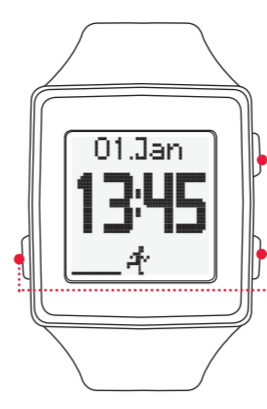
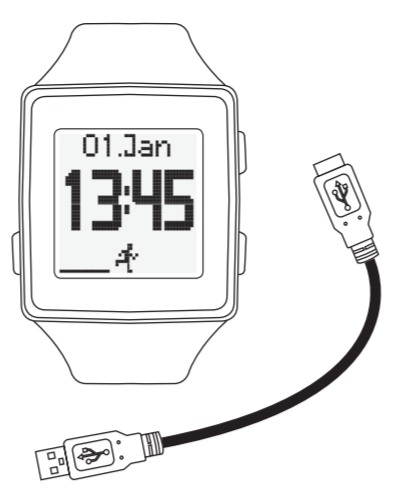


OPERATING VIDEO  
INSTALLATION VIDEO  
[www.sigma-qr.com](http://www.sigma-qr.com)

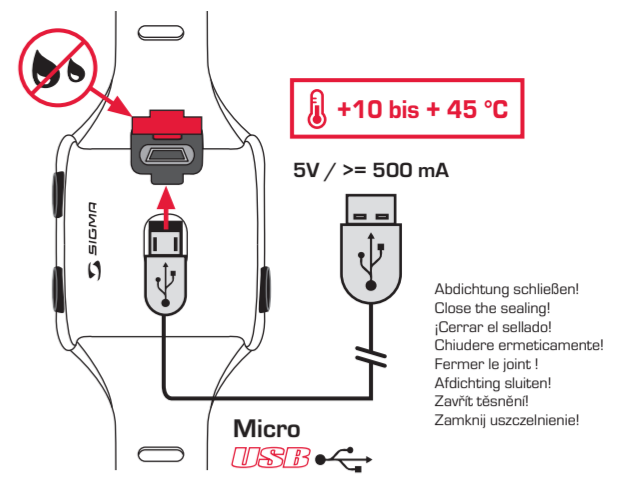
**id.LIFE**

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



**START**  
Engabe bestätigen  
Confirm selection  
Confirmar la introducción  
Confermare l'immissione  
Confirmer la saisie  
Invoer bevestigen  
Potvrzení zadání  
Potwierdzenie wprowadzonych danych

**-/+**  
Durch das Menü navigieren, Werte einstellen  
Menu navigation  
Navegar por el menú, configurar valores  
Navigazione del menu, impostare i valori  
Naviguer dans les menus, régler des valeurs  
Navigeren door het menu, waarden instellen  
Navigace v menu, nastavení hodnot  
Nawigacja za pomocą menu, ustawienie wartości



Inbetriebnahme / Initial wake-up /  
Puesta en funcionamiento /  
Messa in funzione / Mise en service /  
Inbedrijfstelling / Uvedení do provozu /  
Uruchomienie

Hauptmenü / Main menu / Menú principal / Menu principale / Menu principal / Hoofdmenu / Hlavní menu / Menu główne

Activity Tracker / Activity Tracker / Detector de actividad / Activity Tracker / Traceurs d'activité / Activiteits-tracker / Záznam aktiviti / Monitor aktywności

Für 5s gedrückt halten  
Press for 5s  
Mantener presionada durante 5 s  
Tenere premuto per 5s  
Maintenir enfoncé pendant 5 sec.  
Gedurende 5 s ingedrukt houden  
Pródnřtže stisknuté pod dobu 5 s  
Naciśnij i przytrzymaj przez 5 s

Training  
Entrenamiento  
Allenamento  
Entraînement  
Training  
Tréning  
Trening

Statistic  
Estadística  
Statistica  
Statistiques  
Statistiek  
Statistika  
Statystyka

Settings  
Configuraciones  
Impostazioni  
Réglages  
Instellingen  
Nastavení  
Ustawienia

Zurück  
Back  
Atrás  
Indietro  
Retour  
Terug  
Zpět  
Wstecz

Tagesziel  
Daily goal  
Meta diaria  
Obiettivo del giorno  
Objectif quotidien  
Dagdoel  
Denní cíl  
Cel dzienny

Nächster Pokal  
Next trophy  
Trofeo próximo  
Coppa successiva  
Trophée suivant  
Volgende beker  
Dalszy puchar  
Następny puchar

