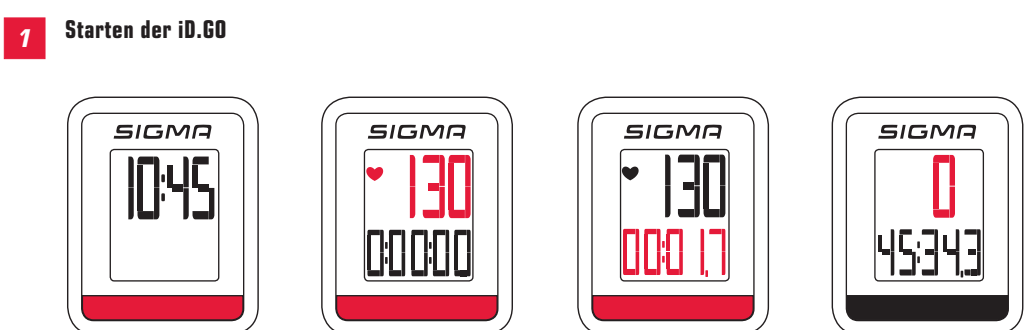




Contents / Inhalt / Contenu / Contents / Contenido / Inhalt / Zawartość / Bshah / İçinde / Tartalom / Kazalo / İçindekiler / Содержание / Содержание / Inhalt / Sisältö / İçerik

www.sigmasport.com

DE



**1 Starten der ID.G0**

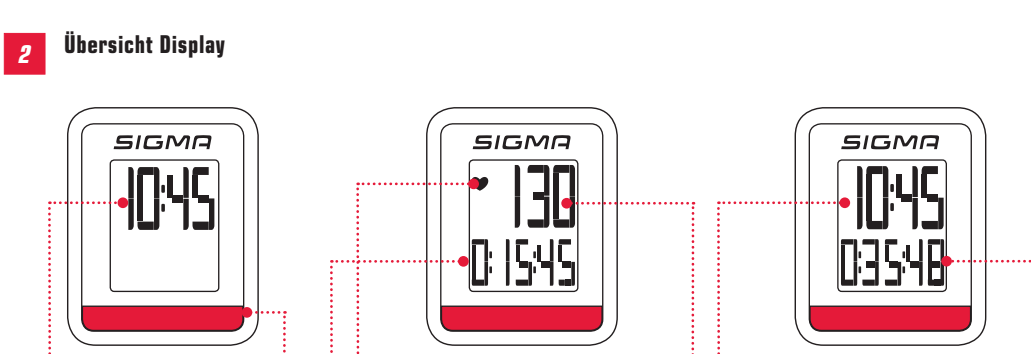
Um mit Ihrer ID.G0 zu trainieren, müssen Sie die Topptaste einmal kurz drücken.

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

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

Nachdem Sie das Training beendet haben, entfernen Sie Ihren Brustgurt.

Ihre ID.G0 zeigt nun keine Puls mehr an und springt nach 20 Sekunden automatisch in die Uhrzeit zurück.

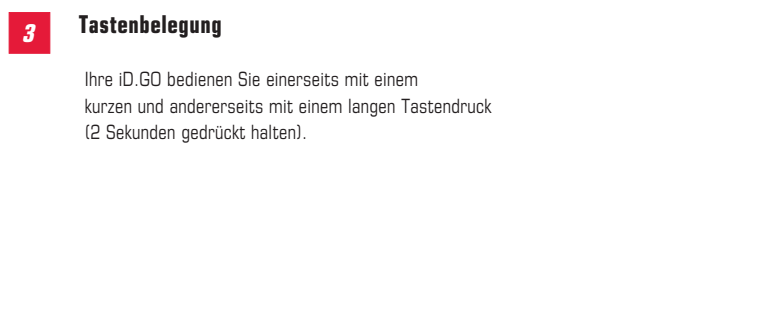


**2 Übersicht Display**

**Ruhemodus:** Uhrzeit, Topptaste

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

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

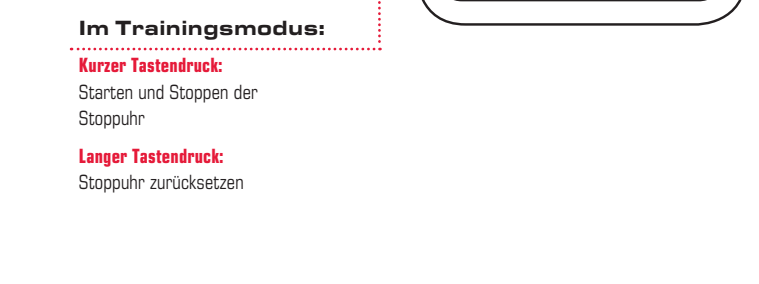


**3 Tastenbelegung**

Ihre ID.G0 bedienen Sie einerseits mit einem kurzen und andererseits mit einem langen Testendruck (2 Sekunden gedrückt halten).

