

SIGMA SPORT® PC 22.13 pulsikell

KASUTUSJUHEND

Täname, et olete valinud PC 22.13 oma treeningukaaslaseks. Tegu on tehnilise seadmega, mille omadustega tutvumiseks ja funktsioonide kasutamaõppimiseks palume teil hoolikalt läbi lugeda seadme kasutusjuhend. Lisainformatsiooni leiate internetist www.sigmasport.com, kus saate lugeda ka vastuseid korduma kippuvatele küsimustele (FAQ). **Enne treeningutega alustamist tuleks konsulteerida arstiga, eriti kui teil on südame-veresoonkonna probleeme.**

1. Nupufunktsioonid

Vajutades mõlemat nuppu korraga saate:

- Aktiveerida valgustusfunktsiooni
- Ümber lülitada treeningrežiimist ooterežiimi (hoidke all)

Vajutades vasakut nuppu (START/STOP/RESET) saate:

- Käivitada/seisata stopperit
- Ümberseadistada stopperit (hoidke all)
- Pääseda seadetesse ja kinnitada need

Vajutades paremat nuppu (MODE/SET) saate:

- Liikuda funktsioonide vahel
- Siseneda seadete menüüsse (hoidke all)
- Muuta väärtusi seadetes

2. Seadme käivitamine.

PC 22.13 on algselt patareisäästurežiimis. Esimesel kasutuskorral tuleb seade sealt välja tuua. Selleks toimige järgnevalt: Hoidke all vasakut nuppu vähemalt 5 sek. Ekraanile ilmub kiri „USER“. Kuvatud on seadete menüü.

3. Ekraani ülevaade

- Ooterežiim: kuvatakse kellaaeg ja kuupäev
 - Treeningrežiim: kuvatakse pulss ja stopper/treeningaeg. V- märk, kui pulss väljub määratud tsoonist
- Alumisel väljal vahelduvad näidud: Kalorid/keskmise pulss/kell

4. Põhiseadistused

- USER – kasutaja andmete sisestus. See on vajalik kulutatud kalorite ja maksimumpulsi arvutamiseks. Vajutage vasakut nuppu väärtuste kinnitamiseks. Kasutage parempoolset nuppu väärtuste muutmiseks.
- ZONE – treeningtsooni määramine Helisignaali annab märku, kui olete valitud treeningtsoonist väljaspool. FAT- Tsoon on määratud teie maksimumpulsi põhjal (55-70% sellest). FIT - Tsoon on määratud teie maksimumpulsi põhjal (70-80% sellest).
- TIME – kellaaja määramine
- DATE – kuupäeva määramine
- TONE – tsooni piiride ületamise helisignaali määramine (ON/OFF)
- LOCK – nupulukustuse aktiveerimine (ON/OFF)

Märkus: Kui valite ON, siis nupud lukustuvad automaatselt, kui seade on puhkerežiimis. Treeningu alustamiseks vajutage suvalist nuppu 2 korda kolme sek jooksul.

5. Treeningu PC 22.13-ga

- **Pulsivöö pealepanek.** Ühendage saatja elastikvööga. Pulsi korrektseks lugemiseks kohandage rihma pikkust nii, et vöö oleks kindlalt paigal, kuid mitte liiga pingul. Pulsivöö õige asukoht on rinnade või rinnalihaste all. Niisutage naha vastas olevaid soonilisi pindu. SIGMA logo peab jääma nähtavale ja olema suunatud ette.
- **Treeningu alustamine.** Selleks vajutage suvalist nuppu. Kui olete valinud nupulukustuse, siis on vajutage 2 korda kolme sek jooksul. Seade otsib mõne sekundi jooksul teie pulsi. Ajalugemise käivitamiseks/peatamiseks vajutage vasakut nuppu. Vajutage parempoolset nuppu erinevate näitude kuvamiseks. Hoidke all mõlemaid nuppe puhkerežiimi minemiseks.

6. **Garantiiingimused.** Garantii kehtib materjali- ja tootmisvigade osas. Garantii ei hõlma patareid ja kuluosi ega ebasobivast kasutamisest, hooldamatusest või avari tagajärjel tekkinud kahjustusi. Garantiijuhtumi korral pöörduge seadme müüja poole. Patareid ega elektroonikaseadmeid ei tohi visata olmeprügi hulka. Palun viige need ametlikku kogumispunkti.

CE deklaratsioon on kättesaadav järgnevalt lingilt: www.sigmasport.com

FCC Informatsioon: Käesolev seade vastab FCC eeskirjade 15. osa nõuetele. Seadme kasutamine peab vastama järgmisele kahele tingimusele: (1) seade ei tohi põhjustada kahjulikke häireid ning (2) seade peab aktsepteerima kõiki vastuvõetud häireid, kaasa arvatud sellised, mis võivad põhjustada soovimatuid tagajärgi.

Märkus: Seda seadet on testitud ja on leitud, et see vastab B-klassi digitaalse seadme nõuetele, vastavalt FCC eeskirjade 15. osa reeglitele. Nende nõuete eesmärk on tagada elamupiirkonna seadeldiste optimaalne kaitse kahjulike häirete eest. Antud seade genereerib, kasutab ja võib kiirata raadiosageduskirgust. Kui seadet ei paigaldata või ei kasutata vastavalt juhistele, võib see tekitada raadioside häireid. Siiski ei ole garantiid, et konkreetne seade ei põhjusta häireid.

Tootja: SIGMA-Elektro GmbH, Dr. - Julius -Leber-Straße 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße, Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
info@sigmasport.com

Maaletooja: Balti Autoosad AS, Põrguvälja tee 4F, Rae vald, Harjumaa. Tel: 6200 600