209.



4 PREHLAD



4. Kalibrácia

Aby bežeký počítač zobrazoval optimálne výsledky, musíte ho najskôr kalibrovať (bližšie informácie nájdete v kapitole 6 „Kalibrácia“). V režime nastavení prejdite do ponuky „Kalibrácia a opravný faktor“. Stlačte tlačidlo SET. Bežeký počítač vás bude sprevádzať kalibráciou. Po kalibrácii odíďte z režimu nastavení dlhým stlačením tlačidla SET.



5. Spustenie tréningu

Tlačidlom START/STOP odštartujete svoj prvý tréning.



6. Ak chcete ukončiť tréning, stlačte tlačidlo START/STOP. Stopky sa zastavia. Ak chcete hodnoty vynulovať, dlho stlačte tlačidlo START/STOP. Ak chcete odísť z tréningového režimu, podržte stlačené tlačidlo PULSE (-). Presný popis týchto piatich krokov nájdete na nasledujúcich stranách.

4.3 KRÁTKE A DLHÉ STLAČENIE TLAČIDLA

Bežeký počítač ovládate dvoma rôznymi stlačeniami tlačidiel:

→ **Krátke stlačenie tlačidla**

Služi na zvolenie funkcie alebo listovanie v ponukách.

→ **Dlhé stlačenie tlačidla**

Meníte režimy, obnovujete tréningové hodnoty alebo manuálne synchronizujete vysieláč R3.

Príklad: Ukončili ste tréning a chcete si zvoliť pokojový režim.

4 PREHLAD

Podržte stlačené tlačidlo PULSE (-).



Držte tlačidlo PULSE (-) stále ešte stlačené. Displej dvakrát zabliká a zobrazí, že sa tréningový režim zatvára.



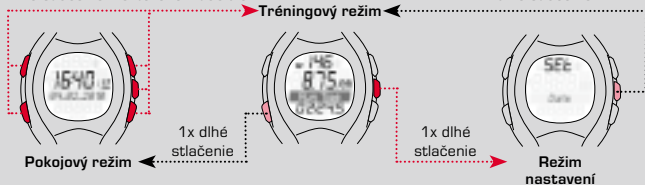
Zobrazí sa pokojový režim. Podržte stlačené tlačidlo PULSE (-).



4.4 PREHLAD REŽIMOV A FUNKCIÍ

Tu nájdete informácie o rôznych režimoch (tréningovom režime, režime nastavení a pokojovom režime). Dlhým stlačením tlačidla zmeníte režim.

Dlhé stlačenie niektorého z tlačidiel



4 PREHLAD

4.4.1 POKOJOVÝ REŽIM

V pokojovom režime sa zobrazuje iba čas a dátum.

Z pokojového režimu prejdete do tréningového režimu dlhým stlačením ľubovoľného tlačidla.

4.4.2 TRÉNINGOVÝ REŽIM

V tomto režime trénujete.

LIGHT ☀



START/STOP

→ Stopky

SET

→ Trasa (v km)

→ Rýchlosť
(v km/h alebo min/km)

PULSE -

- Priemerná srdcová frekvencia
- Maximálna srdcová frekvencia
- Kalórie
- Celkové kalórie*

SPEED +

- Doba behu
- Priemerná rýchlosť
- Maximálna rýchlosť
- Čas
- Celková trasa*
- Celková doba behu*

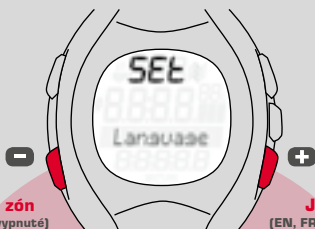
***Upozornenie:** Aby ste mali počas tréningu lepší prehľad, pozerajte sa na celkové hodnoty iba vtedy, keď sú stopky vypnuté.

4 PREHLAD

4.4.3 REŽIM NASTAVENÍ

V tomto režime môžete upravovať nastavenia prístroja.

- Tlačidlom SPEED (+) prechádzate dopredu od jazyka po alarm zón.
- Tlačidlom PULSE (-) prechádzate dozadu od alarmu zón po jazyk.



Alarm zón
(zapnuté, vypnuté)

Zvuk tlačidiel
(zapnuté, vypnuté)

Kontrast
(5 stupňov)

Celkové kalórie
(zadávanie)

Celková doba behu
(zadávanie)

Celková trasa
(zadávanie)

Tréningové zóny
(spaľovanie tukov, zóna Fit, individuálne)

Max. srdcová frekvencia
(vypočítaná podľa pohlavia, veku a hmotnosti - oprava možná)

Hmotnosť
(zadávanie)

Dátum narodenia
(zadávanie)

Jazyk
(EN, FR, IT, ES, DE)

Merná jednotka
(km/h, míľa/h, min/km, min/míľa)

Kalibrácia
(je potrebné bežať/kráčať)

Opravný faktor
(zadávanie)

Dátum
(zadávanie, formát)

Čas
(zadávanie +12 h, 24 h)

Pohlavie
(muž, žena)

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.1 OTVORENIE REŽIMU NASTAVENÍ



Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje tréningový režim (pozri kapitolu 4.3 „Přehľad režimov a funkcií“).

Podržte stlačené tlačidlo SET. Displej dvakrát zabliká, potom sa otvorí režim nastavení.

5.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA



- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. riadok | SET zobrazuje, že je otvorený režim nastavení. |
| 3. riadok/
4. riadok | Vedľajšia ponuka alebo nastavenie, ktoré je možné zmeniť. |

5.3 OBSADENIE TLAČIDIEL V REŽIME NASTAVENÍ

LIGHT ☀

stlačenie:
zapnutie
svetla

START/STOP

stlačenie: v kalibračnom režime, spustenie a zastavenie merania

SET

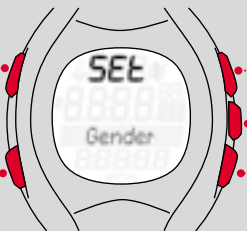
stlačenie: výber funkcie, uloženie hodnoty
dlhé stlačenie: ukončenie režimu nastavení (v kalibračnom režime, prerušenie kalibrácie)

PULSE ◀

stlačenie:
prechádzanie dozadu
dlhé stlačenie: nepretržité prehľadávanie

SPEED ▶

stlačenie:
prehľadávanie dopredu
dlhé stlačenie: nepretržité prehľadávanie



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.4 STRUČNÝ NÁVOD NA NASTAVENIE PRÍSTROJA

Nastavenie prístroja, ako jazyk, mernú jednotku, opravný faktor, pohlavie, dátum narodenia, TF max., kontrast, zvuk tlačidiel a alarm zón, nastavujete vždy rovnakým spôsobom: Vyberiete nastavenie prístroja, zmeníte hodnotu a uložíte zmenené nastavenie prístroja.

Predpoklad: Váš bežecký počítač zobrazuje režim nastavení (kapitola 5.1).

- 1 Tlačidlo PULSE (-) alebo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby ste prešli na požadované nastavenie prístroja.
- 2 Stlačte tlačidlo SET, hodnota nastavenia prístroja bliká.
- 3 Stlačte tlačidlo PULSE (-) alebo SPEED (+) toľkokrát, aby ste zobrazila požadovaná hodnota.
- 4 Stlačte tlačidlo SET, nastavenie prístroja je zmenené. Teraz môžete prejsť na ďalšie nastavenie prístroja.

5.5 NASTAVENIE PRÍSTROJA

5.5.1 NASTAVENIE JAZYKA

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

5.5.2 NASTAVENIE mernej JEDNOTKY

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

5.5.3 KALIBRÁCIA

Kalibrácia je popísaná v samostatnej kapitole, pozri kapitolu 6 „Kalibrácia a opravný faktor“.

5.5.4 OPRAVNÝ FAKTOR

Opravný faktor je popísaný v samostatnej kapitole, pozri kapitolu 6 „Kalibrácia a opravný faktor“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.5 NASTAVENIE ÚDAJOV

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.



Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby sa na displeji objavil „Date“ (Dátum).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Year“ (Rok), pod textom bliká prednastavený rok. Teraz nastavte rok pomocou tlačidla SPEED (+) alebo PULSE (-).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Month“ (Mesiac). Teraz nastavte mesiac pomocou tlačidla SPEED (+) alebo PULSE (-).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Day“ (Deň). Teraz nastavte deň pomocou tlačidla SPEED (+) alebo PULSE (-).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa formát dátumu. Tlačidlom SPEED (+) alebo PULSE (-) si vyberte formát dátumu.



Stlačte tlačidlo SET. Nastavenie dátumu sa uloží.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.6 NASTAVENIE ČASU

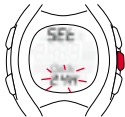
Príklad: Zmena zimného času na letný. Chcete upraviť čas.

Predpoklad: Bežeký počítač zobrazuje režim nastavení.

Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby sa na displeji objavil „Clock“ (Čas).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí se blikajúce „24h“.
Tlačidlo SPEED (+) alebo PULSE (-) slúži na nastavenie 12-hodinového alebo 24-hodinového formátu.



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa čas.
Zobrazenie hodín bliká.



Stlačte tlačidlo SPEED (+). Hodnota sa zvýši o hodinu. Tlačidlom PULSE (-) by sa hodnota o jednu hodinu znížila.



Stlačte tlačidlo SET. Blikajúce zobrazenie minút je možné nastaviť pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+).



Stlačte tlačidlo SET. Nový čas je uložený.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.7 NASTAVENIE POHLAVIA

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“. Toto nastavenie prístroja ovplyvňuje výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a kalórií. Preto túto hodnotu nastavte správne.

5.5.8 NASTAVENIE DÁTUMU NARODENIA

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“. Toto nastavenie prístroja ovplyvňuje výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a kalórií. Preto túto hodnotu nastavte správne.

5.5.9 NASTAVENIE HMOTNOSTI

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“. Toto nastavenie prístroja ovplyvňuje výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a kalórií. Preto túto hodnotu nastavte správne.

5.5.10 NASTAVENIE MAX. TF

Maximálnu srdcovú frekvenciu (TF max.) určí bežecký počítač na základe pohlavia, hmotnosti a dátumu narodenia.

Pozor: Pamätajte na to, že s touto hodnotou sa menia aj tréningové zóny. Hodnotu TF max. zmeňte len vtedy, ak bola určená spoľahlivým testom, ako napríklad výkonnostnou diagnostikou alebo testom max. pulznej frekvencie.

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.11 NASTAVENIE TRÉNINGOVEJ ZÓNY

Môžete si vybrať z troch tréningových zón.
Tým sa určí horný a dolný limit pre alarm zón.

Príklad: Chcete behať kvôli spafovaniu tukov.
Nastavte zónu „Spafovanie tukov“.

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.

Tlačidlo PULSE (-) stlačte toľkokrát, aby sa na displeji objavilo „Train.Zone“ (Tren. zóna).

Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa nastavená tréningová zóna.

Tlačidlom SPEED (+) prejdite na „Fat Burn“ (Spal. tukov).

Stlačte tlačidlo SET. Tréningová zóna je nastavená pre všetky ďalšie tréningy.

Tip: Dlhým stlačením tlačidla SET prejdete opäť do tréningového režimu.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.12 TRÉNOVANIE S TRÉNINGOVÝMI ZÓNAMI

Bežecký počítač má tri tréningové zóny. Prednastavené tréningové zóny „Spaľovanie tukov“ a „Zóna Fit“ sa vypočítavajú na základe maximálnej srdcovej frekvencie. Všetky tréningové zóny majú dolný a horný limit pre pulz.

→ **Spaľovanie tukov**

Tu sa trénuje aerobná látková výmena. Pri dlhšej dobe aktivity a nižšej intenzite sa spaľuje viac tukov ako uhľohydrátov, resp. tuky sa menia na energiu. Tréning v tejto zóne podporuje chudnutie.

→ **Zóna Fit**

Vo fitness zóne trénujete podstatne intenzívnejšie.

Tréning v tejto zóne slúži na zlepšenie vytrvalosti.

→ **Individuálna tréningová zóna**

Túto zónu si upravujete sami.

Spôsob výberu položky „Tréningová zóna“ je opísaný v kapitole 5.5.11 „Nastavenie tréningovej zóny“.

5.5.13 UPRAVENIE INDIVIDUÁLNEJ TRÉNINGOVEJ ZÓNY

Príklad: Pri behu chcete striedaním tempa trénovať v individuálnej tréningovej zóne. Rozsah pulzu by mal byť medzi 120 a 160.

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.



Listujte pomocou tlačidla SPEED (+), pokiaľ sa na displeji nezobrazí „Train.Zone“ (Trén. zóna).

5 REŽIM NASTAVENÍ

Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa nastavená tréningová zóna.



Tlačidlom SPEED (+) prejdite na „Individual“ (Individuálne).



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Lower Limit“ (Dolný limit). Zadaná hodnota bliká.



Tlačidlo PULSE (-) stlačte toľkokrát, aby hodnota bola 120.



Stlačte tlačidlo SET. Zobrazí sa „Upper Limit“ (Horný limit). Zadaná hodnota bliká.



Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby hodnota bola 160.



Stlačte tlačidlo SET. Horný a dolný limit je nastavený.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.14 NASTAVENIE CELKOVEJ TRASY

Príklad: Zakúpili ste si bežecký počítač a chcete prevziať celkovú trasu v dĺžke 560 kilometrov zo svojho tréningového denníka.

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.



Listujte pomocou tlačidla SPEED (+), pokiaľ sa na displeji nezobrazí „Tot. Dist.“ (Celková trasa).



Stlačte tlačidlo SET. Pod celkovou trasou vidíte nuly. Prvé miesto bliká.



Dvakrát stlačte tlačidlo SET. Miesto pre zadanie stoviek bliká.



Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby sa zobrazilo číslo 5.



Stlačte tlačidlo SET. Číslo 5 sa uloží a rád jednotiek začne blikáť.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.14 NASTAVENIE CELKOVEJ TRASY

Tlačidlo PULSE [-] stláčajte toľkokrát, aby sa zobrazilo číslo 6.



Stlačte tlačidlo SET. Číslo 6 sa uloží a rád jednotiek začne blikať.
Stlačte tlačidlo SET. Nastavenie sa uloží.



5.5.15 NASTAVENIE CELKOVEJ DOBY BEHU

Podľa popisu v kapitole 5.5.14 „Nastavenie celkovej trasy“.

5.5.16 NASTAVENIE CELKOVÝCH KALÓRIÍ

Podľa popisu v kapitole 5.5.14 „Nastavenie celkovej trasy“.

5.5.17 NASTAVENIE KONTRASTU

Podľa popisu v kapitole 5.5 „Nastavenie prístroja“.

Upozornenie: Kontrast sa mení priamo.

5.5.18 NASTAVENIE ZVUKU TLAČIDIEL

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

5.5.19 NASTAVENIE A VYPNUTIE ALARMU ZÓN

Podľa popisu v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

6 KALIBRÁCIA A OPRAVNÝ FAKTOR

6.1 PREČO KALIBROVAŤ?

Každý človek má svoj štýl chôdze a behu, ktorý vplýva na meranie. Preto by ste mali snímač R3 prispôsobiť (kalibrovať) vášmu štýlu behu a chôdze. Pokiaľ použijete prednastavené hodnoty, odchýlka môže byť väčšia. Kalibráciou snímača dosiahne podstatne presnejšie meranie.

6.2 FUNKCIA KALIBRÁCIE

Bežecký počítač má funkciu kalibrácie. Pri kalibrácii musíte mať pri sebe vysieláč R3 a bežecký počítač a bežať trasu, ktorej dĺžku poznáte. Trasu si môžete dopredu zmerať pomocou cyklistického počítača alebo môžete bežať na 400-metrovej dráhe na štadióne. Po odbehnutí trasy opravíte nameranú hodnotu podľa skutočne odbehnutej vzdialenosti. Keďže rýchlosť chôdze alebo behu ovplyvňuje štýl pohybu, kalibrácia sa vždy vykonáva pri menšej a väčšej rýchlosti.

Pre snímacie polohy na hrudníku a na páse môžete urobiť dve kalibrácie:

- chôdza
- beh

Dôležité upozornenie: Kalibrujte aspoň na 2 x 800 m (vždy 800 m pomaly a 800 m rýchlo).

6 KALIBRÁCIA A OPRAVNÝ FAKTOR

6.3 SPUSTENIE KALIBRÁCIE

Predpoklad: Prístroj sa nachádza v tréningovom režime. Máte pri sebe vysieláč R3 a bežecký počítač.

Dlho stláčajte tlačidlo SET, pokiaľ se nespustí režim nastavení.

Tlačidlo SPEED (+) stlačte toľkokrát, aby sa na displeji objavilo „Calibration“ (Kalibrácia).

Stlačte tlačidlo SET RC 1209 zistí polohu snímača R3 (hrudník alebo pás) a spustí funkciu kalibrácie. RC 1209 vás bude sprevádzať kalibráciou.



SK

6.4 KALIBRÁCIA

Kalibrácia prebieha pre dve rýchlosti:

→ **Pomalý beh alebo pomalá chôdza**

Bežte tak pomaly, ako by ste bežali svoj najpomalší tréning.

→ **Rýchly beh alebo pomalá chôdza**

V tejto fáze bežte najrýchlejším tempom, akým by ste bežali pri vytrvalostnom behu alebo dlhom tempovom behu (viac ako 3 000 m).

Odporúča sa, aby sa obe rýchlosti navzájom líšili o 30 %.

Tip: Ak používate prístroj iba pri behaní a na meranie srdcovej frekvencie (poloha na hrudníku), a preto ho nikdy nenosíte na páse, stačí ho kalibrovať iba pre snímaciu polohu „Hrudník“ a pre „Beh“.

6 KALIBRÁCIA A OPRAVNÝ FAKTOR

6.4.1 PRÍPRAVA KALIBRÁCIE

- 1 Priložte hrudný pás alebo si pripevnite sponu HipClip.
- 2 Prejdite k vymeranej trase, ktorá je aspoň 800 metrov dlhá.
Tip: Vnútoraná dráha na štadióne je dlhá 400 metrov.
- 3 V režime nastavení vyberte „Kalibrácia“.
- 4 Stlačte tlačidlo SET. Bežecký počítač rozpozná, či máte na sebe sponu HipClip alebo hrudný pás. Zobrazí sa funkcia „Beh“.
Tip: Ak chcete RC 1209 nakalibrovať na „Chôdzu“, pomocou tlačidla SPEED (+) vyberte funkciu „Chôdza“.
- 5 Stlačte tlačidlo SET. Bežecký počítač na displeji zobrazuje, čo musíte urobiť.

6.4.2 KALIBRAČNÉ BEHY

- 1 Odštartujte vždy 20 metrov pred štartovnou čiarou vymeranej trasy (letný štart).
- 2 Hneď po prekročení štartovnej čiary stlačte tlačidlo START/STOP. Spustí sa meranie.
- 3 Po uplynutí vymeranej trasy znova stlačte tlačidlo START/STOP.
- 4 Teraz pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) opravte zobrazenú hodnotu na skutočne ubehnutú trasu.
- 5 Stlačte tlačidlo SET. Pomalý kalibračný beh je uložený.
- 6 Na displeji sa teraz strieda výzva „bež rýchlo/stlačiť tlačidlo Start“. Znova prejdite kroky 1–5, aby ste vykonali kalibráciu pre rýchly beh.

Upozornenie: Po vykonaní prvej kalibrácie sa kalibračná ponuka zmení. Po opätovnej aktivácii si na začiatku môžete znova vybrať medzi nasledujúcimi možnosťami: ON, OFF a NEW. Keď si vyberiete ON, pobežíte v tréningovom režime s nakalibrovanými hodnotami. Keď vyberiete OFF, pobežíte s nenakalibrovaným RC 1209. Keď vyberiete NEW, vykonáte novú kalibráciu RC 1209.

6.5 OPRAVNÝ FAKTOR

Pokiaľ máte s kalibráciou alebo bez kalibrácie dobré hodnoty, ktoré sa líšia iba minimálne v jednom smere, máte možnosť manuálne opraviť tieto hodnoty pomocou opravného faktora.

Príklad:

Ste si istí, že ste odbehli presne 2 000 m, ale bežecký počítač vždy uvádza o trochu väčšiu vzdialenosť, a to 2 037 m.

Opravný faktor je v továrni nastavený na 1,000 a nič tedy zatiaľ nemení.

Opravný faktor vypočítate nasledujúcim spôsobom:

→ nový opravný faktor = $1,000 \times 2000 / 2037$

→ nový opravný faktor = **0,982**

$$\frac{\text{starý opravný faktor (1,000)} \times \text{skutočná vzdialenosť (2000)}}{\text{zobrazená vzdialenosť (2037)}}$$

Zadajte, prosím, tento nový opravný faktor, informácie o nastavení nájdete v kapitole 5.4 „Stručný návod na nastavenie prístroja“.

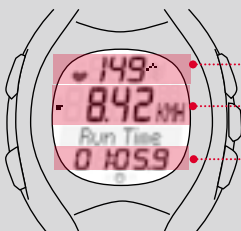
7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.1 OTVORIŤ TRÉNINGOVÝ REŽIM

Týmto spôsobom prejdete do tréningového režimu:

- **Z pokojového režimu**
Dlho stlačte ľubovoľné tlačidlo.
- **Z režimu nastavení**
Dlho stlačte tlačidlo SET.

7.2 ŠTRUKTÚRA DISPLEJA



- Aktuálny pulz
- Rýchlosť alebo trasa
- Funkcie zobrazené tlačidlom SPEED (+) alebo PULSE (-) – tu doba behu
 - Stlačte tlačidlo SPEED (+): hodnoty trasy alebo časové hodnoty
 - Stlačte tlačidlo PULSE (-): hodnoty pulzu alebo spotreba kalórií
- **Šípka vedľa zobrazenia pulzu ▲**
V tomto príklade je pulz pod vybranou tréningovou zónou a mal by sa zvýšiť. Ak je pulz príliš vysoký, šípka ukazuje dole.
- **Šípka vedľa rýchlosti ▼**
V tomto príklade je hodnota rýchlosti behu pod aktuálnym tréningovým priemerom.
- **Symbol stopiek ⏸**
Tréning je odštartovaný, stopy bežia.

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

→ Zastavenie stopiek – správna synchronizácia

Symbol stopiek je skrytý.

Ak je funkcia zobrazená na tmavom pozadí, vysielачe R3 a RC 1209 sú synchronizované a stopky sú zastavené.



→ Zastavenie stopiek – žiadna synchronizácia k RC 1209

Symbol stopiek je skrytý.

Ak sa zobrazí funkcia na svetlom pozadí, vysielачe R3 a RC 1209 už **nie sú** zosynchronizované.

Vykonajte, prosím, synchronizáciu dlhým stlačením tlačidla SPEED (+).

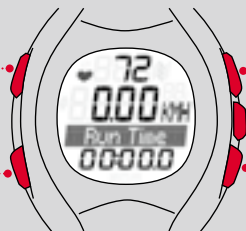


SK

7.3 OBSADENIE TLAČIDIEL V TRÉNINGOVOM REŽIME

LIGHT

stlačenie:
zapnutie
svetla



PULSE

stlačenie: zobrazenie hodnôt pulzu
dlhé stlačenie: otvorenie pokojového režimu; ukončenie tréningového režimu

START/STOP

stlačenie: spustenie/
zastavenie stopiek
dlhé stlačenie: vynulovanie tréningových hodnôt (obnovenie)

SET

stlačenie: zobrazenie rýchlosti alebo trasy
dlhé stlačenie: otvorenie režimu nastavení

SPEED

stlačenie: zobrazenie hodnôt rýchlosti
dlhé stlačenie: nové spojenie vysielачa R3 s RC 1209 (synchronizácia)

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.4 FUNKCIE POČAS TRÉNINGU

Bežecký počítač zachytáva množstvo hodnôt, ktoré nemôže zobrazovať všetky súčasne. Preto môžete jedným stlačením tlačidla zobrazovať ďalšie funkcie.



Tlačidlom SET prechádzajte na prostrednom riadku medzi rýchlosťou a trasou.



Pomocou tlačidla PULSE (-) alebo SPEED (+) vyberte funkciu, ktorú chcete vidieť v dolnej zobrazovacej oblasti.

Upozornenie: Kalórie, trasa, priemerné a maximálne hodnoty sa vypočítavajú iba vtedy, keď sú zapnuté stopky.

7.5 RÁDIOVÉ SPOJENIE S VYSIELAČOM R3

RC 1209 prijíma srdcovú frekvenciu, rýchlosť a vzdialenosť z vysielача R3. Tento prenos prebieha digitálne a kódovane. Kódovanie zaisťuje ignorovanie iných signálov z iných vysielачov a prijímanie iba signálov z vášho hrudného pásu.

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

Synchronizácia

Ak spustíte tréningový režim, nastaví sa RC 1209 znova na váš vysielateľ R3, synchronizuje sa. Počas synchronizácie sa na displeji zobrazí „SYNC“. Synchronizácia sa ukončí, keď „SYNC“ z displeja zmizne.



Správa „Príliš mnoho signálov“

Táto správa sa objaví, keď je v blízkosti príliš mnoho vysielateľov. Chcete-li provést novou synchronizaci, postupujte následovně:

- 1 Vzdialte sa cca 10 m od možných zdrojov rušení, ako napríklad iných pulzmetrov, vedení vysokého napätia a antén.
- 2 Správu zrušte stlačením ľubovoľného tlačidla.
- 3 Dlhو stlačte tlačidlo SPEED (+), pokiaľ sa znova normálne nezobrazí tréningový režim. Vysielateľe R3 a RC 1209 sú znova synchronizované.

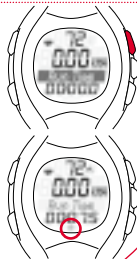


Upozornenie: RC 1209 už nemôže byť po úspešnej synchronizácii rušený.

7.6 SPUSTENIE TRÉNINGU

Predpoklad: Bežecký počítač zobrazuje režim nastavení.

Stlačte tlačidlo START/STOP. Doba behu začína plynúť. Dole na displeji vidíte symbol stopiek a popis meranej hodnoty je zobrazený na svetlom pozadí.



7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.7 PRERUŠENIE TRÉNINGU

Tréning môžete kedykoľvek prerušiť a následne v ňom znova pokračovať.



Stlačte tlačidlo START/STOP. Symbol stopiek zmizne. Stopky sú zastavené.



Znova stlačte tlačidlo START/STOP. Opäť sa zobrazí symbol stopiek. Stopky sú opäť zapnuté.

7.8 UKONČENIE TRÉNINGU

Ukončili jste svoj tréningový beh a chcete tréning ukončiť aj v bežeckom počítači.



Ľahko stlačte tlačidlo START/STOP. Týmto spôsobom zabránite tomu, aby sa skreslili priemerné hodnoty alebo doba behu.



Dlho stlačte tlačidlo PULSE (-). Prejdete do pokojového režimu. Vidíte iba čas a dátum a šetríte batériu. Aktuálne tréningové hodnoty zostanú uložené.

