



ИНСТРУКЦИЯ К ПУЛЬСОМЕРУ SIGMA SPORT ONYX FIT

Функции

- Цифровой кодированный передатчик
- Индикация текущих показаний во время тренировки
 - ⇒ Пульс
 - ⇒ Индикация зоны тренировки
 - ⇒ Время нахождения в зоне тренировки
- ⇒ Отношение текущего пульса к максимальному в % соотношении
- ⇒ Общее время тренировки
 - ⇒ Средний пульс
 - ⇒ Макс. предел сердцебиения, достигнутый за данную тренировку
 - ⇒ Подсчет калорий
 - ⇒ Часы

Меню тренировок

- ⇒ Программированный индивидуальный уровень тренировки на выносливость
- Другие параметры меню тренировок
 - ⇒ Тренировка в 3-х зонах сердцебиения
 - ⇒ Временные отрезки (50 отрезков)
 - ⇒ Фитнесс-тест

Меню времени

- ⇒ Часы
- ⇒ Дата
- ⇒ Секундомер
- ⇒ Таймер обратного отсчета времени
- ⇒ Звуковой сигнал

Меню памяти

- Общие параметры
 - ⇒ Номер тренировки
 - ⇒ Общее время тренировок и сожженных калорий
 - ⇒ Среднее время за каждую тренировку
 - ⇒ Общие параметры за месяц, неделю и до полного сброса данных

Память

- ⇒ Память значений 7 тренировок

Общая информация

- ⇒ Дата
- ⇒ Время начала тренировки
- ⇒ Продолжительность тренировки
- ⇒ Средний пульс
- ⇒ Максимальный пульс
- ⇒ Количество сожженных калорий

Параметры тренировки в каждом временном отрезке

- ⇒ Время и % нахождения в зоне относительно времени общей тренировки
- ⇒ Среднее время прохождения отрезка
- ⇒ Минимальное время прохождения отрезка
- ⇒ Время прохождения каждого отрезка
- ⇒ Средний пульс за отрезок
- ⇒ Максимальный пульс за отрезок
- ⇒ Время восстановления сердцебиения (3 минуты)



Параметры тренировки на выносливость

- ⇒ Время разогрева
- ⇒ Время разминки
- ⇒ Время и % нахождения в зоне относительно времени общей тренировки
- ⇒ Средний пульс
- ⇒ Время восстановления сердцебиения

Параметры свободной тренировки

- ⇒ Время и % нахождения в зоне относительно времени общей тренировки
- ⇒ Время восстановления сердцебиения (3 минуты)

Меню установки основных параметров

- ⇒ Персональные параметры для подсчета макс. пульса
- ⇒ Ручная установка зон сердцебиения
- ⇒ Выбор из 5 языков
- ⇒ Дата и часы
- ⇒ Звуковой сигнал
- ⇒ Персональный ввод имени на дисплее
- ⇒ Установка индивидуального предела выносливости

Другие характеристики

- ⇒ Простое меню настроек
- ⇒ Подсветка дисплея
- ⇒ Индикация разрядки батареи
- ⇒ Быстрая замена батареек
- ⇒ Сохранение данных в случае замены батарейки
- ⇒ LCD дисплей
- ⇒ ZOOM функция
- ⇒ Водонепроницаемый

Содержание

1. Предисловие и комплектация
2. Основные принципы работы
 - 2.1 Краткое изложение основных функций
 - 2.2 Расположение кнопок и принцип управления
 - 2.3 Расположение нагрудного датчика/ установка держателя на руль велосипеда
 - 2.4 Измерение пульса
3. Ввод параметров перед первой тренировкой □ Основное меню установок
 - 3.1 Ввод данных пользователя
 - 3.2 Ввод общих параметров
 - 3.3 Ввод параметров тренировки
4. Основное меню тренировок
 - 4.1 Свободная тренировка
 - 4.2 Временные отрезки
 - 4.3 Программируемая тренировка
 - 4.4 Фитнес-тест
5. Основное меню времени
6. Основное меню памяти
 - 6.1 Общие параметры
 - 6.2 Память с 1 по 7 тренировку
 - 6.2.1 Память свободной тренировки
 - 6.2.2 Память тренировки с временными отрезками
 - 6.2.3 Память программируемой тренировки
7. Другая информация
 - 7.1 Информация о пульсе
 - 7.2 FAQ
 - 7.3 Сводка звуковых сигналов



- 7.4 Аварийная установка
- 7.5 Замена батарейки/ водонепроницаемость и гарантия

1. Предисловие и комплектация

Поздравляем Вас с выбором пульсометра компании SIGMA SPORT. Новая модель ONYX FIT будет Вам надежным партнером в спорте и отдыхе на долгие годы. ONYX FIT – это технически сложный измерительный прибор. Чтобы освоить различные функции нового пульсометра – внимательно прочитайте инструкцию.