**Im Ruhemodus:**  
**Kurzer Testendruck:** Trainingsmodus öffnen  
**Langer Testendruck:** Einstellmodus öffnen

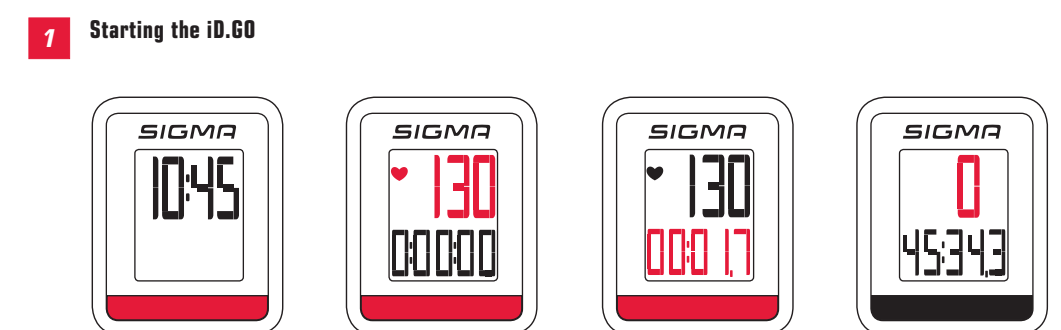
**Im Einstellmodus:**  
**Kurzer Testendruck:** Erhöhen des Eingabewertes  
**Langer Testendruck:** Keine Funktion



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

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

EN



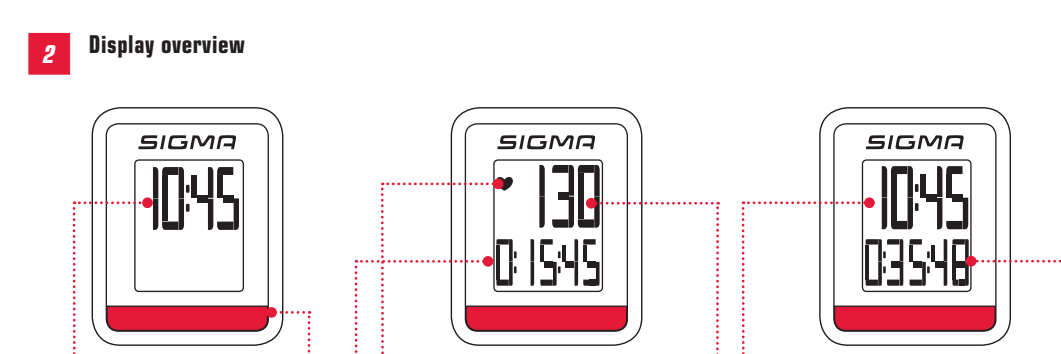
**1 Starting the ID.G0**

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.

To start training, press the top button.

