

RUNNING COMPUTER

 **SIGMA**[®]
GERMANY



9 km/h



SPEED

15 km



DISTANCE

145



HEART RATE

RC 1209

RUNNING COMPUTER
SPEED - DISTANCE - HEART RATE

www.sigmasport.com

SI

SK

CZ

PL

HU

RU

US/GB

1	Предисловие	174
2	Содержимое упаковки	174
3	Указания по технике безопасности	175
4	Краткое описание	175
4.1	Закрепление передатчика R3	175
4.1.1	Закрепление нагрудного ремня	176
4.1.2	Закрепление держателя HipClip	176
4.2	Перед первой тренировкой	177
4.3	Быстрое и долгое нажатие кнопок	178
4.4	Краткое описание режимов и функций	179
4.4.1	Режим покоя	180
4.4.2	Режим тренировки	180
4.4.3	Режим настройки	181
5	Режим настройки	182
5.1	Открытие режима настройки	182
5.2	Структура дисплея	182
5.3	Назначение кнопок в режиме настройки	182
5.4	Краткая инструкция по настройке прибора	183
5.5	Выполнение настроек прибора	183
5.5.1	Установка языка	183
5.5.2	Установка единиц измерения	183
5.5.3	Калибровка	183
5.5.4	Поправочный коэффициент	183
5.5.5	Установка даты	184
5.5.6	Установка времени	185
5.5.7	Установка пола	186
5.5.8	Установка даты рождения	186
5.5.9	Установка веса	186
5.5.10	Установка макс. частоты ритма сердца (HF max)	186
5.5.11	Установка тренировочной зоны	187
5.5.12	Тренировка с тренировочными зонами	188
5.5.13	Настройка индивидуальной тренировочной зоны	188

5.5.14	Установка общего расстояния	190
5.5.15	Установка общего времени бега	191
5.5.16	Установка общего количества калорий	191
5.5.17	Установка контрастности	191
5.5.18	Установка тонального сигнала кнопок	191
5.5.19	Установка и выключение сигнала тревоги зоны	191
6	Калибровка и поправочный коэффициент	192
6.1	Для чего нужна калибровка?	192
6.2	Функция калибровки	192
6.3	Вызов калибровки	193
6.4	Калибровка	193
6.4.1	Подготовка к калибровке	194
6.4.2	Выполнение калибровочного пробега	194
6.5	Поправочный коэффициент	195
7	Режим тренировки	196
7.1	Открытие режима тренировки	196
7.2	Структура дисплея	196
7.3	Назначение кнопок в режиме тренировки	197
7.4	Функции во время тренировки	198
7.5	Радиосвязь с передатчиком R3	198
7.6	Запуск тренировки	199
7.7	Прерывание тренировки	200
7.8	Завершение тренировки	200
7.9	Значения после тренировки	201
7.10	Сброс значений тренировки	201
8	Техническое обслуживание и чистка	202
8.1	Замена батареи	202
8.2	Стирка нагрудного ремня из ткани COMFORTEX+	203
8.3	Запасные части	203
8.4	Утилизация	204
9	Технические характеристики	204

1 ПРЕДИСЛОВИЕ

Поздравляем Вас с выбором бегового компьютера фирмы SIGMA SPORT®. Ваш новый беговой компьютер на долгие годы станет Вашим верным спутником во время занятий спортом и на досуге. Беговой компьютер можно использовать для многих видов деятельности, в том числе для:

- беговой тренировки;
- ходьбы и северной ходьбы;
- пешего туризма;
- плавания (только измерение частоты ритма сердца).

Беговой компьютер RC 1209 представляет собой технически высококачественный измерительный инструмент и помимо пульса измеряет расстояние и скорость.

Для изучения и использования разнообразных функций Вашего нового бегового компьютера внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации.

SIGMA SPORT® надеется, что Вам понравится пользоваться беговым компьютером во время тренировки.

2 СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ



Беговой компьютер RC 1209 Батарея в компл.



Приспособление для открытия крышки отсека для батареи для ее активации и замены. **Совет:** при потере данного приспособления отсек для батареи можно открыть с помощью шариковой ручки.



Нагрудный ремень COMFORTEX+ для измерения пульса и крепления передатчика R3.

2 СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ

Передатчик R3 в комплекте с батареей для измерения скорости и пульса. Передатчик R3 передает цифровой кодированный сигнал на компьютер RC 1209.



Держатель HipClip для передатчика R3 для тренировки без измерения пульса, но с измерением скорости.



