

SIGMA PULS COMPUTER  
PC 15

PULS COMPUTER  
TOPLINE

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY

WWW.SIGMASPORT.COM



WWW.SIGMASPORT.COM

**PC 15**

**SIGMA EUROPA:**

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

**SIGMA USA:**

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

**SIGMA ASIA:**

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

**POLSKI  
MAGYAR  
Русский**

POLSKI

MAGYAR

Русский



## 1 ..... Знакомство

- |     |   |    |
|-----|---|----|
| 1.1 | Предисловие и содержание комплекта        | 51 |
| 1.2 | Устройство дисплея и символов часов       | 52 |
| 1.3 | Кнопки для регулирования/просмотр функций | 53 |
| 1.4 | Главное меню(функции)                     | 54 |
| 1.5 | Настройки                                 | 55 |

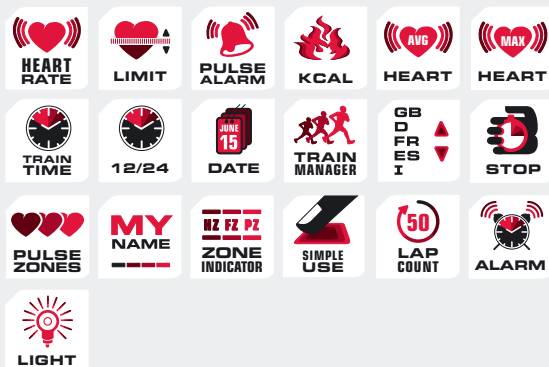
## 2 ..... Тренировка

- |     |   |    |
|-----|---|----|
| 2.1 | Одевание грудного пояса, прикрепление кронштейна на велосипед | 59 |
| 2.2 | Тренировка с PC 15  | 60 |
|     | Как войти в TRAINING MANAGER                                  | 60 |
|     | Наблюдение за тренировкой в меню времени                      | 62 |
|     | Наблюдение за тренировкой в меню ритма сердца                 | 64 |
|     | Счетчик кругов  | 66 |

## 3 ..... Информация

- |     |  |    |
|-----|--|----|
| 3.1 | Необходимая информация о частоте сердце-биения | 68 |
| 3.2 | Необходимая информация                         | 69 |
| 3.3 | Часто задаваемые вопросы и сервис              | 70 |
| 3.4 | Замена батареи                                 | 71 |
| 3.5 | Гарантия                                       | 72 |

### Функции PC 15



## Предисловие

Спасибо что вы выбрали SIGMA SPORT PC 15-наблюдатель за ритмом сердца. Этот новый PC 15 будет хорошим помощником, как в спорте, так и ежедневно на многие годы вперед. PC 15 высоко развитый измерительный инструмент. Чтобы лучше познакомиться с функциями PC 15 советуем прочитать инструкцию.

SIGMA SPORT желает Вам приятно провести время с PC15.

Наблюдатель за ритмом сердца PC 15



Эластичный ремень

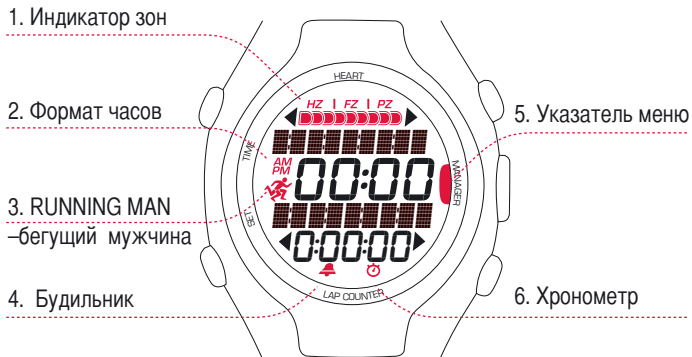


Сигнальный ремень



Кронштейн для велосипеда





**1. Индикатор зон**

Индикатор зон показывает Вам, в какой из трёх зон тренировки Вы находитесь.

**2. Формат часов**

В разделе 12-ти часового времени Вы можете учитывать либо AM (до полудня) либо PM (после полудня)

**3. RUNNING MAN**

RUNNING MAN всегда появляется, когда активизируется TRAINING MANAGER.

**4. Будильник**

Символ будильник означает, что эта функция активизирована.

**5. Указатель меню**

Указывает в каком меню Вы находитесь.

**6. Хронометр**

Символ хронометр означает, что эта функция активизирована.



**Кнопки регулировки**

**1.кнопка**

Значение этой кнопки можно прочитать на дисплее.  
Нет индикации на дисплее = EXIT функции

**Минус**

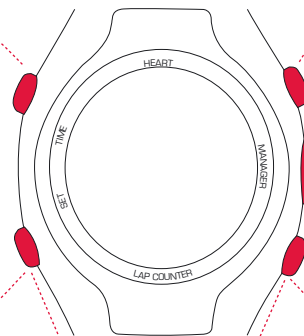
Вернуться в предварительное меню....  
.....либо уменьшить число

**2. кнопка**

Значение этой кнопки можно прочитать на дисплее  
**T-Manager, кнопка**  
Нажимая эту кнопку, Вы попадаете в меню TRAINING MANAGER.

**Плюс**

Вперед в меню ....  
...либо увеличить число.



**Освещение**

Плюс/ минус вместе

**Просмотр функции**

**TIME (меню времени)**

- Часы
- Зона здоровья
- Зона фитнеса
- Зона нагрузки
- Хронометр
- Общее время
- Будильник

**HEART (меню ритма сердца)**

- Время тренировки
- Средний ритм сердца (HF)
- Максимальный ритм сердца (HF)
- Расход калорий
- Общий расход калорий

**SET (Установки)**

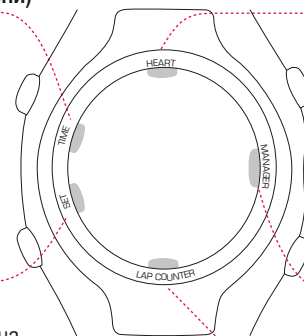
- Язык
- Зоны ритма сердца
- Часы
- Дата
- Будильник
- Сигнал
- „Моё имя “

**MANAGER**

- Менеджер тренировки

**LAP COUNTER (Счетчик кругов)**

- Счетчик кругов
- Память



## 1.4 Главные установки (функций)



### Пять основных меню для PC 15

У вашего PC 15 есть пять основных функций. Указательное и описательное меню, которые указывают в каком из главных меню Вы находитесь.

#### TRAINING MANAGER

Вы запускаете, останавливаете и заканчиваете сезон в менеджере тренировок. Нажмите кнопку T-Manager и из любого меню Вы попадаете в менеджер тренировки.

Информация из 60. стр.

#### Счетчик кругов (LAP COUNTER)

Счетчик кругов считает время круга. Тут Вы можете сохранить информацию о данном круге и прочитать информацию о прошлой тренировке.

Информация из 66. стр.

#### Установки (SET)

Информация из 55. стр.