Компания SIGMA SPORT желает Вам удачи в использовании новой модели ONYX FIT.

В комплект входит:

1. Монитор сердечного ритма ONYX FIT
2. Нагрудный датчик с цифровым кодированным радио передатчиком
3. Крепеж для установки на руль велосипеда с резиновым кольцом
4. Специальный ключ для открывания отдела батареек монитора

2. Основные принципы работы

2.1 Краткое изложение основных функций

Тренировка	Свободная тренировка	Тренировка с временными отрезками	Фитнес-тест	Программируемая тренировка
Время	Часы	Дата	Секундомер	Обратный отсчет
	Общие показатели	За неделю	За месяц	До полного сброса
Память	Память	Память 1-ой тренировки	Память 2-ой тренировки	Память 3-ей тренировки
	Память 4-ой тренировки	Память 5-ой тренировки	Память 6-ой тренировки	Память 7-ой тренировки
Тренировка	Собственная тренировка			

	Общие данные	Язык	Дата	Часы	Емкость	Сигнал кнопки	Звуковой сигнал зон	Тон тренировок	Имя
Ввод общих параметров									
	Пользователь	Пол	Дата рождения	Вес	Макс. пульс	1 зона сердцебиения	2 зона сердцебиения	3 зона сердцебиения	

Пульсометр ONYX FIT классифицируется на 4 основных меню: «Тренировки», «Время», «Память» и «Установка». Изображение и описание на дисплее информирует Вас о том, в каком из меню Вы находитесь в данный момент. Используйте кнопки +/- для перехода в другое меню.

2.2 Расположение кнопок и принцип управления

Пульсометр ONYX FIT использует три основных уровня. Когда Вы находитесь в каком-либо из меню или субменю, для лучшего ориентира, воспользуйтесь таблицей из пункта 2.1 «Краткое изложение основных функций».

Ориентироваться в меню достаточно просто, если следить за показаниями двух верхних кнопок. Их значения следующие:

⇒ Переход на следующий из уровней (ENTER)

Пример: Если Вы находитесь в меню «Ввод общих параметров» уровень и Вам необходимо войти в уровень «Пользователь» - нажмите кнопку ENTER 2 раза.

⇒ Переход на предыдущий уровень (BACK/OFF)

⇒ Начало тренировки (START)

⇒ Конец тренировки (END)

⇒ Сохранить тренировку (SAVE)

⇒ Переход на следующую стадию тренировки (SKIP) или переход на следующий временной отрезок (LAP)

Для перехода из одного меню в другое используйте две нижние кнопки PLUS/MINUS (+/-).



2.3 Расположение нагрудного датчика/ установка держателя на руль велосипеда

1. Соедините передатчик с эластичным ремешком.
2. С помощью регулирующей пряжки установите соответствующую Вам длину ремешка. Убедитесь, что длина ремешка соответствует Вашему размеру, ремешок плотно прилегает к телу, при этом не сковывает Ваши движения и не затрудняет дыхание.
3. Установить передатчик следует под грудными мускулами у мужчин и под грудью у женщин, на уровне сердца. Логотип Sigma Sport не должен быть перевернут.
4. Для лучшего контакта внутреннюю рифленую поверхность передатчика необходимо смазать гелем или смочить слюной.
5. Установите держатель на руль велосипеда, зафиксируйте с помощью резинового кольца. Застегните ремешок пульсометра.

2.4 Измерение пульса

Когда Вы не тренируетесь, Ваш пульсометр работает в «спящем» режиме и Вы можете использовать его как обычные часы. Перед и после тренировки дисплей показывает дату, время и название пульсометра.

Вместо названия пульсометра Вы можете ввести любое другое слово до 8 символов. Для этого обратитесь к пункту 3.2 «Ввод общих параметров».

Для активизации пульсометра нажмите любую нижнюю кнопку и удерживайте в течении 2 секунд. Показатель времени изменится, и Вы войдете в меню тренировки «Training».

