



**1 Starten der ID.G0**

Um mit Ihrer ID.G0 zu trainieren, müssen Sie die Topstaste einmal kurz drücken.

Ihre ID.G0 befindet sich nun im Trainingsmodus. Sollten Sie ohne Nutzung der Herzfrequenz laufen, wird Ihnen stattdessen während die Stoppuhr läuft, die Uhrzeit angezeigt.

Um das Training zu starten, drücken Sie die Topstaste kurz.

Nachdem Sie das Training beendet haben, entfernen Sie Ihren Brustgurt. Ihre ID.G0 zeigt nun Ihren Puls mehr an und springt nach 20 Sekunden automatisch in die Uhrzeit zurück.

**2 Übersicht Display**

**Ruhemodus:** Uhrzeit / Topstaste

**Trainingsmodus mit Herzfrequenz:** Symbol für empfangene Herzfrequenz aktueller Puls / Stoppuhr (Trainingszeit)

**Trainingsmodus ohne Herzfrequenz:** Uhrzeit / Stoppuhr – Letzte Trainingszeit

**Hinweis:** Eine ausführliche Bedienungsanleitung sowie weitere wichtige Informationen finden Sie auf [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Tastenbelegung**

Ihre ID.G0 bedienen Sie einzeln mit einem kurzen und andernfalls mit einem langen Tastendruck (2 Sekunden gedrückt halten).

**Im Ruhemodus:**  
**Kurzer Tastendruck:** Trainingsmodus öffnen  
**Langer Tastendruck:** Einzelmodus öffnen

**Im Einzelmodus:**  
**Kurzer Tastendruck:** Erhöhen des Eingabewertes  
**Langer Tastendruck:** Keine Funktion

**Im Trainingsmodus:**  
**Kurzer Tastendruck:** Starten und Stoppen der Stoppuhr  
**Langer Tastendruck:** Stoppuhr zurücksetzen

**Hinweis:** Eine ausführliche Bedienungsanleitung sowie weitere wichtige Informationen finden Sie auf [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Starting the ID.G0**

To train with your ID.G0, you need to press the top button once.

Your ID.G0 will now be in training mode. If you run without using the heart rate, instead of the heart rate, the clock will be displayed while the stopwatch is running.

Once you have finished training, remove your chest strap. Your ID.G0 now no longer displays the heart rate and automatically returns to the clock after 20 seconds.

**2 Display overview**

**Sleep mode:** Clock / Top button

**Training mode with heart rate:** Icon for received heart rate / Current heart rate / Stopwatch training time

**Training mode without heart rate:** Clock / Stopwatch – last training time

**Note:** The full operating instructions and other important information can be found on [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Button functions**

You can operate your ID.G0 by either pressing or pressing and holding (for 2 seconds) the buttons.

**In sleep mode:**  
**Press:** Activate training mode  
**Press and hold:** Activate setting mode

**In setting mode:**  
**Press:** Increase the input value  
**Press and hold:** No function

**In training mode:**  
**Press:** Start and stop the stopwatch  
**Press and hold:** Reset the stopwatch

**Note:** The full operating instructions and other important information can be found on [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Démarrage de l'ID.G0**

Pour vous entraîner avec votre ID.G0, vous devez appuyer une fois sur la touche supérieure.

Votre ID.G0 se trouve maintenant en mode d'entraînement. Si vous courez sans utiliser la fonction de mesure de la fréquence cardiaque, l'heure s'affiche pendant que le chronomètre fonctionne.

Après avoir terminé l'entraînement, retirez votre ceinture thoracique. Votre ID.G0 n'affiche plus votre fréquence cardiaque. Après 20 secondes, l'heure s'affiche à nouveau.

**2 Ecran détaillé**

**Mode de veille:** Heure / Bouton de fonctions sur le cadran

**Mode d'entraînement avec FC:** Symbole de réception de la fréquence cardiaque / Fréquence cardiaque actuelle / Chronomètre (temps d'entraînement)

**Mode d'entraînement sans fréquence cardiaque:** Heure / Chronomètre – Dernier temps d'entraînement

**3 Affectation des boutons**

Vous pouvez utiliser votre ID.G0, d'une part, en exerçant de courtes pressions et, d'autre part, en exerçant de longues pressions sur les boutons (maintenez alors le bouton enfoncé 2 secondes).