#### Меню времени (TIME)

Информация из 62. стр.

#### Меню ритма сердца (HEART)

Информация из 64. стр.

## 1.5 Меню



Чтобы начать тренировку с PC 15 его надо сначала «разбудить».

Чтобы это сделать держите любую кнопку три секунды.

Перед и после тренировки Вы можете использовать PC 15 как нормальные часы. Дисплей будет показывать время, дату и PC 15.

Чтобы активизировать Ваш PC 15 нажмите любую кнопку на три секунды. Вы автоматически попадаете в меню «менеджера тренировки».

Перед тем как начать тренировку Вы должны ввести свои личные данные в меню установок.

Время, дату, будильник и другие функции можете найти тут.

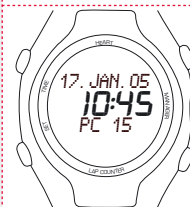
Ввод даты происходит по описанному принципу. Пользуясь кнопкой плюс/ минус вы попадаете в следующее / предыдущее меню, либо вводите число. Кнопкой функций 2 Вы подтверждаете, кнопкой функций 1 Вы выходите из меню. напр. Установка времени .

#### Достичь меню установок?

Пользуясь кнопками плюс/ минус выберите функцию установки. Время вводится в меню часовой установки.

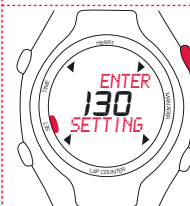
Нажмите **ENTER** чтобы поменять данные установки.

### Активизировать PC 15

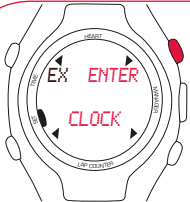


### Меню установок

### Принцип установок



## 1.5 Меню



### Что Вы желаете ввести?

Пользуясь кнопками плюс/ минус выберите функцию установки. Время вводится в меню часовой установки.

Нажмите **ENTER** чтобы применить данные установки.



### Поменять данные установки?

Нажмите **CHANGE** чтобы поменять данные установки.

Чтобы вернуться в меню функций установок нажмите **EX**.



### Поменять формат?

Пользуясь кнопками плюс/ минус меняете величину, которая мигает.

Нажмите **OK** чтобы подтвердить установки.



### Поменять величину?

Пользуясь кнопками плюс/ минус меняете величину, которая мигает (верх/ вниз).

Чтобы переместиться на следующую величину нажмите **NEXT**.



### Сохранить установку?

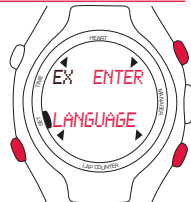
Чтобы сохранить установку нажмите **SAVE**.

Меню PC 15 разделяется на семь меню.

В продолжение Вы увидите функции меню.

Просмотр  
меню

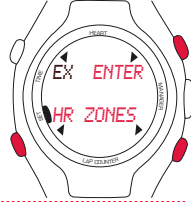
## 1.5 Меню



### Меню ЯЗЫКА (LANGUAGE):

Чтобы поменять язык нажмите **ENTER**.

Чтобы попасть в следующую/ предыдущую функцию установки, нажмите **плюс/ минус**.



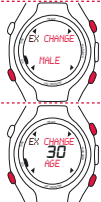
### Меню ЗОНЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (HR ZONES):

Чтобы поменять зону сердечного ритма нажмите **ENTER**. После ввода своих персональных данных, PC 15 автоматически рассчитывает Ваш max ритм сердца и ваши три зоны тренировки. Вы можете поменять установки вручную.

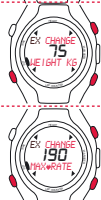
### Меню ЗОНЫ ПУЛЬСА (HR ZONES)



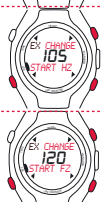
Чтобы поменять индикацию пола нажмите **CHANGE**. Сохраните Ваши установки с **SAVE**.



Вы можете ввести ваш возраст с помощью цифр. Нажмите **CHANGE**, чтобы поменять или сохранить нажмите **SAVE**.



Чтобы поменять вес, нажмите **CHANGE**, сохранить нажмите **SAVE**.



Ваш max сердечный ритм рассчитывается автоматически. Чтобы поменять величину нажмите **CHANGE**.



Если Вы желаете поменять уже автоматически рассчитанный нижний уровень Вашего HEALTH-Zone (HZ) нажмите **CHANGE**.

Если Вы желаете поменять уже автоматически рассчитанный нижний уровень Вашего FITNESS-Zone (FZ) нажмите **CHANGE**.

Если Вы желаете поменять уже автоматически рассчитанный нижний уровень Вашего POWER-Zone (PZ) нажмите **CHANGE**.





Если Вы желаете поменять уже автоматически рассчитанный уровень Вашего POWER-Zone (PZ), нажмите **CHANGE**.

Мак уровень не может быть HF!



Продолжение меню

Меню **ЧАСЫ (CLOCK)**:

Чтобы поменять время на часах нажмите **ENTER**.

Меню **ДАТЫ (DATE)**:

чтобы поменять дату на часах нажмите **ENTER**.

Меню **БУДИЛЬНИК (ALARM)**:

Чтобы активизировать будильник нажмите **ENTER**.

Меню **ЗВУК СИГНАЛА (BEEP)**:

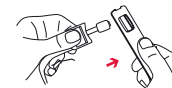
Чтобы включить/ выключить будильник нажмите **ENTER**.

Меню **МОЁ ИМЯ (MY NAME)**:

Чтобы ввести своё имя нажмите **ENTER**.



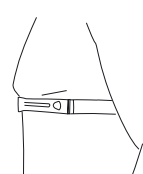
Соедините датчик с эластичным поясом.



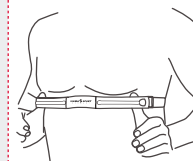
Длину пояса Вы можете регулировать индивидуально. Обратите внимание на то, чтобы пояс не был слишком туго затянут.



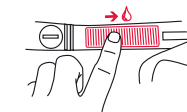
Пояс должен быть расположен как у мужчин так и у женщин под грудью.



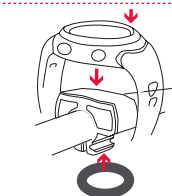
Лого SIGMA SPORT всегда должен быть повернут вперед.



Подтяните пояс легко вперед и смочите зазубренную поверхность пояса водой или слюной.



Прикрепление кронштейна на велосипед.





### TRAINING MANAGER

Начните, остановите или прекратите тренировку с TRAINING MANAGER. Все даты, которые находятся в меню времени и ритма сердца показываются в меню TRAINING MANAGER. В любом меню нажимая T-MANAGER Вы попадаете в меню TRAINING MANAGER.

Сигнал на PC 15 поступает от пояса. В начале тренировки нажмите **START**.

Тренировка началась.

Разные даты тренировки рассчитываются (меню ВРЕМЕНИ И РАБОТА СЕРЦА) RUNNING MAN Вам показывает, что активизирован TRAINING MANAGER.

Чтобы остановить тренировку нажмите **PAUSE**.

