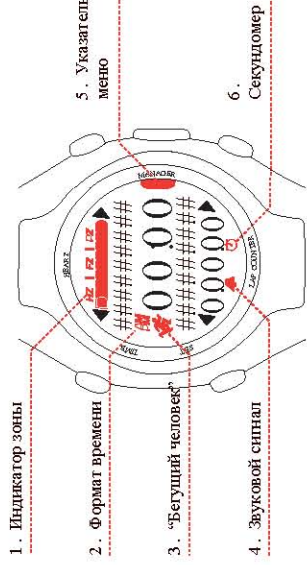


1.2 Обзор: часы, символы и разметка дисплея



1. Индикатор зоны

2. Формат времени

3. "Бегущий человек"

4. Звуковой сигнал

5. Указатель меню

6. Секундомер

1.3 Назначение кнопок/обзор функций

Назначение кнопок

Функция кнопки 1

Кнопка предназначена для считывания информации с дисплея. На дисплее нет индикации = Функция выхода

Функция кнопки 2

Кнопка предназначена для считывания информации с дисплея. Кнопка T-MANAGER PC 15 переходит к меню Менеджера Тренировки

Минус (-)

Прокрутка назад в меню...
... или уменьшение значения цифры

Подсветка

Нажмите +/- одновременно

1. Индикатор зоны

Индикатор зоны показывает Вам, в какой из трех зон в данный момент находится Ваш пульс.

2. Формат времени

В 12-ти часовом формате Вы видите AM утром и PM в послеобеденное время.

3. "Бегущий человек"

Символ бегущего человека высвечивается в процессе тренировки (когда активирован Менеджер Тренировки).

4. Сигнал

Значек сигнала высвечивается если Вы включили подачу звукового сигнала.

5. Указатель меню

Показывает, в каком меню в данный момент Вы находитесь.

6. Остановка часов

Символ остановки часов появляется если монитор был остановлен.

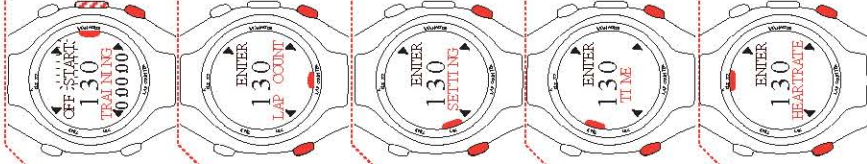
WWW.SIGMASPORT.COM

1.4 Главное Меню (функции)



5 главных меню PC 15

У PC 15 есть 5 главных меню. Указатель меню и информация на дисплее показывают, в каком из главных меню Вы находитесь.



TRAINING MANAGER (Менеджер Тренировки)
Вы можете начинать, останавливать, приостанавливать тренировку в меню Менеджера Тренировки. Нажатием кнопки T-MANAGER Вы из любого меню переходите в меню Менеджера Тренировки.

Подробнее на стр. 7

LAP COUNT (Счетчик кругов)

Счетчик кругов подсчитывает количество кругов. Здесь Вы можете сохранить оба основных параметра текущей тренировки, также можно просмотреть параметры последней тренировки.

Подробнее на стр. 10

SETTING (Настройка)

Подробнее на стр. 4

TIME MENU (Меню Времени)

Подробнее на стр. 9

HEART RATE MENU (Главное Меню Пульса)

Подробнее на стр. 9

WWW.SIGMASPORT.COM

Обзор функций

TIME (Меню времени)

- Часы
- Зона здоровья
- Фитнесс Зона
- Профессии, Зона
- Остановка часов
- Общее время
- Звуковой сигнал

SET (установки)

- Язык
- Зоны пульса
- Часы
- Дата
- Сигнал
- Сигнал ввода
- Имя

HEART (Меню пульса)

- Время тренировки
- Среднее значение пульса
- Максим. пульс
- Расход К/калорий
- Общее число израсходованных К/калорий

MANAGER

- Менеджер Тренировки

LAP COUNTER

- Счетчик кругов
- Память

3



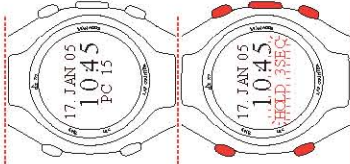
1.5 Установка

Перед началом тренировки необходимо включить Ваш PC 15

Для того, чтобы это сделать, нажмите любую кнопку примерно на три секунды.

