



SIGMA SPORT EUROPA:
Dr. Julius Leber-Strasse 15
D-67433, Neustadt a.d. W.
Tel: +49 (0)6321 9320-118
Fax: +49 (0)6321 9320-34

Монитор сердечного ритма

PC 3

RU



SIGMA SPORT
GERMANY

WWW.SIGMASPORT.COM

Содержание

1.....Ваш новый PC3	2
1.1 Введение и содержание	2
1.2 Обзор: часы, символы и разметка дисплея	3
1.3 Установка времени	3
2.....Тренировка	4
2.1 Прикрепление нагрудного ремня, крепёж для велосипеда	4
2.2 Показания частоты сердечного ритма	4
2.3 Время тренировки (старт, стоп, сброс показаний)	5
2.4 Окончание тренировки	5
3.....Информация	6
3.1 Полезные сведения о частоте пульса	6
3.2 Важная информация	6
3.3 Часто задаваемые вопросы и тех. поддержка	7
3.4 Гарантия	7

Функции PC 3



1.1 Введение

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

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

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

Комплект поставки

Монитор сердечного ритма PC 3



Эластичный ремень



Датчик сердечного ритма



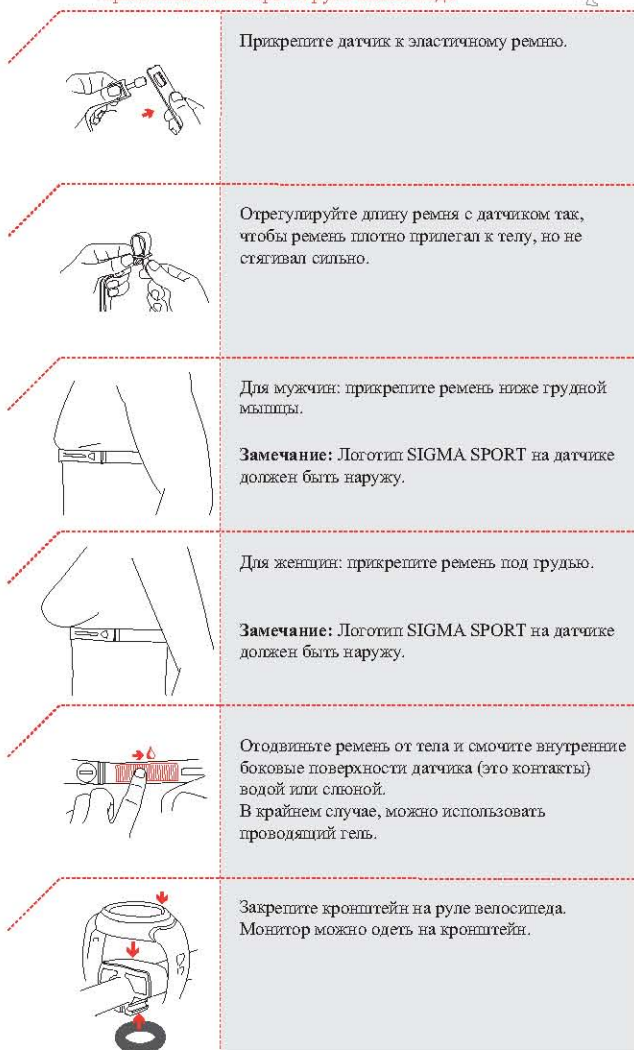
Крепление для велосипеда





WWW.SIGMA SPORT.COM

2.1 Сборка и одевание нагрудного ремня с датчиком, крепление монитора на руль велосипеда



WWW.SIGMA SPORT.COM

1.3 Установка времени



RU

3

2.2 Показания частоты сердечного ритма



RU

4

2.3 Время тренировки (начало, конец, сброс показаний)



	PC 3 в “спящем” режиме. Нагрудный ремень одет.
	Нажмите функциональную кнопку, чтобы активировать монитор.
	Повторным нажатием кнопки Вы запускаете секундомер.
	Остановите секундомер нажатием той же кнопки. Секундомер закончит отсчёт. Секундомер может быть запущен нажатием той же функциональной кнопки.
	Для сброса показаний секундомера необходимо нажать и удерживать кнопку до появления на дисплее сперва надписи “hold”, затем “RESET” и затем 0:00:00.
	Показания секундомера сброшены.

WWW.SIGMASPORT.COM

2.4 Завершение тренировки



Остановите секундомер нажатием функциональной кнопки. Через некоторое время PC 3 сам перейдет в “спящий” режим.	
PC 3 в “спящем” режиме.	
После нажатия функциональной кнопки на дисплее появится общее время Вашей последней тренировки. Чтобы сбросить показания Вашей последней тренировки, см. раздел 2.3.	

