

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 3.11

ENGLISH
NORSK
SUOMI

DANSK
SVENSKA
PORTUGUÊS

US / GB

NO

FI

DK

SE

PT

ÍNDICE

1	Conhecimento	
1.1	Prefácio e conteúdo da embalagem	73
1.2	Vista geral do relógio, símbolos e estrutura do visor	74
1.3	Ajuste da hora	75
2	Treino	
2.1	Colocar o cinto torácico	76
2.2	Indicação da frequência cardíaca	78
2.3	Tempo de treino (iniciar, parar, repor)	78
2.4	Conclusão do treino	80
3	Informação	
3.1	Informações úteis sobre a frequência cardíaca	81
3.2	Indicações importantes	82
3.3	Questões frequentes e assistência técnica	83
3.4	Garantia	85

1 CONHECIMENTO

1.1 PREFÁCIO E CONTEÚDO DA EMBALAGEM

Agradecemos a compra de um monitor de pulsação da marca SIGMA SPORT®. O seu novo PC 3.11 será durante muitos anos o seu fiel companheiro durante as suas actividades desportivas e de tempos livres.

O PC 3.11 é um instrumento de medição que cumpre os mais elevados requisitos técnicos. Para poder conhecer e utilizar as diversas funções do seu monitor de pulsação de corrida, leia atentamente este manual de instruções.

A SIGMA SPORT® espera que tire o melhor proveito do seu PC 3.11.

Monitor de pulsação PC 3.11

→ Precisão de um ECG



Cinto elástico

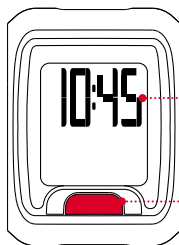


Transmissor de pulsação com emissor



1.2 VISTA GERAL DO RELÓGIO, SÍMBOLOS E ESTRUTURA DO VISOR

MODO DE REPOUSO



Hora

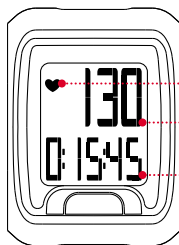
Botão de funcionamento

MODO DE TREINO COM FREQUÊNCIA CARDÍACA

Símbolo para frequência cardíaca medida

Pulsação actual

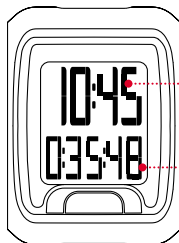
Cronómetro (tempo de treino)



MODO DE TREINO SEM FREQUÊNCIA CARDÍACA

Hora

Cronómetro
Último tempo de treino



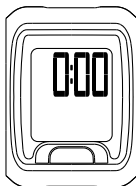
1.3 AJUSTE DA HORA

O PC 3.11 encontra-se no modo de repouso.
(No visor é apenas apresentada a hora)

Nota:

Efectue os ajustes rapidamente!

O PC 3.11 comuta automaticamente para o próximo ponto a ajustar.



Mantenha o botão de funcionamento premido até surgir "hold" e, de seguida, o formato da hora (indicação de 24 ou 12 horas).



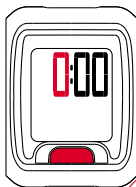
Com o botão de funcionamento, opte entre o formato de 24 ou 12 horas.

Aguarde – o visor comuta para o ajuste seguinte.

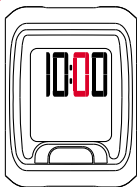


Ajuste a hora actual, premindo repetidamente o botão de funcionamento.

Aguarde – o visor comuta para o ajuste seguinte.



1.3 AJUSTE DA HORA



Ajuste o primeiro dígito do ajuste dos minutos, premindo repetidamente o botão de funcionamento.

Aguarde - o visor comuta para o ajuste seguinte.

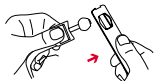


Ajuste o segundo dígito do ajuste dos minutos, premindo repetidamente o botão de funcionamento.

Aguarde - a hora do PC 3.11 está ajustada.

2 TREINO

2.1 COLOCAR O CINTO TORÁCICO



Fixe o emissor ao cinto elástico.

2.1 COLOCAR O CINTO TORÁCICO

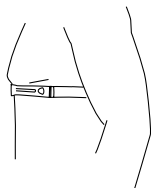
O comprimento do cinto pode ser ajustado individualmente através do mecanismo de fixação.

Certifique-se de que o comprimento do cinto é ajustado, de modo a que este fique bem colocado e não demasiado apertado.



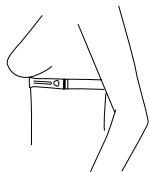
Nos homens, o emissor deve ser colocado por baixo dos músculos peitorais.

O logótipo da SIGMA deve estar legível e virado para a frente.

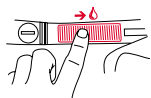


Nas mulheres, o emissor deve ser colocado por baixo do peito.

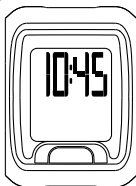
O logótipo da SIGMA deve estar legível e virado para a frente.