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

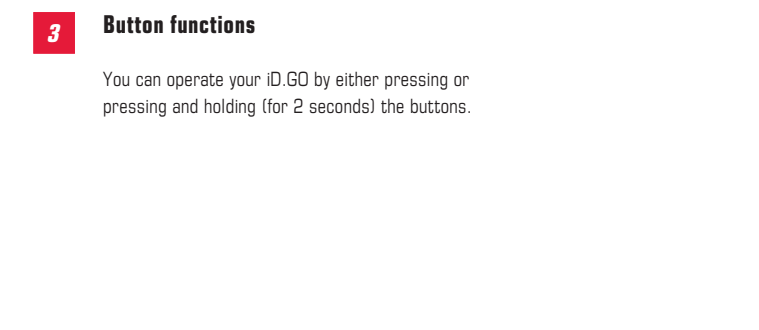


**2 Display overview**

**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



**3 Button functions**

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

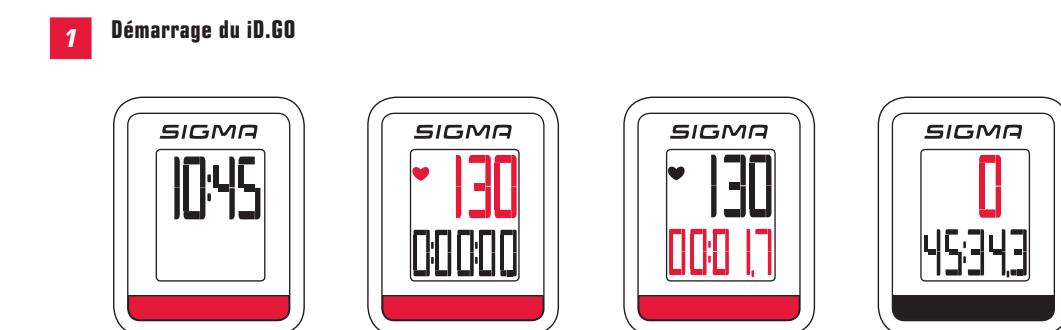
**In sleep mode:**  
**Press:** Activate training mode  
**Press and hold:** Activate setting mode

**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.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

FR



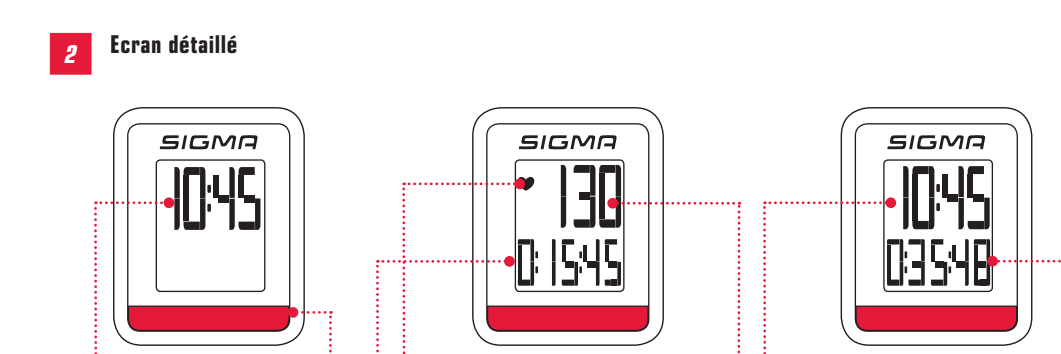
**1 Démarrage de l'ID.G0**

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.

Pour démarrer l'entraînement, exercez une courte pression sur la touche supérieure.

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

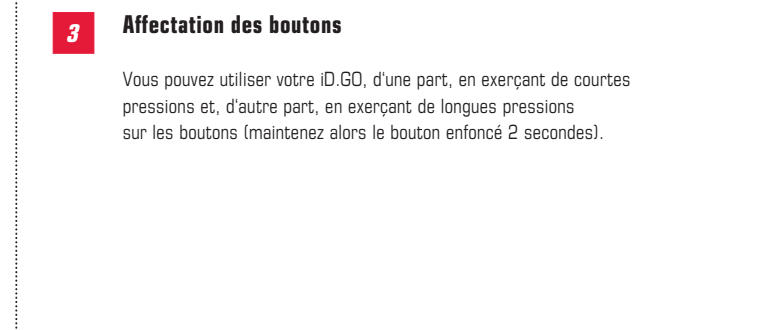


**2 Écran détaillé**

**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).

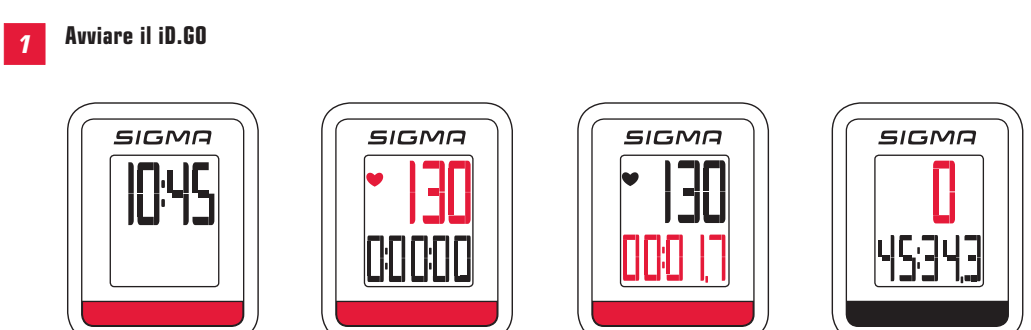
**En mode de veille:**  
**Pression courte:** augmente la valeur de réglage.  
**Pression longue:** ouvre le mode de réglage.

