

SIGMA PULS COMPUTER  
PC 9

PULS COMPUTER  
TOPLINE



WWW.SIGMASPORT.COM



WWW.SIGMASPORT.COM

PC 9

**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)6321-9120-34

**SIGMA USA:**  
North America  
1067 Kingsland Drive  
Batavia, IL 60510, USA  
Tel. +1-630-761-1106  
Fax +1-630-761-1107

**SIGMA ASIA:**  
Asia, Australia, South America  
7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street,  
Taichung City, Taiwan  
Tel. +886-4-2475 3577  
Fax +886-4-2475 3563




POLSKI  
MAGYAR  
Русский

POLSKI

MAGYAR

Русский



<b>1..... Bemutató</b>	
1.1 A kiszerelés tartalma	23
1.2 Az óra, a jelek és a kijelző felépítésének ismertetése	24
1.3 A nyomógombok elhelyezkedése	25
1.4 Főmenü (Funkciók)	26
1.5 Beállítások	27
<b>2..... Edzés</b>	
2.1 A mellkasi szalag felhelyezése, a tartók szerelése	31
2.2 Edzés a PC 9 készülékkel	32
A TRAINING MANAGER előhívása	32
Az edzés ellenőrzése az IDŐ MENÜBEN	34
Az edzés ellenőrzése a PULZUS MENÜBEN	36
<b>3..... Információk</b>	
3.1 A pulzusfrekvenciáról szóló információk	38
3.2 Fontos figyelmeztetések	39
3.3 Gyakran feltett kérdések és szerviz	40
3.4 Az elemek cseréje	41
3.5 Garancia	41

## A PC 9 funkciói



Szívből gratulálunk, hogy a SIGMA SPORT cég által gyártott, pulzuszámoló megvásárlása mellett döntött. Az új PC 9 készülék hosszú időn át hűséges társa lesz a sportoláshoz és a szabadidő eltöltéséhez.

A PC 9 egy műszakilag igényes mérőműszer. Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati utasítást és ismerkedjen meg a pulzuszámoló működésével.

A SIGMA SPORT jó szórakozást kíván a PC 9 használata közben.