Schritte  
Steps  
Pasos  
Passi  
Pas  
Stappen  
Kroky  
Kroki

Kilokalorien  
Kilocalories  
Kilocalorías  
Kilocalorías  
Chilocalories  
Calories  
kilo-calorieën  
kcal  
Kilokalorie

Distanz  
Distance  
Distancia  
Distanza  
Distance  
Distance  
Vzdálenost  
Dystans

Aktuelle Herzfrequenz  
Current Heart Rate  
Frecuencia cardíaca actual  
Frequenza cardiaca attuale  
Fréquence cardiaque actuelle  
Actuele hartslag  
Aktualni tepová frekvence  
Bieżąca tętno

Einstellungen / Settings / Configuraciones / Impostazioni / Réglages / Instellingen / Nastavení / Ustawienia

Sprache  
Language  
Idioma  
Lingua  
Langue  
Taal  
Jazyk  
Język

Geschwindigkeit  
Speed  
Velocidad  
Velocità  
Vitesse  
Snelheid  
Rychlost  
Prędkość

Datum  
Date  
Fecha  
Data  
Date  
Datum  
Datum  
Data

Uhrzeit  
Clock  
Hora  
Ora  
Heure  
Tijd  
Cas  
Godzina

Geschlecht  
Gender  
Sexo  
Sexe  
Geslacht  
Pohlaví  
Płeć

Geburtsdatum  
Birthday  
Fecha de nacimiento  
Data de nascita  
Date de naissance  
Geboortedatum  
Den narození  
Data urodzenia

Gewicht  
Weight  
Peso  
Peso  
Poids  
Gewicht  
Hmotnost  
Masa

Maximale Herzfrequenz  
Maximum Heart Rate  
Frecuencia cardíaca máxima  
Frequenza cardiaca massima  
Fréquence cardiaque maximale  
Max. hartslag  
Maximální tepová frekvence  
Maksymalne tętno

Sperre  
Key Lock  
Bloqueo  
Blocco  
Verrouillage  
Blokering  
Blokování  
Blokada

Activity Tracker  
Activity Tracker  
Detector de actividad  
Activity Tracker  
Traceurs d'activité  
Activiteits-tracker  
Záznam aktiviti  
Monitor aktywności

Werkseinstellung  
Factory Reset  
Configuraciones de fábrica  
Impostazioni di fabbrica  
Paramètres d'usine  
Fabrieksinstelling  
Tovární nastavení  
Ustawienia fabryczne

Zurück  
Back  
Atrás  
Indietro  
Retour  
Terug  
Zpět  
Wstecz

Trainieren / Train / Entrenar / Allenarsi / Entraînement / Trainen / Trénoání / Training

Pulsmessung am Handgelenk / Wrist-Based Heart Rate / Medición del pulso en la muñeca /  
Misurazione frequenza cardiaca sul polso / Mesure de la fréquence cardiaque au poignet /  
Hartslagmeting op pols / Měření tepu na zápěstí / Pomiar tętna na nadgarstku

Hauptmenü öffnen  
Enter main menu  
Entrar al menú principal  
Entrare nel menu principale  
Accéder au menu principal  
Hoofdmenu ingaan  
Vstup do hlavního menu  
Przejdź do menu głównego

Trainingsmenü öffnen  
Enter trainings menu  
Entrar al menú de entrenamiento  
Entrare nel menu di allenamento  
Accéder au menu d'entraînement  
Trainingsmenu ingaan  
Vstup do tréninkového menu  
Przejdź do menu treningu

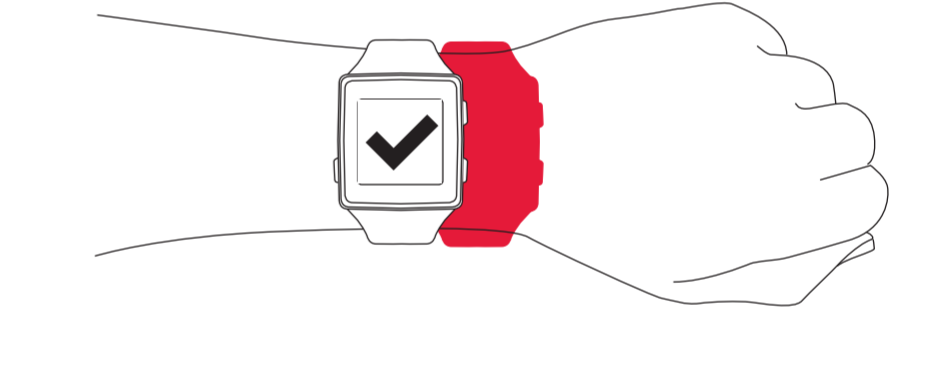
Zone wählen  
Choose zone  
Seleccionar zona  
Selezionare la zona  
Sélectionner une zone  
Zone selecteren  
Výběr zóny  
Wybierz strefę