Если Вы хотите продолжить тренировку, нажмите **START**.

Чтобы закончить тренировку, нажмите **END**.



Чтобы подтвердить окончание тренировки нажмите **END** ещё раз.

В случае, если Вы хотите продолжить тренировку, нажмите EX.

Чтобы поменять даты тренировки (меню ВРЕМЕНИ И РАБОТА СЕРЦА) нажмите **RESET**. Нажимая OFF, Вы возвратитесь в неактивное состояние часов.

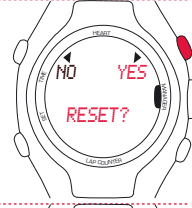
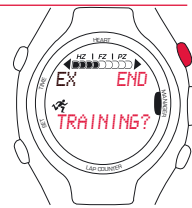
**Внимание:** Меняя даты тренировки последнее деление стирается.

Сначала просмотрите первоначальные данные тренировки перед тем как переместиться на другие разделы тренировки. Нажмите **YES** чтобы поставить даты тренировки на «0».

С кнопкой NO Вы отменяете эту функцию.

Даты возвратились в первоначальное состояние.

Чтобы вернуться в начальное меню, нажмите **OFF**.





## МЕНЮ ВРЕМЕНИ (TIME)

В меню времени Вы видите актуальное время, а также Вы можете сохранить даты для трех тренировок, и общее время тренировки. Это меню предлагает функции хронометра и будильника.

Нажмите **ENTER**, чтобы попасть в МЕНЮ ВРЕМЕНИ.

**ЧАСЫ (CLOCK)** показывают Вам дату и время.

Индикатор **HEALTH** –Зоны показывает сколько Вы тренировались в этой зоне пульса (мин, часы и % от общего времени).

Индикатор **FITNESS** –Зоны показывает сколько, Вы тренировались в этой зоне пульса (мин, часы и % от общего времени).

Индикатор **POWER** –Зоны показывает сколько, Вы тренировались в этой зоне пульса (мин, часы и % от общего времени).



**ХРОНОМЕТР (STOPWATCH)** служит как измеритель отрезка времени дополнительно к TRAINING MANAGER .

Нажмите **START**, чтобы активизировать хронометр.

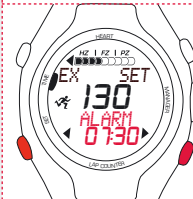
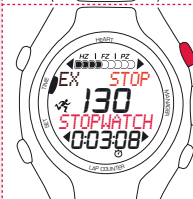
Нажмите **STOP**, чтобы остановить хронометр. Чтобы продолжить измерение снова нажмите **START**.

Чтобы вернуться в хронометр, нажмите **RESET**.

**TOTALTIME** суммирует время Вашей тренировки, как только активизирован TRAINING MANAGER. В таком виде время тренировки можно сохранить на более длинное время (недели, месяцы). Вы можете сами выбрать, когда возобновить даты пользуясь (**RESET-ФУНКЦИЯ**).

**БУДИЛЬНИК (ALARM)** Вам покажет, включен ли он и на сколько.

Чтобы настроить будильник нажмите **SET**.





### Меню работы сердца (HEART)

Главное меню – Меню работы сердца (HEART)  
Вы можете узнать разные даты тренировок.

Чтобы активизировать меню ПУЛЬСА нажмите **ENTER**.

ИНДИКАТОР ЗОН, который находится в верхнем углу дисплея указывает Вам в которой из трех зон пульса Вы находитесь. В нижнем Вы видите сколько % пульса в данный момент от максимально заданного показания пульса.

*TRAINTIME* это Ваше актуальное время тренировки.

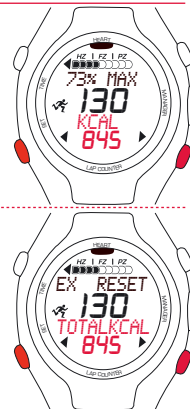
*AVERAGE* показывает Ваш средний пульс.

*MAXIMUM* показывает мах пульс за тренировку.



*KCAL* показывает Вам употребленное количество калорий в данной тренировке.

Как только активизируем *TRAINING MANAGER*, так сразу суммируется расход калорий. *TOTAL KCAL* показывает Вам, сколько калорий употреблено за длительное время (недели, месяцы). Вы сами можете выбрать, когда поменять Ваши данные (*RESET-Функций*).





### Счетчик кругов (LAP COUNTER)

Счетчик кругов может считать до 50 кругов. Вы получите информацию о количестве кругов, общем времени, а также время прохождения каждого круга. В функции памяти Вы можете посмотреть время последнего круга.

Чтобы попасть в LAP COUNTER, нажмите **ENTER**. Кнопками плюс/ минус Вы можете выбрать между актуальным и предыдущим временем тренировки.

Чтобы начать отсчет первого круга нажмите **START**.

В начале следующего круга нажмите **NEXT**.

Количество кругов и время последнего круга коротко мигает.

Потом появится номер данного круга и время.

Тренировку кругов заканчивают, нажимая **END**.



Показывает общее количество кругов и общее время. Нажимая **плюс / минус** Вы получите информацию о каждом круге отдельно.

Если Вы желаете, выйти из счетчика кругов, нажмите кнопку **функций 1**.

Данные последнего круга сохраняются автоматически (Memory).

Чтобы выйти из счетчика, нажмите **EX**.

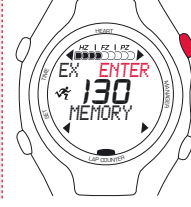
Как попасть к данным последней тренировки?

Чтобы попасть в меню LAP COUNTER, нажмите **ENTER**.

Кнопкой **плюс/ минус** Вы попадаете в функцию MEMORY.

Нажимая **ENTER**, Вы попадаете меню MEMORY.

Тут находятся данные о Вашей прошлой тренировке. Чтобы выйти из функций счетчика кругов MEMORY, нажмите **EX**.



### 3.1 Необходимая информация о частоте работы сердца (HF)

Частота работы сердца (HF) или пульс калькулирует удары сердца в минуту.

#### Мах частота сердца.

Мах частота сердца (max HF) это максимальная частота, которая достигается в длительной тренировке. Некоторые факторы, которые могут повлиять на максимальную частоту сердца, это возраст, вес, пол и спортивная подготовка. Лучший способ для определения ритма сердца это тест стресса.

Мы Вам советуем регулярно проходить этот тест у своего врача.

Мах частоту сердца (max HF) можно определить по такой формуле:

#### Мужчинам:

210-„средний возраст“- (0,11x персональный вес kg)+4

#### Женщинам:

210-„средний возраст“- (0,11x персональный вес kg)

#### Правильный пульс тренировки.

Зона тренировки, это зона в которой частота сердца при целеустремленной и эффективной тренировке должна быть равномерной. По мнению спортивных врачей тренировка разделяется на три зоны:

Пожалуйста, учтите что это только базовая информация, которая может меняться в зависимости от персональных данных.