**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.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

IT



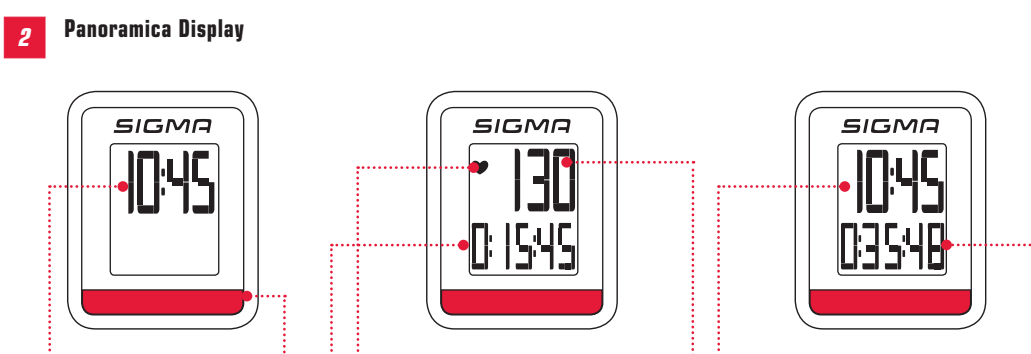
**1 Avviare il ID.G0**

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 questo, 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 rimuovere il training monitor. Adesso il ID.G0 non mostra più il battito e visualizza automaticamente dopo 20 secondi l'ora del giorno.

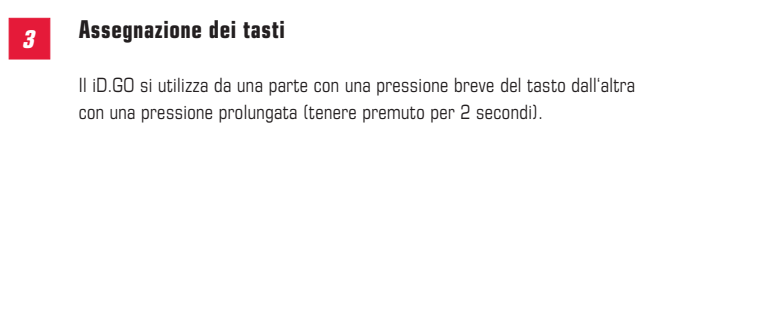


**2 Panoramic Display**

**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



**3 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 la modalità di regolazione

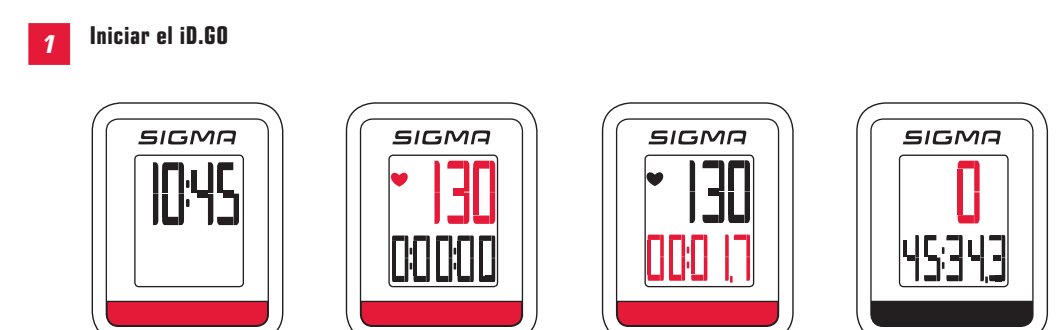
**Nella modalità regolazione:**  
**Breve pressione del tasto:** Aumenta il valore di ingresso  
**Pressione prolungata del tasto:** Nessuna funzione