Внимание: Вначале всегда используйте таблицу функций, приведенную в пункте 2.1.

Синхронизация работы часов и нагрудного датчика

ONYX FIT оборудован цифровым кодированным датчиком, который дает Вам возможность тренировки без влияния каких-либо помех на датчик. Перед началом тренировки Вам необходимо синхронизировать работу часов и нагрудного датчика.

Для этого выберите меню «Training» и дважды нажмите кнопку ENTER (верхняя правая кнопка). Синхронизация пойдет автоматически и займет всего несколько секунд.

После успешного завершения данной процедуры на дисплее появится фраза «Sync ok». Теперь Вы можете начать тренировку, нажав кнопку START.

Внимание: Если фраза «Sync ok» не появилась, значит, синхронизация не была успешно завершена. Для устранения данной неполадки Вам следует обратиться к пункту 7.4 «Аварийная установка».

Выключение пульсометра

Пульсометр ONYX FIT выключается автоматически, если тренировка не продолжается более чем пять минут. Вы также можете переключить пульсометр в «спящий режим» вручную. Для этого Вам необходимо выйти в меню «Training» и дважды нажать кнопку OFF (верхняя левая кнопка).

Теперь Ваш пульсометр находится в «спящем режиме» и Вы можете пользоваться ими как повседневными часами.

3. Ввод параметров перед первой тренировкой

Перед первой тренировкой Вам необходимо ввести личные параметры.

С помощью кнопок PLUS/MINUS (+/-) выберите меню «Setting». Дважды нажмите кнопку ENTER и Вы попадете непосредственно в меню ввода личных параметров.

Основное меню «Setting» делится на два субменю: «Unit» (общие данные) и «User» (личные параметры). Переход с одного субменю на другое происходит также с помощью кнопок PLUS/MINUS. Для входа в выбранное Вами субменю дважды нажмите кнопку ENTER.

Теперь разные параметры появились на Вашем дисплее. Изменить параметры и ввести личные данные можно с помощью кнопки CHANGE (верхняя правая кнопка).

Увеличить/уменьшить или изменить какой-либо параметр – используйте кнопки PLUS/MINUS. Подтвердите свой выбор кнопкой OK и в завершении данной операции сохраните данные, нажав кнопку SAVE.

Внимание: Пульсометр ONYX FIT имеет дополнительную память, поэтому при замене батареек Ваши персональные данные сохраняются.



3.1 Ввод данных пользователя «Setting User»

Итак, Вы ознакомились с основными особенностями ввода данных и функциями кнопок. Теперь необходимо последовательно ввести следующие параметры: пол (gender), дата рождения (birthday) и вес (weight). Ваш максимальный пульс рассчитывается автоматически, но можно рассчитать самостоятельно, используя следующие формулы:

Мужчины: $210 - \frac{1}{2} \text{возраста} - (0,11 \times \text{вес} + 4)$

Женщины: $210 - \frac{1}{2} \text{возраста} - (0,11 \times \text{вес})$

Расчет максимального пульса является основой для установки верхней и нижней границ 3 тренировочных зон. Эти 3 тренировочные зоны доступны для свободной тренировки и тренировки с временными отрезками. Для программы 1 тренировочная зона может быть установлена отдельно от максимального пульса.

Внимание: Более подробную информацию о тренировочных типах можно найти в пункте 4.

1-ая зона сердцебиения

⇒ приблизительно 55-70% от макс. пульса

Восстанавливающая тренировка, снижение веса

2-ая зона сердцебиения

⇒ приблизительно 70-80% от макс. пульса

Данная тренировка преимущественно используется для улучшения аэробных характеристик.

3-ья зона сердцебиения

⇒ приблизительно 70-80% от макс. пульса

Тренировка предназначена для хорошо подготовленных спортсменов

Верхняя и нижняя границы тренировочных зон, а также максимальный пульс могут быть переустановлены вручную с помощью кнопки CHANGE.

3.2 Ввод общих параметров «Setting Unit»

Данное субменю имеет следующие параметры: язык (language), дата (date), время (clock) и разные звуковые установки.

Звуковой сигнал кнопок (button tones): данная функция дает возможность акустического сопровождения при любом нажатии любой из кнопок.

Звуковой сигнал (zone alarm): акустический сигнал возникает в случае, если Вы вышли за границы пульса, установленной Вами тренировочной зоны.

