

POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

Pulzmer SIGMA Onyx Balance

HEART RATE MONITORS
TOPLINE



ONYX BALANCE

Obsah

PREDSLOV A OBSAH BALENIA.....	3
Pulzmeter ONYX BALANCE.....	3
ZÁKLADNÉ FUNKCIE.....	3
Prehľad menu	3
Funkcie tlačidiel	4
Upevnenie hrudného pásu/držiaka na bicykel	5
NASTAVENIE PRED PRVÝM TRÉNINGOM.....	5
Ponuka nastavení	5
USER (Používateľské nastavenie)	7
ZONE (Nastavenia zón).....	7
TIME (Nastavenie času)	8
DATE (Nastavenie dátumu).....	8
TONE (Nastavenie zvukového varovania zóny).....	8
TRÉNING S ONYX BALANCE.....	8
ĎALŠIE INFORMÁCIE	9
Informácie o tepovej frekvencii	9
Často kladené otázky.....	10
Riešenie problémov	10
Výmena batérie, vodotesnosť a záruka	11

PREDSLOV A OBSAH BALENIA

Blahoželáme k tomu, že ste si vybrali impulzný počítač zo SIGMA SPORT®. Váš pulzometer ONYX BALANCE bude Vaším verným spoločníkom v oblasti športu a voľného času.

ONYX BALANCE je technicky náročný merací prístroj. Ak chcete poznať a používať rôzne funkcie Vášho nového monitora tepovej frekvencie, pozorne si prečítajte túto používateľskú príručku.

SIGMA SPORT ® Vám praje veľa zábavy s Vaším pulzmetrom ONYX BALANCE.

Pulzometer ONYX BALANCE

- Presné EKG
- Vyrobené podľa lekárskej smernice



Hrudný pás s digitálnym a kódovaným rádiovým prenosom.



Držiak na kormidlo na upevnenie ONYX BALANCE na bicykel pomocou O-krúžku.

ZÁKLADNÉ FUNKCIE

Prehľad menu



Hlavné menu

Stlačte ľubovoľné tlačidlo na 3 sekundy a vstúpte do hlavného menu Vášho ONYX BALANCE. Hlavné menu je rozdelené na nasledujúce oblasti:

- čas tréningu
- kalórie
- stredná TF
- denný čas

V akej oblasti hlavného menu sa nachádzate, také sa zobrazia ikony na spodnom displeji. Pomocou spodného tlačidla rámčeka môžete prepínať medzi jednotlivými funkciami.



Menu nastavení

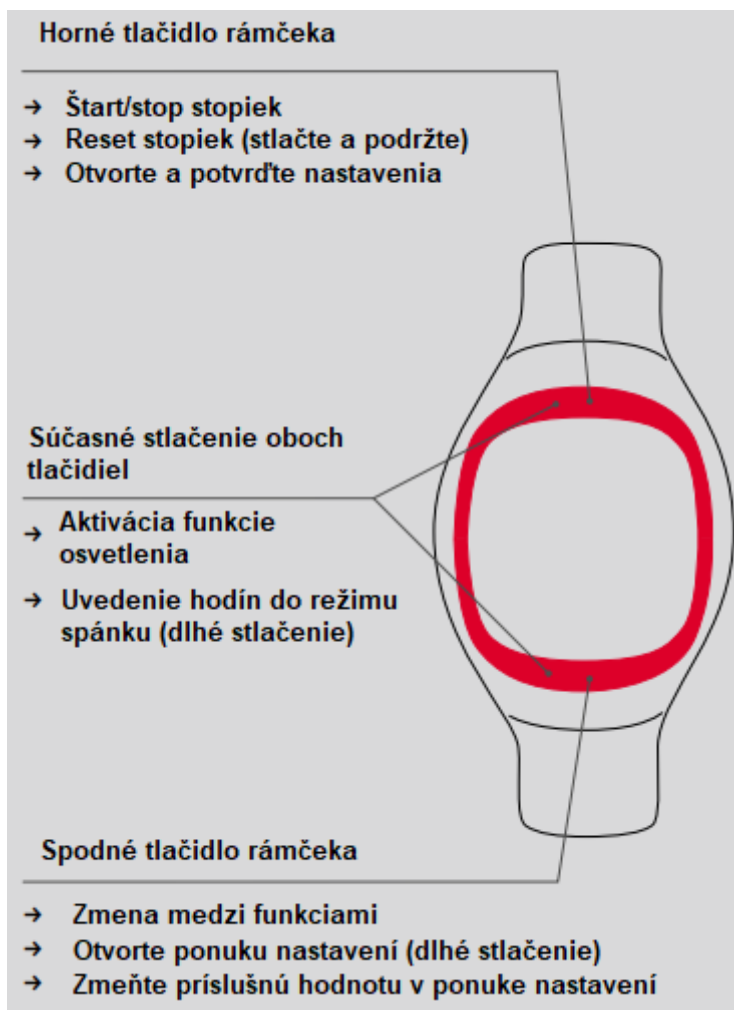
Otvorte ponuku nastavení stlačením spodného tlačidla rámčeka v hlavnom menu.

