

## PULSOMEETER PC 25.10

- 1 EESSÕNA JA KOMPLETKI OSAD
- 2 KASUTAMISE PÕHITÕED
  - 2.1 ÜLEVAADE FUNKTSIOONIDEST
  - 2.2 NUPPUDE PAIGUTUS JA NAVIGEERIMISPRINTSIIBID
  - 2.3 RINNAVÖÖ JA JALGRATTAKINNITUSE PAIGALDAMINE
  - 2.4 PULSOMEETRI SISSE LÜLITAMINE
  - 2.5 PULSISAGEDUSE MÕÕTMINE
- 3 SEADISTAMINE ENNE ESIMEST TREENINGUT
  - 3.1 KASUTAJA SEADISTUSED
  - 3.2 PÕHISEADED
- 4. PÕHIMENÜÜ – TREENING
- 5 PÕHIMENÜÜ – AEG
- 6 PÕHIMENÜÜ – MÄLU
  - 6.1 KOGUVÄÄRTUSED
  - 6.2 ÜKSIKTREENINGU MÄLU
- 7 MUU INFORMATSIOON
  - 7.1 INFO PULSISAGEDUSE KOHTA
  - 7.2 KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED
  - 7.3 HELISIGNAALID
  - 7.4 PROBLEEMIDE LAHENDAMINE
  - 7.5 PATAREIVAHETUS / VEEKINDLUS JA GARANTII

## 1 EESSÕNA JA KOMPLETKI OSAD

Täname teid SIGMA SPORT PC 25.10 pulsomeetri ostmise eest. Teie uuest pulsomeetrist saab teile kindel treeningupartner paljudeks aastateks.

PC 25.10 on kõrgetasemeline tehniline instrument. Palun lugege järgnevaid juhiseid tähelepanelikult, et tutvuda kõigi toote funktsioonide ja kasutusvõimalustega.

SIGMA SPORT soovib teile pulsomeetri kasutamisel palju edu.

Pulsomeeter PC 25.10  
EKG täpsusega

Rinnavöö digitaalselt kodeeritud raadiosaatjaga

Kinnitus jalgratta juhtrauale (O-rõngastega)

## 2 KASUTAMISE PÕHITÕED

### 2.1 ÜLEVAADE FUNKTSIOONIDEST

**Treening:** 1 treeningtsoon

**Aeg:** Kellaaeg  
Kuupäev  
Stopper  
Taimer  
Alarm

**Mälu:** 1 mälu  
Koguväärtused  
Nädalas  
Kuus  
Alates nullimisest

### **Seaded**

**Kasutaja:**  
Sugu  
Sünniaeg  
Kehakaal  
Maksimaalne pulsisagedus  
Treeningtsoon

**Üldseaded:**  
Keel  
Kuupäev  
Kell  
Helitugevus  
Nuputoonid  
Tsoonialarm

Minu nimi

PC 25.10 neli põhimenüüd

Teie PC 25.10 on neli põhimenüüd – treening (Training), aeg (Time), mälu (Memory) ja seaded (Setting)

Sümbol ja kirjeldus ekraanil näitavad, millises menüüs te asute. Põhimenüüde vahel liikumiseks kasutage PLUS/MINUS nuppe.

## 2.2 NUPPUDE PAIGUTUS JA NAVIGEERIMISPRINTSIIBID

PC 25.10 kasutab kolme menüütasandit. Menüüde ja alammenüüde vahel liikumiseks võib kasutaja alati juhendada peatükis 2.1 (Ülevaade funktsioonidest) toodud diagrammidest.

Menüüs liikumine on PC 25.10-l muudetud palju lihtsamaks tänu navigatsioonitasanditele. Navigatsioonitasand ilmub alati displeile, kui vajutate ühte kahest ülemisest funktsiooninupust.