**En mode de veille:**  
**Pression courte:** ouvre le menu d'entraînement.  
**Pression longue:** ouvre le mode de réglage.

**En mode de réglage:**  
**Pression courte:** augmente la valeur de saisie.  
**Pression longue:** pas de fonction.

**En mode d'entraînement:**  
**Pression courte:** démarre et arrête le chronomètre.  
**Pression longue:** réinitialise le chronomètre.

**Remarque:** Vous trouverez des instructions d'utilisation détaillées, ainsi que d'autres informations importantes sur le site [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Avviare il ID.G0**

Per eseguire il training con il ID.G0, è necessario premere brevemente il tasto in alto.

Il ID.G0, è quindi ora nella modalità allenamento. Nel caso in cui si dovesse correre senza utilizzare la FC, al posto di questa, mentre il cronometro è in funzione viene visualizzata l'ora del giorno.

Per avviare il training, premere il tasto in alto brevemente.

Dopo aver terminato il training rimuoverà la fascia toracica. Adesso il ID.G0 non mostra più il battito e visualizza automaticamente dopo 20 secondi l'ora del giorno.

**2 Panoramic Display**

**Modalità standby:** Ora del giorno / Tasto in alto

**Modalità di allenamento con FC:** Icona che indica la ricezione della frequenza cardiaca / Battito corrente / Cronometro (tempo di allenamento)

**Modalità di allenamento senza FC:** Ora del giorno / Cronometro – ultimo tempo di allenamento

**Indicazione:** Istruzioni per l'uso dettagliate e altre importanti informazioni sono disponibili al sito [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Assegnazione dei tasti**

Il ID.G0 si utilizza da una parte con una pressione breve del tasto dell'altra con una pressione prolungata (tenere premuto per 2 secondi).

**In modalità di standby:**  
**Breve pressione del tasto:** Apre la modalità training  
**Pressione prolungata del tasto:** Apre le modalità di regolazione

**Nella modalità regolazione:**  
**Breve pressione del tasto:** Aumenta il valore di ingresso  
**Pressione prolungata del tasto:** Nessuna funzione

**Nella modalità training:**  
**Breve pressione del tasto:** Avvia e arresta il cronometro  
**Pressione prolungata del tasto:** Aziona il cronometro

**Indicazione:** Istruzioni per l'uso dettagliate e altre importanti informazioni sono disponibili al sito [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Iniciar el ID.G0**

Para entrenar con su ID.G0 debe presionar la tecla superior brevemente una vez.

Su ID.G0 ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. Si corre sin utilizar la frecuencia cardíaca, en su lugar se mostrará la hora mientras funciona el cronómetro.

Para iniciar el entrenamiento presione brevemente la tecla superior.

Luego de finalizar el entrenamiento retire la transmisora torácica. Su ID.G0 ahora no muestra más la frecuencia cardíaca y saltó nuevamente después de 20 segundos a la hora automáticamente.

**2 Resumen de pantalla**

**Modo de espera:** Hora / Tecla superior

**Modo de entrenamiento con FC:** Símbolo para la frecuencia cardíaca recibida / Frecuencia cardíaca actual / Cronómetro (tiempo de entrenamiento)

**Modo de entrenamiento sin FC:** Hora / Cronómetro – Último tiempo de entrenamiento

**Note:** El manual de instrucciones completo y otras informaciones importantes pueden ser encontrados en [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Funciones de las teclas**

Su ID.G0 se opera tanto con una presión corta de teclas y con una presión larga de teclas (manteniendo presionado durante 2 segundos).