3 УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Во избежание причинения вреда здоровью перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при наличии у Вас сердечно-сосудистых заболеваний или при длительных перерывах в занятиях спортом.
- Не используйте беговой компьютер во время ныряния, он подходит только для плавания.
- Запрещается нажимать кнопки под водой.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

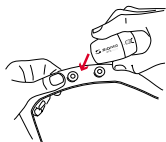
4.1 ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА R3

Передатчик R3 можно носить либо на нагрудном ремне, либо в держателе HipClip.

- **Ношение нагрудного ремня**
Измеряется пульс, скорость, расстояние.
- **Ношение HipClip**
Измеряется скорость и расстояние, но не пульс.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

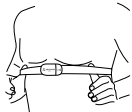
4.1.1 ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАГРУДНОГО РЕМНЯ



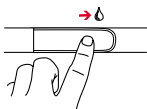
Закрепите передатчик R3 на кнопках нагрудного ремня. **Важно:** для экономии заряда батареи после тренировки отсоедините передатчик R3 от ремня. Передатчик всегда активен, если между двумя контактами может проходить ток. Это возможно в том случае, если нагрудный ремень надет на кожу, или нагрудный ремень и/или передатчик R3 лежат на влажном полотенце. Если светодиодный индикатор мигает, передатчик R3 включен.



Отрегулируйте длину ремня. **Важно:** ремень должен прилегать плотно, но не быть затянутым слишком сильно.

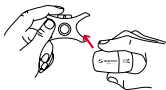


Расположите ремень под грудной мышцей или грудью. **Важно:** передатчик R3 находится спереди.



Увлажните зону датчика, которая прилегает к коже. **Важно:** пульс измеряется правильно только в том случае, если зона датчика увлажнена.

4.1.2 ЗАКРЕПЛЕНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ HIPCLIP

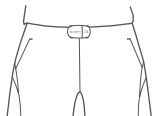


Вставьте передатчик R3 в держатель HipClip. **Важно:** для экономии заряда батареи после тренировки отсоедините передатчик R3 от ремня. Передатчик всегда активен, если он вставлен в держатель HipClip, или если между двумя контактами (кнопками) может проходить ток. Если светодиодный индикатор мигает, передатчик R3 включен. **Примечание:** передатчик R3 можно вставлять только в одном направлении.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

Закрепите держатель HipClip в центре на брюках.

Важно: скорость и расстояние измеряются правильно только в том случае, если держатель HipClip расположен спереди по центру.



4.2 ПЕРЕД ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Перед началом первой тренировки настройте беговой компьютер следующим образом:

1. С помощью соответствующего приспособления установите крышку отсека для батареи в положение ON.

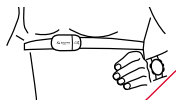


2. На приборе автоматически установится режим настройки. С помощью кнопок SPEED (+) и PULSE (-) пролистайте основные настройки. С помощью кнопки SET подтвердите настройки. Установите следующие настройки: язык, единицы измерения, дата, время и т. п.

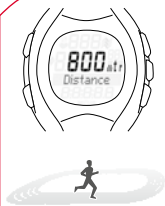


Примечание: обязательно введите свой пол, дату рождения и вес, так как на основании этих данных беговой компьютер рассчитывает максимальную частоту ритма сердца (HF max). Более подробные сведения см. в главе 5 «Режим настройки»

3. Наденьте нагрудный ремень или держатель HipClip и беговой компьютер RC 1209.



4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ



4. Калибровка

Для того, чтобы беговой компьютер показывал оптимальные результаты, необходимо выполнить его калибровку (более подробные сведения см. в главе 6 «Калибровка»). В режиме настройки перейдите к пункту «Калибровка и поправочный коэффициент». Нажмите кнопку SET. Беговой компьютер проведет Вас по этапам калибровки. После калибровки выйдите из режима настройки, удерживая кнопку SET нажатой.



5. Начало тренировки.

С помощью кнопок START/STOP запустите первую тренировку.



6. Для завершения тренировки нажмите кнопку START/STOP. Секундомер остановится. Для сброса значений на нуль удерживайте кнопку START/STOP нажатой. Для выхода из режима тренировки удерживайте кнопку PULSE (-) нажатой. Более подробное описание пяти шагов см. на следующих страницах.

4.3 БЫСТРОЕ И ДОЛГОЕ НАЖАТИЕ КНОПОК

Управление беговым компьютером выполняется с помощью двух различных нажатий на кнопку:

- **Быстрое нажатие кнопки**
вызов или листание функций.
- **Долгое нажатие кнопки**
Переход в другой режим, сброс значений тренировки или синхронизация передатчика R3 вручную.

