

SIGMA PULS COMPUTER  
PC 15

PULS COMPUTER  
TOPLINE



WWW.SIGMASPORT.COM



WWW.SIGMASPORT.COM

PC 15

**SIGMA EUROPA:**  
SIGMA Elektro GmbH  
Dr.-Julius-Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt a.d.W.  
Tel. +49(0)6321-9120-118  
Fax +49(0)6321-9120-94

**SIGMA USA:**  
North America  
1097 Kingsland Drive  
Betzville, IL 60510, USA  
Tel. +1-630-761-1108  
Fax +1-630-761-1107

**SIGMA ASIA:**  
Asia, Australia, South America  
7F-1, No. 199, Ta-Tun 8th Street,  
Taichung City, Taiwan  
Tel. +886-4-2475 9577  
Fax +886-4-2475 9583

DEUTSCH  
ENGLISH  
FRANÇAIS

## Instrukcja obsługi PC 15

### Przedmowa

Serdecznie gratulujemy zakupu Pulsometru SIGMA SPORT. Nowy PC 15 przez długie lata będzie Państwa wiernym towarzyszem podczas uprawiania sportu i w wolnym czasie. Pulsometr PC 15 to zaawansowany technologicznie instrument pomiarowy. Proszę dokładnie przeczytać instrukcję i zapoznać się z funkcjami pulsometru.

SIGMA SPORT życzy Państwu przyjemnego użytkowania PC 15.

### Zawartość opakowania

Pulsometr PC 15



Opaska elastyczna



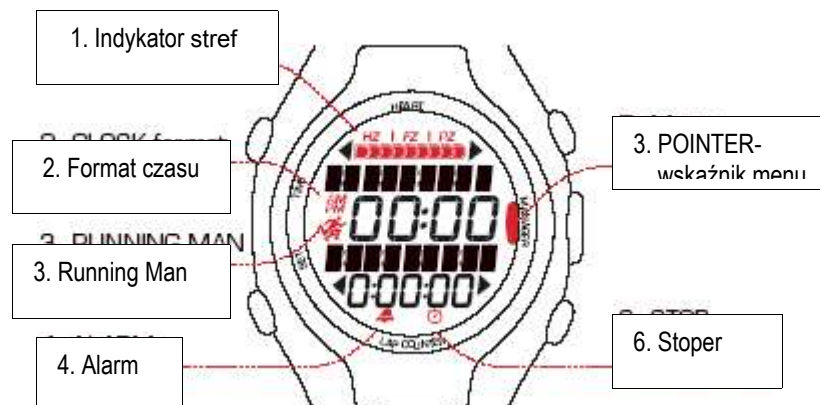
Czytnik pulsu z nadajnikiem



Uchwyt na kierownicę z gumką o-ring



### Wizualizacja zegarka, symbole i schemat wyświetlacza (rysunek)



#### 1. Indykator stref

Indykator stref pokazuje, w której z trzech stref treningu Państwo trenują.

#### 2. Format czasu

W 12-godzinnym formacie można zobaczyć, czy zegarek wskazuje przedpołudnie (AM) czy popołudnie (PM).

#### 3 Running man

RUNNING MAN (symbol biegacza) pojawia się na wyświetlaczu wówczas, gdy aktywowany jest MENERŻER TRENINGU

#### 4. Alarm

Symbol budzika informuje, czy funkcja alarmu jest aktywna.