Пожалуйста, обратитесь к пункту 7.3 «Сводка звуковых сигналов». Там Вы найдете информацию, которая может Вам пригодиться перед началом первой тренировки.

В этом же субменю Вы можете персонализировать Ваш пульсометр, используя функцию «my name», путем ввода любого слова до 8 символов. В «спящем режиме» введенное слово будет высвечиваться внизу дисплея.

3.3 Ввод параметров тренировки

Вы можете самостоятельно установить тренировочную программу в пульсометре, которая состоит из трех этапов: разминка, тренировка, с установленной Вами самостоятельно тренировочной зоной, и восстановление.

В меню установок Вы можете вручную установить время и границы пульса для всех трех этапов тренировки, согласно Вашим требованиям.

Внимание: Если на этапе разминки и восстановления стоят нули, то тренировка будет начинаться и заканчиваться, минуя этих два этапа.



4. Основное меню тренировок

Пульсометр ONYX FIT оснащен тремя типами тренировок и фитнес-тестом:

- ⇒ свободная тренировка с 3 зонами сердцебиения
- ⇒ Временные отрезки с 3 зонами сердцебиения
- ⇒ Программируемая тренировка с 1 зоной сердцебиения
- ⇒ Фитнес-тест

С помощью кнопок PLUS/MINUS (+/-) выберите меню «Training». Дважды нажмите кнопку ENTER и Вы попадете непосредственно в меню тренировок. Далее, с помощью кнопок +/- Вы можете выбрать необходимый для Вас тип тренировки. Для подтверждения Вашего выбора нажмите кнопку ENTER.

После того как Вы успешно синхронизировали работу пульсометра с нагрудным датчиком, Вы можете начать тренировку путем нажатия кнопки START. В верхней части дисплея Вы найдете информацию по заданной Вами тренировочной зоне.

Текущий пульс будет указан крупными цифрами в центральной части дисплея. В нижней части дисплея, по Вашему запросу, а также в зависимости от типа выбранной тренировки, будут высвечиваться следующие показатели:

- ⇒ Общее время тренировки
- ⇒ Средний пульс
- ⇒ Максимальный пульс за данную тренировку
- ⇒ Килокалории
- ⇒ Время

Для свободной тренировки и тренировки с временными отрезками доступны показания в трех зонах сердцебиения. Тренировочные зоны основаны на следующих данных:

1-ая тренировочная зона

- ⇒ приблизительно 55-70% от макс. пульса

Восстановительная тренировка. Длительные тренировки с низкой интенсивностью позволяют сжигать жиры, а не углеводы.

2-ая тренировочная зона

- ⇒ приблизительно 70-80% от макс. пульса

Данная тренировка преимущественно используется для улучшения аэробных характеристик.

3-ья тренировочная зона

- ⇒ приблизительно 80-100% от макс. пульса

Тренировка предназначена для высокопрофессиональных спортсменов, подготовка к соревнованиям.

Для перехода из одного вышеуказанного показателя в другой используйте кнопки +/-.

4.1 Свободная тренировка

- ⇒ время тренировки не ограничено

- ⇒ 3 зоны сердцебиения подсчитываются автоматически относительно максимального пульса

В верхней части дисплея Вы сможете увидеть три контрольных зоны сердцебиения, а также текущий пульс в процентном соотношении к максимальному пульсу.

По окончании тренировки на дисплее появится опция «Cool down», которая позволит сохранять Ваш пульс каждые 30 секунд на протяжении трех минут, позволив далее увидеть динамику восстановления Вашего пульса. С помощью кнопок Yes/No выберите, нужна Вам эта опция или нет.

4.2 Тренировка с временными отрезками

- ⇒ 50 отрезков, макс. продолжительность одного отрезка 9 часов

- ⇒ 3 зоны сердцебиения подсчитываются автоматически относительно максимального пульса

Для перехода на следующий временной отрезок нажмите кнопку NEXT. Показания предыдущего временного отрезка будут мигать в верхней части дисплея в течении 5 секунд. Там же Вы можете увидеть показания трех зон сердцебиения относительно к максимальному пульсу. При завершении тренировки нажмите кнопку END.

По окончании тренировки на дисплее появится опция «Cool down», которая позволит сохранять Ваш пульс каждые 30 секунд на протяжении трех минут, позволив далее увидеть динамику восстановления Вашего пульса. С помощью кнопок Yes/No выберите, нужна Вам эта опция или нет.



