

Пульсометр Sigma PC 15.11



**HEART
RATE**



1 ПРЕДИСЛОВИЕ

Поздравляем Вас с выбором пульсометра фирмы SIGMA SPORT®. Ваш новый пульсометр на долгие годы станет Вашим верным спутником во время занятий спортом и на досуге. Пульсометр можно использовать для многих видов деятельности, в том числе для:

- беговых тренировок;
- ходьбы и северной ходьбы;
- пешего туризма;
- плавания (только измерение частоты ритма сердца).

Пульсометр PC 15.11 представляет собой технически совершенный инструмент, измеряющий Ваш точный пульс.

Для ознакомления с разнообразными функциями Вашего нового пульсометра и изучения возможностей работы с ними, пожалуйста, внимательно прочтите настоящее руководство по эксплуатации.

Компания SIGMA SPORT® желает Вам только позитивных эмоций во время тренировок с пульсометром.

2 СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ



Пульсометр PC 15.11
Батарея в комплекте



Приспособление для открывания крышки отсека для батареи
Замена батареи
Совет: При потере данного приспособления отсек для батареи можно открыть с помощью шариковой ручки.



Эластичный ремень

2 СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ

Датчик пульса с передатчиком



3 УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Во избежание причинения вреда здоровью перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при наличии у Вас сердечно-сосудистых заболеваний или при длительных перерывах в занятиях спортом.
- Не используйте пульсометр при погружениях, он пригоден только для плавания.
- Запрещается нажимать кнопки под водой.

4 ОБЗОР

4.1 АКТИВАЦИЯ ПУЛЬСОМЕТРА

Перед началом тренировок с пульсометром PC 15.11 его необходимо активировать.

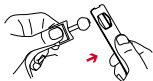
Для этого нажмите кнопку START/STOP и удерживайте ее нажатой на протяжении 5 секунд. Пульсометр PC 15.11 автоматически перейдет в режим настройки. С помощью кнопок TOGGLE (-) и TOGGLE (+) пролистайте основные настройки. Установки подтверждаются нажатием кнопки START/STOP. Установите основные настройки, такие как язык, дата, время и т. п. Нажмите и удерживайте в течение некоторого времени кнопку TOGGLE (+), чтобы выйти из режима настройки.

Более подробные сведения см. в главе 5 „Режим настройки“.



4 ОБЗОР

4.2 ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАГРУДНОГО РЕМНЯ

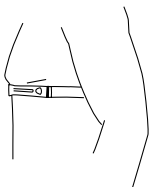


Соедините передатчик с эластичным ремнем.



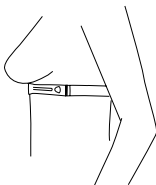
Подберите при помощи фиксатора необходимую длину ремня.

Отрегулируйте длину ремня таким образом, чтобы он плотно прилегал, но не был слишком сильно затянут.



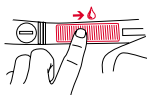
Для мужчин: расположите передатчик под основанием грудной мышцы.

Логотип SIGMA должен быть направлен вперед.



Для женщин: расположите передатчик под основанием груди.

Логотип SIGMA должен быть направлен вперед.



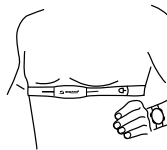
Слегка оттяните ремень от кожи. Смочите ребристые зоны (электроды) с обратной стороны передатчика слюной или водой.

4 ОБЗОР

4.3 ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед началом тренировки настройте пульсометр следующим образом:

1. Закрепление нагрудного ремня и пульсометра PC 15.11.



2. Активируйте пульсометр PC 15.11, нажав любую кнопку.



3. Пульсометр автоматически перейдет в режим тренировки. Дождитесь отображения пульса, прежде чем начинать тренировку.



4. Запуск режима тренировки.
Запустите режим тренировки, используя кнопку START/STOP.



4 ОБЗОР

4.3 ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ



5. Для завершения режима тренировки нажмите кнопку START/STOP. Секундомер остановится. Для сброса значений на нуль нажмите и удерживайте в этом положении кнопку START/STOP. Для выхода из режима тренировки удерживайте в этом положении кнопку TOGGLE (-).

