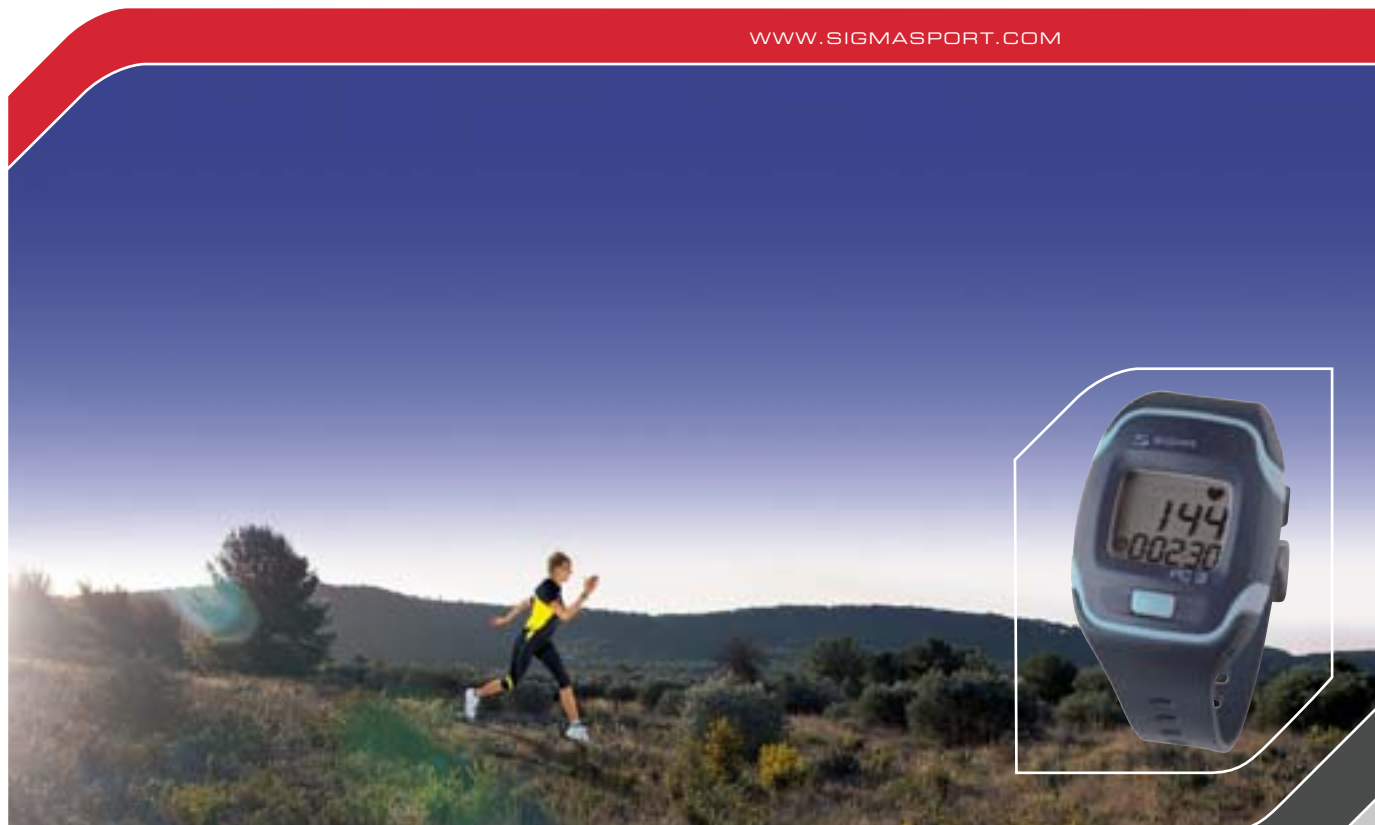


SIGMA PULS COMPUTER
PC 3

PULS COMPUTER
TOPLINE



WWW.SIGMASPORT.COM



WWW.SIGMASPORT.COM

PC 3

SIGMA EUROPA:

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt a.d.W.
Tel. +49-(0)6321-9120-118
Fax +49-(0)6321-9120-34

SIGMA USA:

North America
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, USA
Tel. +1-630-761-1106
Fax +1-630-761-1107

SIGMA ASIA:

Asia, Australia, South America
7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street,
Taichung City, Taiwan
Tel. +886-4-2475 3577
Fax +886-4-2475 3563

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

D
GB/USA
F
I
E
NL

**1.....Kennenlernen**

- 1.1 Vorwort und Verpackungsinhalt
- 1.2 Übersicht der Uhr, Symbole und Displayaufbau
- 1.3 Einstellen der Uhrzeit

3
4
5

2.....Trainieren

- 2.1 Anlegen des Brustgurtes, Montage der Lenkerhalterung
- 2.2 Anzeige der Herzfrequenz
- 2.3 Trainingszeit (starten, stoppen, zurücksetzen)
- 2.4 Beenden des Trainings

6
7
8
9

3.....Informieren

- 3.1 Wissenswertes zur Herzfrequenz
- 3.2 Wichtige Hinweise
- 3.3 Häufig gestellte Fragen und Service
- 3.4 Gewährleistung

10
11
12
13

Funktionen der PC 3**Vorwort**

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Puls Computer aus dem Hause SIGMA SPORT entschieden haben. Ihr neuer PC 3 wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter bei Sport und Freizeit sein.

Der PC 3 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument. Bitte lesen Sie, diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, um sich mit den Funktionen dieses Puls Computers vertraut zu machen.

SIGMA SPORT wünscht Ihnen viel Spaß bei der Benutzung Ihres PC 3.

Puls Computer PC 3



Elastischer Gurt



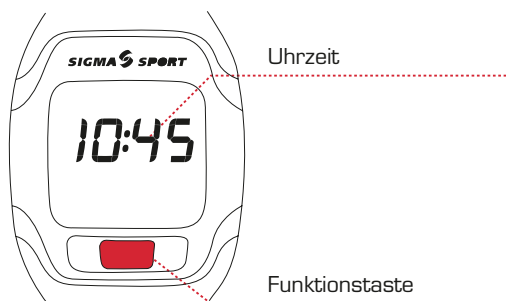
Pulsabnehmer mit Sender



Fahrradhalterung mit O-Ring



1.2 Übersicht Uhr, Symbole, Displayaufbau



1.3 Einstellen der Uhrzeit



Der PC 3 befindet sich im Ruhezustand.
(Im Display wird nur die Uhrzeit angezeigt)

Hinweis:
Einstellungen zügig vornehmen!
Der PC 3 wechselt automatisch zum jeweils
nächsten einzustellenden Punkt.

Funktionstaste gedrückt halten, bis „hold“ und
dann das blinkende Uhrzeit-Format (24 Stunden
oder 12 Stunden Anzeige) erscheint.

Mit der Funktionstaste zwischen 24 und
12 Stunden Format wählen.

Warten – Display wechselt zur nächsten
Einstellung.

Aktuelle Uhrzeit in Stunden durch wiederholtes
Drücken der Funktionstaste einstellen.

Warten – Display wechselt zur nächsten
Einstellung.

Erste Ziffer der Minuteneinstellung durch
wiederholtes Drücken der Funktionstaste
einstellen.

Warten – Display wechselt zur nächsten
Einstellung.

Zweite Ziffer der Minuteneinstellung durch
wiederholtes Drücken der Funktionstaste
einstellen.

Warten - die Uhrzeit für den PC 3 ist
eingestellt.



2.1 Anlegen des Brustgurtes/Lenkerhalter



	Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.
	Gurtlänge so einstellen, dass der Gurt gut, aber nicht zu fest anliegt.
	Den Sender bei Herren unterhalb des Brustmuskelansatzes platzieren. Das SIGMA Logo muss lesbar nach vorne zeigen.
	Den Sender bei Damen unterhalb des Brustansatzes platzieren. Das SIGMA Logo muss lesbar nach vorne zeigen.
	Den Gurt frontseitig leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.
	Montage der Fahrradhalterung

2.2 Anzeige der Herzfrequenz



Der PC 3 befindet sich im Ruhezustand. Der Brustgurt ist angelegt.	
Funktionstaste kurz drücken, um den Trainingszustand zu aktivieren.	
Im Display erscheint die aktuelle Herzfrequenz.	

2.3 Trainingszeit (starten, stoppen, zurücksetzen)



Der PC 3 befindet sich im Ruhezustand.
Der Brustgurt ist angelegt.



Funktionstaste kurz drücken um den PC 3
zu aktivieren.



Bei Trainingsbeginn: Starten der Stoppuhr
durch kurzes Drücken der Funktionstaste.

Stoppuhr beginnt zu laufen.



Bei Trainingsende: Stoppen der Stoppuhr
durch kurzes Drücken der Funktionstaste.