Выключение PC 15

RU



До и после тренировки Вы можете носить Ваш PC 15 как обычные наручные часы. Сейчас дисплей показывает дату, время и надпись "PC 15".

Чтобы включить PC 15 нажмите любую кнопку примерно на три секунды. Вы автоматически попадете в главное меню Менеджера тренировки.

До начала тренировки Вам необходимо ввести Ваши персональные данные в Меню установок. Время, дата, сигнал и др. также устанавливаются в этом меню.

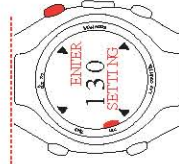
SETTING

меню установок

Данные вводятся согласно следующим правилам: при помощи +/- Вы переходите к следующему подменю или вводите числа. Нажатием функциональной кнопки 2 Вы подтверждаете выбор, нажатием кнопки 1 Вы покидаете меню. Например, ввод времени.

SETTING

принципы установок



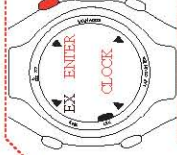
Доступ в SETTING меню?

Нажмите кнопку +/-, Вы попадете в SETTING меню (меню настроек)

Нажмите **ENTER** для выбора SETTING меню.

4

1.5 Установки



Что вы хотите установить?
Используя кнопки +/-, выберите нужную функцию. Время устанавливается в подменю **CLOCK** (часы). Нажмите **ENTER** чтобы получить доступ к настройкам этой функции.



Смена текущей настройки?
Нажмите **CHANGE** чтобы перейти к текущей настройке.
Чтобы вернуться в меню выбора функции, нажмите **EX**.



Смена формата времени?
Используйте кнопки +/- для выбора/установки формата времени.

Нажмите **OK** для подтверждения установки.



Установка часов?
Используя кнопки +/- для увеличения/уменьшения мигающего значения.

Чтобы перейти к минутам, нажмите **NEXT**.



Сохранение настройки?
Чтобы сохранить настройку и выйти из подменю нажмите **SAVE**.

Меню установок Вашего PC 15 состоит из семи подменю.

Обзор меню установок

WWW.SIOMASPORT.COM

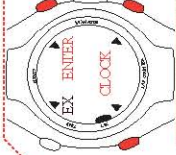
1.5 Установки



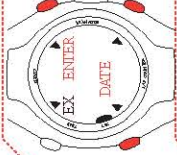
Вы можете изменить верхний предел пульса зоны Интенсивных Тренировок, нажав **CHANGE**. Уровень не должен превышать максимальный пульс



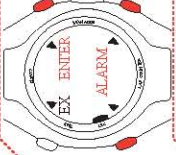
Продолжение Меню Установок



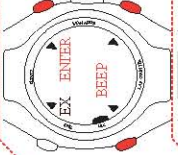
CLOCK (подменю Часов)
Нажмите **ENTER** чтобы изменить время.



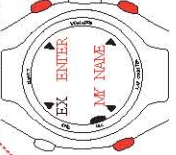
DATE (подменю Даты)
Нажмите **ENTER** чтобы изменить дату.



ALARM (подменю Звукового Сигнала)
Нажмите **ENTER** чтобы включить звуковой сигнал.

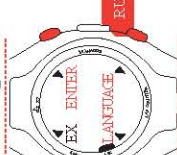


BEEP (подменю технического сигнала)
Нажмите **ENTER**, чтобы включить/выключить сигнал, который Вы будете слышать при нажатии кнопки.