Достоверную информацию Вы можете получить у своего тренера, который работает с Вами.

### 3.1 Необходимая информация о частоте работы сердца (HF)

#### HZ (HEALT –Zone)

55 – 70% от максимальной HF (частота сердца)

Указатель: **Wellness-** для начинающих и для тех кто начал тренироваться заново.

Эта зона также называется как « зона сжигания жира». В этой, зоне, также тренируете аэробный обмен веществ, это означает, что в мышцах сгорает жир и углеводы, меняется энергия.

#### FZ ( Fitness- Zone)

70 – 80% от максимальной HF (частота сердца)

Указатель: **Fitness** –для лиц со средним физическим развитием.

В этой зоне Вы тренируетесь уже интенсивнее. Энергия употребляется для сжигания углеводов.

#### PZ (Power- Zone)

80 – 100% от максимальной HF (частота сердца)

Указатель: **Тренировка для спортсменов с высоким физическим развитием.**

В этой зоне Вы тренируетесь очень интенсивно, тренировка для спортсменов с высоким физическим развитием.

### 3.2 Важное указание

Если на дисплее нельзя прочитать частоту сердца, это могут быть следующие причины:

- Неправильно надет пояс пульса сердца
- Сенсоры (электроды) которые передают пульс либо грязные, либо сухие.
- Помехи от других электрических предметов (железная дорога, линия высокого напряжения).
- Батарея сигнального ремня (CR 2032) пустая (Art. Nr.00342).

Пожалуйста, консультируетесь с врачом перед тем как начать тренировку особенно если у Вас сердечно-сосудистые заболевания.



#### Что произойдет если я одену пояс вовремя тренировки?

Часы не будут ловить сигнал, на дисплее появится отметка "0" - после некоторого времени PC 15 вернется в начальное состояние (хронометр не активизирован).

#### Какой эффект даёт переход с 24 часов на 12 часов на дисплее времени?

PC 15 от режима кг (24h) автоматически переключается на режим лб (12h).

#### Может ли SIGMA SPORT компьютер пульса (пульсометр) полностью выключаться?

Нет. В исходном состоянии показывает время, дату и „PC 15“, в таком виде Вы можете носить как нормальные часы. PC 15 употребляет очень мало тока.

#### Могу ли я использовать грудной пояс на беговой дорожке?

Да - почти все сигналы могу быть переданы и показаны с помощью кардио устройств.

#### Можно ли SIGMA SPORT использовать плавая?

Да- до трех метров глубины.

Пожалуйста, заметьте: не нажимайте на кнопки, пока находитесь под водой иначе вода может попасть в корпус. Избегайте использования в морской воде, иначе это может повлиять на функции часов.

#### Что может быть причиной замедленных показаний или полностью черного дисплея?

Рабочая температура может быть либо высокая, либо низкая. Наблюдатель за ритмом сердца может работать при температуре от 1°C до 55°C.

#### Что Вам делать, если дисплей стал матовый?

Матовый дисплей может указывать на то, что батарея уже пустая. Поэтому побыстрее её надо поменять - тип батарей CR 2032 (Art.- Nr. 00342)

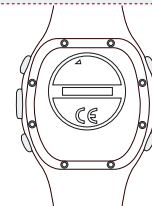


В наблюдателе за ритмом сердца и грудном поясе используется батарея CR 2032 (Art.- Nr.00342).

SIGMA SPORT представляет собой высоко развитый наблюдатель за ритмом сердца. Чтобы сохранить все функции и водонепроницаемость батарее надо менять аккуратно. Неосторожная замена батареи может испортить наблюдатель за ритмом сердца.

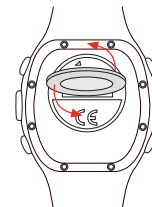
**После смены батарей все данные надо ввести снова.**

На задней панели у PC 15 находится крышка для отделения батареи. Она легко открывается монетой.



Поворачивая монетой против часовой стрелки, вы открываете крышку для отделения батареи. Под крышкой находится батарея (CR 2032), которую можно легко поменять.

Пожалуйста, обратите внимание (плюс/ минус), чтобы батарея была вставлена правильно. Чтобы закрыть отделение для батареи, поверните монетой по часовой стрелке. Пожалуйста, проверьте, чтобы резина, которая обеспечивает водонепроницаемость сидела в своём гнезде, в противном случае Ваш PC 15 не будет водонепроницаемым.





В соответствии с международными требованиями, мы полностью несем ответственность перед своими клиентами по всем дефектам нашей продукции. Батарея не включена в гарантию. В случае, требования гарантий обращайтесь к дилеру, у которого покупали наблюдатель за ритмом сердца, либо пришлите Ваш наблюдатель за ритмом сердца вместе с чеком и другими аксессуарами, оплачивая расходы почты, по адресу

SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Strasse 15

D-67433 Neustadt/Weinstrasse

Servisa Tel: +49 (0) 6321-9120-118

E-Mail : [service@sigmasport.com](mailto:service@sigmasport.com)

Если поломка соответствует гарантийному случаю, Вы получите резервную единицу, которая находится на ринке. Производитель оставляет за собой право на модификацию.

## Cycle Computer



## Standard Lights



## Power Lights



## Heart Rate Monitors



## Digital Coded Heart Rate Monitors



## Sport Lights



SIGMA PULS COMPUTER  
PC 15

PULS COMPUTER  
TOPLINE

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY

WWW.SIGMASPORT.COM



WWW.SIGMASPORT.COM




**PC 15**

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

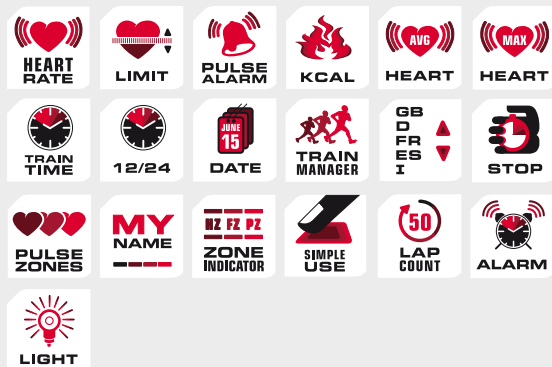
**SIGMA USA:**  
North America  
1067 Kingsland Drive  
Batavia, IL 60510, USA  
Tel. +1-630-761-1106  
Fax +1-630-761-1107

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

LV

<b>1.....Iepazīšanās</b>	
1.1 Priekšvārds un iepakojuma saturs	3
1.2 Pulkstena, simbolu un displeja pārskats	4
1.3 Regulēšanas taustīni/funkciju pārskats	5
1.4 Galvenā izvēlne (funkcijas)	6
1.5 Iestatījumi	7
<b>2.....Treniņš</b>	
2.1 Krūšu jostas uzlikšana, kronšteina pievienošana pie velosipēda	11
2.2 Treniņš ar PC 15	12
Pieklūšana TRENINĀ MENEDŽERIM	12
Trenina novērošana LAIKA IZVĒLNĒ	14
Trenina novērošana SIRDS RITMA IZVĒLNĒ	16
Aplu skaitīšana APLU SKAITĪTĀJA	18
<b>3.....Informācija</b>	
3.1 Noderīgi fakti par sirds darbības frekvencēm (HF)Useful facts about heart rate frequency	20
3.2 Svarīgi norādījumi	21
3.3 Visbiežāk uzdotie jautājumi un serviss	22
3.4 Baterijas nomaina	23
3.5 Garantija	24

PC 15 funkcijas



**Priekšvārds**

Paldies Jums, ka Jūs esat izvēlējies SIGMA SPORT PC 15 sirds ritma novērotāju. Šis jaunais PC 15 Jums būs labs palīgs gan sportā, gan ikdienā ilgu gadu garumā.

