

Tastenbelegung

Functions of the operating keys

Commandes

Occupazione dei pulsanti

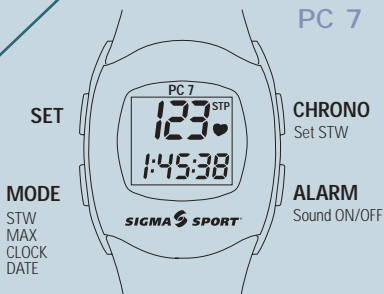
Funciones de las teclas de selección

Toetsfuncties

PC 3



PC 7



Cycle Accessories

Lighting Systems



Cycle Computer



Locks



Pocket Tools



CO2 Pump



Contact

SIGMA SPORT EUROPE:

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt

Tel. ++49-(0) 63 21-91 20-0

Fax ++49-(0) 63 21-91 20-34

SIGMA SPORT USA:

AMERICA, AUSTRALIA, AFRICA
1926 Miller Drive

Olney, IL 62450, USA

tel. ++1-618-393-7407

tel. 888-744-6277 free for US

fax ++1-618-393-6713

SIGMA SPORT ASIA:

7F-1, No.193, Ta-Tun 6th Street
Taichung City, Taiwan, ROC

Tel. ++886-4-2475 3577

Fax ++886-4-2475 3563

Online Manual:

www.sigmasport.com

Batterien können nach Gebrauch
zurückgegeben werden.



Hg

Batteries can be returned after use.

Le batterie possono essere restituite dopo l' uso.

Les piles peuvent être redonnées après usage.

Las pilas pueden ser devueltas después de su uso.

Batterijen na gebruik inleveren.

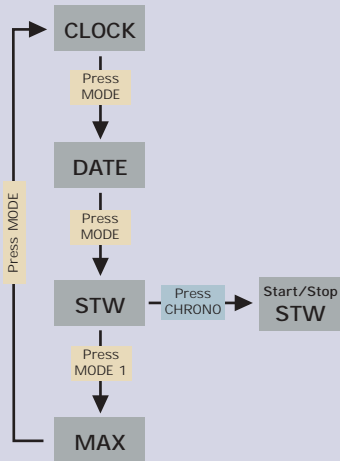
PULSE COMPUTER PC 3/7



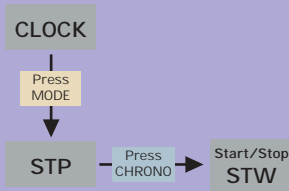
SIGMA  **SPORT**
G E R M A N Y

- D - Der richtige Weg zur Funktion
- GB - Functions: The way to follow
- F - Fonctions: La route à suivre
- I - La strada giusta per arrivare alla funzione
- E - La ruta a seguir
- NL - De juiste weg naar de functies

PC 7



PC 3



I Allgemeines	
I.1 Verpackungsinhalt	Seite 3
I.2 Tragen des Pulscomputers/ Montage der Fahrradhalterung	Seite 3
I.3 Funktionen	Seite 4
I.4 Tastenbelegung	Seite 5
I.5 Grund-Einstellungen der Uhr	Seite 6
II Erklärung und Einstellung der Trainingsfunktionen	
II.1 Maximale Herzfrequenz (HF max) – der Maximaltest	Seite 7
II.2 Der richtige Trainingspuls	Seite 8
II.3 Einstellung des oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwertes	Seite 9
II.4 Warnhinweise	Seite 9
II.5 Kontrollhinweise	Seite 10
II.6 Batteriewechsel	Seite 10
II.7 Garantie	Seite 11

I. Allgemeines

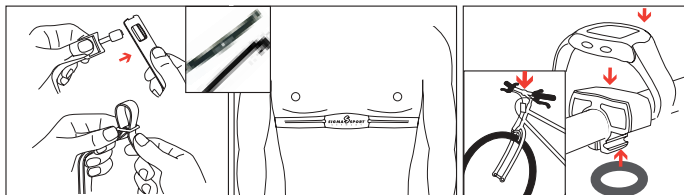
Wir empfehlen, vor Erstellung eines individuellen Trainings grundsätzlich einen Arzt zu konsultieren.

1. Verpackungsinhalt

- 1 Pulscomputer PC3/PC7
- 1 Elastischer Gurt
- 1 Pulsabnehmer mit Sender
- 1 Fahrradhalterung mit O-Ring



2. Tragen des Puls-Computers/Montage der Fahrradhalterung



A. Der Pulscomputer ist wie eine Armbanduhr am Handgelenk zu tragen oder an der SIGMA SPORT Fahrradhalterung zu montieren.

