

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 15.11

POLSKI

РУССКИЙ

MAGYAR

PL

RU

HU

1	Предисловие	38
2	Содержимое упаковки	38
3	Указания по технике безопасности	39
4	Обзор	39
4.1	Активация пульсометра	39
4.2	Закрепление нагрудного ремня	40
4.3	Перед тренировкой	41
4.4	Краткое и продолжительное нажатие кнопок	42
4.5	Краткое описание режимов и функций	43
4.5.1	Режим покоя	44
4.5.2	Режим тренировки	44
4.5.3	Обзор круга	45
4.5.4	Режим настройки	46
5	Режим настройки	47
5.1	Открытие режима настройки	47
5.2	Структура дисплея	47
5.3	Назначение кнопок в режиме настройки	47
5.4	Краткая инструкция по настройке устройства	48
5.5	Выполнение настроек прибора	48
5.5.1	Установка языка	48
5.5.2	Установка даты	49
5.5.3	Установка времени	50
5.5.4	Установка пола	51
5.5.5	Установка даты рождения	51
5.5.6	Установка веса	51
5.5.7	Установка макс. частоты ритма сердца	51
5.5.8	Установка тренировочной зоны	52
5.5.9	Тренировка с тренировочными зонами	53
5.5.10	Настройка индивидуальной тренировочной зоны	53
5.5.11	Установка общего времени бега	55
5.5.12	Установка общего количества калорий	56
5.5.13	Установка контрастности	56
5.5.14	Установка тонального сигнала кнопок	56
5.5.15	Установка или выключение сигнала тревоги зоны	56

6	Режим тренировки	57
6.1	Открытие режима тренировки	57
6.2	Структура дисплея	57
6.3	Назначение кнопок в режиме тренировки	58
6.4	Функции во время тренировки	58
6.5	Запуск тренировки	59
6.6	Прерывание тренировки	60
6.7	Завершение тренировки	60
6.8	Значения после тренировки	61
6.9	Сброс значений тренировки	61
7	Тренировка с кругами	62
7.1	Выполнение тренировки с кругами	62
7.2	Отчет о последнем круге	63
7.3	Обзор круга	63
7.3.1	Открытие режима обзора круга	64
7.3.2	Структура дисплея	64
7.3.3	Назначение кнопок в режиме обзора круга	65
7.3.4	Отображение значений для отдельных кругов	66
7.4	Часто задаваемые вопросы и сервисное обслуживание	66
8	Техническое обслуживание и чистка	68
8.1	Замена батареи	68
8.2	Утилизация	68
9	Технические характеристики	69
10	Гарантия	69

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

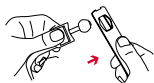
Перед началом тренировок с пульсометром PC 15.11 его необходимо активировать.

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“.



4.2 ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАГРУДНОГО РЕМНЯ

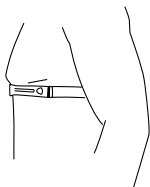


Соедините передатчик с эластичным ремнем.



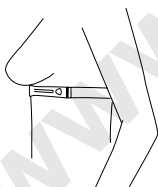
Подберите при помощи фиксатора необходимую длину ремня.

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



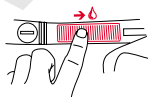
Для мужчин: расположите передатчик под основанием грудной мышцы.

Логотип SIGMA должен быть направлен вперед.



Для женщин: расположите передатчик под основанием груди.

Логотип SIGMA должен быть направлен вперед.



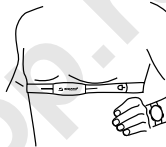
Слегка оттяните ремень от кожи. Смочите ребристые зоны (электроды) с обратной стороны передатчика слюной или водой.

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.



4.3 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

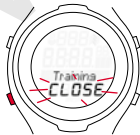
Управление пульсометром осуществляется двумя способами нажатия на кнопку:

- **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.

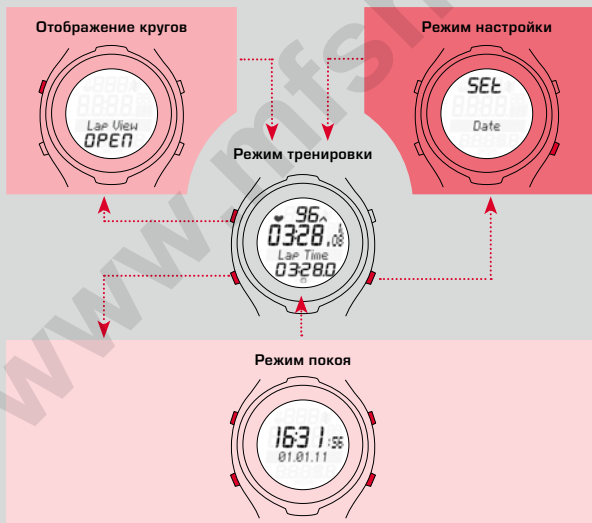
4.4 КРАТКОЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ НАЖАТИЕ КНОПОК

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.

4.5.3 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.



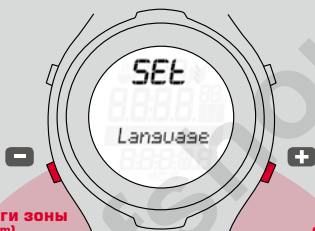
Во время тренировки пульсометр отображает после каждого завершенного круга (краткое нажатие кнопки LAP) в течение некоторого времени отчет о последнем круге. Это позволяет сразу установить, находитесь ли Вы в рамках желаемых значений (соблюдение таблицы маршрута, целевое время).