Stoppuhr bleibt stehen.

Durch nochmaliges Drücken der
Funktionstaste startet die Stoppuhr erneut.



Zurücksetzen der Stoppuhr auf Null durch
langes Drücken der Funktionstaste, bis
"hold", "RESET" und dann 0:00:00 im
Display erscheint.



Die Stoppuhr ist auf Null zurückgesetzt.

2.4 Beenden des Trainings



Brustgurt ablegen, Stoppuhr stoppen.
Nur so kehrt der PC 3 automatisch nach
kurzer Zeit in den Ruhezustand zurück.



Der PC 3 befindet sich im Ruhezustand.



Durch kurzes Drücken der Funktionstaste kann
die letzte Trainingszeit abgerufen werden.

Löschen der letzten Trainingszeit (siehe 2.3)

3.1 Wissenswertes zur Herzfrequenz



Die Herzfrequenz (HF) oder auch der Puls wird in Schlägen pro Minute angegeben.

Maximale Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz (max. HF) ist die z. Zt. maximal mögliche Frequenz, mit der Ihr Herz bei totaler Ausschöpfung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit schlägt. Die persönliche max. HF ist abhängig von Ihrem Lebensalter, Ihrem Geschlecht, Ihrer Leistungsbereitschaft, Ihrer sportartspezifischen Leistungsfähigkeit und Ihrem körperlichen Zustand. Die beste Möglichkeit, Ihre persönliche max. HF zu ermitteln, ist ein Belastungstest.

Wir empfehlen, diesen Test beim Arzt durchzuführen und in regelmäßigen Abständen zu wiederholen.

Die max. HF kann auch mittels einer mathematischen Gleichung geschätzt werden:

Männer:

$210 - \text{„halbes Alter“} - (0,11 \times \text{persönliches Gewicht in kg}) + 4$

Frauen:

$210 - \text{„halbes Alter“} - (0,11 \times \text{persönliches Gewicht in kg})$

Der richtige Trainingspuls

Die Trainingszone ist der Bereich, in dem sich die Herzfrequenz während eines effektiven und zielgerichteten Trainings bewegen sollte. Aus sportmedizinischer Sicht lassen sich drei Trainingszonen einteilen:

Bitte beachten Sie immer, dass allgemeine Pläne niemals auf die persönlichen Belange des Sportlers eingehen können! Daher ist eine wirklich optimale Trainingsgestaltung nur mit einem gut ausgebildeten Trainer möglich, der den Sportler persönlich kennt.

3.1 Wissenswertes zur Herzfrequenz



HZ (Health-Zone)

Gesundheit **55 – 70% der HF max**

Ausrichtung: **Wellness für (Wieder-) Einsteiger**

Diese Zone wird auch „Fettverbrennungszone“ genannt. Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert, d.h. in den Muskeln werden Fette und Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt.

FZ (Fitness-Zone)

Fitness **70 – 80% der HF max.**

Ausrichtung: **Fitness für Fortgeschrittene.**

In der Fitness-Zone trainieren Sie bereits deutlich intensiver. Die Energie wird hier hauptsächlich aus der Verbrennung von Kohlenhydraten herangezogen.

PZ (Power-Zone)

Leistung **80 – 100% der HF max.**

Ausrichtung: **Training für leistungsorientierte Sportler.**

Das Training in der Leistungszone ist sehr intensiv und sollte nur von trainierten Sportlern durchgeführt werden.



3.2 Wichtige Hinweise

Falls keine Herzfrequenzanzeige auf dem Display zu lesen ist, kann das folgende Gründe haben:

- der Gurt mit dem Pulsabnehmer wurde nicht korrekt getragen.
- die Sensoren (Elektroden) des Pulsabnehmers sind verschmutzt oder nicht feucht.
- Störeinflüsse durch elektrische Störquellen (Hochspannungsleitungen, Bahnlinien, etc).
- Senderbatterie (CR 2032) ist leer (Art.-Nr. 00342).

Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt – insbesondere, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen.

3.3 Häufig gestellte Fragen und Service



Was passiert, wenn ich während des Trainings den Brustgurt ablege?

Die Uhr erhält kein Signal mehr, auf dem Display erscheint die Anzeige „0“ – nach kurzer Zeit geht der PC 3 in den Ruhezustand über (Stoppuhr läuft nicht).

Schalten sich SIGMA Puls Computer komplett ab?

Nein. Im Ruhezustand wird nur die Uhrzeit angezeigt, so dass Sie den Puls Computer auch als normale Armbanduhr verwenden können. In diesem Zustand verbraucht die PC 3 nur sehr wenig Strom.

Kann ich den Brustgurt auf einem Laufband verwenden?

Ja – die Signale können von fast allen entsprechenden Cardiogeräten empfangen und angezeigt werden.

Sind SIGMA Puls Computer wasserdicht und können zum Schwimmen verwendet werden?

Ja – bis zu einer Wassertiefe von 3 Metern.
Bitte beachten: die Tasten unter Wasser nicht betätigen, da sonst Wasser in das Gehäuse eindringen kann.
Der Gebrauch im Meerwasser sollte vermieden werden, da Funktionsstörungen auftreten können.

Was ist der Grund, wenn die Anzeige im Display träge reagiert oder eine Schwarzfärbung zeigt?

Es könnte sein, dass die Betriebstemperatur über- oder unterschritten wurde. Ausgelegt ist Ihr Puls Computer auf eine Temperatur von 1°C bis 55°C.

Was ist bei einer schwachen Displayanzeige zu tun?

Eine schwache Displayanzeige kann die Folge einer zu schwachen Batterie sein. Sie sollte so schnell wie möglich ausgewechselt werden – Batterietyp CR 2032 (Art.-Nr. 00342)

3.3 Häufig gestellte Fragen und Service



Batteriewechsel

Im Puls Computer und Brustgurt wird die Batterie CR 2032 (Art.-Nr. 00342) verwendet.
Der SIGMA Puls Computer ist ein hochtechnisches Mess-instrument. Um die Funktion und Wasserdichtigkeit zu gewährleisten, sollte der Batteriewechsel vom autorisierten Fachhändler durchgeführt werden.

Durch unsachgemäßen Batteriewechsel kann der Puls Computer beschädigt werden; dadurch erlischt der Anspruch auf Gewährleistung.

Die Uhrzeit muss nach einem Batteriewechsel erneut eingestellt werden.



3.4 Gewährleistung

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie Ihren Puls Computer gekauft haben. Sie können den Puls Computer mit Ihrem Kaufbeleg und allen Zubehörteilen auch an die nachfolgende Adresse senden. Bitte achten Sie dabei auf ausreichende Frankierung.

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Service-Tel. +49-(0)6321-9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Bei berechtigten Ansprüchen auf Gewährleistung erhalten Sie ein Austauschgerät. Es besteht nur Anspruch auf das zu diesem Zeitpunkt aktuelle Modell. Der Hersteller behält sich technische Änderungen vor.

Contents

English

1.....Your new PC 3

- 1.1 Introduction and packaging contents 15
- 1.2 Overview: Watch, symbols and display layout 16
- 1.3 Setting the time 17

2.....Training

- 2.1 Attaching the chest belt,
fastening the bicycle mounting bracket 18
- 2.2 Display of heart rate frequency 19
- 2.3 Training time (start, stop, reset) 20
- 2.4 Ending the training 21

3.....Information

- 3.1 Useful facts about heart rate frequency 22
- 3.2 Important information 23
- 3.3 Frequently asked questions and service 24
- 3.4 Warranty 25

Functions of the PC 3



1.1 Introduction and packaging contents



Information

Thank you for purchasing the SIGMA PC 3 heart rate monitor. Your new PC 3 will provide you with reliable service in sport and leisure for many years to come.

The PC 3 is a state-of-the-art measuring instrument. Please read the instructions carefully to become familiar with the functions of this heart rate monitor.

SIGMA SPORT wishes you an enjoyable time using your PC 3.