B. Anlegen des Sendergurtes

- Pulsabnehmer mit elastischem Gurt (durch Laschen) verbinden.
- Gurtlänge über Feststellmechanismus so wählen, dass der Gurt gut, aber nicht zu eng anliegt.
- Platzierung des Senders bei Herren unterhalb des Brustmuskelsansatzes, bei Damen unterhalb des Brustansatzes. Das SIGMA SPORT Logo muss lesbar nach außen zeigen.

C. Den Gurt frontseitig leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) rückseitig des Senders mit EKG-Gel aus der Apotheke o. alternativ mit Speichel befeuchten.

3. Funktionen

PC3/PC7

1. Herzfrequenzanzeige
2. Uhrzeit 12 Std. oder 24 Std. Anzeige einstellbar
3. Stoppuhr

PC7

4. Einstellung des min. (30-179) und max. (240-100) Herzfrequenz-Grenzwertes
5. Alarmton bei Grenzwertüberschreitung
6. Aktuelle **MAX**
7. Tages-/Datumsanzeige

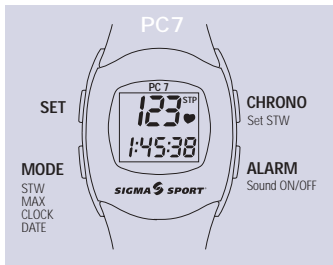
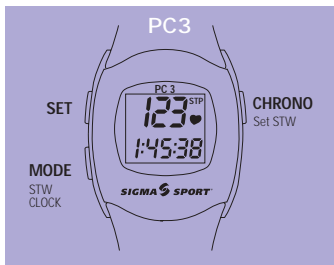
4. Tastenbelegung

PC3

- MODE:** Displaywechsel zwischen Stoppuhr und Uhrzeit
SET: Einstellung der Uhrzeit
CHRONO: Start/Stop-Funktion und Nullstellung der Stoppuhr

PC7

- MODE:** Displaywechsel zwischen Stoppuhr, max. Herzfrequenz, Uhrzeit und Datum
SET: Einstellung der Uhrzeit, des Datums, der oberen/unteren Herzfrequenz-Grenzwerte
ALARM: Ein-/Ausschalten des Alarmtons
CHRONO: Start/Stop-Funktion und Nullstellung der Stoppuhr



5. Grund-Einstellungen der Uhr

Uhrzeit (PC3/PC7)

- CLK-Modus (Uhrzeit) durch MODE abrufen.
- SET gedrückt halten, bis erst „hold“ und dann blinkendes Uhrzeit-Format erscheint.
- Mit SET zwischen 12 und 24 Std - Anzeige wählen und mit MODE bestätigen und zur Uhrzeit-Einstellung wechseln
- Mit MODE Stunden und Minuten anwählen und die jeweils blinkende Position mit SET einstellen.
- Zum Verlassen der Einstellung MODE drücken.

Datum (PC7)

- Datum-Modus durch MODE abrufen.
- SET gedrückt halten, bis erst „hold“ und dann das blinkende Jahres-Format mit der Voreinstellung 2000 erscheint.
- Mit MODE Jahr, Monat und Tag anwählen und die jeweils blinkende Position mit SET einstellen.
- Zum Verlassen der Einstellung MODE drücken.

Stoppuhr (PC3/PC7)

- STW-Modus (Stoppuhr) durch MODE abrufen.
- Für Start/Stop jeweils kurz CHRONO drücken
- Nullstellung: CHRONO 2 sec. gedrückt halten.

Alarmton (PC7)

- ALARM Taste kurz drücken zum Ein- oder Ausschalten des Tons.

II. Erklärung und Einstellung der Trainingsfunktionen

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

1. Maximale Herzfrequenz (Hf max) – der Maximaltest

Die maximale Herzfrequenz Hf max ist Ihre z.Zt. maximal mögliche Frequenz bei totaler Ausschöpfung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Die persönliche Hf max ist abhängig von Ihrem Lebensalter, Ihrem Geschlecht, Ihrer Leistungsbereitschaft, Ihrer sportartspezifischen Leistungsfähigkeit und Ihrem körperlichen Zustand. Die beste Möglichkeit, Ihre persönliche Hf max zu ermitteln, ist ein Belastungstest. **Wir empfehlen, diesen Test beim Arzt durchzuführen** und in regelmäßigen Abständen zur Kontrolle zu wiederholen.

Die Hf max kann auch mittels einer mathematischen Gleichung geschätzt werden:

Männer: $210 - \text{„halbes Alter“} - (0.11 \times \text{persönliches Gewicht in Kilogramm}) + 4$

Frauen: $210 - \text{„halbes Alter“} - (0.11 \times \text{persönliches Gewicht in Kilogramm})$

2. Der richtige Trainingspuls

Die Trainingszone ist der Bereich, in dem sich die Herzfrequenz, während eines effektiven und zielgerichteten Trainings bewegen darf. Als allgemeine Richtwerte gelten:

65 % von Hf max ist Ihre untere Trainingsgrenze und 80 % von Hf max sollte Ihre Obergrenze sein.

