

PULSMETAR PC 3.11



SADRŽAJ

1 Vaš novi PC 3.11

- 1.1 Uvod i sadržaj pakovanja**
- 1.2 Pregled: Sat, simboli i displej**
- 1.3 Podešavanje vremena**

2 Trening

- 2.1 Nameštanje kaiša za grudi**
- 2.2 Prikaz frekvencije pulsa**
- 2.3 Vreme treniranja (start, stop, resetovanje)**
- 2.4 Završetak treniranja**

3 Informacije

- 3.1 Korisne činjenice o frekvenciji pulsa**
- 3.2 Važne informacije**
- 3.3 Često postavljana pitanja i servis**
- 3.4 Garancija**

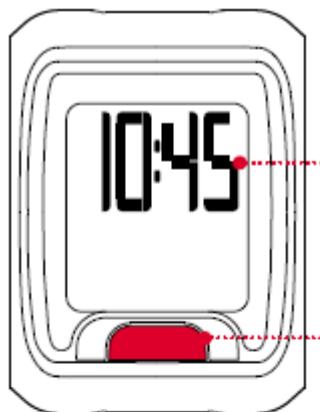
1 VAŠ NOVI PC 3.11

1.1 UVOD I SADRŽAJ PAKOVANJA

Hvala Vam što ste kupili pulsmeter SIGMA SPORT® PC 3.11 Vaš novi PC 3.11 će Vam biti veran pratilac tokom bavljenja sportom i u slobodno vreme dugi niz godina.

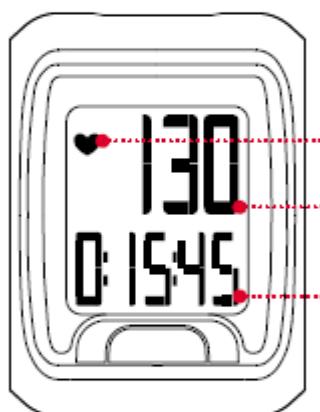
PC 3.11 je tehnički složena sprava za merenje. Da biste naučili kako da primenjujete različite funkcije Vašeg novog pulsmetra, molimo da pažljivo pročitate ovo uputstvo.

SIGMA SPORT® Vam želi mnogo zabave tokom korišćenja Vašeg PC 3.11 pulsmetra.



Pulsmeter PC 3.11

Elastični kaiš

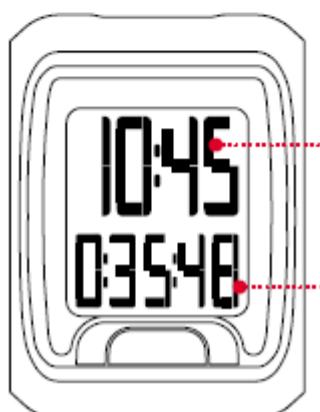


Transmiter

1.2 PREGLED: SAT, SIMBOLI I DISPLAY

SLEEP REŽIM

Vreme



Gornji taster

REŽIM TRENINGA SA PULSOM

Simbol za primljenu frekvenciju pulsa

Trenutni puls

Štoperica (vreme treniranja)

REŽIM TRENIRANJA BEZ PULSA



Vreme

Štoperica: prethodno vreme treniranja



1.3 PODEŠAVANJE VREMENA

Sat može da se podesi kada je PC 3.11 u sleep režimu (samo se vidi vreme)

Napomena:

Nemojte praviti duge pauze kada menjate podešavanja! PC 3.11 automatski prelazi na sledeću vrednost koja treba da se podesi nakon 3-4 sekunde.



Držite pritisnut gornji taster u trajanju od 4 sekunde, (videćete reč „hold“, nakon toga vremenski format koji treperi – 24 sata ili 12 sati), zatim pustite.



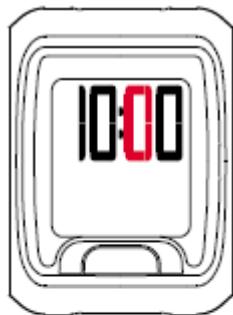
Izaberite između formata od 24 i 12 sati pomoću gornjeg tastera.

Molimo sačekajte – displej automatski prelazi na sledeće podešavanje.

Podesite sate neprekidno pritiskajući gornji taster.

Molimo da sačekate – displej prelazi na sledeće podešavanje.

1.3 PODEŠAVANJE VREMENA



Podesite prvu cifru munuta tako što ćete neprekidno pritiskati gornji taster.

Molimo sačekajte – displej prelazi na sledeće podešavanje.

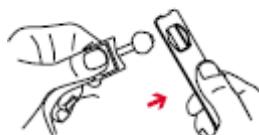


Podesite drugu cifru munuta tako što ćete neprekidno pritiskati gornji taster.