Heart Rate Monitor PC 3



GB/USA

Elastic strap



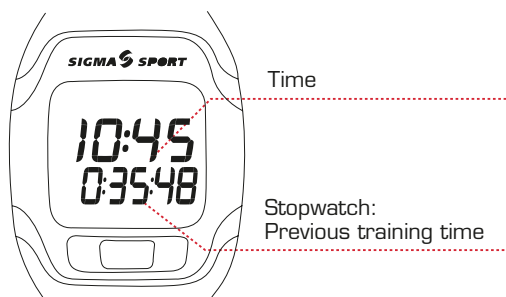
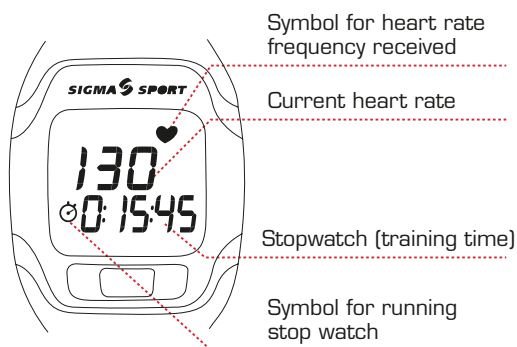
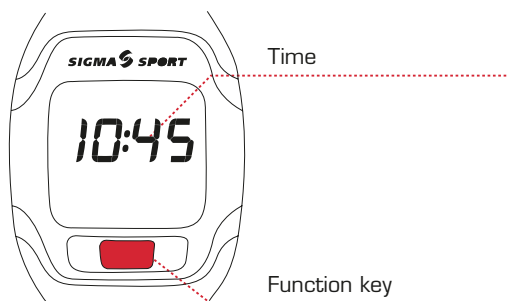
Transmitter belt



Bicycle mounting bracket with o-ring



1.2 Overview: Watch, symbols and display layout



1.3 Setting the time



The clock can only be set when the PC 3 is in sleep mode. (Only time is displayed)

Note:

Do not pause too long when changing the settings! The PC 3 automatically changes to the next item to be set after 3-4 seconds.

Press the function button down for 4 seconds, (You will first see the word "hold", followed by the flashing time format - 24 hour or 12 hour display), then release.

Chose between 24 and 12 hour format using the function button,

Please wait – Display will automatically change to the next setting.

Set the current time in hours by repeatedly pressing the function button.

Please wait – display will change to the next setting.

Set the first digit of the minute setting by repeatedly pressing the function button.

Please wait – display will change to the next setting.

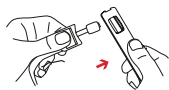
Set the second digit of the minute setting by repeatedly pressing the function button.

Please wait – The time is now set.



GB/USA

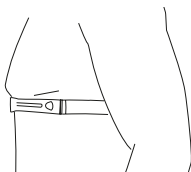
2.1 Attaching the chest strap/handlebar holder



Attach transmitter belt to the elastic strap.

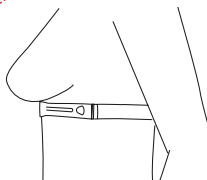


Adjust strap length so that the strap fits well, but not too tight.



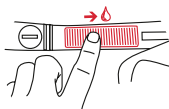
For men, attach the belt just below the pectoral muscles.

It must be possible to read the SIGMA Logo display at the front.



For women, attach the belt just below the breast.

It must be possible to read the SIGMA Logo display at the front.



Lift the belt slightly from the skin and wet the rear surface of the conductive ribbed rubber pads with water or moisten the pads with saliva.

In rare cases, a conductive gel may be required.

Fastening the bicycle mounting bracket.

2.2 Heart frequency display



The PC 3 is in sleep mode. The chest belt is attached.



Press the function button to activate training mode.



The current heart rate frequency appears in the display.



GB/USA

2.3 Training time (start, stop, reset)



	The PC 3 is in sleep mode. The chest belt is attached.
	Press the function button to activate the PC 3.
	Start the stopwatch by pressing the function button. Stopwatch begins to run.
	Stop the stopwatch by pressing the function button. Stopwatch stops running. The stopwatch can be restarted by pressing the function button again.
	Reset the stopwatch to zero by keeping the function button pressed down until "hold", "RESET" and then 0:00:00 appears in the display.
	The stopwatch is reset to zero.

2.4 Ending the training



Stop the stopwatch by pressing the function button and remove the chest strap. After a short time, the PC 3 will automatically return to the sleep mode.	
The PC 3 is in sleep mode.	
The previous training time can be recalled by pressing the function button. To delete the previous training time, see section 2.3.	

3.1 Useful facts about heart frequency



The heart rate frequency (HR) or pulse is recorded in beats per minute.

Maximum Heart Rate Frequency

The maximum heart rate (max HR) is the highest frequency possible, achieved at total exhaustion during physical performance. Some factors that can influence max HR are age, weight, sex, and fitness level. The best way to determine your max HR is a stress test.

We recommend that you have your doctor carry out this test for you at regular intervals.

The max. HR can also be estimated with the aid of a mathematical formula:

Men:

$210 - \text{"half age"} - (0.11 \times \text{personal weight in kg}) + 4$

Women:

$210 - \text{"half age"} - (0.11 \times \text{personal weight in kg})$

(Note: To convert weight from lb. to kg. multiply by 2.2)

The correct training pulse

The training zone is the range in which the heart rate frequency should fluctuate during effective and targeted training. Three training zones can be classified from a sports medicine perspective:

Please be aware that these are general guidelines. Target zones will vary from person to person. Individualized training/personal goal setting is only possible through a well qualified trainer who knows the individual.

3.1 Useful facts about heart frequency



HZ (Health-Zone)

Health **55 – 70% of the HR max.**

Orientation: **General wellness and weight reduction.**

This zone is commonly referred to the "fat burning" zone.

At this intensity, the body readily burns fat and carbohydrates for energy.

FZ (Fitness-Zone)

Fitness **70 – 80% of the HR max.**

Orientation: **Advanced fitness, aerobic conditioning.**

Your training is considerably more intensive in the

Fitness-Zone. Energy is primarily generated from the combustion of carbohydrates.

PZ (Power-Zone)

Performance **80 – 100% of HR max.**

Orientation: **Competitive training.**

The training in the Power-Zone is very intensive and should only be performed by trained individuals.

GB/USA

3.2 Important information

If no heart rate frequency can be read on the display, this may be the result of the following:

- The chest strap/transmitter is not worn properly
- The inside surfaces of the conductive ribbed rubber pads are not clean or not moist.
- Disturbance from electrical interference sources (high-voltage cables, railway lines etc)
- Transmitter battery (CR 2032) is empty (ref. no. 00342).
- In some cases, use of a conductive gel may be necessary.

Please consult your doctor before starting training – especially if you suffer from any cardiovascular illnesses.

3.3 Frequently asked questions and service



What happens if I remove the chest belt during training?

The watch will no longer receive any signal, and "0" will appear on the display.

Does the SIGMA heart rate monitor completely switch off?

No. Only the time is displayed in sleep mode, so that you can also use the heart rate monitor as a normal wristwatch. The PC 3 uses very little power in this state.

Can I use the chest belt on a treadmill?

Yes – the signals can be received and displayed by almost all corresponding cardio devices.

Are SIGMA heart rate monitors waterproof and can they be used for swimming?

Yes – up to a water depth of 3 meters.
Please note: Do not press the buttons underwater, as otherwise water can enter the housing.

Avoid using in sea water, as malfunctions can occur.

The display responds sluggishly or shows a black coloration, what is the reason for this?

The operating temperature may have been exceeded or fallen below. Your heart rate monitor is designed for a temperature of 1°C to 55°C.

What should I do if the display is faint?

A faint display may be the result of a weak battery. The latter should be replaced as soon as possible – Battery type CR 2032 (ref. no. 00342)

3.3 Frequently asked questions and service



Battery change.

A CR 2032 battery (ref. no. 00342) is used in the heart rate monitor and chest belt. The SIGMA heart rate monitor is a state-of-the-art measuring instrument. To ensure proper functioning and water tightness, the batteries should only be changed by an authorised dealer. Incorrect battery changes can damage the heart rate monitor leading to expiry of the claim to warranty.

After a battery change, the time has to be set again.

GB/USA

3.4 Warranty

We are liable for damages in accordance with the statutory regulations in respect to our contractual partners. Batteries are excluded from the warranty. In the event of a warranty claim, please contact the dealer from whom you purchased your heart rate monitor, or send the heart rate monitor together with receipt of purchase and all accessory parts, having paid sufficient postage, to:

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße
Germany
Service Tel. ++49-(0)6321-9120-118
Email: service@sigmasport.com

For warranty in the US, Canada and Mexico:
SIGMA SPORT USA
1067 Kings Land Drive, Batavia, IL 60510
Service #: 888-744-6277
Email: sales@sigmasport.us

In the event that you are entitled to a warranty claim you will receive a replacement unit. A claim only exists for the model current at this time. The manufacturer reserves the right to make technical changes.



1.....Faire connaissance	
1.1 Préface et contenu	27
1.2 Vue d'ensemble de l'horloge, des symboles et de l'affichage	28
1.3 Réglage de l'heure	29
2.....S'exercer	
2.1 Pose de la ceinture thoracique, Montage de la fixation au guidon	30
2.2 Affichage de la fréquence cardiaque	31
2.3 Durée de l'exercice (commencer, s'arrêter, remettre à zéro)	32
2.4 Fin de l'exercice	33
3.....Informations	
3.1 Informations sur la fréquence cardiaque	34
3.2 Remarques importantes	35
3.3 Foire aux questions et service	36
3.4 Garantie	37

Fonctions du PC 3



Préface

Vous avez choisi un cardiofréquence-mètre de SIGMA SPORT et nous vous en félicitons. Votre nouveau PC 3 vous accompagnera fidèlement de nombreuses années pendant vos activités de sport et de loisir.