Die genaue Herzfrequenz-Zone entnehmen Sie bitte dem Diagramm gemäß Ihrer Zielrichtung.

Zone: Gesundheit 50-70 % der Hf max

Ausrichtung: Wellness für (Wieder-) Einsteiger

	Hf max	150	160	170	180	190	200	210
Oberer Grenzwert	70 %	105	112	119	126	133	140	147
Unterer Grenzwert	50 %	75	80	85	90	95	100	105

Zone: Fitness 70-80 % der Hf max

Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene

	Hf max	150	160	170	180	190	200	210
Oberer Grenzwert	80 %	120	128	136	144	152	160	168
Unterer Grenzwert	70 %	105	112	119	126	133	140	147

Zone: Leistung 80-100 % der Hf max

Ausrichtung: Wettkampf-Training für Leistungs-Sportler

	Hf max	150	160	170	180	190	200	210
Oberer Grenzwert	100 %	150	160	170	180	190	200	210
Unterer Grenzwert	80 %	120	128	136	144	152	160	168

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. Einstellung des oberen und unteren Pulsfrequenz-Grenzwertes

(PC 7)

- Mit MODE den MAX-Modus (Über-bzw. Unterschreitung des Grenzwertes) aufrufen.
- SET gedrückt halten, bis erst „hold“ und danach der blinkende obere Grenzwert mit der Zahl 240 erscheint.
- Mit SET den oberen Grenzwert einstellen.
Die Einstellung der Zahlen erfolgt rücklaufend.
- Mit MODE den oberen Herzfrequenz-Grenzwert bestätigen und den unteren Herzfrequenz-Grenzwert anwählen und die blinkende Position (30) mit SET einstellen. (Die Einstellung der Zahlen erfolgt fortlaufend.)
- Zum Verlassen und Bestätigen der Einstellung MODE drücken.

Bei Überschreitung des oberen Grenzwertes und bei Unterschreitung des unteren Grenzwertes ertönt ein Alarmton.

4. Warnhinweise (PC 3/PC 7)

- Funktion MAX ist nur aktiv wenn die Stoppuhr (STW) eingeschaltet ist.
- Vor dem Einstieg in ein Trainingsprogramm bitte unbedingt den Hausarzt konsultieren, um die persönlichen Herzfrequenzwerte zu ermitteln.
- Personen mit Defibrillator und/oder Herzschrittmacher bitte ebenfalls den Arzt vor Gebrauch konsultieren.
- Vor dem Anlegen des Brustgurtes, oberen und unteren Herzfrequenzwert einstellen!

5. Kontrollhinweise (PC 3/PC 7)

keine Herzfrequenzanzeige:

- Gurt mit Pulsabnehmer wurde falsch angebracht
- Sensor (Elektroden) des Pulsabnehmers sind verschmutzt oder nicht feucht
- Störeinflüsse durch elektrische Störquellen (Hochspannungsleitungen, Bahnlinien, usw.)
- Senderbatterie ist leer (Art.-Nr. 0342)

Anzeige reagiert träge oder hat Schwarzfärbung:

- Möglich bei Über- oder Unterschreitung der Betriebstemperatur (1 bis 55°C)

Anzeige verblasst:

- Batterie (Art.-Nr. 270310) schwach, so bald wie möglich auswechseln

Wasserdichtigkeit:

Der SIGMA SPORT Puls-Computer ist bis zu einer Tiefe von 3 Metern wasserdicht. Tasten dürfen unter Wasser nicht betätigt werden. Der Gebrauch in Meerwasser sollte vermieden werden, da Funktionsstörungen auftreten können.

6. Batteriewechsel (PC 3/PC 7)

Batterie im Pulscomputer: CR 2025 oder DL 2025. Batterie im Pulssender: CR 2032 oder DL 2032. Der SIGMA SPORT Puls-Computer ist ein hochtechnisches Messinstrument. 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 Garantieanspruch.

7. Garantie (PC 3/PC 7)

Es gelten die gesetzlichen Garantiebestimmungen. Die Garantie beschränkt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler. Batterien sind von der Garantie ausgenommen. Die Garantie ist nur gültig, wenn

1. der Pulscomputer nicht geöffnet wurde
2. der Kaufbeleg beigefügt ist.

Bitte lesen Sie vor der Reklamation des Pulscomputers die Bedienungsanleitung nochmals gründlich durch. Sollten Sie auch dann noch Mängel feststellen, kontaktieren Sie den Händler, bei dem Sie Ihren Pulscomputer gekauft haben, oder senden Sie den Pulscomputer mit Kaufbeleg und allen Zubehörteilen, ausreichend frankiert, an:

SIGMA SPORT

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstr.

