

HEART RATE MONITOR



SIGMA[®]
GERMANY

PT

ZONE INDICATOR

KCAL

DIGI CODE



PC 22.13

WOMAN / MAN

Índice

1	Função das teclas	3
2	Activação do PC 22.13	3
3	Vista geral do visor	4
4	Configurações base do PC 22.13	4
5	Treinar com o PC 22.13	8
6	Condições de garantia	10

Prefácio

Muito obrigada por ter optado por um monitor de pulsação da marca SIGMA SPORT®.

O seu novo PC 22.13 será, durante muitos anos, o seu fiel companheiro durante as suas actividades desportivas e de tempos livres. O PC 22.13 é um instrumento de medição que cumpre os mais elevados requisitos técnicos. Para poder conhecer e utilizar as diversas funções do seu novo monitor de pulsação, leia atentamente este manual de instruções.

A SIGMA SPORT® espera que tire o melhor proveito do seu PC 22.13.

Mais informações e indicações

Para mais informações, bem como para perguntas frequentes (FAQ), visite o site www.sigmasport.com.

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

As duas teclas em conjunto :

- Activar a função de luz
- Mudar do modo de treino para o estado de repouso (manter premido)



START/STOP/ RESET:

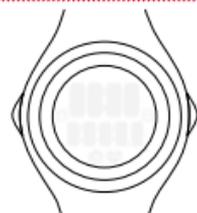
- Iniciar e parar o cronómetro
- Reset do cronómetro (manter premido)
- Abertura e confirmação dos ajustes

MODE/ SET:

- Alternância entre as funções
- Abertura do menu de ajuste (manter premido)
- Alteração do respectivo valor no menu de ajuste

Activação do PC 22.13

O PC 22.13 é fornecido num modo de transporte, o qual praticamente não consome bateria. Por este motivo deve activar o PC 22.13 antes da primeira utilização. Proceda da seguinte forma.



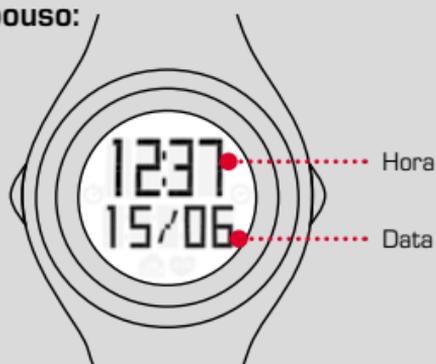
Prima o botão START/STOP/RESET e mantenha premido durante 5 segundos. O relógio encontra-se agora no menu de ajuste.



3

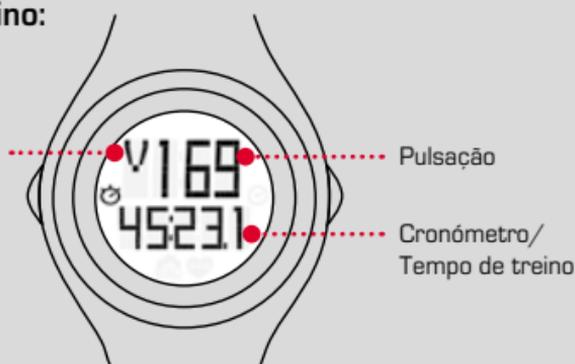
Vista geral do visor

→ Estado de repouso:



→ Modo de treino:

Indicador de zona
ao exceder/não
alcançar a zona
alvo ajustada



Calorias



Ø do pulso



Hora



4

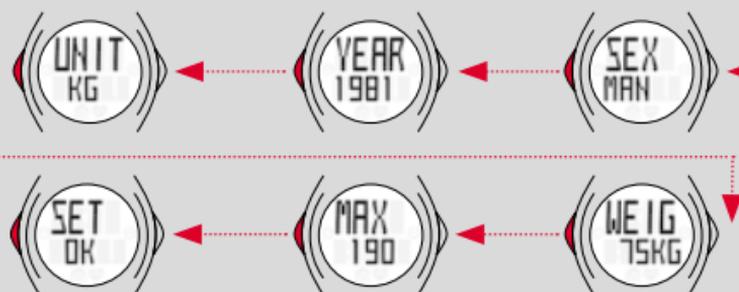
Configurações base do PC 22.13

→ USER - Ajustar os dados de utilizador:

Os dados pessoais são necessários para determinar as calorias, assim como para calcular a frequência cardíaca máxima.