**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.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

ES



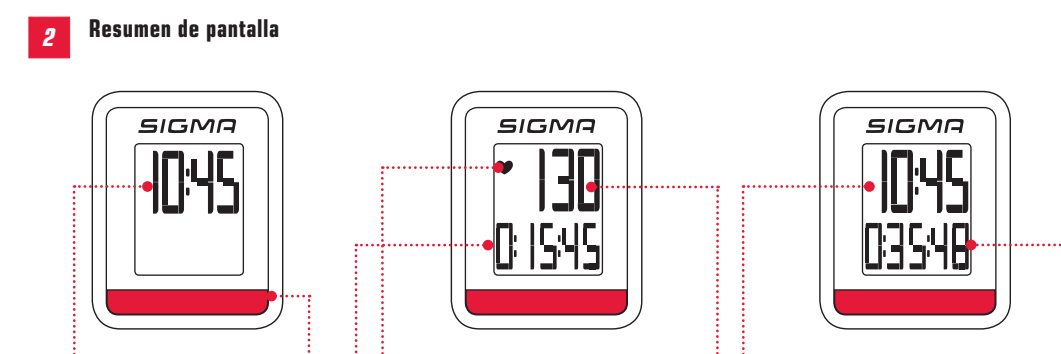
**1 Iniciar el ID.G0**

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

Su ID.G0 ahora se encuentra en el modo de entrenamiento. Si corre sin utilizar la frecuencia cardiaca, 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 el transmisor torácico. Su ID.G0 ahora no muestra más la frecuencia cardiaca y salta nuevamente después de 20 segundos a la hora automáticamente.

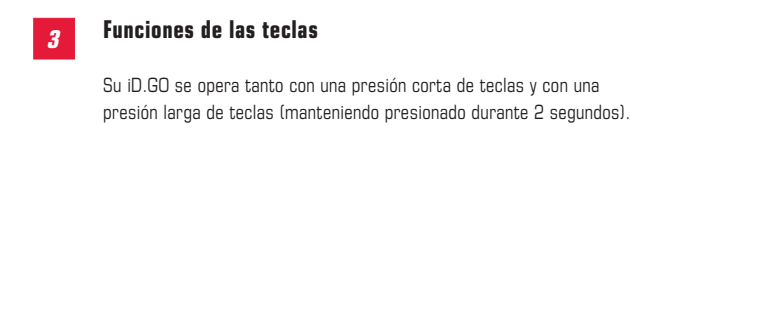


**2 Resumen de pantalla**

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

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

**Modo de entrenamiento sin FC:** Hora, Cronómetro - Último tiempo de entrenamiento



**3 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).

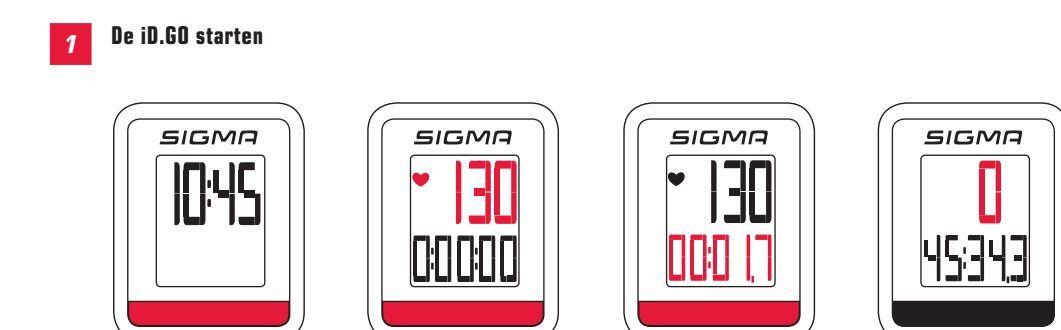
**En el modo de espera:**  
**Palcación corta:** Abrir modo de entrenamiento  
**Palcación larga:** Abrir modo de ajuste

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

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

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

NL



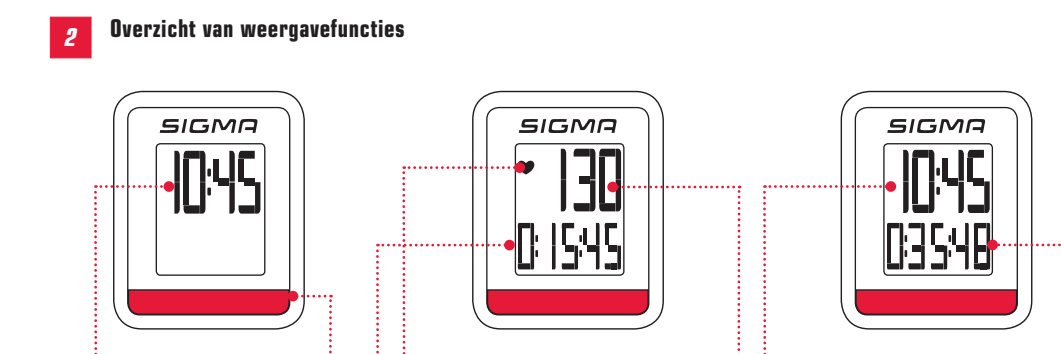
**1 De ID.G0 starten**

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

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

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

Wanneer u de training beëindigt hebt, verwijdert u uw borstband. Uw ID.G0 geeft nu geen hartslag meer weer en springt na 20 seconden automatisch terug naar de klok tijd.