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

I.1	Kit contents	Page 13
I.2	Wearing the heart rate monitor / Attachment on the bike	Page 13
I.3	Functions	Page 14
I.4	Functions of the operating keys	Page 15
I.5	Basic settings	Page 16
II.1	Max Heart rate (Hr max) – the maximum test	Page 17
II.2	The right heart rate for training	Page 18
II.3	Setting of upper and lower limit of heart rate	Page 19
II.4	Warning	Page 19
II.5	Malfunction	Page 20
II.6	Changing the battery	Page 20
II.7	Warranty	Page 21

1. In general

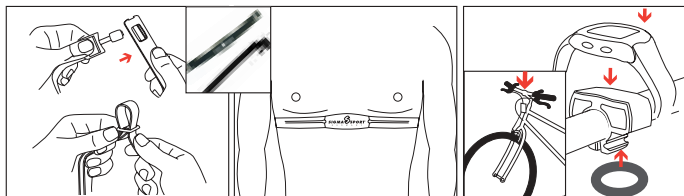
We recommend consulting a doctor before setting up your personal training-schedule

1. Kit contents

- 1 Heart rate monitor PC3/PC7
- 1 Elastic strap
- 1 Transmitter belt
- 1 Bicycle mounting bracket



2. Wearing the heart rate monitor/mounting the bicycle bar bracket



- A. You can wear the heart rate monitor as a wristwatch or you can mount it on the handlebar of your bike

- B. Positioning the transmitter belt**
- Connect the transmitter belt with the elastic strap (via eyelet)
 - The elastic band should be adjusted snugly, yet not too tight to hinder your breathing.
 - Men should place the transmitter at the base of the chest muscle, women at the base of the breast. The SIGMA SPORT logo must be visible in front and not upside down.
- C. Lift the belt slightly from the skin and wet the rear surface of the conductive ribbed rubber pads with ECG conductive gel or moisten the pads with saliva.**

3. Functions

PC3/PC7

1. Heart rate display
2. 12 / 24 h clock
3. Stopwatch

PC7

4. Setting of lower (30-179) and upper (240-100) limit
5. Alarm if you pass the upper and lower limit
6. Maximum heart rate
7. Date

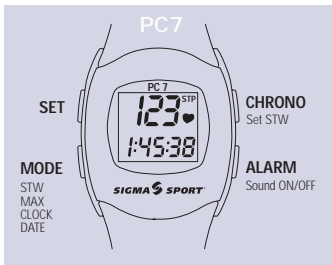
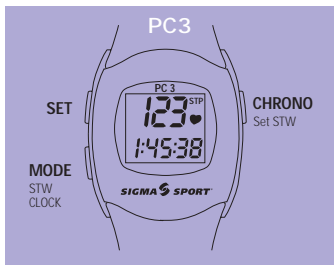
4. Functions of the operating keys

PC3

- MODE:** Changes between stopwatch and clock
SET: Setting the clock
CHRONO: Start/Stop function, reset stopwatch

PC7

- MODE:** Changes between stopwatch, maximum heart rate, date and clock
SET: Setting the clock, date, upper/lower limit
ALARM: on/off alarm
CHRONO: Start/Stop function, reset stopwatch



5. Basic settings

Set Clock (PC3/PC7)

- Press MODE key until CLK appears at top of display
- Hold SET key for 2 seconds until the word "hold" disappears and you get the blinking clock format
- Press SET key to select 12 /24 h display and confirm with MODE.
- Press MODE to select hours and minutes, set flashing section with SET key.
- To complete and quit the setting press MODE key

Set Date (PC7)

- Press MODE key until date appears in the display
- Press and hold SET key for 2 seconds until the word "hold" disappears and you get the blinking year format
- Press MODE to select year, month and day, set flashing section with SET key.
- To quit the setting press MODE 1 key

Stopwatch (PC3/PC7)

- Press MODE to enter STP display
- Press CHRONO to start and Stop
- Press CHRONO 2 Sec for RESET

Alarm (PC7)

- Press ALARM key for sound on/off

II. Explaining and setting the trainings functions

The heart rate (Hr) is displayed in beats per minute.

1. Maximum Heart rate- Maximum test

The maximum heart rate Hr MAX is your present maximum heart rate if you go to the limits of your capability. The individual Hr max depends on your age, your sex and your fitness level. The best way to determine the individual Hr max is a stress test.

We recommend you to see a doctor to do this test and to repeat it regularly

The Hr max may also be estimated by means of the following mathematical equation.