**En el modo de espera:**  
 **Pulsación corta:** Abrir modo de entrenamiento  
 **Pulsación larga:** Abrir modo de ajuste

**En el modo de ajuste:**  
 **Pulsación corta:** Aumento del valor de ingreso  
 **Pulsación larga:** Sin función

**En el modo de entrenamiento:**  
 **Pulsación corta:** Inicio y parada del cronómetro  
 **Pulsación larga:** Reiniciar el cronómetro

**Note:** El manual de instrucciones completo y otras informaciones importantes pueden ser encontrados en [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 De ID.G0 starten**

Om met uw ID.G0 te trainen moet u de toetsoppert kort indrukken.

Uw ID.G0 staat nu in trainingsmodus. Wanneer u rent zonder de hartslagfunctie te gebruiken, dan wordt terwyl de stopwatch loopt in plaats daarvan de kloktijd weergegeven.

Om de training te starten, drukt u kort op de toetsoppert.

Wanneer u de training beëindigd hebt, verwijderd u uw borstgord.  
Uw ID.G0 geeft nu geen hartslag meer weer en springt na 20 seconden automatisch terug naar de kloktijd.

**2 Overzicht van weergegefuncties**

**Ruistmodus:** Kloktijd / Toetsoppert

**Trainingsmodus met hartslag:** Pictogram voor ontvangst van hartslag / Huidige hartslag / Stoppewatch (trainingstijd)

**Trainingsmodus zonder hartslag:** Kloktijd / Stoppewatch – laatste trainingstijd

**3 Toetsaantewijzing**

Uw ID.G0 bedient u soms met een korte druk op de knop, soms door de knop langer (2 seconden) ingedrukt te houden.

**In ruistmodus:**  
**Kort indrukken:** Trainingsmodus openen  
**Langer indrukken:** Instelmodus openen

**In instelmodus:**  
**Kort indrukken:** Verhogen van de invoerwaarde  
**Langer indrukken:** Geen functie

**In trainingsmodus:**  
**Kort indrukken:** De stopwatch starten en stoppen  
**Langer indrukken:** Stopwatch terugstellen

**Opmerking:** De complete gebruiksaanwijzing en andere belangrijke informatie kunt u vinden op [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 U uruchamianie ID.G0**

Aby rozpocząć trening z ID.G0, należy raz krótko nacisnąć przycisk Top.

ID.G0 jest teraz w trybie treningu. Jeśli biegnie się, nie wykorzystując opcji częstotliwości uderzeń serca, zamiast niej, gdy włączony jest stoper, wyświetlać będzie się zegar.

Aby rozpocząć trening, należy krótko nacisnąć przycisk Top.

Po zakończeniu treningu, należy zdjąć pas pierśniowy. ID.G0 nie pokazuje wtedy już pulsu, a po 20 sekundach automatycznie zaczyna pokazywać zegar.

**2 Przegląd struktury wyświetlacza**

**Tryb spoczynku:** Zegar / Przycisk Top

**Tryb treningu z częstotliwością uderzeń serca:** Symboli odbranej częstotliwości uderzeń / Serca aktualny puls / Stoper (czas treningu)

**Tryb treningu bez częstotliwości uderzeń serca:** Zegar / Stoper – ostatni czas treningu

**Wskazówka:** Szczegółową instrukcję obsługi oraz pozostałe ważne informacje można znaleźć na stronie [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Funkcje przycisków**

ID.G0 obsługuje się z jednej strony krótkim, a z drugiej strony długim naciśnięciem przycisku (trzymając wciśnięty przez 2 sekundy).

**W trybie spoczynku:**  
**Krótkie naciśnięcie przyciska:** Uruchomienie trybu treningu  
**Długie naciśnięcie przyciska:** Uruchomienie trybu ustawień

**W trybie ustawień:**  
**Krótkie naciśnięcie przyciska:** Zwiększanie wprowadzanej wartości  
**Długie naciśnięcie przyciska:** Nie przepisano zadanej funkcji

**W trybie treningu:**  
**Krótkie naciśnięcie przyciska:** Uruchomienie i zatrzymanie stopera  
**Długie naciśnięcie przyciska:** Resetowanie stopera

**Wskazówka:** Szczegółową instrukcję obsługi oraz pozostałe ważne informacje można znaleźć na stronie [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Spuštění ID.G0**

Chcete-li trénovat se svým ID.G0, musíte jednou krátce stisknout horní tlačítko.

