

PULSOMEETER PC 3.11

Sisukord

1. Teie uus PC 3.11

- 1.1 Sissejuhatus ja komplekti osad
- 1.2 Ülevaade: kell, sümbolid ja displei kirjeldus
- 1.3 Kellaaja määramine

2. Treening

- 2.1 Rinnavöö paigaldamine
- 2.2 Pulsisageduse näit
- 2.3 Treeningu aeg (start, stop ja näidu nullimine)
- 2.4 Treeningu lõpetamine

3. Informatsioon

- 3.1 Kasulikke fakte pulsisageduse kohta
- 3.2 Oluline info
- 3.3 Korduma kippuvad küsimused ja hooldus
- 3.4 Garantii

1. Teie uus PC 3.11

1.1 Sissejuhatus ja komplekti osad

Sissejuhatus

Täname teid SIGMA SPORT PC 3.11 pulsomeetri ostmise eest. Teie uuest pulsomeetrist saab teile kindel treeningupartner paljudeks aastateks.

PC 3.11 on tehniliselt keerukas mõõteriist. Palun lugege hoolikalt kasutusjuhendit, et tutvuda kõigi toote funktsioonidega.

SIGMA SPORT soovib teile pulsomeetri kasutamisel palju edu.

Pulsomeeter PC 3.11

Kummirihm

Pulsiandur

1.2 Ülevaade: Kell, sümbolid ja displei kirjeldus

PUHKEREŽIIM

Kellaaeg

Reguleerimise nupp

TREENINGREŽIIM KOOS PULSINÄIDUGA

Pulsimõõtja sümbol

Hetke pulsinäit

Stopper (treeningu aeg)

TREENINGREŽIIM ILMA PULSINÄIDUTA

Kellaaeg

Stopper

Viimane teeningiaeg

1.3 KELLAAJA SISESTAMINE

Kellaaega saab sisestada ainult siis, kui PC 3.11 on puhkerežiimil (Kui kuvatakse ainult kellaaega)

Tähelepanu:

Ärge seadistamise ajal pikki pause tee! PC 3.11 vahetab seadistatavat funktsiooni automaatselt iga 3-4 sekundi järel.

Hoidke nuppu 4 sekundi vältel all (kuni näete sõna „hold“ ja kellaja formaat – 24 h või 12 h hakkab vilkuma) ning laske siis lahti.

Vajutage nuppu, et valida 24 või 12 tunni formaat
Palun oodake – järgmine funktsioon ilmub displeile automaatselt.

Määrake tund vajutades nuppu vajalik arv kordi
Palun oodake – järgmine funktsioon ilmub displeile

Vajutage nuppu, et määrata esimene minutinäidu number
Palun oodake – järgmine funktsioon ilmub displeile

Vajutage nuppu, et määrata teine minutinäidu number
Palun oodake – kellaeg on nüüd määratud.

2. TREENING

2.1 RINNAVÖÖ PAIGALDAMINE

Kinnitage pulsiandur kummirihma külge.
Rihma pikkust on võimalik reguleerida. Tehke rihm endale parajaks nii, et ta oleks küll tihedalt ümber, kuid ei pigistaks.

Meestel on vöö õige asetus kohe rinnalihaste all.

SIGMA logo peab olema eestpoolt loetav

Naistel on vöö õige asukoht rinna all.

SIGMA logo peab olema eestpoolt loetav

Tõmmake vöö kergelt nahast eemale ja niisutage pulsianduri tagumist pinda vee või süljega

2.2 PULSISAGEDUSE NÄIT

PC 3.11 on puhkerežiimil.

Rinnavöö on paigaldatud.

Vajutage nuppu, et aktiveerida treeningrežiim.

Hetke pulsisagedus ilmub displeile.

2.3. TREENINGU AEG (START, STOP, NÄITUDE NULLIMINE)

PC 3.11 on puhkerežiimil

Rinnavöö on paigaldatud.

Vajutage nuppu, et PC 3.11 aktiveerida.

Vajutage nupule, et käivitada stopper

Stopper hakkab käima.

Esimese treeningtunni jooksul näitab stopper aega kümendik-sekundi täpsusega. Kui treenite kauem, kui tund, siis kuvatakse treeninguaeg formaadis h:mm:ss

Peatage stopper nupule vajutamisega

Aeg stopperil seiskub.

Stopperit saab taas-käivitada vajutades uuesti nupule.

Stopperi näidu nullimiseks hoidke nuppu all, kuni displeile ilmuvad sõnad „hold“, „RESET“ ja siis 0:00:00

Stopperi näit on nullitud

2.4 TREENINGU LÕPETAMINE

Peatage stopper vajutades nupule ning eemaldage rinnavöö.
Mõne aja möödudes lülitub PC 3.11 automaatselt puhkerežiimile.

PC 3.11 on puhkerežiimil.