Men: $210 - \text{half age} - (0.11 \times \text{personal weight} + 4)$

Women: $210 - \text{half age} - (0.11 \times \text{personal weight})$

2. The right heart rate for training

The training zone is the variation of the heart rate you want to train in for an effective training.

An indication is:

65 % of the Hr max is your lower limit for training and 80 % of the Hr max should be your top limit. You can find out your estimated heart rate zone looking at the chart in accordance with your goals.

Zone: General Health 50-70 % of the Hr max

Alignment: Fitness for beginners

	Hr max	150	160	170	180	190	200	210
Upper limit	70 %	105	112	119	126	133	140	147
Lower limit	50 %	75	80	85	90	95	100	105

Zone: Fitness 70-80 % of Hr max

Alignment: Fitness for advanced users

	Hr max	150	160	170	180	190	200	210
Upper limit	80 %	120	128	136	144	152	160	168
Lower limit	70 %	105	112	119	126	133	140	147

Zone: Competitive performance 80-100 % Hr max

Alignment: Competition Training for performance athletes.

	Hr max	150	160	170	180	190	200	210
Upper limit	100 %	150	160	170	180	190	200	210
Lower limit	80 %	120	128	136	144	152	160	168

Please be aware that common training schedules never match the individual needs of a person. A perfect training schedule can only be set up by a well-educated trainer, who knows you personally.

3. Set upper / lower limit (PC7)

- Press MODE key to select max format
- Press SET key until the word "hold" disappears and the flashing upper limit with 240 is displayed
- Press SET key to set upper limit, the figures run downwards
- Confirm upper limit by pressing MODE key and select flashing lower limit (30) and press SET key to set it.
- To leave and confirm the setting push MODE key

If you exceed the upper or lower limit you will get an audible (if turned on) and visual alarm.

4. Warning (PC3/PC7)

- Before you start to train, contact your doctor to analyze your personal heart rate.
- People using a pacemaker or other such device should consult a physician prior to starting any exercise program
- (PC7) Before wearing transmitter belt pre-set upper and lower limit

5. Trouble Shooting (PC3/PC7)

No heart rate display:

- The inside surface of the conductive ribbed rubber pads are not clean or not moist
- Sources of interference e.g. power lines
- Check battery of the transmitter

LCD display is sluggish or black:

- Possible at temperatures under 34°F or above 131°F

Display fades:

- Battery (Number CR 2025 or DL 2025) weak, change as soon as possible

Watertightness:

The SIGMA SPORT heart rate monitors and transmitter unit are water resistant to a 3m depth. The use in sea (salt water) should be avoided and can cause malfunctions

6. Battery change (PC3/PC7)

Battery in heart rate monitor CR 2025 or DL 2025. Battery in transmitter belt CR 2032 or DL 2032 The SIGMA SPORT heart rate monitor is a very sensitive and technical measuring instrument. To guarantee the function and the water resistance, the battery change has to be done only by an authorized dealer. Its warranty is void if the watch has been tampered with, taken apart or ill treated.

7. Warranty (PC3/PC7)

24 months from date of purchase

The warranty is limited to material and workmanship.

Batteries are not included in the warranty

The warranty is only valid if

1. The heart rate monitor has not been opened
2. The receipt comes with it

Please read the instructions carefully before sending off the heart rate monitor for a warranty claim. If the equipment still seems faulty, contact the dealer where you bought it or send it together with the receipt and all its fittings and with sufficient postage to:

EUROPE:

SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Str. 15, 67433 Neustadt/Weinstr., Germany

America:

SIGMA SPORT USA

1926 Miller Drive, Olney, IL 62450 USA

tel. 88-744-6277 free for US

Asia, Australia, South America:

SIGMA SPORT ASIA

7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street, Taichung City, Taiwan, ROC

tel. ++886-4-2475 3577

Where warranty claims are covered by our guarantee, replacement equipment will be returned to you free of charge. Only current models are used. Specifications are subject to change without notice.

I.1	Contenu de l'emballage	Page 23
I.2	Positionnement du cardio-fréquencemètre / Montage sur le cintre	Page 23
I.3	Fonctions	Page 24
I.4	Fonctions des touches de sélections	Page 25
I.5	Réglages de base (heure, date)	Page 26
II.1	La fréquence cardiaque maximale (FC max) – test maximum	Page 27
II.2	La bonne fréquence cardiaque pour l'entraînement	Page 28
II.3	Détermination des limites hautes et basses	Page 29
II.4	Mise en garde	Page 29
II.5	Contrôles en cas de disfonctionnement	Page 30
II.6	Changement des piles	Page 30
II.7	Garantie	Page 31