4.4 КРАТКОЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ НАЖАТИЕ КНОПОК

Управление пульсометром осуществляется двумя способами нажатия на кнопку:

→ **Краткое нажатие кнопки**

Вызов или просмотр функций.

→ **Продолжительное нажатие кнопки**

Переход в другой режим, сброс значений тренировки.

Пример: Вы завершили тренировку и хотите перейти в режим покоя.



Нажмите и удерживайте в этом положении кнопку TOGGLE (-).



Продолжайте удерживать кнопку TOGGLE (-) нажатой.

Дисплей дважды мигнет, после чего на нем появится сообщение, что режим тренировки завершен.

4 ОБЗОР

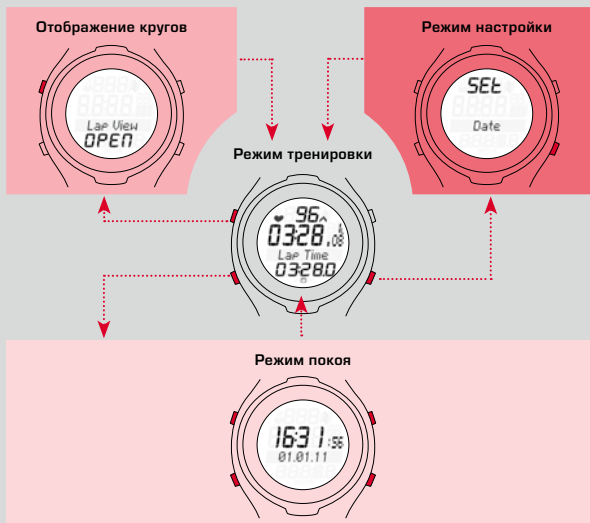
4.4 КРАТКОЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ НАЖАТИЕ КНОПОК

На дисплее отобразится режим покоя.
Отпустите кнопку TOGGLE [-].



4.5 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ И ФУНКЦИЙ

Здесь представлено краткое описание различных режимов (режим тренировки, режим настройки и режим покоя). Длительное нажатие кнопки позволяет выполнить переход от одного режима к другому.



4 ОБЗОР

4.5.1 РЕЖИМ ПОКОЯ

В режиме покоя на дисплее отображаются только время и дата. Для перехода из режима покоя в режим тренировки нажмите и удерживайте в этом положении любую кнопку.

4.5.2 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

В этом режиме Вы тренируетесь.

LAP

- Время круга/промежуточное время



START/STOP

- Секундомер

TOGGLE -

- Смена отображаемой функции

TOGGLE +

- Смена отображаемой функции

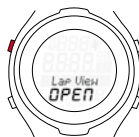
***Примечание:** Для улучшения обзорности во время тренировки просматривайте общие значения только при остановленном секундомере.

4 ОБЗОР

4.5.3 ОБЗОР КРУГА

С помощью PC 15.11 можно выполнять тренировки с кругами. Пульсометр сохраняет значения отдельных кругов. После и во время тренировки можно просмотреть значения в режиме обзора круга.

В режим обзора круга можно перейти только из режима тренировки, удерживая нажатой кнопку LAP.



В режиме обзора круга:

Кнопки LAP и START/STOP позволяют просматривать результаты пройденных кругов и перелистывать их. Кнопки TOGGLE (-) и TOGGLE (+) позволяют просматривать значения пульса и времени для каждого круга.



Во время тренировки пульсометр отображает после каждого завершенного круга (краткое нажатие кнопки LAP) в течение некоторого времени отчет о последнем круге. Это позволяет сразу установить, находитесь ли Вы в рамках желаемых значений (соблюдение таблицы маршрута, целевое время).

