

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 3.11

РУССКИЙ

PL

RU

HU

SI

SK

CZ

СОДЕРЖАНИЕ

1	Ознакомительная информация	
1.1	Предисловие и содержимое упаковки	17
1.2	Обзор измерительного прибора с циферблатом, условных обозначений и устройства дисплея	18
1.3	Установка времени	19
2	Тренировка	
2.1	Крепление нагрудного ремня	20
2.2	Индикация частоты ритма сердца	22
2.3	Время тренировки (запуск, остановка, сброс)	22
2.4	Завершение тренировки	24
3	Информация	
3.1	Значимая частота ритма сердца	25
3.2	Важное предупреждение	26
3.3	Часто задаваемые вопросы и обслуживание	27
3.4	Гарантия	29

1 ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1.1 ПРЕДИСЛОВИЕ И СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ

Поздравляем Вас с выбором пульсометра фирмы SIGMA SPORT®. Ваш новый PC 3.11 на долгие годы станет Вашим верным спутником во время занятий спортом и на досуге.

PC 3.11 - это технически высококачественный измерительный инструмент. Для изучения и возможности использования разнообразных функций Вашего нового пульсометра, пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации.

Компания SIGMA SPORT® надеется, что Вам понравится пользоваться PC 3.11.

Пульсометр PC 3.11

→ ЭКГ-точность



Эластичный ремень

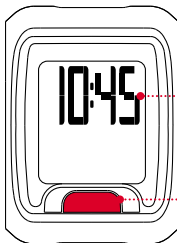


Приемник импульсов с датчиком



1.2 ОБЗОР ИЗМЕРИТЕЛЬНОГО ПРИБОРА С ЦИФЕРБЛАТОМ, УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ И УСТРОЙСТВА ДИСПЛЕЯ

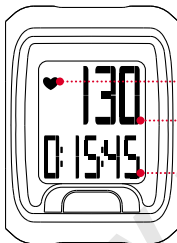
РЕЖИМ ПОКОЯ



Часы

Функциональная кнопка

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ С ЧАСТОТОЙ РИТМА СЕРДЦА

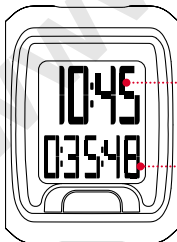


Обозначение принятой частоты ритма сердца

Фактический пульс

Секундомер (время тренировки)

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ БЕЗ ЧАСТОТЫ РИТМА СЕРДЦА



Часы

Секундомер

Время последней тренировки

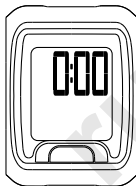
1.3 НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ

РС 3.11 находится в состоянии покоя. (На дисплее отображается только время)

Примечание:

Настройки выполняются моментально!

РС 3.11 автоматически переключается на каждый последующий установленный пункт.



Нажмите функциональную кнопку и удерживайте ее в таком положении до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "hold", после чего появится мигающий формат значения времени (индикация 24 часа или 12 часов).



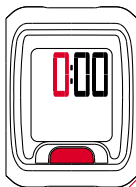
При помощи функциональной кнопки Вы можете выбрать формат 24 часа или 12 часов.

Подождите - на дисплее появится последняя установка.

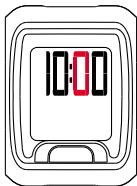


Текущее время Вы можете установить путем повторного нажатия функциональной кнопки.

Подождите - на дисплее появится последняя установка.



1.3 НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ



Первую цифру минутного времени Вы можете установить путем повторного нажатия функциональной кнопки.

Подождите - на дисплее появится последняя установка.

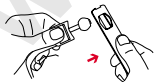


Вторую цифру минутного времени Вы можете установить путем повторного нажатия функциональной кнопки.

Подождите - время для РС 3.11 установлено.

2 ТРЕНИРОВКА

2.1 КРЕПЛЕНИЕ НАГРУДНОГО РЕМНЯ



Соедините передатчик с эластичным ремнем.

2.1 КРЕПЛЕНИЕ НАГРУДНОГО РЕМНЯ

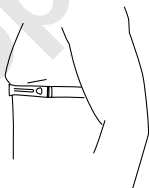
При помощи фиксирующего механизма можно отрегулировать длину ремня в зависимости от индивидуальных особенностей.