Šis modelis, PC 15, ir ļoti augsti attīstīts mērinstruments. Lai labāk iepazītos ar sirds ritma novērotāja funkcijām ieteicam rūpīgi izlasīt instrukciju.

SIGMA SPORT Jums novēl patīkamu laiku kopā ar PC15.

Sirds ritma novērotājs PC 15



Elastīgā josta



Signāla josta



Velosipēdam domātais kronšteins ar O-Ring



## 1.2 Pulkstena, simbolu un displeja pārskats

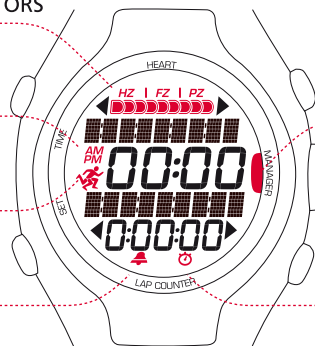


### 1. ZONAS INDIKATORS

### 2. PULKSTENA formāts

### 3. RUNNING MAN –skrejošais virs

### 4. MODINĀTĀJS



### 5. Izvēlnes NORĀDĪTĀJS

### 6. Hronometrs

### 1. ZONU INDIKATORS

ZONU INDIKATORS parāda jums, kurā no trim treniņa zonām Jūs atrodaties

### 2. PULKSTENA formāts

Dienas 12 stundu sadalījumā Jūs varat redzēt vai ir AM (pirmspusdienu) vai PM (pēcpusdienu)

### 3. RUNNING MAN

RUNNING MAN vienmēr parādās uz displeja, kad tiek aktivizēts TRAINING MANAGER

### 4. MODINĀTĀJS

Modinātāja simbols norāda uz to, ka šī funkcija ir aktivizēta.

### 5. Izvēlnes NORĀDĪTĀJS

Norāda, kurā izvēlnē Jūs atrodaties

### 6. HRONOMETRS

Ja ir uz displeja redzams hronometra simbols, tad hronometrs skaita laiku.

## 1.3 Regulēšanas taustīni/funkciju pārskats



### Regulēšanas taustīni

#### 1.funkcijas taustīnš

Tā nozīme ir lasāma displejā

Nav displeja indikācija = Exit (iziet) no funkcijas

#### Mīnus

Atgriezties iepriekšējā izvēlnē...  
... vai samazināt skaitļu vērtību.

#### Apgaismojums

Plus/mīnus nospieš kopā.

#### 2.funkcijas taustīnš

Tā nozīme ir lasāma displejā

#### T-Manager taustīnš

PC 15 nokļūst uzreiz TRAINING MANAGER izvēlnē

#### Plus

Pārvietoties uz priekšu izvēlnē...  
...vai palielināt skaitļu vērtību.

### Funkciju pārskats

#### TIME (laika izvēlne)

- Pulkstenis
- Veselības zona
- Fitness zona
- Spēka zona
- Hronometrs
- Kopīgais laiks
- Modinātājs

#### SET (Iestatījumi)

- Valoda
- Sirds ritma zonas
- Pulkstenis
- Datums
- Modinātājs
- Tonis
- „Mans vārds“

#### HEART (Sirds darbības izvēlne)

- Treniņa laiks
- Vidējais sirds ritms (HF)
- Maksimālais sirds ritms (HF)
- Kaloriju patēriņš
- Kopējais kaloriju patēriņš

#### MANAGER

- Treniņa menedžeris

#### LAP COUNTER (Aplu skaitītājs)

- Aplu skaitītājs
- Atmina

## 1.4 Galvenās izvēlnes (funkcijas)



### Piecas pamatzivēnes priekš Jūsu PC 15

Jūsu PC 15 ir iedalīts piecās pamatfunkcijās. Norādošā izvēlne un apraksts, kurš norāda uz displeja, kurā no galvenajām izvēlnēm Jūs šobrīd atrodaties

#### TRAINING MANAGER

Jūs sākat, apstādināt un pārtraucat savu treniņu. Nospiežot T-Manager taustiņu Jūs nokļūstat no jebkuras izvēlnes tieši Jūsu TRAINING MANAGER izvēlnē.

Informāciju skatīt 12.lpp.

#### APLU SKAITĪTĀJS (LAP COUNTER)

Aplu skaitītājs ir apla laika lasītājs. Šeit jūs varat saglabāt abus pašreizējos aplu datus un nolasīt rezultātus no iepriekšējā treniņa.

Informāciju skatīt 18.lpp

#### IZVĒLNE (SET)

Informāciju skatīt 7.lpp.

#### LAIKA IZVĒLNE (TIME)

Informāciju skatīt 14.lpp.

#### SIRDS RITMA IZVĒLNE (HEART)

Informāciju skatīt 16.lpp.

## 1.5 Izvēlne



Lai sāktu treniņu ar PC 15, tas ir no sākuma „jāpamodina”

Lai to izdarītu, turiet jebkuru taustiņu vismaz trīs sekundes.

Pirms un pēc treniņa Jūs varat lietot PC 15 kā normālu rokas pulksteni. Displejs tagad rāda laiku, datumu un „PC 15”

Lai aktivizētu Jūsu PC15 nospiediet jebkuru taustiņu 3 sekundes. Jūs automātiski iekļūstat treniņa menedžera galvenajā izvēlnē.

Pirms sākat treniņu iestatiet savus personiskos datus iestatījumu izvēlnē.

Laiku, datumu, modinātāju utt. Kā ar citu iestatījumus, kurus Jūs varat atrast šajā izvēlnē.

Jūsu datu ievade notiek pēc aprakstītā principa. Ar plusu/mīnusu Jūs nonākat iepriekšējā/nākošajā apakšizvēlnē vai ievadiet skaitļu vērtību. Ar funkciju taustiņu 2 Jūs apstiprināt un ar taustiņu 1 Jūs izejat no izvēlnes.

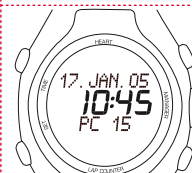
Piem. Laika iestatīšana.