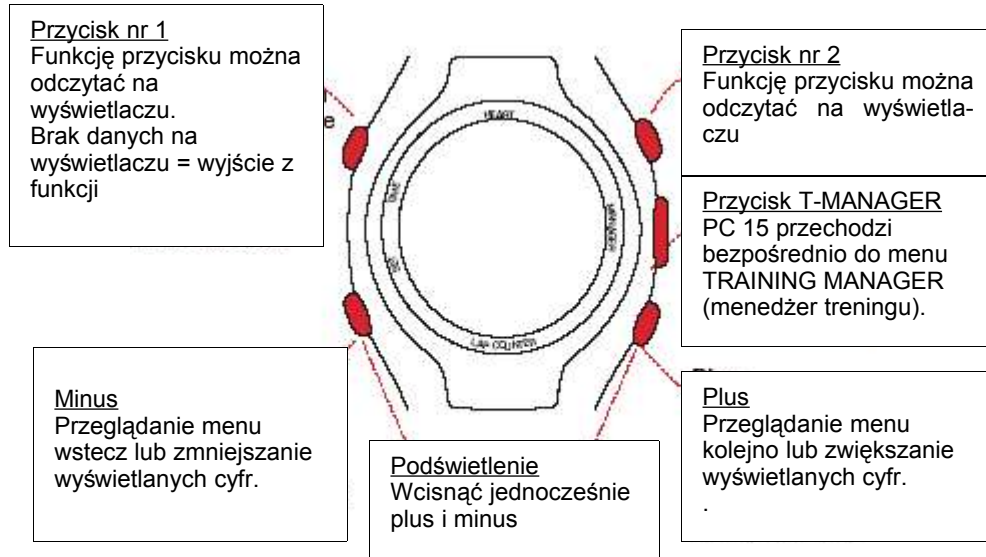
## 5. Menu POINTER

POINTER pokazuje, w którym menu aktualnie znajduje się trenujący.

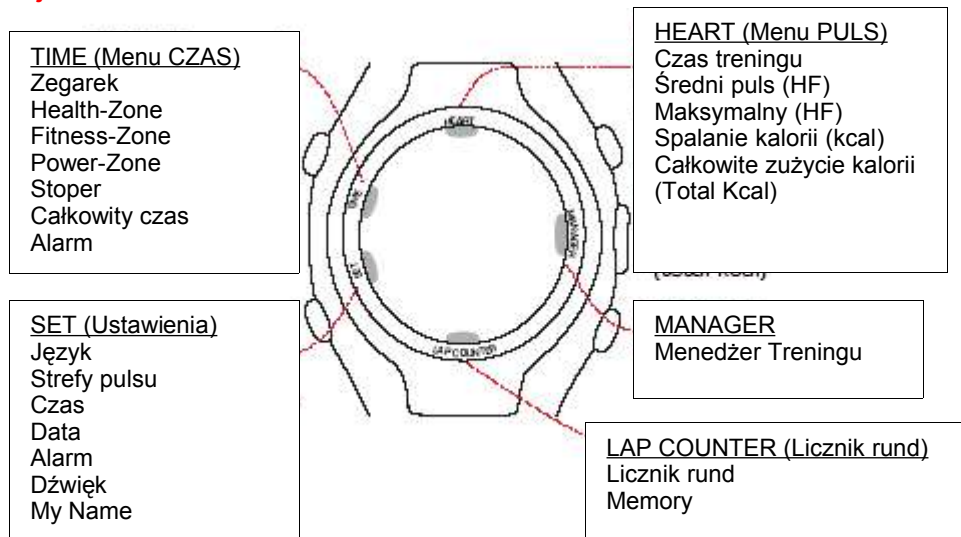
## 6. STOPER

Jeśli symbol stopera jest widoczny, to znaczy, że stoper jest aktywny.

### Funkcje przycisków/ przegląd funkcji



### Przegląd funkcji



## Menu główne (funkcje)

5 głównych menu PC  
15



PC 15 jest podzielony na 5 głównych menu. W którym z nich Państwo się aktualnie znajdujecie, informuje menu POINTER i opis na wyświetlaczu.

### **MENEDŻER TRENINGU**

W tym modusie rozpoczynają, kończą i przerywają Państwo trening. Poprzez wciśnięcie przycisku T-MANAGER przechodzą Państwo bezpośrednio do Menedżera Treningu.

### **LICZNIK RUND (LAP COUNTER)**

W LAP COUNTER znajduje się licznik rund. Tu można zapisać aktualne dane z rundy oraz odczytać wyniki ostatniego treningu




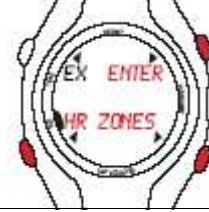








### **USTAWIENIA (SETTING)**



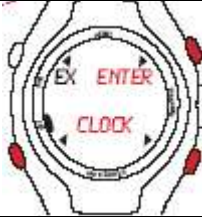
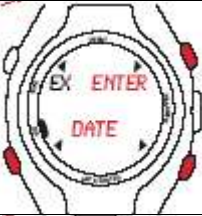
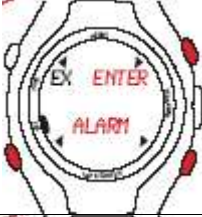
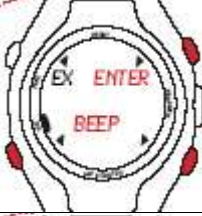