Võimalikud nupu funktsioonid kuvatakse navigatsioonitasandil selleks, et:

- Liikuda järgmisele tasandile (ENTER)
- Minna tagasi eelmisele tasandile (BACK/OFF)
- Alustada treeningut (START)
- Lõpetada treening (END)

Navigatsioonitasandil kuvatud funktsiooni kinnitamiseks vajutage nuppu veelkord. Kasutage alumisi, PLUS/MINUS nuppe, et liikuda samatasemeliste menüüvalikute vahel.

## 2.3 RINNAVÖÖ JA JALGRATTAKINNITUSE PAIGALDAMINE

Kinnitage pulsiandur kummivöö külge.

Kohandage vöö pikkus enda jaoks sobivaks.

Jälgige, et vöö oleks korralikult ümber, aga mitte liiga tihedalt.

Õige rinnavöö asukoht meestel on rinnalihaste all ja naistel rinna all. SIGMA logo peab alati olema eestpoolt loetav.

Tõmmake vöö kehast veidi eemale. Niisutage soontega ala (elektroodid) pulsianduri tagaküljel sülje või kardio geeliga.

Paigaldage jalgrattakinnitus juhtrauale.  
Fikseerige see O-rõngaga ja sulgege rihtm.

## 2.4 PULSOMEETRI SISSE LÜLITAMINE

Tarnimise ajal on seade patarei säästmiseks välja lülitatud (OFF). Enne esimest treeningut tuleb patareipesa kaas keerata selleks ettenähtud vahendit kasutades sisselülitatud asendisse (ON).

## 2.5 PULSISAGEDUSE MÕÕTMINE

Väljaspool treeninguaega on teie PC 25.10 puhkerežiimil ja te saate seda kasutada tavalise käekellana. Enne ja pärast treeningut näitab ekraan kuupäeva, kellaaega ja mudeli nime.

Te saate toote nime alla kirjutada veel kuni 10 tähemärgist koosneva sõna (Funktsioon: Minu nimi) Palun lugege täpsemalt peatükist 3.2 (Põhiseaded).

PC 25.10 aktiveerimiseks hoidke ükskõik millist nuppu all vähemalt 2 sekundi vältel. Kellaaja asemel kuvatakse treeningu põhimenüü.

NB! Alustades juhinduge alati diagrammist peatükis 2.1.

### **Kella ja rinnavöö sünkroniseerimine**

Teie PC 25.10 on varustatud digitaalselt kodeeritud rinnavööga, mis lubab teil ilma häireteta treenida.

Enne treenimise alustamist tuleb rinnavöö ja pulsikell ühekordselt sünkroniseerida.

Valige põhimenüüst Treening (Training) ja vajutage ENTER.

Sünkroniseerimine algab automaatselt ja võtab vaid mõned sekundid..

Peale edukat sünkroniseerimist ilmub OC 25.10 displeile kinnitus SYNC OK.

NB! Kui te seda kinnitust oma displeil ei näe, siis on sünkroniseerimine juba edukalt lõpetatud.

Kui teie PC 25.10 on edukalt rinnavööga sünkroniseeritud, võite alustada treeningut vajutades selleks START nuppu.

NB! Kui sünkroniseerimisel peaks ilmnema probleeme, siis vaadake peatükki 7.4 (Probleemide lahendamine)

### **PC 25.10 väljalülitamine**

PC 25.10 lülitab ennast automaatselt välja, kui 5 minutit ei ole mingit treeningut toimunud. Te saate oma pulsomeetri alati ka käsitsi puhkerežiimile lülitada.

PC 25.10 väljalülitamiseks peate te olema põhimenüüs. Vajutage OFF nuppu, et puhkerežiim aktiveerida.

Teie PC 25.10 on jälle puhkerežiimil ja teda võib kasutada tavalise käekellana.

## 3 SEADISTAMINE ENNE ESIMEST TREENINGUT

Enne esimest treeningut palun sisestage oma andmed.

