1 Zoznámenie

1.1 Predslov a obsah balenia 43
1.2 Prehľad hodín, symbolov a rozloženie displeja 44
1.3 Obsadenie tlačidiel 45
1.4 Hlavné menu (Funkcie) 46
1.5 Nastavenia 47

2 Trénovanie

2.1 Priloženie hrudného pásu, montáž adaptéru na riadidlá 51
2.2 Trénovanie s PC 9 52
Vyvolanie TRAINING MANAGER 52
Kontrola tréningu v MENU ČAS 54
Kontrola tréningu v MENU TEPY 56

3 Informácie

3.1 Zaujímavosti o tepovej frekvencii (TF) 58
3.2 Dôležité upozornenia 59
3.3 Často kladené otázky a servis 60
3.4 Výmena batérie 61
3.5 Záruka 61

Funkcie PC 9

1.1 PREDSLOV A OBSAH BALENIA

Predslov

Srdečne Vám blahoželáme, že ste sa rozhodli pre Pulzomer firmy SIGMA SPORT.
Váš nový PC 9 Vám bude dlhoročným verným sprievodcom pri športe a voľnom čase.

PC 9 je technicky náročný merací prístroj. Prosím, prečítajte si pozorne tento návod na použitie, aby ste sa zoznámili s funkciami tohto Pulzomera.

SIGMA SPORT Vám praje veľa zábavy pri používaní Vášho PC 9.

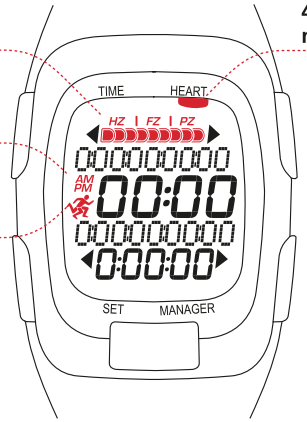
Pulzomer PC 9

Elastický pás

Snímač tepu s vysielačom

Upevnenie (adaptér) na bicykel

1.2 PREHĽAD HODÍN, SYMBOLOV A ROZLOŽENIE DISPLEJA



1. **Indikátor zóny**
   Indikátor zóny Vám ukazuje, v ktorom z troch tréningových pásiem práve trénujete.

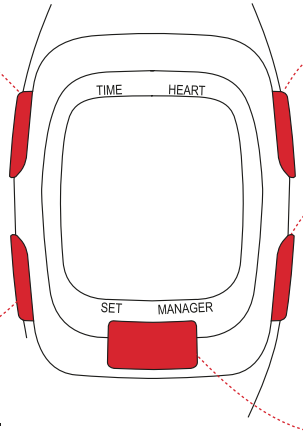
2. **Formát hodín**
   V dvanásť hodinovom moduse času môžete vidieť, či údaj času ukazuje poludnie (AM) alebo odpoludnie (PM).

3. **RUNNING MAN**
   Symbol bežca sa na displeji objaví vždy, keď je aktivovaný TRAINING MANAGER.

4. **Ukazovateľ menu**
   Ukazuje menu, v ktorom sa práve nachádzate.

1.3 OBSADENIE TLACIDIEL / PREHĽAD FUNKCIÍ

Obsadenie tlačidiel



Tlačidlo 1
Obsadenie tlačidla je možné prečítať z displeja.
Bez údaja na displeji = funkcia EXIT

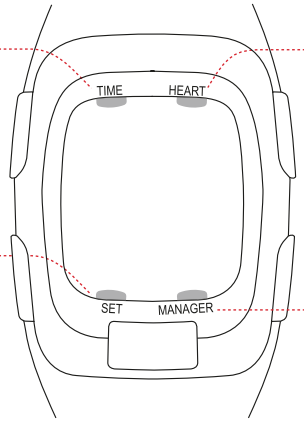
Tlačidlo 2
Obsadenie tlačidla je možné prečítať z displeja.

Plus
Listovanie v menu vpred alebo zvýšenie hodnôt znázornených čísel.

Mínus
Listovanie v menu pospiatky alebo zmenšenie hodnôt znázornených čísel.