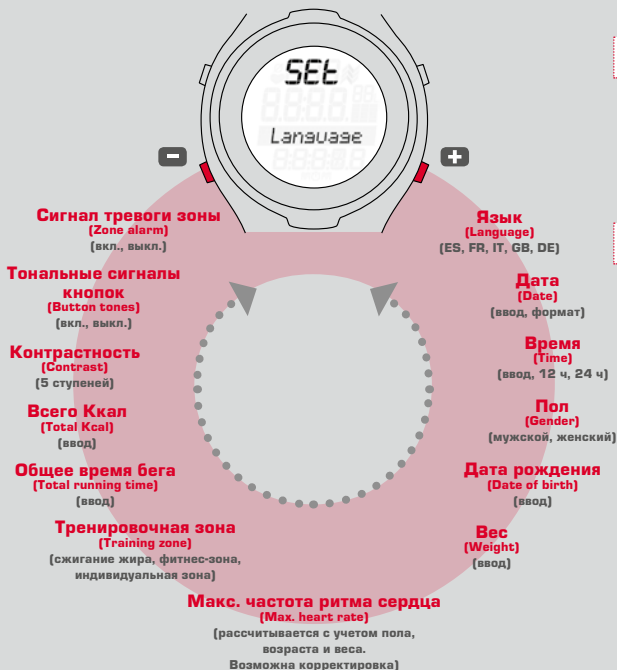


4 ОБЗОР

4.5.4 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

В этом режиме можно корректировать настройки прибора.

- С помощью кнопки TOGGLE (+) выполняется листание вперед, от пункта „Язык“ до пункта „Сигнал тревоги зоны“.
- С помощью кнопки TOGGLE (-) выполняется листание назад, от пункта „Сигнал тревоги зоны“ до пункта „Язык“.



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.1 ОТКРЫТИЕ РЕЖИМА НАСТРОЙКИ

Условие: На дисплее пульсометра отображается режим тренировки (см. главу 4.5 „Краткое описание режимов и функций“).

Нажмите и удерживайте некоторое время кнопку TOGGLE (+). Дисплей дважды мигнет, после чего откроется режим настройки.



5.2 СТРУКТУРА ДИСПЛЕЯ

1-я строка Надпись SET показывает, что режим настройки открыт.

3-я строка/ 4-я строка Подменю или изменяемая настройка.



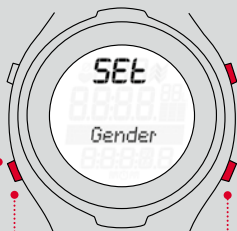
5.3 НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ

TOGGLE 

нажатие:

перелистывание
назад

продолжительное нажатие:
беспрерывное
перелистывание



LIGHT 

нажатие:
подсветка вкл.

START/STOP

нажатие:

выбрать/подтвердить

TOGGLE 

нажатие:

перелистывание вперед
продолжительное

нажатие:

беспрерывное
перелистывание

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.4 КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО НАСТРОЙКЕ УСТРОЙСТВА

Настройки прибора, такие как язык, пол, дата рождения, вес, макс. частота ритма сердца, контрастность, тональный сигнал кнопок и сигнал тревоги зоны всегда устанавливаются одинаковым образом: Выберите настройку прибора, измените значение и сохраните измененную настройку.

Условие: На дисплее пульсометра отображается режим настройки (глава 5.1).

- 1 Нажимайте кнопку TOGGLE (-) или TOGGLE (+) до тех пор, пока на дисплее не появится нужная настройка прибора.
- 2 Нажмите кнопку START/STOP, значение настройки прибора мигает.
- 3 Нажимайте кнопку TOGGLE (-) или TOGGLE (+) до тех пор, пока на дисплее не появится нужное значение.
- 4 Нажмите кнопку START/STOP, значение настройки прибора изменено. Теперь Вы можете перейти к другой настройке прибора.

5.5 ВЫПОЛНЕНИЕ НАСТРОЕК ПРИБОРА

5.5.1 УСТАНОВКА ЯЗЫКА

Как описано в главе 5.4 „Краткая инструкция по настройке устройства“.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.2 УСТАНОВКА ДАТЫ

Условие: На дисплее пульсометра отображается режим настройки.

Нажимайте кнопку TOGGLE (+) до тех пор, пока на дисплее не появится „Дата“ (Date).