Valige peamenüüst PLUS/MINUS nuppudega seadete menüü (Settings menu)

Seadete menüü on jaotatud kolmeks alammenüüks: kasutaja (User), seade (Unit) ja treening (Training). Nende vahel valimiseks kasutage PLUS/MINUS nuppe. Soovitud menüü avamiseks vajutage ENTER.

Igas menüüs on erinevad seaded. Nende väärtuste muutmiseks vajutage nuppu CHANGE.

Väärtuste suurendamiseks/vähendamiseks kasutage PLUS/MINUS nuppe. Kinnitamiseks vajutage OK ja salvestamiseks SAVE.

NB! PC 25.10-l on täiendav mälu, nii et andmed säilivad ka patareivahetuse korral.

### 3.1 KASUTAJA SEADISTUSED

Kasutajamenüüs saate järgemööda sisestada oma soo, sünniaja ja kehakaalu. Neid andmeid kasutades arvutatakse teie maksimaalne pulsisagedus.

Automaatselt kalkuleeritud maksimaalne pulsisagedus on aluseks teile sobivaima treeningtsooni ülem- ja alampiiri määramisel. Treeningtsooni valimine ja seadistamine toimub Seaded / Kasutaja / Treeningtsoon (Settings / User / Train. Zone) menüüs. Lähtuvalt isiklikest eesmärkidest võite aktiveerida ühe järgnevatest PC 25.10 treeningtsoonidest:

**1. Rasvapõletustsoon (Fat Burner Zone)** – umbes 55 – 70% maksimaalsest pulsisagedusest. Treenides madalama intensiivsusega pikema perioodi jooksul kasutab organism energia tootmiseks suuremat kogust rasva, kui süsivesikuid. Seega, inimesed, kelle põhiline huvi on kaalulangetamine ja rasvapõletus, peaksid treenima kasutades seda tsooni. Soovitatav treeningu aeg on 45 – 90 minutit.

Algajad ja inimesed, kes ei ole tükil ajal mingi spordiga tegelenud peaksid kindlasti alustama treenimist selle intensiivsusega. See vähendab tunduvalt ülepingutamise ohtu ja sellega seotud terviseriske.

**2. Fitness tsoon (Fitness Zone)** – umbes 70 – 80% maksimaalsest pulsisagedusest. Põhiliselt kasutatakse seda tsooni aeroobse võimekuse suurendamiseks.

**3. Personaalne treeningtsoon (Personal Zone)**

PC 25.10 annab teile võimaluse määratleda oma isiklik treeningtsoon. Selleks muutke ülemist ja alumist piiri Seaded / Kasutaja / Treeningtsoon (Settings / User / Train. Zone) menüüs kasutades CHANGE nuppu.

NB! Seadistamise juhised leiate käesoleva peatüki algusest.

### 3.2 PÕHISEADED

Pulsomeetri põhiseadete (Setting Unit) menüüs saab sisestada keelt (DE, GB/USA, FI, ES, IT), kuupäeva, kellaaega (12 / 24 h formaadis) ja mitmesuguseid heliseadeid. Erinevad heliseaded on:

Nuputoonid:

Iga kord, kui te nupule vajutate, annab pulsomeeter helisignaali.

Tsoonialarm:

Tsoonialarm annab märku, kui kasutaja ületab valitud treeningtsooni ülemise või alumise piiri.

Palun vaadake peatükki 7.3 Helisignaalid (Beep summary), et saada täpsemat infot akustiliste signaalide kohta. Seadistamise juhised leiate käesoleva peatüki algusest.

Alammenüüs Seaded (Settings) saate oma PC 25.10 ka isikupärasemaks muuta, kasutades Minu nimi (My name) funktsiooni. Puhkerežiimil kuvab kell teie poolt valitud kuni 10-tähemärgilise sõna erinevates fontides.

#### 4. PÕHIMENÜÜ – TREENING

Vajutage ENTER nuppu, et avada põhimenüü, Treening (Training).