## PC 9 pulzusfrekvencia mérő



MAGYAR

## Elastikus szalag

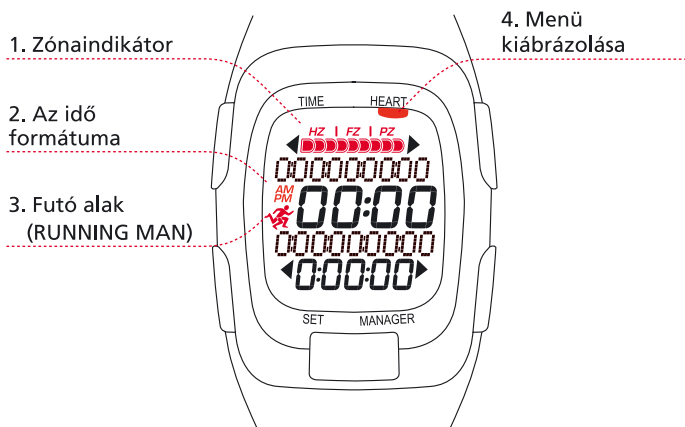


## Mellkasi szalag



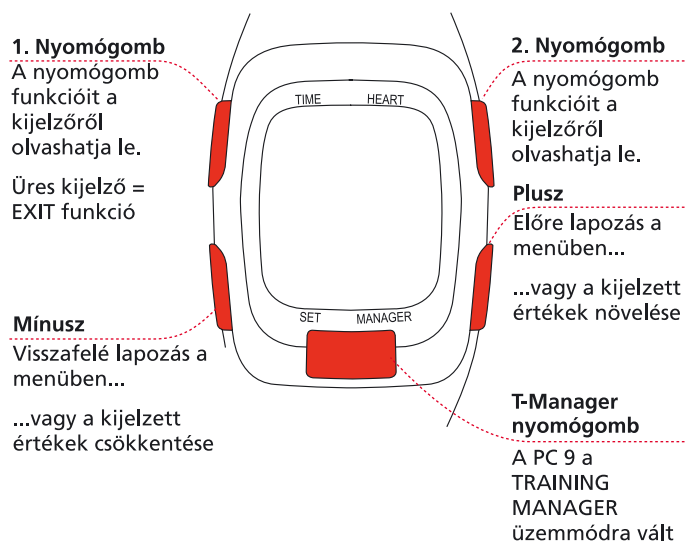
## Tartó – kormány-adapter





- 1. Zónaindikátor**  
A zónaindikátor a három edzési zóna kiválasztott módját mutatja.
- 2. Az idő formátuma**  
A 12 órás formátumban megjelenik a délelőttöt (AM) és a délutánt (PM) jelző rövidítés.
- 3. Futó alak (RUNNING MAN)**  
A kiábrázolt futó alak az aktivált TRAINING MANAGER üzemmódot jelzi.
- 4. Menü kiábrázolása**  
Az aktív menü jelét ábrázolja ki.

### A nyomógombok elhelyezkedése



### A funkciók leírása

- TIME (idő menü)**
- idő
  - Health-Zone (egészség zóna)
  - Fitness-Zone (fitnesz zóna)
  - Power-Zone (erő zóna)
  - teljes idő
- HEART (pulzus menü)**
- az edzés időtartama
  - átlagos pulzus-frekvencia (PF)
  - kalória-égetés
  - teljes kalória-fogyasztás (Total Kcal)
- SET (beállítás)**
- nyelv
  - pulzuszóna
  - óra
  - dátum
  - melódia
  - „én nevem”
- MANAGER**
- Training Manager

## 1.4. FŐMENÜ (FUNKCIÓK)



### A PC 9 öt főmenüje

A PC 9 készülék 5 főmenüben dolgozik. Az aktív főmenüt a menü jelének kiábrázolásával és a kijelzőn olvasható leírással mutatja.

#### TRAINING MANAGER

A TRAINING MANAGER menüben elindíthatja, befejezheti vagy megszakíthatja az edzést. A T-Manager nyomógomb lenyomásával a készülék minden menüből a TRAINING MANAGER üzemmódra vált. Információk a 22. oldaltól

#### BEÁLLÍTÁS (SET)

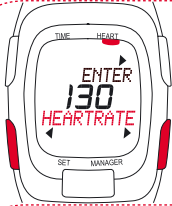
Információk a 27. oldaltól

#### IDŐ MENÜ (TIME)

Információk a 34. oldaltól

#### PULZUS MENÜ (TIME)

Információk a 36. oldaltól



## 1.5. BEÁLLÍTÁSOK



Az edzés előtt „ébressze fel” a PC 9 készüléket.

Nyomjon le egy tetszőleges gombot legalább 3 másodpercre.

**Aktivált PC 9**

Az edzés előtt és után a PC 9 mint karóra viselhető. A kijelzőn a dátum, idő és a PC 9 felirat látható.

A PC 9 nyugalmi üzemmódban van. A PC 9 készülék aktiválásához nyomjon le egy tetszőleges gombot 3 másodpercre. Automatikusan a TRAINING MANAGER főmenübe kerül.

Az edzés elején a BEÁLLÍTÁS menüben állítsa be a személyi adatait.

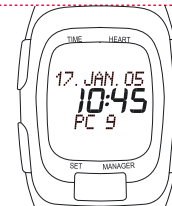
Az időt, dátumot, ébresztőórát stb. is ebben a menüben állíthatja be.

Minden adat beállítása az alábbi módon történik. A plusz / mínusz nyomógomb segítségével beléphet az előző vagy következő menübe, illetve megváltoztathatja az egyes számok értékét. A 2. nyomógomb lenyomásával megerősítheti a beállítást, az 1. nyomógomb lenyomásával kiléphet a menüből. Példa: az óra beállítása

#### A BEÁLLÍTÁS menü előhívása?

A főmenüben nyomja le a plusz / mínusz nyomógombot, ezután a BEÁLLÍTÁS (SET) menübe jut.

Az **ENTER** nyomógomb lenyomásával előhívja a BEÁLLÍTÁS menüt.



**BEÁLLÍTÁS menü**

**BEÁLLÍTÁS alapelve**





### Mit kell beállítani?

A plusz / mínusz nyomógomb segítségével lapozhat a beállítás funkcióiban. Az idő az CLOCK menüben állítható be.