Tlačidlo T-Manager
PC 9 prepne priamo do menu TRAINING MANAGER.

Prehľad funkcií



TIME (menu času)
- čas
- Health-Zone
- Fitness-Zone
- Power-Zone
- celkový čas

HEART (menu tepov)
- doba tréningu
- priemerná tepová frekvencia (TF)
- spotreba kalórií
- celková spotreba kalórií (Total Kcal)

SET (zadanie)
- jazyk
- pásmo tepov
- hodiny
- dátum
- melódie
- "moje meno"

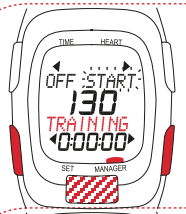
MANAGER
- Training Manager

SLOVENSKY

1.4 HLAVNÉ MENU (FUNKCIE)

Päť hlavných menu Vášho PC 9

Váš PC 9 je rozdelený do piatich hlavných menu. V ktorom z hlavných menu sa práve nachádzate, sa zobrazuje ukazovateľom a popisom na displeji.



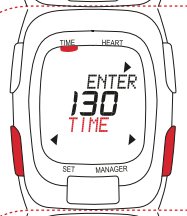
TRAINING MANAGER

V menu TRAINING MANAGER začínate, stopujete a prerušujete Váš tréning. Stlačením tlačidla T-Manager sa dostanete z každého menu priamo do Vášho TRAINING MANAGER.

Informácie od str. 52

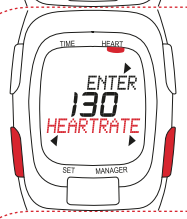
ZADANIE (SET)

Informácie od str. 47



MENU ČAS (TIME)

Informácie od str. 54



MENU TEPY (HEART)

Informácie od str. 56

1.5 NASTAVENIA

Aktivovaný PC 9

Než začnete s tréningom, "prebuďte" Váš PC 9.

Stlačte ľubovoľné tlačidlo na dobu minimálne 3 sekúnd.

Pred a po tréningu môžete nosiť PC 9 ako normálne hodinky. Na displeji je teraz možné prečítať dátum, čas a "PC 9".

PC 9 sa nachádza v pohotovostnom režime.

K aktivácii Vášho PC 9 stlačte na 3 sekundy ľubovoľné tlačidlo. Automaticky sa dostanete do hlavného menu TRAINING MANAGER.

Menu ZADANIE

Pred začiatkom tréningu zadajte Vaše osobné údaje v menu ZADANIE.

Čas, dátum, budík atď. sa nastavujú taktiež v tomto menu.

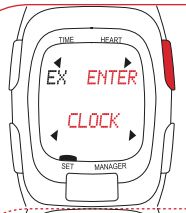
Princíp ZADANIA

Zadanie Vašich údajov nastane popísaným spôsobom. Pomocou tlačidla plus / mínus sa dostanete k predchádzajúcemu alebo nasledujúcemu podmenu alebo nastavíte hodnotu čísel. Pomocou tlačidla 2 potvrdíte a tlačidlom 1 opustíte menu.
Príklad: nastavenie hodín.

Vyvolať menu ZADANIE? Stlačením tlačidla plus / mínus v hlavnom menu sa dostanete do menu ZADANIE (SET).

Stlačiť ENTER, aby sa vyvolalo menu ZADANIE.

SLOVENSKY



Čo sa má nastaviť? Tlačidlom plus / mínus volíte z funkcií zadávania. Čas nastavujete v menu CLOCK.

Stlačiť ENTER, aby sa vyvolala funkcia zadania.

Zmeniť aktuálne nastavenie? Stlačiť CHANGE, aby sa zmenilo aktuálne nastavenie.

Pre návrat k výberu funkcií zadávania stlačiť EX.

Zmeniť formát? Blikajúcu hodnotu zmeniť / nastaviť tlačidlom plus / mínus.

Stlačiť OK, aby sa nastavenie potvrdilo.

Nastaviť hodnotu? Blikajúcu hodnotu zväčšiť / zmenšiť tlačidlom plus / mínus.

Pre zmenu k ďalšiemu miestu stlačiť NEXT.