Пример: Вы завершили тренировку и хотите вызвать режим покоя.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

Удерживайте кнопку PULSE (-) нажатой.



Продолжайте удерживать кнопку PULSE (-) нажатой. Дисплей мигнет дважды, и на нем появится сообщение, что режим тренировки завершен.



На дисплее отобразится режим покоя. Отпустите кнопку PULSE (-).



4.4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ И ФУНКЦИЙ

Здесь представлено краткое описание различных режимов (режим тренировки, режим настройки и режим покоя). При долгом нажатии кнопки выполняется переход от одного режима к другому.



4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

4.4.1 РЕЖИМ ПОКОЯ

В режиме покоя на дисплее отображаются только время и дата. Для перехода из режима покоя в режим тренировки удерживайте нажатой любую кнопку.

4.4.2 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

В этом режиме Вы тренируетесь.

LIGHT



START/STOP

→ Секундомер

SET

→ Расстояние (км)
→ Скорость
(км/ч или мин/км)

PULSE

- Средняя частота ритма сердца
- Максимальная частота ритма сердца
- Калории
- Всего Ккал*

SPEED

- Время бега
- Средняя скорость
- Максимальная скорость
- Время
- Общее расстояние*
- Общее время бега*

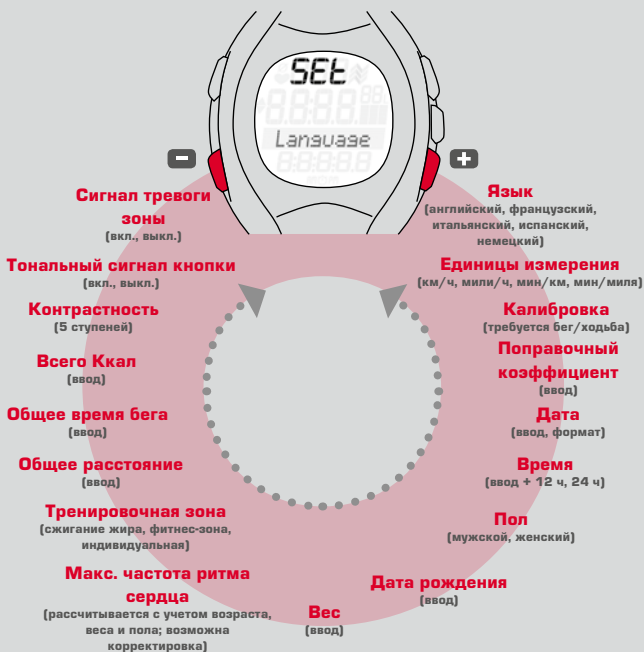
*Примечание: для улучшения обзора во время тренировки просматривайте общие значения только при остановленном секундомере.

4 КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

4.4.3 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

В этом режиме можно корректировать настройки прибора.

- С помощью кнопки SPEED (+) выполняется листание вперед, от пункта «Язык» до пункта «Сигнал тревоги зоны».
- С помощью кнопки PULSE (-) выполняется листание назад, от пункта «Сигнал тревоги зоны» до пункта «Язык».



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.1 ОТКРЫТИЕ РЕЖИМА НАСТРОЙКИ



Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим тренировки (см. главу 4.3 «Краткое описание режимов и функций»).

Удерживайте кнопку SET нажатой. Дисплей мигнет дважды, затем откроется режим настройки.

5.2 СТРУКТУРА ДИСПЛЕЯ



1-я строка Надпись SET показывает, что открыт режим настройки.

**3-я строка/
4-я строка** Подменю или изменяемая настройка.

5.3 НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ

LIGHT ✨

Нажатие:
подсветка
вкл.

START/STOP

Нажатие: в режиме калибровки, запуск и остановка измерения

SET

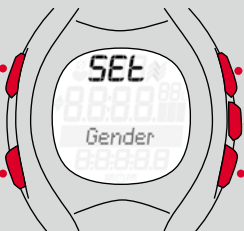
Нажатие: выбор функции, сохранение значения
Долгое нажатие: выход из режима настройки (в режиме калибровки, отмена калибровки)

PULSE ➖

Нажатие: переход к предыдущему пункту
Долгое нажатие: переход к следующему пункту

SPEED ➕

Нажатие: переход к предыдущему пункту
Долгое нажатие: переход к следующему пункту



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.4 КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО НАСТРОЙКЕ ПРИБОРА

Настройки прибора, такие как язык, единицы измерения, поправочный коэффициент, пол, дата рождения, вес, макс. частота ритма сердца, контрастность, тональный сигнал кнопки и сигнал тревоги зоны всегда устанавливаются одинаковым образом: выберите настройку прибора, измените значение и сохраните измененную настройку.