Molimo sačekajte – vreme je sada podešeno.

2 TRENIRANJE

2.1 NAMEŠTANJE KAIŠA ZA GRUDI



Pričvrstite kaiš transmitera na elastičnu traku.

2.1 NAMEŠTANJE KAIŠA ZA GRUDI



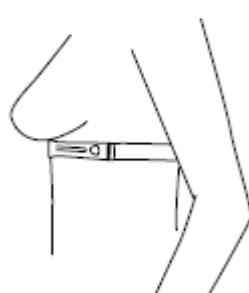
Mehanizam za zaključavanje se može upotrebiti kako bi se podešila dužina kaiša.

Podesite dužinu trake tako odgovara veličina ali nije previše zategnuto.



Za muškarce, stavite kaiš ispod pektoralnih mišića.

SIGMA logo na prednjoj strani mora da bude vidljiv.



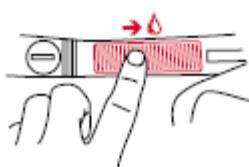
Za žene, stavite kaiš ispod grudi.

SIGMA logo na prednjoj strani mora da bude vidljiv.

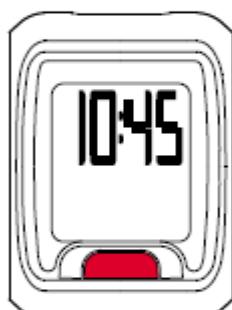
Malo odignite kaiš od kože i navlažite vodom zadnju stranu sa gumenima jastučićima ili navlažite jastučice pljuvačkom.



2.2 PRIKAZ FREKVENCIJE PULSA



PC 3.11 je u sleep režimu.
Kaiš za grudi je pričvršćen.



Pritisnite gornji taster da biste aktivirali režim treninga.

Frekvencija trenutnog pulsa je prikazana na displeju.

2.3 VREME TRENIRANJA (START, STOP, RESETOVANJE)



PC 3.11 je u sleep režimu.
Kaiš za grudi je pričvršćen.



2.3 VREME TRENIRANJA (START, STOP, RESETOVANJE)

Pritisnite gornji taster kako biste aktivirali PC 3.11.



Uključite štopericu pritiskom na gornji taster.

Štoperica počinje da radi.

Tokom prvog sata treniranja, štoperica prikazuje vreme uključujući desetinke. Ako trenirate duže od jednog sata, vreme treniranja je prikazano u formatu s:mm:ss.



Zaustavite štopericu pritiskom na gornji taster.

Štoperica prestaje sa radom.

Štoperica može da se restartuje pritiskom na gornji taster.



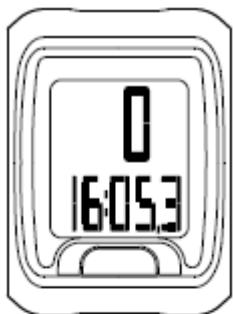
Resetujte štopericu na nulu držeći pritisnut gornji taster sve dok se ne pojave „hold“, „RESET“ i zatim 0:00:00 na displeju.

2.3 VREME TRENIRANJA (START, STOP, RESETOVANJE)



Štoperica je resetovana na nulu.

2.4 ZAVRŠETAK TRENIRANJA



Zaustavite štopericu pritiskom na funkcijski taster i skinite kaiš za grudi.

Nakon kraćeg vremena, PC 3.11 se automatski vraća na sleep režim.



PC 3.11 je u sleep režimu.



Vreme prethodnog treniranja se može povratiti pritiskom na gornji taster.

Da biste obrisali vreme prethodnog treniranja, videti odeljak 2.3.

3 INFORMACIJE

3.1 KORISNE ČINJENICE O FREKVENCIJI PULSA

Frekvencija pulsa (HR) ili puls se izražava kao broj otkucanja srca u minuti.

Maksimalna frekvencija pulsa

Maksimalna vrednost pulsa (max HR) je najveća moguća frekvencija u trenutku maksimalnog fizičkog napora tokom vežbanja. Faktori koji utiču na puls su starost, pol i stepen fizičke spremnosti. Najbolji način da odredite maksimalan puls je test opterećenja.

Mi Vam preporučujemo da ovaj test uradite sa svojim lekarom i ponavljajte ga redovno.

Maksimalna vrednost pulsa se može izračunati pomoću matematičke jednačine:

Muškarci:

210 – „polovina godina starosti“ – (0,11 x telesna masa u kg) + 4

Žene:

210 – „polovina godina starosti“ – (0,11 x telesna masa u kg)

Pravi puls za trening

Zona treniranja je raspon u okviru kojeg puls treba da bude tokom efektivnog i ciljanog treninga. Sa stanovišta sportske medicine postoje tri zone:

Molimo budite svesni da su ovo opšta uputstva. Ciljane zone variraju od osobe do osobe. Individualizovani trening/postavljanje ličnih ciljeva je moguće jedino uz pomoć kvalifikovanog trenera koji poznaje osobu.