Upozornenie: Ak ste tréning zastavili, bežecký počítač sa po piatich minútach prepne do pokojového režimu.

7 TRÉNINGOVÝ REŽIM

7.9 TRÉNINGOVÉ HODNOTY PO TRÉNINGU

Predpoklad: Nachádzate sa v tréningovom režime.

Po tréningu si môžete hodnoty namerané v tréningovom režime v pokoji prezerat'. Tlačidlami SET, PULSE (-) a SPEED (+) môžete listovať medzi jednotlivými hodnotami. Bežecký počítač zobrazuje okrem aktuálnych tréningových hodnôt aj spočítané hodnoty, ako napríklad:

- celkovú dobu behu,
- celkovú trasu a
- celkové kalórie.

Upozornenie: Celkové hodnoty sú k dispozícii iba vtedy, keď sú stopky zastavené.

7.10 OBNOVENIE TRÉNINGOVÝCH HODNÔT

Skôr ako začnete s novým tréningom, mali by ste vynulovať tréningové hodnoty. V opačnom prípade bude bežecký počítač ďalej načítavať hodnoty. Spočítané celkové hodnoty pre trasu, čas a kalórie zostanú uložené.

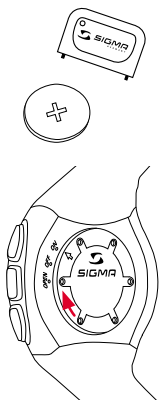
Predpoklad: Nachádzate sa v tréningovom režime.

Dlho stlačte tlačidlo START/STOP. Displej dvakrát zabliká a všetky hodnoty sa vynulujú. Potom opäť uvidíte tréningový režim.



8 ÚDRŽBA A ČISTENIE

8.1 VÝMENA BATÉRIE



V bežeckom počítači s používa batéria CR2032 (výr. č. 00342) a v snímači R3 batéria CR2450 (výr. č. 20316).

Predpoklad: Máte novú batériu a nástroj ku krytu priehradky na batériu.

- 1 Pomocou nástroja ku krytu priehradky na batériu otáčajte krytom proti smeru hodinových ručičiek, pokiaľ šípka nebude ukazovať na OPEN. Prípadne môžete použiť aj prepisovacie pero.
- 2 Zložte kryt.
- 3 Vyberte batériu.
- 4 Vložte novú batériu. Znamienko plus smeruje hore. **Dôležité upozornenie:** Dávajte pozor na polaritu! Pri niektorých modeloch sa na batérii nachádza izolačná fólia alebo izolačná nálepka. V každom prípade dbajte na to, aby bola izolácia umiestnená znova na kladnom póle batérie.
- 5 Znova nasadte kryt. Šípka smereje na OPEN.
- 6 Pomocou nástroja ku krytu priehradky na batériu otáčajte krytom v smere hodinových ručičiek, pokiaľ šípka nebude ukazovať na ON (pri vysilači R3 na Close).
- 7 Opravte čas a dátum.

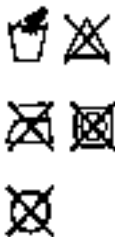
Dôležité upozornenie: Starú batériu náležite zlikvidujte (pozri kapitolu 8.4).

8 ÚDRŽBA A ČISTENIE

8.2 PRANIE TEXTILNÉHO HRUDNÉHO PÁSU COMFORTEX+

Textilný hrudný pás COMFORTEX+ sa môže prát pri +40 °C na jemnom programe v pračke. Je možné používať bežné pracie prostriedky, nepoužívajte však bieliace prostriedky ani pracie prostriedky s bieliacou prísadou.

- Nepoužívajte mydlo ani aviváž
- Pás COMFORTEX+ nenechávajte čistiť chemicky.
- Ani pás, ani vysielač nie sú vhodné do sušičky.
- Pás nechajte vyschnúť položený. Nežmýkajte ho ani nevešajte, ani nenaťahujte v mokrom stave.
- Pás COMFORTEX+ sa nesmie žehliť!



8.3 NÁHRADNÉ DIELY

Textilný hrudný pás COMFORTEX+



8 ÚDRŽBA A ČISTENIE

8.4 LIKVIDÁCIA



Batéria sa nesmie likvidovať s komunálnym odpadom (zákon o batériách)! Prístroj odovzdajte na príslušnom zbernom mieste určenom na likvidáciu odparu.



Elektronické prístroje sa nesmú likvidovať s komunálnym odpadom. Prístroj odovzdajte na príslušnom zbernom mieste určenom na likvidáciu odpadu.

9 TECHNICKÉ ÚDAJE

RC 1209

- Typ batérie: CR2032
- Životnosť batérie: priemerne 1 rok
- Presnosť hodín: väčšia ako ± 1 sekúnd/deň pri teplote prostredia 20 °C
- Rozsah srdcovej frekvencie: 40-240

Vysielač R3

- Typ batérie: CR2450
- Životnosť batérie: priemerne 2 roky
- V nakalibrovanom stave dosahuje väčšina bežcov menšiu ako 5% odchýlku. Prostredníctvom opravného faktora je tiež možné ďalej optimalizovať výsledok. Predpokladom pre presné údaje sú nemenné podmienky.

Textilný hrudný pás COMFORTEX+

- Materiál pásu: polyamid a elastán

1	Předmluva	72
2	Obsah balení	72
3	Bezpečnostní upozornění	73
4	Přehled	73
4.1	Přípevnění vysílače R3	73
4.1.1	Přiložení hrudního pásu	74
4.1.2	Přípevnění klipsu HipClip	74
4.2	Před prvním tréninkem	75
4.3	Krátké a dlouhé stisknutí tlačítka	76
4.4	Přehled režimů a funkcí	77
4.4.1	Klidový režim	78
4.4.2	Tréninkový režim	78
4.4.3	Režim nastavení	79
5	Režim nastavení	80
5.1	Otevření režimu nastavení	80
5.2	Struktura displeje	80
5.3	Obsazení tlačítek v režimu nastavení	80
5.4	Stručný návod k nastavení přístroje	81
5.5	Provedení nastavení přístroje	81
5.5.1	Nastavení jazyka	81
5.5.2	Nastavení měrné jednotky	81
5.5.3	Kalibrace	81
5.5.4	Opravný faktor	81
5.5.5	Nastavení data	82
5.5.6	Nastavení hodin	83
5.5.7	Nastavení pohlaví	84
5.5.8	Nastavení narozenin	84
5.5.9	Nastavení hmotnosti	84
5.5.10	Nastavení max. TF	84
5.5.11	Nastavení tréninkové zóny	85
5.5.12	Trénování s tréninkovými zónami	86
5.5.13	Upravení individuální tréninkové zóny	86

5.5.14	Nastavení celkové trasy	88
5.5.15	Nastavení celkové doby běhu	89
5.5.16	Nastavení celkových kalorií	89
5.5.17	Nastavení kontrastu	89
5.5.18	Nastavení zvuku tlačítek	89
5.5.19	Nastavení a vypnutí alarmu zón	89
6	Kalibrace a opravný faktor	90
6.1	Proč kalibrovat?	90
6.2	Funkce kalibrace	90
6.3	Vyvolání kalibrace	91
6.4	Kalibrace	91
6.4.1	Příprava kalibrace	92
6.4.2	Provedení kalibračních běhů	92
6.5	Opravný faktor	93
7	Tréninkový režim	94
7.1	Otevření tréninkového režimu	94
7.2	Struktura displeje	94
7.3	Obsazení tlačítek v tréninkovém režimu	95
7.4	Funkce během tréninku	96
7.5	Rádiové spojení s vysílačem R3	96
7.6	Spuštění tréninku	97
7.7	Přerušení tréninku	98
7.8	Ukončení tréninku	98
7.9	Tréninkové hodnoty po tréninku	99
7.10	Resetování tréninkových hodnot	99
8	Údržba a čištění	100
8.1	Výměna baterie	100
8.2	Praní textilního hrudního pásu COMFORTEX+	101
8.3	Náhradní díly	101
8.4	Likvidace	102
9	Technické údaje	102

1 PŘEDMLUVA

Srdečně blahopřejeme, že jste se rozhodli pro běžecký computer značky SIGMA SPORT®. Váš nový běžecký computer vám bude po celá léta sloužit jako věrný průvodce při sportu a ve volném čase. Svůj běžecký computer můžete používat při mnoha aktivitách, mimo jiné při:

- běžeckém tréninku
- chůzi a nordic walkingu
- turistice a
- plavání (pouze měření srdeční frekvence)

Běžecký computer RC 1209 je technicky náročný měřicí přístroj, který kromě pulzu měří také trasu a rychlost.

Přečtěte si prosím pozorně tento návod k obsluze, abyste se seznámili s rozmanitými funkcemi svého nového běžeckého computeru a uměli je použít.

SIGMA SPORT® vám přeje příjemnou zábavu při tréninku s vaším běžeckým computerem.

2 OBSAH BALENÍ



Běžecký computer RC 1209
vč. baterie



Nástroj ke krytu přihrádky na baterii k aktivaci baterie a výměně baterie.
Tip: Ztratíte-li tento nástroj, můžete si při otevírání přihrádky na baterii pomoci také propisovací tužkou.



Hrudní pás COMFORTEX+ k měření pulzu
a připevnění vysílače R3.

2 OBSAH BALENÍ

Vysílač R3 vč. baterie k měření rychlosti a pulzu.
Vysílač R3 vysílá digitálně kódovaná data do vašeho RC 1209.



HipClip pro vysílač R3 k trénování bez měření pulzu,
ale s měřením rychlosti.



3 BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Abyste se vyvarovali zdravotních rizik, poraďte se před zahájením tréninku se svým lékařem. Toto je důležité obzvláště tehdy, trpíte-li kardiovaskulárními onemocněními nebo když jste už dlouho vůbec nesportovali.
- Běžecský computer prosím nepoužívejte při potápění, je vhodný pouze na plavání.
- Pod vodou se nesmí stiskat žádná tlačítka.

4 PŘEHLED

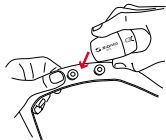
4.1 PŘIPEVNĚNÍ VYSÍLAČE R3

Vysílač R3 můžete nosit buď s hrudním pásem nebo s klipsem HipClip.

- **Nošení hrudního pásu**
Měříte pulz, rychlost, trasu.
- **Nošení klipsu HipClip**
Měříte rychlost a trasu, ale ne pulz.

4 PŘEHLED

4.1.1 PŘILOŽENÍ HRUDNÍHO PÁSU



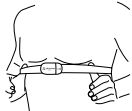
Zatlačte vysílač R3 do spínacích knoflíků hrudního pásu.

Důležité: Po tréninku vysílač R3 opět vyjměte z pásu, aby se šetřila baterie. Vysílač je aktivní vždy, když může proud téci mezi oběma kontakty. Toto nastává tehdy, když je hrudní pás nošen na kůži a hrudní pás a/ nebo vysílač R3 leží například na vlhkém ručníku. Jakmile bliká LED, vysílač R3 je zapnutý.



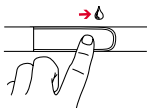
Upravte délku pásu.

Důležité: Pás by měl dobře přiléhat, ale neměl by být příliš utažený.



Přiložte pás pod prsní svalstvo, resp. hrudník.

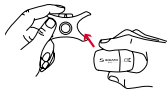
Důležité: Vysílač R3 směřuje dopředu.



Navlhčete snímací oblast přiléhající ke kůži.

Důležité: Pouze když je snímací oblast vlhká, probíhá měření pulzu spolehlivě.

4.1.2 PŘIPEVNĚNÍ KLIPSU HIPCLIP



Zaklapněte vysílač R3 do klipsu HipClip.

Důležité: Po tréninku vysílač R3 opět vyjměte z klipsu HipClip, aby se šetřila baterie. Vysílač je aktivní vždy, když je zasunut do klipsu HipClip nebo když mezi kontakty (spínacími knoflíčky) může téci proud. Jakmile bliká LED, vysílač R3 je zapnutý.

Upozornění: Vysílač R3 může být použit pouze v jednom směru.

4 PŘEHLED

Přípevněte klips HipClip do středu svých kalhot.

Důležité: Rychlost a trasa se správně měří pouze tehdy, když máte HipClip umístěný uprostřed vepředu.



4.2 PŘED PRVNÍM TRÉNINKEM

Než budete moci zahájit první trénink, musíte běžecký computer následovně připravit:

1. Nastavte kryt příhrádky na baterii pomocí příslušejícího nástroje na ON.

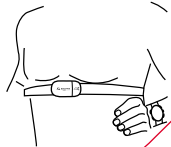


2. Přístroj automaticky přejde do režimu nastavení. Pomocí tlačítek SPEED (+) a PULSE (-) prolistujte základní nastavení. Pomocí tlačítka SET nastavení potvrďte. Nastavte základní nastavení, jako jazyk, měrnou jednotku, datum, čas atd.

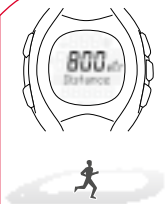


Upozornění: Bezpodmínečně zadejte své pohlaví, datum narození a hmotnost, neboť z těchto údajů běžecký computer vypočítá maximální srdeční frekvenci (TF max.). Bližší informace viz kapitola 5 „Režim nastavení“.

3. Umístěte hrudní pás nebo klips HipClip a RC 1209.



4 PŘEHLED



4. Kalibrace

Aby běžecký computer zobrazoval optimální výsledky, musíte provést kalibraci (bližší informace viz kapitola 6 „Kalibrace“). V režimu nastavení listujte k menu „Kalibrace a opravný faktor“. Stiskněte tlačítko SET. Běžecký computer vás provede kalibrací. Po kalibraci opusťte režim nastavení tím, že dlouze stisknete tlačítko SET.



5. Spuštění tréninku

Tlačítkem START/STOP odstartujete svůj první trénink.



6. Když chcete ukončit trénink, stiskněte tlačítko START/STOP. Stopky se zastaví. Když chcete hodnoty vynulovat, dlouze stiskněte tlačítko START/STOP. Když chcete opustit tréninkový režim, přidržeťte dlouze stisknuté tlačítko PULSE (-). Přesné popisy k těmto pěti krokům najdete na následujících stranách.

4.3 KRÁTKÉ A DLOUHÉ STISKNUTÍ TLAČÍTKA

Běžecký computer ovládáte dvěma různými stisknutími tlačítek:

→ **Krátké stisknutí tlačítka**

Vyvoláváte funkce nebo listujete v menu.

→ **Dlouhé stisknutí tlačítka**

Měníte režimy, resetujete tréninkové hodnoty nebo manuálně synchronizujete vysílač R3.

Příklad: Ukončili jste trénink a chcete vyvolat klidový režim.

4 PŘEHLED

Dlouze stiskněte tlačítko PULSE (-).



Držte tlačítko PULSE (-) stále ještě stisknuté. Displej dvakrát zabliká a zobrazí, že se tréninkový režim zavírá.



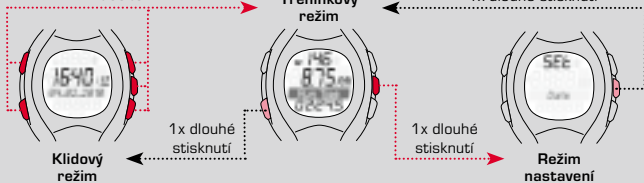
Zobrazí se klidový režim. Pusťte tlačítko PULSE (-).



4.4 PŘEHLED REŽIMŮ A FUNKCÍ

Zde získáte přehled o různých režimech (tréninkovém režimu, režimu nastavení a klidovém režimu). Dlouhým stisknutím tlačítka se režimy mění.

Dlouhé stisknutí některého z tlačítek



4 PŘEHLED

4.4.1 KLIDOVÝ REŽIM

V klidovém režimu se zobrazuje pouze čas a datum.
Z klidového režimu přejdete do tréninkového režimu tím,
že dlouze stisknete libovolné tlačítko.

4.4.2 TRÉNINKOVÝ REŽIM

V tomto režimu trénujete.

LIGHT ✨



START/STOP

→ Stopky

SET

→ Trasa [v km]
→ Rychlost
[v km/h nebo min/km]

PULSE -

- Průměrná srdeční frekvence
- Maximální srdeční frekvence
- Kalorie
- Celkové kalorie*

SPEED +

- Doba běhu
- Průměrná rychlost
- Maximální rychlost
- Čas
- Celková trasa*
- Celková doba běhu*

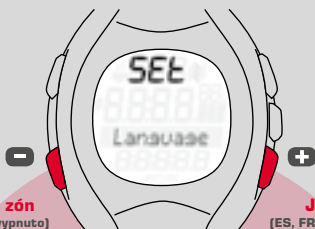
***Upozornění:** Abyste měli během tréninku lepší přehled, dívejte se na celkové hodnoty pouze tehdy, když stopky neběží.

4 PŘEHLED

4.4.3 REŽIM NASTAVENÍ

V tomto režimu můžete upravovat nastavení přístroje.

- Tlačítkem SPEED (+) listujete dopředu, od jazyka po alarm zón.
- Tlačítkem PULSE (-) listujete dozadu, od alarmu zón po jazyk.



Alarm zón
(zapnuto, vypnuto)

Jazyk
(ES, FR, IT, GB, DE)

Zvuk tlačítek
(zapnuto, vypnuto)

Měrná jednotka
(km/h, míle/h, min/km, min/míle)

Kontrast
(5 stupňů)

Kalibrace
(je třeba běh/chůze)

Celkové kalorie
(zadávání)

Opravný faktor
(zadávání)

Celková doba běhu
(zadávání)

Datum
(zadávání, formát)

Celková trasa
(zadávání)

Čas
(zadávání + 12h, 24h)

Tréninkové zóny
(spalování tuků, zóna Fit, individuální)

Pohlaví
(muž, žena)

Max. srdeční frekvence
(vypočítaná podle pohlaví, věku a hmotnosti - oprava možná)

Narozeniny
(zadávání)

Hmotnost
(zadávání)

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.1 OTEVŘENÍ REŽIMU NASTAVENÍ



Předpoklad: Váš běžecký computer zobrazuje tréninkový režim (viz kapitola 4.3 „Přehled režimů a funkcí“).

Dlouze stiskněte tlačítko SET. Displej dvakrát zabliká, poté se otevře režim nastavení.

5.2 STRUKTURA DISPLEJE



- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. řádek | SET zobrazuje, že je otevřený režim nastavení. |
| 3. řádek/
4. řádek | Podmenu nebo nastavení, které lze změnit. |

5.3 OBSAZENÍ TLAČÍTEK V REŽIMU NASTAVENÍ

LIGHT ☀

stisknutí:
zapnutí
světla

START/STOP

stisknutí: v kalibračním režimu, spuštění a zastavení měření

SET

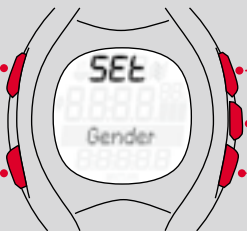
stisknutí: výběr funkce, uložení hodnoty
dlouhé stisknutí: ukončení režimu nastavení (v kalibračním režimu, přerušování kalibrace)

PULSE ⏪

stisknutí: listování dozadu
dlouhé stisknutí: nepřetržitě listování

SPEED ⏩

stisknutí: listování dopředu
dlouhé stisknutí: nepřetržitě listování



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.4 STRUČNÝ NÁVOD K NASTAVENÍ PŘÍSTROJE

Nastavení přístroje, jako jazyk, měrnou jednotku, opravný faktor, pohlaví, narozeniny, TF max., kontrast, zvuk tlačítek a alarm zón, nastavujete vždy stejným způsobem: Vyberete nastavení přístroje, změníte hodnotu a uložíte změněné nastavení přístroje.

Předpoklad: Váš běžecký computer zobrazuje režim nastavení (kapitola 5.1).

- 1 Stiskněte tlačítko PULSE (-) nebo SPEED (+) tolikrát, abyste přešli k požadovanému nastavení přístroje.
- 2 Stiskněte tlačítko SET, hodnota nastavení přístroje bliká.
- 3 Stiskněte tlačítko PULSE (-) nebo SPEED (+) tolikrát, aby se zobrazila požadovaná hodnota.
- 4 Stiskněte tlačítko SET, nastavení přístroje je změněné. Nyní můžete přejít k dalšímu nastavení přístroje.

5.5 PROVEDENÍ NASTAVENÍ PŘÍSTROJE

5.5.1 NASTAVENÍ JAZYKA

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5.5.2 NASTAVENÍ měrné JEDNOTKY

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5.5.3 KALIBRACE

Kalibrace je popsána v samostatné kapitole, viz kapitola 6 „Kalibrace a opravný faktor“.

5.5.4 OPRAVNÝ FAKTOR

Opravný faktor je popsán v samostatné kapitole, viz kapitola 6 „Kalibrace a opravný faktor“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.5 NASTAVENÍ DATA

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje režim nastavení.



Stiskněte tlačítko SPEED (+) tolikrát, aby se na displeji objevil „Date“.



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Year“ (Rok), pod textem bliká předem nastavený rok. Nyní rok nastavte pomocí tlačítka SPEED (+) nebo PULSE (-).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Month“ (Měsíc). Nyní měsíc nastavte pomocí tlačítka SPEED (+) nebo PULSE (-).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Day“ (Den). Nyní den nastavte pomocí tlačítka SPEED (+) nebo PULSE (-).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se formát data. Tlačítkem SPEED (+) nebo PULSE (-) vyberte jiný formát data.



Stiskněte tlačítko SET. Nastavení data se převeze.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.6 NASTAVENÍ ČASU

Příklad: Zimní čas se mění na letní čas. Chcete upravit čas.

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje režim nastavení.

Stiskněte tlačítko SPEED (+) tolikrát, aby se na displeji objevil „Clock“ (Čas).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se blikající „24H“. Tlačítkem SPEED (+) nebo PULSE (-) vybíráte mezi 12hodinovým nebo 24hodinovým zobrazením.



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se čas. Zobrazení hodin bliká.



Stiskněte tlačítko SPEED (+). Údaj se zvýší o hodinu. Tlačítkem PULSE (-) by se údaj o jednu hodinu snížil.



Stiskněte tlačítko SET. Blikající zobrazení minut je možné nastavit pomocí tlačítka PULSE (-) nebo SPEED (+).



Stiskněte tlačítko SET. Nový čas je uložen.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.7 NASTAVENÍ POHLAVÍ

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.
Toto nastavení přístroje má vliv na výpočet maximální srdeční frekvence a kalorií. Nastavte proto tuto hodnotu správně.

5.5.8 NASTAVENÍ NAROZENIN

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.
Toto nastavení přístroje má vliv na výpočet maximální srdeční frekvence a kalorií. Nastavte proto tuto hodnotu správně.

5.5.9 NASTAVENÍ HMOTNOSTI

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.
Toto nastavení přístroje má vliv na výpočet maximální srdeční frekvence a kalorií. Nastavte proto tuto hodnotu správně.

5.5.10 NASTAVENÍ MAX. TF

Maximální srdeční frekvenci (TF max.) stanovuje běžecký computer na základě pohlaví, hmotnosti a dne narození.

Pozor: Pamatujte, že s touto hodnotou se mění také tréninkové zóny. Hodnotu TF max. měřte pouze tehdy, když byla stanovena spolehlivým testem, jako například výkonnostní diagnostikou a testem max. tepové frekvence.

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.11 NASTAVENÍ TRÉNINKOVÉ ZÓNY

Můžete vybírat mezi třemi tréninkovými zónami. Tím se stanovují horní a dolní meze pro alarm zón.

Příklad: Chcete běhat kvůli spalování tuků. K tomu nastavíte zónu „Spalování tuků“.

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje režim nastavení.

Stiskněte tlačítko PULSE (-) tolikrát, aby se na displeji zobrazila „Train. Zone“ [Trén. zóna].

Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se nastavená tréninková zóna.

Tlačítkem SPEED (+) listujte ke „Fat Burn“ (Spal. tuků).

Stiskněte tlačítko SET. Tréninková zóna je nastavená pro všechny další tréninky.

Tip: Dlouhým stisknutím tlačítka SET přejdete opět do tréninkového režimu.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.12 TRÉNOVÁNÍ S TRÉNINKOVÝMI ZÓNAMI

Běžecský computer obsahuje tři tréninkové zóny. Předem nastavené tréninkové zóny „Spalování tuků“ a „Zóna Fit“ se vypočítávají na základě maximální srdeční frekvence. Všechny tréninkové zóny mají dolní a horní mez pro pulz.

→ **Spalování tuků**

Zde se trénuje aerobní látková výměna. Při delší době aktivity a nižší intenzitě se spaluje více tuků než uhlohydrátů, resp. tuky se přeměňují na energii. Trénink v této zóně podporuje hubnutí.

→ **Zóna Fit**

Ve fitness zóně trénujete podstatně intenzivněji. Trénink v této zóně slouží ke zlepšení vytrvalosti.

→ **Individuální tréninková zóna**

Tuto zónu si upravujete sami.

Jak se „Tréninková zóna“ vybírá, je popsáno v kapitole 5.5.11 „Nastavení tréninkové zóny“.

5.5.13 UPRAVENÍ INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÉ ZÓNY

Příklad: Při běhu se střídáním tempa chcete trénovat v individuální tréninkové zóně. Rozsah pulzu by měl být mezi 120 a 160.

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje režim nastavení.



Listujte pomocí tlačítka SPEED (+), dokud se na displeji nezobrazí „Train. Zone“ (Trén. zóna).

5 REŽIM NASTAVENÍ

Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se nastavená tréninková zóna.



Tlačítkem SPEED (+) listujte k „Individual“ (Individuální).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Lower Limit“ (Dolní mez). Zadaná hodnota bliká.



Stiskněte tlačítko PULSE (-) tolikrát, aby hodnota činila 120.



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Upper Limit“ (Horní mez). Zadaná hodnota bliká.



Stiskněte tlačítko SPEED (+) tolikrát, aby hodnota činila 160.



Stiskněte tlačítko SET. Horní a dolní meze jsou nastavené.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.14 NASTAVENÍ CELKOVÉ TRASY

Příklad: Koupili jste si běžecký computer a chcete převzít celkovou trasu v délce 560 kilometrů ze svého tréninkového deníku.

Předpoklad: Běžecký computer zobrazuje režim nastavení.



Listujte pomocí tlačítka SPEED (+), dokud se na displeji nezobrazí „Tot. Dist.“ (Celková trasa).



Stiskněte tlačítko SET. Pod celkovou trasou vidíte nuly. První místo bliká.



Stiskněte dvakrát tlačítko SET. Místo pro zadání stovek bliká.



Stiskněte pětkrát tlačítko SPEED (+), aby se zobrazila číslice 5.



Stiskněte tlačítko SET. Číslice 5 se převezme a řád desítek začne blikat.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.14 NASTAVENÍ CELKOVÉ TRASY

Stiskněte tlačítko PULSE (-) tolikrát, aby se zobrazila číslice 6.



Stiskněte tlačítko SET. Číslice 6 se převezme a řád jednotek začne blikat.
Stiskněte tlačítko SET. Nastavení se uloží.