4.3 Программируемая тренировка

Внимание: данный тип тренировки позволяет самостоятельно выставить время тренировки и границы пульса.

- ⇒ разминка (устанавливается самостоятельно)
- ⇒ основная тренировка (устанавливается самостоятельно)
- ⇒ время восстановления (устанавливается самостоятельно)

4.4 Фитнес-тест

С помощью функции фитнес-тест Вы сможете определить свой уровень подготовки. Эта функция позволит проверять свои тренировочные достижения регулярно.

С помощью кнопки ENTER выберите функции Fit-Test. Нажмите кнопку START. Продолжайте разминку в течении 5 минут. Нажмите кнопку YES. Теперь Вы перешли ко второму этапу фитнес-теста. Быстрым шагом пройдите 1,6 км (1 миля). Эта дистанция соответствует 4 кругам трека. По окончании прохождения этой дистанции нажмите кнопку FINISH.

На дисплее появятся следующие показания:

- ⇒ уровень подготовки
- ⇒ время
- ⇒ конечный пульс

Для выхода из этого меню нажмите кнопку END.

5. Основное меню времени

Пульсометр имеет основное меню времени для всех важных временных функций.

Основные временные функции:

- ⇒ Время
- ⇒ Дата
- ⇒ Секундомер
- ⇒ Таймер обратного отсчета
- ⇒ Звуковой сигнал

Выберите меню «Time», дважды нажмите кнопку ENTER. Пульсометр будет показывать текущее время. Для установки более точного времени обратитесь к пункту 3.2 Ввод общих параметров «Setting User». При нажатии кнопки +, на дисплее появится дата, затем секундомер (stopwatch). Секундомер используется для измерения времени отдельно от тренировки.

Для активизации секундомера нажмите кнопку START. Далее следуйте указаниям на дисплее.


Секундомер в пульсометре может также работать и с нагрудным датчиком. В этом случае показания на часах достигают 19:59:59 ч.

Внимание: активизированная функция секундомера продолжит работу, даже если часы будут переведены в «спящий режим». В этом случае на дисплее Вы увидите обозначение работающего секундомера.

Таймер обратного отсчета отсчитывает назад любое выбранное Вами время до 0 и затем издает акустический и оптический сигналы. Для установки необходимого времени отсчета нажмите кнопку CHANGE. Далее следуйте указаниям на дисплее.

Звуковой сигнал пульсометра может быть использован в качестве функции напоминания. Для установки функции звукового сигнала нажмите кнопку CHANGE. Далее следуйте указаниям на дисплее.

Внимание: Звуковой сигнал будет издаваться каждый день, если он выставлен на определенное время.

Для выхода из меню времени нажмите кнопку BACK. На дисплее появится значок часов  и надпись TIME.

6. Основное меню памяти

С помощью кнопок PLUS/MINUS (+/-) выберите меню «Memory». Дважды нажмите кнопку ENTER и Вы попадете

непосредственно в меню памяти. Кнопками +/- Вы можете выбрать между общими параметрами памяти «Total values memory» и параметрами тренировок с 1 по 7.



6.1 Общие параметры

Для входа в какой-либо из параметров памяти нажмите кнопку ENTER. Данная функция позволяет увидеть Вам тренировочные элементы, которые были выполнены за разные промежутки времени. Это дает Вам возможность проконтролировать основные тренировочные параметры за более длительное время, чем параметры памяти с 1 по 7 тренировки. Но, в отличие от индивидуальной памяти каждой из семи тренировок, эта функция не дает точного анализа отдельной тренировки. Эта функция больше предназначена для анализа тренировочного режима за длительный период времени (неделя, месяц и т.д.).

Пульсометр ONYX FIT сохраняет наиболее важные данные тренировочного процесса за следующие периоды времени:

- ⇒ За неделю (до 12 недель)
- ⇒ За месяц (до 12 месяцев)
- ⇒ До момента полного сброса информации

В каждом временном периоде Вы сможете просмотреть следующую информацию.

- ⇒ Количество тренировок ⇒ Общее время тренировок ⇒ Средняя продолжительность тренировки ⇒ Количество сожженных калорий

6.2 Память тренировок с 1 по 7

В дополнение к функции общие параметры памяти есть еще и детализированная память, которая подробно анализирует до 7 (семи) независимых тренировок. Разница между общими данными и детализированными данными, по каждой тренировке, присутствует на этапах разминки, основной тренировки и восстановления.