### **CZAS (TIME)**

### **WARTOŚCI PULSU (HART RATE)**



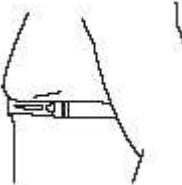
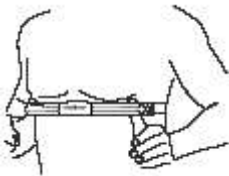


## Ustawienia

<b>Aktywowanie PC 15</b>	Zanim przystąpią Państwo do treningu, proszę aktywować PC 15. Aby to zrobić, proszę wcisnąć dowolny przycisk na minimum 3 sekundy.
	Przed i po treningu mogą Państwo używać PC 15 jak normalny zegarek. Na wyświetlaczy widoczne są data, czas oraz napis „PC 15“.
	W celu włączenia PC 15 wcisnij <b>dowolny klawisz</b> na 3 sekundy. Automatycznie włączy się menu TRAINING MENAGER
<b>MENU SET</b>	Przed rozpoczęciem treningu proszę wprowadzić osobiste dane w menu SET (ustawienia). Czas, data, alarm ustawia się również w tym menu.
<b>SPOSÓB WPROWADZANIA</b>	Wprowadzenie Państwa osobistych danych należy dokonać następująco: przyciskiem plus/minus przechodzą Państwo do poprzedniego/następnego podmenu lub ustawiają Państwo wartość cyfr. Przyciskiem nr 2 należy potwierdzić, a przyciskiem nr 1 opuścić menu. Przykład: Ustawienie czasu
	<b>Jak wywołać menu SET?</b> Przyciskiem plus/minus wejść Państwo w menu SET. Wcisnąć <b>ENTER</b> , aby wywołać menu SETTING.
	<b>Co należy ustawić?</b> Przyciskami plus/minus pomiędzy funkcjami. Czas ustawią Państwo w punkcie menu TIME. Wcisnąć <b>ENTER</b> , aby wywołać daną funkcję ustawienia
	<b>Zmiana aktualnych ustawień?</b> Wcisnąć <b>CHANGE</b> , aby zmienić aktualne ustawienia. Aby powrócić do wyboru funkcji w SET, wcisnąć EX.
	<b>Zmiana formatu?</b> Przyciskami plus/minus ustawić migającą wartość. Wcisnąć <b>OK</b> , aby zapisać ustawienia.


	<p><b>Ustawienie wartości?</b> Przyciskami plus/minus zmniejszyć lub zwiększyć migającą wartość. Aby przejść do kolejnej cyfry, wcisnąć <b>NEXT</b></p>
	<p><b>Zapisywanie ustawień?</b> Aby zapisać lub opuścić ustawienia, wcisnąć <b>SAVE</b>.</p>
<p><b>Przegląd menu SET</b></p>	<p>Menu SET w PC 15 podzielone jest na siedem podmenu. Poniżej znajdują Państwo przegląd funkcji, które należy ustawić.</p>
	<p>Podmenu JĘZYK (LANGUAGE) Aby zmienić język, wcisnąć <b>ENTER</b>. Aby przejść do kolejnej/poprzedniej funkcji, wcisnąć <b>plus/minus</b>.</p>
	<p>Podmenu STREFY PULSU (HR ZONES) Aby zmienić strefy pulsu, wcisnąć <b>ENTER</b>. Po wprowadzeniu danych osobistych PC 15 automatycznie przelicza maksymalny puls i 3 strefy treningu. W razie konieczności można te wartości zmienić manualnie.</p>
	<p>Podmenu STREFY PULSU (HR ZONES)</p>
	<p>Aby zmienić płeć, wcisnąć <b>CHANGE</b>. Zatwierdzić ustawienie <b>SAVE</b>.</p>
	<p>Wiek mogą Państwo ustawić cyframi. Wcisnąć <b>CHANGE</b>, aby dokonać ustawień, na końcu wcisnąć <b>SAVE</b>.</p>
	<p>Aby zmienić Państwa wagę, wcisnąć <b>CHANGE</b>. Zatwierdzić <b>SAVE</b>.</p>
	<p>Maksymalny puls zostaje przeliczony automatycznie. Aby zmienić wartość, wcisnąć <b>CHANGE</b>.</p>
	<p>Dolna granica pulsu w Państwa HEALTH-ZONE (HZ) zostaje wyliczona automatycznie. Jeśli chcą Państwo dokonać zmian, wcisnąć <b>CHANGE</b>.</p>
	<p>Jeśli chcą Państwo zmienić automatycznie wyliczoną wartość dolnej granicy pulsu w FITNESS-ZONE (FZ), proszę wcisnąć <b>CHANGE</b>.</p>
	<p>Aby zmienić automatycznie wyliczoną dolną granicę pulsu w POWER-ZONE (PZ), wcisnąć <b>CHANGE</b></p>