Uložiť nastavenie? K uloženiu a opusteniu menu nastavení stlačiť SAVE.

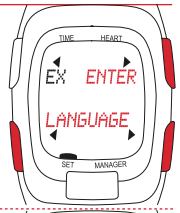
Prehľad menu ZADANIE

Menu ZADANIE Vášho PC 9 je rozdelené do 7 podmenu.

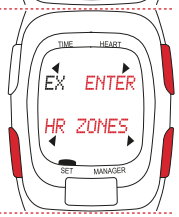
Nasledujúc nájdete prehľad nastaviteľných funkcií.

Podmenu LANGUAGE (JAZYK):
Pre zmenu jazyka stlačiť ENTER.

K predchádzajúcej alebo nasledujúcej nastaviteľnej funkcii sa dostanete stlačením tlačidla plus / mínus.



Podmenu HR ZONES (PÁSMO TEPOV):
Pre zmenu pásma tepov stlačiť ENTER.
Po zadaní Vašich osobných údajov vyráta PC 9 automaticky Vašu maximálnu tepovú frekvenciu a Vaše tri tréningové pásma. Tieto hodnoty môžete manuálne meniť, pokiaľ potrebujete.



Podmenu ZONES FC (PÁSMO TEPU):

Pre zmenu údajov o pohlaví stlačiť CHANGE. Vaše nastavenie poistíte pomocou SAVE.

Váš vek môžete nastaviť po jednotlivých číslicach. Pri zmene stlačiť CHANGE a nakoniec poistiť pomocou SAVE.

Pre zmenu údajov o Vašej váhe stlačiť CHANGE. Vaše nastavenie poistíte pomocou SAVE.

Vaša maximálna tepová frekvencia je vyrátaná automaticky. Pri zmene tejto hodnoty stlačte CHANGE.

Spodná hodnota Vašej HEALTH-Zone je vyrátaná automaticky. Pokiaľ by ste chceli túto hodnotu zmeniť, stlačte CHANGE.

Pokiaľ chcete zmeniť automaticky spočítanú spodnú hodnotu Vašej FITNESS-Zone, stlačte CHANGE.

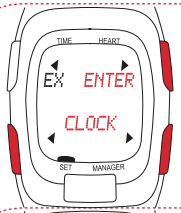
Aby ste zmenili automaticky spočítanú spodnú hodnotu Vašej POWER-Zone, stlačte CHANGE.

SLOVENSKY

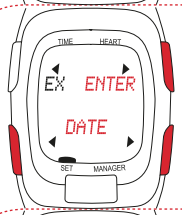
1.5 NASTAVENIA

Hornú hodnota POWER-Zone môžete zmeniť pomocou CHANGE. Hodnota nesmie presahovať maximálnu tepovú frekvenciu!

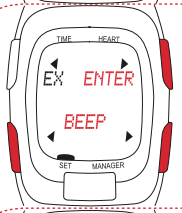
Pokračovanie menu Zadanie



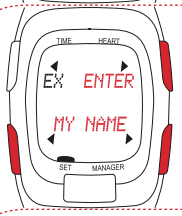
Podmenu CLOCK (ČAS):
Pre zmenu času stlačiť ENTER.



Podmenu DATE (DÁTUM):
Pre zmenu dátumu stlačiť ENTER.



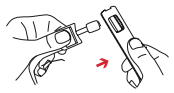
Podmenu BEEP (MELÓDIE):
Pre zapnutie alebo vypnutie akustických signálov stlačiť ENTER.



Podmenu MY NAME "MOJE MENO":
Pre nastavenie osobného pozdravu stlačiť ENTER.

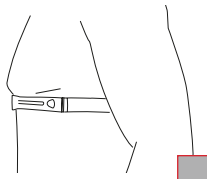
2.1 PRILOŽENIE HRUDNÉHO PÁSU / ÚCHYTKY NA RIADIDLÁ

Spojte vysielač s elastickým pásom.

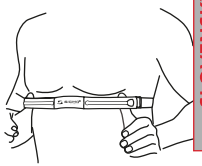


Dĺžku pásu je možné individuálne prispôsobiť posunutím. Dávajte pozor, aby ste dĺžku pása nastavili tak, že prilieha dobre, ale nie príliš pevne.