Váš ID.G0 se nyní nachází v tréninkovém režimu. Pokud byste měli běžet bez použití tepové frekvence, zobrazí se vám místo toho, zatímco běží stopky, čas.

Chcete-li spustit trénink, krátce stiskněte horní tlačítko.

Po ukončení tréninku odstraníte hrudní pás. Váš ID.G0 už nyní nezobrazuje žádný puls a po 20 sekundách přjde automaticky zpět na zobrazení času.

**2 Přehled displeje**

**Klíčový režim:** Čas / Horní tlačítko

**Tréninkový režim s tepovou frekvencí:** Symbol pro snímanou tepovou frekvenci / aktuální puls / Stopky (tréninkový čas)

**Tréninkový režim bez tepové frekvence:** Čas / Stopky – poslední tréninkový čas

**V klidovém režimu:**  
**Krátké stisknutí tlačítka:** otevření tréninkového režimu  
**Dlouhé stisknutí tlačítka:** otevření režimu nastavení

**V režimu nastavení:**  
**Krátké stisknutí tlačítka:** zvýšení zadávané hodnoty  
**Dlouhé stisknutí tlačítka:** žádná funkce

**V tréninkovém režimu:**  
**Krátké stisknutí tlačítka:** spuštění a zastavení stopek  
**Dlouhé stisknutí tlačítka:** resetování stopek

**Upozornění:** Podrobný návod k obsluze a další důležité informace naleznete na adrese [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Obsazení tlačítek**

Svoj ID.G0 ovládáte jedním krátkým stisknutím a jedním dlouhým stisknutím tlačítka (2 sekundy přidržet).

**V klidovém režimu:**  
**Krátké stisknutí tlačítka:** otevření tréninkového režimu  
**Dlouhé stisknutí tlačítka:** otevření režimu nastavení

**V režimu nastavení:**  
**Krátké stisknutí tlačítka:** zvýšení zadávané hodnoty  
**Dlouhé stisknutí tlačítka:** žádná funkce

**V tréninkovém režimu:**  
**Krátké stisknutí tlačítka:** spuštění a zastavení stopek  
**Dlouhé stisknutí tlačítka:** resetování stopek

**Upozornění:** Podrobný návod k obsluze a další důležité informace naleznete na adrese [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com)

**1 Iniciar o ID.G0**

Para treinar com o seu ID.G0, tem de premir brevemente uma vez o botão superior.

Agora o seu ID.G0 encontra-se no modo de treino. Se correr sem utilizar a frequência cardíaca, em vez desta, será exibida a hora, com o cronómetro em funcionamento.

Para iniciar o treino, prima brevemente o botão superior.

Depois de terminar o treino, retire a sua cinta peitoral. Agora o seu ID.G0 já não apresenta a pulsação e, após 20 segundos, volta automaticamente para a hora.

**2 Visão geral do ecrã**

**Modo de espera:** Hora / Botão de superior

**Modo de treino com frequência cardíaca:** Símbolo para frequência cardíaca recebida / Pulsação atual / Cronómetro (tempo de treino)

**Modo de treino sem frequência cardíaca:** Hora / Cronómetro / Último tempo de treino

**3 Funções dos botões**

O seu ID.G0 é operado com um breve ou um longo premir de botão (mantar premido por 2 segundos).

**No modo de espera:**  
**Breve premir do botão:** Abrir modo de treino  
**Longo premir do botão:** Abrir modo de configuração

**No modo de configuração:**  
**Breve premir do botão:** Aumento do valor introduzido  
**Longo premir do botão:** Sem função

**No modo de treino:**  
**Breve premir do botão:** Início e paragem do cronómetro  
**Longo premir do botão:** Repor cronómetro

**Note:** Em [www.sigmaspport.com](http://www.sigmaspport.com) encontra um manual de instruções detalhado, bem como outras informações importantes