Pärast oma PC 25.10 edukat rinnavööga sünkroniseerimist võite te alustada treeningut vajutades START nupule.

Ekraani ülemisel real kuvatakse info valitud treeningtsooni kohta. Oma hetke pulsisagedust näete ekraani keskel.

Alumises osas saate treeningu jooksul vaadata järgmisi väärtusi:

- Treeningu aeg
- Keskmine pulsisagedus
- Kõrgeim pulsisagedus
- Põletatud kalorit
- Kell

Vajutades treeningu ajal PLUS/MIINUS nuppe, saate liikuda erinevate väärtuste vahel. Treeningtsoon, mida kasutate sõltub teie poolt 3.2 Kasutaja seadistused (User Settings) menüüs tehtud valikust.

#### 5. PÕHIMENÜÜ – AEG

Teie PC 25.10 kõik olulised ajafunktsioonid on ajamenüüs (Time)

Ajafunktsioonide ülevaade:

- Kell
- Kuupäev
- Stopper
- Taimer
- Alarm

Ajamenüü avamiseks vajuta ENTER

PC 25.10 näitab teile praegust kellaega.

Kellaaja määramiseks palun vaadake peatükki 3.2 (Põhiseaded).

PC 25.10 näitab teile praegust kuupäeva.

Kuupäeva määramiseks palun vaadake peatükki 3.2 (Põhiseaded).

Stopperit kasutatakse treeningust eraldi ajavõtmiseks. Stopperi käivitamiseks vajutage START ja järgige displeil olevaid juhiseid.

PC 25.10 stopperit saab kasutada ka koos rinnavööga. Sellisel juhul saab stopper töötada kuni 19:59:59 h.

NB! Kui stopper on ajamenüüs aktiveeritud, töötab see ka pulsomeetri puhkerežiimil olles. Displeile kuvatakse stopperi pildike.

Taimer loeb vabalt valitud aega ülalt alla kuni nullini ning annab aja lõppemisest helisignaali märku. Taimeri seadmiseks vajutage CHANGE ja järgige displeil olevaid juhiseid.

PC 25.10 saab kasutada ka alarmi või meeldetuletusena.

Alarmi seadmiseks vajutage CHANGE ja järgige displeil olevaid juhiseid.

NB! Kui alarm on seatud kindlale ajale, siis heliseb ta iga päev sellel ajal.

Ajamenüüst väljumiseks vajutage BACK.

Nüüd olete te tagasi Põhimenüüs.

## 6 PÕHIMENÜÜ – MÄLU

Mälumenüü avamiseks vajutage ENTER.

PLUS/MINUS nuppudega saate valida Koguväärtuste mälu (Total values memory) ja üksiktreeningu mälu (Individual memory) vahel.

### 6.1 KOGUVÄÄRTUSED

Vajutage ENTER, et avada detailne Üksiktreeningu mälu või Koguväärtuste mälu menüü.

Koguväärtuste menüü on justkui treeningpäevik, kust te näete infot läbitud treeningute kohta. Nii saate te jälgida olulisemaid treeningandmeid palju pikema perioodi jooksul, kui seda on üksiktreening. Erinevalt üksiktreeningu mälest ei ole koguväärtuste mälu mõeldud analüüsima üht konkreetset treeningut, vaid pigem pikema perioodi treeningdistipliini (kui regulaarselt te olete teatud nädala või kuu jooksul treeninud).

Teie PC 25.10 salvestab olulisema info teie poolt teatud perioodi jooksul lõpetatud treeningute kohta:

- Nädalas (kuni 12 nädalat)
- Kuus (kuni 12 kuud)
- Alates nullimisest

Iga perioodi kohta saate kuvatakse järgnev info:

- Treeningkordade arv
- Treeningute aeg kokku

- Keskmise treeningu kestvus
- Põletatud kalorit

## 6.2 ÜKSIKTREENINGU MÄLU

Lisaks koguväärtustele on PC 25.10-1 väga detailne mälu teie üksiktreeningute analüüsimiseks.