5.5.15 NASTAVENÍ CELKOVÉ DOBY BĚHU

Jak je popsáno v kapitole 5.5.14 „Nastavení celkové trasy“.

5.5.16 NASTAVENÍ CELKOVÝCH KALORIÍ

Jak je popsáno v kapitole 5.5.14 „Nastavení celkové trasy“.

5.5.17 NASTAVENÍ KONTRASTU

Jak je popsáno v kapitole 5.5 „Provedení nastavení přístroje“.

Upozornění: Kontrast se přímo mění.

5.5.18 NASTAVENÍ ZVUKU TLAČÍTEK

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5.5.19 NASTAVENÍ A VYPNUTÍ ALARMU ZÓN

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

6 KALIBRACE A OPRAVNÝ FAKTOR

6.1 PROČ KALIBROVAT?

Každý člověk má svůj styl chůze a běhu, který má vliv na měření. Proto byste měli snímač R3 upravit (zkalibrovat) podle svého stylu běhu a chůze. Pokud použijete předem daná nastavení, odchylka může být větší. Když provedete kalibraci snímače, měření bude mnohem přesnější.

6.2 FUNKCE KALIBRACE

Běžecský computer má funkci kalibrace. Při kalibraci musíte mít u sebe vysílač R3 a běžecský computer a běžet trasu, jejíž délku znáte. Trasu si můžete předem změřit pomocí cyklistického computeru nebo můžete běžet na 400 metrové dráze na stadionu. Až trasu uběhnete, opravíte naměřenou hodnotu podle skutečně uběhnuté vzdálenosti. Protože rychlost chůze nebo běhu ovlivňuje styl pohybu, kalibrace se vždy provádí při menší a větší rychlosti.

Pro snímací polohy na hrudníku a v pase můžete provést vždy dvě kalibrace:

- chůze
- běh

Důležité: Kalibrujte alespoň 2 x 800 m (vždy 800 m pomalu a 800 m rychle).

6 KALIBRACE A OPRAVNÝ FAKTOR

6.3 VYVOLÁNÍ KALIBRACE

Předpoklad: Přístroj se nachází v tréninkovém režimu. Máte u sebe vysílač R3 a běžecský computer.

Dlouze tiskněte tlačítko SET, dokud se neotevře režim nastavení.

Stiskněte tlačítko SPEED (+) tolikrát, aby se objevila funkce „Calibration“ (Kalibrace).

Stiskněte tlačítko SET. RC 1209 zjistí polohu snímače R3 (hrudník nebo pas) a spustí kalibrační funkci. RC 1209 vás provede kalibrací.



CZ

6.4 KALIBRACE

Kalibrace probíhá pro dvě rychlosti:

→ **Pomalý běh nebo pomalá chůze**

Běžte zde tak pomalu, jak byste běželi svůj nejpomalejší trénink.

→ **Rychlý běh nebo pomalá chůze**

Běžte zde nejrychlejším tempem, jakým byste běželi při vytrvalostním běhu nebo dlouhém tempovém běhu (více než 3000 m).

Doporučuje se, aby se obě rychlosti lišily o 30 %.

Tip: Používáte-li přístroj pouze k běhání a s měřením srdeční frekvence (poloha na hrudníku), a proto ho nikdy nenosíte v pase, stačí ho zkalibrovat pouze pro snímací polohu „Hrudník“ a pro „Běh“.

6 KALIBRACE A OPRAVNÝ FAKTOR

6.4.1 PŘÍPRAVA KALIBRACE

- 1 Přiložte hrudní pás nebo připevněte klips HipClip.
- 2 Jděte k vyměřené trase, která je alespoň 800 metrů dlouhá.
Tip: Vnitřní dráha na stadionu je dlouhá 400 metrů.
- 3 V režimu nastavení vyberte „Kalibraci“.
- 4 Stiskněte tlačítko SET. Běžecký computer rozpozná, zda máte na sobě HipClip nebo hrudní pás. Zobrazí se funkce „Běh“.
Tip: Chcete-li RC 1209 zkalibrovat pro „Chůzi“, vyberte pomocí tlačítka SPEED (+) funkci „Chůze“.
- 5 Stiskněte tlačítko SET. Běžecký computer na displeji zobrazuje, co musíte udělat.

6.4.2 PROVEDENÍ KALIBRAČNÍCH BĚHŮ

- 1 Odstartujte vždy 20 metrů před startovní čarou vyměřené trasy (letný start).
- 2 Jakmile překročíte startovní čáru, stiskněte tlačítko START/STOP. Měření se spustí.
- 3 Po uběhnutí vyměřené trasy znovu stiskněte tlačítko START/STOP.
- 4 Opravte nyní zobrazenou hodnotu pomocí tlačítka PULSE (-) nebo SPEED (+) na skutečně uběhnutou trasu.
- 5 Stiskněte tlačítko SET. Pomalý kalibrační běh je uložen.
- 6 Na displeji nyní vidíte střídavě výzvu „běž rychle/stiskni Start“.
Projděte znovu kroky 1 – 5, abyste provedli kalibraci pro rychlý běh.

Upozornění: Až provedete první kalibraci, kalibrační menu se změní. Vyvoláte-li ho znovu, máte na začátku možnost vybrat si mezi následujícími možnostmi: ON, OFF a NOVÁ. Když vyberete ON, poběžíte v tréninkovém režimu se zkalibrovanými hodnotami. Když vyberete OFF, poběžíte s nezkalibrovaným RC 1209. Když vyberete NOVÁ, provedete novou kalibraci RC 1209.

6.5 OPRAVNÝ FAKTOR

Pokud dosahujete s kalibrací nebo bez kalibrace dobrých hodnot, které se liší pouze minimálně v jednom směru, máte možnost manuálně opravit tyto hodnoty pomocí opravného faktoru.

Příklad:

Víte, že jste uběhli přesně 2000 m, běžecký computer ale vždy udává o trochu více, a to 2037 m. Opravný faktor je továrně nastaven na 1,000 a nic tedy zatím nemění.

Vypočítejte prosím následovně opravný faktor:

→ nový opravný faktor = $1,000 \times 2000 / 2037$

→ nový opravný faktor = **0,982**

$$\frac{\text{starý opravný faktor (1,000)} \times \text{skutečná vzdálenost (2000)}}{\text{zobrazená vzdálenost (2037)}}$$

Zadejte prosím tento nový opravný faktor, informace k nastavení najdete v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

7.1 OTEVŘÍT TRÉNINKOVÝ REŽIM

Takto přejdete do tréninkového režimu:

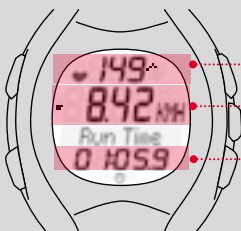
→ **Z klidového režimu**

Dlouze stiskněte libovolné tlačítko.

→ **Z režimu nastavení**

Dlouze stiskněte tlačítko SET.

7.2 STRUKTURA DISPLEJE



→ Aktuální pulz

→ Rychlost nebo trasa

→ Funkce zobrazené tlačítkem
SPEED (+) nebo PULSE (-) - zde
doba běhu

→ Tlačítko SPEED (+):

hodnoty trasy nebo časové hodnoty

→ Tlačítko PULSE (-):

hodnoty pulzu nebo spotřeba kalorií

→ **Šipka vedle zobrazení pulzu ▲**

V tomto příkladu je pulz pod vybranou tréninkovou zónou a měl by se zvýšit. Je-li pulz příliš vysoký, ukazuje šipka dolů.

→ **Šipka vedle rychlosti ▼**

V tomto příkladu je hodnota rychlosti běhu pod aktuálním tréninkovým průměrem.

→ **Symbol stopkek ⌚**

Trénink je odstartován, stopky běží.

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

→ Zastavení stopek – správná synchronizace

Symbol stopek je skrytý.

Je-li funkce zobrazená na tmavém pozadí, vysílač R3 a RC 1209 jsou synchronizované a stopky stojí.



→ Zastavení stopek – žádná synchronizace k RC 1209

Symbol stopek je skrytý.

Je-li funkce zobrazená na světlém pozadí, vysílač R3 a RC 1209 už **nejsou** synchronizované.

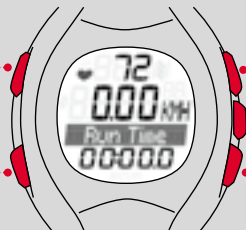
Proveďte prosím synchronizaci tím, že přidržíte dlouze stisknuté tlačítko SPEED (+).



7.3 OBSAZENÍ TLAČÍTEK V TRÉNINKOVÉM REŽIMU

LIGHT ☀

stisknutí:
zapnutí
světla



PULSE Ⓜ

stisknutí: zobrazení hodnot pulzu
dlouhé stisknutí: otevření
klidového režimu; ukončení
tréninkového režimu

START/STOP

stisknutí: spuštění/zastavení
stopek
dlouhé stisknutí: vynulování
tréninkových hodnot
(resetování)

SET

stisknutí: zobrazení
rychlosti nebo trasy
dlouhé stisknutí: otevření
režimu nastavení

SPEED Ⓡ

stisknutí: zobrazení
hodnot rychlosti
dlouhé stisknutí: nové
spojení vysílače R3 s
RC 1209 (synchronizace)

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

7.4 FUNKCE BĚHEM TRÉNINKU

Běžecský computer zachycuje množství hodnot, které nemůže zobrazovat všechny současně. Proto můžete jedním stisknutím tlačítka zobrazovat další funkce.



Tlačítkem SET přecházíte na prostředním řádku mezi rychlostí a trasou.

Pomocí tlačítka PULSE (-) nebo SPEED (+) vyberete, kterou funkci chcete vidět v dolní zobrazovací oblasti.

Upozornění: Kalorie, trasa, průměrné a maximální hodnoty se vypočítávají pouze tehdy, když běží stopky.

7.5 RÁDIOVÉ SPOJENÍ S VYSÍLAČEM R3

RC 1209 přijímá srdeční frekvenci, rychlost a vzdálenost z vysílače R3. Tento přenos probíhá digitálně a kódovaně. Kódování zajišťuje ignorování jiných signálů z jiných vysílačů a přijímání pouze signálů z vašeho hrudního pásu.

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

Synchronizace

Spustíte-li tréninkový režim, nastaví se RC 1209 nově na váš vysílač R3, synchronizuje se. Během synchronizace se na displeji zobrazí „SYNC“.

Synchronizace je ukončena, když „SYNC“ z displeje zmizí.



Hlášení „Too Many Signals“ (Příliš mnoho signálů)

Toto hlášení se objeví, když je v blízkosti příliš mnoho vysílačů. Chcete-li provést novou synchronizaci, postupujte následovně:

- 1 Vzdalte se cca 10 m od možných zdrojů rušení, jako například jiných pulzmetrů, vedení vysokého napětí a antén.
- 2 Zrušte hlášení stisknutím libovolného tlačítka.
- 3 Dlouze tiskněte tlačítko SPEED (+), dokud se znovu normálně nezobrazí tréninkový režim. Vysílač R3 a RC 1209 jsou opět synchronizované.

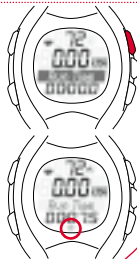
Upozornění: RC 1209 už nemůže být po úspěšné synchronizaci rušen.



7.6 SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje tréninkový režim.

Stiskněte tlačítko START/STOP. Doba běhu začíná běžet. Na displeji vidíte dole symbol stopek a popis měřené hodnoty je zobrazen na světlém pozadí.



7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

7.7 PŘERUŠENÍ TRÉNINKU

Trénink můžete kdykoli přerušit a následně v něm znovu pokračovat.



Stiskněte tlačítko START/STOP. Symbol stopek zmizí. Stopky jsou zastavené.



Znovu stiskněte tlačítko START/STOP. Symbol stopek se opět zobrazí. Stopky opět běží.

7.8 UKONČENÍ TRÉNINKU

Ukončili jste svůj tréninkový běh a chcete trénink ukončit také v běžeckém computeru.



Okamžitě stiskněte tlačítko START/STOP. Tím zabráníte tomu, aby se zapsaly průměrné hodnoty nebo doba běhu.



Dlouze stiskněte tlačítko PULSE (-). Přejdete do klidového režimu. Vidíte pouze čas a datum a šetříte baterii. Aktuální tréninkové hodnoty zůstanou uloženy.

Upozornění: Pokud jste trénink zastavili, přejde běžecký computer po pěti minutách do klidového režimu.

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

7.9 TRÉNINKOVÉ HODNOTY PO TRÉNINKU

Předpoklad: Nacházíte se v tréninkovém režimu.

Po tréninku si můžete hodnoty naměřené v tréninkovém režimu v klidu prohlédnout. Tlačítka SET, PULSE (-) a SPEED (+) listujete mezi jednotlivými hodnotami. Kromě aktuálních tréninkových hodnot zobrazuje běžecký computer také sečtené hodnoty, jako třeba:

- celkovou dobu běhu,
- celkovou trasu a
- celkové kalorie.

Upozornění: Celkové hodnoty jsou k dispozici pouze tehdy, když jsou stopky zastavené.

7.10 RESETOVÁNÍ TRÉNINKOVÝCH HODNOT

Než začnete s novým tréninkem, měli byste vynulovat tréninkové hodnoty. Jinak bude běžecký computer dále načítat hodnoty. Sečtené celkové hodnoty pro trasu, čas a kalorie zůstanou uložené.

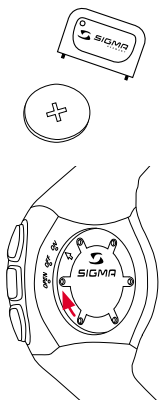
Předpoklad: Nacházíte se v tréninkovém režimu.

Dlouze stiskněte tlačítko START/STOP. Displej dvakrát zabliká a všechny hodnoty se vynulují. Poté opět uvidíte tréninkový režim.



8 ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

8.1 VÝMĚNA BATERIE



V běžeckém computeru se používá baterie CR2032 (výr. č. 00342) a ve snímači R3 baterie CR2450 (výr. č. 20316).

Předpoklad: Máte novou baterii a nástroj ke krytu přihrádky na baterii.

- 1 Otáčejte krytem pomocí nástroje ke krytu přihrádky na baterii proti směru hodinových ručiček, dokud šipka nebude ukazovat na OPEN. Případně můžete použít také propisovací tužku.
- 2 Sejměte kryt.
- 3 Vyjměte baterii.
- 4 Vložte novou baterii. Znaménko plus směřuje nahoru. **Důležité:** Dejte pozor na polaritu! U některých modelů se na baterii nachází izolační fólie nebo izolační nálepka. V každém případě dbejte na to, aby byla izolace umístěna opět nad kladným pólem baterie.
- 5 Kryt znovu nasadte. Šipka směřuje na OPEN.
- 6 Otáčejte krytem pomocí nástroje ke krytu přihrádky na baterii po směru hodinových ručiček, dokud šipka nebude ukazovat na ON (u vysílače R3 na Close).
- 7 Opravte čas a datum.

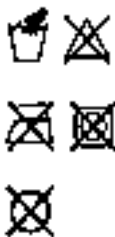
Důležité: Starou baterii náležitě zlikvidujte (viz kapitola 8.4).

8 ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

8.2 PRANÍ TEXTILNÍHO HRUDNÍHO PÁSU COMFORTEX+

Textilní hrudní pás COMFORTEX+ se může prát při +40 °C na jemný program v pračce. Je možné používat běžné prací prostředky, nepoužívejte ale prosím bělicí prostředky nebo prací prostředky s bělicí přísadou.

- Nepoužívejte mýdlo ani aviváž.
- Pás COMFORTEX+ nenechávejte čistit chemicky.
- Ani pás ani vysílač nejsou vhodné do sušičky.
- Pás nechte uschnout položený. Prosím neždímejte ani nevěšte nebo nenatahujte v mokrém stavu.
- Pás COMFORTEX+ se nesmí žehlit!



8.3 NÁHRADNÍ DÍLY

Textilní hrudní pás COMFORTEX+



8 ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

8.4 LIKVIDACE



Baterie se nesmí likvidovat s domovním odpadem (zákon o bateriích)! Odevzdejte prosím baterie na příslušném sběrném místě k likvidaci odpadu.



Elektronické přístroje se nesmějí likvidovat s domovním odpadem. Odevzdejte prosím přístroj na příslušném sběrném místě k likvidaci odpadu.

9 TECHNICKÉ ÚDAJE

RC 1209

- Typ baterie: CR2032
- Životnost baterie: průměrně 1 rok
- Přesnost chodu hodin: větší než ± 1 sekund/den při okolní teplotě 20 °C
- Rozsah srdeční frekvence: 40-240

Vysílač R3

- Typ baterie: CR2450
- Životnost baterie: průměrně 2 roky
- Přesnost vzdálenosti: Ve zkalibrovaném stavu dosahuje většina běžců menší než 5% odchylky. Prostřednictvím opravného faktoru je také možné dále optimalizovat výsledek. Předpokladem pro přesné údaje jsou neměnné podmínky.

Textilní hrudní pás COMFORTEX+

- Materiál pásu: polyamid a elasthan

1	Wstęp	106
2	Zawartość opakowania	106
3	Zasady bezpieczeństwa	107
4	Przegląd	107
4.1	Mocowanie nadajnika R3	107
4.1.1	Zakładanie pasa piersiowego	108
4.1.2	Mocowanie zaczepu biodrowego	108
4.2	Przed pierwszym treningiem	109
4.3	Krótkie i długie naciskanie przycisku	110
4.4	Przegląd trybów działania i funkcji	111
4.4.1	Tryb spoczynku	112
4.4.2	Tryb treningu	112
4.4.3	Tryb ustawień	113
5	Tryb ustawień	114
5.1	Uruchomienie trybu ustawień	114
5.2	Budowa wyświetlacza	114
5.3	Funkcje przycisków w trybie regulacji	114
5.4	Krótką instrukcja ustawienia urządzenia	115
5.5	Przeprowadzenie ustawienia urządzenia	115
5.5.1	Ustawienie języka	115
5.5.2	Ustawienie jednostek miar	115
5.5.3	Kalibracja	115
5.5.4	Współczynnik korygujący	115
5.5.5	Ustawienie daty	116
5.5.6	Ustawienie zegara	117
5.5.7	Ustawienie płci	118
5.5.8	Ustawienie daty urodzenia	118
5.5.9	Ustawienie masy ciała	118
5.5.10	Ustawienie HR max.	118
5.5.11	Ustawienie strefy treningowej	119
5.5.12	Trening w strefach treningowych	120
5.5.13	Konfiguracja indywidualnej strefy treningowej	120

5.5.14	Ustawienie całkowitej długości dystansu	122
5.5.15	Ustawienie całkowitego czasu treningu	123
5.5.16	Ustawienie całkowitego zużycia kalorii	123
5.5.17	Ustawienie kontrastu	123
5.5.18	Ustawienie dźwięków przycisków	123
5.5.19	Włączanie i wyłączanie alarmu strefowego	123
6	Kalibracja i współczynnik korygujący	124
6.1	Do czego służy kalibracja?	124
6.2	Funkcja kalibracji	124
6.3	Uruchomienie kalibracji	125
6.4	Kalibracja	125
6.4.1	Przygotowanie kalibracji	126
6.4.2	Przeprowadzenie kalibracji	126
6.5	Współczynnik korygujący	127
7	Tryb treningu	128
7.1	Uruchomienie trybu treningu	128
7.2	Budowa wyświetlacza	128
7.3	Funkcje przycisków w trybie treningu	129
7.4	Funkcje podczas treningu	130
7.5	Połączenie radiowe z nadajnikiem R3	130
7.6	Rozpoczęcie treningu	131
7.7	Przerwanie treningu	132
7.8	Zakończenie treningu	132
7.9	Wyniki po zakończeniu treningu	133
7.10	Kasowanie wyników treningu	133
8	Konserwacja i czyszczenie	134
8.1	Wymiana baterii	134
8.2	Pranie tekstylnego pasa piersiowego COMFORTEX+	135
8.3	Części zamienne	135
8.4	Utylizacja	136
9	Dane techniczne	136

1 WSTĘP

Serdecznie gratulujemy dokonania wyboru komputera treningowego firmy SIGMA SPORT®. Nowo zakupiony komputer treningowy będzie przez wiele lat uczestniczył w Państwa aktywności sportowej i rekreacyjnej. Komputer treningowy może nam towarzyszyć podczas wielu form aktywnego wypoczynku, m.in. w czasie:

- joggingu
- spacerów i Nordic Walkingu
- wędrówek pieszych
- pływania (jako pulsometr)

Komputer treningowy RC 1209 jest zaawansowanym technicznie urządzeniem pomiarowym, mierzącym nie tylko puls, ale również dystans i prędkość, z jaką się poruszamy.

W celu zapoznania się z różnymi funkcjami komputera treningowego oraz możliwościami ich stosowania należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.

SIGMA SPORT® życzy Państwu wielu przyjemności podczas treningu z komputerem treningowym.

2 ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



Komputer treningowy RC 1209
z baterią



Narzędzie do pokrywy komory baterii do włączania baterii i jej wymiany.

Rada: W razie zgubienia narzędzia można otworzyć komorę baterii również długopisem.



Pas piersiowy COMFORTEX+ do pomiaru pulsu i zamocowania nadajnika R3.

2 ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Nadajnik R3 z baterią do pomiaru prędkości i pulsu.
Nadajnik R3 wysyła informacje zakodowane cyfrowo do komputera RC 1209.



Zaczepek biodrowy do nadajnika R3 do treningów bez pomiaru pulsu, ale z pomiarem prędkości.



3 ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Przed rozpoczęciem treningu należy się skonsultować z lekarzem w celu ustalenia i wyeliminowania ew. zagrożenia dla zdrowia. W szczególności jest to istotne w przypadku już wykrytych schorzeń sercowo-naczyniowych lub po dłuższym braku aktywności sportowej.
- Nie należy korzystać z komputera treningowego podczas nurkowania, nadaje się on jedynie do pływania.
- Nie wolno naciskać przycisków pod wodą.

4 PRZEGLĄD

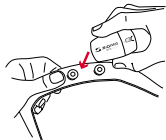
4.1 MOCOWANIE NADAJNIKA R3

Nadajnik R3 można nosić na pasie piersiowym lub na zaczepie biodrowym.

- **na pasie piersiowym**
do pomiaru pulsu, prędkości i dystansu.
- **na zaczepie biodrowym**
do pomiaru prędkości i dystansu, brak pomiaru pulsu.

4 PRZEGLĄD

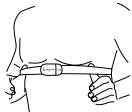
4.1.1 ZAKŁADANIE PASA PIERSIOWEGO



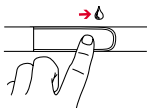
Wcisnąć nadajnik R3 w zatrzaski pasa piersiowego.
Ważne: Po zakończeniu treningu zdjąć nadajnik R3 z pasa, aby nie doprowadzić do rozładowania baterii. Nadajnik jest zawsze aktywny wtedy, kiedy prąd przepływa między dwoma stykami. Dzieje się to wtedy, gdy pas piersiowy dotyka skóry i gdy pas i / lub nadajnik R3 leży przykładowo na wilgotnym ręczniku. Pulsująca dioda oznacza, że nadajnik R3 jest włączony.



Dopasować długość paska.
Ważne: Pasek powinien przylegać do ciała, ale nie może być zbyt obcisły.

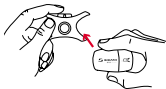


Zamocować pasek poniżej mięśnia piersiowego lub klatki piersiowej.
Ważne: Nadajnik R3 skierowany jest do przodu.



Przed położeniem na skórze należy zwilżyć obszar czujnika.
Ważne: Puls mierzony jest niezawodnie tylko wtedy, gdy obszar czujnika jest wilgotny.

4.1.2 MOCOWANIE ZACZEPU BIODROWEGO



Wcisnąć nadajnik R3 w zaczep biodrowy.

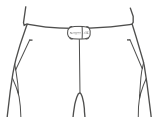
Ważne: Po zakończeniu treningu wyjąć nadajnik R3 z zaczepu, aby nie doprowadzić do rozładowania baterii. Nadajnik jest zawsze aktywny wtedy, kiedy jest włożony do zaczepu lub prąd przepływa między dwoma stykami (zatrzaskami). Pulsująca dioda oznacza, że nadajnik R3 jest włączony.

Wskazówka: Nadajnik R3 można zamontować tylko w jednym kierunku.

4 PRZEGLĄD

Zamocować zacpek biodrowy przy środkowej części spodni.

Ważne: Pomiar prędkości i dystansu będzie prawidłowy tylko wtedy, gdy zacpek biodrowy będzie umieszczony z przodu, w części środkowej pasa spodni.



4.2 PRZED PIERWSZYM TRENINGIEM

Przed rozpoczęciem pierwszego treningu należy przygotować komputer treningowy w następujący sposób:

1. Pokrywą komory na baterie przekręcić za pomocą załączonego narzędzia na pozycję ON.

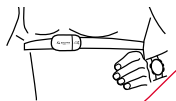


2. Urządzenie automatycznie przejdzie do trybu ustawień. Przyciskami SPEED (+) i PULSE (-) można przewijać ustawienia podstawowe. Za pomocą przycisku SET należy potwierdzić swoje ustawienia. Dokonać ustawień podstawowych, tzn. dotyczących języka, jednostek miar, daty, godziny itp.

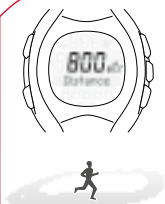


Wskazówka: Należy koniecznie podać swoją płeć, datę urodzenia i masę ciała, ponieważ z tych parametrów komputer treningowy oblicza maksymalny puls (HR max.). Szczegółowe informacje znajdują się w rozdziale 5 „Tryb ustawień”.

3. Założyć pasek piersiowy lub zacpek biodrowy i RC 1209.



4 PRZEGLĄD



4. Kalibracja

Aby komputer treningowy wskazywał optymalne wyniki, należy go skalibrować (szczegółowe informacje znajdują się w rozdziale 6 „Kalibracja”). W trybie ustawień przejść do „Kalibracja i współczynnik korygujący”. Nacisnąć przycisk SET. Komputer treningowy przeprowadzi poszczególne etapy kalibracji. Po dokonaniu kalibracji opuścić tryb ustawień, naciskając dłużej przycisk SET.



5. Rozpoczęcie treningu.

Po naciśnięciu przycisku START/STOP można rozpocząć swój pierwszy trening.



6. Jeżeli chcemy zakończyć trening, możemy nacisnąć przycisk START/STOP. Stoper zatrzyma się. Aby skasować ustawienia wartości i je wyzerować, przytrzymać dłużej przycisk START/STOP. Aby zakończyć tryb treningu, przytrzymać dłużej przycisk PULSE [-]. Szczegółowy opis tych pięciu czynności można znaleźć w dalszej części instrukcji.