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится надпись „Год“ (Year), под ней мигает предварительно установленный год. Установите год с помощью кнопки TOGGLE (-) или TOGGLE (+).



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится надпись „Месяц“ (Month). Установите месяц с помощью кнопки TOGGLE (-) или TOGGLE (+).



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится надпись „День“ (Day). Установите день с помощью кнопки TOGGLE (-) или TOGGLE (+).



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится формат даты. С помощью кнопки TOGGLE (-) или TOGGLE (+) выберите желаемый формат даты.



Нажмите кнопку START/STOP. Настройки даты будут применены.



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

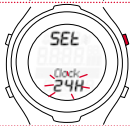
5.5.3 УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

Пример: Произошел переход с зимнего на летнее время. Необходимо переустановить время.

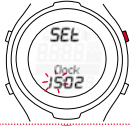
Условие: На дисплее пульсометра отображается режим настройки.



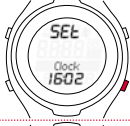
Нажимайте кнопку TOGGLE (+) до тех пор, пока на дисплее не появится „Время“ (Clock).



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится и начнет мигать надпись „24H“. С помощью кнопок TOGGLE (-) или TOGGLE (+) выберите 12- или 24-часовой формат отображения времени.



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится время. Поле ввода часов мигает.



Нажмите кнопку TOGGLE (+). Значение часов увеличится. При нажатии кнопки TOGGLE (-) отображаемое значение уменьшится на один час.



Нажмите кнопку START/STOP, поле ввода минут мигает.



Нажмите кнопку START/STOP. Новое значение времени будет сохранено.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.4 УСТАНОВКА ПОЛА

Как описано в главе 5.4 „Краткая инструкция по настройке устройства“.

Эта настройка используется для расчета максимальной частоты ритма сердца и калорий. Поэтому здесь необходимо установить правильное значение.

5.5.5 УСТАНОВКА ДАТЫ РОЖДЕНИЯ

Как описано в главе 5.4 „Краткая инструкция по настройке устройства“.

Эта настройка используется для расчета максимальной частоты ритма сердца и калорий. Поэтому здесь необходимо установить правильное значение.

5.5.6 УСТАНОВКА ВЕСА

Как описано в главе 5.4 „Краткая инструкция по настройке устройства“.

Эта настройка используется для расчета максимальной частоты ритма сердца и калорий. Поэтому здесь необходимо установить правильное значение.

5.5.7 УСТАНОВКА МАКС. ЧАСТОТЫ РИТМА СЕРДЦА

Максимальная частота ритма сердца (HF max) рассчитывается пульсометром на основании данных о поле, весе и дате рождения.

Внимание: Обратите внимание, изменение этого значения также вызывает изменение тренировочных зон. Изменяйте значение максимальной частоты ритма сердца только в том случае, если оно получено в ходе надежного тестирования, например, путем функциональной диагностики, теста максимальной частоты ритма сердца.

Как описано в главе 5.4 „Краткая инструкция по настройке устройства“.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.8 УСТАНОВКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗОНЫ

Возможен выбор между тремя тренировочными зонами. Это позволяет установить верхнюю и нижнюю границы сигнала тревоги зоны.

Пример: Вы выбрали бег для сжигания жира.

Для этого необходимо установить параметры „Зоны для сжигания жира“.

Условие: На дисплее пульсометра отображается режим настройки.



Нажимайте кнопку TOGGLE (-) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись „Тренир. зона“ (Train. Zone).



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится установленная тренировочная зона.



С помощью кнопки TOGGLE (+) перейдите к пункту „Зона сжигания жира“ (Fat Burn).



Нажмите кнопку START/STOP. Тренировочная зона установлена для всех остальных режимов тренировки.

Совет: Длительное нажатие кнопки TOGGLE (+) ведет к переходу в режим тренировки.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.9 ТРЕНИРОВКА С ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ЗОНАМИ

В пульсометре имеются три тренировочные зоны. Предварительно установленные тренировочные зоны „Сжигание жира“ и „Фитнес-зона“ рассчитываются с учетом максимальной частоты ритма сердца. Каждая тренировочная зона имеет нижнее и верхнее значение пульса.