Следите за тем, чтобы отрегулированный ремень плотно прилегал к телу, но не сдавливал ткани.



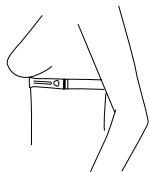
Мужчины размещают датчик под грудной мышцей.

Логотип фирмы SIGMA должен быть направлен вперед в хорошо читаемом состоянии.

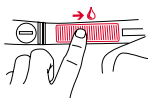


Женщины размещают датчик под грудью.

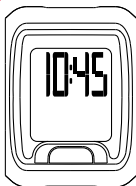
Логотип фирмы SIGMA должен быть направлен вперед в хорошо читаемом состоянии.



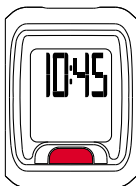
Слегка приподнимите ремень спереди. Смочите ребристые участки (электроды) с обратной стороны датчика слюной или водой.



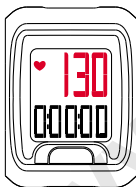
2.2 ИНДИКАЦИЯ ЧАСТОТЫ РИТМА СЕРДЦА



РС 3.11 находится в состоянии покоя.
Нагрудный ремень надет.

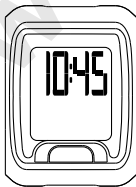


Для активации режима тренировки кратковременно
нажмите функциональную кнопку.



На дисплее появится текущая частота ритма сердца.

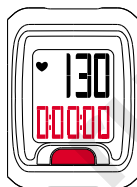
2.3 ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (ЗАПУСК, ОСТАНОВКА, СБРОС)



РС 3.11 находится в состоянии покоя.
Нагрудный ремень надет.

2.3 ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (ЗАПУСК, ОСТАНОВКА, СБРОС)

Для активации РС 3.11 кратковременно нажмите функциональную кнопку.



В начале тренировки: Включите секундомер путем кратковременного нажатия функциональной кнопки.

Секундомер начинает работать.

Точность измерения времени секундомером - от часа до одной десятой секунды. Если тренировка длится более часа, время тренировки отображается в формате ч:мин:сек.



В конце тренировки: Выключите секундомер путем кратковременного нажатия функциональной кнопки.

Секундомер остановится.

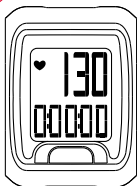
При повторном нажатии функциональной кнопки секундомер включается снова.



Обнулить данные секундомера можно при нажатии и удержании функциональной кнопки до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "hold", "RESET", и после этого - 0:00:00.

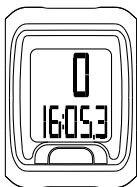


2.3 ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (ЗАПУСК, ОСТАНОВКА, СБРОС)



Секундомер обратно установлен на ноль.

2.4 ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ



Снятие нагрудного ремня, остановка секундомера.
Только таким образом РС 3.11 вскоре автоматически переходит в режим покоя.



РС 3.11 находится в состоянии покоя.



Время последней тренировки можно установить при помощи кратковременного нажатия функциональной кнопки.

Стирание времени последней тренировки (см. п. 2.3).

3 УВЕДОМЛЕНИЕ

3.1 ЗНАЧИМАЯ ЧАСТОТА РИТМА СЕРДЦА

Частота ритма сердца (ЧРС/HR) или пульс измеряется количеством ударов в минуту.

Максимальная частота ритма сердца

Максимальная частота ритма сердца (maxHR) является максимально возможной в настоящее время частотой, с которой бьется Ваше сердце при полном использовании мышечной работоспособности. Индивидуальный показатель maxHR зависит от Вашего возраста, пола, работоспособности, от Вашей работоспособности в отдельном виде спорта, а также от состояния Вашего здоровья. Испытания под нагрузкой дадут Вам наилучшую возможность определить личную максимальную частоту ритма сердца.

