

Установка времени

PC 3 находится в неактивном состоянии.
(На дисплее видим только время)

Отметки

Не держите слишком длинную паузу вводя данные!

PC 3 автоматически вспоминает в следующий раз данные, которые надо вводить!

При нажатии на кнопку функций до "hold", появляется мигающий формат времени (24 либо 12 часов).
Используя кнопки функций, выберите 24 или 12 часов формата.

Пожалуйста, подождите – на дисплее устанавливается следующее положение. Нажав на кнопку функций снова, Вы можете установить данное время.

Пожалуйста, подождите – на дисплее устанавливается следующее положение. Нажав на кнопку функций, снова, устанавливаете первую цифру минуты.

Пожалуйста, подождите – на дисплее устанавливается следующее положение. Нажав на кнопку функций снова, устанавливаете вторую цифру минуты.

Пожалуйста, подождите – на дисплее устанавливается следующее положение

Показать Ритм Сердца

PC 3 находится в неактивном состоянии.
(На дисплее видим только время)

На короткое время нажмите кнопку функции, для того, чтобы активизировать учебный режим.

Ритм сердца на данный момент появится на дисплее.

Время тренировки (начать, остановить, отзывать)

PC 3 находится в неактивном состоянии

Легко нажмите кнопки функций, чтобы активизировать режим тренировки.
Легко нажмите кнопки функций, чтобы активизировать хронометр.

Хронометр начинает работать.

Легко нажмите кнопки функций, чтобы остановить хронометр.

Хронометр остановился.

Хронометр можно запустить заново, нажав на кнопку функций.

При нажатии на кнопку функций до "hold" и "RESET" на дисплее появляется 0:00:00.
Хронометр на "нуле"

Кончить тренировку

При снятии грудного пояса хронометр останавливается.
Только так PC 3 возвращается в неактивное состояние.
PC 4 находится в неактивном состоянии.

Легко нажав кнопки функций, Вы можете посмотреть результаты прошлых тренировок. Стереть результаты предыдущих тренировок.

Необходимая информация о частоте сердцебиения

Частота работы сердца (HF) или пульс калькулирует удары сердца в минуту. Максимальная частота сердца. Максимальная частота сердца (max HF) - это максимальная рубежная частота, которую можно достичь в длительной тренировке. Некоторые факторы, которые могут повлиять на максимальную частоту сердца, - это возраст, вес, пол и спортивная подготовка. Лучший способ, как определить ритм сердца - это тест стресса.

Мы Вам советуем регулярно проходить этот тест у своего врача..

Мах частоту сердца (max HF) можно определить по такой формуле:

Мужчинам:

210- „средний возраст“ - (0,11x персональный вес kg)+4

Женщинам:

210- „средний возраст“ - (0,11x персональный вес kg)

Корректировка пульса во время тренировки.

Зона тренировки - это зона, в которой частота сердца при целеустремленной и эффективной тренировке должна быть равномерной. По мнению спортивных врачей тренировка разделяется на три зоны

HZ (HEALT -Zone)

55 – 70% от максимальной HF (частота сердца)

Указатель: Wellness- для начинающих и для тех, кто начал тренироваться снова. Эта зона называется также «зона сжигания жира». В этой зоне также тренируется аэробный обмен веществ - это означает, что в мускулах сгорает жир и углеводы, происходит обмен веществ.

FZ (Fitness- Zone)

70 – 80% от максимальной HF (частота сердца) Указатель: Fitness – для среднего физического развития. В этой зоне Вы тренируетесь уже интенсивнее. Энергия употребляется для сжигания углеводов.

PZ (Power- Zone)

80 – 100% от максимальной HF (частота сердца)

Указатель: Тренировка для спортсменов с высоким физическим развитием. В этой зоне Вы тренируетесь очень интенсивно, тренировка для спортсменов с высоким физическим развитием.

Замена Батарей.

Для наблюдателя за ритмом сердца и грудного пояса используется батарея CR 2032 (Art.- Nr.00342).

SIGMA SPORT представляет из себя высокоразвитый наблюдатель за ритмом сердца. Чтобы сохранить все функции и водо- непроницаемость, батареи надо менять аккуратно. Неосторожная замена батарей может испортить наблюдатель за ритмом сердца. После смены батарей все данные надо ввести снова.

После смены батарей все данные надо ввести снова?

Нет. В начальном состоянии он показывает время, в таком виде Вы можете носить его как нормальные часы. PC 3 FT употребляет очень мало электричества.

Гарантия

Мы соответствуем международным стандартам о повреждениях, которые соответствуют нашей политике работы с клиентами. Батарея не включена в гарантию. В случаях, оговоренных гарантией, обращайтесь к дилеру, у которого покупали наблюдатель за ритмом сердца, либо посылайте Ваш наблюдатель за ритмом сердца вместе с чеком и другими аксессуарами, оплатив почтовые расходы, по адресу

SIGMA SPORT, Dr.-Julius-Leber-Strasse 15, D-67433 Neustadt/Weinstrasse

Servisa-Tel. ++49-(0)6321-9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Если поломка соответствует условиям гарантии, Вы получите резервную единицу, которая находится на рынке. Производитель имеет право на модификацию.