Nuppu vajutades on viimast treeninguaega võimalik vaadata.
Viimase treeninguaja kustutamiseks vaadake punkti 2.3

3. INFORMATSIOON

3.1 KASULIKKE FAKTE PULSISAGEDUSE KOHTA

Pulsisagedust (Heart Rate - HR) mõõdetakse löökides minutis.

Maksimaalne pulsisagedus

Maksimaalne pulsisagedus (MAX HR) on suurim võimalik pulsisagedus, mis saavutatakse väga kurnava treeningu kõrgpunktis. Faktorid, mis mõjutavad maksimaalset pulsisagedust on vanus, kaal, sugu ja füüsiline vorm. Parim võimalus määrata oma maksimaalset pulsisagedust on koormustest.

Me soovitame teil regulaarselt oma arsti juures koormustesti teha.

Maksimaalset pulsisagedust on võimalik arvutada ka matemaatilise valemi abil:

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.
Spordimeditsiini seisukohast võib pulsitsoonid jaotada kolmeks:

NB! Need on üldised suunised. Pulsitsoonid on persooniti erinevad. Individuaalsete treeningeesmärkide seadmine on võimalik üksnes kogenud treeneri käe all.

Kerge treeningu tsoon (Health Zone – HZ):

55 – 70% oma maksimaalsest pulsisagedusest.

Eesmärk: kerge treening ja kehakaalu vähendamine.

Seda tsooni nimetatakse ka „rasvapõletuse“ tsooniks, sest selle koormusega treenides põletab organism kõige enam keharasva.

Keskmise treeningu tsoon (Fitness Zone – FZ):

70 – 80% oma maksimaalsest pulsagedusest.

Eesmärk: Tugevam, aeroobne treening.

Treening on märgatavalt intensiivsem, kui kerge treeningu puhul. Energia tekib põhiliselt süsivesikute põletamisest.

Intensiivse treeningu tsoon (Power Zone – PZ):

80 – 100% oma maksimaalsest pulsagedusest.

Eesmärk: Tugev, võistlustreening.

Treening on väga intensiivne ja kurnav ning mõeldud üksnes treenitud sportlastele.

3.2 Oluline info

Kui pulsomeetri displei ei näita pulsagedust, siis võivad põhjused olla järgmised:

- Pulsianduri vöö ei ole õigesti ümber.
- Pulsianduri sisepind ei ole puhas või piisavalt niiske
- Välistegurite mõju (kõrgepingeliinid, raudteeliinid vms)
- Pulsianduri patarei (CR 2032) on tühi.

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

3.3 Korduma kippuvad küsimused ja hooldus

Mis juhtub, kui ma eemaldan pulsianduri vöö treeningu ajal?

Pulsikell ei saa enam signaali ja displeile kuvatakse 0. Mõne aja möödudes asendub 0 kellaajaga. Kui andur saab jälle signaali, siis ilmub näit jälle automaatselt displeile.

Kas SIGMA pulsomeeter lülitub täiesti välja?

Ei – Puhkerežiimil kuvatakse displeil üksnes kella-aeg, nii et seda saab kasutada tavalise käekellana. Niisugusel režiimil kasutab PC 3.11 väga vähe patareid.

Kas ma saan pulsianduri vööd kasutada linttrenažööril?

Jah – pulsiandur edastab signaali praktiliselt kõigile kardioseadmetele.

Kas SIGMA SPORT pulsomeetrid on veekindlad ja kas neid võib kasutada ujumisel?

Jah – PC 3.11 on veekindel kuni kolme meetri sügavuses. PC 3.11 on ujumiseks sobilik. NB! Ärge vees viibimise ajal nuppe vajutage, muidu võib vesi pulsomeetri sisemusse sattuda. Pulsomeeter pole mõeldud kasutamiseks merevees, soolane vesi võib selle funktsioone rikkuda.

Displei reageerib aeglaselt või on liiga tume?

Temperatuur võib olla liiga kõrge või madal. Pulsomeeter on mõeldud kasutamiseks vahemikus 1 – 55oC.

Mida teha, kui displei on nõrk?

Põhjuseks võib olla tühjenev patarei. Patarei tuleks vahetada niipea, kui võimalik. Patareitüüp CR 2032.

Patarei vahetamine.

Pulsomeeter kasutab patareid CR 2032.

Kuna SIGMA SPORT pulsomeeter on keerukas tehniline instrument, siis tuleb tema korrektse töö ja veekindluse tagamiseks vahetada patareid ametliku edasimüüja juures.

Pärast patareivahetust tuleb kellaeg uuesti sisestada.

3.4 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:

SIGMA Electro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Strasse 15
D-67433 Neustadt/Weinstrasse Germany
Tel. +49 (0) 63 21/9120-118
E-mail: 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
+372 6200 600
info@autoparts.ee