

RUNNING COMPUTER

 **SIGMA**[®]
GERMANY



PC+MAC READY

9 km/h



SPEED

15 km



DISTANCE

99L



LAP COUNT

RC 14.11

RUNNING COMPUTER
SPEED - DISTANCE - LAP COUNT

www.sigmasport.com

US/GB

RU

HU

PL

CZ

SK

SL

1	Předmluva	196
2	Obsah balení	196
3	Bezpečnostní upozornění	197
4	Přehled	198
4.1	Aktivace běžeckého computeru	198
4.2	Přípevnění vysílače R3	198
4.2.1	Přiložení hrudního pásu	198
4.2.2	Přípevnění klipsu HipClip	199
4.3	Před tréninkem	200
4.4	Krátké a dlouhé stisknutí tlačítka	201
4.5	Přehled režimů a funkcí	202
4.5.1	Klidový režim	203
4.5.2	Tréninkový režim	203
4.5.3	Náhled okruhů	204
4.5.4	Režim nastavení	205
5	Režim nastavení	206
5.1	Otevření režimu nastavení	206
5.2	Struktura displeje	206
5.3	Obsazení tlačítek v režimu nastavení	206
5.4	Stručný návod k nastavení přístroje	207
5.5	Provedení nastavení přístroje	207
5.5.1	Nastavení jazyka	207
5.5.2	Nastavení měrné jednotky	207
5.5.3	Kalibrace	207
5.5.4	Opravný faktor	207
5.5.5	Nastavení data	208
5.5.6	Nastavení hodin	209
5.5.7	Nastavení pohlaví	210
5.5.8	Nastavení narozenin	210
5.5.9	Nastavení hmotnosti	210
5.5.10	Nastavení TF max.	210
5.5.11	Nastavení tréninkové zóny	211
5.5.12	Trénování s tréninkovými zónami	212
5.5.13	Upravení individuální tréninkové zóny	212
5.5.14	Nastavení celkové trasy	214
5.5.15	Nastavení celkové doby běhu	215
5.5.16	Nastavení celkových kalorií	215
5.5.17	Nastavení kontrastu	215
5.5.18	Interval záznamu	216
5.5.19	Deník záznamů	217

5.5.20	Nastavení zvuku tlačítek	217
5.5.21	Nastavení a vypnutí alarmu zón	217
6	Kalibrace a opravný faktor	218
6.1	Proč kalibrovat?	218
6.2	Funkce kalibrace	218
6.3	Vyvolání kalibrace	219
6.4	Kalibrace	220
6.4.1	Příprava kalibrace	221
6.4.2	Provedení kalibračních běhů	222
6.5	Opravný faktor	223
7	Tréninkový režim	224
7.1	Otevření tréninkového režimu	224
7.2	Struktura displeje	224
7.3	Obsazení tlačítek v tréninkovém režimu	225
7.4	Funkce během tréninku	226
7.5	Rádiové spojení s vysílačem R3	226
7.6	Spuštění tréninku	227
7.7	Přerušení tréninku	228
7.8	Ukončení tréninku	228
7.9	Tréninkové hodnoty po tréninku	229
7.10	Resetování a uložení tréninkových hodnot	229
8	Trénink s okruhy	230
8.1	Provedení kruhového tréninku	230
8.2	Souhrn posledního okruhu	231
8.3	Náhled okruhů	231
8.3.1	Otevření režimu náhled okruhů	232
8.3.2	Struktura displeje	232
8.3.3	Obsazení tlačítek při náhledu okruhů	233
8.3.4	Zobrazení hodnot jednotlivých okruhů	234
9	Přenos dat	234
9.1	Připojení RC 14.11 k dokovací stanici Watch	235
10	Údržba a čištění	236
10.1	Výměna baterie	236
10.2	Praní textilního hrudního pásu COMFORTEX+	237
10.3	Likvidace	238
11	Technické údaje	239
12	Záruka	241

Obsah je uzamčen

Dokončete, prosím, proces objednávky.

Následně budete mít přístup k celému dokumentu.



Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

**) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!