Az **ENTER** nyomógomb lenyomásával előhívja a BEÁLLÍTÁS menüt.

### Az aktuális beállítás megváltoztatása?

Az aktuális beállítás a **CHANGE** nyomógomb lenyomása után változtatható meg.

A beállítás funkcióiban való lapozáshoz történő visszatéréshez nyomja le az EX nyomógombot.

### A formátum megváltoztatása?

A villogó értéket a plusz / mínusz nyomógombbal változtathatja meg / állíthatja be.

Az **OK** nyomógombbal erősítse meg a beállítást.

### Az érték beállítása?

A villogó értéket a plusz / mínusz nyomógombbal növelheti / csökkentheti.

A további értékeket a **NEXT** nyomógombbal hívhatja elő.

### A beállítás elmentése?

A **SAVE** nyomógombbal elmentheti a változásokat és elhagyhatja a beállítás menüjét.

A PC 9 készülék BEÁLLÍTÁS menüje 7 almenüre oszlik fel.

A következőkben a beállítható funkciókról olvashat.

a beállítás menü áttekintése



### LANGUAGE almenü:

A nyelv az **ENTER** nyomógombbal változtatható meg.

Az előző vagy következő beállítható funkció a **plusz / mínusz** nyomógombbal hívható elő.

### HR ZONES (PULZUSZÓNA) almenü:

A pulzuszóna az **ENTER** nyomógombbal változtatható meg. A személyi adatok beállítása után a PC 9 automatikusan meghatározza az Ön maximális pulzuszóráját és a három edzési zónát. Az értékeket szükség szerint manuálisan megváltoztathatja.

### HR ZONES (PULZUSZÓNA) almenü:

A **CHANGE** nyomógombbal állítsa be a nemét. A **SAVE** nyomógombbal mentse el a beállítást.

Az életkor számjegyenként állítható be. A beállítást a **CHANGE** nyomógombbal, az elmentést a **SAVE** nyomógombbal végezze.

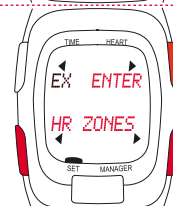
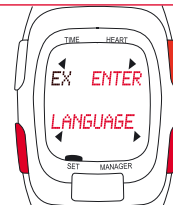
A testsúly **CHANGE** nyomógombbal állítható be. A **SAVE** nyomógombbal mentse el a beállítást.

Az Ön maximális pulzuszórája automatikusan beállítódik. Az értéket a **CHANGE** nyomógombbal változtathatja meg.

A HEALTH-Zone alsó értéke automatikusan beállítódik. Az értéket a **CHANGE** nyomógombbal változtathatja meg.

A FITNESS-Zone alsó értéke automatikusan beállítódik. Az értéket a **CHANGE** nyomógombbal változtathatja meg.

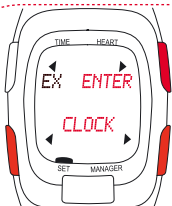
A POWER-Zone alsó értéke automatikusan beállítódik. Az értéket a **CHANGE** nyomógombbal változtathatja meg.



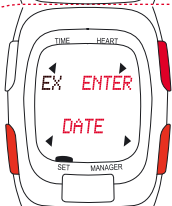


A POWER-Zone felső értékét a **CHANGE** nyomógombbal változtathatja meg. Az érték nem haladhatja meg a maximális pulzuszfrekvenciát.

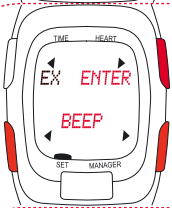
A Beállítás menü folytatása



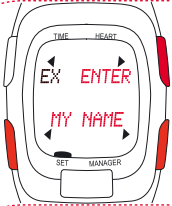
**CLOCK (IDŐ)** almenü  
Az idő az **ENTER** nyomógombbal változtatható meg.



**DATE (DÁTUM)** almenü  
A dátum az **ENTER** nyomógombbal változtatható meg.



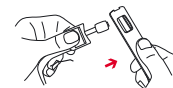
**BEEP (MELÓDIA)** almenü  
Az akusztikai jelek be- és kikapcsolására az **ENTER** nyomógomb szolgál.