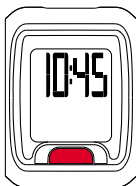
Na parte dianteira, levante ligeiramente o cinto da pele. Humedeça as zonas com nervuras (eléctrodos) na parte traseira do emissor com saliva ou água.



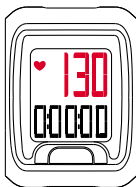
2.2 INDICAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



O PC 3.11 encontra-se no modo de repouso.
O cinto torácico está colocado.

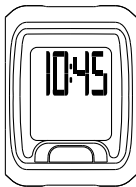


Prima brevemente o botão de funcionamento para
activar o modo de treino.



No visor surge a frequência cardíaca actual.

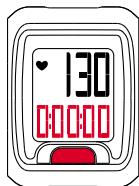
2.3 TEMPO DE TREINO (INICIAR, PARAR, REPOR)



O PC 3.11 encontra-se no modo de repouso.
O cinto torácico está colocado.

2.3 TEMPO DE TREINO (INICIAR, PARAR, REPOR)

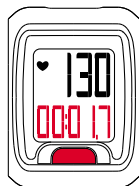
Prima brevemente o botão de funcionamento para activar o PC 3.11.



Ao iniciar o treino: Inicie o cronómetro, premindo brevemente o botão de funcionamento.

O cronómetro começa a contagem.

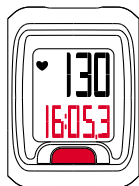
O cronómetro conta até uma hora, com uma precisão de décimos de segundos. Caso treine durante mais de uma hora, o tempo de treino é exibido no formato h:mm:ss.



Ao concluir o treino: Páre o cronómetro, premindo brevemente o botão de funcionamento.

O cronómetro é parado.

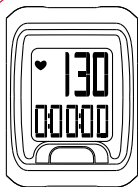
Ao premir novamente o botão de funcionamento, o cronómetro inicia novamente.



Para repor o cronómetro a zero, mantenha o botão de funcionamento até surgir "hold", "RESET" e, de seguida, 0:00:00 no visor.

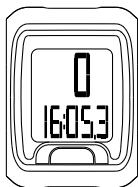


2.3 TEMPO DE TREINO (INICIAR, PARAR, REPOR)

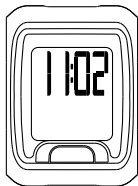


O cronómetro foi reposto a zero.

2.4 CONCLUSÃO DO TREINO



Retire o cinto torácico, páre o cronómetro.
Apenas deste modo o PC 3.11 pode retroceder automaticamente para o estado de repouso, após um breve período de tempo.



O PC 3.11 encontra-se no modo de repouso.



Ao premir brevemente o botão de funcionamento, é possível consultar o último tempo de treino.

Apagar o último tempo de treino (ver 2.3).

3 INFORMAÇÃO

3.1 INFORMAÇÕES ÚTEIS SOBRE A FREQUÊNCIA CARDÍACA

A frequência cardíaca (FC) ou a pulsação é indicada em batimentos por minuto.

Frequência cardíaca máxima

A frequência cardíaca máxima (FCmáx) é a frequência máxima possível no momento, com a qual o seu coração bate numa utilização total das suas capacidades físicas. A FCmáx individual depende da idade, sexo, capacidades físicas, da aptidão física específica para o tipo de desporto e das condições físicas. A melhor opção para determinar a sua FCmáx é através de um teste de resistência.

Recomendamos que realize este teste com um médico e que o repita em intervalos regulares.

A FCmáx também pode ser calculada através de uma equação matemática:

Homens:

$210 - \text{"metade da idade"} - (0,11 \times \text{peso individual em kg}) + 4$

Mulheres:

$210 - \text{"metade da idade"} - (0,11 \times \text{peso individual em kg})$

A pulsação de treino certa

A zona de treino é a amplitude na qual a frequência cardíaca deve oscilar durante um treino eficaz e orientado. No ponto de vista médico-desportivo, existem três zonas de treino:

Tenha sempre em atenção que os planos gerais nunca podem ser aplicados às necessidades individuais do desportista! Como tal, apenas é possível realizar um treino ideal e eficaz com um instrutor qualificado e que conheça o desportista pessoalmente.

3.1 INFORMAÇÕES ÚTEIS SOBRE A FREQUÊNCIA CARDÍACA

HZ (Health-Zone):

Saúde **55 – 70% da FC_{máx}**

Público alvo: Saúde e bem-estar para quem começa (ou recomeça) a treinar

Esta zona também é apelidada de “zona de queima de gordura”.

Nesta zona, é trabalhado o metabolismo aeróbio, isto é, a gordura e os hidratos de carbono nos músculos são queimados ou convertidos em energia.

FZ (Fitness-Zone):

Fitness **70 – 80% da FC_{máx}**

Público alvo: Fitness para desportistas avançados

Na zona Fitness o treino é já claramente mais intensivo.

Neste caso, a energia é extraída principalmente a partir da queima de hidratos de carbono.

PZ (Power-Zone):

Competição **80 – 100% da FC_{máx}**

Público alvo: Treino para desportistas de competição

O treino na zona de competição é muito intenso e apenas deve ser praticado por desportistas experientes.