I. Généralités

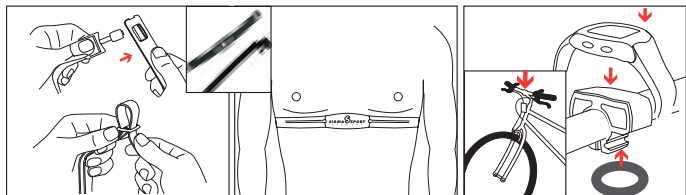
Nous recommandons de consulter un médecin avant de déterminer votre programme d'entraînement personnel

1. Contenu de l'emballage

- 1 cardio-fréquencemètre
PC3/PC7
- 1 Ceinture élastique
- 1 émetteur thoracique
- 1 support cintre



2. Positionnement du cardio-fréquencemètre/Montage sur le cintre



- A. Le cardio-fréquencemètre peut être porté comme une montre au poignet ou peut être fixé sur le cintre du vélo grâce à son support.

B. Positionnement de la ceinture thoracique

- Assembler l'émetteur thoracique avec la ceinture élastique (grâce aux boucles)
- Régler la tension de la ceinture élastique de façon à ce qu'elle serre bien le torse sans exagération
- Pour les hommes, placer l'émetteur sous les pectoraux, pour les femmes, sous la poitrine. Le logo Sigma Sport doit être visible et à l'endroit.

C. Soulever légèrement la partie frontale de la ceinture et humecter les bandes conductrices au verso de l'émetteur avec du Gel Conducteur ECG disponible en pharmacie ou éventuellement avec de la salive.

3. Fonctions

PC3/PC7

1. Affichage de la fréquence cardiaque
2. Heure 12H ou 24H
3. Chronomètre

PC7

4. Mémorisation des limites hautes (240-100) et basses (30-179)
5. Alarme sonore dès l'atteinte des limites haute et basse
6. Fréquence cardiaque maximale (80-240)
7. Calendrier

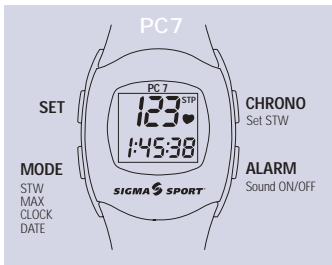
4. Fonctions des touches de sélections

PC 3

- MODE:** Passage entre les affichages chronomètre et heure
SET: Réglage de l'heure
CHRONO: Fonction Marche/Arrêt, remise à zéro du chronomètre

PC 7

- MODE:** Passage entre les affichages chronomètre, fréquence cardiaque maximale, date et heure
SET: Réglage de l'heure, de la date, des limites haute et basse
ALARM: Marche/Arrêt de l'alarme sonore
CHRONO: Fonction Marche/Arrêt, remise à zéro du chronomètre



5. Réglages de base

Programmation de l'heure (PC3/PC7)

- Appuyer sur la touche MODE pour accéder à l'écran CLK (heure).
- Presser et maintenir la touche SET appuyée pendant 2 secondes jusqu'à ce que le message "hold" disparaisse et que le format de l'heure apparaisse en clignotant
- Appuyer sur SET pour sélectionner l'affichage 12H ou 24H et confirmer avec MODE .
- Appuyer sur MODE pour sélectionner l'heure et les minutes et enregistrer le réglage clignotant avec la touche SET.
- Appuyer sur MODE pour terminer l'opération

Programmation de la date (PC7)

- Appuyer sur MODE pour accéder à l'écran DATE.
- Appuyer et maintenir la touche SET appuyée pendant 2 secondes jusqu'à ce que le message "hold" disparaisse et que le format de la date apparaisse en clignotant
- Appuyer sur MODE pour sélectionner l'année, le mois et le jour, et confirmer l'affichage clignotant avec SET.
- Pour quitter la programmation appuyer sur MODE

Chronomètre (PC3/PC7)

- Appuyer sur MODE pour accéder à l'écran STP (chronomètre)
- Appuyer sur SET pour démarrer et arrêter le chronomètre
- Appuyer sur SET pendant 2 secondes pour la remise à zéro

Alarme (PC7)

- Appuyer sur ALARM pour la fonction marche/arrêt de l'alarme sonore

II. Explications et programmation des zones d'entraînement

La **fréquence cardiaque (FC)** ou le pouls est donné en pulsations par minute.

1. Fréquence cardiaque maximale (FC max) – Test maximum

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. Le meilleur moyen de déterminer votre FC max personnelle est de procéder à un test d'effort.

Nous vous recommandons de réaliser ce test chez un médecin du sport et de répéter ce test régulièrement afin de contrôler votre condition physique.

La FC max peut également être estimée à l'aide d'une équation mathématique.