4.3 KRÓTKIE I DŁUGIE NACISKANIE PRZYCIŚNIKA

Obsługa komputera treningowego polega na naciskaniu przycisków na dwa różne sposoby:

- **Krótkie naciskanie przycisku**
Dostęp do funkcji lub przechodzenie między nimi.
- **Dłuższe naciskanie przycisku**
Przechodzenie do innego trybu, kasowanie wyników treningu lub ręczna synchronizacja nadajnika R3.

Przykład: Po zakończeniu treningu chcemy przejść do trybu spoczynku.

4 PRZEGLĄD

Przytrzymać dłużej przycisk PULSE (-).



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

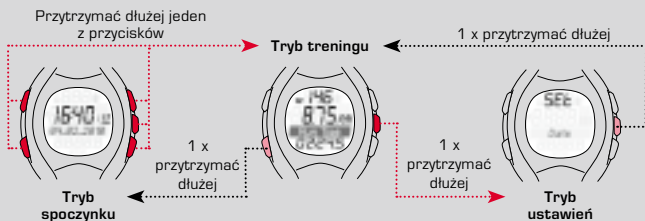


Pojawi się tryb spoczynku.
Zwolnić przycisk PULSE (-).



4.4 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

4.4.1 TRYB SPOCZYNKU

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

4.4.2 TRYB TRENINGU

To tryb służący do treningu.

LIGHT



PULSE

- Średni puls
- Maksymalny puls
- Kalorie
- Całkowite zużycie kcal*

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

START/STOP

- Stoper

SET

- Dystans (w km)
- Prędkość (w km/h lub min/km)

SPEED

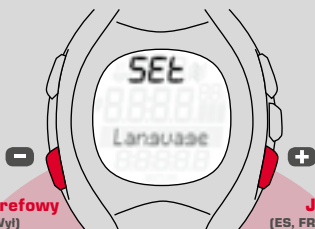
- Czas treningu
- Średnia prędkość
- Maksymalna prędkość
- Zegar
- Całkowita długość dystansu*
- Całkowity czas treningu*

4 PRZEGLĄD

4.4.3 TRYB USTAWIEŃ

W tym trybie można dopasować ustawienia urządzenia.

- Przyciskiem SPEED (+) poruszamy się w przód, od języka do alarmu strefowego.
- Przyciskiem PULSE (-) poruszamy się w tył, od alarmu strefowego do języka.



Alarm strefowy
(Wi, Wył)

Język
(ES, FR, IT, GB, DE)

Dźwięk przycisków
(Wi, Wył)

Jednostka miary
(km/h, mph, min/km, min/mile)

Kontrast
(5 stopni)

Kalibracja
(wymagane bieganie/chodzenie)

Łączne zużycie kcal
(wprowadzić)

Współczynnik korygujący
(wprowadzić)

Łączny czas treningu
(wprowadzić)

Data
(wprowadzić, format)

Łączny dystans treningu
(wprowadzić)

Czas
(wprowadzić + 12 h, 24 h)

Strefa treningowa
(spalanie tłuszczu, strefa fitness, indywidualna)

Płeć
(mężczyzna, kobieta)

Maks. puls
(wyliczony na podstawie płci, wieku i masy ciała. Można skorygować)

Data urodzenia
(wprowadzić)

Masa ciała
(wprowadzić)

5 TRYB USTAWIEŃ

5.1 URUCHOMIENIE TRYBU USTAWIEŃ



Warunek: Komputer treningowy pokazuje tryb treningowy (patrz rozdział 4.3 „Przegląd trybów działania i funkcji”).

Przytrzymać dłużej przycisk SET. 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 zmiane |
| 4. wiersz | ustawienie. |

5.3 FUNKCJE PRZYCISKÓW W TRYBIE REGULACJI

LIGHT

nacisnąć:
oświetlenie
wł.

START/STOP

nacisnąć: w trybie kalibracji, rozpoczęcie i zakończenie pomiaru

SET

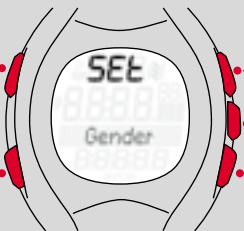
nacisnąć: wybór funkcji, zapisanie wartości
przytrzymać dłużej: zakończenie trybu ustawień (w trybie kalibracji, przerwanie kalibracji)

PULSE

nacisnąć: przejście do tyłu
przytrzymać dłużej: przechodzenie ciągle między danymi

SPEED

nacisnąć: przejście do przodu
przytrzymać dłużej: przechodzenie ciągle między danymi



5 TRYB USTAWIEŃ

5.4 KRÓTKA INSTRUKCJA USTAWIENIA URZĄDZENIA

Ustawienia urządzenia, takie jak język, jednostka miary, współczynnik korygujący, płeć, data urodzenia, masa ciała, maks. puls, kontrast, dźwięk przycisków i alarm strefowy zawsze ustawiane są w taki sam sposób: Wybrać ustawienia urządzenia, zmienić wartość i zapisać zmianę.

Warunek: Komputer treningowy pokazuje tryb spoczynku (rozdział 5.1).

- 1 Przycisk PULSE (-) lub SPEED (+) naciskać kilkakrotnie, aż wyświetli się żądane ustawienie urządzenia.
- 2 Nacisnąć przycisk SET, aż zacznie pulsować wartość ustawienia.
- 3 Przycisk PULSE (-) lub SPEED (+) naciskać kilkakrotnie, aż pojawi się żądana wartość.
- 4 Nacisnąć przycisk SET, zmiana ustawienia została zapisana. Teraz można przejść do innych ustawień.

5.5 PRZEPROWADZENIE USTAWIENIA URZĄDZENIA

5.5.1 USTAWIENIE JĘZYKA

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Krótka instrukcja ustawienia urządzenia”.

5.5.2 USTAWIENIE JEDNOSTKI MIARY

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Krótka instrukcja ustawienia urządzenia”.

5.5.3 KALIBRACJA

Kalibracja została opisana w osobnym rozdziale, patrz rozdział 6 „Kalibracja i współczynnik korygujący”.

5.5.4 WSPÓŁCZYNNIK KORYGUJĄCY

Współczynnik korygujący został opisany w osobnym rozdziale, patrz rozdział 6 „Kalibracja i współczynnik korygujący”.

5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.5 USTAWIENIE DATY

Warunek: Komputer treningowy pokazuje tryb spoczynku.



Naciskać przycisk SPEED (+) tak często, aż na wyświetlaczu pojawi się „Date” (Data).



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



Nacisnąć przycisk SET. Pojawi się „Month” (Miesiąc). Teraz przyciskiem SPEED (+) lub PULSE (-) wybrać dany miesiąc.



Nacisnąć przycisk SET. Pojawi się „Day” (Dzień). Teraz przyciskiem SPEED (+) lub PULSE (-) wybrać dany dzień.



Nacisnąć przycisk SET. Wyświetli się format daty. Przyciskiem SPEED (+) lub PULSE (-) wybrać inny format daty.



Nacisnąć przycisk SET. Nastąpiło zapisanie ustawień daty.

5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.6 USTAWIENIE ZEGARA

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

Warunek: Komputer treningowy pokazuje tryb spoczynku.

Naciskać przycisk SPEED (+) tak często, aż na wyświetlaczu pojawi się „Clock” (Zegar).



Nacisnąć przycisk SET. Na wyświetlaczu pojawi się „24H” i zacznie pulsować. Przyciskiem SPEED (+) lub PULSE (-) wybrać między wyświetlaniem trybu 12-godzinnego a trybu 24-godzinnego.



Nacisnąć przycisk SET. Pojawi się zegarek. Pulsuje oznaczenie godziny.



Nacisnąć przycisk SPEED (+). Następuje przesuwanie wskaźników godziny do przodu. Przyciskiem PULSE (-) można przesuwać wskazania godziny do tyłu.



Naciśnięcie przycisku SET spowoduje miganie wskazania minutowego, które można ustawiać przyciskami PULSE (-) lub SPEED (+).



Nacisnąć przycisk SET. Zapisano nowe ustawienia zegara.



5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.7 USTAWIENIE PŁCI

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Krótka instrukcja ustawienia urządzenia”.

Ten parametr wpływa na obliczenie maksymalnego pulsu i zużycia kalorii. Dlatego należy zwrócić uwagę, aby wartość była prawidłowa.

5.5.8 USTAWIENIE DATY URODZENIA

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Krótka instrukcja ustawienia urządzenia”.

Ten parametr wpływa na obliczenie maksymalnego pulsu i zużycia kalorii. Dlatego należy zwrócić uwagę, aby wartość była prawidłowa.

5.5.9 USTAWIENIE MASY CIAŁA

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Krótka instrukcja ustawienia urządzenia”.

Ten parametr wpływa na obliczenie maksymalnego pulsu i zużycia kalorii. Dlatego należy zwrócić uwagę, aby wartość była prawidłowa.

5.5.10 USTAWIENIE HR MAX.

Maksymalny puls (HR max.) komputer treningowy oblicza na podstawie płci, masy ciała i wieku użytkownika.

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

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Krótka instrukcja ustawienia urządzenia”.

5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.11 USTAWIENIE 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: Komputer treningowy pokazuje tryb spoczynku.

Naciskać przycisk PULSE (-) tak często, aż na wyświetlaczu pojawi się „Train. Zone” (Strefa treningowa).

Nacisnąć przycisk SET. Wyświetli się ustawiona strefa treningowa.

Przyciskiem SPEED (+) przejść do „Fat Burn” (Spalanie tł.).

Nacisnąć przycisk SET. Strefa treningowa została ustawiona dla wszystkich kolejnych treningów.

Rada: Dłuższe przytrzymanie przycisku SET spowoduje ponowne przejście do trybu treningowego.



5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.12 TRENING W STREFACH TRENINGOWYCH

Komputer treningowy zawiera trzy strefy treningowe. Ustawione strefy treningowe „Spalanie tłuszczu” i „Strefa fitness” obliczane są na podstawie maksymalnego pulsu. 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 5.5.11 „Ustawienie strefy treningowej” opisano, jak wybrać „Strefę treningową”.

5.5.13 KONFIGURACJA INDYWIDUALNEJ STREFY TRENINGOWEJ

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

Warunek: Komputer treningowy pokazuje tryb spoczynku.



Naciskać przycisk SPEED (+) tak często, aż na wyświetlaczu pojawi się „Train. Zone” (Strefa treningowa).

5 TRYB USTAWIEŃ

Nacisnąć przycisk SET. Wyświetli się ustawiona strefa treningowa.



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



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



Naciskać przycisk PULSE (-) tak często, aż wartość wyniesie 120.



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



Naciskać przycisk SPEED (+) tak często, aż wartość wyniesie 160.



Nacisnąć przycisk SET. Górne i dolne granice zostały ustawione.



5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.14 USTAWIENIE CAŁKOWITEJ DŁUGOŚCI TRASY

Przykład: Po zakupie komputera treningowego użytkownik chce wprowadzić do niego całkowitą długość trasy liczącej 560 km ze swojego dziennika treningowego.

Warunek: Komputer treningowy pokazuje tryb spoczynku.



Naciskać przycisk SPEED (+), aż na wyświetlaczu pojawi się „Tot. Dist” (Całk. dł. trasy).



Nacisnąć przycisk SET. Pod ustawieniem całkowitej długości trasy widnieją zera. Miga pierwsze miejsce.



Nacisnąć dwukrotnie przycisk SET. Miga miejsce wpisywania cyfr setek.



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



Nacisnąć przycisk SET. Zapisano wartość 5 i zaczyna migać pole wpisywania cyfr dziesiątek.

5 TRYB USTAWIEŃ

5.5.14 USTAWIENIE CAŁKOWITEJ DŁUGOŚCI TRASY

Naciskać przycisk PULSE [-] tak często, aż pojawi się 6.



Nacisnąć przycisk SET. Zapisano wartość 6 i zaczyna migać pole wpisywania cyfr jedności.
Nacisnąć przycisk SET. Zapisano ustawienie.



5.5.15 USTAWIENIE CAŁKOWITEGO CZASU TRENINGU

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.5.14 „Ustawienie całkowitej długości trasy”.

5.5.16 USTAWIENIE CAŁKOWITEGO ZUŻYCIA KALORII

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.5.14 „Ustawienie całkowitej długości trasy”.

5.5.17 USTAWIENIE KONTRASTU

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.5 „Przeprowadzenie ustawienia urządzenia”.

Wskazówka: Kontrast zmienia się bezpośrednio.

5.5.18 USTAWIENIE DŹWIĘKÓW PRZYCIŚKÓW

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Krótka instrukcja ustawienia urządzenia”.

5.5.19 WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE ALARMU STREFOWEGO

Zgodnie z opisem z rozdziału 5.4 „Krótka instrukcja ustawienia urządzenia”.

6.1 DO CZEGO SŁUŻY KALIBRACJA?

Każdy człowiek ma inny styl chodzenia i biegania, który ma wpływ na pomiar. Dlatego należy wyregulować (skalibrować) czujnik R3 zgodnie z indywidualnym stylem biegania i chodzenia. Jeśli zostaną użyte gotowe ustawienia, odchylenie od rzeczywistości może być większe.

Po skalibrowaniu czujnika pomiary będą znacznie dokładniejsze.

6.2 FUNKCJA KALIBRACJI

Komputer treningowy posiada funkcję kalibracji. W celu przeprowadzenia kalibracji należy założyć nadajnik R3 i komputer treningowy i przebiec dystans, którego długość jest znana. Można zmierzyć wcześniej dany dystans za pomocą komputera rowerowego lub przebiec tor 400 m na stadionie. Po przebiegnięciu tej trasy skorygować wartość pomiarową do rzeczywistości przebytego dystansu.

Ponieważ prędkość chodu czy biegu ma wpływ na styl treningu, kalibracja przeprowadzana jest każdorazowo przy mniejszej i większej prędkości.

Dla czujnika zlokalizowanego na klatce piersiowej i na biodrach można każdorazowo przeprowadzić dwukrotną kalibrację:

- Chód
- Bieg

Ważne: Skalibrować co najmniej 2 x 800 m (každorazowo 800 m wolnym tempem i 800 m szybkim tempem)

6 KALIBRACJA I WSPÓŁCZYNNIK KORYGUJĄCY

6.3 URUCHOMIENIE KALIBRACJI

Warunek: Urządzenie znajduje się w trybie treningu. Użytkownik założył nadajnik R3 i komputer treningowy.

Przycisk SET przytrzymać dłużej, aż do uruchomienia trybu ustawień.

Naciskać przycisk SPEED (+) tak często, aż pojawi się funkcja „Calibration” (Kalibracja).

Nacisnąć przycisk SET. RC 1209 ustala pozycję czujnika R3 (klatka piersiowa lub biodra) i rozpoczyna funkcję kalibracji. RC 1209 przeprowadza przez poszczególne etapy kalibracji.



6.4 KALIBRACJA

Kalibracja odbywa się w dwóch prędkościach:

→ **Wolny bieg lub wolny chód**

Należy biec w takim wolnym tempie, w jakim będzie wykonywany najwolniejszy trening.

→ **Szybki bieg lub szybki chód**

Należy tutaj biec w najszybszym tempie, w jakim będzie wykonywany bieg długodystansowy lub długi bieg tempowy (powyżej 3000 m). Zaleca się, aby obie prędkości różniły się o 30 %.

Rada: Jeżeli urządzenie wykorzystywane jest jedynie do biegu i w położeniu z pomiarem pulsu (na klatce piersiowej), i nigdy nie będzie noszone na biodrze, wystarczy przeprowadzić kalibrację tylko do położenia „klatka piersiowa” i „bieg”.

6.4.1 PRZYGOTOWANIE KALIBRACJI

- 1 Nałożyć pas piersiowy lub zamocować zaczep biodrowy.
- 2 Wybrać zmierzoną trasę, której długość wynosi co najmniej 800 m.
Rada: Wewnętrzny tor stadionu ma długość 400 m.
- 3 W trybie ustawień wybrać „Kalibrację”.
- 4 Nacisnąć przycisk SET. Komputer treningowy rozpoznaje, czy użytkownik założył zaczep biodrowy czy pasek piersiowy. Wyświetli się funkcja „Bieg”.
Rada: Jeżeli chcemy skalibrować RC 1209 dla funkcji „Chód”, wybrać przyciskiem SPEED (+) funkcję „Chód”.
- 5 Nacisnąć przycisk SET. Komputer treningowy pokaże na wyświetlaczu, co teraz należy zrobić.

6.4.2 PRZEPROWADZENIE KALIBRACJI

- 1 Bieg/chód należy rozpocząć zawsze 20 m przed linią startu wymierzonego dystansu (start lotny).
- 2 W momencie przekraczania linii startu nacisnąć przycisk START/STOP. Rozpoczyna się pomiar.
- 3 Po przebiegnięciu wymierzonego dystansu, nacisnąć ponownie przycisk START/STOP.
- 4 Skorygować teraz pokazaną wartość za pomocą przycisku PULSE (-) lub SPEED (+), aż wyświetli się rzeczywiście pokonany dystans.
- 5 Nacisnąć przycisk SET. Wolny bieg kalibracyjny został zapisany.
- 6 Teraz na wyświetlaczu pojawi się naprzemiennie polecenie „bieg [chód] szybki/naciśnij start”. Wykonać ponownie kroki od 1 do 5, aby przeprowadzić kalibrację dla biegu szybkiego.

Wskazówka: Po przeprowadzeniu pierwszej kalibracji zmienia się menu kalibracji. Po ponownym wywołaniu menu można na początku wybrać następujące opcje: ON, OFF i NEW. Po wyborze ON można trenować w trybie treningu przy skalibrowanych wartościach. Po wyborze OFF trening odbędzie się przy nieskalibrowanym RC 1209. NEW należy wybrać wtedy, gdy chcemy od nowa skalibrować RC 1209.

6.5 WSPÓŁCZYNNIK KORYGUJĄCY

Jeżeli z lub bez kalibracji osiągnane są prawidłowe wartości, które odbiegają jedynie nieznacznie i jednostronnie, istnieje możliwość ręcznego skorygowania tych wartości za pomocą współczynnika korygującego.

Przykład:

Użytkownik wie, że przebiegł dokładnie 2000 m, komputer treningowy pokazuje jednak nieco większą wartość, np. 2037 m. Współczynnik korygujący został ustawiony fabrycznie na 1,000 i nie spowoduje jeszcze zmiany wartości.

Należy obliczyć współczynnik korygujący w następujący sposób:

- nowy współczynnik korygujący = $1,000 \times 2000 / 2037$
- nowy współczynnik korygujący = **0,982**

$$\frac{\text{stary współczynnik korygujący (1,000)} \times \text{rzeczywisty dystans (2000)}}{\text{wyświetlony dystans (2037)}}$$

Należy wprowadzić ten nowy współczynnik korygujący, a sposób, jak to zrobić, można znaleźć w rozdziale 5.4 „Krótka instrukcja ustawienia urządzenia”.

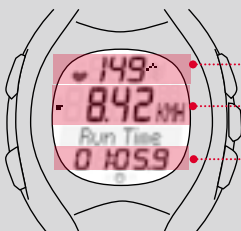
7 TRYB TRENINGU

7.1 URUCHOMIENIE TRYBU TRENINGU

Tak można przejść do trybu treningu:

- **Z trybu spoczynku**
Nacisnąć dłużej dowolny przycisk.
- **Z trybu ustawień**
Przytrzymać dłużej przycisk SET.

7.2 BUDOWA WYŚWIETLACZA



- Aktualny puls
- Prędkość lub dystans
- Wskazanie funkcji SPEED (+) lub PULSE (-) - tutaj czas treningu
- Przycisk SPEED (+):
wartości związane z dystansem
lub czasem
- Przycisk PULSE (-):
puls lub zużycie kalorii

- **Strzałka obok wskazania pulsu ▲**
W tym przykładzie puls wynosi mniej niż w wybranej trefie treningowej i powinien być większy. Jeżeli puls jest za wysoki, strzałka będzie skierowana w dół.
- **Strzałka obok prędkości ▼**
W tym przykładzie prędkość treningu wnosi mniej niż aktualna średnia prędkość treningu.
- **Symbol stopera ⏸**
Trening się rozpoczął, stoper odlicza czas.

7 TRYB TRENINGU

→ Zatrzymanie stopera – prawidłowa synchronizacja

Symbol stopera znika.

Jeżeli funkcja występuje na ciemnym polu, nastąpiła synchronizacja nadajnika R3 i RC 1209, a stoper został zatrzymany.



→ Zatrzymanie stopera – brak synchronizacji z RC 1209

Symbol stopera znika.

Jeżeli funkcja występuje na jasnym polu, **nie ma** już synchronizacji pomiędzy nadajnikiem R3 a RC 1209.

Przeprowadzić synchronizację, naciskając przez dłuższą chwilę przycisk SPEED (+).



7.3 FUNKCJE PRZYCISKÓW W TRYBIE TRENINGU

LIGHT ☀

nacisnąć:
oświetlenie
wł.



PULSE (-)

nacisnąć: wskazanie wartości pulsu
przytrzymać dłużej: uruchomienie trybu spoczynku; zakończenie trybu treningu

START/STOP

nacisnąć: włączenie/
zatrzymanie stopera
przytrzymać dłużej:
wyzeroowanie wyników
treningu (reset)

SET

nacisnąć: wskazanie prędkości lub dystansu
przytrzymać dłużej:
uruchomienie trybu ustawień

SPEED (+)

nacisnąć: wskazanie wartości prędkości
przytrzymać dłużej: ponowne połączenie nadajnika R3 z RC 1209 (synchron.)

7 TRYB TRENINGU

7.4 FUNKCJE PODCZAS TRENINGU

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



Za pomocą przycisku SET można wyświetlać w środkowym rzędzie prędkość lub dystans.



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

Wskazówka: Zużycie kalorii, dystans, wartości średnie i maksymalne obliczane są tylko wtedy, gdy stoper odmierza czas.

7.5 POŁĄCZENIE RADIOWE Z NADAJNIKIEM R3

RC 1209 odbiera informacje dotyczące pulsu, prędkości i dystansu od nadajnika R3.

Dane są przesyłane cyfrowo i w zakodowany sposób.

Kodowanie sygnałów zapewnia, że inne sygnały z innych nadajników są ignorowane, a przetwarzane są jedynie dane z nadajnika na własnym pasie piersiowym.

7 TRYB TRENINGU

Synchronizacja

W momencie rozpoczęcia trybu treningu RC 1209 ustawia się odpowiednio do nadajnika R3 użytkownika i następuje ich synchronizacja. Podczas synchronizacji na wyświetlaczu pojawia się „SYNC”. Synchronizacja została zakończona, jeśli na wyświetlaczu nie widać już wskazania „SYNC”.



Komunikat „Too many signals“ (Za dużo sygnałów)

Ten komunikat pojawia się, kiedy w pobliżu występuje za dużo nadajników. Aby wykonać ponowną synchronizację, należy postępować w poniższy sposób:

- 1 Odsunąć się na odległość ok. 10 m od możliwych źródeł zakłócenia, którymi mogą być np. inne pulsometry, przewody wysokiego napięcia i anteny.
- 2 Skasować komunikat dowolnym przyciskiem.
- 3 Przytrzymać dłużej SPEED (+), aż ponownie pokaże się normalne wskazanie trybu treningu. Nadajnik R3 i RC 1209 zostały ponownie zsynchronizowane.



Wskazówka: Po udanej synchronizacji nic nie będzie już zakłócało pracy RC 1209.

7.6 ROZPOCZĘCIE TRENINGU

Warunek: Komputer treningowy pokazuje tryb treningu.

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



7 TRYB TRENINGU

7.7 PRZERWANIE TRENINGU

W każdym momencie można przerwać trening, a następnie znowu 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.

7.8 ZAKOŃCZENIE TRENINGU

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



Nacisnąć natychmiast przycisk START/STOP. Zapobiegnie to zafałszowaniu średnich wartości lub czasu treningu.



Przytrzymać dłużej przycisk PULSE (-). 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 komputer treningowy po 5 minutach przejdzie w tryb spoczynku.

7 TRYB TRENINGU

7.9 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 SET, PULSE (-) i SPEED (+) można przechodzić między poszczególnymi wartościami. Oprócz aktualnych wyników treningu komputer treningowy pokazuje również zsumowane wartości, takie jak:

- Całkowity czas treningu
- Całkowita długość dystansu
- Całkowite zużycie kalorii

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

7.10 KASOWANIE WYNIKÓW TRENINGU

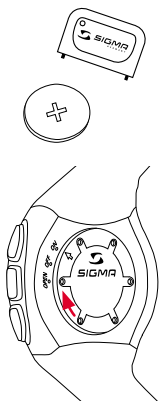
Przed rozpoczęciem nowego treningu należy skasować wyniki treningu. W przeciwnym razie komputer treningowy będzie kontynuował naliczanie wartości. Zsumowane wartości dystansu, czasu i zużycia kalorii pozostają zapisane w pamięci urządzenia.

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.



8.1 WYMIANA BATERII



Do komputera treningowego używane są baterie CR2032 (nr art. 00342), a do czujnika R3 baterie CR2450 (nr art. 20316).

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 (otwarte). Można użyć ewentualnie długopisu zamiast tego narzędzia.
- 2 Zdjąć pokrywę.
- 3 Wyjąć baterię.
- 4 Włożyć nową baterię. Znak plus skierowany jest w górę. **Ważne:** Przestrzegać biegunowości! Baterie niektórych modeli zostały wyposażone w folię lub taśmę izolacyjną. Należy uważać, aby izolacja znajdowała się na dodatnim biegunie baterii.
- 5 Ponownie nałożyć pokrywę. Strzałka pokazuje na OPEN (otwarte).
- 6 Obrócić pokrywę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara za pomocą narzędzia do komory baterii, aż strzałka będzie pokazywać ON a w przypadku nadajnika R3 na Close [zamknięte].
- 7 Skorygować wskazania zegara i datę.

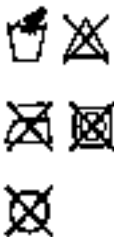
Ważne: Zużyta baterię należy utylizować w prawidłowy sposób (patrz rozdział 8.4).

8 KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

8.2 PRANIE TEKSTYLNEGO PASA PIERSIOWEGO COMFORTEX+

Tekstylny pas piersiowy COMFORTEX+ można prać w pralce w temp. +40°C/104°F w trybie prania ręcznego. Można używać popularnych środków do prania, nie stosować wybielaczy i proszków z dodatkiem wybielacza.

- Nie stosować mydła i zmiękczących płynów do płukania tkanin.
- Pasa COMFORTEX+ nie należy czyścić chemicznie.
- Nie wolno wkładać pasa i nadajnika do suszarki.
- Suszyć pasek w pozycji leżącej. Nie wyzymać. Kiedy pasek jest mokry, nie wolno go rozciągać ani wieszać.
- Nie wolno prasować paska COMFORTEX+!