Le PC 3 est un instrument de mesure hautement élaboré. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi afin de vous familiariser avec les fonctions de ce cardiofréquence-mètre.

SIGMA SPORT vous souhaite beaucoup de plaisir avec votre PC 3.

Cardiofréquence-mètre PC 3



LL

Sangle élastique



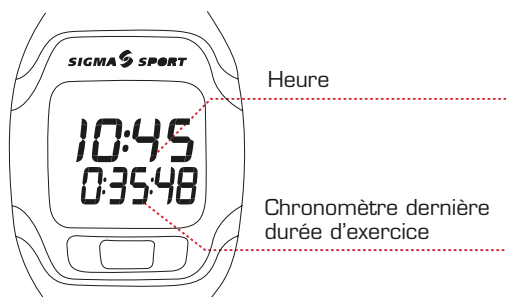
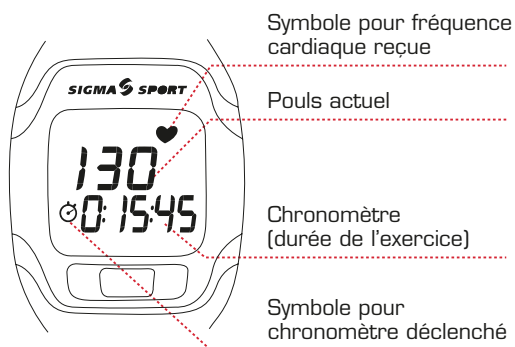
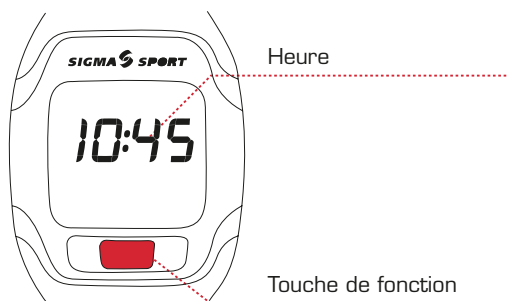
Emetteur thoracique



Fixation pour vélo



1.2 Vue d'ensemble de l'horloge et des symboles



1.3 Réglage de l'heure



Le PC 3 est en mode veille.
(seule l'heure est affichée)

Remarque :
Effectuer les réglages rapidement ! Le PC 3
passe automatiquement au point suivant.

Maintenir la touche de fonction enfoncée,
jusqu'à ce que « hold » et le format clignotant
de l'heure apparaisse (affichage 24 heures ou
12 heures).

Avec la touche de fonction, choisir entre
le format 24 heures ou 12 heures,

Attendre – l'affichage passe au réglage
suivant.

Régler les heures en appuyant à plusieurs
reprises sur la touche de fonction.

Attendre – l'affichage passe au réglage
suivant.

Régler le premier chiffre des minutes en
appuyant à plusieurs reprises sur la touche
de fonction.

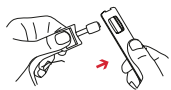
Attendre – l'affichage passe au réglage
suivant.

Régler le second chiffre des minutes en
appuyant à plusieurs reprises sur la touche
de fonction.

Attendre – l'heure du PC 3 est réglée.



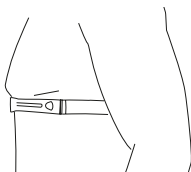
2.1 Pose de la ceinture thoracique/fixation au vélo



Relier l'émetteur à la sangle élastique.

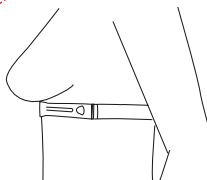


Régler la longueur de la sangle de telle façon qu'elle soit bien fixée sans être trop serrée.



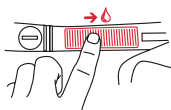
Pour les hommes, placer l'émetteur sans les pectoraux.

Le logo SIGMA doit être visible.

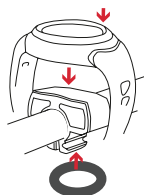


Pour les femmes, placer l'émetteur sans la poitrine.

Le logo SIGMA doit être visible.



Soulever légèrement la partie frontale de la ceinture et humecter les bandes conductrices au verso de l'émetteur avec de l'eau ou éventuellement avec de la salive.



Montage de la fixation sur vélo.

2.2 Affichage de la fréquence cardiaque



Le PC 3 est en mode veille.
La ceinture thoracique.



Pour activer le mode exercice, appuyer brièvement sur la touche de fonction.



La fréquence cardiaque actuelle s'affiche.



2.3 Durée de l'exercice



Le PC 3 est en mode veille.
La ceinture thoracique.



Pour activer le mode exercice, appuyer brièvement sur la touche de fonction.



Déclenchement du chronomètre en appuyant brièvement sur la touche de fonction.

Le chronomètre se met en marche.



Arrêt du chronomètre en appuyant brièvement sur la touche de fonction.

Le chronomètre s'arrête.

En appuyant une nouvelle fois sur la touche de fonction, le chronomètre se remet en marche.



Remise à zéro du chronomètre en appuyant longuement sur la touche de fonction, jusqu'à ce que « hold », « RESET » puis 0:00:00 apparaissent à l'affichage.



Le chronomètre est remis à zéro.

2.4 Arrêt de l'exercice



Défaire la sangle, arrêter le chronomètre.
C'est uniquement de cette manière que le PC 3 se remet en mode veille automatiquement après un cours laps de temps.



Le PC 3 est en mode veille.



La durée du dernier exercice peut être rappelée en appuyant brièvement sur la touche de fonction. Effacer la durée du dernier exercice (voir 2.3)



3.1 Informations sur la fréquence cardiaque



La fréquence cardiaque (FC), qu'on appelle aussi le pouls, est donnée en pulsations par minute.

Fréquence cardiaque maximale

La fréquence cardiaque maximale (FC max.) représente votre fréquence cardiaque maximale possible lorsque vous allez jusqu'au bout de vos capacités physiques. Votre FC max personnelle dépend de votre âge, de votre sexe et de votre condition physique. La meilleure façon de déterminer votre FC max personnelle est de procéder à un test d'effort.

Nous vous conseillons de passer ce test chez un médecin et de le refaire à intervalles réguliers.

La FC max. peut également être approximativement déterminée au moyen d'une équation mathématique :

Hommes :

$210 - \text{« âge/2 »} - (0,11 \times \text{poids personnel en kg}) + 4$

Femmes :

$210 - \text{« âge/2 »} - (0,11 \times \text{poids personnel en kg})$

Le bon pouls pendant l'exercice

La plage d'exercice est la fourchette dans laquelle la fréquence cardiaque doit se trouver pendant l'exercice, pour que celui-ci soit efficace et mené correctement. Du point de vue de la médecine du sport, on distingue trois plages d'exercice :

Tenez toujours compte du fait que des objectifs généraux ne doivent jamais compromettre les intérêts personnels du sportif/de la sportive ! C'est pourquoi un entraînement véritablement bien conçu doit toujours être planifié avec un entraîneur/une entraîneuse qui possède la formation nécessaire et que le sportif/la sportive connaît personnellement.

3.1 Informations sur la fréquence cardiaque



Plage Cœur

Santé : **55 – 70 % de la FC max.**

Groupe : **bien-être pour personnes qui (re)commencent.**
Cettplage est également nommée « plage de combustion des graisses ». Ici, le métabolisme aérobie est mis à contribution, c'est-à-dire que les graisses et les glucides sont brûlés, autrement dit transformés en énergie.

Plage Sport

Sport : **70 – 80 % de la FC max.**

Groupe : **sport pour personnes entraînées.**

Dans la plage « sport », vous vous entraînez déjà de façon plus intensive.

Ici, l'énergie est essentiellement produite à partir de la combustion de glucides.

Plage Performance

Performance : **80 – 100 % de la FC max.**

Groupe : **sportifs et sportives s'entraînant pour améliorer leurs performances.**

Dans cette plage, l'exercice est intensif et réservé à des sportifs et sportives confirmés.

3.2 Remarques importantes

Si aucune fréquence cardiaque n'est affichée, il peut y avoir plusieurs raisons :

- la sangle avec l'émetteur thoracique n'est pas portée correctement
- les capteurs (électrodes) de l'émetteur thoracique sont sales ou non humides.
- perturbations dues à des sources électriques (lignes à haute tension, voie ferrée, etc.)
- la pile de l'émetteur (CR 2032) est usagée (n° d'art. 00342).