RU

3.1 Полезные сведения о частоте пульса



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

Максимальный пульс - самый высокий уровень частоты биения Вашего сердца. Факторы, от которых зависит Ваш пульс это возраст, вес, пол и уровень Вашего физического развития. Лучший способ узнать Ваш максимальный пульс это стресс-тест.

Мы рекомендуем Вам регулярно проводить этот тест у Вашего врача.

Максимальный пульс также можно рассчитать по следующей формуле:

Для мужчины:

210 - “половина возраста” - (0,11 x Ваш вес в кг.) + 4

Для женщин:

210 - “половина возраста” - (0,11 x Ваш вес в кг.)

(Внимание: переведите вес из фунтов в килограммы)

Во время тренировки Ваш пульс должен находиться в пределах тренировочной зоны.

Тренировочная зона это зона между максимальным и минимальным пульсом в течение эффективной целевой тренировки.

Пожалуйста, будьте внимательны приступая к тренировкам. Тренировочные зоны различны для всех людей. Вам следует пользоваться только своими индивидуальными параметрами тренировки. Желательно проводить тренировки под наблюдением квалифицированного тренера.

WWW.SIGMASPORT.COM

3.1 Важная информация о частоте пульса



Зона здоровья

Пульс 55-70% от максимального.

Ориентация: **Общее оздоровление и сбрасывание веса.**

Эта зона лучше всего подходит для “сжигания” жира. При такой интенсивности Ваш организм использует накопленные жиры и углеводы для получения энергии.

Фитнесс зона

Пульс 70-80% от максимального.

Ориентация: **Активный фитнес, усложненная аэробика.**

В “фитнесс зоне” Ваша тренировка более интенсивна. Энергия получается из “сгоревших” углеводов.

Силовая зона

Пульс 80-100% от максимального.

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

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

3.2 Важная информация

Если Вы не видите частоту сердечного ритма на дисплее, это может быть вызвано следующими причинами:

- Нагрудный ремень с датчиком одет не правильно.
- Внутренние боковые поверхности датчика загрязнены или недостаточно влажные.
- Нарушения в работе вызваны высокочастотным электромагнитным излучением (высоковольтные линии электропередачи, железные дороги и т.д.).
- Батарея (CR 2032) разряжена (справ № 00342).
- В некоторых случаях, если это необходимо, воспользуйтесь ЭКГ гелем.

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

5

RU

6

**Что случится, если передвинуть ремень во время тренировки?**

Наручный монитор некоторое время не будет получать сигнала от датчика и на дисплее будет высвечиваться "0".

Может ли монитор выключиться сам до конца?

Нет. На дисплее будет отображаться текущее время. Вы можете использовать монитор как обычные наручные часы. В этом режиме расходуется очень мало энергии батареек.

Можно ли использовать нагрудный ремень с датчиком на беговой дорожке?

Да, данные о Вашем пульсе могут посылаться почти на все тренажеры, оборудованные кардиустройствами.

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

Да водонепроницаемы, но до глубины 3 метра. Пожалуйста обратите внимание: Нельзя нажимать кнопки монитора в воде т.к. вода может попасть внутрь корпуса.

Дисплей работает медленно или иногда совсем чёрный. В чём дело?

Вы нарушили температурный режим монитора. Монитор сердечного ритма можно использовать в интервале температур от 1 С до 55 С.

Что делать если дисплей слабо читается?

Это может быть вызвано разрядом батареек. Постарайтесь как можно быстрее заменить батарейку. Тип батареек CR 2032.

Мониторы SIGMA SPORT водонепроницаемы до глубины 3 метра. Нельзя нажимать кнопки монитора в воде, т.к. это может вызвать попадание воды внутрь монитора и вызвать поломку монитора. Также нельзя использовать монитор в морской (соленой) воде.

**Замена батареек**

В мониторах сердечного ритма SIGMA SPORT используются батарейки SR 2032 (справ. №00342). PC 3 чувствительный измерительный инструмент. Чтобы гарантировать правильное функционирование и водонепроницаемость - замену батареек рекомендуется проводить только специалистам.

Неправильно произведенная смена батареек может вывести из строя Ваш монитор сердечного ритма. В этом случае гарантия не будет распространяться на Ваш монитор.

После замены батареек Вам придется снова установить время.

RU

3.4 Гарантия

Гарантийный срок 24 месяца с момента покупки. На батарейки гарантия не распространяется. Если монитор вышел из строя в течении гарантийного срока, пожалуйста свяжитесь с продавцом, у которого монитор был куплен или отошлите его вместе с накладной и всеми аксессуарами. Гарантия не распространяется в случае наличия механических повреждений, на изделия, разобранные на составные части или имеющие следы некавалифицированного вмешательства.

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

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