#### Pieklūšana iestatījumu izvēlnei?

Nospiežot taustiņus plus/mīnusu galvenajā izvēlnē Jūs nokļūstat iestatījumu izvēlnē (SET)

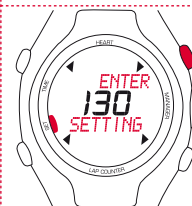
Nospiežot ENTER Jūs piekļūstat iestatījumu izvēlnei.

### Aktivizējot PC 15



### IESTATĪJUM A izvēlne

### IESTATĪJUMU princips



## 1.5 Izvēlne



### Ko Jūs vēlaties iestatīt?

Lietojot plus/minus taustinus izvēlieties starp iestatījumu funkcijām. Laiks tiek iestatīts PULKSTENS iestatījumu izvēlnē.

Nospiediet **ENTER**, lai pieklūtu iestatījumu funkcijām.

### Nomainīt pašreizējos iestatījumus?

Nospiediet **CHANGE**, lai mainītu pašreizējo iestatījumu

Lai atgrieztos iestatījumu funkciju izvēlnē, nospiediet **EX**

### Mainīt formātu?

Lietojot plus/minus taustinus mirgojošo lielumu mainīt/iestatīt.

Nospiediet **OK**, lai apstiprinātu iestatījumu

### Mainīt lielumu?

Lietojot plus/minus taustinus mirgojošo lielumu palielināt/samazināt.

Lai pārvietotos uz nākamo vietu, nospiediet **NEXT**

### Saglabāt iestatījumu?

Lai saglabātu un izietu no iestatījumiem nospiediet **SAVE**

PC 15 Izvēlne ir iedalīta septiņās apakšizvēlnēs

Turpinājumā Jūs redzēsiet izvēlnes funkcijas

IZVĒLNES  
pārskats

## 1.5 Izvēlne



### Apakšizvēlne VALODA:

Lai mainītu valodu nospiediet **ENTER**.

Lai noklūtu pie iepriekšējās/nākošās funkcijas, nospiediet **pluss/minus** taustinus.

### Apakšizvēlne SIRDS DARBĪBAS (PULSA) ZONAS

Lai mainītu valodu nospiediet **ENTER**.

Pēc Jūsu personīgo datu ievades PC 9 automātiski aprēķina Jūsu maksimālo sirds darbības frekvenci un Jūsu trīs treniņa zonas.

Šie lielumi ir maināmi manuāli

### Apakšizvēlne PULSA ZONAS

Lai mainītu dzimumu, nospiediet **CHANGE**.  
Lai saglabātu iestatījumu spiediet **SAVE**.

Jūsu vecumu Jūs varat mainīt ciparu veidā. Nospiediet **CHANGE**, lai mainītu un saglabāt ar **SAVE**.

Lai nomainītu svaru, nospiediet **CHANGE**, lai saglabātu - spiediet **SAVE**

Jūsu maksimālo sirds darbības frekvence tiek automātiski aprēķināta. Lai mainītu tās vērtību nospiediet **CHANGE**.

Zemākā robeža HEALT-Zone (HZ) tiek automātiski aprēķināta. Ja Jūs tas vērtību vēlaties mainīt, nospiediet **CHANGE**.

Ja jūs vēlaties mainīt automātiski aprēķināto zemāko vērtību Jūsu FITNESS-Zonai (FZ), spiediet **CHANGE**.

Ja jūs vēlaties mainīt automātiski aprēķināto zemāko vērtību Jūsu POWER-Zonai (PZ), spiediet **CHANGE**.

## 1.5 Izvēle



Ja jūs vēlaties mainīt automātiski aprēķināto augstāko vērtību Jūsu POWER-Zonai (PZ), s  
piediet **CHANGE**.  
Vērtība nedrīkst pārsniegt max HF!



Izvēlnes turpinājums

Apakšizvēlne **PULKSTENIS**:  
Lai mainītu laiku pulksteni, spiediet **ENTER**.

Apakšizvēlne **DATUMS**:  
Lai mainītu datumu, spiediet **ENTER**.

Apakšizvēlne **MODINĀTĀJS**:  
Lai aktivizētu modinātāju, spiediet **ENTER**.

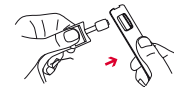
Apakšizvēlne **TONIS**:  
Lai ieslēgtu/izslēgtu akustisko signālu, spiediet **ENTER**.

Apakšizvēlne **MANS VĀRDS**  
Lai iestatītu personisko sveicienu,  
spiediet **ENTER**.

## 2.1 Krūšu jostas uzlikšana, kronšteina pievienošana pie velosipēda



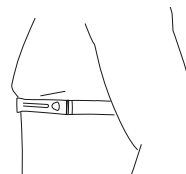
Savienojiet raidītāju ar elastīgo jostu.



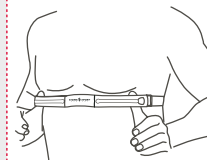
Jostas garumu Jūs varat regulēt individuāli.  
Pievērsiet uzmanību, lai josta nebūtu savilkta  
par ciešu.



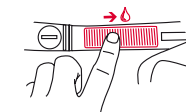
Jostu aplieciet tā, lai raidītājs gan vīriešiem, gan  
sievietēm atrastos pakrūtē.



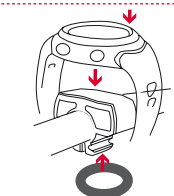
SIGMA SPORT LOGO vienmēr ir jābūt pavērstam  
uz priekšu un labi salasāmam.



Viegli pavelciet jostu uz priekšu un samitriniet  
roboto jostu (elektrodus) ar ūdeni vai siekalām.



Kronšteina pievienošana velosipēdam.





### TRAINING MANAGER

Sāciet, beidziet vai pārtrauciet savu treniņu kopā ar TRAINING MANAGER. Visi dati, kuri atrodas LAIKA un SIRDS RITMA izvēlnē tiek attēloti uz TRAINING MANAGER Katrā izvēlnē nospiežot T-MANAGER Jūs nokļūsiat TRAINING MANAGER izvēlnē.

PC 15 saņem signālus no krūšu jostas.

Treniņa sākumā nospiediet **START**.

Treniņš ir sācies. Dažādie treniņa dati tiek aprēķināti (LAIKS un SIRDSRITMAS IZVĒLNĒ)

RUNNING MAN Jums parāda, ka ir aktivizēts TRAINING MANAGER.

Lai pārtrauktu treniņu, nospiediet **PAUSE**.

Ja Jūs vēlaties turpināt treniņu, vēlreiz nospiediet **START**.

Lai beigtu treniņu, nospiediet **END**.



Lai apstiprinātu treniņa beigas, vēlreiz nospiediet **END**.

Gadījumā, ja Jūs vēlaties turpināt treniņu, nospiediet EX.

Lai mainītu treniņa datus ( LAIKA un SIRDSRITMAS IZVĒLNĒ) nospiediet **RESET**

Nospiežot OFF Jūs atgriezīsieties neaktivizētā pulkstenis stāvoklī

**Uzmanību:** Mainot treniņa datus ,pēdējās treniņa iedaļas tiek izdzēstas.

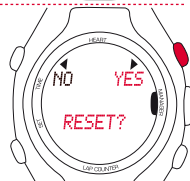
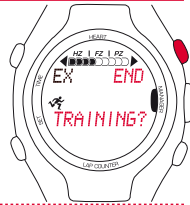
Aplūkojiet sākuma treniņa datus, pirms pārvietojieties uz citu treniņa datu iedaļu.