Zobrazí sa ponuka nastavení

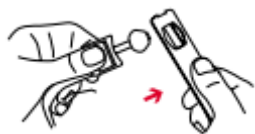
- USER – používateľské nastavenie
- ZONE – nastavenie zóny
- TIME – nastavenie času
- DATE – nastavenia dátumu
- TONE – nastavenie zvukového alarmu zóny

Stlačením spodného tlačidla spodného rámčeka prepínate medzi týmito nastaveniami.

Funkcie tlačidiel



Upevnenie hrudného pásu/držiaka na bicykel

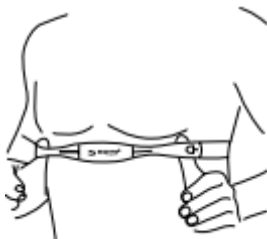


Pripojte vysieláč k elastickému pásu.

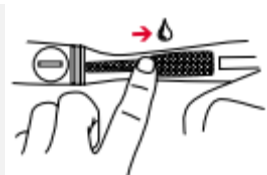


Dĺžku pásu je možné upraviť pomocou blokovacieho mechanizmu.

Dbajte na to, aby ste nastavili dĺžku popruhu tak, aby bol popruh príľnavý, ale nie príliš pevný.



Pás priložte tak, aby bol vysieláč umiestnený u mužov pod úpony prsných svalov a u žien pod úpony pŕs. Logo SIGMA musí byť vždy čitateľné spredu.



Nadvihnite popruh mierne od kože. Navlhčite rebrované oblasti (elektrody) na zadnej strane vysieláča so slinami alebo vodou.



Montáž držiaka na bicykel. Pripevnite držiak na bicykel na kormidlo.

Potom upevnite držiak na kormidle pomocou O-krúžku a zatvorte popruh.

NASTAVENIE PRED PRVÝM TRÉNINGOM

Ponuka nastavení



Nastavte si osobné nastavenia pred prvým tréningom. Ak tak chcete urobiť, stlačte horné alebo dolné tlačidlo rámcika na 3 sekundy, aby ste sa prepli z režimu spánku na aktívny režim.



V aktívnom režime stlačte spodné tlačidlo rámčeka približne na 3 sekundy. Na displeji sa najprv zobrazí správa „SET OPEN“ a potom „USER“. Nachádzate sa v ponuke nastavení.



Ponuka nastavení je rozdelená na „USER“ (používateľské nastavenia), „ZONE“ (nastavenia zóny), „TIME“ (nastavenie času), „DATE“ (nastavenia dátumu) a „TONE“ (nastavenie zvukového alarmu zóny).

Prepínajte medzi týmito ponukami nastavení stlačením spodného tlačidla rámčeka.