→ **Зона сжигание жира**

Эта зона тренирует аэробный обмен веществ. При длительной, но не интенсивной нагрузке, сжигается или преобразуется в энергию больше жиров, нежели углеводов. Тренировка в этой зоне способствует похудению.

→ **Фитнес-зона**

В фитнес-зоне Вы тренируетесь значительно интенсивнее. Тренировка в этой зоне повышает общую выносливость.

→ **Индивидуальная тренировочная зона**

Эту зону пользователь настраивает самостоятельно.

Выбор тренировочной зоны описан в главе 5.5.8 „Установка тренировочной зоны“.

5.5.10 НАСТРОЙКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗОНЫ

Пример: Для бега с переменной темпа Вы хотите тренироваться в индивидуальной тренировочной зоне. Пульс не должен выходить за пределы диапазона 120-160 ударов.

Условие: На дисплее пульсометра отображается режим настройки.

С помощью кнопки TOGGLE (+) перемещайтесь по меню до тех пор, пока на дисплее не появится надпись „Тренир. зона“ (Train. Zone).



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится установленная тренировочная зона.



С помощью кнопки TOGGLE (+) перейдите к пункту „Индивидуальная“ (Individual).



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится надпись „Нижняя граница“ (Lower Limit). Введенное значение мигает.



Нажимайте кнопку TOGGLE (-) до тех пор, пока значение не станет равным 120.



Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится надпись „Верхняя граница“ (Upper Limit). Введенное значение мигает.



Нажимайте кнопку TOGGLE (+) до тех пор, пока значение не станет равным 160.



Нажмите кнопку START/STOP. Верхняя и нижняя границы установлены.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.11 УСТАНОВКА ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ БЕГА

Пример: Вы купили пульсометр и хотите загрузить в него общее время бега 5 часов и 36 минут из своего дневника тренировок.

Условие: На дисплее пульсометра отображается режим настройки.

С помощью кнопки TOGGLE (+) перемещайтесь по меню до тех пор, пока на дисплее не появится надпись „Общее время“ (Total Time).



Нажмите кнопку START/STOP. Под надписью „Общее время“ стоят нули. Первые три позиции для часов мигают.



Нажмите кнопку TOGGLE (+) пять раз, пока на дисплее не появится цифра 5.



Нажмите кнопку START/STOP. Две последние позиции для минут мигают.



Нажимайте кнопку TOGGLE (+) до тех пор, пока значение не станет равным 36.



Совет: Удерживайте кнопку TOGGLE (+) нажатой, чтобы быстро увеличить значение.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.11 УСТАНОВКА ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ БЕГА



Нажмите кнопку START/STOP. Настройка сохранится.

5.5.12 УСТАНОВКА ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ

Как описано в главе 5.5.11 „Установка общего времени бега“.

5.5.13 НАСТРОЙКА КОНТРАСТНОСТИ

Как описано в главе 5.4 „Краткая инструкция по настройке устройства“.

Указание: Изменение контрастности осуществляется напрямую.

5.5.14 УСТАНОВКА ТОНАЛЬНОГО СИГНАЛА КНОПОК

Как описано в главе 5.4 „Краткая инструкция по настройке устройства“.

5.5.15 УСТАНОВКА ИЛИ ВЫКЛЮЧЕНИЕ СИГНАЛА ТРЕВОГИ ЗОНЫ

Как описано в главе 5.4 „Краткая инструкция по настройке устройства“.

6 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

6.1 ОТКРЫТИЕ РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

Переход в режим тренировки выполняется следующим образом:

- **Находясь в режиме покоя**
Нажмите и удерживайте в этом положении любую кнопку.
- **Находясь в режиме настройки**
Нажмите и удерживайте в этом положении кнопку TOGGLE (+).