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки (глава 5.1).

- 1 Нажимайте кнопку PULSE (-) или SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится нужная настройка прибора.
- 2 Нажмите кнопку SET, значение настройки прибора мигает.
- 3 Нажимайте кнопку PULSE (-) или SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится нужное значение.
- 4 Нажмите кнопку SET, значение настройки прибора изменено. Теперь можно перейти к следующей настройке.

5.5 ВЫПОЛНЕНИЕ НАСТРОЕК ПРИБОРА

5.5.1 УСТАНОВКА ЯЗЫКА

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

5.5.2 УСТАНОВКА ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

5.5.3 КАЛИБРОВКА

Калибровка описана в отдельной главе, см. главу 6 «Калибровка и поправочный коэффициент».

5.5.4 ПОПРАВОЧНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ

Поправочный коэффициент описан в отдельной главе, см. главу 6 «Калибровка и поправочный коэффициент».

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.5 УСТАНОВКА ДАТЫ

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.



Нажимайте кнопку SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Date» (Дата).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Year» (Год), под ней мигает предварительно установленный год. Установите год с помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Month» (Месяц). Установите месяц с помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Day» (День). Установите день с помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится формат даты. С помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-) выберите другой формат даты.



Нажмите кнопку SET. Настройки даты будут применены.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.6 УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

Пример: произошел переход с зимнего на летнее время. Необходимо переустановить время.

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.

Нажимайте кнопку SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Clock» (Время).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится и начнет мигать надпись «24 Ч». С помощью кнопки SPEED (+) или PULSE (-) выберите 12- или 24-часовой формат отображения времени.



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится время. Поле ввода часов мигает.



Нажмите кнопку SPEED (+). Значение часов увеличится. При нажатии кнопки PULSE (-) отображаемое значение уменьшится на один час.



Нажмите кнопку SET, поле ввода минут мигает; теперь минуты можно установить с помощью кнопки PULSE (-) или SPEED (+).



Нажмите кнопку SET. Новое значение времени сохранено.



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.7 УСТАНОВКА ПОЛА

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора». Эта настройка используется для расчета максимальной частоты ритма сердца и калорий. Поэтому установите правильное значение.

5.5.8 УСТАНОВКА ДАТЫ РОЖДЕНИЯ

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора». Эта настройка используется для расчета максимальной частоты ритма сердца и калорий. Поэтому установите правильное значение.

5.5.9 УСТАНОВКА ВЕСА

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора». Эта настройка используется для расчета максимальной частоты ритма сердца и калорий. Поэтому установите правильное значение.

5.5.10 УСТАНОВКА МАКС. ЧАСТОТЫ РИТМА СЕРДЦА (HF MAX)

Максимальная частота ритма сердца (HF max) рассчитывается беговым компьютером на основании данных о поле, весе и дате рождения.

Внимание: учитывайте, что изменение этого значения также вызывает изменение тренировочных зон. Изменяйте значение максимальной частоты ритма сердца только в том случае, если оно получено в ходе надежного тестирования, например, путем функциональной диагностики, теста максимальной частоты ритма сердца.

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.11 УСТАНОВКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗОНЫ

Можно выбирать между тремя тренировочными зонами. Тем самым задаются верхняя и нижняя границы сигнала тревоги зоны.

Пример: Вы выбрали бег для сжигания жира.
Для этого установите зону «Сжигание жира».

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.

Нажимайте кнопку PULSE (-) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Train. Zone» (Тренир. зона).

Нажмите кнопку SET. На дисплее появится установленная тренировочная зона.

С помощью кнопки SPEED (+) перейдите к пункту «Fat Burn» (Сжиг. жира).

Нажмите кнопку SET. Тренировочная зона установлена для всех остальных тренировок.

Совет: при долгом нажатии кнопки SET выполняется переход в режим тренировки.



5.5.12 ТРЕНИРОВКА С ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ЗОНАМИ

В беговом компьютере имеются три тренировочные зоны. Предварительно установленные тренировочные зоны «Сжигание жира» и «Фитнес-зона» рассчитываются с учетом максимальной частоты ритма сердца. Каждая тренировочная зона имеет нижнее и верхнее значение пульса.

→ **Сжигание жира**

Эта зона тренирует аэробный обмен веществ. При длительной, но не интенсивной нагрузке, сжигается больше жиров, нежели углеводов, то есть происходит преобразование энергии.