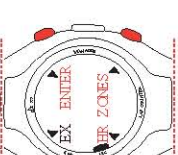
MY NAME (подменю имени)
Чтобы установить Ваше персональное приветствие, нажмите **ENTER**.

1. Установки



LANGUAGE (подменю языка)
Установок английского языка: - **ENTER** на дисплее **ENGAGE ENTER** на дисплее **SPRACH**
Чтобы сменить язык, нажмите **ENTER**

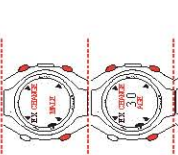
Чтобы перейти к предыдущей/следующей функции настройки нажмите +/-.



HR ZONES (подменю Зон пульса)
Чтобы сменить зону пульса, нажмите **ENTER**.
После ввода Ваших персональных параметров PC 15 автоматически рассчитает Ваш максимальный пульс и параметры Ваших трех тренировочных зон. Вы можете сами изменить эти параметры, если это необходимо.



HR ZONES (подменю Зоны пульса)



Чтобы сменить пол, мигающий на экране, нажмите **CHANGE**. Чтобы сохранить настройку, нажмите **SAVE**.

Вы можете выставить Ваш возраст. Нажмите **CHANGE**, измените данные и нажмите **SAVE** чтобы сохранить изменения.

Вы можете выставить Ваш вес. Нажмите **CHANGE**, измените данные и нажмите **SAVE** чтобы сохранить изменения.

Ваш максимальный пульс рассчитывается автоматически. Чтобы изменить значение, нажмите **CHANGE**.

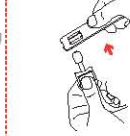
Нижний порог пульса в **HEALTH-Zone (HZ)** - Зоне Здоровья рассчитывается автоматически, чтобы изменить значение, нажмите **CHANGE**.

Нижний порог пульса в **FITNESS-Zone (FZ)** - Фитнесс Зоне рассчитывается автоматически, чтобы изменить значение, нажмите **CHANGE**.

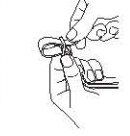
Нижний порог пульса в **POWER-Zone (PZ)** - Зоне Интенсивных тренировок рассчитывается автоматически, чтобы изменить значение, нажмите **CHANGE**.

5

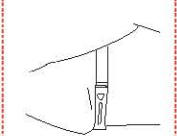
2.1 Надевание нарудного ремня/крепление на велосипед



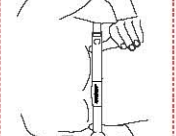
Прикрепите наружный датчик к эластичному ремню.



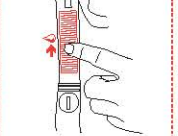
Длина эластичного ремня регулируется индивидуально. Следите, чтобы ремень плотно прилегал к телу но без сильного сдавливания.



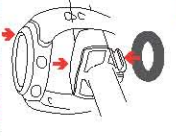
У мужчин ремень прикрепляется под грудными мышцами, у женщин под грудью.



Логотип **SIGMA SPORT** всегда должен смотреть наружу.



Внутренние боковые поверхности нарудного датчика необходимо увлажнить водой или слюной.



Закрепите крепление на руль велосипеда.

WWW.SIOMASPORT.COM

6

2.2 Тренировка с PC 15



TRAINING
MANAGER
Менеджер
Тренировки

Начинать, останавливать и приостанавливать тренировку помогает Менеджер Тренировки. Данные времени и пульса относятся к данному меню. Из любого меню Вы можете вызвать меню Менеджера Тренировки нажатием кнопки T-Manager.



Если PC-9 получает сигналы от наружного ремня, нажмите **START** сразу после начала тренировки.



Тренировка начата. Все тренировочные данные (время, пульс) будут учитываться.

Значек “Бегущий человек” показывает что Менеджер Тренировки запущен.