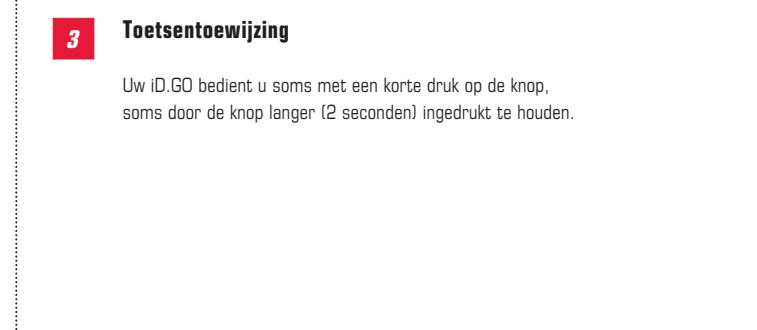


**2 Overzicht van weergeefuncties**

**Rustmodus:** Klok tijd, Topknop

**Trainingsmodus met hartslag:** Pictogram voor ontvangst van hartslag, Huidige hartslag, Stoppwatch (trainingsijd)

**Trainingsmodus zonder hartslag:** Klok tijd, Stoppwatch – laatste trainingsijd



**3 Toetsaantwijzing**

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

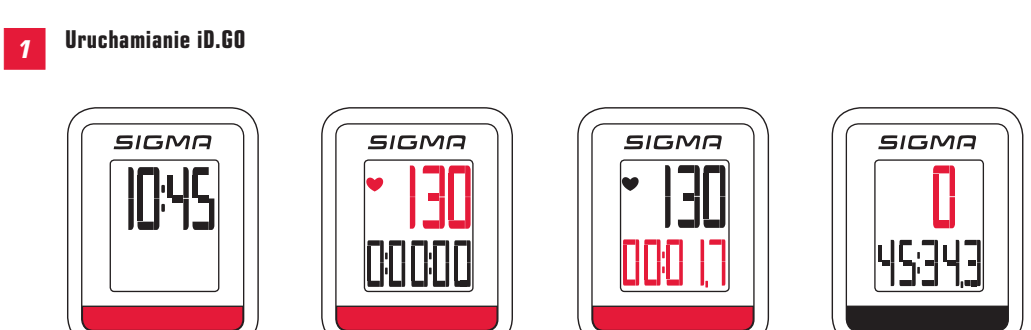
**In rustmodus:**  
**Kort indrukken:** Trainingsmodus openen  
**Langer indrukken:** Instelmodus openen

**In instelmodus:**  
**Kort indrukken:** Verhoging 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.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

PL



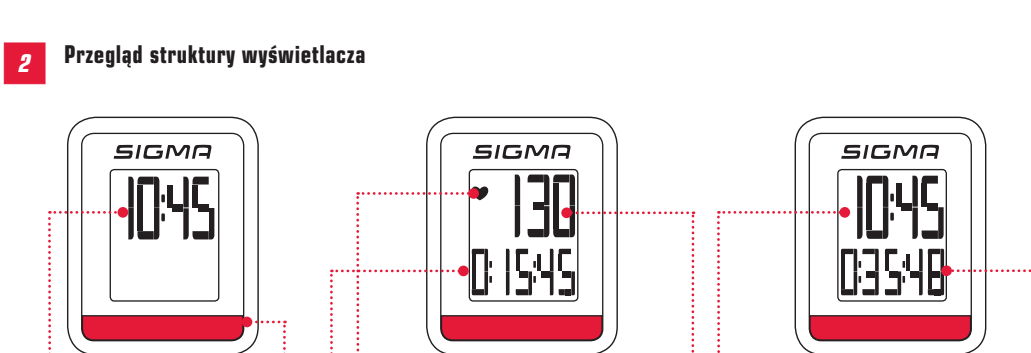
**1 Uruchamianie ID.G0**

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, wyświetlacz będzie się zegar.

Aby rozpocząć trening, należy krótko nacisnąć przycisk Top.