**MY NAME (ÉN NEVEM)** almenü  
Az **ENTER** nyomógomb lenyomása után beállíthatja az induló üzenetet.



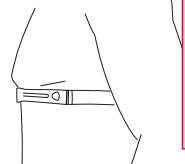
Az adóvevőt csatlakoztassa a rugalmas szalaghoz.



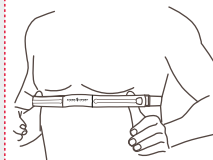
A szalag hossza szükség szerint beállítható. A szalag hosszát úgy állítsa be, hogy az ne szorítsa a mellkasát.



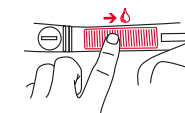
A szalagot helyezze fel a mellkasára: a férfiak közvetlenül a mellizmok alá, a nők a mellek alá.



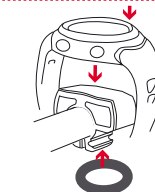
A SIGMA SPORT a szalag elején mindig maradjon olvasható.



A mellkasán kissé emelje meg a szalagot. Nyálával vagy vízzel nedvesítse be az adóvevő hátulso, bordázott részét (elektrodát).



A tartó kormányra való felszerelése.





## TRAINING MANAGER

A TRAINING MANAGER menüben elindíthatja, befejezheti vagy megszakíthatja az edzést. Az IDŐ és PULZUS menükben található minden adat az aktív TRAINING MANAGER funkcióban kerülnek alkalmazásra. A T-Manager nyomógomb lenyomásával a készülék minden menüből a TRAINING MANAGER üzemmódra vált.

A PC 9 veszi a mellkasi szalag jeleit.

Az edzés elindításához nyomja le a **START** nyomógombot.

Az edzés elindult, a különböző edzési adatok feljegyzésre kerülnek (IDŐ és PULZUS menük).

A kiábrázolt FUTÓ ALAK az aktivált TRAINING MANAGER üzemmódot jelzi.

Az edzés a **PAUSE** nyomógombbal szakítható meg.

Az edzés újraindításához nyomja le a **START** nyomógombot

Az edzés befejezéséhez nyomja le az **END** nyomógombot.



Az edzés befejezését erősítse meg az **END** nyomógomb ismételt lenyomásával.

Az edzést az EX nyomógomb lenyomásával folytathatja.

Az edzési időket adatai (IDŐ és PULZUS menük) a **RESET** nyomógombbal törölhető.

Az OFF nyomógomb lenyomásával visszatér a nyugalmi üzemmódba.

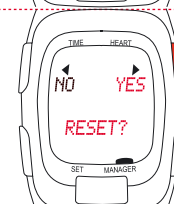
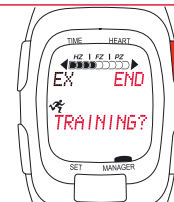
Az edzési adatok törlésével az utolsó edzési egység teljes egészében törlődik.

Az új egységi egység beindítása és az adatok törlése előtt tekintse át a régi edzési adatokat. A **YES** gomb lenyomásával az edzési adatok „0” értékre állítódnak.

A folyamat a NO nyomógombbal megszakítható.

Az adatok törlőve.

Az **OFF** nyomógomb lenyomásával visszatér a nyugalmi üzemmódba.





### TIME (IDŐ MENÜ)

Az IDŐ MENÜ az aktuális időt mutatja valamint az egyes edzési zónák adatait és az edzés teljes idejét ábrázolja ki. A menüben ébresztőóra funkció is található.

Amennyiben a TRAINING MANAGER funkció aktív, a TOTALTIME adat folyamatosan feljegyzi az edzés teljes idejét. Ennek segítségével feljegyezheti egy hosszabb időszak (hetek, hónapok) alatt végzett több edzés együttes idejét. Az adatokat bármikor törölheti (RESET-Funktion).



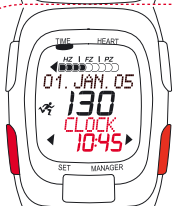
Az **ENTER** nyomógomb lenyomásával előhívja az TIME (IDŐ MENÜT).

Az **CLOCK** (IDŐ) a dátumot és az órát jelzi ki.

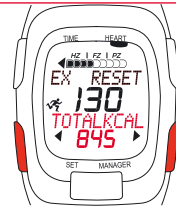
A **HEALTH-Z** adat a pulzuszónában eltöltött edzési időt mutatja (percekben, órákban és a teljes edzési idő % részében).