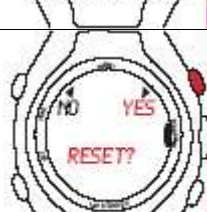

	<p>Górną granicę pulsu w Power-Zone (PZ) mogą Państwo zmienić wciskając <b>CHANGE</b>. Wartość nie może przekraczać maksymalnego HF!</p>
	<p>Dalsze ustawienia menu SETTING</p>
	<p>Podmenu CZAS (TIME) Aby zmienić czas, wcisnąć <b>ENTER</b></p>
	<p>Podmenu DATA Aby zmienić datę, wcisnąć <b>ENTER</b>.</p>
	<p>Podmenu ALARM Aby zmienić Alarm, wcisnąć <b>ENTER</b></p>
	<p>Podmenu DZWIĘK (BEEP) Aby włączyć/ wyłączyć sygnały akustyczne, wcisnąć <b>ENTER</b>.</p>
	<p>Podmenu MOJE IMIĘ (MY NAME) Aby ustawić osobiste powitanie, wcisnąć <b>ENTER</b>.</p>








### Zakładanie opaski/Montaż uchwytu









	Połączyć nadajnik z opaską elastyczną.
	<b>MENEDŻER TRENINGU</b> W tym modusie rozpoczynają, kończą i przerywają Państwo trening. Poprzez wciśnięcie przycisku T-MANAGER przechodzą Państwo bezpośrednio do Menedżera Treningu.
	Długość opaski można wyregulować indywidualnie. Długość opaski dobrać w ten sposób, aby przylegała dobrze, ale nie była zbyt ciasna.
	Opaskę umieścić w ten sposób, aby nadajnik u mężczyzn znajdował się poniżej piersi, u kobiet-tuż pod nasadą biustu.
	Logo SIGMA SPORT musi być widoczne z przodu. Opaskę lekko oddalić od skóry. Rowkowany fragment (elektrody) po wewnętrznej stronie nadajnika zwilżyć śliną lub wodą.
	Montaż uchwytu na rower.









### Trening z PC 15





<b>TRAINING MANAGER</b>	W modusie TRAINING MANAGER rozpoczynają, kończą i przerywają Państwo trening. Wszystkie dane, które znajdują się w menu TIME i PULS, odnoszą się do bieżącego TRAINING MANAGER. Przyciskiem T-MANAGER przechodzą Państwo z każdego menu do TRAINING MANAGER
	PC 15 odbiera sygnały z opaski okołopiersiowej. Aby rozpocząć trening, wcisnąć <b>START</b> .

	<p>Trening rozpoczął się. Różne dane treningowe (Menu TIME i PULS) zostają przeliczane przez pulsometr.  <b>RUNNING MAN</b> wskazuje, że Menedżer Treningu jest aktywny</p>
	<p>Aby przerwać trening, wcisnąć <b>PAUSE</b>.</p>
	<p>Aby kontynuować trening, wciśnij <b>START</b> ponownie.</p>
	<p>Aby zakończyć trening, wcisnąć <b>END</b>.</p>
	<p>Aby zatwierdzić koniec treningu, ponownie wcisnąć <b>END</b>. Jeśli chcą Państwo kontynuować trening, proszę wcisnąć <b>EX</b>.</p>
	<p>Aby wyzerować dane treningowe (menu TIME i PULS), wcisnąć <b>RESET</b>.  Aby powrócić w stan spoczynku pulsometru, wcisnąć <b>OFF</b>.  <b>Uwaga:</b> wyzerowanie ostatnich danych treningowych kasuje zupełnie trening.</p>
	<p>Proszę przejrzeć Państwa dane treningowe, zanim wyzerują Państwo dane przed rozpoczęciem kolejnego treningu. Wcisnąć <b>YES</b>, aby wyzerować dane treningowe. Wciśnięcie „NO” przerywa tą czynność.</p>
	<p>Dane zostały wyzerowane.  Aby przejść do stanu spoczynku pulsometru, wciśnij <b>OFF</b>.</p>