Zone bestätigen  
Select zone  
Confirmar zona  
Confermare la zona  
Confirmer une zone  
Zone bevestigen  
Potvrzení zóny  
Potwierdzić strefę

Training ist gestoppt  
Training stopped  
El entrenamiento está parado  
L'allenamento è interrotto  
L'entraînement est arrêté  
Training is gestopt  
Tréning je zastaven  
Trening został zatrzymany

Training läuft  
Training started  
L'allenamento è in corso  
L'entraînement est en cours  
Training loopt  
Tréning probíhá  
Trening w toku

START-Taste zum Beenden gedrückt halten  
Hold START button for reset  
Tenere premuta la pulsante START per terminare  
Maintenir la touche START enfoncée pour quitter  
Startknop ingedrukt houden om af te sluiten  
Pro ukončení přidržitě tlačítko START stisknuté  
Naciśnij i przytrzymaj przycisk START, żeby zakończyć



Training stoppen und starten / Stop and start training / Iniciar y parar el entrenamiento /  
Interrompere e avviare l'allenamento / Début et fin de l'entraînement / Training stoppen en starten /  
Zastavení a spuštění tréninku / Zatrzymanie i rozpoczęcie treningu

Statistik / Statistics / Estadística / Statistiche / Statistiques / Statistiek / Statistika / Statystyka

Training gestoppt (schwarze Anzeige)  
Training stopped (black display)  
Entrenamiento parado (pantalla negra)  
Allenamento interrotto (visualizzazione in nero)  
Entraînement arrêté (affichage noir)  
Training gestopt (zwarte indicatie)  
Tréning zastaven (černé zobrazení)  
Trening zatrzymany (czarne wskazanie)

Training gestartet (weiße Anzeige)  
Training started (white display)  
Entrenamiento iniciado (pantalla blanca)  
Allenamento avviato (visualizzazione in bianco)  
Entraînement démarré (affichage blanc)  
Training gestart (witte indicatie)  
Tréning spuštěn (bílá zobrazení)  
Trening rozpoczęty (białe wskazanie)

Trainingswerte wechseln  
Change training value  
Cambiar los valores del entrenamiento  
Selezionare i valori di allenamento  
Changer les valeurs d'entraînement  
Trainingswaarden wisselen  
Změna tréninkových hodnot  
Zmien wartości treningowe

Monate wechseln  
Change month  
Cambiar los meses  
Selezionare i mesi  
Changer de mois  
Maanden wisselen  
Změna měsíce  
Zmien miesiące

Nicht zu eng!  
Not too tight!  
¡No demasiado estrecho!  
Non troppo stretto!  
Pas trop serré!  
Niet te strak!  
Příliš nedotahovávat!  
Nie za ciasno!

Gut anliegend  
Fitting fine  
Bien ajustado  
Ben aderente  
Bien ajusté  
Goed aansluitend  
Must dobře doléhat  
Dobrze przylega

Nicht zu locker!  
Not too loose!  
¡No demasiado flojo!  
Non troppo lento!  
Pas trop lâche!  
Niet te los!  
Nie příliš volně!  
Nie za luźno!

Trainingsansicht / Training view / Vista de entrenamientos / Vista allenamento / Aperçu des entraînements / Trainingsweergave / Náhled tréninku / Widok treningu

Alternative Doppel-TAP-Funktion / Alternative double-tap-function / Función TAP doble alternativa /  
Funzione doppio TAP alternativa / Fonction « double tapotement » alternative / Alternatieve dubbele TIK-functie /  
Alternativní funkce dvojitého poklepání / Alternatywna funkcja podwójnego stuknięcia

Mit Zielzone  
With target zone  
Con zona meta  
Con zona target  
Avec zone cible  
Met doelzone  
S cilovú zónou  
Ze strefą docelową

Ohne Zielzone  
Without target zone  
Sin zona meta  
Senza zona target  
Sans zone cible  
Zonder doelzone  
Bez cilové zóny  
Bez strefy docelowej