Veuillez consulter votre médecin avant l'entraînement – en particulier lorsque vous avez une maladie fondamentale cardiovasculaire.

3.3 Foire aux questions et service



Qu'est-ce qui se passe si j'enlève la sangle pendant l'exercice ?

L'horloge ne reçoit plus le signal, « 0 » s'affiche à l'écran; après quelques instants, le PC 3 passe en mode veille.

Est-ce que le cardiofréquence-mètre SIGMA s'éteint complètement ?

Non. En mode veille, seule l'heure est affichée – vous pouvez donc aussi vous en servir comme montre de poignet. Dans ce mode, le PC 3 consomme très peu d'énergie.

Est-ce que je peux porter la sangle de poitrine sur un tapis roulant ?

Oui – les signaux peuvent être reçus et affichés par presque tous les appareils de cardio-training.

Est-ce que les cardiofréquence-mètres SIGMA sont étanches ? Est-il possible de nager avec ?

Oui – jusqu'à une profondeur de trois mètres.
Attention : ne pas actionner les touches sous l'eau, sinon de l'eau pourrait pénétrer dans le boîtier. Eviter d'utiliser l'appareil dans l'eau de mer, sous peine de perturbations possibles.

Pour quelle raison l'affichage est-il lent ou présente une teinte noire ?

Il est possible que la température de fonctionnement ait été dépassée, dans un sens ou dans l'autre. Votre cardiofréquence-mètre est conçu pour fonctionner à des températures allant de 1°C à 55°C.

Que faire lorsque l'affichage est faible ?

La raison d'un affichage faible peut être une batterie presque vide. Vous devriez la changer dès que possible – type CR 2032 (n° d'art. 00342)

3.3 Foire aux questions et service



Changement de la pile.

Une pile de type CR 2032 (n° d'art. 00342) est employée pour le cardiofréquence-mètre et pour la ceinture thoracique. Le cardiofréquence-mètre SIGMA SPORT est un instrument de mesure hautement élaboré. Pour garantir le fonctionnement et l'étanchéité, la pile devra être remplacée par un vendeur spécialisé. Un changement de pile effectué de manière incorrecte endommagerait le cardiofréquence-mètre et annulerait sa garantie.

Après le changement de pile, vous devez à nouveau régler l'heure.

3.4 Garantie

Nous accordons une garantie à notre partenaire contractuel conformément à la législation. Les piles sont exclues de la garantie. Au cas où vous voudriez faire valoir votre droit à la garantie, veuillez contacter le vendeur auprès duquel vous avez acheté votre cardiofréquence-mètre, ou bien envoyez (avec le port dûment payé) votre cardiofréquence-mètre avec preuve d'achat et tous les accessoires à :

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tél. : +49 (0) 6321-9120-118
E-mail : service@sigmasport.com

Si vous avez droit à la garantie, vous recevrez un appareil de remplacement. Vous n'avez droit qu'au modèle en cours à ce moment-là. Sous réserve de modifications techniques par le fabricant.

UL

**1.....Introduzione**

- 1.1 Premessa e contenuto della confezione 39
- 1.2 Panoramica orologio, simboli e struttura display 40
- 1.3 Impostazione dell'orario 41

2.....Allenamento

- 2.1 Applicazione della fascia toracica, montaggio del supporto per manubrio 42
- 2.2 Visualizzazione della frequenza cardiaca 43
- 2.3 Tempo d'allenamento (avvio, arresto, azzeramento) 44
- 2.4 Terminare l'allenamento 45

3.....Informazioni

- 3.1 Cosa c'è da sapere sulla frequenza cardiaca 46
- 3.2 Informazioni importanti 47
- 3.3 Domande frequenti e servizio 48
- 3.4 Garanzia 49

Funzioni del PC 3**Premessa**

Congratulazioni per aver scelto un Puls Computer della ditta SIGMA SPORT. Il Vostro nuovo PC 3 Vi accompagnerà per anni nello sport e nel tempo libero.

Il PC 3 è uno strumento di misura altamente tecnologico. Leggere attentamente le istruzioni d'uso per acquisire dimestichezza con le funzioni del Puls Computer.

SIGMA SPORT Vi augura buon divertimento con il Vostro PC 3.

Puls Computer PC 3



Fascia elastica



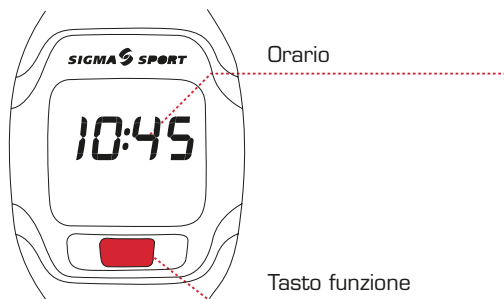
Rilevatore di pulsazioni con trasmettitore



Supporto per bicicletta con guarnizione circolare



1.2 Panoramica orologio



1.3 Impostazione dell'orario



Il PC 3 è in standby (sul display viene visualizzato solo l'orario)

Nota:
Eseguire le impostazioni rapidamente! Il PC 3 passa automaticamente al prossimo punto da impostare.

Tenere premuto il tasto funzione finché non appaiono "hold" e poi il formato lampeggiante dell'orario (display con 24 o 12 ore).

Selezionare con il tasto funzione il formato da 24 o da 12 ore.

Attendere – il display passa alla prossima impostazione.

Impostare l'ora premendo più volte il tasto funzione.

Attendere – il display passa alla prossima impostazione.

Impostare la prima cifra dell'impostazione dei minuti premendo più volte il tasto funzione.

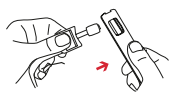
Attendere – il display passa alla prossima impostazione.

Impostare la seconda cifra dell'impostazione dei minuti premendo più volte il tasto funzione.

Attendere – l'orario per il PC 3 è stato impostato.



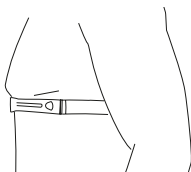
2.1 Applicazione della fascia toracica



Collegare il trasmettitore alla fascia elastica.

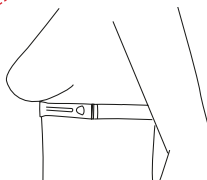


Regolare la lunghezza della fascia in modo che aderisca bene e non sia troppo stretta.



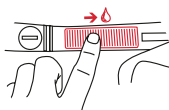
Uomini: sistemare il trasmettitore sotto l'attaccatura del muscolo pettorale.

Il logo SIGMA deve essere rivolto in avanti.

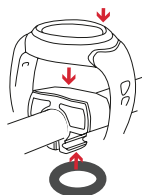


Donne: sistemare il trasmettitore sotto l'attaccatura del seno.

Il logo SIGMA deve essere rivolto in avanti.



Sollevare la cintura sul davanti leggermente dalla pelle. Inumidire con saliva le zone a coste (elettrodi) sul retro del trasmettitore.



Montaggio del supporto per bicicletta.

2.2 Visualizzazione della frequenza cardiaca



Il PC 3 è in standby. La fascia toracica è stata indossata.



Premere brevemente il tasto funzione per attivare la modalità di allenamento.



Sul display appare la frequenza cardiaca attuale.



2.3 Tempo d'allenamento



Il PC 3 è in standby. la fascia toracica è stata indossata.



Premere brevemente il tasto funzione per attivare il PC 3.



Avviare il cronometro premendo brevemente il tasto funzione.

Il cronometro si mette in funzione.



Arrestare il cronometro premendo brevemente il tasto funzione.

Il cronometro si ferma.

Premendo di nuovo il tasto funzione, il cronometro si rimette in funzione.



Azzerare il cronometro premendo a lungo il tasto funzione, finché appaiono "hold", "RESET" e poi 0:00:00.



Il cronometro è azzerato.

2.4 Terminare l'allenamento



Togliere la fascia toracica, arrestare il cronometro. **Solo così** il PC 3 torna automaticamente, dopo breve tempo, in modalità standby.



Il PC 3 è in standby.



Premendo brevemente il tasto funzione, si può richiamare l'ultimo tempo di allenamento. Come cancellare l'ultimo tempo di allenamento (vedi 2.3).

3.1 Cosa c'è da sapere sulla frequenza cardiaca



La frequenza cardiaca (FC), detta anche pulsazione, viene indicata in battiti al minuto.

Frequenza cardiaca massima

La frequenza cardiaca massima (FC max.) è la frequenza al momento massima possibile, con la quale il Vostro cuore batte in caso di totale esaurimento del rendimento fisico. La FC max. personale dipende dall'età, dal sesso, dalla disposizione fisica, dal rendimento specifico per il tipo di sport praticato e dalle condizioni fisiche. Il modo migliore per calcolare la propria FC max. è fare un test di resistenza fisica.