В зависимости от типа тренировки память пульсометра структурирует показания для оптимального анализа тренировочного процесса. Память ONYX FIT позволяет детально запомнить параметры 7 тренировок. Самой последней тренировки присваивается номер 1. Если тренировок больше 7, то параметры самых ранних автоматически стираются.

6.2.1 Память тренировок с 1 по 7

Независимо от типа тренировки данные в памяти сохраняются полностью. Общие параметры памяти позволяют увидеть следующие данные:

- ⇒ Дата
- ⇒ Время старта
- ⇒ Общее время
- ⇒ Средний пульс
- ⇒ Максимально высокий пульс, достигнутый за тренировку
- ⇒ Количество сожженных калорий

6.2.2 Память свободной тренировки

После окончания свободной тренировки Вы можете детально проанализировать ее по следующим параметрам:

- ⇒ Общие параметры (см. п. 6.2.1)
- ⇒ Время тренировки % нахождения в зоне установленного сердцебиения
- ⇒ Время восстановления сердцебиения после 30 секунд завершения тренировки

6.2.3 Память тренировки с временными

После окончания тренировки с временными отрезками Вы можете детально проанализировать ее по следующим параметрам:

- ⇒ Общие параметры (см. п. 6.2.1)
- ⇒ Время тренировки % нахождения в зоне установленного сердцебиения
- ⇒ Результаты временных отрезков: среднее время отрезка, самый быстрый отрезок, время, средний и макс. пульс за отрезок.
- ⇒ Время восстановления сердцебиения после 30 секунд завершения тренировки



6.2.4 Память программируемой тренировки

После окончания тренировки на выносливость Вы можете детально проанализировать ее по следующим параметрам:

⇒ Общие параметры (см. п. 6.2.1)

⇒ Зоны сердцебиения и время нахождения в них

⇒ % нахождения в зоне установленного сердцебиения

Если тренировка проходит поэтапно (разминка, тренировка, восстановление), время нахождения в каждом из этих этапов также фиксируется.

7. Другая информация

7.1 Информация о пульсе

Пульс устанавливается из расчета количества ударов в минуту.

Максимальный пульс

Максимальный пульс (max HR) это самый высокий пульс, которого Вы достигаете в процессе тренировки. Максимально возможное сердцебиение зависит от Вашего возраста, пола, типа тренировок и физической подготовки.

Наиболее эффективный способ определить индивидуальное максимальное сердцебиение это воспользоваться стресс – тестом, и повторять его регулярно.

Внимание! Для определения верхней границы пульса мы советуем Вам проконсультироваться с Вашим врачом.

Максимальный пульс также исчисляется пульсометром автоматически с помощью математической формулы:

Мужчины: $210 - \frac{1}{2} \text{возраста} - (0,11 \times \text{вес}) + 4$

Женщины: $210 - \frac{1}{2} \text{возраста} - (0,11 \times \text{вес})$

Оптимальный тренировочный пульс:

Тренировочная зона это диапазон Вашего пульса, при котором тренировочный процесс является наиболее эффективным. Всегда помните, что общие упражнения не всегда могут подходить именно Вам. Поэтому, хорошая тренировочная программа может быть подготовлена только тренером, который знает Вас лично.

Зона сжигания калорий / 55-70% от макс. пульса

Предназначена для людей, которые только начинают тренироваться. Эта зона называется «зона сжигания калорий», поскольку при низкой интенсивности и более продолжительной тренировки, сжигаются больше калорий, а не углеводов. Рекомендуемая продолжительность тренировки 40 минут. Эта зона, в большей степени, предназначена для снижения веса.

Фитнес зона / 70-80% от макс. пульса

Предназначена для фитнеса в динамичном режиме. Тренировки проходят более интенсивно. За счет этого энергия образуется вследствие сжигания углеводов. Такая интенсивность тренировки укрепляет сердечную мышцу и повышает выносливость.

Зона повышенной нагрузки / 80-100% от макс. пульса

Предназначена для хорошо тренированных атлетов. Тренировки интенсивные с высокой нагрузкой.

7.2 FAQ

Что случится, если снять нагрудный датчик во время тренировки?

Показатель пульса исчезнет, на дисплее появится «0». Через некоторое время пульсометр перейдет в «спящий режим».

Показания секундомера приостановятся.

Может ли пульсометр выключиться полностью?