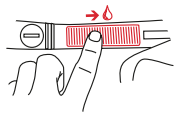
Pripevnite pás okolo hrudníka tak, aby vysiela č ležal u mužov pod začiatkom prsného svalu a u žien pod prsníkmi.



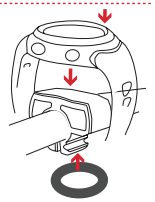
Logo SIGMA SPORT musí pritom zostať vždy z prednej strany čitateľné.



Nadvihnite na prednej strane pás ľahko od kože. Vrúbkovanú časť (elektródy) na zadnej strane vysielača navlhčite slinami alebo vodou.



Montáž adaptéru na riadidlá.



SLOVENSKY

TRAINING MANAGER

Pomocou TRAINING MANAGER začínate, stopujete a prerušujete Váš tréning. Všetky údaje, ktoré sa nachádzajú v menu ČAS a TEPY, sa používajú v bežiacej funkcii TRAINING MANAGER. Z každého menu sa dostanete do TRAINING MANAGER pomocou tlačidla T-MANAGER.

PC 9 prijíma signály z hrudného pása.

Na začiatku Vášho tréningu stlačte START.

Tréning bol zahájený, ak sú započítavané rôzne tréningové údaje (menu ČAS a TEPY).

Symbol BEŽCA ukazuje, že TRAINING MANAGER je aktívny.

Pre prerušenie tréningu stlačte PAUSE.

Pokiaľ by ste chceli pokračovať v tréningu, stlačte znova START.

Pre ukončenie tréningu stlačte END.

Koniec tréningu potvrdiť opätovným stlačeným END.

Pokiaľ by ste chceli pokračovať v tréningu, stlačte EX.

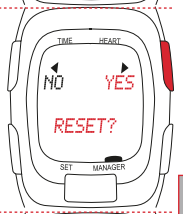
Pre vymazanie údajov o tréningu (menu ČAS a TEPY) stlačte RESET.

Pomocou OFF sa vrátite do pohotovostného režimu.

Zmazaním údajov o tréningu bude posledná tréningová jednotka úplne vymazaná.

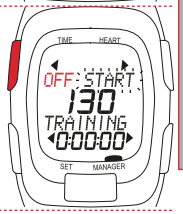
Najskôr si prehliadnite Vaše tréningové údaje, než ich pred začiatkom novej tréningovej jednotky vymažete. Stlačte YES, aby sa údaje o tréningu vymazali na “0“.

Tento postup prerušíte tlačidlom NO.



Údaje boli vymazané.

Do pohotovostného režimu sa dostanete stlačením OFF.



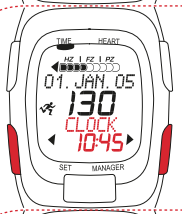
SLOVENSKY

MENU ČAS (TIME)

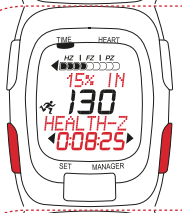
V MENU ČAS vidíte aktuálny čas a môžete vyvolať údaje k Vašim tréningovým zónam a Váš celkový čas tréningu.

Okrem toho ponúka toto menu funkcie budíka.

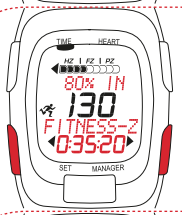
Stlačte ENTER, dostanete sa do MENU ČAS (TIME).



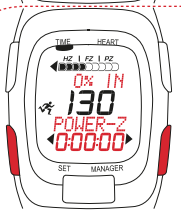
CLOCK (ČAS) zobrazuje dátum a dobu.



Údaj HEALTH-Z udáva, koľko času ste trénovali v tepovej oblasti tohto pásma (v minútach, hodinách a % celkového času tréningu).



FITNESS-Z – tu môžete vidieť, koľko času ste trénovali v tepovej oblasti tohto pásma (v minútach, hodinách a % celkového času tréningu).