Otvorte príslušné menu nastavenia stlačením horného tlačidla rámčeka.

Teraz sú v každej ponuke zobrazené rôzne hodnoty, ktoré sa majú nastaviť. Zmeňte alebo zväčšite hodnotu nastavenia stlačením spodného tlačidla rámčeka. Ak chcete znížiť príslušnú hodnotu nastavenia, musíte ju zvýšiť, kým sa po prekročení maximálnych hodnôt znova nezobrazia minimálne číselné hodnoty.

Potvrďte príslušné nastavenie pomocou tlačidla horného rámčeka.



Po nastavení a opätovnom návrate do ponuky nastavení stlačte spodné tlačidlo rámčeka približne na 3 sekundy. Na displeji sa najskôr zobrazí správa „SET CLOSE“ a potom aktívny režim.

USER (Používateľské nastavenie)



Vstúpiť do „USER“ (používateľské nastavenie), zadajte Vaše pohlavie, dátum narodenia a hmotnosť (kg (alebo lbs. Libry)). Zmeňte príslušnú hodnotu stlačením spodného tlačidla rámčeka. Pomocou horného tlačidla rámčeka potvrdíte príslušné nastavenie a prejdite na ďalšiu hodnotu nastavenia.



Maximálna tepová frekvencia

Na základe používateľských nastavení (USER) sa vypočíta maximálna tepová frekvencia. Vypočítaná max. TF tvorí základ pre stanovenie hornej a dolnej hranice požadovanej tréningovej zóny. Zóna tréningu je vybratá a nastavená v ponuke „ZONE“ (Zóna)

ZONE (Nastavenia zón)



V ponuke „ZONE“ (nastavenia zón) môžete vybrať jeden z nasledujúcich prvkov podľa Vášho primárneho cieľa stlačením spodného tlačidla rámčeka. Vyberte tréningové zóny.



1. FAT (zóna spaľovania tukov): asi 55 – 70% max. TF

Zamerané na: Tréning pre začiatočníkov alebo začínajúcich. Orientovaný na metabolizmus.

Viac informácií nájdete v kapitole „Informácie o tepovej frekvencii“.



2. FIT (Fitness zóna): 70 – 80% max. TF

Zamerané na: Pokročilú kondičnú prípravu. Tréning základnej aeróbnej vytrvalosti na posilnenie kardiovaskulárneho systému.

Viac informácií nájdete v kapitole „Informácie o tepovej frekvencii“.



3. OWN (Individuálna zóna):

Pomocou ONYX BALANCE máte tiež možnosť prispôsobiť tréningovú zónu. Ak tak chcete urobiť, zmeňte dolnú hranicu (LOW) v položke ponuky „ZONE OWN“ a hornú hranicu (HIGH) pomocou dolného tlačidla rámčeka.

TIME (Nastavenie času)



V ponuke nastavenia „TIME“ je možné nastaviť časový režim (12/24 hod.) a aktuálny čas. Zvýšenie alebo zníženie hodnoty nastavenia pomocou spodného tlačidla rámčeka. Prepínajte medzi hodnotami, ktoré sa majú nastaviť s horným tlačidlom rámčeka.

DATE (Nastavenie dátumu)



V ponuke nastavenia „DATE“ môžete postupne nastaviť aktuálny rok, aktuálny mesiac a deň. Môžete tiež nastaviť, či sa dátum zobrazí v angloamerickom formáte (MM/DD) alebo v európskom formáte dátumu (DD/MM).

TONE (Nastavenie zvukového varovania zóny)



V menu nastavenia „TONE“ máte možnosť aktivovať/deaktivovať alarmy zóny. Alarmy zóny zaznejú vždy, keď sa dosiahne dolná hranica Vašej tréningovej zóny alebo prekročí horná hranica Vašej tréningovej zóny.

TRÉNING S ONYX BALANCE



AVG (priemerná)

Táto položka v ponuke zobrazuje priemernú tepovú frekvenciu aktuálneho tréningu.