Nospiediet **YES**, lai treniņa datus noliktu uz „0”

Ar taustīnu NO Jūs atsaucaat šo darbību.

Dati tika atgriezti sākuma stadijā.

Lai nonāktu sākuma izvēlnē, nospiediet **OFF**





### LAIKA IZVĒLNE (TIME)

Laika izvēlnē Jūs redzat aktuālo laiku, kā arī Jūs varat saglabāt datus trijām treniņa zonām, kā arī jūsu kopējo treniņa laiku. Šī izvēlne Jums piedāvā hronometra un modinātāja funkcijas.

Nospiediet **ENTER**, lai nonāktu LAIKA IZVĒLNĒ.

**PULKSTENS** parāda Jums datumu un laiku.

**HEALT** –Zonas indikators Jums parāda, cik ilgi Jūs esat trenējušies šajā pulsa zonā (min, stundas un % no kopējā laika)

**FITNESS**-Zona indikators Jums parāda, cik ilgi Jūs esat trenējušies šajā pulsa zonā (min, stundas un % no kopējā laika)

**POWER**- Zona indikators Jums parāda, cik ilgi Jūs esat trenējušies šajā pulsa zonā (min, stundas un % no kopējā laika)



**HRONOMETRS** kalpo, kā laika posmu mērītājs papildus TRAINING MANAGER .

Nospiediet **START**, lai aktivizētu hronometru.

Nospiediet **STOP**, lai apturētu hronometru.

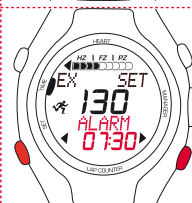
Lai turpinātu mērījumu, atkārtoti nospiediet **START**.  
Lai atgrieztos hronometrā spiediet **RESET**.

**TOTALTIME** apkopo Jūsu treniņa laiku, līdz ko ir aktivizēts TRAINING MANAGER. Tādā veidā ir iespējams saglabāt treniņa laikus ilgākā periodā (nedēļas, mēneši).

Jūs paši varat izlemt, kad atjaunot datus lietojot (**RESET-FUNKCIJA**)

**MODINĀTĀJS** Jums parādis vai un cik ir iestatīts modinātājs.

Lai iestatītu modinātāju, nospiediet **SET**





### Sirds darbības izvēlne (HEART)

Galvenajā izvēlnē –sirds darbības izvēlne (HEART)  
Jūs varat uzzināt dažādus trenina datus.

Lai aktivizētu **PULS** izvēlni spiediet ENTER.

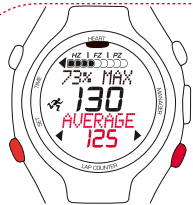
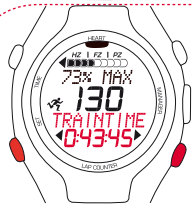
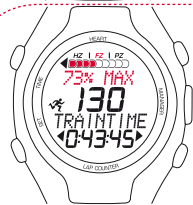
Augšējā displeja malā atrodošais ZONU  
INDIKATORS Jums norāda, kurā no trim pulsa  
zonām Jūs atrodaties.

Apakšā Jūs redzat cik %Jūsu maksimālās sirds  
frekvences Jūs šobrīd trenējat.

**TOTAL TIME** ir Jūsu aktuālā trenina laiks.

**DURCHSCHN** parāda Jūsu vidējo šī brīža pulsu

**MAXIMUM** parāda trenina laikā maksimāli  
sasniegto pulsu.



**KCAL** parāda Jums patērēto kaloriju skaitu  
noteiktajā treninā.

Līdz ko tiek aktivizēts TRAINING MANAGER, tā  
tiek apkopotas patērētās kalorijas. **TOTAL KCAL**  
rāda Jums, cik kalorijas ir patērētas ilgākā laika  
posmā (nedēļā, mēnesī).

Jūs pats varat izlemt, kad Jūs maināt datus  
(RESET-Funkcija)





### APLU SKAITĪTĀJS (LAP COUNTER)

Aplu skaitītājs var apkopot līdz pat 50 aplus. Jūs saņemsiet informāciju par aplu skaitu, kopīgo laiku, kā arī katra apla atsevišķo laiku.

Atminas funkcijā Jūs varat apskatīt pēdējā trenina apla laiku.

Lai nokļūtu LAP COUNTER, spiediet **ENTER**.

Ar plus/mīnuss taustiņiem Jūs varat izvēlēties starp šā brīža trenina un pēdējā trenina saglabātajiem datiem.

Lai saktu savu pirmo apli, nospiediet **START**.

Jauna apla sākumā, nospiediet **NEXT**.

Veikto aplu skaits un laiks, kurā ir noskriets pēdējais aplis, īsi mirgo.

Pēc tam parādās dotā apla numurs un laiks.

Aplu treninu pabeidz nospiežot **END**



Kopējais aplu skaits, kā arī kopējais laiks tiek parādīts.

Spiežot **plus/mīnuss**, Jūs saņemsiet informāciju par katru apli atsevišķi.

Ja Jūs vēlaties iziet no aplu skaitītāja, nospiediet **funkciju taustīnu 1**.

Dati no pēdējā apla laika tiek automātiski saglabāti (Memory).

Lai izietu no skaitītāja nospiediet **EX**.

**Kā es nokļūšu pie maniem pēdējiem trenina datiem?**

Lai nokļūtu izvēlnē LAP COUNTER, nospiediet **ENTER**.

Ar **PLUS/MĪNUS** Jūs nokļūsiat līdz MEMORY.

Spiežot **ENTER**, Jūs nokļūsiat apakšizvēlnē **MEMORY**. Šeit atrodas Jūsu pēdējā trenina saglabātie dati.

Lai izietu no aplu skaitītāja MEMORY funkcijas, nospiediet **EX**.



Sirds darbības frekvences (HF) vai arī pulss tiek aprēķināts sirds sitiens minūtē,

### Maksimālā sirds frekvence

Maksimālā sirds frekvence (max HF) ir maksimālā iespējamā frekvence, kas ir sasniedzama ilgstoša trenina laikā. Daži faktori, kas var ietekmēt maksimālo sirds frekvenci, t.i., vecums, svars, dzimums un sportiskais attīstības līmenis. Labākais veids, ka noteikt Jūsu maksimālo sirds ritmu ir stresa tests.

Mēs Jums iesākam, šo testu veikt regulāri pie sava ārsta.