Чтобы временно остановить тренировку нажмите **PAUSE**.



Если Вы готовы продолжить тренировку, нажмите **START**



Нажмите **END** чтобы завершить тренировку.

WWW.SIGMASPORT.COM

2.2 Тренировка с PC 15



TIME MENU
Меню Времени

В TIME MENU Вы видите текущее время и имеете доступ к параметрам 3-х тренировочных зон и общему времени тренировки. Так же это меню управляет звуковым сигналом.



Нажмите **ENTER** чтобы перейти в Меню Времени.



Часы показывают дату и время.



Индикатор **HEALTH-Z** показывает как долго Вы находитесь в этой зоне (в минутах, часах и в процентном отношении к всему времени тренировки).



FITNESS-Z – здесь Вы можете увидеть как долго Ваш пульс находится в этой зоне (в минутах, часах и процентном отношении к всему времени тренировки).



Индикатор **POWER-Z** показывает как долго Ваш пульс находится в этой зоне (в минутах, часах и процентном отношении к всему времени тренировки)

WWW.SIGMASPORT.COM

2.2 Тренировка с PC 15



Подтвердите окончание тренировки, нажав один раз **END**.
Если Вы решите продолжить тренировку, нажмите EX.



Перезапустить запись данных о тренировке можно нажатием **RESET**.
OFF вернет PC-15 в неактивный режим.
Внимание: Перезапуск записи данных о тренировке полностью сотрет предыдущие.



Посмотрите на данные Вашей тренировки прежде, чем Вы начнете новую тренировку.
Нажмите **YES** чтобы сбросить данные о тренировке на “0”.
Нажмите NO, если Вы хотите прервать Ваши действия.



Ваши данные о тренировке сохранены.

Нажмите **OFF**, чтобы перейти в неактивный режим.

2.2 Тренировка с PC 15



STOP WATCH сервис позволяет Менеджеру Тренировки собирать отдельные по времени периоды тренировки в одну.



Нажмите **START** для запуска **STOP WATCH**



Нажмите **STOP** для остановки **STOP WATCH**

Нажмите **START** для продолжения отсчета времени.
Нажмите **RESET** для сброса режима **STOP WATCH**



TOTAL TIME показывает общее время тренировки за тот период, что был запущен Менеджер Тренировки. Таким образом Вы можете записывать общее время тренировки за долгий период (недели, месяцы).

Вы можете сами решить, когда Вам перезапустить запись данных тренировки (функция **RESET**).



Если Вы видите надпись **ALARM** значит будильник установлен на это время.

Для установки будильника нажмите **SET**.

2.2 Тренировка с PC 15



В Главном Меню Пульса (HEART) Вы получаете доступ к различным параметрам, связанным с текущей тренировкой.

Главное Меню Пульса (HEART)



Нажмите **ENTER** чтобы получить доступ к Меню Пульса.



Индикатор Зоны вверху дисплея показывает, в какой из трех тренировочных зон находится Ваш пульс в данный момент.

Там же показано процентное отношение Вашего пульса к максимальному.



TRAIN TIME - общее время тренировки на данный момент.



AVERAGE показання Вашего среднего пульса.



MAXIMUM - показання максимального пульса достигнутого за тренировку.

WWW.SIOMASPORT.COM

2.2 Тренировка с PC 15



Счетчик кругов может запомнить 50 кругов. Сохраняется информация о порядковом номере круга, общем времени тренировки, а также индицируется время каждого круга.

СЧЕТЧИК КРУГОВ (LAP COUNTER)



В меню Памяти Вы имеете доступ к последнему кругу тренировки.



Чтобы попасть в Меню Счетчика Кругов нажмите **ENTER**.

Вы можете использовать кнопки +/- для выбора между текущим кругом тренировки и данными предыдущей тренировки (из памяти).



Нажмите **START** для начала первого круга.