Údaj POWER-Z znázorňuje, koľko času ste trénovali v tepovej oblasti tohto pásma (v minútach, hodinách a % celkového času tréningu).

TOTALTIME zachytáva postupne Váš čas tréningu, pokiaľ je TRAINING MANAGER aktivovaný. Tým je možné zachytiť celkový čas tréningu na dlhšie časové obdobie (týždne, mesiace).

Sami môžete rozhodnúť, kedy údaje vymažete (RESET-Funktion).

SLOVENSKY

MENU TEPY (HEART)

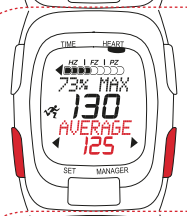
V hlavnom menu MENU TEPY (HEART) môžete vyvolať rôzne tréningové údaje k Vášmu aktuálnemu tréningu.

K vyvolaniu MENU TEPY stlačiť ENTER.

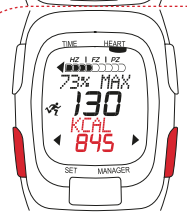
Indikátor zóny na hornom okraji displeja Vám ukazuje, v ktorom z troch tepových pásiem sa práve nachádzate.

Pod ním vidíte, na koľko percent Vašej maximálnej tepovej frekvencie práve trénujete.

TRAINTIME je čas Vášho aktuálneho tréningu.



AVERAGE Vám ukazuje Váš aktuálny priemerný tep.



Pod údajom KCAL sú zobrazené spotrebované kalórie v aktuálnej tréningovej jednotke.

Pokiaľ je aktívny Training Manager, sú zaznamenávané spotrebované kalórie. TOTAL KCAL Vám ukazuje spotrebu kalórií na dlhší časový úsek (týždne, mesiace). Sami môžete rozhodnúť, kedy údaje vymažete (RESET-Funktion).

SLOVENSKY

3.1 ZAUJÍMAVOSTI O TEPOVEJ FREKVENCII

Tepová frekvencia (TF) alebo tiež tep sa udáva v úderoch za minútu.

Maximálna tepová frekvencia

Maximálna tepová frekvencia (TF max.) je taká maximálne možná frekvencia, s ktorou bije Vaše srdce pri úplnom vyčerpaní Vašej telesnej výkonnosti. Osobná maximálna tepová frekvencia je závislá od Vášho veku, pohlavia, výkonnosti, pripravenosti k výkonu, výkonnosti závislej od druhu športu a Vášho telesného stavu. Najlepšia možnosť, ako zistiť Vašu osobnú max. TF je záťažový test.

Odporúčame Vám previesť tento test u lekára a v pravidelných odstupoch ho opakovať.

TF max. môže byť tiež odhadnutá pomocou matematického výpočtu:

Muži:
210 – "polovica veku" – (0,11 x hmotnosť v kg) + 4

Ženy:
210 – "polovica veku" – (0,11 x hmotnosť v kg)

Správny tep pri tréningu

Tréningová zóna je oblasť, v ktorej by sa mala pohybovať tepová frekvencia počas efektívneho a cieleného tréningu. Zo športovo-lekárskeho hľadiska sa rozlišujú 3 tréningové zóny:

3.1 ZAUJÍMAVOSTI O TEPOVEJ FREKVENCII

HZ (Health-Zone)

zdravotný 55 – 70 % TF max.
Zameranie: Wellness pre (opätovných) začiatočníkov
Toto pásmo je nazývané tiež "zóna spaľovania tuku".
Je trénovaná aerobná látková výmena, t.z., že v svaloch sú spaľované tuky a uhľohydráty, príp. sú menené na energiu.

FZ (Fitness-Zone)

fitness 70 – 80 % TF max.
Zameranie: Fitness pre pokročilých
V pásme fitness trénujete intenzívnejšie. Energia je získavaná hlavne zo spaľovania uhľohydrátov.

PZ (Power-Zone)

výkon 80 – 100 % TF max.
Zameranie: Tréning výkonnostných športovcov
Tréning vo výkonnostnom pásme je veľmi intenzívny a mal by byť realizovaný len trénovanými športovcami.