Maksimālo sirds frekvenci (max HF) var noteikt ar šādas matemātiskās formulas palīdzību:

### Vīriešiem:

210-„vidējais vecums“- (0,11x personiskais svars kg)+4

### Sievietēm:

210-„vidējais vecums“- (0,11x personiskais svars kg)

### Pareizais trenina pulss

Trenina zona ir zona, kurā sirds frekvencei pie efektīva un mērķtiecīga trenina vajadzētu būt vienmērigai. No sporta ārsta skatupunkta treniņš tiek iedalīts trīs zonās:

Lūdzu, ievērojiet, ka šī ir tikai pamatinformācija, kurā var tikt variēta no personas uz personu. Precīzu informāciju Jūs varat iegūt tikai tad, ja ar Jums strādā profesionāls treneris, kurš Jūs personiski pazīst.

### HZ (HEALT –Zone)

Heart 55 – 70% no maksimālās HF (sirds frekvences)

Norādītājs: **Wellness- iesācējiem un (atkal) sportot atsākušajiem.** Šī zona tiek saukta arī par „tauku sadedzināšanas zonu“ Šajā zonā arī tiek trenēta aerobā vielmaiņa, tas nozīmē- muskulos sadeg tauki un ogļhidrāti, mainās enerģija.

### FZ (Fitness-Zone)

Fitness 70 – 80% no maksimālās HF (sirds frekvences)

Norādītājs: **Fitness – ar vidēju fizisku attīstību.** Šajā zonā Jūs trenējaties jau intensīvāk. Enerģija tiek patērēta galvenokārt sadedzinot kermenī atrodošos ogļhidrātus.

### PZ (Power-Zone)

Performance 80 – 100% no maksimālās HF (sirds frekvences)

Norādītājs: **Treniņš sportistiem ar augstu fizisku sagatavotību.** Treniņš šajā zonā ir ļoti intensīvs, to vajadzētu veikt tikai sportistiem ar augstu fizisko sagatavotību.

## 3.2 Svarīgi norādījumi

Ja uz displeja nav lasāmi sirds frekvenču norādījumi, tam var būt sekojoši iemesli:

- Sirds pulsa josta nav pareizi uzlikta
- Sensori (elektrodi), kas uztver pulsu ir netīri vai nav mitri.
- Citu elektrisku avotu traucējumu (augstsprieguma līnija, dzelzceļš u.c.).
- Signāla jostas baterija (CR 2032) ir tukša (Art. Nr.00342)

Lūdzu, konsultējieties ar ārstu pirms Jūs sākat trenēties, īpaši tad, ja Jums ir kardiovaskulāras pamatslimības.

### 3.3 Visbiežāk uzdotie jautājumi un serviss



#### Kas notiek, ja es uzlieku krūšu siksnu treniņa laikā?

Pulkstenis neuztver signālu, uz displeja parādās "0" atzīme - pēc īsa mirkļa PC 15 nonāk mierā stāvoklī (hronometrs nav aktivizēts).

#### Kāds ir efekts, ja nomaina 24h uz 12h pulksteni uz laika displeju?

PC 15 no kg režīma (24h) automātiski pārslēdzas uz lb režīmu (12h).

#### Vai SIGMA SPORT pulsa kompjūters izslēdzas pilnībā?

Nē. Miera stāvoklī tiek rādīts pulkstenis, datums un „PC 15”, šādā veidā Jūs varat lietot šo pulksteni kā normālu rokas pulksteni. Šādā stāvoklī PC 15 patērē ļoti maz stāvas.

#### Vai es varu krūšu siksnu lietot skrienot pa skrejcelīnu?

Jā – gandrīz visi signāli var tik uztverti un parādīti ar atbilstošām kardioloģiskām iekārtām.

#### Vai SIGMA SPORT sirds ritma novērotājs ir ūdens izturīgs un vai es varu to izmantot peldot?

Jā - līdz trīs metriem dziļumā. Lūdzu, ievērojiet: nespaidiet taustīnus, kamēr tas atrodas zem ūdens, savādāk pulkstenis korpusā var iekļūt ūdens. Izvairieties lietot to jūras ūdenī, šīni gadījumā tas var izraisīt kļūdainu funkcionēšanu

#### Kas var būt par iemeslu, ja displejs strādā lēni vai arī ir melns?

Varētu būt, ka darbības temperatūra ir pa augstu vai pa zemu. Sirds ritma novērotājs var darboties no 1°C līdz 55°C.

#### Ko Jums darīt, ja pulkstenim ir blāvs ekrāns?

Blāvs ekrāns var norādīt to, ka baterija nav vairs pilna. Tā pēc iespējas ātrāk ir jānomaina - baterijas tips CR 2032 (Art.- Nr. 00342)

### 3.4 Baterijas maina



Sirds ritma novērotājs un krūšu siksnai izmanto CR 2032 (Art.- Nr.00342) baterijas.

SIGMA SPORT sirds ritma novērotājs ir augsti attīstīts mērinstruments. Lai nodrošinātu funkciju un ūdens izturības garantiju, baterijas jāmaina ļoti uzmanīgi.

Mainot baterijas neuzmanīgi, var tikt bojāts sirds ritma novērotājs.

**Pēc baterijas nomainas visus personīgos datus jāievada vēlreiz.**

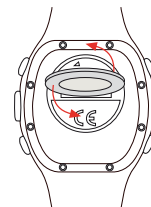
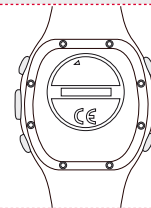
PC 15 aizmugurē atrodas baterijas nodalījuma vāciņš.

Mainot bateriju Jūs to viegli varēsiet atvērt ar monētu.

Grieziet monētu, pretēji pulksteņa virzienam, lai atvērtu baterijas nodalījuma vācīnu. Vācīna iekšienē atrodas baterija (CR 2032), to var viegli nomainīt.

Lūdzu, pievērsiet uzmanību (plus/minus), lai baterija tiktu pareizi ievietota. Lai aizvērtu baterijas nodalījumu, grieziet monētu pulksten a virzienā.

Lūdzu, pārbaudiet, lai gumija, kas nodrošina ūdens necaurlaidību ir iesēdusies savā ligzdā, pretējā gadījumā Jūsu PC 15 nebūs ūdens izturīgs.





Mēs atbilstam starptautiskajiem standartiem par bojājumiem, kas ir saskanā ar mūsu politiku pret klientiem. Baterija nav iekļauta garantijā. Garantijas pieprasījuma gadījumā vērsieties pie dīlera, pie kura Jūs iegādājāties sirds darbības novērotāju, vai sūtiet sirds darbības novērotāju kopā ar čeku un citiem aksesuāriem, apmaksājot pasta izdevumus uz:

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

Servisa-Tel. +49-(0)6321-9120-118  
Email: [service@sigmasport.com](mailto:service@sigmasport.com)

Ja bojājums atbilst garantijā rakstītajam. Jūs saņemsiet rezerves vienību, kas ir tirgū šobrīd. Ražotājs ir paturējis tiesības veikt tehniskus uzlabojumus.

## Cycle Computer



## Standard Lights



## Power Lights



## Heart Rate Monitors



## Digital Coded Heart Rate Monitors



## Sport Lights