6.2 СТРУКТУРА ДИСПЛЕЯ



- **Стрелка рядом с индикатором пульса ▲**
В приведенном примере пульс ниже выбранной тренировочной зоны, его нужно увеличить. Если пульс слишком высокий, стрелка направлена вниз.
- **Символ секундомера ⌚**
Режим тренировки запущен, секундомер работает.

6 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ



→ Остановка секундомера

Символ секундомера скрыт.

Функция отображается на темном фоне,
а секундомер остановлен.

6.3 НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

LAP

нажатие:

принятие
времени круга
продолжитель-

ное нажатие:
открытие
режима
обзора круга

TOGGLE

нажатие:

смена отображаемой
функции

продолжительное нажатие:
переход в режим покоя



START/STOP

нажатие:

запуск/остановка
секундомера

продолжительное

нажатие:
установка значений
тренировки на ноль
(сброс)

TOGGLE

нажатие:

смена отображаемой
функции

продолжительное нажатие:
открытие режима настройки

6.4 ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Пульсометр рассчитывает большое количество значений,
одновременное отображение которых невозможно. Другие функции
можно вызвать на дисплей путем нажатия кнопки.

6 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

6.4 ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

С помощью кнопки TOGGLE [-] или TOGGLE [+] выберите функцию для отображения в нижней зоне дисплея.



Указание: Расчет калорий при среднем и максимальном пульсе выполняется только при работающем секундомере.

6.5 ЗАПУСК РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

Условие: На дисплее пульсометра отображается режим тренировки.

Нажмите кнопку START/STOP. Начинается отсчет времени бега.

На дисплее внизу отображается символ секундомера, а надпись с измеренным значением отображается на светлом фоне.



6 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

6.6 ПРЕРЫВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Режим тренировки можно приостановить и затем снова продолжить в любое время.



Нажмите кнопку START/STOP. Символ секундомера исчезнет. Секундомер остановлен.



Снова нажмите кнопку START/STOP. Символ секундомера опять появится на дисплее. Секундомер продолжает работать.

6.7 ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы закончили тренировочный бег и хотите завершить режим тренировки пульсометра.



Нажмите кнопку START/STOP, если хотите закончить тренировку. Этим Вы предотвратите искажение средних значений пульса или времени бега.



Нажмите и удерживайте в этом положении кнопку TOGGLE (-). Выполнится переход в режим покоя. На дисплее отображаются только время и дата, обеспечивается экономия заряда батареи. Фактические значения тренировки сохраняются.

Указание: Через пять минут после завершения тренировки пульсометр переходит в режим покоя.

6 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

6.8 ЗНАЧЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Условие: Пульсометр находится в режиме тренировки.

После завершения тренировки можно просмотреть значения, измеренные в режиме тренировки. Переход к отдельным значениям осуществляется с помощью кнопок START/STOP, TOGGLE (-) и TOGGLE (+). Помимо фактических значений тренировки на дисплее пульсометра также отображаются суммированные значения:

- общее время
- общее количество калорий.

Указание: Переход к общим значениям доступен только после остановки секундомера.

6.9 СБРОС ЗНАЧЕНИЙ ТРЕНИРОВКИ

Перед началом новой тренировки значения тренировки необходимо сбросить на нуль. В противном случае пульсометр будет продолжать подсчет значений. Суммированные общие значения времени и калорий сохраняются.

Условие: Пульсометр находится в режиме тренировки.

Нажмите и удерживайте кнопку START/STOP. Дисплей дважды мигнет, после чего все значения будут сброшены. Затем на дисплее снова отобразится режим тренировки.



7 ТРЕНИРОВКА С КРУГАМИ

7.1 ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ С КРУГАМИ

Пример: Вы регулярно пробегаете два круга вокруг озера и хотите делать это за разное время. С помощью режима тренировки с кругами пульсометра PC 15.11 Вы определите значения для каждого круга.



1 Условие:

Пульсометр находится в режиме тренировки. Секундомер остановлен и сброшен на ноль.



2 Начало первого круга.

Нажмите кнопку START/STOP. Секундомер будет запущен.



3 Начало следующего круга.

Нажмите кнопку LAP. Начнется новый круг. Дисплей мигает.