Zohľadnite prosím, že všeobecné plány nemôžu nikdy súhlasiť s osobnými záujmami športovca! Optimálne naplánovať tréning môže skutočne iba dobre vyškolený tréner, ktorý športovca pozná osobne.

SLOVENSKY

3.2 DÔLEŽITÉ UPOZORNENIA

V prípade, že na displeji nie je zobrazený žiadny údaj o tepovej frekvencii, môže to mať nasledujúce dôvody:

- Pás so snímačom tepov nebol správne pripravený.
- Senzory (elektródy) snímača tepov sú znečistené alebo nie sú vlhké.
- Rušivé vplyvy elektrickými zdrojmi (vedenie vysokého napätia, železnica a pod.).
- Batéria vysielača (CR 2032) je prázdna (Art.-Nr. 00342).

Prosíme, konzultujte začiatok trénovania s Vaším lekárom – zvlášť pokiaľ trpíte kardiovaskulárnymi ochoreniami.

3.3 CASTO KLADENÉ OTÁZKY A SERVIS

Čo sa stane, keď si počas tréningu zložím hrudný pás?

Hodinky už nedostávajú signál, na displeji sa objaví "0" – po krátkej chvíli prechádza PC 9 do pohotovostného režimu (stopky nebežia).

Aký vplyv má nastavenie z 24 hod na 12 hod okrem znázornenia času?

PC 9 sa automaticky prepne z kg (24 hod formát) na lb (12 hod formát).

Vypínajú sa úplne SIGMA SPORT Pulzomery?

Nie. V pohotovostnom režime sa zobrazuje len čas, dátum a "PC 9", takže môžete Pulzomer používať tiež ako normálne náramkové hodiny. V tomto režime spotrebováva PC 9 len veľmi málo prúdu.

Môžem používať hrudný pás na bežiacom páse?

Áno – signály môžu byť prijímané a zobrazované takmer všetkými zodpovedajúcimi kardio prístrojmi.

Sú SIGMA SPORT Pulzomery vodotesné a môžu byť používané tiež na plávanie?

Áno – až do hĺbky 3 metrov. Prosím pozor: nedotýkať sa pod vodou tlačidiel, inak môže voda vniknúť do plášťa hodiniek. Mali by ste sa vyvarovať používaniu v morskej vode, mohli by sa vyskytnúť poruchy funkcií.

Čo je dôvodom, že zobrazenie na displeji reaguje pomaly, alebo že je displej zafarbený na čierno?

Mohlo sa stať, že prevádzková teplota bola prekročená alebo bola nedostatočná. Váš PC 9 je určený pre teplotu od 1 °C do 55 °C.

Čo sa má urobiť pri slabom zobrazovaniu údajov na displeji?

Slabé údaje na displeji môžu byť kvôli slabej batérii. Mala by byť vymenená čo najskôr-typ batérie CR 2032 (Art-Nr. 00342).

3.4 VýMENA BATÉRIE

Pre Pulzomer a hrudný pás sa používa batéria CR 2032 (Art-Nr. 00342). SIGMA SPORT Pulzomer je vysoko technický merací prístroj. Aby boli zaručené funkcie a vodotesnosť, mala by byť výmena batérie zrealizovaná autorizovaným predajcom.

Neodbornou výmenou batérie môže byť Pulzomer poškodený; tým zaniká nárok na záruku.

Všetky osobné dáta musia byť po výmene batérie znova nastavené.

3.5 ZÁRUKA

Ručíme jednotlivým našim zmluvným partnerom za nedostatky podľa právnych predpisov. Batérie sú zo záruky vybraté.
V prípade záruky kontaktujte predajcu, u ktorého ste Pulzomer zakúpili alebo zašlite Pulzomer s dokladom o kúpe a všetkým príslušenstvom dostatočne ofrankovaný na:

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt / Weinstraße

Service-Tel. + 49 (0) 63 21-91 20-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Pri oprávnených nárokoch na záruku dostanete vymenený prístroj. Máte nárok na v tejto dobe aktuálny model. Výrobca si vyhradzuje technické zmeny.

Oficiálny importér do SR :
SLOGER s.r.o.
LEVICE
www.sloger.sk

SLOVENSKY