<p><b>Menu CZAS (TIME)</b></p>	<p>W menu Czas widoczny jest aktualny czas oraz mogą Państwo wyświetlić dane ze wszystkich trzech stref treningowych. W tym menu znajduje się także stoper oraz alarm.</p>
	<p>Wcisnąć <b>ENTER</b>, aby przejść do menu CZAS.</p>
	<p>Zegarek wskaże datę oraz czas.</p>
	<p>Wskaźnik HEALTH-Z podaje, ile czasu trenowali Państwo w tej strefie, (w min., godz. oraz % całkowitego czasu treningu).</p>
	<p>FITNESS-Z informuje ile czasu trenowali Państwo w tej strefie pulsu (w min., godz. oraz % całkowitego czasu treningu).</p>
	<p>Wskaźnik POWER-Z informuje, ile czasu trenowali Państwo w tej strefie pulsu (w min., godz. oraz % całkowitego czasu treningu).</p>
	<p>STOPER służy do pomiaru odcinków czasowych dodatkowo w funkcji TRAINING MANAGER. Aby aktywować stoper, wcisnąć <b>START</b>.</p>
	<p>Aby zatrzymać stoper, wcisnąć <b>STOP</b>. Aby kontynuować pomiar, wcisnąć <b>START</b>. Aby wyzerować stoper, wcisnąć <b>RESET</b>.</p>

	<p>TOTALTIME podsumowuje czas treningu przy aktywnym menedżerze treningu. Umożliwia to zsumowanie czasu całkowitego treningu, np. w tygodniach, miesiącach. Funkcja RESET umożliwia wyzerowanie danych, o czym trenujący może zdecydować indywidualnie.</p>
	<p>Funkcja ALARM informuje, czy i o której godzinie alarm zostanie aktywowany. Aby ustawić ALARM, wcisnąć SET</p>
<p><b>Menu PULS (HART RATE)</b></p>	<p>W głównym menu PULS mogą Państwo skontrolować różne dane treningowe podczas aktualnego treningu.</p>
	<p>Aby przejść do menu PULS, wcisnąć <b>ENTER</b>.</p>
	<p>Indykator stref (ZONE INDICATOR) u góry wyświetlacza wskazuje, w której z trzech stref aktualnie Państwo trenujecie. Poniżej można zobaczyć, w ilu procentach maksymalnego pulsu aktualnie Państwo trenujecie.</p>
	<p>TRAINTIME to czas aktualnego treningu.</p>
	<p>AVERAGE wskazuje Państwa aktualny średni puls.</p>
	<p>MAXIMUM informuje o maksymalnym pulsie, osiągniętym podczas treningu</p>
	<p>KCAL to wskaźnik spalonych kalorii podczas aktualnego treningu.</p>