Тренирует в этой зоне способствует похудению.

→ **Фитнес-зона**

В фитнес-зоне вы тренируетесь значительно интенсивнее.

Тренировка в этой зоне повышает общую выносливость.

→ **Индивидуальная тренировочная зона**

Эту зону пользователь настраивает самостоятельно.

Выбор тренировочной зоны описан в главе 5.5.11 «Установка тренировочной зоны».

5.5.13 НАСТРОЙКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЗОНЫ

Пример: для бега с переменной темпа Вы хотите тренироваться в индивидуальной тренировочной зоне. Диапазон пульса должен составлять 120-160 ударов.

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.



С помощью кнопки SPEED (+) перемещайтесь по меню до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Train. Zone» (Тренир. зона).

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

Нажмите кнопку SET. На дисплее появится установленная тренировочная зона.



С помощью кнопки SPEED (+) перейдите к пункту «Individual» (Индивидуальная).



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Lower Limit» (Нижняя граница). Введенное значение мигает.



Нажимайте кнопку PULSE (-) до тех пор, пока значение не станет равным 120.



Нажмите кнопку SET. На дисплее появится надпись «Upper Limit» (Верхняя граница). Введенное значение мигает.



Нажимайте кнопку SPEED (+) до тех пор, пока значение не станет равным 160.



Нажмите кнопку SET. Верхняя и нижняя границы установлены.



5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.14 УСТАНОВКА ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ

Пример: Вы купили беговой компьютер и хотите передать в него общее расстояние 560 километров из своего дневника тренировок.

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим настройки.



С помощью кнопки SPEED (+) перемещайтесь по меню до тех пор, пока на дисплее не появится надпись «Tot. Dist.» [Общ. расстояние].



Нажмите кнопку SET. Под надписью «Tot. Dist.» (Общее расстояние) стоят нули. Первая позиция мигает.



Нажмите кнопку SET два раза. Позиция для ввода сотен мигает.



Нажмите кнопку SPEED (+) пять раз, пока на дисплее не появится цифра 5.



Нажмите кнопку SET. Значение 5 будет применено, и позиция десятков мигает.

5 РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

5.5.14 УСТАНОВКА ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ

Нажимайте кнопку PULSE (-) до тех пор, пока на дисплее не появится цифра 6.



Нажмите кнопку SET. Значение 6 будет применено, и целая часть числа мигает.
Нажмите кнопку SET. Настройка сохранится.



5.5.15 УСТАНОВКА ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ БЕГА

Как описано в главе 5.5.14 «Установка общего расстояния».

5.5.16 УСТАНОВКА ОБЩЕГО КОЛИЧЕСТВА КАЛОРИЙ

Как описано в главе 5.5.14 «Установка общего расстояния».

5.5.17 НАСТРОЙКА КОНТРАСТНОСТИ

Как описано в главе 5.5 «Выполнение настроек прибора».

Примечание: контрастность изменяется напрямую.

5.5.18 УСТАНОВКА ТОНАЛЬНОГО СИГНАЛА КНОПОК

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

5.5.19 УСТАНОВКА И ВЫКЛЮЧЕНИЕ СИГНАЛА ТРЕВОГИ ЗОНЫ

Как описано в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

6.1 ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА КАЛИБРОВКА?

Каждый человек имеет свой собственный стиль ходьбы и бега, который влияет на процесс измерения. Поэтому передатчик R3 необходимо настроить в соответствии с индивидуальным стилем ходьбы и бега (калибровать). При использовании настроек по умолчанию отклонение может быть больше. Калиброванный передатчик выполняет измерение намного точнее.

6.2 ФУНКЦИЯ КАЛИБРОВКИ

Беговой компьютер оснащен функцией калибровки. Для выполнения калибровки наденьте передатчик R3 и беговой компьютер и пробегите расстояние, длина которого Вам известна. Расстояние можно предварительно измерить с помощью велокомпьютера, или можно выполнить забег на 400-метровой дорожке стадиона. После пробежки откорректируйте измеренное значение в соответствии с фактически пройденной дистанцией.

Так как скорость ходьбы или бега влияет на стиль бега, калибровка выполняется при медленной и быстрой скорости.

Для положений датчика на груди и бедрах можно выполнить по две калибровки, соответственно:

- при ходьбе;
- при беге.

Важно: Выполните как минимум две калибровки на дистанции 800 м (с медленной и быстрой скоростью на дистанции 800 м).

6 КАЛИБРОВКА И ПОПРАВочный КОЭФФИЦИЕНТ

6.3 ВЫЗОВ КАЛИБРОВКИ

Условие: прибор находится в режиме тренировки.

