

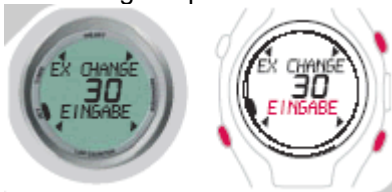
Kurzanleitung zum gezielten Training mit einem SIGMA Puls Computer



So einfach geht es!
Nur wenige Einstellungen im Eingabemenü vornehmen und das Training kann beginnen.

1. Persönliche Parameter

Einstellung der persönlichen Parameter im Eingabemenü. (Alter, Gewicht und Geschlecht).



2. Trainingszonen / Maximale Herzfrequenz

Trainingszonen und Maximale Herzfrequenz werden automatisch berechnet, können aber auch manuell eingestellt werden.



3. Training starten

Start drücken um das Training zu beginnen.

4. Der Trainingsmanager

Der Trainingsmanager zeigt Ihnen, in welcher Trainingszone Sie sich befinden und ermöglicht so ein gezieltes Training.



Health-Zone (HZ)

Gesundheit: 55 - 70% der HF max.
Ausrichtung: Fettverbrennungszone

Fitness-Zone (FZ)

Fitness: 70 - 80% der HF max.
Ausrichtung: Herz-Kreislauf Training

Power-Zone (PZ)

Leistung: 80 - 100% der HF max.
Ausrichtung: Leistungsorientiertes Wettkampfttraining