Kasutaja jaoks kuvatakse järgnevad väärtused:

- Kuupäev
- Treeningu algusaeg
- Koguaeg
- Keskmise aeg
- Kõrgeim pulsisagedus
- Põletatud kalorit
- Aeg pulsitsoonis
- Pulsitsooni %

## 7. MUU INFORMATSIOON

### 7.1. INFO PULSISAGEDUSE KOHTA

Pulsisagedust mõõdetakse löökides minutis.

#### **Maksimaalne pulsisagedus**

Maksimaalne pulsisagedus (HR max) on suurim võimalik südamelöökide arv, milleni jõutakse väga kurnava treeningu kõrgpunktis. Inimese individuaalne maksimaalne pulsisagedus sõltub vanusest, soost ja füüsilisest vormist.

Me soovitame teil oma arsti juures regulaarselt koormustesti teha.

PC 25.10 kalkuleerib teie maksimaalse pulsisageduse automaatselt, kasutades järgmist valemit:

Mehed:  $210 - \text{„pool vanust“} - (0,11 \times \text{kehakaal kilogrammides}) + 4$

Naised:  $210 - \text{„pool vanust“} - (0,11 \times \text{kehakaal kilogrammides})$

#### **Õige pulsisagedus treeningu ajal:**

Treeningtsoon on vahemik, kus pulsisagedus peaks efektiivse treeningu ajal olema. Oma PC 25.10 pulsemeetriga saad valida kahe treeningtsooni – rasvapõletuse (Fat Burner Zone) ja fitnessi (Fitness Zone) vahel, lähtuvalt teie individuaalsetest treeningeesmärkidest. Selle kohta leiab rohkem infot peatükist 3.1 Kasutaja seadistused.

#### **Rasvapõletuse tsoon (Fat Burner Zone) 55-70% maksimaalsest pulsisagedusest.**

Eesmärk: Kerge treening inimestele, kes alles alustavad treeningutega (või alustavad neid uuesti pärast pikka pausi)

Seda treeningtsooni nimetatakse rasvapõletuse tsooniks, sest pikema kestvuse ja madalama intensiivsuse juures põletab organism rohkem rasvu kui süsivesikuid. Kaalu kaotamise eesmärgil on seetõttu soovitatav sellel režiimil treenida kauem kui 40 min järjest.



**Fitness tsoon** (Fitness Zone) 70-80% maksimaalsest pulsisagedusest.

Eesmärk: Tugevam treening intensiivsel tasemel.

Selle režiimil treenides vabaneb energia põhiliselt süsivesikute põletamisest. Selle treeningtsooni juures treenimine parandab südametegevust ja vereringet ning suurendab vastupidavust.

**Individuaalne treeningtsoon** (Personal Zone)

Selle tsooni piirid saad ise manuaalselt oma eesmärkide järgi seadistada. Juhised seadistamise kohta leiate peatükis 3.1 Kasutaja seadistused.

NB! Omaette treenides ei ole võimalik kuigi täpselt spetsiifilisi eesmärke seada. Ideaalne treening toimub siiski vastava ettevalmistusega treeneri käe all, kes tunneb treenija võimeid ja sportlikku tausta.

## 7.2. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

**Mis juhtub, kui ma eemaldan pulsivöö treeningu ajal rinnalt?**

Pulsikell ei saa enam signaali ja displeile kuvatakse 0. Mõne aja möödudes lülitub PC 25.10 puhkerežiimile (stopper peatub).

Kas SIGMA pulsomeetrid lülituvad täiesti välja?

Ei – Puhkerežiimil kuvatakse displeil üksnes kella-aeg ja kuupäev, nii et seda saab kasutada tavalise käekellana. Niisugusel režiimil kasutab PC 25.10 väga vähe patareid.