8.3 CZĘŚCI ZAMIENNE

Tekstylny pas piersiowy COMFORTEX+



8 KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

8.4 UTYLIZACJA



Baterii nie wolno wyrzucać do śmieci (ustawa o bateriach)! 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

RC 1209

- Typ baterii: CR2032
- Żywotność baterii: średnio 1 rok
- Dokładność chodu zegarka: powyżej ± 1 sek./dziennie przy temperaturze otoczenia 20°C
- Zakres pulsu: 40-240

Nadajnik R3

- Typ baterii: CR2450
- Żywotność baterii: średnio 2 lata
- W stanie skalibrowanym większość biegaczy uzyskuje odchylenie mniejsze niż 5%. Dzięki współczynnikowi korekty można również dokładniej zoptymalizować rezultat. Dane dotyczące dokładności wymagają utrzymania stałych warunków.

Tekstylny pas piersiowy COMFORTEX+

- Materiał paska: poliamid z elastanem

1	Előszó	140
2	A csomag tartalma	140
3	Biztonsági utasítások	141
4	Áttekintés	141
4.1	Az R3 adó rögzítése	141
4.1.1	A mellöv feltevése	142
4.1.2	A HipClip rögzítése	142
4.2	Az első edzés előtt	143
4.3	Rövid és hosszú gombnyomás	144
4.4	Módok és funkciók áttekintése	145
4.4.1	Nyugalmi mód	146
4.4.2	Edzési mód	146
4.4.3	Beállító mód	147
5	Beállító mód	148
5.1	A beállító mód kinyitása	148
5.2	A kijelző elrendezése	148
5.3	Billentyűkiosztás a beállító módban	148
5.4	Rövid útmutató a készülék beállításáról	149
5.5	A készülék beállításai	149
5.5.1	A nyelv beállítása	149
5.5.2	A mértékegység beállítása	149
5.5.3	Kalibrálás	149
5.5.4	Korrektúra faktor	149
5.5.5	A dátum beállítása	150
5.5.6	Az idő beállítása	151
5.5.7	A nem beállítása	152
5.5.8	A születésnap beállítása	152
5.5.9	A súly beállítása	152
5.5.10	Maximális szívfrekvencia (HF) beállítása	152
5.5.11	Az edzési zóna beállítása	153
5.5.12	Edzés edzési zónákkal	154
5.5.13	Individuális edzési zóna beállítása	154

5.5.14	Össztávolság beállítása	156
5.5.15	Az összes futásidő beállítása	157
5.5.16	Az összkalória beállítása	157
5.5.17	A kontraszt beállítása	157
5.5.18	A gombhangok beállítása	157
5.5.19	Zónariasztás be- és kikapcsolása	157
6	Kalibrálás & korrekció faktor	158
6.1	Miért célszerű kalibrálni?	158
6.2	A kalibrálási funkció	158
6.3	A kalibrálás felhívása	159
6.4	Kalibrálás	159
6.4.1	A kalibrálás előkészítése	160
6.4.2	Kalibrálások végrehajtása	160
6.5	Korrekció faktor	161
7	Edzési mód	162
7.1	Az edzési mód kinyitása	162
7.2	A kijelző elrendezése	162
7.3	Billentyűkiosztás az edzési módban	163
7.4	Funkciók edzés közben	164
7.5	Rádióösszeköttetés az R3 adóval	164
7.6	Az edzés megkezdése	165
7.7	Az edzés megszakítása	166
7.8	Az edzés befejezése	166
7.9	Edzési értékek a tréning után	167
7.10	Edzési értékek visszaállítása	167
8	Karbantartás és tisztítás	168
8.1	Elemcsere	168
8.2	A textil mellpánt COMFORTEX+ mosása	169
8.3	Alkatrészek	169
8.4	Ártalmatlanítás	170
9	Műszaki adatok	170

1 ELŐSZÓ

Szívből gratulálunk hogy a SIGMA SPORT® cég Running Computerét vásárolta. A Running Computer hosszú évekig hűséges kísérője lesz sportolás közben és a szabadidejében. A Running Computert sok sporttevékenység közben tudja használni, többek között:

- futóedzés
- walking és nordic walking
- túrázás
- úszás (csak szívfrekvencia mérés)

A Running Computer RC 1209 technikailag nagyon igényes mérőműszer és a pulzuson kívül a távolságot és a sebességet is méri. Hogy az Running Computer sokféle funkcióját alaposan megismerje és megfelelően alkalmazni tudja, kérjük, gondosan olvassa el ezt a használati utasítást.

SIGMA SPORT® nagyon jó szórakozást kíván edzés közben a Running Computerrel.

2 A CSOMAG TARTALMA



Running Computer RC 1209
elemmel együtt



Szerszám az elemtartó fedelének kinyitásához, az elem aktiválásához és elemcseréhez

Tipp: Ha elveszítené, egy golyóstollal is ki tudja nyitni az elemtartót.



COMFORTEX+ mellő a pulzuszám méréshez és az R3 adó rögzítésére

2 A CSOMAG TARTALMA

R3 adó elemmel együtt a sebesség és pulzus méréséhez. Az R3 adó digitális kódolású jeleket küld az RC 1209-hez.



HipClip az R3 adóhoz pulzus nélküli edzéshez de sebességgel



3 BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Mielőtt edzeni kezd, kérjen tanácsot orvosától, hogy az egészségügyi kockázatokat elkerülhesse. Erre különösen akkor van szükség, ha kardiovaszkuláris alapbetegsége áll fenn vagy már régóta nem űzött sportot.
- Ne használja a Running Computert bűvárkodáshoz, a készülék csak úszáshoz használható.
- A víz alatt nem szabad a gombokat megnyomni.

4 ÁTTEKINTÉS

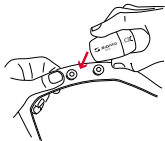
4.1 AZ R3 ADÓ RÖGZÍTÉSE

Az R3 adót a mellővel vagy a HipClippel viselheti.

- **Mellöv viselése**
Méri a pulzust, a sebességet, az útszakaszt.
- **HipClip viselése**
Méri a sebességet, az útszakaszt, de a pulzust nem.

4 ÁTTEKINTÉS

4.1.1 A MELLÖV FELTEVÉSE



Nyomja az R3 adót a mellöv nyomógombjaiba.

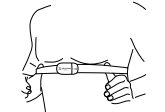
Fontos: Edzés után vegye le az R3 adót az övről, hogy az elemmel takarékoskodjon. Az adó mindig akkor aktív, ha a két érintkező között áram folyik.

Ez az eset akkor áll fenn, ha a mellövet a bőrén hordja és a mellöv és/vagy az R3 adó például egy nedves törülközőn van. Ha az LED villog, akkor az R3 adó be van kapcsolva.



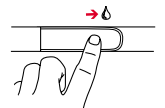
Állítsa be az öv hosszát.

Fontos: Az öv simuljon jól a testéhez, de ne túl szorosan.



Helyezze az övet a mellizom ill. a mell alá.

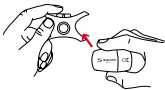
Fontos: Az R3 adó előre mutat.



Nedvesítse be a szenort ott, ahol a bőrrel érintkezik.

Fontos: Csak akkor megbízható a pulzusz mérés, ha a szenzor ezen a területen nedves.

4.1.2 A HIPCLIP RÖGZÍTÉSE



Kattintsa be az R3 adót a HipClipbe.

Fontos: Edzés után vegye le az R3 adót HipClipről, hogy az elemmel takarékoskodjon. Az adó mindig akkor aktív, ha a HipClipen rajta van, vagy az érintkezők (nyomógombok) között áram folyik.

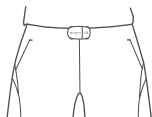
Ha az LED villog, akkor az R3 adó be van kapcsolva.

Utalás: Az R3 adót csak egy irányban lehet használni.

4 ÁTTEKINTÉS

Rögzítse a HipClipet középen a nadrágjára.

Fontos: A sebesség és az útszakasz mérése csak akkor korrekt, ha HipClipet elöl középen hordja.



4.2 AZ ELSŐ EDZÉS ELŐTT

Mielőtt az első edzést elkezdi, a Running Computert a következőképpen elő kell készíteni:

1. Az elemtartó fedelét a hozzátartozó szerszámmal állítsa ON-ra.

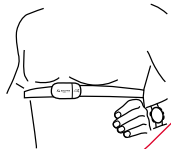


2. A készülék automatikusan a beállító módba kapcsol. A SPEED (+) és a PULSE (-) gombokkal tudja az alapbeállításokat átlapozni. A SET gombbal nyugtázza a beállításokat. Állítsa be az alapbeállításokat, mint nyelv, mértékegység, dátum, idő, stb.

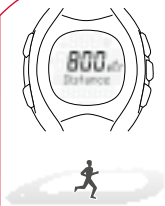


Utalás: Feltétlenül írja be a nemét, a születési dátumát és súlyát, mert a Running Computer ezekből az adatokból számítja ki a maximális szívfrekvenciát (HF max.). Közelebbit lásd az 5 „Beállító mód” fejezetben

3. Vegye fel a mellövet vagy HipClipet és RC 1209-t.



4 ÁTTEKINTÉS



4. Kalibrálás

Hogy a Running Computer optimális eredményeket tudjon mutatni, kalibrálnia kell (közelebbit lásd a 6 „Kalibrálás”) fejezetben. A beállító módban lapozzon „Kalibrálás & korrekció faktor” részhez. A SET gombot nyomja meg. A Running Computer végigkíséri a kalibráláson. Kalibrálás után hagyja el a beállító módot úgy, hogy a SET gombot hosszan nyomja meg.



5. Az edzés megkezdése. A START/STOP gombbal indítja első edzését.



6. Ha az edzést be akarja fejezni, nyomja meg a START/STOP gombot. A stopperóra leáll. Ha az értékeket nullára vissza akarja állítani, nyomja meg hosszan a START/STOP gombot. Ha az edzési módot el akarja hagyni, tartsa a PULSE (-) gombot hosszan megnyomva. Az öt lépés pontos leírását a következő oldalakon olvashatja.

4.3 RÖVID ÉS HOSSZÚ GOMBNYOMÁS

A Running Computert két különböző gombnyomással kezeli:

→ Rövid gombnyomás

Funkciókat hív fel vagy lapoz.

→ Hosszú gombnyomás

Másik módba kapcsol át, visszaállítja az edzési értékeket vagy az R3-at manuálisan szinkronizálja.

Példa: Befejezte az edzés és szeretné a nyugalmi módot felhívni.

4 ÁTTEKINTÉS

Nyomja meg hosszan a PULSE (-) gombot.



Tartsa a PULSE (-) gombot még mindig lenyomva.
A display kétszer villog és mutatja, hogy az edzési mód bezár.

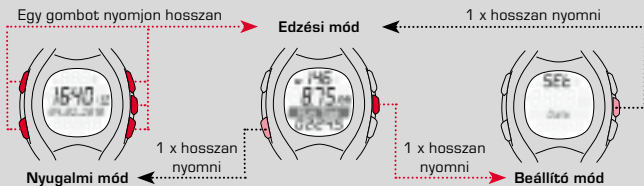


A nyugalmi mód megjelenik.
Engedje el a PULSE (-) gombot



4.4 MÓDOK ÉS FUNKCIÓK ÁTTEKINTÉSE

Itt áttekintést nyer a különböző módokról (edzési mód, beállító mód és nyugalmi mód). Hosszú gombnyomással kapcsolhat ide-oda az egyes módok között.



4 ÁTTEKINTÉS

4.4.1 NYUGALMI MÓD

A nyugalmi mód csak az időt és a dátumot mutatja.
A nyugalmi módból az edzési módba kapcsolhat,
ha egy tetszőleges gombot megnyom.

4.4.2 EDZÉSI MÓD

Ebben a módban edz.

LIGHT ✨



START/STOP

→ Stopperóra

SET

→ Szakasz (km)
→ Sebesség
(km/h vagy perc/km)

PULSE -

- Átlagos szívfrekvencia
- Maximális szívfrekvencia
- Kalória
- Összes kcal*

SPEED +

- Futásidő
- Átlagos sebesség
- Maximális sebesség
- Idő
- Teljes útszakasz*
- Összes futásidő*

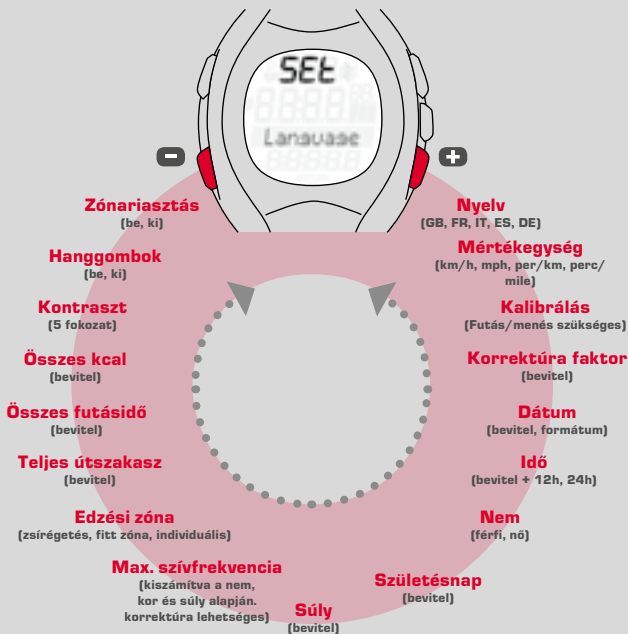
***Utalás:** Hogy az edzés alatt
jobb áttekintést kapjon,
az összértéket csak akkor látja,
ha a stopperóra nem jár.

4 ÁTTEKINTÉS

4.4.3 BEÁLLÍTÓ MÓD

Ebben a módban lehet a készülék beállításait beigazítani.

- A SPEED (+) gombbal lapozhat előre a nyelvtől a zónariasztáshoz.
- A PULSE (-) gombbal lapozhat hátra zónariasztástól a nyelvig.



5 BEÁLLÍTÓ MÓD

5.1 A BEÁLLÍTÓ MÓD KINYITÁSA



Feltétel: A Running Computer mutatja az edzési módot (lásd 4.3 „A módok és funkciók áttekintése” fejezet).

A SET gombot hosszan nyomja meg. A display kétszer villog, a beállító mód nyitva

5.2 DISPLAY ELRENDEZÉS



- | | |
|---------------------------|--|
| 1. sor | SET mutatja, hogy a beállító mód nyitva van. |
| 3. sor/
4. sor | almenü vagy a módosítandó beállítás. |

5.3 BILLENTYŰKIOSZTÁS A BEÁLLÍTÓ MÓDBAN

LIGHT ✨

megnyomása:
Fény be

START/STOP

megnyomása: a kalibrálási módban, a mérés indítása és leállítás

SET

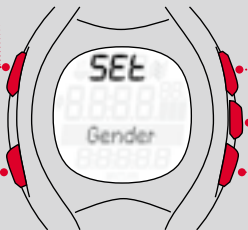
megnyomása: funkció kiválasztása az érték mentése
hosszan nyomni: beállító mód befejezése kalibrálás módban, kalibrálás megszakítása

PULSE ➖

megnyomása: hátra lapozás
hosszan nyomni: folyamatos lapozás

SPEED ➕

megnyomása: előre lapozás
hosszan nyomni: folyamatos lapozás



5 BEÁLLÍTÓ MÓD

5.4 RÖVID ÚTMUTATÓ A KÉSZÜLÉK BEÁLLÍTÁSÁRÓL

A készülék beállításait, mint nyelv, mértékegység, korrekció tényező, nem, születésnap, súly, HF max., kontraszt, gombhangok, zónariasztás, állítsa be azonnal: Kiválasztja a beállítást, módosítja az értéket és elmenti a módosított beállításokat.

Feltétel: A Running Computer a beállító módot (5.1 fejezet) mutatja.

- 1 A PULSE (-) vagy SPEED (+) gombot annyiszor nyomja meg, míg a kívánt készülékbeállításhoz jut.
- 2 Nyomja meg a SET gombot, a beállítási érték villog.
- 3 A PULSE (-) vagy SPEED (+) gombot annyiszor nyomja meg, míg a kívánt érték megjelenik.
- 4 Nyomja meg a SET gombot, a beállítási érték módosult.
Most egy másik beállításhoz lapozhat.

5.5 A KÉSZÜLÉK BEÁLLÍTÁSAI

5.5.1 A NYELV BEÁLLÍTÁSA

Ahogy az 5.4 „Rövid útmutató a készülék beállításához” fejezetben le van írva.

5.5.2 MÉRTÉKEGYSÉG BEÁLLÍTÁSA

Ahogy az 5.4 „Rövid útmutató a készülék beállításához” fejezetben le van írva.

5.5.3 KALIBRÁLÁS

A kalibrálás egy külön fejezetben van leírva, lásd a 6. „Kalibrálás & korrekció tényező” fejezetet.

5.5.4 KORREKTÚRA TÉNYEZŐ

A korrekció tényező egy külön fejezetben van leírva, lásd a 6. „Kalibrálás& korrekció tényező” fejezetet.

5 BEÁLLÍTÓ MÓD

5.5.5 A DÁTUM BEÁLLÍTÁSA

Feltétel: A Running Computer a beállító módot mutatja.



A SPEED (+) gombot nyomja meg annyiszor, míg a „Date” (Dátum) megjelenik a displayn.



A SET gombot nyomja meg. Az „Year” (év) megjelenik és alatta villog az előre beállított év.
A SPEED (+) vagy PULSE (-) gombbal állítsa be az évszámot.



A SET gombot nyomja meg. A „Month” (hónap) megjelenik.
A SPEED (+) vagy PULSE (-) gombbal állítsa be a hónapot.



A SET gombot nyomja meg. A „Day” (nap) megjelenik.
A SPEED (+) vagy PULSE (-) gombbal állítsa be a napot.



A SET gombot nyomja meg. Egy dátumformátum megjelenik.
A SPEED (+) vagy PULSE (-) gombbal válasszon ki egy másik dátumformátumot



A SET gombot nyomja meg. Ezzel elmenti a kívánt dátumformátumot.

5 BEÁLLÍTÓ MÓD

5.5.7 AZ IDŐ BEÁLLÍTÁSA

Példa: Az órát átállítják a téliről a nyári időszámításra. Ön is szeretné az időt átállítani.

Feltétel: A Running Computer a beállító módot mutatja.

A SPEED (+) gombot nyomja meg annyiszor, míg az idő megjelenik a displayn.



A SET gombot nyomja meg. „24H” megjelenik és villog. A SPEED (+) vagy PULSE (-) gombbal válasszon 12-órás vagy 24-órás kijelzés között.



A SET gombot nyomja meg. Az idő megjelenik. Az órabevitel villog.



Nyomja meg a SPEED (+) gombot. Egy órával többet mutat. A PULSE (-) gombbal a kijelző az órákat egy órával lefelé számolja.



Nyomja meg a SET gombot, a percek villognak, és a PULSE (-) vagy SPEED (+) gombbal be tudja állítani.



A SET gombot nyomja meg. Az új idő el van mentve.



5 BEÁLLÍTÓ MÓD

5.5.7 A NEM BEÁLLÍTÁSA

Ahogy az 5.4 „Rövid útmutató a készülék beállításához” fejezetben le van írva. Ez a beállítás befolyásolja a maximális szívfrekvencia és kalória kiszámítását. Állítsa be ezért pontosan ezt az értéket.

5.5.8 A SZÜLETÉSNAP BEÁLLÍTÁSA

Ahogy az 5.4 „Rövid útmutató a készülék beállításához” fejezetben le van írva. Ez a beállítás befolyásolja a maximális szívfrekvencia és kalória kiszámítását. Állítsa be ezért pontosan ezt az értéket.

5.5.9 A SÚLY BEÁLLÍTÁSA

Ahogy az 5.4 „Rövid útmutató a készülék beállításához” fejezetben le van írva. Ez a beállítás befolyásolja a maximális szívfrekvencia és kalória kiszámítását. Állítsa be ezért pontosan ezt az értéket.

5.5.10 MAX. SZÍVFREKVENCIA (HF) BEÁLLÍTÁSA

A maximális szívfrekvenciát (HF max.) a Running Computer a nemből, súlyból és születési dátumból számítja ki.

Figyelem: Vegye figyelembe, hogy ezzel az értékkel együtt az edzési zónák is változnak. A HF max. értéket ezért csak akkor módosítsa, ha egy biztos teszt során, mint pl. teljesítmény-diagnosztika, HF. max. teszt, megállapításra került.

Ahogy az 5.4 „Rövid útmutató a készülék beállításához” fejezetben le van írva.

5 BEÁLLÍTÓ MÓD

5.5.11 EDZÉSI ZÓNA BEÁLLÍTÁSA

Három edzési zóna között választhat. Ezzel meghatározza a zónariasztás felső és alsó határait.

Példa: Zsírégető futást szeretne. Ehhez állítsa be a „Zsírégetés” zónát.

Feltétel: A Running Computer a beállító módot mutatja.

Nyomja a PULSE (-) gombot annyiszor, míg „Train. Zone” megjelenik a displayn.

A SET gombot nyomja meg.
A beállított edzési zóna megjelenik.

A SPEED (+) vagy PULSE (-) gombbal lapozzon a „Fat Burn” (Zsírégetésig)

A SET gombot nyomja meg. Az edzési zóna minden további tréninghez be van állítva.

Tipp: Ha a SET gombot hosszan megnyomja, akkor visszatér ismét az edzési módba.



5 BEÁLLÍTÓ MÓD

5.5.12 EDZÉS AZ EDZÉSI ZÓNÁKKAL

A Running Computer három edzési zónával rendelkezik. Az előre beállított edzési zónákat, a „zsírégetést” és „fitt zónát” a maximális szívfrekvenciából számítja ki. Minden edzési zónának van egy alsó és felső pulzusértéke.

→ **Zsírégetés**

Itt az aerob anyagcserét edzi. Hosszú időtartam és alacsony intenzitás mellett több zsír, mint szénhidrát kerül elégetésre, illetve alakul át energiává. Ha ebben a zónában edz, -akkor ez segít lefogyni.

→ **Fitt zóna**

A fitness zónában már sokkal intenzívebben edz. Ha ebben a zónában edz, -akkor ez erősíti a kitartóképességét.

→ **Individuális edzési zóna**

Ezt a zónát saját maga állítja be.

Hogy az „Edzési zónát” hogyan tudja kiválasztani, az az 5.5.11 „Edzési zóna beállítása” fejezetben le van írva.

5.5.13 INDIVIDUÁLIS EDZÉSI ZÓNA BEÁLLÍTÁSA

Példa: Egy tempóváltásos futáshoz szeretne individuális edzési zónában edzeni. A pulzus 120 és 160 között legyen.

Feltétel: A Running Computer a beállító módot mutatja.



Lapozzon a SPEED (+) gombbal, míg „Train Zone” megjelenik a displayn.

5 BEÁLLÍTÓ MÓD

A SET gombot nyomja meg. A beállított edzési zóna megjelenik.



A SPEED (+) gombbal lapozzon az „Individuálisig”



A SET gombot nyomja meg. Az „alsó határ” megjelenik. A bevitt érték villog.



A PULSE (+) gombot nyomja meg annyiszor, míg az érték eléri a 120-t.



A SET gombot nyomja meg. „Felső határ” látható. A bevitt érték villog.



A SPEED (+) gombot nyomja meg annyiszor, míg az érték eléri a 160-t.



A SET gombot nyomja meg. A felső és alsó határok be vannak állítva.



5 BEÁLLÍTÓ MÓD

5.5.14 AZ ÖSSZTÁVOLSÁG BEÁLLÍTÁSA

Példa: Vett egy Running Computert és az edzési naplójából szeretné az 560 kilométer össztávolságot átvinni.

Feltétel: A Running Computer a beállító módot mutatja.



Lapozzon a SPEED (-) gombbal, míg „Össztávolság” látható a displayn.



A SET gombot nyomja meg. Össztávolság alatt nullákat lát. Az első hely villog.



A SET gombot nyomja meg kétszer. A százask helye villog.



A SPEED (+) gombot ötször nyomja meg, míg az 5 megjelenik.



A SET gombot nyomja meg. Az 5-öt elmenti és a tízesek helye villog.

5 BEÁLLÍTÓ MÓD

5.5.14 AZ ÖSSZTÁVOLSÁG BEÁLLÍTÁSA

A PULSE (+) gombot nyomja meg annyiszor, míg a 6 megjelenik.



A SET gombot nyomja meg. A 6-ot átveszi és az egyes hely villog.

A SET gombot nyomja meg. A beállítást elmenti.



5.5.15 A TELJES FUTÁSIDŐ BEÁLLÍTÁSA

Ahogy az 5.5.14 „Az össztávolság beállítása” fejezetben le van írva.

5.5.16 AZ ÖSSZKALÓRIA BEÁLLÍTÁSA

Ahogy az 5.5.14 „Az össztávolság beállítása” fejezetben le van írva.

5.5.17 A KONTRASZT BEÁLLÍTÁSA

Ahogy az az 5.5 „Rövid útmutató a készülék beállításához” fejezetben le van írva. **Utalás:** A kontraszt közvetlenül megváltozik.

5.5.18 A GOMBHANGOK BEÁLLÍTÁSA

Ahogy az 5.4 „Rövid útmutató a készülék beállításához” fejezetben le van írva.

5.5.19 ZÓNARIASZTÁS BE- ÉS KIKAPCSOLÁSA

Ahogy az 5.4 „Rövid útmutató a készülék beállításához” fejezetben le van írva.

6.1 MIÉRT CÉLSZERŰ KALIBRÁLNI?

Az emberek járási és futási stílusa különböző, ami a mérésre kihatással van. Ezért célszerű az R3 érzékelőt az ön egyéni futási és járási stílusához igazítani (kalibrálni). Ha az előbeállításokat használja, akkor az eltérés nagyobb lehet. Ha a szenzort kalibrálja, akkor a mérés sokkal pontosabb.

6.2 A KALIBRÁLÁS FUNKCIÓ

A Running Computer kalibrálási funkcióval rendelkezik. A kalibráláshoz viselje az R3 adót és a Running Computert és fusson egy olyan szakaszon, amelynek a hosszát ismeri. Előtte kimérheti a szakaszt egy kerékpár computerrel, vagy egy stadionban a 400 méteres pályán fut. Miután a távot lefutotta, javítsa ki a mért értéket a ténylegesen lefutott távolságnak megfelelően. Mivel a járási vagy futási sebesség a futó stílust befolyásolja, a kalibrálást egy lassabb és egy gyorsabb sebességgel kell elvégezni.

A mell és a csípő szenzorpozícióban is egyenként két kalibrálást végezhet:

- Járás
- Futás

Fontos: Kalibráljon legalább 2 x 800 méteren (800 m lassan és 800 m gyorsan).

6 KALIBRÁLÁS & KORREKTÚRA FAKTOR

6.3 A KALIBRÁLÁS FELHÍVÁSA

Feltétel: A készülék edzési módban van.
Ön viseli az R3 adót és a Running Computert.

A SET gombot nyomja hosszan, míg a beállító mód kinyílik.

A SPEED (+) gombot nyomja meg annyiszor, míg a „Kalibrálás” funkció megjelenik.