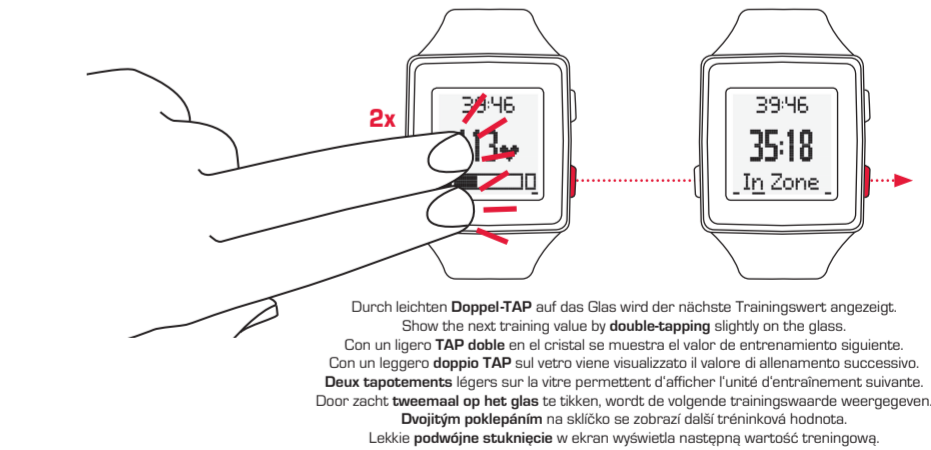
Kalorien  
Calories  
Calorías  
Calorie  
Calories  
Calorieën  
Kalorie  
Kalorie

Ø Herzfrequenz  
Avg. Heart rate  
Frecuencia cardíaca media  
Frequenza cardiaca media  
Fréquence cardiaque Ø  
Gem. hartslag  
Ø tepová frekvence  
Śr. tętno

Distanz  
Distance  
Distancia  
Distanza  
Distance  
Distance  
Vzdálenost  
Dystans

Geschwindigkeit  
Speed  
Velocidad  
Velocità  
Vitesse  
Snelheid  
Rychlost  
Prędkość

Uhrzeit  
Clock  
Hora  
Ora  
Heure  
Tijd  
Cas  
Godzina



Zonenindikator / Zone indicator / Indicador de zona / Indicatore delle zone / Indicateur de zones / Zone-indicatie / Indikátor zón /  
Wskaźnik strefy

Trainingsindikator / Training indicator / Indicador de entrenamiento / Indicatore di allenamento / Indicateur d'entraînement / Trainingsindicator /  
Tréninkový indikátor / Wskaźnik treningu

Hintergrundbeleuchtung / Backlight / Retroiluminación / Retroilluminazione /  
Rétro-éclairage / Achtergrondverlichting / Podsvícení / Podświetlenie wyświetlacza

Deutlich unterhalb  
Significantly lower  
Claramente por debajo  
Ben al di sotto  
Nettement en dessous  
Duidelijk er onder  
Wyraźnie poniżej

Knapp unterhalb  
Just below  
Justo por debajo  
Appena al di sotto  
Un peu en dessous  
Tésné pod zónou  
Niewiele poniżej

Innerhalb  
Within  
Dentro de  
All'interno  
Dans  
Binnen  
V zóně  
W obrębie

Knapp oberhalb  
Just above  
Justo por encima  
Appena al di sopra  
Un peu au-dessus  
Tésné nad zónou  
Niewco powyżej

Deutlich oberhalb  
Significantly above  
Claramente por encima  
Ben al di sopra  
Nettement au-dessus  
Duidelijk er boven  
Wyraźnie powyżej

Stressabbau, Erholung  
Stress reduction, recovery  
Reducción del estrés, recuperación  
Riduzione dello stress, recupero  
Diminution du stress, récupération  
Stress-afbouw, ontspanning  
Relaxace, zotavení  
Redukcja stresu, odpoczynek

Grundlegensauebau verbessern, Fettsverbrennung  
Improve basic endurance, burn fat  
Mejorar la resistencia de base, quemar de grasas  
Migliorare la resistenza di base, smaltimento dei grassi  
Amélioration de l'endurance fondamentale, combustion des graisses  
Basisconditie verbeteren, vetverbranding  
Zlepšení základní vytrvalosti, spalování tuků  
Poprawa wytrzymałości podstawowej, spalanie tkanki tłuszczowej

Aerobe Fitness verbessern  
Improve aerobic fitness  
Mejorar la condición aeróbica  
Migliorare il fitness aerobico  
Amélioration de l'aérobic  
Aérobic fitheid verbeteren  
Zlepšení aerobní kondice  
Poprawa wydolności aerobowej

Maximale Leistung verbessern  
Improve maximal performance  
Mejorar el rendimiento máximo  
Migliorare la prestazione massima  
Amélioration de la puissance maximale  
Maximaal vermogen verbeteren  
Zlepšení maximální výkon  
Poprawa maksymalnej wydajności

Schnelligkeit verbessern  
Improve speed  
Mejorar la velocidad  
Migliorare la velocità  
Amélioration de la vitesse  
Snelheid verbeteren  
Zlepšení rychlosti  
Poprawa szybkości

