



SIGMA SPORT EUROPA:  
D-74109 Leberstraße 15  
D-67433 Neustadt a.d.W.  
Fon: +49 (0)6321 9120338  
Fax: +49 (0)6321 9120334

**SIGMA SPORT**  
GERMANY

WWW.SIGMASPORT.COM

## Содержание

- 1.....Ваш новый РС 9
  - 1.1 Введение и содержание
  - 1.2 Обзор: часы, символы и разметка дисплея
  - 1.3 Назначение кнопок/Обзор функций
  - 1.4 Главное меню (функции)
  - 1.5 Установки
- 2.....Тренировка
  - 2.1 Надевание нагрудного ремня, крепление для велосипеда.
  - 2.2 Тренировка с РС 9
  - 2.3 Настройка Менеджера Тренировки (TRAINING MANAGER)
  - 2.4 Показание данных тренировки в Меню Времени
  - 2.5 Показание данных тренировки в Меню Сердечного ритма
- 3.....Информация
  - 3.1 Важная информация о частоте пульса
  - 3.2 Важная информация о зонах пульса
  - 3.3 Часто задаваемые вопросы и сервис
  - 3.4 Замена батареек
  - 3.5 Гарантия

## Функции РС 9



## 1.1 Введение и комплект поставки

Спасибо Вам за приобретение монитора сердечного ритма РС 9 SIGMA SPORT. Ваш новый РС 9 будет обеспечивать Вас информацией при занятиях спортом, в быту и на отдыхе долгое время.

РС 3 является измерительным прибором. Пожалуйста, внимательно изучите эту инструкцию, чтобы правильно пользоваться монитором сердечного ритма.

SIGMA SPORT желает, чтобы использование РС 9 доставило Вам удовольствие.

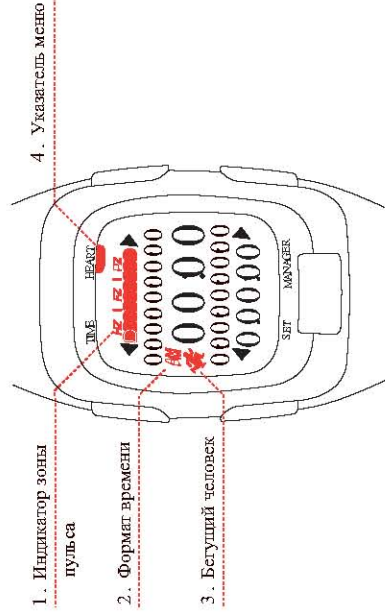
Монитор сердечного ритма РС 9

Эластичный ремень.

Датчик сердечного ритма

Крепление для велосипеда

### 1.2 Обзор: часы, символы и разметка дисплея



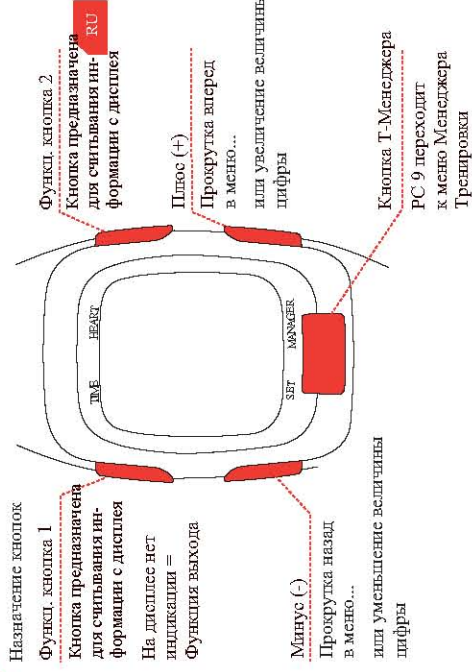
1. Индикатор зоны пульса

2. Формат времени

3. Бегущий человек

4. Указатель меню

### 1.3 Назначение кнопок/обзор функций



Назначение кнопок

Функция кнопки 1  
Кнопка предназначена для считывания информации с дисплея  
На дисплее нет индикации = Функция выхода

Плюс (+)  
Прокрутка вперед в меню... или увеличение величины цифры

Минус (-)  
Прокрутка назад в меню... или уменьшение величины цифры

Функция кнопки 2  
Кнопка предназначена для считывания информации с дисплея

Кнопка T-Менеджера

РС 9 переключит к меню Менеджера Тренировки

### 1.4 ИНДИКАТОР ЗОНЫ

Индикатор зоны пульса показывает в какой из трех тренировочных зон в данный момент находится Ваш пульс.