Vi consigliamo di svolgere questo test da un medico e di ripeterlo ad intervalli regolari.

La FC max. può anche essere stimata per mezzo di un'equazione matematica:

Uomini:

$210 - \text{"metà degli anni"} - (0,11 \times \text{peso corporeo in kg}) + 4$

Donne:

$210 - \text{"metà degli anni"} - (0,11 \times \text{peso corporeo in kg})$

La giusta pulsazione di allenamento

La fascia d'allenamento è l'intervallo all'interno del quale si deve muovere la frequenza cardiaca durante un allenamento efficace e finalizzato. Dal punto di vista della medicina sportiva esistono tre fasce d'allenamento:

Ricordate che i programmi di allenamento generalizzati non possono mai tenere conto delle necessità individuali! Pertanto, un allenamento ottimale può essere organizzato soltanto con un allenatore qualificato, che conosca di persona l'individuo da allenare.

3.1 Cosa c'è da sapere sulla frequenza cardiaca



HZ (Health-Zone)

Salute **55 – 70 % della FC max.**

Orientamento: **wellness per principianti o per chi riinizia ad allenarsi.**

Questa fascia viene anche chiamata "fascia di combustione dei grassi". Qui si allena il metabolismo aerobico, ovvero, nei muscoli si bruciano o si trasformano in energia grassi e carboidrati.

FZ (Fitness-Zone)

Fitness **70 – 80 % della FC max.**

Orientamento: **fitness per stadi avanzati In questa fascia di fitness l'allenamento è sensibilmente più intenso.**

Qui l'energia viene guadagnata prevalentemente dalla combustione dei carboidrati.

PZ (Power-Zone)

Rendimento **80 – 100 % della FC max.**

Orientamento: **allenamento per sportivi orientati al rendimento.**

L'allenamento in questa fascia di rendimento è molto intenso e deve essere eseguito soltanto da sportivi allenati.

3.2 Informazioni importanti

Se la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display, ciò può essere dovuto alle seguenti cause:

- la fascia con il rilevatore di pulsazioni non è stata indossata correttamente.
- i sensori (elettrodi) del rilevatore di pulsazioni sono sporchi o non sono umidi.
- Disturbi causati da sorgenti elettriche di disturbo (linee ad alta tensione, linee ferroviarie, ecc)
- La batteria del trasmettitore (CR 2032) è scarica (No. art. 00342).

Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico, soprattutto in presenza di malattie cardiovascolari.

3.3 Domande frequenti e servizio



Che cosa succede se tolgo la fascia durante l'allenamento?

L'orologio non riceve più segnali, sul display appare "0". Dopo breve tempo il PC 3 passa in modalità standby.

I SIGMA Puls Computer si spengono del tutto?

No. In standby viene visualizzato solo l'orario. Si può dunque utilizzare il Puls Computer anche come orologio da polso. In questa modalità il PC 3 consuma pochissima energia.

Posso utilizzare la fascia anche su un tapis roulant?

Sì. I segnali possono essere ricevuti e visualizzati da quasi tutti gli apparecchi cardiaci.

I SIGMA Puls Computer sono impermeabili e possono essere utilizzati per nuotare?

Sì, fino a 3 metri di profondità. Attenzione: non azionare i pulsanti sott'acqua, altrimenti può entrare acqua nell'alloggiamento. Non utilizzare nell'acqua marina per evitare disturbi di funzionamento.

Per quale ragione la visualizzazione sul display reagisce lentamente o è nera?

Ciò potrebbe essere dovuto al superamento o non raggiungimento della temperatura d'esercizio. Il Vostro Puls Computer è concepito per una temperatura da 1°C a 55°C.

Che cosa bisogna fare se la visualizzazione sul display è debole?

Una visualizzazione debole può essere la causa di una batteria quasi scarica. Sostituire la batteria al più presto possibile. Batteria tipo CR 2032 (No. art. 00342)

3.3 Domande frequenti e servizio



Sostituzione della batteria.

Nel Puls Computer e nella fascia si utilizza la batteria CR 2032 (No. art. 00342). Il SIGMA Puls Computer è uno strumento di misura altamente tecnologico. Per garantire funzione e impermeabilità, la sostituzione della batteria deve essere eseguita da un rivenditore specializzato. Con una sostituzione impropria della batteria si può danneggiare il Puls Computer; ciò causa l'estinzione del diritto alla garanzia.

Dopo la sostituzione della batteria si deve impostare nuovamente l'orario.

3.4 Garanzia

Rispondiamo dei vizi nei confronti della parte contraente in base alle disposizioni di legge. Le batterie sono escluse dalla garanzia. In caso di garanzia, contattare il rivenditore presso il quale si è acquistato il Puls Computer oppure spedire, con sufficiente affrancatura, il Puls Computer con ricevuta d'acquisto e accessori al seguente indirizzo:

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Servizio Tel ++49-(0)6321-9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

In caso di richiesta legittima di garanzia riceverete un apparecchio sostitutivo. Si ha diritto soltanto al modello al momento attuale. Salvo modifiche tecniche.



1.....Conocimientos		
1.1 Prólogo y contenido		51
1.2 Vista panorámica del reloj y de los símbolos		52
1.3 Ajustar la hora		53
2.....Entrenamiento		
2.1 Colocación de la cinta elástica en el pecho		54
Montar el soporte en el manillar		55
2.2 Indicador de la frecuencia cardíaca		56
2.3 Tiempo de entrenamiento (comienzo, parada, puesto a cero)		57
2.4 Fin del entrenamiento		58
3.....Información		
3.1 Datos importantes sobre la frecuencia cardíaca		59
3.2 Indicaciones importantes		60
3.3 Preguntas frecuentes y servicio		61
3.4 Garantía		61

Funciones del PC 3



Prólogo

Muchas felicidades por haber elegido un pulsómetro de la marca SIGMA SPORT. Durante muchos años, su nuevo PC 3 le será un compañero fiel al practicar deporte o en su tiempo libre.

El PC 3 es un aparato de medición, de técnica exigente. Por favor, lea este manual de instrucciones con atención para familiarizarse con las funciones de este pulsómetro.

SIGMA SPORT espera que disfrute de su PC 3.

Pulsómetro PC 3



Cinta elástica



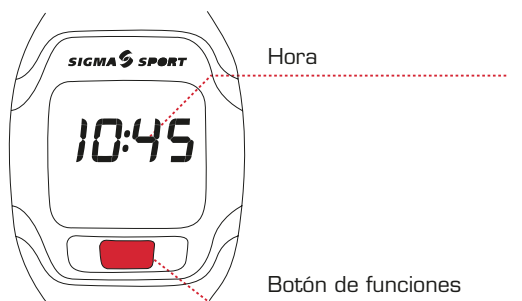
Emisor torácico



Soporte para bicicleta



1.2 Vista panorámica del reloj y de los símbolos



1.3 Ajustar la hora



El PC 3 se encuentra en estado de reposo.
(En el display sólo aparecerá la hora)

Consejo:
¡Efectuar los ajustes rápidamente!

Mantener presionado el botón de funciones hasta que aparezca "hold". Posteriormente parpadeará el formato de la hora (indicador de 24 horas o 12 horas).

Elegir con el botón de funciones entre los formatos 24 y 12 horas,

Esperar – el display pasará al siguiente punto de ajuste.

Introducir la hora actual presionando repetidamente el botón de funciones.

Esperar – el display pasará al siguiente punto de ajuste.

Introducir el primer dígito de los minutos presionando repetidamente el botón de funciones.

Espere – el display pasará al siguiente punto de ajuste.

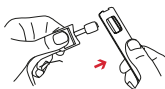
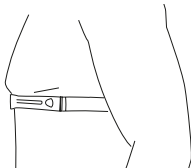
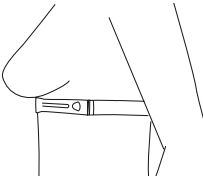
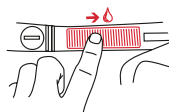
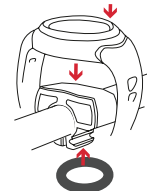
Introducir el segundo dígito de los minutos presionando repetidamente el botón de funciones.

Espere – la hora para el PC 3 está ajustada.



2.1 Colocación de la cinta elástica en el pecho



	Unir el emisor a la cinta elástica.
	Colocar la cinta de manera que quede bien ajustada, pero no demasiado fuerte.
	En hombres, situar el emisor justo debajo de los pectorales. El logo de SIGMA ha de ser legible y estar orientado hacia delante.
	En mujeres, situar el emisor justo debajo del pecho. El logo de SIGMA ha de ser legible y estar orientado hacia delante.
	Se recomienda mojar las bandas conductoras al dorso del emisor con la saliva puede sustituir el gel.
	Montaje del soporte en la bicicleta.