A SET gombot nyomja meg. Az RC 1209 megállapítja az R3 szenzor helyzetét (mell vagy csípő) és beindítja a kalibrálási funkciót. Az RC 1209 végigvezeti a kalibrálási folyamaton



6.4 KALIBRÁLÁS

A kalibrálást két sebességgel kell elvégezni:

→ **Lassan fut vagy lassan megy**

Fusson olyan lassan, mint a leglassabb edzésen futna.

→ **Gyorsan fut vagy gyorsan megy**

Fussa azt a leggyorsabb tempót, amit távfutásnál, vagy hosszú tempófutásnál (3000 m -nél több) futna. Azt ajánljuk, hogy a két sebesség 30%-kal térjen el.

Tipp: Ha a készüléket csak futáshoz és szívfrekvencia méréshez használja (a mellén) és ezért soha nem hordja a csípőn, csak a „mell” szenzorpozícióban és csak „futás”-hoz kell kalibrálni.

6.4.1 A KALIBRÁLÁS ELŐKÉSZÍTÉSE

- 1 Vegye fel a mellövet vagy erősítse fel a HipClipet.
- 2 Menjen egy már kimért szakaszra, amely legalább 800 méter.
Tipp: A stadion belső pályája 400 méter.
- 3 Válassza ki a beállító módban a „Kalibrálást”.
- 4 Nyomja meg a SET gombot. A Running Computer felismeri, hogy a HipClipet vagy a mellövet viseli. A „futás” funkció megjelenik.
Tipp: Ha az RC 1209-t „menésre” akarja kalibrálni, válassza ki a SPEED (+) gombbal a „menés” funkciót.
- 5 Nyomja meg a SET gombot. A Running Computer megmutatja a displayn, hogy mit kell csinálnia.

6.4.2 KALIBRÁLÁSI MENETEK VÉGREHAJTÁSA

- 1 Rajtoljon mindig 20 méterrel a kimért táv rajtvonal előtt (repülő rajt).
- 2 Ha a rajtvonalat átlépte, nyomja meg a START/STOP gombot.
A mérés elkezdődik.
- 3 Miután a kimért távot lefutotta, nyomja meg ismét a START/STOP gombot.
- 4 Javítsa ki a megmutatott értéket a PULSE (-) vagy SPEED (+) gombbal a ténylegesen lefutott távolságnak megfelelően.
- 5 Nyomja meg a SET gombot. A lassú kalibrálási futást így elmentette.
- 6 A displayn most a következő felszólításokat látja felváltva „fuss (menj) gyorsan/nyomd meg a startot”. Végezze el az 1 - 5 lépéseket ismét, hogy a gyors futást kalibrálja.

Utalás: Miután az első kalibrálást elvégezte, változik a kalibrálási menü. Ha újra felhívja, az elején a következő opciók közül választhat: ON, OFF és ÚJ. Ha az ON-t választja, akkor az edzési módban a kalibrált értékekkel fut. Ha az OFF-ot választja, akkor egy nem kalibrált RC 1209-cel fut. Ha az ÚJ-at választja, akkor az RC 1209-t újra kalibrálja.

6.5 KORREKTÚRA FAKTOR

Ha kalibrálással vagy anélkül jó értékeket ér el, amelyek csak minimálisan térnek el egy irányba, akkor ezeket az értékeket a korrekció faktorral manuálisan korrigálni lehet.

Példa:

Tudja, hogy pontosan 2000 méter futott, a Running Computer azonban egy kicsivel többet mutat, mégpedig 2037 métert. A korrekció tényező 1,000-val a gyári beállítást mutatja van és még nem okoz semmiféle változást.

A következőképpen számítsa ki a korrekció faktort:

→ új korrekció faktor = $1,000 \times 2000 / 2037$

→ új korrekció faktor = **0,982**

$$\frac{\text{rég}i \text{ korrekció faktor } (1,000) \times \text{valóságos távolság } (2000)}{\text{mutatott távolság}(2037)}$$

Vigye be ezt az új korrekció faktort, a beállítást megtalálja az 5.4 „Rövid útmutató a készülék beállításához”. fejezetben.

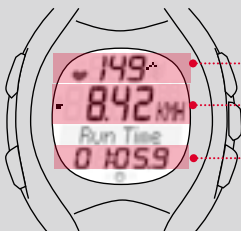
7 EDZÉSI MÓD

7.1 AZ EDZÉSI MÓD KINYITÁSA

Így tud az edzési módba jutni:

- **A nyugalmi módból**
Nyomjon meg hosszan egy tetszőleges gombot.
- **A beállító módból**
A SET gombot nyomja hosszan.

7.2 DISPLAY ELRENDEZÉS



- Aktuális pulzus
- Sebesség vagy szakasz
- SPEED (+) vagy PULSE (-) funkciók megmutatása -itt a futásidő
- SPEED (+) gomb: Szakasz- vagy időértékek
- PULSE (-) gomb: Pulzusértékek vagy kalória fogyasztás

- **Nyíl a pulzusjelző mellett ▲**
A példában a pulzus a kiválasztott edzési zóna alatt van és növelni kellene. Ha a pulzus túl magas, a nyíl lefelé mutat.
- **Nyíl a sebesség mellett ▼**
A példában a futósebesség az aktuális edzésátlag alatt van.
- **Stopperóra szimbólum ⌚**
Az edzést elkezdte, a stopperóra jár.

7 EDZÉSI MÓD

→ Stopperóra megállítva – a szinkronizálás korrekt

A stopperóra szimbólum el van rejtve. Ha a funkció sötét hátterű, akkor az R3 adó és az RC 1209 szinkronban van és a stopperóra áll.



→ Stopperóra megállt – nincs szinkronizálás az RC 1209-cel

A stopperóra szimbólum el van rejtve. Ha a funkció világos hátterű, akkor az R3 adó és az RC 1209 márnincsenekszinkronban. Végezze el a szinkronizálást úgy, hogy a SPEED (+) gombot hosszan megnyomva tartja.



7.3 BILLENTYŰKIOSZTÁS AZ EDZÉSI MÓDBAN

LIGHT ☀

megnyomása:

Fény be



PULSE ◯

megnyomása:

Pulzusértékek megjelenítése

hosszan nyomni: Nyugalmi módot nyitja ki; Az edzési mód befejezése

START/STOP

megnyomása: A

stopperóra indul/megáll

hosszan nyomni: Az edzési értékeket nullára állítja (reset)

SET

megnyomása: Sebesség

vagy szakasz megmutatása

hosszan nyomni: A beállító mód kinyitása

SPEED +

megnyomása:

Sebességértékek

megjelenítése

hosszan nyomni: az R3 adót újra összekapcsolja az RC 1209-cel (szinkronizálás)

7 EDZÉSI MÓD

7.4 FUNKCIÓK EDZÉS KÖZBEN

A Running Computer sok értéket határoz meg, amelyeket azonban egyszerre nem tud megjeleníteni. Ezért egy gombnyomással más funkciók is megjeleníthetők.



A SET gombbal a sebesség és szakasz közötti középső sorba juthat.



A SPEED (+) vagy PULSE (-) gombbal válassza ki, hogy az alsó kijelzési tartományból melyik funkciót akarja megnézni.

Utalás: A készülék a kalóriát, a távot, az átlagos és maximális értékeket csak akkor számolja ki, ha a stopperóra megy.

7.5 RÁDIÓÖSSZEKÖTTETÉS AZ R3 ADÓVAL

Az RC 1209 fogadja a szívfrekvenciát, sebességet és távolságot az R3 adótól. Ez az átvitel digitális és kódolt. A kódolás gondoskodik arról, hogy egyéb más adóktól érkező jeleket figyelmen kívül tud hagyni és csak a mellöv jeleit fogadja.

7 EDZÉSI MÓD

Szinkronizálás

Ha beindítja az edzési módot, akkor az RC 1209 ismét rááll az R3 adóra, és szinkronba hozza.

A szinkronizálás alatt a display „SYNC” látható.

A szinkronizálás befejeződött, ha „SYNC” már nem látható a displayn.



„Too many signals” (Túl sok jel) jelentés

Ez a jelentés akkor látható, ha túl sok adó van a közelben. Az újbóli szinkronizáláshoz a következőképpen járjon el:

- 1 Menjen el kb. 10 m-re a lehetséges zavarforrásoktól, mint pl. más pulzusmérő órák, nagyfeszültségű vezetékek és antennák.
- 2 Nyomja el a jelentést egy tetszőleges gombbal.
- 3 A SPEED (+) gombot nyomja hosszan, míg az edzési mód ismét normálisan megjelenik. Az R3 adó és RC 1209 ismét szinkronban vannak.

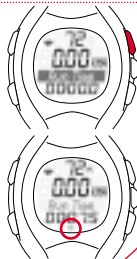


Utalás: Az RC 1209-t sikeres szinkronizálás után már nem lehet zavarni.

7.6 AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE

Feltétel: A Running Computer az edzési módot mutatja.

Nyomja meg a START/STOP gombot. A futásidő elkezd járni. A displayn lent lát egy stopperóra szimbólumot és a mért érték felirata világos háttérű.



7 EDZÉSI MÓD

7.7 AZ EDZÉS MEGSZAKÍTÁSA

Az edzést bármikor megszakíthatja és utána ismét folytathatja.



Nyomja meg a START/STOP gombot. A stopperóra szimbólum eltűnik. A stopperóra megállt.



Nyomja meg ismét a START/STOP gombot. A stopperóra szimbólum ismét megjelenik. A stopperóra fut tovább.

7.9 AZ EDZÉS BEFEJEZÉSE

Befejezte az futást és szeretné a Running Computerben is befejezni az edzést.



Nyomja meg azonnal a START/STOP gombot. Ezzel megakadályozza az átlagos értékek vagy a futásidőt meghamisítását.



Nyomja meg hosszan a PULSE (-) gombot. Most a nyugalmi módba kapcsolt. Csak az idő és a dátum látható, így az elemmel takarékoskodik. Az aktuális edzési értékek el vannak mentve.

Utalás: Ha az edzést abbahagyta, a Running Computer öt perc múlva nyugalmi módba kapcsol.

7 EDZÉSI MÓD

7.9 EDZÉSI ÉRTÉKEK A TRÉNING UTÁN

Feltétel: Ön az edzési módban van.

Az edzés után az edzési módban mért értékeket nyugodtan meg tudja nézni. A SPEED (+) és a PULSE (-) gombokkal tud az egyes értékek között lapozni. Az aktuális edzési értékek mellett a Running Computer az összesített értékeket is megmutatja, mint:

- Összes futási idő
- Össztávolság
- Összkalória

Utalás: Összértékek csak akkor állnak rendelkezésre, ha a stopperóra áll.

7.10 EDZÉSI ÉRTÉKEK VISSZAÁLLÍTÁSA

Mielőtt új edzésbe kezd, állítsa az edzési értékeket nullára. Különben a Running Computer tovább számolja az értékeket. A szakasz, idő és kalória összesített értékei megmaradnak.

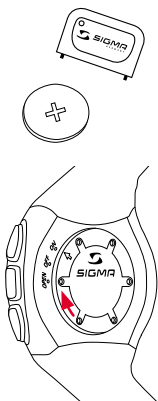
Feltétel: Ön az edzési módban van.

Nyomja meg hosszan a START/STOP gombot. A display kétszer villog és az összes érték visszaáll. Utána ismét az edzési módot látja.



8 KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

8.1 ELEMCSERE



A Running Computerben CR2032 elemet (cikkszám. 00342) és az R3 szenzorban CR2450 elemet (cikkszám: 20316) kell használni.

Feltétel: Van új eleme és van szerszámja az elemtartó fedelének kinyitásához.

1 Fordítsa az elemtartó fedelét a szerszámmal az óramutató járásával ellentétes irányba, míg a nyíl az OPEN-re mutat. Alternatívaként golyóstollat is használhat.

2 Vegye le a fedelét.

3 Vegye ki az elemet.

4 Tegye be az új elemet. A plusz jel felfelé mutat.

Fontos: Figyeljen a polarításra! Egyes modelleknél szigetelő fólia vagy szigetelő matrica van az elemen. Ügyeljen mindenképpen arra, hogy a szigetelés ismét az elem pozitív pólusa felett legyen.

5 Tegye rá ismét a fedelét. A nyíl OPEN-re mutat.

6 Fordítsa az elemtartó fedelét a szerszámmal az óramutató járásával megegyező irányba míg a nyíl ON-ra (az R3 adónál Close-ra) mutat.

7. Igazítsa be az időt és a dátumot.

Fontos: Az üres elemet szakszerűen ártalmatlanítsa (lásd 8.4 fejezet).

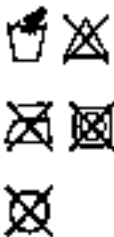
8 KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

8.2 A COMFORTEX+ TEXTIL MELLPÁNT MOSÁSA

A COMFORTEX+ textil mellpántot +40°C/104°F kímélő mosással mosógépben lehet mosni.

A kereskedelemben kapható mosószert szabad használni, de ne használjon fehérítőt vagy fehérítőt tartalmazó mosóport.

- Ne használjon szappant vagy öblítőt.
- Ne adja a COMFORTEX+ mellövet vegytisztítóba.
- Se az övet, se az adót nem szabad szárítógépbe tenni.
- Az övet a szárításhoz fektesse le. Ne csavarja ki, és nedvesen ne húzzaszét és ne akassza fel.
- A COMFORTEX+ mellövet nem szabad vasalni.



8.3 ALKATRÉSZEK

COMFORTEX+ textil mellöv



8 KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

8.4 ÁRTALMATLANÍTÁS



Az elemeket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni („elemtörvény”). Kérjük, vigye az elemeket egy megfelelő gyűjtőhelyre ártalmatlanításra.



Elektronikus készülékeket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni. A készüléket vigye egy ismert gyűjtőhelyre.

9 MŰSZAKI ADATOK

RC 1209

- Elemtípus: CR2032
- Az elem élettartama: átlagosan 1 év
- Az óra járás pontossága: jobb, mint ± 1 másodperc/nap 20 °C környezeti hőmérsékletnél.
- Szívfrekvencia tartomány: 40-240

R3 adó

- Elemtípus: CR2450
- Az elem élettartama: átlagosan 2 év
- Távolagság-pontosság: Kalibrált állapotban a legtöbb futónál az eltérés kevesebb, mint 5%. A korrekció faktorral az eredményt szintén tovább lehet optimalizálni. A pontosságra vonatkozó adatok változatlan körülményeket tételeznek fel.

Textil mellöv COMFORTEX+

- Az öv anyaga: poliamid elasztánnal

1	Предисловие	174
2	Содержимое упаковки	174
3	Указания по технике безопасности	175
4	Краткое описание	175
4.1	Закрепление передатчика R3	175
4.1.1	Закрепление нагрудного ремня	176
4.1.2	Закрепление держателя HipClip	176
4.2	Перед первой тренировкой	177
4.3	Быстрое и долгое нажатие кнопок	178
4.4	Краткое описание режимов и функций	179
4.4.1	Режим покоя	180
4.4.2	Режим тренировки	180
4.4.3	Режим настройки	181
5	Режим настройки	182
5.1	Открытие режима настройки	182
5.2	Структура дисплея	182
5.3	Назначение кнопок в режиме настройки	182
5.4	Краткая инструкция по настройке прибора	183
5.5	Выполнение настроек прибора	183
5.5.1	Установка языка	183
5.5.2	Установка единиц измерения	183
5.5.3	Калибровка	183
5.5.4	Поправочный коэффициент	183
5.5.5	Установка даты	184
5.5.6	Установка времени	185
5.5.7	Установка пола	186
5.5.8	Установка даты рождения	186
5.5.9	Установка веса	186
5.5.10	Установка макс. частоты ритма сердца (HF max)	186
5.5.11	Установка тренировочной зоны	187
5.5.12	Тренировка с тренировочными зонами	188
5.5.13	Настройка индивидуальной тренировочной зоны	188

5.5.14	Установка общего расстояния	190
5.5.15	Установка общего времени бега	191
5.5.16	Установка общего количества калорий	191
5.5.17	Установка контрастности	191
5.5.18	Установка тонального сигнала кнопок	191
5.5.19	Установка и выключение сигнала тревоги зоны	191
6	Калибровка и поправочный коэффициент	192
6.1	Для чего нужна калибровка?	192
6.2	Функция калибровки	192
6.3	Вызов калибровки	193
6.4	Калибровка	193
6.4.1	Подготовка к калибровке	194
6.4.2	Выполнение калибровочного пробега	194
6.5	Поправочный коэффициент	195
7	Режим тренировки	196
7.1	Открытие режима тренировки	196
7.2	Структура дисплея	196
7.3	Назначение кнопок в режиме тренировки	197
7.4	Функции во время тренировки	198
7.5	Радиосвязь с передатчиком R3	198
7.6	Запуск тренировки	199
7.7	Прерывание тренировки	200
7.8	Завершение тренировки	200
7.9	Значения после тренировки	201
7.10	Сброс значений тренировки	201
8	Техническое обслуживание и чистка	202
8.1	Замена батареи	202
8.2	Стирка нагрудного ремня из ткани COMFORTEX+	203
8.3	Запасные части	203
8.4	Утилизация	204
9	Технические характеристики	204

1 ПРЕДИСЛОВИЕ

Поздравляем Вас с выбором бегового компьютера фирмы SIGMA SPORT®. Ваш новый беговой компьютер на долгие годы станет Вашим верным спутником во время занятий спортом и на досуге. Беговой компьютер можно использовать для многих видов деятельности, в том числе для:

- беговой тренировки;
- ходьбы и северной ходьбы;
- пешего туризма;
- плавания (только измерение частоты ритма сердца).

Беговой компьютер RC 1209 представляет собой технически высококачественный измерительный инструмент и помимо пульса измеряет расстояние и скорость.

Для изучения и использования разнообразных функций Вашего нового бегового компьютера внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации.

SIGMA SPORT® надеется, что Вам понравится пользоваться беговым компьютером во время тренировки.

2 СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ



Беговой компьютер RC 1209 Батарея в компл.



Приспособление для открытия крышки отсека для батареи для ее активации и замены. **Совет:** при потере данного приспособления отсек для батареи можно открыть с помощью шариковой ручки.



Нагрудный ремень COMFORTEX+ для измерения пульса и крепления передатчика R3.

2 СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ

Передатчик R3 в комплекте с батареей для измерения скорости и пульса. Передатчик R3 передает цифровой кодированный сигнал на компьютер RC 1209.



Держатель HipClip для передатчика R3 для тренировки без измерения пульса, но с измерением скорости.



3 УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Во избежание причинения вреда здоровью перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при наличии у Вас сердечно-сосудистых заболеваний или при длительных перерывах в занятиях спортом.
- Не используйте беговой компьютер во время ныряния, он подходит только для плавания.
- Запрещается нажимать кнопки под водой.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

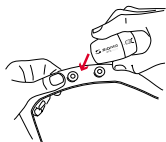
4.1 ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА R3

Передатчик R3 можно носить либо на нагрудном ремне, либо в держателе HipClip.

- **Ношение нагрудного ремня**
Измеряется пульс, скорость, расстояние.
- **Ношение HipClip**
Измеряется скорость и расстояние, но не пульс.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

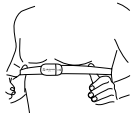
4.1.1 ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАГРУДНОГО РЕМНЯ



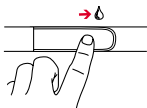
Закрепите передатчик R3 на кнопках нагрудного ремня. **Важно:** для экономии заряда батареи после тренировки отсоедините передатчик R3 от ремня. Передатчик всегда активен, если между двумя контактами может проходить ток. Это возможно в том случае, если нагрудный ремень надет на кожу, или нагрудный ремень и/или передатчик R3 лежат на влажном полотенце. Если светодиодный индикатор мигает, передатчик R3 включен.



Отрегулируйте длину ремня. **Важно:** ремень должен прилегать плотно, но не быть затянутым слишком сильно.

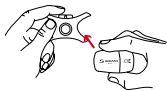


Расположите ремень под грудной мышцей или грудью. **Важно:** передатчик R3 находится спереди.



Увлажните зону датчика, которая прилегает к коже. **Важно:** пульс измеряется правильно только в том случае, если зона датчика увлажнена.

4.1.2 ЗАКРЕПЛЕНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ HIPCLIP

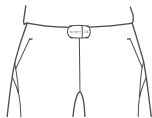


Вставьте передатчик R3 в держатель HipClip. **Важно:** для экономии заряда батареи после тренировки отсоедините передатчик R3 от ремня. Передатчик всегда активен, если он вставлен в держатель HipClip, или если между двумя контактами (кнопками) может проходить ток. Если светодиодный индикатор мигает, передатчик R3 включен. **Примечание:** передатчик R3 можно вставлять только в одном направлении.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

Закрепите держатель HipClip в центре на брюках.

Важно: скорость и расстояние измеряются правильно только в том случае, если держатель HipClip расположен спереди по центру.



4.2 ПЕРЕД ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Перед началом первой тренировки настройте беговой компьютер следующим образом:

1. С помощью соответствующего приспособления установите крышку отсека для батареи в положение ON.

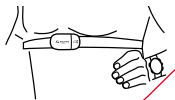


2. На приборе автоматически установится режим настройки. С помощью кнопок SPEED (+) и PULSE (-) пролистайте основные настройки. С помощью кнопки SET подтвердите настройки. Установите следующие настройки: язык, единицы измерения, дата, время и т. п.

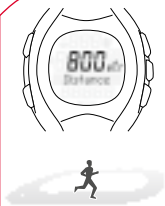


Примечание: обязательно введите свой пол, дату рождения и вес, так как на основании этих данных беговой компьютер рассчитывает максимальную частоту ритма сердца (HF max). Более подробные сведения см. в главе 5 «Режим настройки»

3. Наденьте нагрудный ремень или держатель HipClip и беговой компьютер RC 1209.



4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ



4. Калибровка

Для того, чтобы беговой компьютер показывал оптимальные результаты, необходимо выполнить его калибровку (более подробные сведения см. в главе 6 «Калибровка»). В режиме настройки перейдите к пункту «Калибровка и поправочный коэффициент». Нажмите кнопку SET. Беговой компьютер проведет Вас по этапам калибровки. После калибровки выйдите из режима настройки, удерживая кнопку SET нажатой.



5. Начало тренировки.

С помощью кнопок START/STOP запустите первую тренировку.



6. Для завершения тренировки нажмите кнопку START/STOP. Секундомер остановится. Для сброса значений на нуль удерживайте кнопку START/STOP нажатой. Для выхода из режима тренировки удерживайте кнопку PULSE (-) нажатой. Более подробное описание пяти шагов см. на следующих страницах.

4.3 БЫСТРОЕ И ДОЛГОЕ НАЖАТИЕ КНОПОК

Управление беговым компьютером выполняется с помощью двух различных нажатий на кнопку:

- **Быстрое нажатие кнопки**
вызов или листание функций.
- **Долгое нажатие кнопки**
Переход в другой режим, сброс значений тренировки или синхронизация передатчика R3 вручную.

Пример: Вы завершили тренировку и хотите вызвать режим покоя.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

Удерживайте кнопку PULSE (-) нажатой.



Продолжайте удерживать кнопку PULSE (-) нажатой. Дисплей мигнет дважды, и на нем появится сообщение, что режим тренировки завершен.

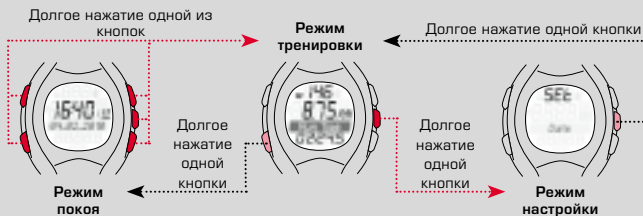


На дисплее отобразится режим покоя. Отпустите кнопку PULSE (-).



4.4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ И ФУНКЦИЙ

Здесь представлено краткое описание различных режимов (режим тренировки, режим настройки и режим покоя). При долгом нажатии кнопки выполняется переход от одного режима к другому.



4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

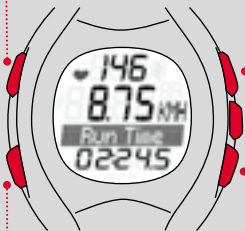
4.4.1 РЕЖИМ ПОКОЯ

В режиме покоя на дисплее отображаются только время и дата. Для перехода из режима покоя в режим тренировки удерживайте нажатой любую кнопку.

4.4.2 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

В этом режиме Вы тренируетесь.

LIGHT ✨



START/STOP

→ Секундомер

SET

→ Расстояние (км)

→ Скорость
(км/ч или мин/км)

PULSE -

- Средняя частота ритма сердца
- Максимальная частота ритма сердца
- Калории
- Всего Ккал*

SPEED +

- Время бега
- Средняя скорость
- Максимальная скорость
- Время
- Общее расстояние*
- Общее время бега*

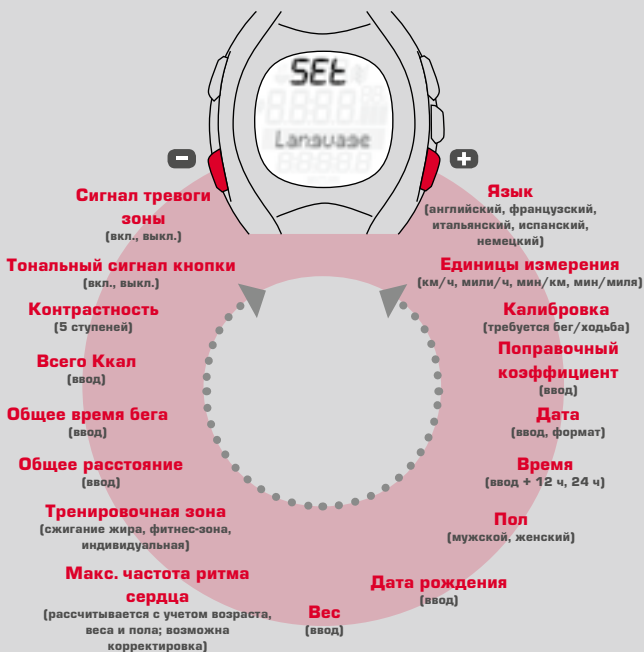
*Примечание: для улучшения обзора во время тренировки просматривайте общие значения только при остановленном секундомере.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

4.4.3 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

В этом режиме можно корректировать настройки прибора.

- С помощью кнопки SPEED (+) выполняется листание вперед, от пункта «Язык» до пункта «Сигнал тревоги зоны».
- С помощью кнопки PULSE (-) выполняется листание назад, от пункта «Сигнал тревоги зоны» до пункта «Язык».



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.1 ОТКРЫТИЕ РЕЖИМА НАСТРОЙКИ



Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим тренировки (см. главу 4.3 «Краткое описание режимов и функций»).

Удерживайте кнопку SET нажатой. Дисплей мигнет дважды, затем откроется режим настройки.

5.2 СТРУКТУРА ДИСПЛЕЯ



1-я строка Надпись SET показывает, что открыт режим настройки.