Нажмите **NEXT** для начала следующего круга.



Кол-во сделанных кругов и время затрачено на последний круг мигают на дисплее.

Затем кол-во кругов и общее время тренировки мигает на дисплее.



Когда тренировка закончена, нажмите **END**.

2.2 Тренировка с PC 15



KCAL показывает кол-во израсходованных за время тренировки калорий (в Kcal)



С того момента, как Менеджер тренировки запущен, израсходованные Ккалории суммируются. **TOTAL KCAL** показывает Вам калории, которые были израсходованы в течении данного периода времени (недели, месяц!) Вы сами можете решить, когда сбросить этот параметр (функция **RESET**).

2.2 Тренировка с PC 15



Кол-во кругов и общее время тренировки высвечивается на дисплее.



Нажмите **+** , чтобы получить доступ к данным каждого круга.



Нажмите **функцию кнопку 1** для выхода из Счетчика Кругов.



Данные последнего круга сохраняются в памяти автоматически.

Чтобы выйти из Меню Счетчика Кругов, нажмите **EX**.



Как я могу посмотреть последние данные Счетчика Кругов?

Чтобы попасть в Меню Счетчика Кругов нажмите **ENTER**.



Используйте **+/ -** и Вы попадете в Меню Памяти.

Нажмите **ENTER** для входа в Меню Памяти, где сохраняются данные последней тренировки.

Чтобы выйти из этого Меню, нажмите **EX**.

WWW.SIOMASPORT.COM

3.1 Полезные сведения о частоте пульса

Частота сердечного ритма (пульс) это количество сокращений Вашего сердца в минуту.

Максимальный пульс - самый высокий уровень частоты биения Вашего сердца. Факторы, от которых зависит Ваш пульс это возраст, вес, пол и уровень Вашего физического развития. Лучший способ узнать Ваш максимальный пульс это стресс-тест.

Мы рекомендуем Вам регулярно проводить этот тест у Вашего врача.

Максимальный пульс также можно рассчитать по следующей формуле:

Для мужчин:

210 - "половина возраста" - (0,11 x Ваш вес в кг.) + 4

Для женщин:

210 - "половина возраста" - (0,11 x Ваш вес в кг.)

Внимание! Вес переводите из фунтов в килограммы.

Во время тренировки Ваш пульс должен находиться в пределах тренировочной зоны.

Тренировочная зона это зона между максимальным и минимальным пульсом в течение эффективной целевой тренировки.

Пожалуйста, будьте внимательны приступая к тренировкам.

Тренировочные зоны различны для всех людей. Вам следует пользоваться только своими индивидуальными параметрами тренировки. Желательно проводить тренировки под наблюдением квалифицированного тренера.

3.1 Важная информация о зонах пульса

Зона здоровья

Пульс 55-70% от максимального.

Ориентация: **Общее оздоровление и сбрасывание веса.**

Эта зона лучше всего подходит для "сжигания" жира. При такой интенсивности Ваш организм использует накопленные жиры и углеводы для получения энергии.

Фитнесс зона

Пульс 70-80% от максимального.

Ориентация: **Активный фитнес, условия аэробики.**

В "фитнесс зоне" Ваша тренировка более интенсивна. Энергия получается из "сгоревших" углеводов.

Словная зона

Пульс 80-100% от максимального.

Ориентация: **Соревновательная тренировка (профессиональный уровень)**
Тренировка в "словной зоне" очень интенсивная и должна строиться из расчёта Вашего состояния здоровья и уровня спортивной подготовки.

WWW.SIGMASPORT.COM

3.3 Ответы на часто задаваемые вопросы и сервис

Замена батареек

В мониторах сердечного ритма SIGMA SPORT используются батарейки SR 2032 (справ. №00342). PC 15 чувствительный измерительный инструмент. Чтобы гарантировать правильное функционирование и водонепроницаемость, замену батареек рекомендуется проводить только специалистам.