На пользователе надеты передатчик R3 и беговой компьютер.

Удерживайте кнопку SET нажатой до тех пор, пока не откроется режим настройки.



Нажимайте кнопку SPEED (+) до тех пор, пока на дисплее не появится функция «Calibration» [Калибровка].



Нажмите кнопку SET. Беговой компьютер RC 1209 рассчитает положение датчика R3 (грудь или бедра) и запустит функцию калибровки. Беговой компьютер RC 1209 проведет пользователя по этапам калибровки.



6.4 КАЛИБРОВКА

Калибровка выполняется для двух видов скорости:

→ **Медленный бег или ходьба**

Бегите медленно, как при самой медленной тренировке.

→ **Быстрый бег или ходьба**

Бегите с самой быстрой скоростью, которую Вы можете развить при беге на длинную дистанцию или при медленном темповом беге (свыше 3000 м). Рекомендуется, чтобы оба вида скорости отличались друг от друга на 30%.

Совет: при использовании прибора только для бега и измерения частоты ритма сердца (положение на груди) и никогда для ношения на бедрах необходимо выполнить калибровку только для положения «Грудь» и функции «Бег».

6.4.1 ПОДГОТОВКА К КАЛИБРОВКЕ

- 1 Наденьте нагрудный ремень или прикрепите держатель HipClip.
- 2 Пройдите измеренное расстояние длиной не менее 800 метров.
Совет: длина внутренней дорожки стадиона составляет 400 метров.
- 3 В режиме настройки выберите функцию «Калибровка».
- 4 Нажмите кнопку SET. Беговой компьютер определит, надет на Вас держатель HipClip или нагрудный ремень. На дисплее появится функция «Бег».
Совет: для калибровки компьютера RC 1209 для функции «Ходьба» выберите функцию «Ходьба» с помощью кнопки SPEED (+).
- 5 Нажмите кнопку SET. На дисплее бегового компьютера отобразятся действия, которые необходимо выполнить.

6.4.2 ВЫПОЛНЕНИЕ КАЛИБРОВАННОГО БЕГА

- 1 Стартуйте всегда с расстояния 20 метров до линии старта измеренной дистанции (старт с ходу).
- 2 После пересечения линии старта нажмите кнопку START/STOP. Измерение начнется.
- 3 После пробежки измеренного расстояния снова нажмите кнопку START/STOP.
- 4 Откорректируйте отображенное значение с помощью кнопки PULSE (-) или SPEED (+) до фактически пройденной дистанции.
- 5 Нажмите кнопку SET. Медленный калибровочный бег сохранен.
- 6 Теперь на дисплее поочередно отображается запрос «Быстрый бег (ходьба)/Нажать Start». Повторите шаги 1—5, чтобы выполнить калибровку для быстрого бега.

Примечание: после выполнения первой калибровки меню калибровки изменяется. При его вызове вначале можно выбрать одну из следующих опций: ON, OFF и NEW. При выборе опции ON бег выполняется в режиме тренировки с калиброванными значениями. При выборе опции OFF бег выполняется с некалиброванным компьютером RC 1209. При выборе опции NEU выполняется новая калибровка компьютера RC 1209.

6.5 ПОПРАВОЧНЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ

Если с калибровкой или без калибровки получены хорошие значения, которые имеют только минимальное отклонение в одном направлении, эти значения можно откорректировать вручную с помощью поправочного коэффициента.

Пример:

Вы знаете, что пробежали ровно 2000 м, а беговой компьютер показывает несколько большее значение, а именно 2037 м. Заводская настройка поправочного коэффициента установлена на 1,000 и еще не была изменена.

Рассчитайте поправочный коэффициент следующим образом:

→ новый поправочный коэффициент = $1,000 \times 2000 / 2037$

→ новый поправочный коэффициент = **0,982**

**старый поправочный коэффициент (1,000) x фактическая
дистанция (2000)**

отображаемая дистанция (2037)

Введите новый поправочный коэффициент, установку см. в главе 5.4 «Краткая инструкция по настройке прибора».

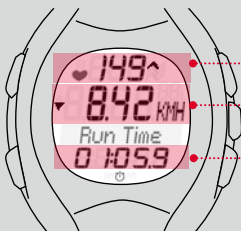
7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

7.1 ОТКРЫТИЕ РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

Переход в режим тренировки выполняется следующим образом:

- **из режима покоя**
Удерживайте нажатой любую кнопку.
- **из режима настройки**
Удерживайте нажатой кнопку SET.