A **FITNESS-Z** adat a pulzuszónában eltöltött edzési időt mutatja (percekben, órákban és a teljes edzési idő % részében).

A **POWER-Z** adat a pulzuszónában eltöltött edzési időt mutatja (percekben, órákban és a teljes edzési idő % részében).





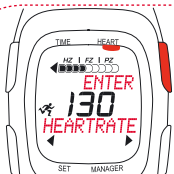


### HEART RATE MENU (PULZUS MENÜ)

A HEARTRATE (PULZUS MENÜ) főmenü az aktuális edzés különböző adatainak kiábrázolására szolgál.

Amennyiben a TRAINING MANAGER funkció aktív, feljegyzésre kerül az elégetett kalóriák mennyisége. A TOTALKCAL adat folyamatosan feljegyzi egy hosszabb időszak (hetek, hónapok) alatt elégetett kalóriák teljes mennyiségét. Az adatokat bármikor törölheti (RESET-Funktion).

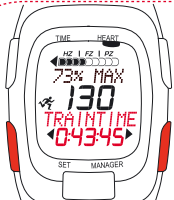
Az **ENTER** nyomógomb lenyomásával előhívja a HEARTRATE (PULZUS MENÜT).



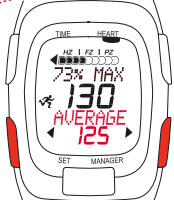
A képernyő felső részén található zónaindikátor azt a pulzuszónát mutatja, amelyben Ön pillanatnyilag tartózkodik. Az indikátor alatti adatból leolvashatja: a maximális pulzusfrekvenciát hány százalékban kihasználva folytatja az edzést.



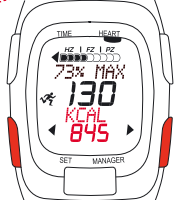
A TRRAINTIME az aktuális edzés időtartamát mutatja.



Az AVERAGE az aktuális átlagos pulzusfrekvenciát mutatja.



A KCAL az aktuális edzés alatt idáig elégetett kalóriák számát mutatja



A pulzusfrekvencia (PF) vagy a pulzus percenkénti pulzusszámban van kifejezve.

#### Maximális pulzusfrekvencia

A maximális pulzusfrekvencia (max. PF) a pillanatnyilag lehetséges maximális frekvencia, amellyel szíve a maximális teljesítmény közben ver. A személyes max. PF értékét befolyásolja az Ön életkora, neme, teljesítő képessége, a teljesítményre való felkészültsége, az egyes sportágakban elérhető teljesítménye és testalkata. A személyes max. PF értéke terhelési teszt alapján állapítható meg legmegbízhatóbban.

A tesztet orvosi felügyelet mellett ajánlatos elvégezni és rendszeres időközökben megismételni.

A max. PF értéke hozzávetőlegesen megállapítható az alábbi képletek alapján:

#### Férfiak:

$210 - „\text{az életkor fele}” - (0,11 \times \text{testsúly kg-ban}) + 4$

#### Nők:

$210 - „\text{az életkor fele}” - (0,11 \times \text{testsúly kg-ban})$

#### Megfelelő pulzus az edzés alatt

Az edzési zóna azt az intervallumot jelenti, amelyben a hatékony és célszerű edzés közben a pulzusfrekvencia ingadozik. Sportorvosi szempontból három edzési zónát különböztetünk meg:

Kérjük, vegye figyelembe, hogy az általános tervezetek nem mindig egyezhetnek meg a sportoló egyéni érdekeivel! Az edzés optimális összeállítását ezért bízva mindig a sportoló személyesen ismerő, szakképzett edzőre.

#### HZ (Health-Zone) (egészség zóna)

Egészség a maximális pulzusfrekvencia 55 – 70%-a

Alkalmazás: Wellness az új felhasználók (ismételten új felhasználók) részére.

A zónát „zsírégető zónának” is nevezzük. A zónában az aerob anyagcserét gyakorolják, vagyis az izmokban a zsírok és szénhidrátok égetésére, illetve energiára való átalakítása folyik.

#### FZ (fitness-zóna) (fitnesz zóna)

Fitnesz a max. PF 70 – 80%-a

Alkalmazás: Fitnesz haladók részére.