### 2. ФОРМАТ ВРЕМЕНИ

В 12-ти часовом формате вы можете видеть сколько времени AM (до полудня) и PM (после полудня)

### 3. БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК

Символ бегущего человека выводится когда Менеджер тренировки активирован

### 4. УКАЗАТЕЛЬ МЕНЮ

Показывает, в каком меню Вы находитесь в данный момент

### Обзор функций

#### TIME (Меню времени)

- Часы
- Зона Здоровья
- Фитнесс Зона
- Профессии. Зона
- Общее время тренировки

#### SET (ввод)

- Язык
- Пульсовые Зоны
- Часы
- Дата
- Сигнал (вкл/выкл)
- "Мое имя"

#### HEART (Меню пульса)

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

#### MANAGER

- Менеджер тренировки

### 1.4 Главное меню (Функции)

4 главных меню РС 9

У РС 9 есть 4 главных меню. Указатель меню и описание на дисплее показывают в каком из главных меню Вы находитесь.



TRAINING MANAGER (Менеджер тренировки)  
Вы нажимаете, останавливаете, приостанавливаете тренировку в меню Менеджера тренировки.  
Нажатием кнопки T-MANAGER Вы из любого меню переходите в меню Менеджера тренировки

Информация на стр.



Информация на стр.

SETTING (Настройка)

Информация на следующей странице.



TIME MENU (меню времени)

Информация на стр. 8



HEART RATE MENU (Меню пульса)

Информация на стр. 9

### 3

### 1.5 Установки

Перед началом тренировки необходимо включить Ваш РС 9

Для того, чтобы это сделать, нажмите любую кнопку примерно на 3 секунды.



До и после тренировки Вы можете носить Ваш РС 9 как обычные наручные часы. Сейчас дисплей показывает дату, время и надпись "РС 9"

Чтобы включить РС 9 нажмите любую кнопку примерно на 3 секунды. Вы автоматически попадете в главное меню Менеджера тренировки



SETTING  
Меню

До начала тренировки Вам необходимо ввести Ваши личные данные в SETTING меню.

Время, дата, будильник также устанавливаются в этом меню.

Данные вводятся согласно следующим правилам: при помощи плюса/минуса Вы переходите к следующему подменю или вводите числа. Нажатием функциональной клавиши 2 вы подтверждаете выбор и нажатию функциональной кнопки 1 Вы покидаете меню. Например: ввод времени.

#### Доступ в SETTING меню?

Нажав на кнопку плюс/минус, Вы попадете в SETTING меню (меню настроек)

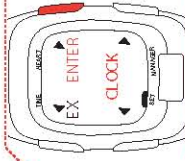
Нажмите ENTER для выбора SETTING меню.



SETTING  
принципы  
установки

### 4

## 1.5 Установки



**Что Вы хотите установить?**  
Используя кнопки +/- выберите устанавливаемую функцию.  
Время устанавливается в меню **CLOCK**  
Нажмите **ENTER** для подтверждения выбранной функции



**Смена текущей установки?**  
Нажмите **CHANGE** для смены текущей настройки  
Для возврата к выбору функции нажмите **EX**



**Смена формата времени?**  
Используйте кнопки +/- для изменения установленного формата

Нажмите **OK** для подтверждения выбранного формата



**Установка цифр?**  
Используйте кнопки +/- для увеличения/уменьшения величины цифры

Для перехода к следующей цифре нажмите **NEXT**



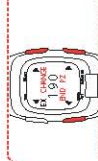
**Сохранение настроек?**  
Для сохранения настроек и выхода нажмите **SAVE**

Меню установок содержит 7 подменю.  
Примеры их настроек приведены далее.

Обзор  
SET меню

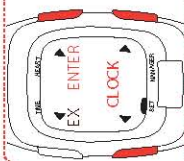
WWW.SIGMASPORT.COM

## 1. Установки

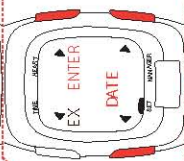


Вы можете изменить верхний порог пульса Словой зоны тренировок Power-Zone (PZ) кнопкой **CHANGE**. Уровень не должен превышать max. значение сердечного ритма.

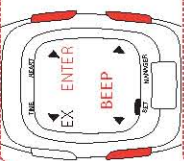
Продолжение настройки меню.



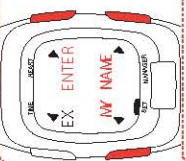
**CLOCK** (подменю Часов)  
Нажмите **ENTER** чтобы изменить время



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



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



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

## 1.5 Установки

**LANGUAGE** (подменю языка)

**Внимание!** Примеры настроек приведены при установленном английском языке дисплея.  
Установка английского языка: -**ENTER** на дисплее **ENGAGE ENTER** на дисплее **SFRASCH**  
Чтобы сменить язык, нажмите **ENTER**  
Чтобы перейти к предыдущей/следующей функции настройки нажмите +/-.