Рекомендуем проводить данные испытания под наблюдением врача и регулярно их повторять.

maxHR можно установить и при помощи математического уравнения:

Мужчины:

$210 - \text{“средний возраст”} - (0,11 \times \text{личный вес в кг}) + 4$

Женщины:

$210 - \text{“средний возраст”} - (0,11 \times \text{личный вес в кг})$

Необходимый пульс во время тренировок

Тренировочная зона - это область, где в процессе эффективных и целенаправленных тренировок должна увеличиваться частота ритма сердца. С точки зрения спортивной медицины тренировочные зоны разделяются на три части:

Всегда учитывайте то, что планы занятий, рассчитанные на общую группу, никогда не могут совпадать с личными требованиями спортсмена! Поэтому действительно оптимальный выбор формы тренировок возможен только при помощи хорошо подготовленного тренера, знающего спортсмена лично.

3.1 ЗНАЧИМАЯ ЧАСТОТА РИТМА СЕРДЦА

HZ (Зона Здоровья):

Здоровье **55 – 70 % от maxHR**

Предназначение: Хорошее здоровье для (повторно) начинающих
Эта зона называется также “Зоной сжигания жира”. Здесь тренируется аэробный обмен веществ, то есть в мускулатуре сжигаются жиры и углеводы, или же они преобразуются в энергию.

FZ (Фитнес-Зона):

Фитнес **70 – 80 % от maxHR**

Предназначение: Фитнес для опытных пользователей
В фитнес-зоне Вы тренируетесь значительно интенсивнее.
Здесь энергия вырабатывается главным образом в результате сжигания углеводов.

PZ (Сильная Зона):

Нагрузка **80 – 100 % от maxHR**

Предназначение: Тренировка для спортсменов, нацеленных на конечный результат
Тренировки в зоне нагрузок очень интенсивные и должны проводиться только обученными спортсменами.

3.2 ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если на дисплее отсутствует показатель частоты ритма сердца, причиной может быть следующее:

- Ремень с приемником импульсов одет неправильно.
- Датчики (электроды) приемника импульсов загрязнены или пересохли.
- Влияние помех через электрический источник помех (высоковольтные, железнодорожные линии и т.д.).
- Села батарея передатчика (CR 2032) (арт. № 00342).

3.2 ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим лечащим врачом - особенно, если у Вас имеются сердечно-сосудистые заболевания.

3.3 ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Что случится, если во время тренировки я сниму нагрудный ремень?

Прибор больше не получает сигнала частоты ритма сердца, в верхней строке появляется "0" - вскоре "0" меняется на текущее время суток. В случае, если сигнал частоты ритма сердца появляется снова, он автоматически отображается на дисплее.

Отключается ли пульсометр SIGMA полностью?

Нет. В режиме покоя отображается только время суток, таким образом, Вы можете использовать пульсометр как обычные наручные часы. В этом режиме PC 3.11 потребляет очень незначительное количество энергии.

Могу ли я пользоваться нагрудным ремнем на беговой дорожке?

Да - сигналы могут поступать и отображаться почти от всех соответствующих кардиоприборов.

Является ли пульсометр SIGMA водонепроницаемым, и можно ли его использовать во время плавания?

Да - PC 3.11 водонепроницаем и выдерживает давление до 3 атм. (соответствует испытательному давлению 3 бар). PC 3.11 подходит для занятий плаванием. Обратите внимание: нельзя нажимать кнопки под водой, поскольку вода может проникнуть в корпус прибора. Следует избегать использования прибора в морской воде, поскольку это может привести к нарушению его функционирования.

Что является причиной замедления появления сообщений на дисплее или почернения экрана?

Возможно, причиной является чрезмерное повышение или снижение рабочей температуры. Ваш пульсометр рассчитан на диапазон температур от 1 °С до 55 °С.

Что делать при слабой индикации дисплея?

Причиной слабой индикации дисплея может быть слабая зарядка батареи. Вам необходимо как можно быстрее произвести ее замену - тип батареи CR2032 (арт. № 00342).

Замена батареи

В пульсометре и нагрудном ремне используются батареи CR2032 (арт. № 00342).

Пульсометр SIGMA представляет собой высокотехнический измерительный инструмент. Для обеспечения функционирования и водонепроницаемости замену батарей необходимо проводить в авторизованных точках продаж. Неквалифицированная замена батарей может привести к повреждению пульсометра; вследствие чего претензии по гарантии будут являться недействительными.

После замены батареи показания часов необходимо ввести заново.