

HEART RATE MONITOR



**SIGMA**<sup>®</sup>  
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](http://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

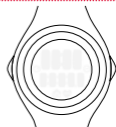
#### **MODE/ SET:**

- 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.

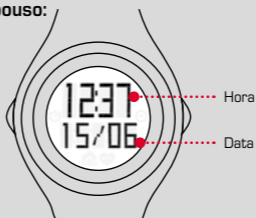
Prima o botão START/STOP/RESET e mantenha premido durante 5 segundos. O relógio encontra-se agora no menu de ajuste.



### 3

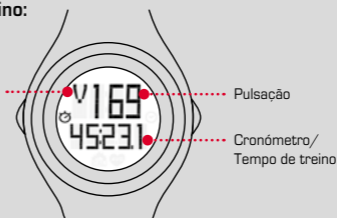
## Vista geral do visor

→ Estado de repouso:



→ Modo de treino:

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



Calorias



Ø do pulso



Hora



### 4

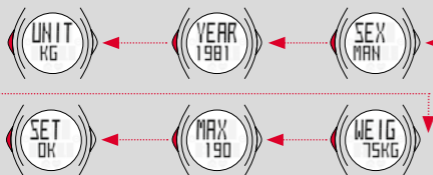
## Configurações base do PC 22.13

→ USER - Ajustar os dados de utilizador:

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

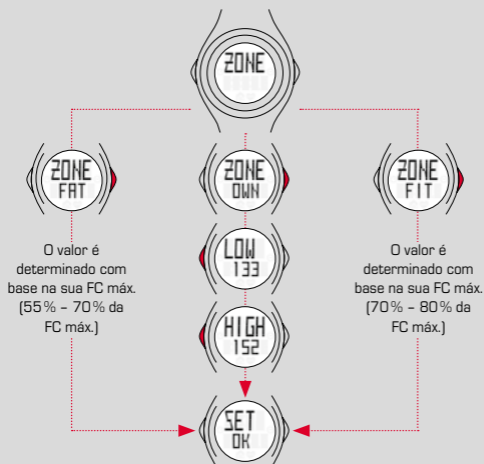
Premir o botão START/STOP/RESET -  
Confirmar o valor

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.





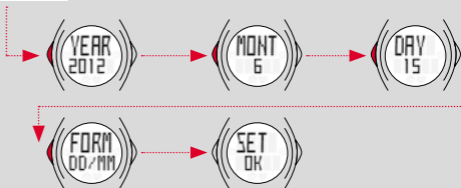
### → TIME - Ajustar a hora:

Aqui tem a possibilidade de ajustar a hora.



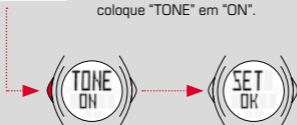
### → DATE - Ajustar a data:

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".

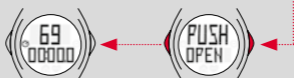


## → LOCK - Activar bloqueio de teclas:

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

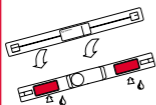


**Nota:** O bloqueio de teclas está activo automaticamente, assim que mudar para o modo de repouso (indica-se hora e data). Caso pretenda agora iniciar um treino, deve pressionar duas vezes uma tecla qualquer dentro de 3 segundos.

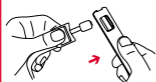


Caso pressionar uma vez acidentalmente a tecla, surge a indicação "PUSH OPEN" por 3 segundos para exibir depois novamente a hora.



**→ Colocar o cinto torácico:**

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

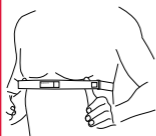


Ligue o emissor ao cinto elástico.



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](http://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](mailto: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