7.2 СТРУКТУРА ДИСПЛЕЯ



- Фактический пульс
- Скорость или расстояние
- Индикация функции SPEED (+) или PULSE (-): здесь время бега
- Кнопка SPEED (+): значения расстояния или времени
- Кнопка PULSE (-): значения пульса или расход калорий

- **Стрелка рядом с индикатором пульса ▲**
В приведенном примере пульс ниже выбранной тренировочной зоны, его нужно увеличить. Если пульс слишком высокий, стрелка направлена вниз.
- **Стрелка рядом с индикатором скорости ▼**
В приведенном примере скорость бега ниже фактического среднего значения тренировки.
- **Символ секундомера ⌚**
Тренировка запущена, секундомер работает.

7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

→ Остановка секундомера — правильная синхронизация

Символ секундомера скрыт.

Если функция отображается на темном фоне, передатчик R3 и компьютер RC 1209 синхронизированы, секундомер не работает.



→ Остановка секундомера — синхронизация с RC 1209 отсутствует

Символ секундомера скрыт.

Если функция отображается на светлом фоне, передатчик R3 и компьютер RC 1209 не синхронизированы.

Выполните синхронизацию, удерживая кнопку SPEED (+) нажатой.



7.3 НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

LIGHT

Нажатие:
подсветка
вкл.



PULSE

Нажатие: индикация значений пульса
Долгое нажатие: открытие режима покоя; выход из режима тренировки

START/STOP

Нажатие: запуск/остановка секундомера
Долгое нажатие: установка значений тренировки на ноль (сброс)

SET

Нажатие: индикация скорости или расстояния
Долгое нажатие: открытие режима настройки

SPEED

Нажатие: индикация значений скорости
Долгое нажатие: повторное соединение передатчика R3 с RC 1209 (синхронизация)

7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

7.4 ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Беговой компьютер рассчитывает большое количество значений, одновременное отображение которых невозможно. Другие функции можно вызвать на дисплей путем нажатия кнопки.



С помощью кнопки SET перейдите к средней строке между индикаторами скорости и расстояния.



С помощью кнопки PULSE (-) или SPEED (+) выберите функцию для отображения в нижней зоне дисплея.

Примечание: расчет калорий, расстояния, средних и максимальных значений выполняется только при остановленном секундомере.

7.5 РАДИОСВЯЗЬ С ПЕРЕДАТЧИКОМ R3

Беговой компьютер RC 1209 принимает данные частоты ритма сердца, скорости и дистанции от передатчика R3.

Эта передача выполняется в форме цифрового кодированного сигнала.

Кодирование обеспечивает игнорирование сигналов других передатчиков и прием только сигналов от нагрудного датчика.

7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Синхронизация

При запуске режима тренировки компьютер RC 1209 заново настраивается на передатчик R3, он синхронизируется. Во время синхронизации на дисплее появляется надпись «SYNC». Синхронизация завершена, если на дисплее больше не отображается надпись «SYNC».



Сообщение «Too Many Signals» (Слишком много сигналов)

Это сообщение появляется, если поблизости находится слишком много передатчиков. Для повторной синхронизации выполните следующие действия:

- 1 Отойдите прим. на 10 м от возможных источников помех, например, других часов для измерения пульса, линий электропередач и антенн.
- 2 Сбросьте сообщение нажатием любой кнопки.
- 3 Удерживайте кнопку SPEED (+) нажатой до тех пор, пока режим тренировки не будет снова отображаться в нормальном виде. Передатчик R3 и беговой компьютер RC 1209 снова синхронизированы. **ПРИМЕЧАНИЕ:** после успешной синхронизации помехи больше не влияют на работу бегового компьютера RC 1209.



7.6 ЗАПУСК ТРЕНИРОВКИ

Условие: на дисплее бегового компьютера отображается режим тренировки.

Нажмите кнопку START/STOP. Начинается отсчет времени. На дисплее внизу отображается символ секундомера, а надпись с измеренным значением отображается на светлом фоне.



7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

7.7 ПРЕРЫВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Тренировку можно прервать в любое время и затем снова продолжить.



Нажмите кнопку START/STOP. Символ секундомера исчезнет. Секундомер остановлен.



Снова нажмите кнопку START/STOP. Символ секундомера опять появится на дисплее. Секундомер работает.

7.8 ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы закончили тренировочный бег и хотите завершить тренировку в беговом компьютере.



Сразу нажмите кнопку START/STOP. Это предотвратит искажение средних значений или времени бега.



Удерживайте кнопку PULSE (-) нажатой. Выполнится переход в режим покоя. На дисплее отображаются только время и дата, обеспечивается экономия заряда батареи. Фактические значения тренировки сохраняются.