	<p>Jeśli TRAINING MANAGER jest aktywny, spalone kalorie są zapisywane. TOTAL KCAL informuje o zużyciu całkowitym kalorii przez dłuższy okres czasu (tygodnie, miesiące). Treningujący decyduje sam, czy chce wykasować zapamiętane dane – funkcja RESET.</p>
<p><b>Licznik RUND (LAP COUNTER)</b></p>	<p>Licznik rund zapamiętuje do 50 rund. Informuje o ilości rund, czasie całkowitym jak i czasie pojedynczej rundy. W funkcji Menory mogą Państwo wyświetlić dane ostatniej rundy treningu.</p>
	<p>Aby przejść do menu (LAP COUNTER), wcisnąć <b>ENTER</b>. Przyciskiem plus/minus wybrać pomiędzy aktualnym treningiem rundy a danymi z ostatniego treningu (Memory).</p>
	<p>Aby rozpocząć pierwszą rundę, wcisnąć <b>START</b>.</p>
	<p>Aby rozpocząć kolejną rundę, wcisnąć <b>NEXT</b>.</p>
	<p>Liczba rund i pozostały czas do kończącej się właśnie rundy krótko migają na wyświetlaczu. Następnie widoczne są liczba rund i czas aktualnej rundy.</p>
	<p>Trening w rundzie zakończyć wciskając <b>END</b>.</p>
	<p>Na wyświetlaczu pojawi się liczba rund oraz czas całkowity. Przycisk <b>plus/minus</b> umożliwia wyświetlenie informacji o poszczególnych rundach.</p>
	<p>Aby opuścić licznik rund, wcisnąć <b>przycisk funkcyjny 1</b>.</p>

	<p>Dane ostatniego pomiaru zostają automatycznie zapamiętane. Aby opuścić LAP COUNTER, wcisnąć <b>EX</b>.</p>
	<p>Jak wyświetlić dane ostatniego treningu? Aby wejść do menu LAP COUNTER, wcisnąć <b>ENTER</b>.</p>
	<p>Przyciskiem <b>plus/minus</b> przejść do MEMORY.</p>
	<p>Wcisnąc <b>ENTER</b> przechodzimy do podmenu MEMORY. Tu zapamiętane są dane ostatniej rundy treningowej. Aby opuścić MEMORY, wcisnąć EX.</p>

### Przydatne informacje dotyczące pulsu

Częstotliwość uderzeń serca (HF) czyli puls podany jest w uderzeniach na minutę.

#### Maksymalny puls

Maksymalne tętno (HF max) to najwyższa możliwa częstotliwość uderzeń serca podczas intensywnego wysiłku fizycznego. Osobisty Hf max zależy od Państwa wieku, płci, sprawności fizycznej, wytrenowania w danej dziedzinie sportu oraz od Państwa stanu zdrowia. Najlepszym sposobem na sprawdzenie Państwa maksymalnego pulsu jest przeprowadzenie testu wytrzymałościowego.

**Zalecamy przeprowadzenie testu w obecności lekarza i w celu skontrolowania - w regularnych odstępach.**

Maksymalny puls można również oszacować na podstawie równania matematycznego:

Mężczyźni

210 - "połowa wieku" - (0,11 x osobista waga w kilogramach) + 4

Kobiety

210 - "połowa wieku" - (0,11 x osobista waga w kilogramach)

#### Prawidłowy puls podczas treningu

Strefa treningu, to strefa rozchodzenia się fali tętna w dozwolonych granicach podczas efektywnego i zaplanowanego treningu. Ze sportowo-medycznego punktu wyróżniamy 3 strefy treningu:

**Uwaga! Ogólne plany treningowe nigdy nie mogą być wytyczną dla sportowców! Optymalne zaplanowanie treningu możliwe jest jedynie z zawodowym trenerem o wiarygodnych kwalifikacjach, który osobiście zna osobę trenującą.**

#### HZ (Health-Zone)

trenowanie dla zdrowia w 55-70% maksymalnego pulsu

Cel: **wyrobienia kondycji dla początkujących lub ponownie rozpoczynających trenowanie.**

Ta strefa nazywana jest również „strefą spalania tłuszczu”. Tu dokonuje się aerobowa przemiana materii, tzn. tłuszcze i węglowodany w mięśniach zostają spalane, ewentualnie przekształcone w energię.

#### FZ (Fitness-Zone)

Trenowanie w 70-80% maksymalnego pulsu

Cel: **fitness dla zaawansowanych.**

W tej strefie trenują już Państwo intensywniej. Energia jest pozyskiwana głównie ze spalania węglowodanów.

### **PZ (Power-Zone)**

Trening wyczynowy w 80-100% maksymalnego pulsu

Cel: **trening wytrzymałościowy dla wyczynowców**

Trening w strefie wyczynowej jest bardzo intensywny i w ten sposób powinni trenować tylko uprawiający sport wyczynowo.