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

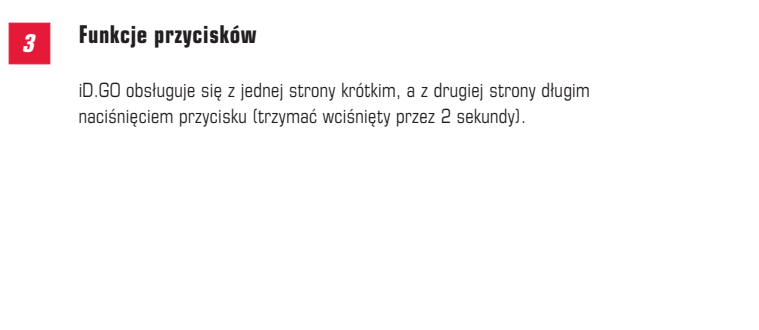


**2 Przegląd struktury wyświetlacza**

**Tryb spoczynku:** Zegar, Przycisk Top

**Tryb treningu z częstotliwością uderzeń serca:** Symbol odbieranej częstotliwości uderzeń serca, aktualny puls, Stoper (czas treningu)

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



**3 Funkcje przycisków**

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

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

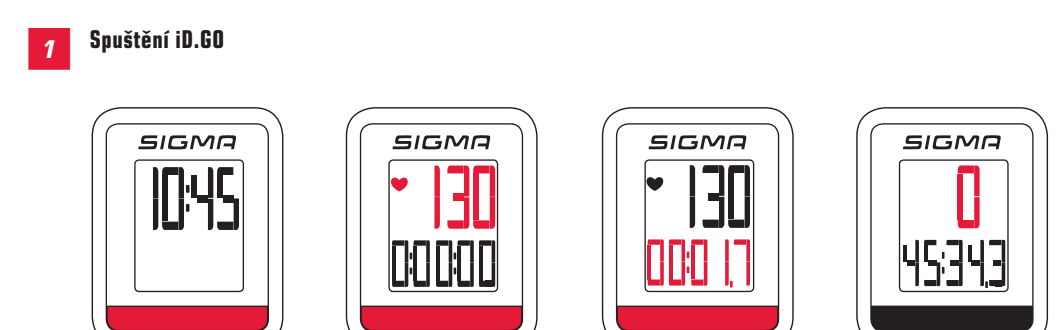
**W trybie ustawień:**  
**Krótkie naciśnięcie przycisku:** Zwiększenie wprowadzanej wartości  
**Długie naciśnięcie przycisku:** Nie przypisaną żadną funkcji



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

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

CZ



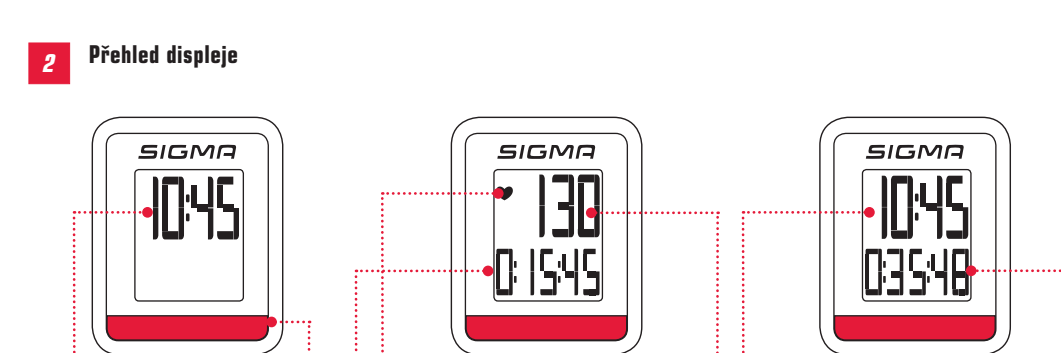
**1 Spuštění ID.G0**

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 přejde automaticky zpět na zobrazení času.