Čas

Tu môžete počas tréningu zobrazit' aktuálny čas.



Horná a dolná hranica tréningovej zóny

Šípky vedľa aktuálnej hodnoty pulzu sa vždy zobrazia, keď ste nad alebo pod nastavenou tréningovou zónou. Šípka nadol ukazuje, že frekvencia pulzu je príliš vysoká a mala by sa znížiť.



Šípka hore znamená, že aktuálna srdcová frekvencia je príliš nízka a mala by sa podľa toho zvýšiť.

Po prekročení alebo nedosiahnutí aktuálnej hodnoty pulzu zaznie zvukový signál. Tento signál sa môže aktivovať alebo deaktivovať v ponuke nastavení „TONE“.



Režim spánku

ONYX BALANCE sa automaticky vypne po 5 minútach, pokiaľ nie je aktívny žiaden tréning. Prípadne môžete hodinky kedykoľvek ručne prepnúť do režimu spánku.

Stlačte horné a dolné tlačidlo rámcika súčasne najmenej na 3 sekundy. Váš ONYX BALANCE je v režime spánku a môže sa nosiť ako bežné hodinky v každodennom živote.

ĎALŠIE INFORMÁCIE

Informácie o tepovej frekvencii

Srdcová frekvencia (HR) alebo pulz je zaznamenaný v tepoch za minútu (BPM).

Maximálna tepová frekvencia

Maximálna srdcová frekvencia (TF max.) Je maximálna možná rýchlosť, ktorou Vaše srdce bije pri využívaní Vašej fyzickej výkonnosti. Osobná TF max. závisí od Vášho veku, Vášho pohlavia, Vašej motivácii, Váš typ športového výkonu a Váš fyzický stav. Najlepší spôsob, ako určiť TF max. je záťažový test.

Odporúčame, aby ste tento test vykonali u lekára a opakovali ho v pravidelných intervaloch.

TF max. je približne automaticky určená v ONYX BALANCE pomocou nasledujúcej matematickej rovnice:

- Muži: $210 - \text{„polovičný vek“} - (0,11 \times \text{osobná hmotnosť v kg}) + 4$
- Ženy: $210 - \text{„polovičný vek“} - (0,11 \times \text{osobná hmotnosť v kg})$

Správny tréningový pulz

Zóna tréningu je oblasť, v ktorej sa má tepová frekvencia pohybovať počas efektívneho a cieleného tréningu.

Vo svojom ONYX BALANCE si môžete vybrať medzi zónou spaľovania tukov (FAT) a Fitness zónou (FIT) podľa Vašich osobných cieľov. Okrem toho môžete nastaviť obmedzenia zóny sami (OWN) ručným nastavením horných a dolných limitov tepu. Viac informácií nájdete „USER“ (používateľské nastavenia).

1. FAT (zóna spaľovania tukov): asi 55 – 70% max. TF

Zamerané na: Tréning pre začiatočníkov.

Pri tréningu s nižšou intenzitou a dlhším trvaním sa spaľuje viac tukov ako sacharidov na zabezpečenie energie v percentách. Preto by ľudia, ktorí chcú predovšetkým znížiť svoju hmotnosť a spáliť tuk, by mali cvičiť v tejto zóne tepu. Odporúčame tréningový čas 45 – 90 minút.

Dokonca aj začiatočníci, ktorí sa nevenovali športu, by mali najskôr začať s tréningom v tejto zóne. To výrazne znižuje riziko preťaženia a súvisiace zdravotné riziká.

2. FIT (Fitness zóna): 70 – 80% max. TF

Zamerané na: Pokročilú kondičnú prípravu.

Vo fitness zóne už trénujete intenzívnejšie. V tomto prípade sa ako dodávateľ energie používa proporcionálne viac ľahko dostupných sacharidov. Výcvik v tejto intenzite posilňuje kardiovaskulárny systém a aeróbne základy vytrvalosti.