Homme: $210 - \text{moitié de l'âge} - (0.11 \times \text{son poids en Kilogramme}) + 4$

Femme: $210 - \text{moitié de l'âge} - (0.11 \times \text{son poids en Kilogramme})$

2. Le niveau d'entraînement approprié

La zone d'entraînement est la variation de la fréquence cardiaque que vous avez déterminée dans laquelle vous désirez travailler pour un entraînement ciblé. Comme valeur indicative:

65% de votre FC max est votre limite d'entraînement inférieure et 80% de votre FC max est votre limite d'entraînement supérieure. Déterminez votre zone de fréquence cardiaque, en fonction de vos objectifs, grâce au diagramme.

Zone: Santé 50-70% de la FC max

Objectif: Bien-être et reprise d'entraînement pour les débutants

	FC max	150	160	170	180	190	200	210
Limite supérieure	70 %	105	112	119	126	133	140	147
Limite inférieure	50 %	75	80	85	90	95	100	105

Zone: Fitness 70-80% de la FC max

Objectif: Fitness pour pratiquants confirmés

	FC max	150	160	170	180	190	200	210
Limite supérieure	80 %	120	128	136	144	152	160	168
Limite inférieure	70 %	105	112	119	126	133	140	147

Zone: Performances sportives 80-100% de la FC max

Objectif: Entraînement de compétition pour les athlètes de haut niveau

	FC max	150	160	170	180	190	200	210
Limite supérieure	100 %	150	160	170	180	190	200	210
Limite inférieure	80 %	120	128	136	144	152	160	168

Notez bien qu'un programme général d'entraînement ne prévaudra en aucun cas à un programme d'entraînement personnalisé. Un programme d'entraînement parfaitement adapté ne peut être réalisé que par un entraîneur confirmé et qui de surcroît vous connaît personnellement.

3. Programmation des limites hautes et basses (PC7)

- Appuyer sur MODE pour accéder à l'écran % (limites haute et basse)
- Appuyer sur SET pendant 2 secondes jusqu'à ce que le message "hold" disparaisse et que la limite haute apparaisse avec le chiffre 240 clignotant
- Régler la limite haute avec la touche SET. Les chiffres défilent en ordre décroissant.
- Confirmer la limite haute avec MODE et régler la limite basse clignotante (30) avec la touche SET. Les chiffres défilent en ordre croissant.
- Pour confirmer et quitter la programmation appuyer sur MODE

Lorsque vous sortirez de la zone cible programmée, une alarme sonore se déclenche

4. Mise en garde (PC3/PC7)

- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin du sport afin de connaître vos valeurs de fréquence cardiaques personnelles.
- Les personnes portant un défibrillateur ou un stimulateur cardiaque, doivent consulter votre médecin avant tout exercice.
- Avant de porter la ceinture émettrice, programmer les limites de fréquence cardiaques hautes et basses.
- Les valeurs sont converties automatiquement de Lb en kg et de kg en Lb

5. Contrôles en cas de dysfonctionnement (PC3/PC7)

Pas d'affichage de la fréquence cardiaque:

- Mauvais positionnement de la ceinture thoracique émetteur
- Bandes conductrices au verso de l'émetteur sales ou insuffisamment humectées
- Présence de sources d'interférences (par ex lignes à haute tension, lignes électriques chemin de fer, etc...)
- Vérifier la pile de l'émetteur

L'écran s'assombrit ou devient noir:

- Possible par des températures inférieures à 1°C et supérieures à 55°C

L'affichage de l'écran disparaît:

- Piles hors d'usage. Les remplacer le plus vite possible pile type DL 2025 ou CR 2025 (référence 270310)

Étanchéité:

Le cardio-fréquencemètre Sigma Sport ainsi que l'émetteur sont étanches jusqu'à une profondeur de 3 mètres. Les touches de sélection ne doivent en aucun cas être utilisées sous l'eau.

L'utilisation en eau de mer doit être évitée car cela pourrait causer des dysfonctionnements

6. Changement des piles (PC3/PC7)

Pile de la montre cardio-fréquencemètre: CR 2025 ou DL 2025.

Pile de l'émetteur: CR 2032 ou DL 2032. Le cardio-fréquencemètre SIGMA SPORT est un instrument de mesure de haute technicité.

Le changement de piles doit impérativement être effectué par un revendeur spécialisé afin de garantir son bon fonctionnement ainsi que son étanchéité. Un changement de piles effectué de manière incorrecte endommagerait le cardio-fréquencemètre et annulerait sa garantie. Après un changement de pile, le facteur de calcul KCAL se remet automatiquement sur 00069 et doit être reprogrammé.

7. Garantie (PC3/PC7)

Garantie selon la loi en vigueur à partir de la date d'achat. La garantie est limitée au matériel et à la main d'œuvre. Les piles ne rentrent pas dans la garantie.