**3-я строка/
4-я строка** Подменю или изменяемая настройка.

5.3 НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ

LIGHT ✨

Нажатие:
подсветка
вкл.

START/STOP

Нажатие: в режиме калибровки, запуск и остановка измерения

SET

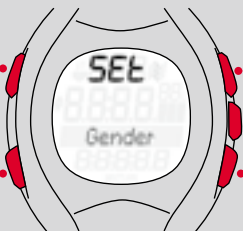
Нажатие: выбор функции, сохранение значения
Долгое нажатие: выход из режима настройки (в режиме калибровки, отмена калибровки)

PULSE ➖

Нажатие: переход к предыдущему пункту
Долгое нажатие: переход к следующему пункту

SPEED ➕

Нажатие: переход к предыдущему пункту
Долгое нажатие: переход к следующему пункту



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.4 КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО НАСТРОЙКЕ ПРИБОРА

Настройки прибора, такие как язык, единицы измерения, поправочный коэффициент, пол, дата рождения, вес, макс. частота ритма сердца, контрастность, тональный сигнал кнопки и сигнал тревоги зоны всегда устанавливаются одинаковым образом: выберите настройку прибора, измените значение и сохраните измененную настройку.

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки (глава 5.1).

- 1 Нажимайте кнопку PULSE (-) или SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится нужная настройка прибора.
- 2 Нажмите кнопку SET, значение настройки прибора мигает.
- 3 Нажимайте кнопку PULSE (-) или SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится нужное значение.
- 4 Нажмите кнопку SET, значение настройки прибора изменено. Теперь можно перейти к следующей настройке.

5.5 ВЫПОЛНЕНИЕ НАСТРОЕК ПРИБОРА

5.5.1 УСТАНОВКА ЯЗЫКА

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

5.5.2 УСТАНОВКА ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

5.5.3 КАЛИБРОВКА

Калибровка описана в отдельной главе, см. главу 6 «Калибровка и поправочный коэффициент».

5.5.4 ПОПРАВОЧНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ

Поправочный коэффициент описан в отдельной главе, см. главу 6 «Калибровка и поправочный коэффициент».

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.5 УСТАНОВКА ДАТЫ

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.



Нажимайте кнопку SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Date» (Дата).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Year» (Год), под ней мигает предварительно установленный год. Установите год с помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Month» (Месяц). Установите месяц с помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Day» (День). Установите день с помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится формат даты. С помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-) выберите другой формат даты.



Нажмите кнопку SET. Настройки даты будут применены.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.6 УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

Пример: произошел переход с зимнего на летнее время. Необходимо переустановить время.

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.

Нажимайте кнопку SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Clock» (Время).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится и начнет мигать надпись «24 Ч». С помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-) выберите 12- или 24-часовой формат отображения времени.



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится время. Поле ввода часов мигает.



Нажмите кнопку SPEED (+). Значение часов увеличится. При нажатии кнопки PULSE (-) отображаемое значение уменьшится на один час.



Нажмите кнопку SET, поле ввода минут мигает; теперь минуты можно установить с помощью кнопки PULSE (-) или SPEED (+).



Нажмите кнопку SET. Новое значение времени сохранено.



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.7 УСТАНОВКА ПОЛА

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора». Эта настройка используется для расчета максимальной частоты ритма сердца и калорий. Поэтому установите правильное значение.

5.5.8 УСТАНОВКА ДАТЫ РОЖДЕНИЯ

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора». Эта настройка используется для расчета максимальной частоты ритма сердца и калорий. Поэтому установите правильное значение.

5.5.9 УСТАНОВКА ВЕСА

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора». Эта настройка используется для расчета максимальной частоты ритма сердца и калорий. Поэтому установите правильное значение.

5.5.10 УСТАНОВКА МАКС. ЧАСТОТЫ РИТМА СЕРДЦА (HF MAX)

Максимальная частота ритма сердца (HF max) рассчитывается беговым компьютером на основании данных о поле, весе и дате рождения.

Внимание: учитывайте, что изменение этого значения также вызывает изменение тренировочных зон. Изменяйте значение максимальной частоты ритма сердца только в том случае, если оно получено в ходе надежного тестирования, например, путем функциональной диагностики, теста максимальной частоты ритма сердца.

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.11 УСТАНОВКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗОНЫ

Можно выбирать между тремя тренировочными зонами. Тем самым задаются верхняя и нижняя границы сигнала тревоги зоны.

Пример: Вы выбрали бег для сжигания жира.
Для этого установите зону «Сжигание жира».

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.

Нажимайте кнопку PULSE (-) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Train. Zone» (Тренир. зона).

Нажмите кнопку SET. На дисплее появится установленная тренировочная зона.

С помощью кнопки SPEED (+) перейдите к пункту «Fat Burn» (Сжиг. жира).

Нажмите кнопку SET. Тренировочная зона установлена для всех остальных тренировок.

Совет: при долгом нажатии кнопки SET выполняется переход в режим тренировки.



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.12 ТРЕНИРОВКА С ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ЗОНАМИ

В беговом компьютере имеются три тренировочные зоны. Предварительно установленные тренировочные зоны «Сжигание жира» и «Фитнес-зона» рассчитываются с учетом максимальной частоты ритма сердца. Каждая тренировочная зона имеет нижнее и верхнее значение пульса.

→ **Сжигание жира**

Эта зона тренирует аэробный обмен веществ. При длительной, но не интенсивной нагрузке, сжигается больше жиров, нежели углеводов, то есть происходит преобразование энергии.

Тренирует в этой зоне способствует похудению.

→ **Фитнес-зона**

В фитнес-зоне вы тренируетесь значительно интенсивнее.

Тренировка в этой зоне повышает общую выносливость.

→ **Индивидуальная тренировочная зона**

Эту зону пользователь настраивает самостоятельно.

Выбор тренировочной зоны описан в главе 5.5.11 «Установка тренировочной зоны».

5.5.13 НАСТРОЙКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗОНЫ

Пример: для бега с переменной темпа Вы хотите тренироваться в индивидуальной тренировочной зоне. Диапазон пульса должен составлять 120-160 ударов.

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.



С помощью кнопки SPEED (+) перемещайтесь по меню до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Train. Zone» (Тренир. зона).

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

Нажмите кнопку SET. На дисплее появится установленная тренировочная зона.



С помощью кнопки SPEED (+) перейдите к пункту «Individual» (Индивидуальная).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Lower Limit» (Нижняя граница). Введенное значение мигает.



Нажимайте кнопку PULSE (-) до тех пор, пока значение не станет равным 120.



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Upper Limit» (Верхняя граница). Введенное значение мигает.



Нажимайте кнопку SPEED (+) до тех пор, пока значение не станет равным 160.



Нажмите кнопку SET. Верхняя и нижняя границы установлены.



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.14 УСТАНОВКА ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ

Пример: Вы купили беговой компьютер и хотите передать в него общее расстояние 560 километров из своего дневника тренировок.

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.



С помощью кнопки SPEED (+) перемещайтесь по меню до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Tot. Dist.» (Общ. расстояние).



Нажмите кнопку SET. Под надписью «Tot. Dist.» (Общее расстояние) стоят нули. Первая позиция мигает.



Нажмите кнопку SET два раза. Позиция для ввода сотен мигает.



Нажмите кнопку SPEED (+) пять раз, пока на дисплее не появится цифра 5.



Нажмите кнопку SET. Значение 5 будет применено, и позиция десятков мигает.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.14 УСТАНОВКА ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ

Нажимайте кнопку PULSE (-) до тех пор, пока на дисплее не появится цифра 6.



Нажмите кнопку SET. Значение 6 будет применено, и целая часть числа мигает.
Нажмите кнопку SET. Настройка сохранится.



5.5.15 УСТАНОВКА ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ БЕГА

Как описано в главе 5.5.14 «Установка общего расстояния».

5.5.16 УСТАНОВКА ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ

Как описано в главе 5.5.14 «Установка общего расстояния».

5.5.17 НАСТРОЙКА КОНТРАСТНОСТИ

Как описано в главе 5.5 «Выполнение настроек прибора».

Примечание: контрастность изменяется напрямую.

5.5.18 УСТАНОВКА ТОНАЛЬНОГО СИГНАЛА КНОПОК

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

5.5.19 УСТАНОВКА И ВЫКЛЮЧЕНИЕ СИГНАЛА ТРЕВОГИ ЗОНЫ

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

6.1 ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА КАЛИБРОВКА?

Каждый человек имеет свой собственный стиль ходьбы и бега, который влияет на процесс измерения. Поэтому передатчик R3 необходимо настроить в соответствии с индивидуальным стилем ходьбы и бега (калибровать). При использовании настроек по умолчанию отклонение может быть больше. Калиброванный передатчик выполняет измерение намного точнее.

6.2 ФУНКЦИЯ КАЛИБРОВКИ

Беговой компьютер оснащен функцией калибровки. Для выполнения калибровки наденьте передатчик R3 и беговой компьютер и пробегите расстояние, длина которого Вам известна. Расстояние можно предварительно измерить с помощью велокомпьютера, или можно выполнить забег на 400-метровой дорожке стадиона. После пробежки откорректируйте измеренное значение в соответствии с фактически пройденной дистанцией.

Так как скорость ходьбы или бега влияет на стиль бега, калибровка выполняется при медленной и быстрой скорости.

Для положений датчика на груди и бедрах можно выполнить по две калибровки, соответственно:

- при ходьбе;
- при беге.

Важно: Выполните как минимум две калибровки на дистанции 800 м (с медленной и быстрой скоростью на дистанции 800 м).

6 КАЛИБРОВКА И ПОПРАВочный КОЭФФИЦИЕНТ

6.3 ВЫЗОВ КАЛИБРОВКИ

Условие: прибор находится в режиме тренировки.

На пользователе надеты передатчик R3 и беговой компьютер.

Удерживайте кнопку SET нажатой до тех пор, пока не откроется режим настройки.



Нажимайте кнопку SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится функция «Calibration» [Калибровка].



Нажмите кнопку SET. Беговой компьютер RC 1209 рассчитает положение датчика R3 (грудь или бедра) и запустит функцию калибровки. Беговой компьютер RC 1209 проведет пользователя по этапам калибровки.



6.4 КАЛИБРОВКА

Калибровка выполняется для двух видов скорости:

→ **Медленный бег или ходьба**

Бегите медленно, как при самой медленной тренировке.

→ **Быстрый бег или ходьба**

Бегите с самой быстрой скоростью, которую Вы можете развить при беге на длинную дистанцию или при медленном темповом беге (свыше 3000 м). Рекомендуется, чтобы оба вида скорости отличались друг от друга на 30%.

Совет: при использовании прибора только для бега и измерения частоты ритма сердца (положение на груди) и никогда для ношения на бедрах необходимо выполнить калибровку только для положения «Грудь» и функции «Бег».

6.4.1 ПОДГОТОВКА К КАЛИБРОВКЕ

- 1 Наденьте нагрудный ремень или прикрепите держатель HipClip.
- 2 Пройдите измеренное расстояние длиной не менее 800 метров.
Совет: длина внутренней дорожки стадиона составляет 400 метров.
- 3 В режиме настройки выберите функцию «Калибровка».
- 4 Нажмите кнопку SET. Беговой компьютер определит, надет на Вас держатель HipClip или нагрудный ремень. На дисплее появится функция «Бег».
Совет: для калибровки компьютера RC 1209 для функции «Ходьба» выберите функцию «Ходьба» с помощью кнопки SPEED (+).
- 5 Нажмите кнопку SET. На дисплее бегового компьютера отобразятся действия, которые необходимо выполнить.

6.4.2 ВЫПОЛНЕНИЕ КАЛИБРОВАННОГО БЕГА

- 1 Стартуйте всегда с расстояния 20 метров до линии старта измеренной дистанции (старт с ходу).
- 2 После пересечения линии старта нажмите кнопку START/STOP. Измерение начнется.
- 3 После пробежки измеренного расстояния снова нажмите кнопку START/STOP.
- 4 Откорректируйте отображенное значение с помощью кнопки PULSE (-) или SPEED (+) до фактически пройденной дистанции.
- 5 Нажмите кнопку SET. Медленный калибровочный бег сохранен.
- 6 Теперь на дисплее поочередно отображается запрос «Быстрый бег (ходьба)/Нажать Start». Повторите шаги 1—5, чтобы выполнить калибровку для быстрого бега.

Примечание: после выполнения первой калибровки меню калибровки изменяется. При его вызове вначале можно выбрать одну из следующих опций: ON, OFF и NEW. При выборе опции ON бег выполняется в режиме тренировки с калиброванными значениями. При выборе опции OFF бег выполняется с некалиброванным компьютером RC 1209. При выборе опции NEU выполняется новая калибровка компьютера RC 1209.

6.5 ПОПРАВочный КОЭФФИЦИЕНТ

Если с калибровкой или без калибровки получены хорошие значения, которые имеют только минимальное отклонение в одном направлении, эти значения можно откорректировать вручную с помощью поправочного коэффициента.

Пример:

Вы знаете, что пробежали ровно 2000 м, а беговой компьютер показывает несколько большее значение, а именно 2037 м. Заводская настройка поправочного коэффициента установлена на 1,000 и еще не была изменена.

Рассчитайте поправочный коэффициент следующим образом:

→ новый поправочный коэффициент = $1,000 \times 2000 / 2037$

→ новый поправочный коэффициент = **0,982**

**старый поправочный коэффициент (1,000) x фактическая
дистанция (2000)**

отображаемая дистанция (2037)

Введите новый поправочный коэффициент, установку см. в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

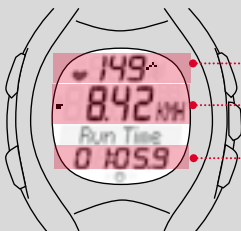
7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

7.1 ОТКРЫТИЕ РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

Переход в режим тренировки выполняется следующим образом:

- **из режима покоя**
Удерживайте нажатой любую кнопку.
- **из режима настройки**
Удерживайте нажатой кнопку SET.

7.2 СТРУКТУРА ДИСПЛЕЯ



- Фактический пульс
 - Скорость или расстояние
 - Индикация функции SPEED (+) или PULSE (-): здесь время бега
 - Кнопка SPEED (+): значения расстояния или времени
 - Кнопка PULSE (-): значения пульса или расход калорий
-
- **Стрелка рядом с индикатором пульса ▲**
В приведенном примере пульс ниже выбранной тренировочной зоны, его нужно увеличить. Если пульс слишком высокий, стрелка направлена вниз.
 - **Стрелка рядом с индикатором скорости ▼**
В приведенном примере скорость бега ниже фактического среднего значения тренировки.
 - **Символ секундомера ⌚**
Тренировка запущена, секундомер работает.

7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

→ Остановка секундомера — правильная синхронизация

Символ секундомера скрыт.

Если функция отображается на темном фоне, передатчик R3 и компьютер RC 1209 синхронизированы, секундомер не работает.



→ Остановка секундомера — синхронизация с RC 1209 отсутствует

Символ секундомера скрыт.

Если функция отображается на светлом фоне, передатчик R3 и компьютер RC 1209 не синхронизированы.

Выполните синхронизацию, удерживая кнопку SPEED (+) нажатой.



7.3 НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

LIGHT

Нажатие:
подсветка
вкл.



PULSE

Нажатие: индикация значений пульса
Долгое нажатие: открытие режима покоя; выход из режима тренировки

START/STOP

Нажатие: запуск/остановка секундомера
Долгое нажатие: установка значений тренировки на ноль (сброс)

SET

Нажатие: индикация скорости или расстояния
Долгое нажатие: открытие режима настройки

SPEED

Нажатие: индикация значений скорости
Долгое нажатие: повторное соединение передатчика R3 с RC 1209 (синхронизация)

7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

7.4 ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Беговой компьютер рассчитывает большое количество значений, одновременное отображение которых невозможно. Другие функции можно вызвать на дисплей путем нажатия кнопки.



С помощью кнопки SET перейдите к средней строке между индикаторами скорости и расстояния.



С помощью кнопки PULSE (-) или SPEED (+) выберите функцию для отображения в нижней зоне дисплея.

Примечание: расчет калорий, расстояния, средних и максимальных значений выполняется только при остановленном секундомере.

7.5 РАДИОСВЯЗЬ С ПЕРЕДАТЧИКОМ R3

Беговой компьютер RC 1209 принимает данные частоты ритма сердца, скорости и дистанции от передатчика R3.

Эта передача выполняется в форме цифрового кодированного сигнала.

Кодирование обеспечивает игнорирование сигналов других передатчиков и прием только сигналов от нагрудного датчика.

7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Синхронизация

При запуске режима тренировки компьютер RC 1209 заново настраивается на передатчик R3, он синхронизируется. Во время синхронизации на дисплее появляется надпись «SYNC». Синхронизация завершена, если на дисплее больше не отображается надпись «SYNC».



Сообщение «Too Many Signals» (Слишком много сигналов)

Это сообщение появляется, если поблизости находится слишком много передатчиков. Для повторной синхронизации выполните следующие действия:

- 1 Отойдите прим. на 10 м от возможных источников помех, например, других часов для измерения пульса, линий электропередач и антенн.
- 2 Сбросьте сообщение нажатием любой кнопки.
- 3 Удерживайте кнопку SPEED (+) нажатой до тех пор, пока режим тренировки не будет снова отображаться в нормальном виде. Передатчик R3 и беговой компьютер RC 1209 снова синхронизированы. **ПРИМЕЧАНИЕ:** после успешной синхронизации помехи больше не влияют на работу бегового компьютера RC 1209.



7.6 ЗАПУСК ТРЕНИРОВКИ

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим тренировки.

Нажмите кнопку START/STOP. Начинается отсчет времени. На дисплее внизу отображается символ секундомера, а надпись с измеренным значением отображается на светлом фоне.



7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

7.7 ПРЕРЫВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Тренировку можно прервать в любое время и затем снова продолжить.



Нажмите кнопку START/STOP. Символ секундомера исчезнет. Секундомер остановлен.



Снова нажмите кнопку START/STOP. Символ секундомера опять появится на дисплее. Секундомер работает.

7.8 ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы закончили тренировочный бег и хотите завершить тренировку в беговом компьютере.



Сразу нажмите кнопку START/STOP. Это предотвратит искажение средних значений или времени бега.



Удерживайте кнопку PULSE (-) нажатой. Выполнится переход в режим покоя. На дисплее отображаются только время и дата, обеспечивается экономия заряда батареи. Фактические значения тренировки сохраняются.

Примечание: после остановки тренировки беговой компьютер переходит в режим покоя через пять минут.

7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

7.9 ЗНАЧЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Условие: беговой компьютер находится в режиме тренировки.

После тренировки можно спокойно посмотреть значения, измеренные в режиме тренировки. С помощью кнопок SET, PULSE (-) и SPEED (+) можно переходить к отдельным значениям.

Помимо фактических значений тренировки на дисплее бегового компьютера также отображаются суммированные значения:

- общее время бега;
- общее расстояние;
- общее количество калорий.

Примечание: общие значения доступны только при остановленном секундомере.

7.10 СБРОС ЗНАЧЕНИЙ ТРЕНИРОВКИ

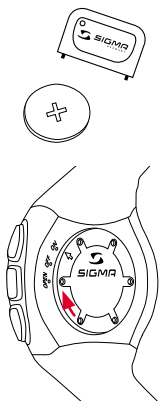
Перед началом новой тренировки значения тренировки необходимо сбросить на нуль. В противном случае беговой компьютер будет продолжать подсчет значений. Суммированные общие значения расстояния, времени и калорий сохраняются.

Условие: беговой компьютер находится в режиме тренировки.

Удерживайте кнопку START/STOP нажатой. Дисплей мигнет дважды, и все значения будут сброшены. Затем на дисплее снова отобразится режим тренировки.



8.1 ЗАМЕНА БАТАРЕИ



В беговом компьютере используется батарея CR2032 (арт. № 00342), а в датчике R3 — батарея CR2450 (арт. № 20316).

Условие: наличие новой батареи и приспособления для открытия крышки отсека для батареи.

- 1 С помощью приспособления для открытия крышки отсека для батареи поверните крышку против часовой стрелки так, чтобы стрелка указывала в направлении OPEN. Для этого также можно использовать шариковую ручку.
- 2 Снимите крышку.
- 3 Извлеките батарейку.
- 4 Вставьте новую батарейку. Знак плюс направлен вверх. **Важно:** соблюдайте полярность! У некоторых моделей на батарее находится изоляционная плёнка или изоляционная наклейка. Во всяком случае следите за тем, чтобы изоляция снова закрывала положительный полюс батареи.
- 5 Снова установите крышку. Стрелка указывает на OPEN.
- 6 Поверните крышку с помощью приспособления для снятия крышки таким образом, чтобы стрелка указывала на ON (передатчик R3 в положении Close).
- 7 Откорректируйте время и дату.

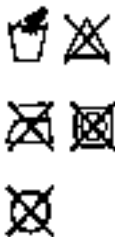
Важно: утилизируйте старую батарею надлежащим образом (см. главу 8.4).

8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ЧИСТКА

8.2 СТИРКА НАГРУДНОГО РЕМНЯ ИЗ ТКАНИ COMFORTEX+

Нагрудный ремень из ткани COMFORTEX+ можно стирать в стиральной машине при температуре +40 °C/104 °F в режиме ручной стирки. Можно использовать обычное моющее средство, запрещается использовать отбеливатель или моющее средство с отбеливающими реагентами.

- Запрещается использовать мыло или кондиционер для белья.
- Запрещается подвергать ремень COMFORTEX+ химической чистке.
- Ремень и передатчик нельзя сушить в сушильном аппарате.
- Сушите ремень в разложенном виде. Не выжимайте, не растягивайте и не развешивайте ремень в мокром состоянии.
- Ремень Comfortex+ нельзя гладить!



8.3 ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

Нагрудный ремень из ткани COMFORTEX+



8.4 УТИЛИЗАЦИЯ



Батареи запрещается утилизировать вместе с бытовыми отходами (Закон Германии об утилизации батарей)! Сдайте батареи в уполномоченный пункт утилизации.



Электронные приборы запрещается утилизировать вместе с бытовыми отходами. Сдайте прибор в уполномоченный пункт утилизации.

9 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

RC 1209

- Тип батареи: CR2032
- Срок службы батареи: в среднем 1 год
- Точность хода часов: более чем ± 1 секунды/день при температуре окружающей среды 20 °C
- Диапазон частоты ритма сердца: 40-240

передатчик R3

- Тип батареи: CR2450
- Срок службы батареи: в среднем 2 года
- Точность дистанции: В откалиброванном состоянии отклонение большинства тренажеров составляет менее 5%. С помощью поправочного коэффициента результат можно улучшить. Данные по точности приведены с учетом постоянных условий.

Нагрудный ремень из ткани COMFORTEX+

- Материал ремня: полиамид с эластаном



CONTENTS

1	Foreword	208
2	Package contents	208
3	Safety guidelines	209
4	Overview	209
4.1	Attaching R3 transmitter	209
4.1.1	Chest belt application	210
4.1.2	HipClip application	210
4.2	Before the first training	211
4.3	Pressing the button briefly and holding	212
4.4	Overview of modes and functions	213
4.4.1	Sleep mode	214
4.4.2	Training mode	214
4.4.3	Setting mode	215
5	Setting mode	216
5.1	Opening the setting mode	216
5.2	Display setup	216
5.3	Button assignment in setting	216
5.4	Brief guide to device settings	217
5.5	Making device settings	217
5.5.1	Setting language	217
5.5.2	Setting the scale unit	217
5.5.3	Calibration	217
5.5.4	Correction factor	217
5.5.5	Setting the date	218
5.5.6	Setting the time	219
5.5.7	Setting the gender	220
5.5.8	Setting the birth date	220
5.5.9	Setting the weight	220
5.5.10	Setting the max. HR	220
5.5.11	Setting the training zone	221
5.5.12	Training with training zones	222
5.5.13	Setting up the individual training zone	222

CONTENTS

5.5.14	Setting the total distance	224
5.5.15	Setting the total running time	225
5.5.16	Setting total calories	225
5.5.17	Setting the contrast	225
5.5.18	Setting the button tones	225
5.5.19	Turning the zone alarm on and off	225
6	Calibration and correction factor	226
6.1	Why calibrate?	226
6.2	Calibration function	226
6.3	Activating calibration	227
6.4	Calibrating	227
6.4.1	Preparing for calibration	228
6.4.2	Carrying out calibration runs	228
6.5	Correction factor	229
7	Training mode	230
7.1	Opening training mode	230
7.2	Display setup	230
7.3	Button assignment in the training mode	231
7.4	Functions during the training	232
7.5	Radio link with the R3 transmitter	232
7.6	Starting the training	233
7.7	Interrupting the training	234
7.8	Exiting the training	234
7.9	Training values after the training	235
7.10	Resetting the training values	235
8	Maintenance and cleaning	236
8.1	Changing the battery	236
8.2	Washing the COMFORTEX+ textile chest belt	237
8.3	Spare parts	237
8.4	Disposal	238
9	Technical data	238

1 FOREWORD

Congratulations and thank you for purchasing a SIGMA SPORT® Running Computer. Your new running computer will be a faithful training partner for many years to come. You can use your running computer for:

- Running
- Walking and Nordic Walking
- Hiking
- Swimming (HR only)

The running computer RC 1209 is a technically advanced instrument that measures speed, distance, and heart rate. Please read these instructions carefully to become familiar with the functions and features of this product.

SIGMA SPORT® wishes you lots of fun while using your running computer.

2 PACKAGE CONTENTS



Running computer RC 1209 incl. battery



Battery compartment door tool to activate and to change the battery

Tip: If you lose this tool, a ball point pen can be used to open the battery compartment.



COMFORTEX+ chest belt for heart rate and distance measurement and for fixing the R3 transmitter

2 PACKAGE CONTENTS

R3 transmitter incl. battery for measuring speed, heart rate and distance. The R3 transmitter sends coded digital signals to your RC 1209.



HipClip for R3 transmitter to train without heart rate, but with speed and distance.



3 SAFETY GUIDELINES

- Consult your doctor before starting training in order to avoid health risks. This is particularly applicable if you have any cardiovascular diseases or have not done any sport for a long time.
- Please do not use the running computer for diving, it is only suitable for swimming.
- None of the buttons can be operated under water.

4 OVERVIEW

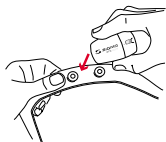
4.1 ATTACHING R3 TRANSMITTER

You can wear the R3 transmitter either on the chest belt or the HipClip.

- **Worn on chest belt**
It measures the heart rate, speed and distance.
- **Worn on HipClip**
It measures the speed and distance, but not the heart rate.

4 OVERVIEW

4.1.1 CHEST BELT APPLICATION



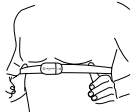
Press the R3 transmitter into the snaps of the chest belt.