Примечание: после остановки тренировки беговой компьютер переходит в режим покоя через пять минут.

7 РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

7.9 ЗНАЧЕНИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Условие: беговой компьютер находится в режиме тренировки.

После тренировки можно спокойно посмотреть значения, измеренные в режиме тренировки. С помощью кнопок SET, PULSE (-) и SPEED (+) можно переходить к отдельным значениям.

Помимо фактических значений тренировки на дисплее бегового компьютера также отображаются суммированные значения:

- общее время бега;
- общее расстояние;
- общее количество калорий.

Примечание: общие значения доступны только при остановленном секундомере.

7.10 СБРОС ЗНАЧЕНИЙ ТРЕНИРОВКИ

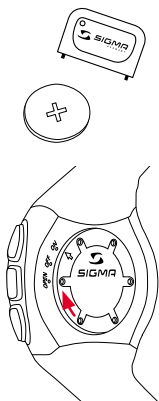
Перед началом новой тренировки значения тренировки необходимо сбросить на нуль. В противном случае беговой компьютер будет продолжать подсчет значений. Суммированные общие значения расстояния, времени и калорий сохраняются.

Условие: беговой компьютер находится в режиме тренировки.

Удерживайте кнопку START/STOP нажатой. Дисплей мигнет дважды, и все значения будут сброшены. Затем на дисплее снова отобразится режим тренировки.



8.1 ЗАМЕНА БАТАРЕИ



В беговом компьютере используется батарея CR2032 (арт. № 00342), а в датчике R3 — батарея CR2450 (арт. № 20316).

Условие: наличие новой батареи и приспособления для открытия крышки отсека для батареи.

- 1 С помощью приспособления для открытия крышки отсека для батареи поверните крышку против часовой стрелки так, чтобы стрелка указывала в направлении OPEN. Для этого также можно использовать шариковую ручку.
- 2 Снимите крышку.
- 3 Извлеките батарейку.
- 4 Вставьте новую батарейку. Знак плюс направлен вверх. **Важно:** соблюдайте полярность! У некоторых моделей на батарее находится изоляционная плёнка или изоляционная наклейка. Во всяком случае следите за тем, чтобы изоляция снова закрывала положительный полюс батареи.
- 5 Снова установите крышку. Стрелка указывает на OPEN.
- 6 Поверните крышку с помощью приспособления для снятия крышки таким образом, чтобы стрелка указывала на ON (передатчик R3 в положении Close).
- 7 Откорректируйте время и дату.

Важно: утилизируйте старую батарею надлежащим образом (см. главу 8.4).

8 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ЧИСТКА

8.2 СТИРКА НАГРУДНОГО РЕМНЯ ИЗ ТКАНИ COMFORTEX+

Нагрудный ремень из ткани COMFORTEX+ можно стирать в стиральной машине при температуре +40 °C/104 °F в режиме ручной стирки. Можно использовать обычное моющее средство, запрещается использовать отбеливатель или моющее средство с отбеливающими реагентами.

- Запрещается использовать мыло или кондиционер для белья.
- Запрещается подвергать ремень COMFORTEX+ химической чистке.
- Ремень и передатчик нельзя сушить в сушильном аппарате.
- Сушите ремень в разложенном виде. Не выжимайте, не растягивайте и не развешивайте ремень в мокром состоянии.
- Ремень Comfortex+ нельзя гладить!



8.3 ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

Нагрудный ремень из ткани COMFORTEX+



8.4 УТИЛИЗАЦИЯ



Батареи запрещается утилизировать вместе с бытовыми отходами (Закон Германии об утилизации батарей)! Сдайте батареи в уполномоченный пункт утилизации.



Электронные приборы запрещается утилизировать вместе с бытовыми отходами. Сдайте прибор в уполномоченный пункт утилизации.

9 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

RC 1209

- Тип батареи: CR2032
- Срок службы батареи: в среднем 1 год
- Точность хода часов: более чем ± 1 секунды/день при температуре окружающей среды 20 °C
- Диапазон частоты ритма сердца: 40-240

передатчик R3

- Тип батареи: CR2450
- Срок службы батареи: в среднем 2 года
- Точность дистанции: В откалиброванном состоянии отклонение большинства тренажеров составляет менее 5%. С помощью поправочного коэффициента результат можно улучшить. Данные по точности приведены с учетом постоянных условий.

Нагрудный ремень из ткани COMFORTEX+

- Материал ремня: полиамид с эластаном

RC 1209

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