Совет: Пока мигает сообщение „Последн. круг“, отображается отчет по последнему кругу.



4 После последнего круга остановите тренировку.
Нажмите кнопку START/STOP.

Совет: Режим тренировки с кругами можно использовать также во время соревнования. Нажимайте после каждого километра кнопку LAP, это позволит после завершения тренировки сравнить значения каждого отдельного километра.

7 ТРЕНИРОВКА С КРУГАМИ

7.2 ОТЧЕТ О ПОСЛЕДНЕМ КРУГЕ

Нажмите кнопку LAP, текущий круг будет завершен, а новый будет начат автоматически. На дисплее мигает сообщение „Послед. круг“ и на пять секунд будет отображен отчет последнего круга.

Отчет о последнем круге

Средний пульс

Общее время

Перемещение по меню с помощью кнопки
START/STOP

Время круга



7.3 ОБЗОР КРУГА

Значения тренировки отдельных кругов отображаются в режиме обзора круга.

7 ТРЕНИРОВКА С КРУГАМИ

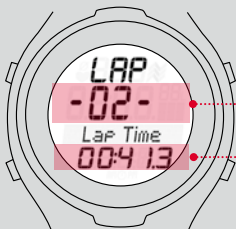
7.3.1 ОТКРЫТИЕ РЕЖИМА ОБЗОРА КРУГА



Условие: На дисплее пульсометра отображается режим тренировки.

Нажмите и удерживайте кнопку LAP. Дисплей дважды мигнет, после чего откроется режим обзора круга.

7.3.2 СТРУКТУРА ДИСПЛЕЯ

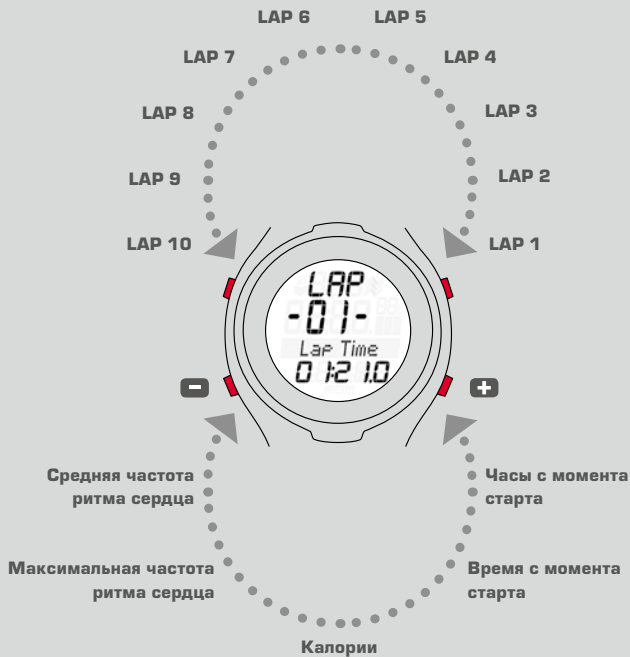


→ Номер круга

→ Значение функции

7 ТРЕНИРОВКА С КРУГАМИ

7.3.3 НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК В РЕЖИМЕ ОБЗОРА КРУГА



7 ТРЕНИРОВКА С КРУГАМИ

7.3.4 ОТОБРАЖЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ КРУГОВ

Вы можете повторно просмотреть разные измеренные значения отдельных кругов.

Условие: На дисплее пульсометра отображается режим тренировки.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку LAP, пока не откроется режим обзора круга (Lap View). Вы увидите значение последнего круга.
- 2 Выбор круга.
Нажмите кнопку LAP или кнопку START/STOP, это позволит выполнить переход между кругами.
- 3 Вы можете просмотреть соответствующие значения кругов, нажимая на кнопки TOGGLE [-] или TOGGLE [+].
- 4 Выход из режима обзора круга.
Нажмите и удерживайте кнопку LAP, при этом отобразится режим тренировки.

7.4 ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Что произойдет, если во время тренировки снять нагрудный ремень?