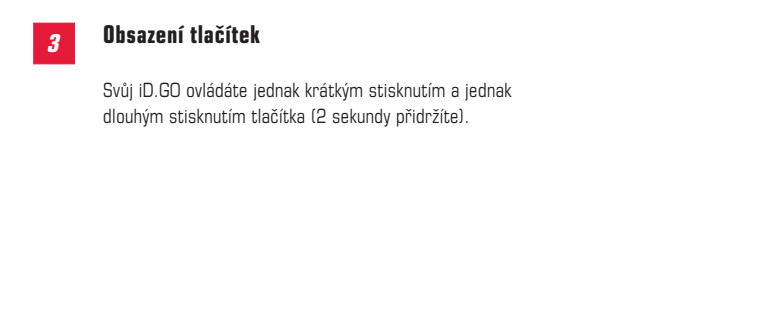


**2 Přehled displeje**

**Klíčový režim:** Hora, 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



**3 Obsazení tlačítek**

Svojí ID.G0 ovládáte jednak krátkým stisknutím a jednak dlouhým stisknutím tlačítka (2 sekundy přidržet).

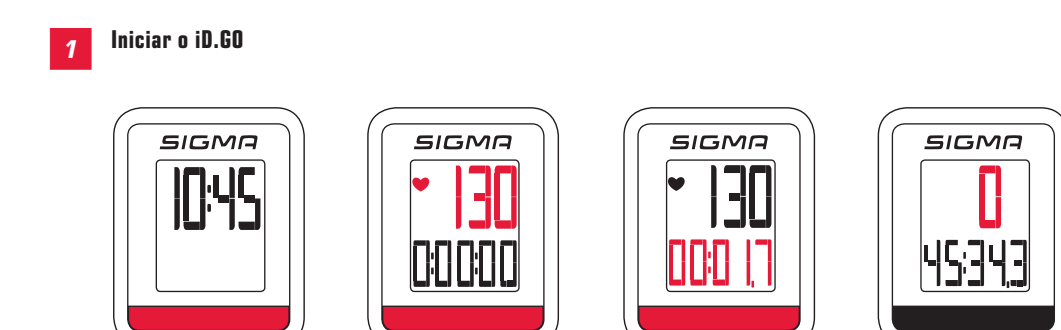
**V klidovém režimu:**  
**Krátké stisknutí tlačítka:** otevření tréninkového režimu  
**Dlouhé stisknutí tlačítka:** otevření režimu nastavení

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

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

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

PT



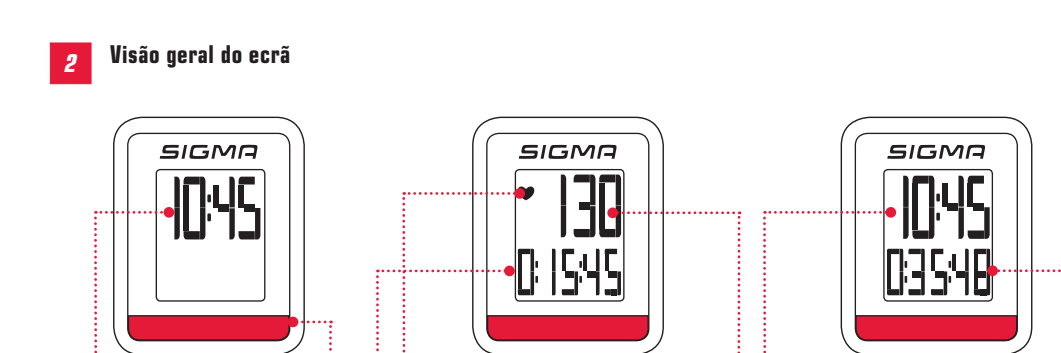
**1 Iniciar o ID.G0**

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

Após o seu ID.G0 encontrar-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 a treino, prima brevemente o botão superior.

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

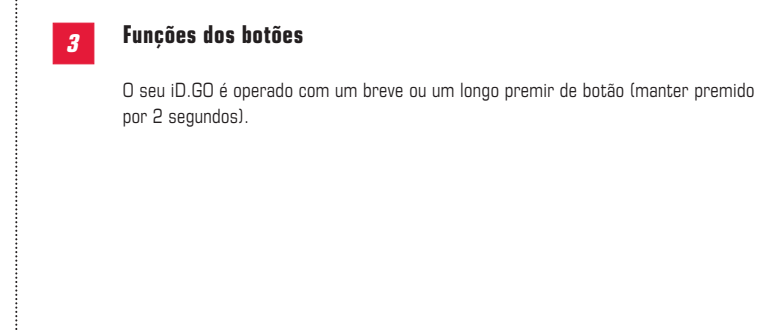


**2 Visão geral do ecrã**

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

**Modo de treino com frequência cardíaca:** Símbolo para frequência cardíaca recebida, Pulsação actual, 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 de botão:** Abrir modo de treino  
**Longo premir de botão:** Abrir modo de configuração

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

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

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