**Miks reageerib displei aeglaselt või on liiga tume?**

Temperatuur võib olla liiga kõrge või madal. Pulsomeeter on mõeldud kasutamiseks vahemikus 0 – 55°C.

**Mida teha, kui displei on nõrk?**

Põhjuseks võib olla tühjenev patarei. Patarei tuleks vahetada niipea, kui võimalik.

Patarei tüüp: CR 2032 (No 00342)

## 7.3 HELISIGNAALID

PC 25.10 kasutab info edastamiseks järgnevaid helisignaale:

1 x pikk: treeningtsooni sisenemisel.

3 x lühike: kui pulsisagedus on madalam, kui tsooni alumine piir.

5 x lühike: kui pulsisagedus on kõrgem, kui tsooni ülemine piir.

3 x lühike intervallidega: Taimer on lugemise lõpetanud, alarm kõlab.

1 x lühike: nuputoon.

## 7.4. PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

Pulsikell ei saa rinnavöölt signaali.

Palun kontrollige, et olete rinnavöö õigesti paigaldanud. Vajutage SYNC nuppu, et sünkroniseerimist uuesti alustada.

Lisainfo leidmiseks palun vaadake peatükki 2.5 (Pulsisageduse mõõtmine).

Sünkroniseerimise käigus leiti lähedusest veel kaks või enam pulsivööd.

Liikuge eemale ja vajutage uuesti SYNC nuppu, et sünkroniseerimist uuesti alustada.

### **Oluline info**

Kui displei ei näita pulsisagedust, siis võivad põhjused olla järgmised:

- rinnavöö ei ole õigesti paigaldatud.
- Pulsiaanduri sisepind, kus asuvad elektrodid, on must või kuiv.
- Välistegurite mõju (kõrgepingeliinid, raudteeliinid vms.)
- Pulsiaanduri patarei (CR 2030) on tühi.

Enne treeningute alustamist konsulteerige oma arstiga, seda eriti juhul, kui teil on olnud probleeme südame-veresoonkonna haigustega.

## **7.5 PATAREIVAHETUS / VEEKINDLUS JA GARANTII**

### **Patarei vahetamine**

PC 25.10 patareipesa on võimalik sisse ja välja lülitada.

Patarei vahetamiseks palun jälgige järgnevaid juhiseid:

Avage patareipesa keerates noole OPEN (Avatud) asendisse. Eemaldage patareipesa uks ja sisestage uus patarei. Kontrollige, et + pool oleks nähtav. Sulgege patareipesa kaas (nool on endiselt suunatud sõnale OPEN) ja keerake see siis ON (sisselülitatud) asendisse.

NB! Kui te pulsikella pikema aja jooksul ei kasuta, siis keerake patareipesa kaas OFF (väljalülitatud) asendisse, et patareid säästa.

### **Veekindlus**

PC 25.10 pulsikell on veekindel kuni 30 m sügavusel.

Rinnavöö on veekindel kuni 10 m sügavusel.

Ärge kasutage vee all olles ühtegi nuppu.

### **Garantii**

Patareid ei kuulu toote garantii alla.

*Kaebuste esitamiseks kontakteeruge kauplusega, kust te pulsomeetri ostsite või saatke pulsomeeter koos ostutšeki ja kõigi osadega järgmisele aadressile:*

*Dr.-Julius-Leber-Strasse 15*

*D-67433 Neustadt/Weinstrasse*

*Tel. +49 (0) 63 21-9120-118*

*E-mail: [service@sigmasport.com](mailto:service@sigmasport.com)*

*Kui teie kaebus rahuldatakse, saadetakse teile asendustoode. Teil on õigus ainult samale mudelile. Tootjal on õigus teha tehnilisi muudatusi.*

Maaletooja: Balti Autoosad AS  
Põrguvälja tee 4F, Rae vald  
Harjumaa 75306