### **Ważne wskazówki**

Brak wskazań na wyświetlaczu może mieć następujące przyczyny:

- nieprawidłowo założona opaska z czytnikiem pulsu
- czujniki (elektrody) nadajnika są zanieczyszczone lub nie są zwilżone
- zakłócenia przekazu poprzez źródła energii (linie wysokiego napięcia, linie trakcyjne, itp.)
- wyczerpana bateria w nadajniku (CR 2032, art. nr 00342)

Przed rozpoczęciem treningu prosimy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza, jeśli zachodzi u Państwa ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych.

### **Najczęściej zadawane pytania i serwis (FAQ)**

#### **Co się stanie, jeśli podczas treningu zdejmę opaskę?**

PC 3 nie odbiera sygnału. Na wyświetlaczu pojawia się „0” – po chwili PC 15 przechodzi w stan spoczynku (stoper nie jest aktywny).

#### **Jaki wpływ ma przestawienie zegarka z 24 na 12-godzinny format?**

PC 15 przestawia automatycznie kilogramy (kg) na funty (lb).

#### **Czy pulsometry SIGMA SPORT wyłączają się zupełnie?**

Nie. W stanie spoczynku wyświetlany jest tylko czas oraz napis „PC 15”, zatem pulsometr może być używany jak normalny zegarek. W takim trybie PC 15 zużywa bardzo mało energii.

#### **Czy mogę korzystać z opaski trenując na bieżni?**

Tak – sygnały mogą być odbierane i wyświetlane na niemal wszystkich urządzeniach cardio.

#### **Czy pulsometry SIGMA SPORT są wodoszczelne i czy można ich używać podczas pływania?**

Tak – do głębokości 3 metrów. Proszę pamiętać, że pod wodą nie wolno używać przycisków, ponieważ woda może przeniknąć w głąb urządzenia i spowodować zakłócenia w prawidłowym funkcjonowaniu.

#### **Co jest przyczyną opóźnionej reakcji wyświetlacza lub jego zaczernienia?**

Przyczyną może być przekroczenie zalecanych temperatur użytkowania: od 1°C do 55°C.

#### **Co należy robić, gdy wyświetlacz przygasa?**

Przyczyną może być słaba bateria. Należy ją wymienić jak najszybciej. Typ baterii: CR 2032, art. nr 00342.

### **Wymiana baterii**

Baterie w pulsometrze oraz opasce okołopiersiowej: CR 2032 (art. nr 00342). Pulsometr SIGMA SPORT to zaawansowany technologicznie instrument pomiarowy. Aby zagwarantować wodoszczelność, wymiana baterii powinna być dokonana przez autoryzowany serwis. Niefachowa wymiana baterii może doprowadzić do uszkodzenia pulsometru i unieważnienia gwarancji.

**Po wymianie baterii należy ponownie ustawić wszystkie dane osobiste.**

Na odwrocie PC 15 znajduje się przykrywka baterii. Aby wymienić baterię, należy ją otworzyć używając zwykłej monety.



Proszę przekręcić monetę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Na wewnętrznej stronie przykrywki znajduje się bateria (CR 2032). Proszę zwrócić uwagę na prawidłowe umieszczenie baterii plus/minus. Aby zamknąć schowek, proszę przekręcić zatyczkę monetą w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Proszę pamiętać, aby dokładnie założyć uszczelkę w zagłębieniu zatyczki. Tylko prawidłowe umieszczenie uszczelki gwarantuje wodoszczelność PC 15.



**Gwarancja**

Udzielamy gwarancji na sprzedawane przez siebie produkty bezpośrednio użytkownikowi na warunkach ogólnych określonych przepisami. Gwarancji nie podlegają baterie. Jeśli stwierdzicie Państwo wady towaru, proszę skontaktować się z punktem sprzedaży, gdzie zakupiono urządzenie lub przesać kompletny towar z oprzyrządowaniem oraz z dowodem zakupu, uiszczając prawidłowo opłatę pocztową, bezpośrednio do producenta pod następujący adres:

SIGMA SPORT

Dr.-Julius-Leber-Strasse 15

D-67433 Neustadt/Weinstrasse

NIEMCY

Serwis-tel.: +49-(0)6321-9120-18

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

W przypadku uznania gwarancji otrzymacie Państwo nowy Pulsometr (tylko aktualny model). Producent zastrzega sobie prawo do zmian technicznych.