Нет – в «спящем режиме» пульсометр работает как обычные часы, на дисплее высвечивается время и дата. В таком режиме пульсометр потребляет очень мало энергии.

Что может явиться причиной замедления показаний дисплея или их отсутствия (черный экран)?

Температура, при которой Вы используете пульсометр, слишком низкая или высокая.

Пульсометр предназначен для работы при температуре от 0 °C до 55 °C (32-140 градусов по Фаренгейту).

Что может явиться причиной нечеткого изображения на дисплее?

Истек срок действия батарейки (CR 2032), необходимо сменить как можно быстрее.



7.3 Сводка звуковых сигналов

Пульсометр ONYX FIT обеспечивает Вас информацией с помощью различных звуковых сигналов:

Звуковой сигнал кнопок: звуковой сигнал издается при любом нажатии кнопки.

Звуковой сигнал зон: звуковой сигнал издается, когда спортсмен переходит с одной тренировочной зоны на другую.

Звуковой сигнал во время тренировки: издается при переходе с одного тренировочного этапа на другой.

1 длинный сигнал

⇒ вход в зону 1

⇒ при сохранении пульса восстановления, каждые 30 сек.

2 длинных сигнала

⇒ вход в зону 2

⇒ если тренировка проходит в пределах одной зоны и Вы превысили ее границы

3 длинных сигнала

⇒ вход в зону 3

3 коротких сигнала

⇒ Ваш пульс ниже установленного в зоне 1

⇒ Ваш пульс выше установленного в зоне 3

⇒ если тренировка проходит в пределах одной зоны и Ваш пульс ниже этой зоны

5 коротких сигнала

⇒ если тренировка проходит в пределах одной зоны и Ваш пульс выше этой зоны

3 коротких сигнала с интервалом

⇒ Время восстановления завершено

⇒ Будильник

1 длинный – 2 коротких - 1 длинный – 2 коротких - 1 длинный

⇒ Время отдыха закончилось

⇒ Переход от разминки к основной тренировке

⇒ Переход от основной тренировки к восстановлению

⇒ Время восстановления закончилось

1 короткий сигнал – при нажатии кнопок (в случае, если данная функция активирована)

7.4 Аварийная установка

Если на дисплее появилась надпись «No signal» это значит, что нагрудный датчик не работает.

Убедитесь, что нагрудный датчик расположен правильно и нажмите кнопку SYNC. Пойдет повторная синхронизация.

За более подробной информацией обратитесь к пункту 2.4 «Измерение пульса».

Если во время синхронизации появилась надпись «Too many» это значит, что рядом с Вашим пульсометром находится два или более передатчиков. Отойдите в сторону и нажмите кнопку SYNC.

Примечания: Если на дисплее не высвечиваются показания сердцебиения, это может быть следствием следующих причин:

⇒ Ремешок с передатчиком расположен некорректно

⇒ Сенсор (электроды), находящийся на внутренней стороне передатчика загрязнен или сухой

⇒ Помехи от электрических источников (высоковольтные линии, железнодорожные кабели)

⇒ Истек срок действия батарейки (CR 2032)

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы избежать рисков со здоровьем. Особенно это касается людей с сердечно-сосудистыми проблемами.

7.4 Замена батарейки/ водонепроницаемость и гарантия

В комплект входит специальный ключ для открывания отдела батареек монитора и передатчика.

Используемый тип батарейки CR 2032. Для замены батареек используйте прилагаемый ключ.

Пульсометр водонепроницаем и может использоваться на глубине до 10 метров.

Внимание: Не нажимайте кнопки пульсометра под водой.



Гарантия

Срок гарантии 24 месяца со дня продажи. Гарантия не распространяется на элементы питания. Гарантия действительна в том случае, если:

1. пульсометр не был подвержен вскрытию в ненадлежащих условиях
2. при наличии чека магазина, паспорта изделия и всех комплектующих

Прочитайте внимательно инструкцию, перед тем как предъявлять гарантийные обязательства. В случае наступления гарантийного случая Вы можете:

1. Отправить изделие по почте (при наличии всех комплектующих, паспорта изделия, чека) в компанию SIGMA SPORT по адресу: SIGMA SPORT, Dr.-Julius-Leber-Str.15, D 67433, Neustadt / Weinstr., Germany.

Подробную информацию о продукции SIGMA SPORT Вы можете найти на сайте www.sigmasport.com