2.2 Indicador de la frecuencia cardiaca



El PC 3 se encuentra en estado de reposo. El emisor en el pecho está colocado.	
Presionar brevemente el botón de funciones para activar el estado de entrenamiento.	
En el display aparecerá la frecuencia cardiaca actual.	
	

2.3 Tiempo de entrenamiento



	El PC 3 se encuentra en estado de reposo. El emisor en el pecho está colocado.
	Presionar brevemente el botón de funciones para activar el PC 3.
	Poner en funcionamiento el cronómetro presionando brevemente el botón de funciones. El cronómetro se pone en marcha.
	Parar el cronómetro presionando brevemente el botón de funciones. El cronómetro permanece parado. Al presionar nuevamente el botón de funciones, el cronómetro se pondrá en funcionamiento otra vez.
	Presionando largamente el botón de funciones, el contador del cronómetro se pondrá a cero, hasta que aparezca "hold", "RESET" y luego 0:00:00 en el display.
	El contador del cronómetro se ha puesto a cero.

2.4 Finalización del entrenamiento



	Quitarse la banda del pecho, parar el cronómetro. Sólo así el PC 3 volverá automáticamente y en un tiempo breve al estado de reposo.
	El PC 3 se encuentra en estado de reposo.
	Al pulsar brevemente el botón de funciones podrá consultar el último tiempo de entrenamiento. Borrar el último tiempo de entrenamiento (véase 2.3)



3.1 Datos importantes sobre la frecuencia cardiaca ?

La frecuencia cardiaca (FC), o pulso, se indicará en latidos por minuto.

Frecuencia cardiaca máxima

La frecuencia cardiaca máxima (FC máx.) es la frecuencia máxima con la que puede latir su corazón tras agotar totalmente sus capacidades corporales. La FC máx. depende de su edad, de su sexo, de su motivación, de sus capacidades deportivas específicas y de su estado corporal. La mejor manera para averiguar cual es su FC máx. personal, es realizando un test de esfuerzo.

Le recomendamos para realizar este test acuda al médico y que lo repita en intervalos de tiempo regulares.

También se puede calcular la FC máx. a través de una ecuación matemática:

Hombres:

$210 - \text{"edad"} / 2 - (0,11 \times \text{peso personal en kg}) + 4$

Mujeres:

$210 - \text{"edad"} / 2 - (0,11 \times \text{peso personal en kg})$

El pulso correcto durante el entrenamiento

La zona de entrenamiento es el marco, en el que debería oscilar la frecuencia cardiaca durante un entrenamiento específico y efectivo. Desde un punto de vista médico-deportivo, podemos encontrar tres zonas de entrenamiento:

¡Por favor tenga siempre en cuenta, que los planes generales no pueden integrarse nunca en los planes personales de los deportistas! Por ello, sólo será posible realizar un entrenamiento óptimo con un entrenador bien formado, que conozca personalmente al deportista.

3.1 Datos importantes sobre la frecuencia cardiaca ?

HZ (Health-Zone)

Salud **55 – 70 % de la FC máx.**

Orientación: **Wellness para principiantes o para los que retoman la actividad deportiva.**

Esta zona también se denomina "zona de quema de grasas". En ella se entrena el metabolismo aerobio, esto es, en los músculos se queman grasas e hidratos de carbono y se transforman en energía.

FZ (Fitness-Zone)

Fitness **70 – 80 % de la FC máx.**

Orientación: **Fitness para avanzados.**

En la Fitness-Zone el entrenamiento es más intensivo. En este caso, la energía se obtiene principalmente al quemar hidratos de carbono.

PZ (Power-Zone)

Rendimiento **80 – 100 % de la FC máx.**

Orientación: **Entrenamiento para deportistas de alto rendimiento.**

En la zona de rendimiento, el entrenamiento es muy intensivo y sólo lo deberían realizar los deportistas entrenados.

3.2 Indicaciones importantes

Si el indicador de la frecuencia cardiaca no muestra nada en el display, puede deberse a que:

- no se colocó correctamente la cinta elástica al emisor torácico.
- los sensores (electrodos) del emisor torácico están sucios o no están humedados.
- Influencias de fuentes eléctricas externas (líneas de alta tensión, vías de tren, etc)
- La batería del emisor (CR 2032) está agotada (Nº de artículo 00342).

Por favor, consulte a su médico antes de comenzar con el entrenamiento – especialmente si padece enfermedades cardiovasculares.

3.3 Preguntas frecuentes y servicio



¿Qué sucederá si me quito el emisor del pecho durante el entrenamiento?

El reloj dejará de recibir señales, en el display aparecerá la indicación "0" – al poco tiempo el PC 3 volverá al estado de reposo.

¿Se llegan a desconectar del todo los pulsómetros SIGMA ?

No. En el estado de reposo se mostrará únicamente la hora, de manera que podrá utilizar el pulsómetro como un reloj de muñeca normal. En este estado, el PC 3 consume muy poca corriente.

¿Puedo utilizar el emisor del pecho para correr sobre una cinta?

Si – las señales de casi todos los aparatos cardiovasculares pueden recibirse e indicarse.

¿Son los pulsímetros de SIGMA resistentes al agua y pueden utilizarse para nadar?

Si – hasta una profundidad de 3 metros.
Por favor, tenga en cuenta lo siguiente: no pulse los botones al estar sumergido, ya que de lo contrario podría entrar agua en la carcasa. Evítese el uso en el agua salada; las funciones podrían averiarse.

¿Por qué motivo reacciona tarde el indicador en el display o muestra un color negro?

Posiblemente no se ha alcanzado la temperatura de servicio o ésta se ha sobrepasado. Su pulsímetro está concebido para temperaturas de 1°C a 55°C.

¿Que debemos hacer cuando la indicación que aparece en el display es débil?

Una indicación débil en el display puede deberse a una batería baja. Debería sustituirse lo antes posible – tipo de batería CR 2032 (Nº de artículo 00342)

3.3 Preguntas frecuentes y servicio



Cambio de batería

En el pulsómetro y en el emisor del pecho se emplea la batería CR 2032 (Nº de artículo 00342).

El pulsómetro de SIGMA es un aparato de medición altamente técnico. Para garantizar un buen funcionamiento y la estanqueidad al agua, el cambio de baterías debería realizarlo un especialista autorizado.

Un cambio de baterías inadecuado puede dañar al pulsímetro; con ello desaparece la reclamación de la garantía.

Tras el cambio de batería, el pulsímetro deberá ponerse en hora nuevamente.

3.4 Garantía

Nos responsabilizamos de las deficiencias frente a nuestro socio contractual según lo dispuesto en los reglamentos legales. Las baterías se hayan fuera de la garantía. En caso de reclamar la garantía contacte con el comerciante, al que le ha comprado el pulsímetro, o envíe el pulsímetro junto con el comprobante de compra y todos los accesorios, debidamente franqueado, a:

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Telf. de servicio ++49-(0)6321-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Si la reclamación de la garantía está justificada, su aparato le será sustituido por otro. La reclamación sólo tendrá validez para el mismo modelo. El fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.

W

**1.....Kennismaking**

1.1 Voorwoord en verpakkingsinhoud	63
1.2 Oversicht klok, symbolen en display-opbouw	64
1.3 Instellen van de tijd	65

2.....Trainen

2.1 Plaatsing van de borstband en de stuurhouder	66
2.2 Aanduiding hartslagfrequentie	67
2.3 Trainingstijd (start, stop, terugstellen)	68
2.4 Beendigen van de training	69

3.....Informatie

3.1 Wetenswaardigheden hartfrequentie	70
3.2 Belangrijke aanwijzingen	71
3.3 Veel gestelde vragen en service	72
3.4 Garantie	73

Functies van de PC 3**Voorwoord**

Hartelijk dank dat u heeft gekozen voor een pulscomputer van SIGMA SPORT. Uw nieuwe PC 3 zal u jaren lang uw partner zijn bij sport en vrijetijd

De PC 3 is een technisch en pretentieus meetinstrument. Leest u deze handleiding zorgvuldig door om veel plezier te beleven van uw PC 3.

SIGMA SPORT wenst u veel plezier bij het gebruik van uw PC 3.

Puls Computer PC 3



Elastieke gordel



Signaalafnemer met zender

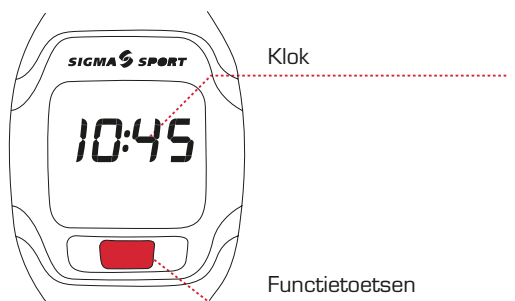


Fietsstuurhouder met O-ring



IN

1.2 Overzicht klok, symbolen en display-opbouw



1.3 Instellen van de tijd



De PC 3 is in ruststand
(display toont alleen de tijd)

Aanwijzing:
Instellingen vlot uitvoeren!
De PC 3 wisselt automatisch steeds naar
het volgende in te stellen punt.