3.1 KORISNE ČINJENICE O FREKVENCIJI PULSA

HZ (Zona zdravlja)

Zdravlje 55 - 70% maksimalnog pulsa

Orijentacija: Opšte dobro i smanjenje telesne mase.

Ova zona se naziva „zonom sagorevanja masti“. Kada se trenira ovim intenzitetom, telo sagoreva masti i ugljene hidrate zbog energije.

FZ (Zona fitnesa)

Fitnes 70 - 80% maksimalnog pulsa

Orijentacija: Poboljšana kondicija, aerobno vežbanje.

Vaš trening je intenzivniji u zoni fitnesa. Energija se dobija od sagorevanja ugljenih hidrata.

PZ (Power zona)

80 – 100% maksimalnog pulsa

Orijentacija: takmičarski trening.

Trening u power zoni je veoma intenzivan i treba da ga rade isključivo sportisti.

3.2 VAŽNE INFORMACIJE

Ako ne može da se vidi puls na displeju, to je možda rezultat sledećeg:

- Kaiš za grudi/transmiter nije pravilno namešten.
- Unutrašnje površine gumenih jastučića nisu čiste ili vlažne.
- Postoji ometanje od strane električnih izvora (visokonaponski kablovi, šine, itd.).
- Baterija transmitera (CR 2032) je prazna (ref. broj 00342).

3.2 VAŽNE INFORMACIJE

Molimo Vas da konsultujete svog lekara pre početka treniranja – naročito ako bolujete od neke kardiovaskularne bolesti.

3.3 ČESTO POSTAVLJANA PITANJA I SERVIS

Šta se dešava ako skinem kaiš za grudi tokom treninga?

Pulsmeter neće imati signal i pojaviće se „0“ na displeju. Nakon kratkog vremena, umesto „0“ se pojavljuje trenutno vreme. Ako se primi signal frekvencije pulsa ponovo, automatski će se pojaviti na displeju.

Da li se SIGMA pulsmeter nekada potpuno isključi?

Ne. U sleep režimu se vidi samo vreme, tako da vi možete uvek koristiti pulsmeter kao normalan sat. PC 3.11 koristi veoma malo struje u ovom režimu.

Da li mogu da koristim kaiš za grudi na traci za trčanje?

Da – signali se mogu primati i prikazati na bilo kojoj kardio spravi.

Da li su SIGMA pulsmetri vodootporni i mogu li se koristiti tokom plivanja?

Da – PC 3.11 je vodo otporan do dubine od 3 ATM (što odgovara pritisku od 3 bara). PC 3.11 se može koristiti tokom plivanja. Napomena: nemojte pritiskati tastere pod vodom, pošto voda može ući u kućište. Izbegavajte korišćenje u morskoj vodi pošto se mogu pojaviti kvarovi.

3.3 ČESTO POSTAVLJANA PITANJA I SERVIS

Displej je mutan ili crn, koji je razlog?

Možda je spoljašnja temperatura viša ili niža od preporučene. Vaš pulsmeter je napravljen da radi na temperaturama od 1°C do 55°C.

Šta da radim ako je displej bled?

Bled displej može biti rezultat prazne baterije. Baterija treba da se što pre zameni – baterija tipa CR 2032 (ref. broj 00342)

Zamena baterije

Baterija CR 2032 (ref. broj 00342) se koristi za pulsmetar i kaiš za grudi.

SIGMA pulsmetar je složen merni instrument. Da biste omogućili pravilno funkcionisanje i vootpornost, baterije treba da menja samo ovlašćeni diler. Nepravilna zamena baterije može da ošteti pulsmetar i garancija se ne može priznati.

Nakon zamene baterije morate podesiti sat.

3.4 GARANCIJA

Mi snosimo odgovornost prema našim partnerima za greške definisane zakonom. Baterije ne ulaze u garanciju. Ako želite da reklamirate proizvod molimo da kontaktirate svog dilera od koga ste kupili pulsmetar ili pošaljite pulsmetar sa dokazom o kupovini i svom dodatnom opremom na sledeću adresu:

SIGMA Elektro GmbH

Dr.- Julius -Leber-Straße 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße
Nemačka

Servis Tel. +49 (0) 6321/9120-118

E-mail: service@sigmasport.com

Ako je Vaša garancija prihvaćena poslaćemo Vam deo za zamenu. Imate pravo na trenutni model. Proizvođač zadržava pravo da izvrši tehničke promene.