

Тренировка с PC 9**TRAINING MANAGER**

Начните, остановите или прекратите тренировку с TRAINING MANAGER. Все даты, которые находятся в меню времени и ритма сердца показываются в меню TRAINING MANAGER. В любом меню нажимая T-MANAGER Вы попадаете в меню TRAINING MANAGER. Сигнал на PC9 поступает от пояса. В начале тренировки нажмите START. Тренировка началась. Разные даты тренировки рассчитываются (меню ВРЕМЕНИ И РАБОТА СЕРЦА) RUNNING MAN Вам показывает, что активизирован TRAINING MANAGER. Чтобы остановить тренировку нажмите PAUSE. Если Вы хотите продолжить тренировку, нажмите START. Чтобы закончить тренировку, нажмите END. Чтобы подтвердить окончание тренировки нажмите END ещё раз. В случае, если Вы хотите продолжить тренировку, нажмите EX. Чтобы поменять даты тренировки (меню ВРЕМЕНИ И РАБОТА СЕРЦА) нажмите RESET Нажимая OFF, Вы возвратитесь в неактивное состояние часов. Внимание: Меняя даты тренировки последнее деление стирается. Сначала просмотрите первоначальные данные тренировки перед тем как переместиться на другие разделы тренировки. Нажмите YES чтобы поставить даты тренировки на «0». С кнопкой NO Вы отменяете эту функцию. Даты возвратились в первоначальное состояние. Чтобы вернуться в начальное меню, нажмите OFF.

МЕНЮ ВРЕМЕНИ (TIME)

В меню времени Вы видите актуальное время, а также Вы можете сохранить даты для трех тренировок, и общее время тренировки. Это меню предлагает функции хронометра и будильника. Нажмите ENTER, чтобы попасть в МЕНЮ ВРЕМЕНИ. ЧАСЫ показывают Вам дату и время. Индикатор HEALT –Зоны показывает сколько Вы тренировались в этой зоне пульса (мин, часы и % от общего времени). Индикатор FITNESS –Зоны показывает сколько, Вы тренировались в этой зоне пульса (мин, часы и % от общего времени). Индикатор POWER –Зоны показывает сколько, Вы тренировались в этой зоне пульса (мин, часы и % от общего времени). ХРОНОМЕТР служит как измеритель отрезка времени дополнительно к

TRAINING MANAGER. Нажмите START, чтобы активизировать хронометр.

Меню работы сердца (HEART).

Главное меню – Меню работы сердца (HEART) Вы можете узнать разные даты тренировок. Чтобы активизировать меню ПУЛЬСА нажмите ENTER. ИНДИКАТОР ЗОН, который находится в верхнем углу дисплея указывает Вам в которой из трех зон пульса Вы находитесь. В нижнем Вы видите сколько % пульса в данный момент от максимально заданного показания пульса. TOTAL TIME это Ваше актуальное время тренировки. DURCHSCHN показывает Ваш средний пульс. KCAL показывает Вам употребленное количество калорий в данной тренировке. Как только активизируем TRAINING MANAGER, так сразу суммируется расход калорий. TOTAL KCAL показывает Вам, сколько калорий употреблено за длительное время (недели, месяцы). Вы сами можете выбрать, когда поменять Ваши данные (RESET-Функций).

Необходимая информация о частоте работы сердца (HF).

Частота работы сердца (HF) или пульс калькулирует удары сердца в минуту. Мах частота сердца. Мах частота сердца (max HF) это максимальная частота, которая достигается в длительной тренировке. Некоторые факторы, которые могут повлиять на максимальную частоту сердца, это возраст, вес, пол и спортивная подготовка. Лучший способ для определения ритма сердца это тест стресса. Мы Вам советуем регулярно проходить этот тест у своего врача. Мах частоту сердца (max HF) можно определить по такой формуле: Мужчинам: $210 - \text{„средний возраст“} - (0,11 \times \text{персональный вес kg}) + 4$ Женщинам: $210 - \text{„средний возраст“} - (0,11 \times \text{персональный вес kg})$ Правильный пульс тренировки. Зона тренировки, это зона в которой частота сердца при целеустремленной и эффективной тренировке должна быть равномерной. По мнению спортивных врачей тренировка разделяется на три зоны: Пожалуйста, учтите что это только базовая информация, которая может меняться в зависимости от персональных данных. Достоверную информацию Вы можете получить у

своего тренера, который работает с Вами. HZ (HEALT –Zone) 55 – 70% от максимальной HF (частота сердца) Указатель: Wellness- для начинающих и для тех кто начал тренироваться заново. Эта зона также называется как « зона сжигания жира». В этой, зоне, также тренируете аэробный обмен веществ, это означает, что в мышцах сгорает жир и углеводы, меняется энергия. FZ (Fitness- Zone) 70 – 80% от максимальной HF (частота сердца) Указатель: Fitness –для лиц со средним физическим развитием. В этой зоне Вы тренируетесь уже интенсивнее. Энергия употребляется для сжигания углеводов. PZ (Power- Zone) 80 – 100% от максимальной HF (частота сердца) Указатель: Тренировка для спортсменов с высоким физическим развитием. В этой зоне Вы тренируетесь очень интенсивно, тренировка для спортсменов с высоким физическим развитием.

Замена Батарей.

В наблюдателе за ритмом сердца и грудном поясе используется батарея CR 2032 (Art.- Nr.00342). SIGMA SPORT представляет собой высоко развитый наблюдатель за ритмом сердца. Чтобы сохранить все функции и водонепроницаемость батарею надо менять аккуратно. Неосторожная замена батареи может испортить наблюдатель за ритмом сердца. После смены батарей все данные надо ввести снова.

Гарантия.

В соответствии с международными требованиями, мы полностью несем ответственность перед своими клиентами по всем дефектам нашей продукции. Батарея не включена в гарантию. В случае, требования гарантий обращайтесь к дилеру, у которого покупали наблюдатель за ритмом сердца, либо пришлите Ваш наблюдатель за ритмом сердца вместе с чеком и другими аксессуарами, оплачивая расходы почты, по адресу SIGMA SPORT, Dr.-Julius-Leber-Strasse 15, D-67433 Neustadt/Weinstrasse Servisa-Tel. ++49-(0)6321-9120-118 E-Mail: service@sigmasport.com Если поломка соответствует гарантийному случаю, Вы получите резервную единицу, которая находится на рынке. Производитель оставляет за собой право на модификацию.