**HR ZONES** (меню зон пульса)

Для смены зон пульса нажмите **ENTER**  
После ввода Ваших персональных данных PC 9 автоматически рассчитает Ваш максимальный пульс и три тренировочных зоны пульса. Вы можете изменить эти настройки самостоятельно если это необходимо.

**HR ZONES**

Для изменения пола нажмите **CHANGE**  
Сохраните установку нажатием **SAVE**

Вы можете ввести Ваш возраст. Нажмите **CHANGE** после окончания ввода сохраните данные нажатием кнопки **SAVE**.

Измените Ваш вес нажатием кнопки **CHANGE**  
Сохраните данные нажатием кнопки **SAVE**

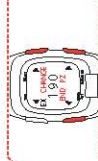
Ваш максимальный пульс рассчитывается автоматически. Чтобы изменить самостоятельно эту величину нажмите **CHANGE**

Нижний порог Вашей Зоны здоровья (HEALTH-Zone (HZ)) рассчитывается автоматически. Нажмите **CHANGE** для изменения данных

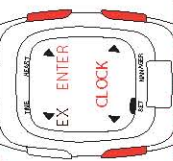
Если Вы хотите изменить автоматически рассчитанное значение Фитнесс зоны (FITNESS-Zone (FZ)), нажмите **CHANGE**

Изменение автоматически рассчитанной нижней границы зоны Силовых нагрузок (POW ER-Zone (PZ)), нажмите **CHANGE**

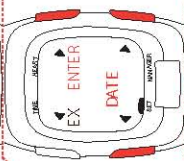
## 2.1 Надевание нагрудного ремня/крепление на велосипед



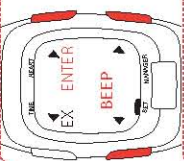
Прикрепите нагрудный датчик к эластичному ремню.



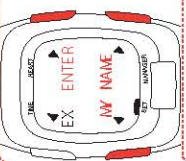
Длина эластичного ремня регулируется индивидуально. Следите, чтобы ремень плотно прилегал к телу но без сильного сдавливания.



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



Логотип SIGMA SPORT всегда должен смотреть наружу.



Внутренние боковые поверхности нагрудного датчика необходимо увлажнить водой или слюной.

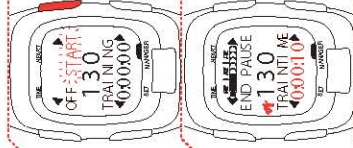
Закрепите крепление на руле велосипеда.

## 2.2 Тренировка с PC-9



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 наручного ремня, нажмите **START** сразу после начала тренировки.

Тренировка начала.

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-9



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.

Меню времени



Нажмите **ENTER** чтобы перейти в меню времени.



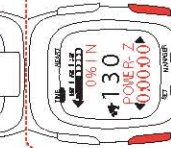
Часы показывают дату и время.



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



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



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

WWW.SIGMASPORT.COM

## 2.2 Тренировка с PC-9



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-9 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-9



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).

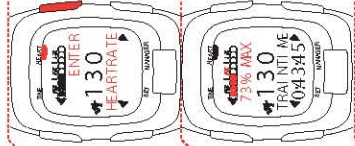


## 2.2 Тренировка с РС 9



Главное Меню  
Пульса  
(HEART)

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



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** показывает Ваше среднее пульса.



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

WWW.SIGMASPORT.COM

## 2.2 Тренировка с РС 9



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



## 3.1 Важная информация 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.

**Показуется, 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 **Средневысокая тренировка (профессиональный уровень)**

Тренировка в "словной зоне" очень интенсивная и должна строиться из  
расчета Вашего состояния здоровья и уровня спортивной подготовки.

## 3.2 Важная информация

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

- Нагрунный ремешок с датчиком олея не правильно.
- Внутренние боковые поверхности датчика загрязнены или  
недостаточно влажные. В некоторых случаях, если это необходимо,  
воспользуйтесь ЭКГ гелем.
- Нарушения в работе вызваны высокочастотным электромагнитным  
излучением (высокочастотные линии электропередачи, железные  
дорожки и т.д.)
- Батарея ( CR 2032) разряжена (стр. № 06342).

Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом, особенно, если Вы  
страдаете серьезными 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 батареи.

**Можно ли использовать нагрудный ремешок с датчиком на беговой дорожке?**

Да, данные о Вашем пульсе могут передаваться почти на все тренажеры, оборудованные кардиостройствами.

**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 батареи.

Постарайтесь как можно быстрее заменить батарею. Тип батареи 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 (солёной) воде.

### 3.4 Замена батареи

В мониторах сердечного ритма SIGMA SPORT используются батарейки SR 2032 (справ. №00342). PC 9 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.

### 3.5 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 9 технические изменения не ухудшающие его качества.

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