



SIGMA SPORT EUROPA:
Dr.-Julius-Leber-Str. 15
D-67433 Heustadt a.d.W.
Tel. ++49-(0)6321-9120-118
Fax ++49-(0)6321-9120-34



SIGMA SPORT
GERMANY

Содержание

1..... Ваш новый PC 3	2
1.1 Введение и содержание	2
1.2 Обзор: Часы, символы и разметка дисплея	3
1.3 Установка времени	3
2.....Тренировка	4
2.1 Показания частоты пульса	4
2.2 Время тренировки(старт, стоп, сброс показаний)	4
2.3 Окончание тренировки	5
3.....Информация	6
3.1 Полезные сведения о частоте пульса	6
3.2 Важная информация	6
3.3 Часто задаваемые вопросы и тех. поддержка	6
3.4 Гарантия	7

Функции PC 3FT



1.1 Введение



Информация

Спасибо Вам за приобретение монитора сердечного ритма PC 3FT SIGMA SPORT. Ваш новый PC 3FT будет обеспечивать Вас информацией при занятиях спортом, в быту и на отдыхе долгое время.

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

SIGMA SPORT желает, чтобы использование PC 3FT доставило Вам удовольствие.

Комплект поставки

Монитор сердечного ритма PC 3FT





2.1 Показания частоты пульса



Абревиатура "FT" на Вашем новом мониторе сердечного ритма означает "касание пальцами" - для измерения пульса не нужен нагрудный датчик. Измерение пульса происходит в момент прикосновения к поверхности слева и справа от дисплея монитора. Ваш пульс отображается на дисплее в момент, когда Вы его измеряете. Необходимо, чтобы монитор был плотно одет на руку и на руках не должны быть одеты перчатки. Иначе измерение пульса невозможно.



1.3 Установка времени



Часы могут быть установлены только когда PC 3FT находится в "спящем" режиме (когда на дисплее отображается только время)

Замечание:

Не должно быть больших пауз во время установок. PC 3FT автоматически переходит к следующей настройке через 3-4 секунды.

Нажмите функциональную кнопку (под дисплеем) и удерживайте 4 секунды. Сперва Вы увидите слово "hold", затем последует формат часов - 24-х или 12-ти часовой. Отпустите кнопку.

Выберите из двух режимов нужный нажатием функциональной кнопки, подождите, пожалуйста, дисплей сам перейдет к следующей настройке.

Установите текущее время в часах многократно нажимая функциональную кнопку.

Пожалуйста, подождите, дисплей перейдет к следующей установке.

Установите первую цифру минут, многократно нажимая функциональную кнопку.

Пожалуйста, подождите, дисплей перейдет к следующей установке.

Установите вторую цифру минут, многократно нажимая функциональную кнопку.

Пожалуйста, подождите, время установлено.



2.2 Время тренировки (начало, конец, сброс показаний)



PC 3FT в "спящем" режиме.

Нажмите функциональную кнопку, чтобы активировать монитор.

Повторным нажатием кнопки Вы запускаете секундомер.

Остановите секундомер нажатием той же кнопки.

Секундомер закончит отсчет.

Секундомер может быть запущен нажатием той же функциональной кнопки.

Для сброса показаний секундомера необходимо нажать и удерживать кнопку до появления на дисплее сперва надписи "hold", затем "RESET" и затем 0:00:00.

Показания секундомера сброшены.





	<p>Остановите секундомер нажатием функциональной кнопки.</p> <p>Через некоторое время PC ЗФТ сам перейдёт в “спящий” режим.</p>
	<p>PC ЗФТ в “спящем” режиме.</p>
	<p>После нажатия функциональной кнопки на дисплее появится общее время Вашей последней тренировки.</p> <p>Чтобы сбросить показания Вашей последней тренировки, см. раздел 2.2</p>

WWW.SIGMSPORT.COM



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

Максимальный пульс - самый высший 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.

RU

Мы рекомендуем Вам регулярно проводить этот тест у Вашего врача.

Максимальный пульс также можно рассчитать по следующей формуле:

Для мужчины:

$210 - \text{“половина возраста”} - (0,11 \times \text{Ваш вес в кг.}) + 4$

Для женщин:

$210 - \text{“половина возраста”} - (0,11 \times \text{Ваш вес в кг.})$

(Внимание: переведите вес 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.



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.

Силовая зона

Пульс 80-100% от максимального.

Ориентация: **Соревновательная тренировка (профессиональный уровень)**

Тренировка в “силовой зоне” очень интенсивна и должна строиться из расчёта Вашего состояния здоровья и уровня спортивной подготовки.

Измерение пульса происходит во время прикосновения пальцами к контактам по бокам дисплея. Дисплей показывает Ваш пульс на момент измерения. Эти показания могут значительно измениться очень быстро в зависимости от степени Вашей активности.

Поэтому производите измерения через регулярные интервалы времени во время тренировки.

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

WWW.SIGMSPORT.COM



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 батарейки.

RU

Почему я не вижу показания пульса после измерения?

- Вы убрали пальцы с контактов слишком рано. На измерение требуется пара секунд оно завершается, когда на дисплее появится самый большой символ сердца.
- Возможно, что на руках у Вас были перчатки. Ваш пульс может быть измерен только в том случае, когда Вы дотрагиваетесь до контактов большими пальцами и никак иначе.
- Возможно, вы не нажимали кнопку активации измерений или в процессе измерения отпускали кнопку. Внимание! Кнопка активации измерений должна быть нажата в течении всего времени измерения пульса!

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

- Да водонепроницаемы, но до глубины 3 метра. Пожалуйста обратите внимание: Нельзя нажимать кнопки монитора в воде т.к. вода может попасть внутрь корпуса. Нельзя использовать монитор в морской (солёной) воде.

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

6

3.3 Замена батареек



В мониторах сердечного ритма SIGMA SPORT используются батареи SR 2032 (справ. №00342). PC 3FT чувствительный измерительный инструмент. Чтобы гарантировать правильное функционирование и водонепроницаемость - замену батареи рекомендуется проводить только специалистам.
Неправильно произведенная смена батареи может вывести из строя Ваш монитор сердечного ритма. В этом случае гарантия не будет распространяться на Ваш монитор.

После замены батареи Вам придется снова установить время.

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

Производитель оставляет за собой право вносить в конструкцию PC 3FT технические изменения не ухудшающие его качества.

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

Для заметок



RU