Прием сигнала часами прекратится, на дисплее отобразится „О“ – через некоторое время пульсометр PC 15.11 перейдет в „спящий режим“.

Отключаются ли пульсометры SIGMA полностью?

Нет – в „спящем режиме“ отображаются только время и дата, благодаря этому пульсометр можно использовать как обычные часы. В этот состоянии потребление тока пульсометром PC 15.11 очень невелико.

7 ТРЕНИРОВКА С КРУГАМИ

7.4 ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Что является причиной того, что индикация на дисплее срабатывает с опозданием или отображается черный дисплей?

Возможно, что рабочая температура слишком высокая или слишком низкая. Пульсометр рассчитан на температуру от 0°C до 55°C.

Что необходимо делать при слабом уровне индикации на дисплее?

Слабый уровень индикации может быть последствием низкого уровня заряда батареи. Ее необходимо как можно быстрее заменить – тип батареи CR 2032 (№ арт. 00342).

Являются ли пульсометры SIGMA водонепроницаемыми? Можно использовать их для плавания?

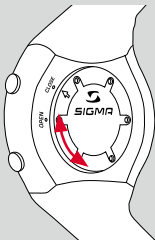
Да – пульсометр PC 15.11 водонепроницаем до 3 ATM (соответствует испытательному давлению 3 бар). Пульсометр PC 15.11 может использоваться для плавания.

Внимание: не нажимайте кнопки под водой, в противном случае вода может попасть в корпус.

Избегайте использовать пульсометр в морской воде, поскольку это может вызвать определенные неполадки.

8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ЧИСТКА

8.1 ЗАМЕНА БАТАРЕИ



В пульсометре и в передатчике используется батарея CR 2032 (№ арт. 00342).

Условие: Наличие новой батареи и приспособления для открытия крышки отсека для батареи.

- 1 С помощью приспособления для открытия крышки отсека для батареи поверните крышку против часовой стрелки так, чтобы стрелка указывала в направлении OPEN. Для этого также можно использовать шариковую ручку.
- 2 Снимите крышку.
- 3 Извлеките батарейку.
- 4 Вставьте новую батарейку. Знак плюс направлен вверх. **Важно:** Соблюдайте полярность!
- 5 Снова установите крышку. Стрелка должна быть направлена на надпись OPEN.
- 6 С помощью приспособления для открытия крышки отсека для батареи поверните крышку по часовой стрелке так, чтобы стрелка указывала в направлении CLOSE.
- 7 Откорректируйте время и дату.

Важно: Утилизация старых батарей должна осуществляться надлежащим образом (см. главу 8.2).

8.2 УТИЛИЗАЦИЯ



Батареи запрещается утилизировать вместе с бытовыми отходами (Закон Германии об утилизации батарей)! Сдайте батареи в уполномоченный пункт утилизации.



Электронные приборы запрещается утилизировать вместе с бытовыми отходами. Сдайте прибор в уполномоченный пункт утилизации.

9 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

9 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

PC 15.11

- Тип батареи: CR2032
- Срок службы батареи: в среднем 1 год
- Точность хода часов: выше чем ± 1 секунда/день при температуре окружающей среды 20°C.
- Диапазон частоты ритма сердца: 40-240

Нагрудный ремень

- Тип батареи: CR2032
- Срок службы батареи: в среднем 2 года

10 ГАРАНТИЯ

Гарантия

Мы берем на себя ответственность перед нашими партнерами по контракту за неисправности в соответствии с положениями законодательства. Батареи исключаются из гарантийных обязательств. В гарантийном случае просим обращаться к дилеру, у которого Вами был приобретен пульсометр или отправьте пульсометр вместе с товарным чеком и всеми комплектующими оплаченной доставкой по адресу:

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.- Julius -Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße/Германия

Тел. + 49 (0) 63 21-9120-118
Эл. почта: service@sigmasport.com

При правомерных претензиях на гарантию Вы получите сменный прибор. Претензии распространяются только на актуальную на данный момент модель. Производитель оставляет за собой право на внесение технических изменений.