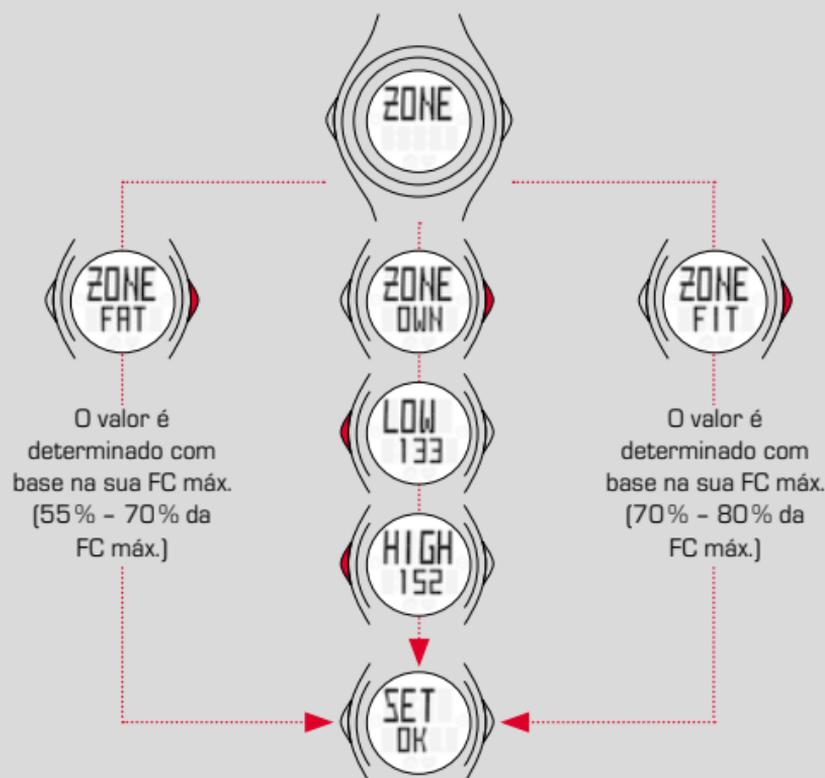
Premir o botão START/STOP/RESET -
Confirmar o valor

Com o botão MODE/RESET pode alterar o valor



→ ZONE - Ajustar a zona de treino alvo:

É audível uma sinalização acústica se se encontrar fora dos seus limites predefinidos.





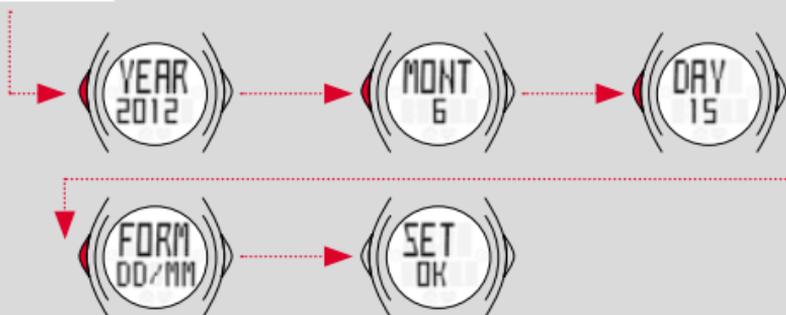
→ TIME - Ajustar a hora:

Aqui tem a possibilidade de ajustar a hora.