Important: Detach the R3 transmitter from the belt after training in order to save the battery. The transmitter always becomes active if a current flows between the two contacts. This is the case when the chest belt is worn on the skin, or if the chest strap and/or the R3 transmitter lies, for instance, on a wet towel. When the LED flashes, the R3 transmitter is on.



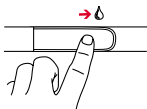
Adjust the length of the belt.

Important: The belt should fit snug, but not too tight.



Place the belt below the chest muscle or breasts.

Important: The R3 transmitter faces forward.

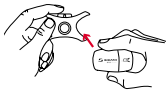


Wet the surface of the sensor, which rests on the skin.

Important: The heart rate measurement is reliable only if the sensor surface is moist.

Note: sensors are the two silicone pads to the left and right of the removable R3 transmitter.

4.1.2 HIPCLIP APPLICATION



Snap the R3 transmitter into the HipClip.

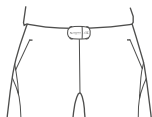
Important: Detach the R3 transmitter from the HipClip after training in order to save the battery. The transmitter becomes active when it is clipped on the HipClip or if current can flow between the contacts (press buttons). When the LED flashes, the R3 transmitter is on.

Note: The R3 transmitter can be used only in one direction.

4 OVERVIEW

Attach the HipClip centered on your pants.

Important: Speed and distance are measured correctly only if you wear the HipClip on the front center.



4.2 BEFORE THE FIRST TRAINING

Before you can start with the first training, you need to prepare the running computer in the following manner:

1. Set the battery compartment cover to ON with the appropriate tool.

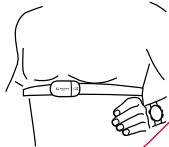


2. The device automatically switches to the setting mode. Scroll through the basic settings with the buttons SPEED (+) and PULSE (-). Confirm the settings with the SET button. Make the basic settings such as language, unit, date, time, etc.

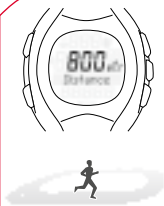


Note: Be sure to include your gender, birth date and weight, because it is from this data that the running the computer calculates the maximum heart rate (HR max.).
For details see section 5 "Setting mode"

3. Put on the chest belt or HipClip and RC 1209.



4 OVERVIEW



4. Calibrating

For the running computer to display the optimal results, you need to calibrate it (for details see section 6 "Calibration". In the setting mode scroll to "Calibration & Correction Factor". Press the SET button. The running computer guides you through the calibration. After calibration, you can leave the setting mode by pressing and holding the SET button.



5. Starting the training.

Start your first training with the START/STOP button.



6. If you want to end the training, you can press the START/STOP. The stopwatch stops.

To reset the values to zero, press and hold the START/STOP button. To exit the training mode, press and hold the PULSE [-] button. Detailed descriptions of the five steps can be found on the following pages.

4.3 PRESSING THE BUTTON BRIEFLY AND HOLDING

The buttons on the running computer perform different actions depending on how long you press them:

- **Press button briefly**
Activate functions or scroll through functions
- **Press and hold to**
Switch to another mode, reset training values, or synchronize the R3 transmitter manually.

Example: You have completed the training and want to enter the sleep mode.

4 OVERVIEW

Press and hold the PULSE (-) button.



Press and hold the PULSE (-) button down.
The display will flash twice, indicating that
the training mode is closed.

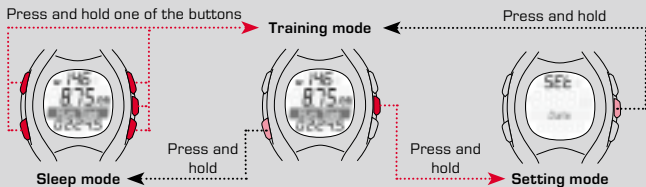


The sleep mode is displayed.
Release the PULSE (-) button.



4.4 OVERVIEW OF MODES AND FUNCTIONS

There are three main modes to the Running Computer. (Sleep mode, training mode, setting mode). Switching between these modes requires that you press and hold a button for 3 seconds.



4 OVERVIEW

4.4.1 SLEEP MODE

In sleep mode, only the time and date are displayed. Switch from sleep mode to training mode by pressing and holding any button for 3 seconds.

4.4.2 TRAINING MODE

You will train in this mode.

LIGHT ✨



START/STOP

→ Stopwatch

SET

→ Distance (in km or mi)
→ Speed
(in km/h or min/km)

PULSE -

→ Average heart rate
→ Maximum heart rate
→ Calories
→ Total Kcal*

SPEED +

→ Running time
→ Average speed
→ Maximum speed
→ Clock
→ Total distance*
→ Total running time*

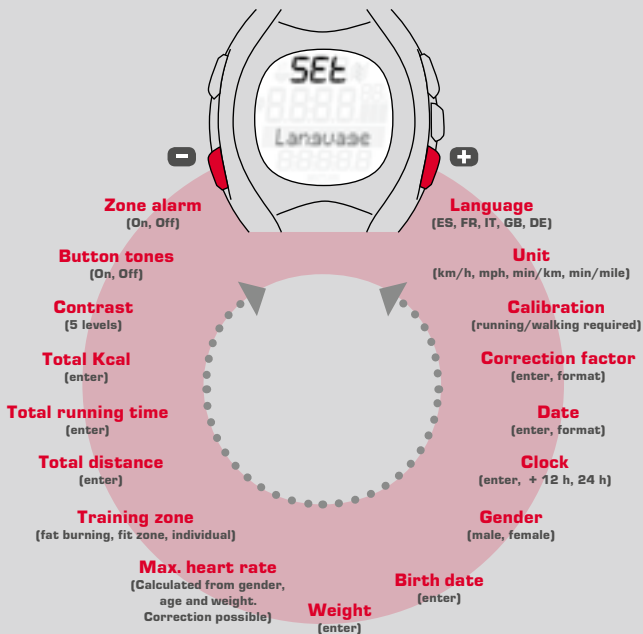
***Note:** Total values are displayed only if the stopwatch is not running.

4 OVERVIEW

4.4.3 SETTING MODE

In this mode you can adjust the device settings.

- With the SPEED (+) button you can scroll forward, from language to zone alarm.
- With the PULSE (-) button you can scroll backward, from zone alarm to language.



5 SETTING MODE

5.1 OPENING THE SETTING MODE



Prerequisite: your running computer must first be in training mode (see section 4.3 "Overview of modes and functions").

Press and hold the SET button for 3 seconds. When the display flashes twice, the setting mode is open.

5.2 DISPLAY SETUP



1st line	SET indicates that the setting mode is open.
3rd line/ 4th line	Submenu or the setting to be changed.

5.3 BUTTON ASSIGNMENT IN SETTING

LIGHT

Press:
Light on

START/STOP

Press: In calibration mode, start and stop the measurement

SET

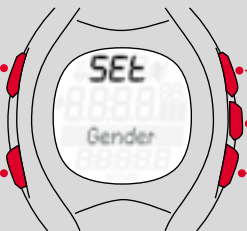
Press: Select function
Save value
Press and hold: Quit setting mode (in the calibration mode, quit calibration)

PULSE

Press: Scroll backward
Press and hold:
Scroll continuously

SPEED

Press: Scroll forward
Press and hold: Scroll continuously



5 SETTING MODE

5.4 BRIEF GUIDE TO DEVICE SETTINGS

Your device settings such as language, unit, correction factor, gender, birth date, weight, HR max., contrast, button tones and zone alarm are all set in the same manner: Select the device setting, change the value and save the modified setting.

Prerequisite: Your running computer must be in the setting mode (to enter the setting mode, press and hold the set button for 3 sec.).

- 1 Press the PULSE (-) or SPEED (+) button repeatedly until you get to the desired device setting.
- 2 Press the SET button, the value of the device setting flashes.
- 3 Press the PULSE (-) or SPEED (+) button repeatedly until the desired value is shown.
- 4 Press the SET button to save the device setting.
Now you can scroll to another device setting and repeat steps 1-4.

5.5 MAKING DEVICE SETTINGS

5.5.1 SETTING LANGUAGE

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"

5.5.2 SETTING UNIT

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"

5.5.3 CALIBRATION

The calibration is described in a separate section, see section 6 "Calibration & correction factor".

5.5.4 CORRECTION FACTOR

The correction factor is described in a separate section, see section 6 "Calibration & correction factor".

5 SETTING MODE

5.5.5 SETTING DATE

Prerequisite: Your running computer is in the setting mode.



Press SPEED (+) button repeatedly until "Date" appears on the display.



Press SET button. "Year" is displayed, below it the preset year flashes. Now you can set the year with the SPEED (+) or PULSE (-) key.



Press SET button. "Month" is displayed. Now you can set the month with the SPEED (+) or PULSE (-) button.



Press SET button. "Day" is displayed. Now you can set the day with the SPEED (+) or PULSE (-) button.



Press SET button. A date format is displayed. With the SPEED (+) or PULSE (-) button you can choose another date format.



Press SET button. The date setting is saved.

5 SETTING MODE

5.5.6 SETTING TIME

Prerequisite: Your running computer is in the setting mode.

Press SPEED (+) button repeatedly until "Clock" appears on the display.



Press SET button. "24H" appears and flashes. With the SPEED (+) or PULSE (-) button choose between a 12-hour or 24-hour display.



Press SET button. The time is displayed. The hours entry flashes.



Press SPEED (+) or PULSE (-) to change the hour.



Press SET button, the minute entry flashes, and then it can be set with the PULSE (-) or SPEED (+) button.



Press SET button. The newly set time is saved.



5 SETTING MODE

5.5.7 SETTING GENDER

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"
This device setting is included in the calculation of the maximum heart rate and the calories. So, set the value correctly.

5.5.8 SETTING BIRTH DATE

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"
This device setting is included in the calculation of the maximum heart rate and the calories. So, set the value correctly.

5.5.9 SETTING WEIGHT

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"
This device setting is included in the calculation of the maximum heart rate and the calories. So, set the value correctly.

5.5.10 SETTING HR MAX.

The maximum heart rate (HR max.) is determined by the running computer from gender, weight and birth date.

Attention: You can also change the training zones with this value. Change the HR max. value only when it has been determined by a safe test, such as performance diagnostics, HR max. test, etc.

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"

5 SETTING MODE

5.5.11 SETTING TRAINING ZONE

You can choose from three training zones. The upper and lower limits for the zone alarm are determined by the zone that you select.

Example: You want to lose weight. Select the "Fat Burning" zone.

Prerequisite: Your running computer is in the setting mode.

Press PULSE (-) button repeatedly until "Train. Zone" appears on the display.

Press SET button. The selected training zone is displayed.

Scroll with the SPEED (+) button to "Fat Burn".

Press SET button. The training zone is set for all future training.

Tip: To exit set mode, press and hold the SET button for 3 seconds to go back to the training mode.



5 SETTING MODE

5.5.12 TRAINING WITH TRAINING ZONES

Your running computer has three training zones. The preset training zones "Fat Burning" and "Fit Zone" are calculated from the maximum heart rate. Each training zone has an upper heart rate limit and a lower heart rate limit.

→ **Fat Burning**

This training is for aerobic energy metabolism. For long duration and low intensity more fat than carbohydrates are burned or converted into energy. The training in this zone will help you lose weight.

→ **Fit Zone**

The training is more intensive in the fitness zone.

The training in this zone enhances the basic endurance levels and improve cardiovascular fitness.

→ **Individual Training Zone**

This zone is set up by yourself to meet your specific training goals.

The procedure to select the "Training zone" is described in section 5.5.11 "Setting training zone".

5.5.13 SETTING UP THE INDIVIDUAL TRAINING ZONE

Example: You would like to train in an individual training zone for a run with change of pace. The pulse range should lie between 120 and 160.

Prerequisite: Your running computer is in the setting mode.



Scroll with the SPEED (+) button until "Train. Zone" appears on the display.

5 SETTING MODE

Press SET button. The selected training zone is displayed.



Scroll with the SPEED (+) button to "Individual".



Press SET button. "Lower Limit" is displayed. The registered value flashes.



Press the PULSE (-) button repeatedly till the value is 120.



Press SET button. "Upper Limit" is displayed. The registered value flashes.



Press the SPEED (+) button repeatedly until the value is 160



Press SET button. The upper and lower limits are set.



5 SETTING MODE

5.5.14 SETTING THE TOTAL DISTANCE

Example: You bought a running computer and want to take the total distance of 560 kilometers from your training diary.

Prerequisite: Your running computer displays the setting mode.



Scroll with the SPEED (+) button until "Total Dist." appears on the display.



Press SET button. You will see zeros below the total distance. The first digit flashes.



Press the SET button twice. The digit for the hundreds flashes.



Press SPEED (+) button five times until 5 is displayed.



Press SET button. The 5 is set and the tens flashes.

5 SETTING MODE

5.5.14 SETTING THE TOTAL DISTANCE

Press the PULSE (-) button repeatedly till 6 displayed.



Press SET button. The 6 is set and the digit flashes.
Press SET button. The setting is saved.



5.5.15 SETTING TOTAL RUNNING TIME

Follow steps 1-4 as described in section 5.5.14 "Setting total distance".

5.5.16 SETTING TOTAL CALORIES

Follow steps 1-4 as described in section 5.5.14 "Setting total distance".

5.5.17 SETTING CONTRAST

As described in section 5.5 "Making device settings".

Note: The contrast changes immediately.

5.5.18 SETTING BUTTON TONES

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings".

5.5.19 TURNING THE ZONE ALARM ON AND OFF

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings".

6 CALIBRATION & CORRECTION FACTOR

6.1 WHY CALIBRATE?

Everyone has a different walking and running style, which affects the measurement. Therefore, you should set up (calibrate) the R3 transmitter for your running and walking style. If you use the factory presets, the running computer may or may not provide you with accurate data. Calibrating the sensor makes the measuring much more precise.

6.2 CALIBRATION FUNCTION

The running computer has a calibration function. For the calibration, wear the R3 transmitter and the running computer and run a distance that is known to you. You can measure a distance in advance with a bike computer, or run on a 400-meter track. After you have run the distance, adjust the measured value to the actual distance run.

As your running or walking styles change as you change speed, the calibration is carried out in the slow and fast speed respectively.

For the sensor positions chest and hips, you can perform two calibrations:

- Walking
- Running

Important: To properly calibrate your computer, you must perform the test twice at a minimum distance of 800 m.

6 CALIBRATION & CORRECTION FACTOR

6.3 ACTIVATING CALIBRATION

Prerequisite: The device is in training mode.
You are wearing both the R3 transmitter and the running computer.

Press and hold the SET button until the setting mode is open.

Press the SPEED (+) button repeatedly until the function "Calibration" appears.

Press the SET button. The RC 1209 determines the position of the R3 sensor (chest or hips) and starts the calibration function. The RC 1209 guides you through the calibration.



6.4 CALIBRATING

Calibration is carried out for two speeds:

→ **Slow running or slow walking**

Run here as slow as you would run in the slowest training.

→ **Fast running or fast walking**

Run here at the fastest pace that you would run in an endurance run or a long tempo run (over 3000 m). It is recommended that the two speeds differ by 30 %.

Tip: If you use the device only for running and with heart rate measurement (chest position) and therefore never wear on the hip, you need calibrate only for the sensor position "Chest" and for "Running".

6 CALIBRATION & CORRECTION FACTOR

6.4.1 PREPARING FOR CALIBRATION

- 1 Put on the chest belt or attach the HipClip.
- 2 Go to a measured distance of at least 800 meters long.
Tip: The inside lane of a track is 400 meters.
- 3 Select "calibration" in the setting mode.
- 4 Press the SET button. The running computer detects whether you carry the HipClip or the chest belt. The function "Running" is displayed.
Tip: If you want to calibrate the RC 1209 for "Walking", select the function "Walking" with the SPEED (+) button.
- 5 Press the SET button. The running computer shows on the display what you have to do.

6.4.2 CARRYING OUT CALIBRATION RUNS

- 1 Always start 20 meters from the starting line of the measured distance (flying start).
- 2 Once you cross the starting line, press the START/STOP button. The measurement begins.
- 3 After you have run the measured distance, press the START/STOP button.
- 4 Now adjust the displayed value by pressing the PULSE (-) or SPEED (+) button to the actual distance run.
- 5 Press the SET button. The slow calibration run is saved.
- 6 In the display now you can see the prompt "Run (walk) fast/press Start" alternately. Follow steps 1 - 5 again to calibrate the fast run.

Note: After you have performed the first calibration, the calibration menu will change. If you redo it, you have the opportunity at the beginning to distinguish between the following options: ON, OFF and NEW. Select ON, then run in training mode with calibrated values. Select OFF, then run with an uncalibrated RC 1209. Select NEW, then re-calibrate the RC 1209.

6 CALIBRATION & CORRECTION FACTOR

6.5 CORRECTION FACTOR

If you get good values with or without calibration, which vary only minimally in one direction, you have the option to manually correct these values by the correction factor.

Example:

You know that you have run exactly 2000 m, but the running computer always shows a little more, e.g. 2037 m.

The factory setting of the correction factor is 1.000 and does not effect a change.

Please calculate the correction factor as follows:

→ New correction factor = $1.000 \times 2000 / 2037$

→ New correction factor = **0.982**

Age correction factor (1.000) x actual distance (2000)

displayed distance (2037)

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"

7 TRAINING MODE

7.1 OPENING THE TRAINING MODE

To go into training mode:

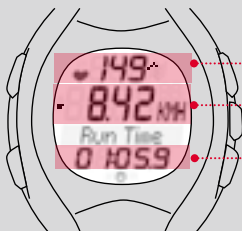
→ **From sleep mode**

Press and hold any button for 3 seconds.

→ **From setting mode**

Press and hold SET button for 3 seconds.

7.2 DISPLAY SETUP



→ Current heart rate

→ Speed or distance

→ Shows functions of SPEED (+)
or PULSE (-) - ex. the Run Time

→ SPEED (+) button:
Distance or time values

→ PULSE (-) button:
Heart rate or calories burned

→ **Arrow next to pulse display ▲**

In the example, the heart rate is below the selected training zone and should be increased. If the heart rate is too high, the arrow points down.

→ **Arrow next to speed ▼**

In the example, the speed is below the current training average.

→ **Stopwatch icon ⌚**

The training has started, the stopwatch is running.

7 TRAINING MODE

→ Stopwatch stopped - correct sync

The stopwatch icon is gone. If the function is highlighted in grey, the R3 transmitter and RC 1209 are synchronized and the stopwatch has stopped.



→ Stopwatch stopped - no sync with RC 1209

The stopwatch icon is gone. If the function has a light background, the R3 transmitter and RC 1209 are **not** synchronized anymore.

Please synchronize by pressing and holding the SPEED (+) button long.



7.3 BUTTON ASSIGNMENT IN THE TRAINING MODE

LIGHT

Press:
Light on

START/STOP

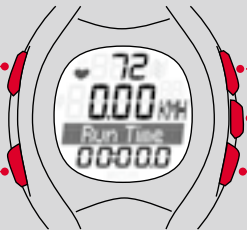
Press: Starts/stops stopwatch
Press and hold: Set training values to zero (reset)

SET

Press: Displays speed or distance
Press and hold: Opens the setting mode

PULSE

Press: Displays HR functions
Press and hold: Opens sleep mode; quits training mode



SPEED

Press: Displays speed functions.
Press and hold: Reconnect R3 transmitter with RC 1209 (synchronize)

7 TRAINING MODE

7.4 FUNCTIONS DURING THE TRAINING

The Running Computer measures many different training statistics, but it cannot display them all at once. You can view any function with just a press of a button.



With the SET button you can switch between speed and distance in the middle line.



With the PULSE (-) or SPEED (+) button you can choose the function you want to see in the lower display area.

Note: Calories, distance, average and maximum values require a time component and therefore can only be calculated when the stopwatch is running.

7.5 RADIO LINK WITH THE R3 TRANSMITTER

The RC 1209 receives the heart rate, speed and distance from the R3 transmitter. This is a coded digital transmission. The coding ensures that other signals from other transmitters are ignored and only the signals from your chest are received.

7 TRAINING MODE

Synchronization

Start the training mode, reset the RC1209 to zero, your R3 transmitter will synchronize. During synchronization the word "SYNC" is displayed. The synchronization is complete, when "SYNC" is no longer seen in the display.



Message "Too many signals"

This message appears when there are too many transmitters in the vicinity. In order to resynchronize, proceed as follows:

- 1 Move about 10 m away from possible sources of interference, such as other heart rate monitors, power lines and antennas.
- 2 Press any button to remove the message.
- 3 Press and hold SPEED (+) button until the training mode is back to normal.
R3 transmitter and RC 1209 are again synchronized.

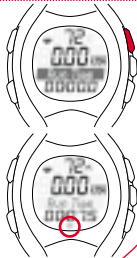


Note: The RC 1209 cannot be disturbed after a successful synchronization.

7.6 STARTING THE TRAINING

Prerequisite: Your running computer displays the Training Mode.

Press START/STOP button. The running time begins to run. At the bottom of the display you will see a stopwatch icon and the measured value title with light background.



7 TRAINING MODE

7.7 INTERRUPTING THE TRAINING

You can stop the training any time and continue afterward.



Press START/STOP button. The stopwatch icon disappears. The stopwatch has stopped.



Press START/STOP button again. The stopwatch icon is displayed again. The stopwatch continues to run.

7.8 EXITING THE TRAINING

You have finished your training run and want to end the training in the running computer.



Press START/STOP button immediately. There by prevent the average values or the running time from being distorted.



Press and hold the PULSE (-) button. You go into sleep mode. You see only the time and date and save battery. The current training values remain saved.

Note: If you have stopped the training, your running computer goes into the sleep mode after five minutes.

7 TRAINING MODE

7.9 TRAINING VALUES AFTER THE TRAINING

Prerequisite: You are in the training mode.

After training, you can view the measured values in the training mode in peace. With the SET, PULSE (-) and SPEED (+) buttons you can scroll between each values. In addition to the current training values, the running computer also shows summed values such as:

- Total running time
- Total distance
- Total calories

Note: Total values are available only when the stopwatch is stopped.

7.10 RESETTING THE TRAINING VALUES

Before you begin a new training, you should set the training values to zero. Otherwise, the running computer counts the values further. The summed total values for distance, time and calories remain saved.

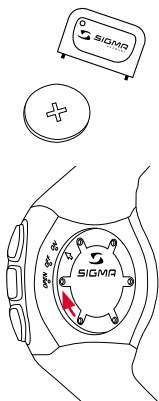
Prerequisite: You are in the training mode.

Press and hold the START/STOP button. The display flashes twice and all values are reset. Then you see the training mode again.



8 MAINTENANCE AND CLEANING

8.1 CHANGING THE BATTERY



The battery CR2032 (Ref. No. 00342) is used in the running computer and battery CR2450 (Ref. No. 20316) in the R3 transmitter.

Prerequisite: You have a new battery and the battery compartment cover tool.

- 1 Turn the cover of the battery compartment with the tool counterclockwise till the arrow points to OPEN. Alternatively, you can also use a ballpoint pen
- 2 Remove the cover.
- 3 Remove the battery.
- 4 Insert the new battery. The plus sign facing up.
Important: Pay attention to polarity! On some models there is an insulating film or insulating sticker on the battery. Always make sure that the insulation fits back over the battery's plus pole.
- 5 Replace the cover. The arrow points to OPEN.
- 6 Turn the cover of the battery compartment with the tool clockwise till the arrow points to ON (to Close in R3 transmitter).
- 7 Correct time and date.

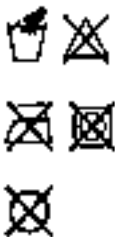
Important: Dispose of old battery properly (see section 8.4).

8 MAINTENANCE AND CLEANING

8.2 WASHING THE COMFORTEX+ TEXTILE CHEST BELT

The COMFORTEX+ textile chest belt can be washed in the washing machine at +40°C/104°F hand wash. Standard detergents may be used, but please do not use bleaching agents or detergents with bleach additives.

- Do not use soap or fabric softener.
- Do not dry clean
- Do not put in dryer
- Lay flat, do not wring out, stretch, or hang when wet.
- The COMFORTEX+ must not be ironed!



8.3 SPARE PARTS

COMFORTEX+ textile chest belt



8 MAINTENANCE AND CLEANING

8.4 DISPOSAL



Batteries must not be disposed of with the household waste (Battery Law). Please give the batteries to a designated delivery station for the disposal.



Electronic devices must not be disposed of with household waste. Please give the device to a designated disposal agency.

9 TECHNICAL DATA

RC 1209

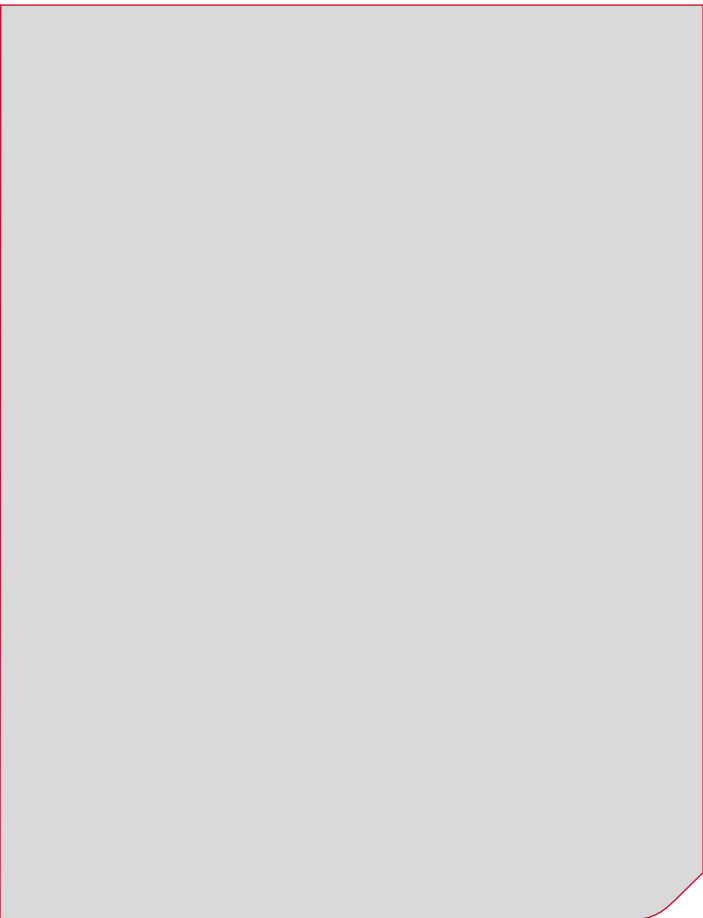
- Battery type: CR2032
- Battery life: Average of 1 year
- Accuracy of the clock: Higher than ± 1 second/day at an ambient temperature of 20°C.
- Heart rate range: 40-240

R3 transmitter

- Battery type: CR2450
- Battery life: Average of 2 years
- Most runners obtain less than 5% variation in the calibrated state. The result can also be further optimized by the correction factor. The accuracy specifications assume constant conditions.

COMFORTEX+ textile chest belt

- Belt material: Polyamide with elastane



RC 1209

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
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, 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