3.2 INDICAÇÕES IMPORTANTES

Caso o visor não apresente qualquer indicação de frequência cardíaca, tal pode dever-se ao seguinte:

- O cinto com o transmissor de pulsação não está colocado correctamente.
- Os sensores (eléctrodos) do transmissor de pulsação estão sujos ou não foram humedecidos.
- Presença de interferências devido a fontes de interferência eléctricas (linhas de alta tensão, linhas ferroviárias, etc).
- A pilha do emissor (CR 2032) está vazia (n.º de art. 00342).

3.2 INDICAÇÕES IMPORTANTES

Antes de iniciar o treino, consulte o seu médico – especialmente em caso de problemas cardiovasculares.

3.3 QUESTÕES FREQUENTES E ASSISTÊNCIA TÉCNICA

O que acontece se retirar o cinto torácico durante o treino?

O relógio deixa de receber o sinal de frequência cardíaca, nas linhas superiores surge "0" - após um breve período de tempo, a indicação "0" é substituída pela hora actual. Caso seja novamente recebido um sinal de frequência cardíaca, este será exibido automaticamente no visor.

Os monitores de pulsação da SIGMA desligam-se totalmente?

Não. No estado de repouso é apenas apresentada a hora, para que o monitor de pulsação também possa ser utilizado como um relógio de pulso normal. Neste estado, o PC 3.11 consome uma quantidade de energia muito reduzida.

Posso utilizar o cinto torácico sobre uma passadeira?

Sim – os sinais podem ser recebidos e exibidos por quase todos os aparelhos cardíacos adequados.

Os monitores de pulsação da SIGMA são à prova de água e podem ser utilizados para natação?

Sim - o PC 3.11 é à prova de água até 3 ATM (corresponde a uma pressão de ensaio de 3 bar). O PC 3.11 é adequado para natação. Tenha em consideração o seguinte: não prima os botões debaixo de água, caso contrário a água pode entrar na caixa. A utilização em água do mar deve ser evitada, pois podem ocorrer avarias de funcionamento.

3.3 QUESTÕES FREQUENTES E ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Porque é que a indicação no visor reage lentamente ou apresenta uma cor preta?

A temperatura de funcionamento pode ter sido excedida ou não alcançada. O monitor de pulsação foi concebido para uma temperatura entre 1°C e 55°C.

O que devo fazer se a indicação do visor estiver fraca?

Uma indicação do visor fraca pode ser a consequência de uma pilha fraca. Esta deve ser substituída o mais brevemente possível – tipo de pilha CR 2032 (n.º de art. 00342).

Substituição da pilha

A pilha CR 2032 (n.º de art. 00342) é utilizada no monitor de pulsação e no cinto torácico.

O monitor de pulsação da SIGMA é um instrumento de medição que cumpre os mais elevados requisitos técnicos. Para garantir o funcionamento e a impermeabilidade, a substituição da pilha deve ser realizada junto de um distribuidor autorizado. Uma substituição incorrecta da pilha pode danificar o monitor de pulsação, o que conduz à perda do direito de garantia.

A hora deve ser ajustada novamente depois de uma substituição da pilha.

3.4 GARANTIA

Assumimos a responsabilidade perante o respectivo parceiro por danos, de acordo com as normas legais. As pilhas não estão incluídas na garantia. Em caso de garantia, contacte o distribuidor junto do qual adquiriu o monitor de pulsação. Pode enviar o monitor de pulsação, juntamente com o comprovativo de compra e todos os acessórios, para o seguinte endereço. Certifique-se de que inclui franquia suficiente.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Alemanha

Tel. Assistência Técnica +49 (0) 6321/9120-118

E-mail: service@sigmasport.com

Caso a sua reclamação seja considerada válida, irá receber um aparelho de substituição. O direito de garantia apenas se aplica ao modelo actual nesse momento. O fabricante reserva-se o direito a alterações técnicas.

You can find the CE Declaration under: www.sigmasport.com

- Batteries may not be disposed of in household waste (European Battery Law).
- Please hand in the batteries at a nominated hand-over point for disposal.
- Batteriene må ikke kastes i husholdningsavfallet (Batterilov).
Lever batteriene på et godkjent gjenvinningsanlegg.
- Paristoja ei nykyään saa hävittää kotitalousjätteen mukana (paristoja koskeva säädös).
Toimita paristot asianmukaiseen kierrätyspisteeseen hävitystä varten.
- Batterier må ikke bortskaftes sammen med husholdningsaffaldet (Batterilov).
Afløver batterierne på et tilsvarende samlested.
- Batterier får inte kastas i hushållssoporna (Batterilag)
Lämna batterierna till en godkänd återvinningsplats.
- As pilhas não devem eliminadas em conjunto com o lixo doméstico (lei relativa a pilhas).
Entregue as pilhas num ponto de recolha correspondente para a sua correcta eliminação.



LI =
Lithium



HEART RATE MONITOR

PC 3.11

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 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

SIGMA SPORT USA

North America
3487 Swenson Avenue
St. Charles, IL 60174, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

www.sigmasport.com