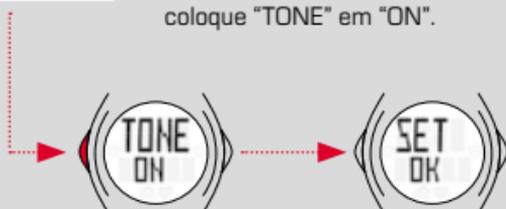
→ DATE - Ajustar a data:

Aqui tem a possibilidade de ajustar a data.



→ TONE - Ajustar os sinais sonoros para zona alvo:

Se desejar ouvir um sinal sonoro ao exceder o limite superior ou não alcançar o limite inferior que definiu, coloque "TONE" em "ON".

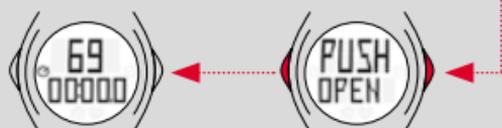


→ LOCK - Activar bloqueio de teclas:

O PC 22.13 possui um bloqueio de teclas que pode activar se necessário. Coloque para isso o LOCK em ON.

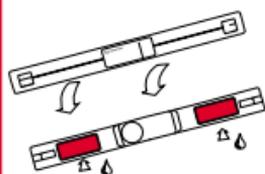


Nota: O bloqueio de teclas está activo automaticamente, assim que mudar para o modo de repouso (indica-se hora e data). Caso pretenda agora iniciar um treino, deve pressionar duas vezes uma tecla qualquer dentro de 3 segundos.

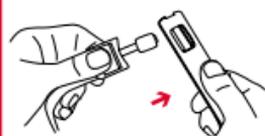


Caso pressionar uma vez acidentalmente a tecla, surge a indicação "PUSH OPEN" por 3 segundos para exibir depois novamente a hora.



**→ Colocar o cinto torácico:**

Humedeça o emissor (superfície com nervuras) com água suficiente.

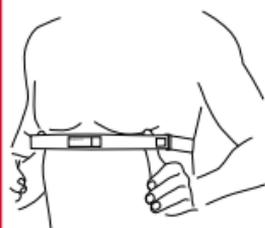


Ligue o emissor ao cinto elástico.



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.



Colocar o cinto de forma que, nos homens, o cinto fique abaixo dos músculos peitorais e, nas mulheres, abaixo do peito.

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

→ Iniciar treino:

Iniciar treino (o bloqueio de teclas não está activo):

Premir uma tecla qualquer.

Iniciar treino (o bloqueio de teclas está activo):

Premir duas vezes uma tecla qualquer dentro de 3 segundos.



É procurada a pulsação e encontrada após alguns segundos.



Premir START/STOP/RESET para iniciar o cronómetro.



Premir START/STOP/RESET para parar o cronómetro.



Premir MODE/SET para alternar entre os valores individuais.





Premir MODE/SET e START/STOP/RESET e manter premido para mudar para o modo de repouso.



6

Condições de garantia

Existe direito a garantia no caso de erros de material e processamento. Excluídos da garantia encontram-se as baterias, peças de desgaste e o desgaste provocado pela utilização comercial ou por acidentes. O direito a garantia aplica-se apenas se o produto SIGMA não tiver sido aberto arbitrariamente e se for apresentado o talão de compra.

Assumimos a responsabilidade perante o respectivo parceiro por danos, de acordo com as normas legais. Em caso de garantia, contacte o distribuidor junto do qual adquiriu o monitor de pulsação.

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



LI =
Lithium Ionen



As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico (Legislação europeia relativa a pilhas)! Entregue as pilhas junto de uma empresa de recolha mencionada para a eliminação.



Os aparelhos electrónicos não devem ser depositados no lixo doméstico. Entregue o aparelho junto de uma empresa de recolha autorizada.

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
3487 Swenson Ave.
St. Charles, IL 60174, 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