Funcietoets ingedrukt houden, tot "hold" en
de display knippert tussen de 12 of 24
instelling.

Met de funcietoets kiezen tussen 12 of 24
uurs instelling.

Wachten- Display wisselt naar volgende
instelling.

Actuele tijd instellen in uren door de
funcietoets herhaald in te drukken.

Wachten- Display wisselt naar volgende
instelling.

Eerste cijfer van de minuteninstelling
instellen door herhaald de functie toets
in te drukken.

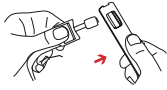
Wachten- Display wisselt naar volgende
instelling.

Tweede cijfer van de minuteninstelling
instellen door herhaald de functie toets
in te drukken.

Wachten- de tijd van de PC 3 is nu ingesteld.



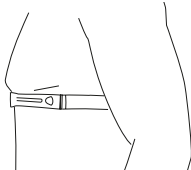
2.1 Plaatsing van de borstband/stuurhouder



Zender met het elastieke gordel verbinden.

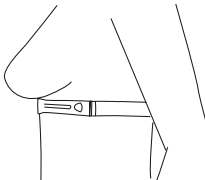


Gordellengte instellen, zodat de band goed, maar ook niet te strak aanligt.



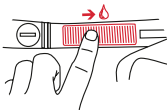
De zender bij de heren onder de borstspieren plaatsen.

Het SIGMA logo moet leesbaar naar voren zijn gericht.

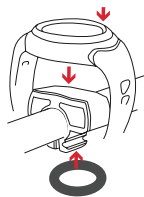


De zender bij de dames onder de borstinzet plaatsen.

Het SIGMA logo moet leesbaar naar voren zijn gericht.



De gordel aan de voorkant licht van de huid afhouden en de geribte zone aan de achterzijde met water of met speeksel licht bevochtigen.



Monteren van de fietsstuurhouder

2.2 Aanduiding hartslagfrequentie



De PC 3 bevindt zich in ruststand. De borstgordel is geplaatst.



Functietoets kort indrukken om de trainingstoestand te activeren.



In de display ziet u de actuele hartslagfrequentie.



2.3 Trainingstijd (start, stop, terugstellen)



	De PC 3 bevindt zich in ruststand. De borstgordel is geplaatst.
	Functietoets kort indrukken om de PC 3 te activeren.
	Start de stopwatch door kort te drukken op de functietoets. Stopwatch start.
	Stopwatch stoppen door kort op de functietoets te drukken. Stopwatch staat stil. Nogmaals drukken en de stopwatch start opnieuw.
	Stopwatch op nul zetten door langer op de functietoets te drukken. Functietoets, tot "hold", "RESET" en dan 0:00:00 in de display verschijnt.
	De stopwatch staat weer op nul.

2.4 Beeindigen van de training



Borstband afdoen, stopwatch stopt. Alleen zo komt de PC 3 automatisch na korte tijd weer in de ruststand.	
De PC 3 is nu in de ruststand.	
Door kort op de functietoets te drukken kan de laatste trainingstijd worden opgeroepen. Om de laatste trainingstijd te wissen (zie 2.3)	

3.1 Wetenswaardigheden hartfrequentie



De hartslagfrequentie (HF) wordt in slagen per minuut aangegeven.

Maximale hartslagfrequentie

De maximale hartslagfrequentie (max.HF) is de maximaal mogelijke frequentie die met totale lichamelijke inzet en inspanning is te bereiken. De persoonlijke max. HF is dus afhankelijk van leeftijd, conditie, geslacht enz. en hangt dus af van uw persoonlijke omstandigheden. De beste mogelijkheid om uw persoonlijke max. HF vast te stellen is via de belastingstest.

Wij adviseren deze test onder medische begeleiding uit te voeren en regelmatig te herhalen.

De max HF. kan ook door een mathematische benadering worden ingeschat.

Mannen:

$210 - \text{"halve leeftijd"} - (0,11 \times \text{persoonlijk gewicht in kg}) + 4$

Vrouwen:

$210 - \text{"halve leeftijd"} - (0,11 \times \text{persoonlijk gewicht in kg})$

De juiste trainingspuls

De trainingszone is het bereik, waar de hartslagfrequentie zich beweegt tijdens een effectieve en doelgerichte training. Vanuit sportmedisch inzicht zijn er 3 trainingszones:

Denkt u er altijd aan dat algemene regels nooit in kunnen gaan op de speciale persoonlijke belangen van de sporter. Een werkelijk optimale training kan alleen dan tot stand komen dmv. opgeleide trainers die de conditie en mogelijkheden van de sporter kent.

3.1 Wetenswaardigheden hartfrequentie



HZ (Health-Zone)

Gezondheid **55-70% van de HF max.**

Uitwerking: **Wellness voor (her) startende sporter.**

Deze zone wordt ook de vetverbrandingszone genoemd. Hier wordt de aerobe stofwisseling getraind, koolhydraten en vetten worden verbrand en in energie omgezet.

FZ (Fitness-Zone)

Fitness **70 - 80% van de HF max.**

Uitwerking: **Fitness voor de gevorderde sporter.**

In de fitness-Zone wordt duidelijk intensiever getraind. De energie wordt hoofdzakelijk uit de verbranding van koolhydraten aangetrokken.

PZ (Power-Zone)

Prestatie **80 - 100% van de HF max.**

Uitwerking: **Training voor de prestatie gerichte sporter.**

Deze trainingszone is zeer intensief en zal alleen door goedgetrainde sporters uitgeoefend worden.

3.2 Belangrijke aanwijzingen

Als de hartslagfrequentie in de display niet afleesbaar is, kan dat de volgende oorzaken hebben.

- Borstband niet goed geplaatst
- De sensoren van de borstband zijn vuil of niet vochtig genoeg
- Storingen van buitenaf, zoals hoogspanningsleidingen enz..
- Batterij van de zender is leeg (CR 2032 - art nr: 00342)

Het is altijd gewenst uw arts te raadplegen als u opnieuw gaat sporten, zeker als u hartproblemen heeft of heeft gehad.

FN

3.3 Veel gestelde vragen en service



Wat gebeurt er, wanneer tijdens de training de borstband wordt afgedaan?

Er wordt geen signaal ontvangen, op de display verschijnt de "0" en komt de computer in de ruststand.

Schakelt de SIGMA Puls Computer zich geheel uit?

Nee. In ruststand blijft alleen de tijd zichtbaar en heeft u dus een normaal polshorloge. In deze spaarstand wordt zeer weinig stroom verbruikt.

Kan de borstband ook bij andere cardio apparaten worden gebruikt?

Ja, de SIGMA SPORT borstband is compatible met haast alle cardio apparaten.

Zijn SIGMA Puls Computers waterdicht en kunnen ze ook bij het zwemmen worden gedragen?

Ja, waterdicht tot 3 meter diep maar onder water geen toetsen gebruiken. Zeewater moet worden vermeden.

Was is het probleem als de display traag reageert of zwart kleurt?

Het kan zijn dat de buiten temperatuur onder de 1° C of 55° is gekomen in dit geval de computer enigszins afdekken.

Het kan ook zijn dat de batterij zwak of leeg is, in dat geval vervangen. (CR2032 - art.nr 00342)

3.3 Veel gestelde vragen en service



Verwisselen van de batterijen

In de pulscomputer en borstband worden de batterijen CR 20032 - art.nr: 00342 gebruikt.

De SIGMA Puls Computer is een hoogtechnisch instrument. Om de waterdichtheid en functie zeker te stellen, moeten de batterijen door een vakman worden verwisseld. Door onkundig verwisselen van de batterijen, kan de computer beschadigd worden en vervalt het recht op eventuele garanties.

Na het verwisselen van de batterij moet de tijd opnieuw worden ingesteld.

3.4 Garantie

Garantie op onze producten volgens de wettelijke bepalingen. Batterijen vallen niet onder garantie. Heeft u problemen met uw computer, wendt u zich dan tot uw leverancier of stuur uw computer met betalingsbewijs en toebehoren, voldoende gefrankeerd naar :

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Service-Tel. ++49-(0)6321-9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Als uw aanvraag garantie wordt toegekend, ontvangt u een vervangend exemplaar van het op dat moment actuele model of type. Technische wijzigingen voorbehouden.

72

Cycle Computer



Standard Lights



Power Lights



Heart Rate Monitors



Pumps



Pocket Tools