A fitnesz zónában végzett edzés szemmel láthatóan intenzívebb. Az energiát mindenekelőtt szénhidrátok égetésével szereznek.

#### PZ (power-zóna) (erő zóna)

Teljesítmény a max. PF 80 – 100%-a

Alkalmazás: Edzés csúcsportolók részére.

Az erő zóna edzése rendkívül intenzív, ezért csak edzett sportolók részére alkalmas.

### 3.2. FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK

Amennyiben a képernyőn nincs semmilyen pulzusfrekvencia-adat kiábrázolva, az a következő okokból történhet meg:

- az érzékelővel felszerelt szalag nincs jól felhelyezve,
- a pulzusmérők (elektródák) szennyezettek vagy nedvesek,
- áramforrások zavaró hatása (magasfeszültségű távvezeték, vasút stb.),
- az adóvevő elemei (CR 2032) lemerültek (00342 tételszám).

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával – főképpen, ha valamilyen érrendszeri megbetegedésben szenved.

**Mi történik, ha edzés közben leveszem a mellkasi szalagot?**

A pulzsmérő nem kap jelet, így a képernyőn a „0” adat jelenik meg és rövid idő elteltével a PC 9 nyugalmi üzemmódba vált.

**Az idő kijelzése mellett milyen funkciója van a formátum 24 órásról 12 órára való átállításának?**

A PC 9 „kg” számításból (24 órás mód) automatikusan átkapcsol „lb” számításra (12 órás mód).

**Kikapcsol teljesen a SIGMA SPORT pulzsmérő?**

Nem. Nyugalmi üzemmódban csupán a pontos időt, dátumot és a PC 9 feliratot mutatja, így karóráként is viselhető. Ebben az üzemmódban a PC 9 csak minimális mennyiségű energiát fogyaszt.

**Használhatom a mellkasi szalagot futószalagon?**

Igen, a szalag jeleit szinte bármilyen kompatibilis szívmegefigyelő műszer venni tudja.

**A SIGMA SPORT pulzsmérők vízállóak és használhatóak úszás közben?**

Igen – akár 3 méteres mélységig. Figyelem: A nyomógombokat ne használja a víz alatt, mivel a készülék tokjába víz kerülhet. A pulzsmérőt tengervízben ne viselje, funkciózavar léphet fel.

**Mi az oka annak, hogy a kijelző működése lelassul vagy feketére színeződik?**

A lehetséges ok: a készülék túllépte vagy nem érte el üzemi hőmérsékletét. A PC 9 készülék 1°C-tól 55°C-ig terjedő hőmérsékleten működik rendesen.

**A kijelző kiábrázolása gyengén látható, mit tegyek?**

A kijelző gyengén látható kiábrázolását a lemerült elemek idézhetik elő. Minél előbb cserélje ki azokat – CR 2032 típusú elemek (00342 tételszám).



A pulzsmérő CR 2032 típusú elemekkel üzemel. (00342 tételszám) A SIGMA SPORT pulzsmérő műszaki színvonala magas. A működőképesség és vízállóság biztosítása érdekében az elemek cseréjét bízva szakemberre. Az elemek szakszerűtlen cseréje a pulzsmérő sérüléséhez és a garancia elvesztéséhez vezethet.

**Az elemek cseréje után állítsa be a pontos időt.**

**3.5. GARANCIA**

Szerződéses partnereink részére garanciát nyújtunk a meghibásodások törvény által előírt elhárítására. Az elemekre nem vonatkozik a garancia. A garanciális javításokkal forduljon a bolthoz, ahol a pulzsmérőt vásárolta. A pulzsmérőt, tartozékait és a vásárlást igazoló iratot az alábbi címre is elküldheti. Kérjük, a postaköltség teljes mértékű megtérítését.

SIGMA Elektro GmbH  
Dr.Julius-Leber-Strasse 15  
D-67433 Neustadt/Weinstrasse

Szerviz – telefon: ++49-(0)6321-9120-118  
Email: service@sigmasport.com

Garanciális javítások esetén cserekészüléket kap a javítás idejére. A javítás idejében aktuális modell kapja kézhez. Gyártó a műszaki változtatások jogát fenntartja.