3. OWN (Individuálna zóna)

Pomocou ONYX BALANCE máte tiež možnosť prispôsobiť tréningovú zónu. Ak tak chcete urobiť, zmeňte dolnú hranicu (LOW) a hornú hranicu (HIGH) pomocou dolného tlačidla rámcika v položke ponuky „ZONE OWN“.

Poznámka: Majte na pamäti, že všeobecné tréningy sa nikdy nemôžu zaoberať osobnými záujmami športovca! Preto je naozaj optimálny tréning možný len s dobre vyškoleným trénerom, ktorý osobne pozná športovca.

Často kladené otázky

Často kladené otázky a servis

Čo sa stane, keď odstránim hrudný pás počas cvičenia?

Hodinky už nedostanú signál, na displeji sa zobrazí „0“. Ak stopky nefungujú, ONYX BALANCE po krátkej dobe prejde do režimu spánku.

Je pulzometer SIGMA úplne vypnutý?

Nie - v režime spánku sa zobrazí iba čas a dátum, takže môžete používať pulzometer ako bežné hodiny. V tomto stave ONYX BALANCE používa veľmi málo energie.

Aká je príčina, ak zobrazenie na displeji reaguje pomaly alebo je čierne?

Mohlo dôjsť k prekročeniu alebo poklesu prevádzkovej teploty. Váš pulzometer je určený pre teplotu od 0 °C do 55 °C.

Čo robiť so slabým displejom?

Slabý displej môže byť výsledkom príliš slabej batérie. Mala by byť vymenená čo najskôr - typ batérie CR 2032.

Riešenie problémov

Nebol nájdený žiadny signál. Uistite sa, že ste správne vložili hrudný pás. Vypnite hodinky a znova zapnite synchronizáciu.



Počas synchronizácie boli dva alebo viac hrudných pásov s rovnakou prenosovou frekvenciou v tesnej blízkosti. Vzdialte a stlačte ľubovoľné tlačidlo.



Dôležité poznámky

Ak na displeji nie je zobrazená žiadna srdcová frekvencia, môže to byť z nasledujúcich dôvodov:

- Hrudný pás nie je správne nasadený.
- Senzory (elektrody) pulzného snímača sú znečistené alebo nie sú navlhčené.
- Existujú rušivé vplyvy (elektrické rušivé zdroje, napríklad vedenia vysokého napätia, železničné trate atď.).
- Vybitá batéria CR 2032 snímača.

Pred začiatkom tréningu sa poradte so svojím lekárom - najmä ak máte kardiovaskulárne ochorenie.

Výmena batérie, vodotesnosť a záruka



Výmena batérie

Pulzometer a hrudný pás používajú batériu CR 2032.

Zariadenie ONYX BALANCE je vybavené priehradkou na výmenu batérií. Otvorte priehradku na výmenu batérií príslušným kľúčom, vymeňte batériu a znovu zatvorte priestor na výmenu batérií.

Aj hrudný pás má priehradku na batérie, takže používateľ môže jednoducho vymeniť batériu.

Vodoodolnosť

ONYX BALANCE je vodotesný do hĺbky 10 m. Pod vodou nie je možné stlačiť žiadne tlačidlo.

Záruka

Zodpovedáme nášmu zmluvnému partnerovi za vady podľa zákonných ustanovení. Batérie sú vylúčené zo záruky. V prípade záruky sa obráťte na predajcu, od ktorého ste si zakúpili svoj pulzometer, alebo pošlite pulzometer s dokladom o kúpe a všetkým príslušenstvom s dostatočným poštovným na adresu:

SIGMA Elektro GmbH Dr.-Julius-Leber-Straße 15 D-67433 Neustadt/Weinstraße Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118 E-mail: service@sigmasport.com.

Pri oprávnených nárokoch na záruku dostanete náhradné zariadenie. Máte právo len pre aktuálny model. Výrobca si vyhradzuje právo vykonať technické zmeny.



SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
10F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830

www.sigmasport.com