4.5.4 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“.



Сигнал тревоги зоны
(Zone alarm)
(вкл., выкл.)

Язык
(Language)
(ES, FR, IT, GB, DE)

**Тональные сигналы
кнопок**
(Button tones)
(вкл., выкл.)

Дата
(Date)
(ввод, формат)

Контрастность
(Contrast)
(5 ступеней)

Время
(Time)
(ввод, 12 ч, 24 ч)

Всего Ккал
(Total Kcal)
(ввод)

Пол
(Gender)
(мужской, женский)

Общее время бега
(Total running time)
(ввод)

Дата рождения
(Date of birth)
(ввод)

Тренировочная зона
(Training zone)
(сжигание жира, фитнес-зона,
индивидуальная зона)

Вес
(Weight)
(ввод)

Макс. частота ритма сердца
(Max. heart rate)

(рассчитывается с учетом пола,
возраста и веса.
Возможна корректировка)

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

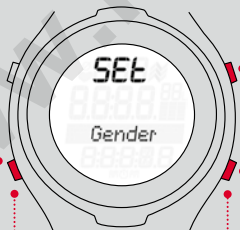
TOGGLE

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 кнопкой 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).



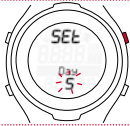
Нажмите кнопку START/STOP. На дисплее появится надпись „Год“ (Year), под ней мигает предварительно установленный год. Установите год с помощью кнопки TOGGLE (-) или TOGGLE (+).



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

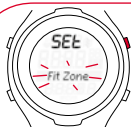
Пример: Для бега с переменной темпа Вы хотите тренироваться в индивидуальной тренировочной зоне. Пульс не должен выходить за пределы диапазона 120-160 ударов.

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“.

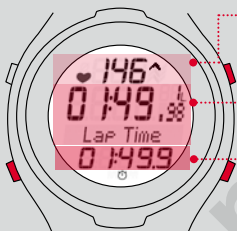
6 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

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



- Текущий пульс и индикатор зоны (при использовании тренировочной зоны)
- Здесь Вы можете посмотреть текущее время своей тренировки
- Отобразить функции TOGGLE (-) или TOGGLE (+) – например, время бега, время круга или калории

- **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 нуль
(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.



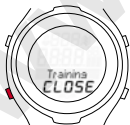
Снова нажмите кнопку START/STOP. Символ секундомера опять появится на дисплее. Секундомер продолжает работать.

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



RU

7.3 ОБЗОР КРУГА

Значения тренировки отдельных кругов отображаются в режиме обзора круга.

7 ТРЕНИРОВКА С КРУГАМИ

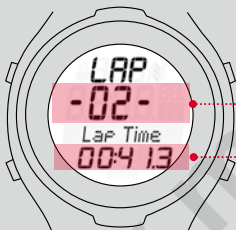
7.3.1 ОТКРЫТИЕ РЕЖИМА ОБЗОРА КРУГА



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

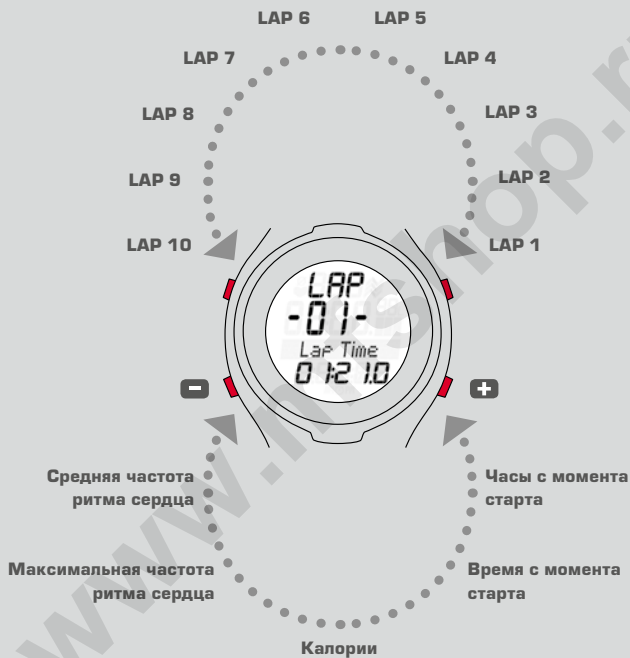


→ Номер круга

→ Значение функции

7 ТРЕНИРОВКА С КРУГАМИ

7.3.3 НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК В РЕЖИМЕ ОБЗОРА КРУГА



RU

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 „0“ – 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.

7.4 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?

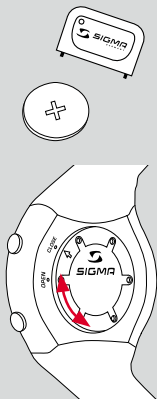
Да – пульсометр PC 15.11 водонепроницаем до 3 ATM (соответствует испытательному давлению 3 бар). Пульсометр PC 15.11 может использоваться для плавания.

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



Li =
Lithium Ionen

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

РС 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.

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.