Неправильно произведённая смена батареек может вывести из строя Ваш монитор сердечного ритма. В этом случае гарантия не будет распространяться на Ваш монитор.

После замены батареек Вам придется снова установить время.

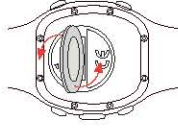
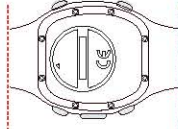
На задней поверхности Вашего PC 15 находится крышка отсека батареек.

Вы легко можете открыть его монетой при необходимости замены батареек.

Откройте крышку поворотом монеты против часовой стрелки. Внутри установлена батарейка CR 2032 и Вы можете заменить ее новой.

Пожалуйста вставляйте новую батарейку правильно (плюс/минус)

Закройте крышку поворотом монеты по часовой стрелке. Пожалуйста проследите, чтобы круглая прокладка, обеспечивающая водонепроницаемость Вашего PC 15 правильно легла в углублении корпуса.



3.2 Важная информация

Если Вы не видите частоту сердечного ритма на дисплее, это может быть вызвано следующими причинами:

- Нагруженный ремешок с датчиком олед не правильно.
- Внутренние боковые поверхности датчика загрязнены или недостаточно влажные. В некоторых случаях, если это необходимо, воспользуйтесь ЭЖТ гелем.
- Нарушения в работе вызваны высокочастотным электромагнитным излучением (высокочастотные линии электропередачи, железные дороги и т.д.).
- Батарея (CR 2032) разряжена (справ № 00342).

Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом, особенно, если Вы страдаете сердечными заболеваниями.

3.3 Ответы на часто задаваемые вопросы и сервис

Что случится, если перевернуть ремешок во время тренировки?

Наручный монитор некоторое время не будет получать сигнала от датчика и на дисплее будет высвечиваться "0".

Может ли монитор выключиться сам до конца?

Нет. На дисплее будет отображаться текущее время. Вы можете использовать монитор как обычные наручные часы. В этом режиме расходуется очень мало энергии батареек.

Можно ли использовать наружный ремешок с датчиком на беговой дорожке?

Да, лямные о Вашем пульсе могут послышаться почти на все тренажеры, оборудованные кардиоприборами.

Водонепроницаемы ли мониторы сердечного ритма SIGMA и можно ли в них плавать?

Да водонепроницаемы в пресной воде, но до глубины 3 метра.

Пожалуйста обратите внимание: Нельзя нажимать кнопки монитора в воде т.к. вода может попасть внутрь корпуса.

Дисплей работает медленно или иногда совсем чёрный. В чём дело?

Вы нарушили температурный режим монитора.
Монитор сердечного ритма можно использовать в интервале температур от 1 С до 55 С.

Что делать если дисплей слабо читается?

Это может быть вызвано разрядом батареек.

Постарайтесь как можно быстрее заменить батарейку. Тип батареек CR 2032.

Мониторы SIGMA SPORT водонепроницаемы до глубины 3 метра. Нельзя нажимать кнопки монитора в воде, т.к. это может вызвать попадание воды внутрь монитора и вызвать поломку монитора. Также нельзя использовать монитор в морской (соленой) воде.

3.4 Гарантия

Гарантийный срок 24 месяца с момента покупки. На батарейки

гарантия не распространяется. Если монитор вышел из строя в течение гарантийного срока, пожалуйста свяжитесь с продавцом, у которого монитор был куплен или отнесите его вместе с накладной и всеми аксессуарами. Гарантия не распространяется в случае наличия механических повреждений, на изделия, разобранные на составные части или имеющие следы некачественного вмешательства.

Производитель оставляет за собой право вносить в конструкцию PC 15 технические изменения не ухудшающие его качества.

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15, D-67433 Neustadt/ Weinsstraße
Germany
Service Tel. ++49-(0)6321-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

WWW.SIGMASPORT.COM