La garantie est valable uniquement si:

1. La montre cardio- fréquence-mètre n'a pas été ouverte
2. Le ticket de caisse accompagne le retour.

Veuillez lire attentivement les recommandations ainsi que les conditions de garantie avant de retourner votre cardio-fréquence-mètre à notre service SAV. Si votre matériel semble défectueux, contactez le revendeur chez qui vous l'avez acheté ou renvoyez le complet, avec le ticket de caisse joint, et suffisamment affranchi à l'adresse suivante:

Europe:

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
67433 Neustadt/Weinstr.
Allemagne

Asia, Australia, South America:

SIGMA SPORT ASIA
7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street, Taichung City, Taiwan, ROC
tel. ++886-4-2475 3577

En période de garantie, un cardio de remplacement vous sera retourné gratuitement. Si votre cardio doit être échangé sous garantie, cela se fera avec un modèle actuel. Le fabricant se réserve des modifications techniques sans informations préalables.

I.1	Contenuto della confezione	Pagina 33
I.2	Come portare un computer da polso/ montaggio sul supporto bici	Pagina 33
I.3	Funzioni	Pagina 34
I.4	Occupazione dei pulsanti	Pagina 35
I.5	Regolazioni di base dell'orologio	Pagina 36
II.1	Frequenza cardiaca massima (FC max) - il valore massimo	Pagina 37
II.2	Il polso d'allenamento giusto	Pagina 38
II.3	Regolazione del valore limite superiore ed inferiore della frequenza cardiaca	Pagina 39
II.4	Avvertimenti	Pagina 39
II.5	Indicazioni di controllo	Pagina 40
II.6	Cambio della batteria	Pagina 40
II.7	Garanzia	Pagina 41

I. Generalità

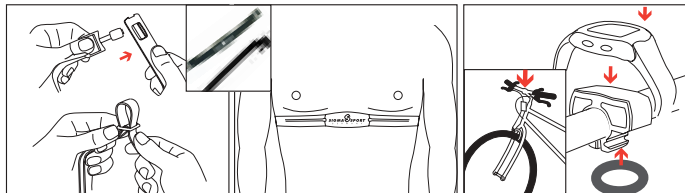
Consigliamo di consultare sempre un medico prima della configurazione dell'allenamento individuale.

1. Contenuto della confezione

- 1 computer a polso PC3/PC7
- 1 cintura elastica
- 1 rilevatore a polso con trasmettitore
- 1 supporto da bici con o-ring



2. Come portare un computer da polso/montaggio sul supporto bici



A. Il computer da polso si porta come un orologio a polso oppure lo si può fissare sul supporto per bici della SIGMA SPORT.

B. Mettere la cintura del trasmettitore

- Collegare il rilevatore polso con la cintura elastica (attraverso il passante).
- Selezionare la lunghezza della cintura con il meccanismo di fissaggio in maniera da stringere bene ma non troppo la cintura.
- I signori posizionano il trasmettitore sotto l'attaccatura del muscolo pettorale, le signore all'attaccatura del seno. Il logo SIGMA SPORT deve essere rivolto verso l'esterno ed essere leggibile.

C. Sollevare la cintura sul davanti leggermente dalla pelle.

Inumidire con gel ECG comprato in farmacia o alternativamente con saliva le zone a coste (elettrodi) sul retro del trasmettitore.

3. Funzioni

PC3/PC7

1. Visualizzazione della frequenza cardiaca
2. Indicazione dell'ora, regolabile a 12 ore o a 24 ore
3. Cronometro

PC7

4. Regolazione del valore limite minimo (30-179) e massimo (240-100) della frequenza cardiaca
5. Segnale d'allarme in caso d'oltrepassaggio del valore limite
6. MAX attuale
7. Indicazione del giorno e della data

4. Occupazione dei pulsanti

PC3

MODE: cambio display tra cronometro ed ora

SET: Regolazione dell'ora

CHRONO: Funzione start e stop ed azzeramento del cronometro

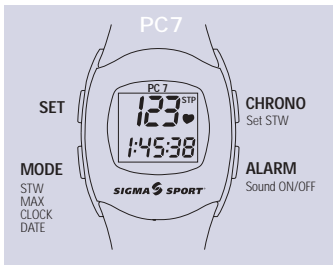
PC7

MODE: cambio display tra cronometro, frequenza cardiaca max., ora e data

SET: Regolazione dell'ora, della data e dei valori limiti superiori ed inferiori della frequenza cardiaca

ALARM: Innesto e disinnesto del segnale d'allarme

CHRONO: Funzioni start e stop ed azzeramento del cronometro



5. Regolazioni di base dell'orologio

Ora (PC3/PC7)

- Richiamare il modo CLK (ora) tramite MODE.
- Tenere premuto SET finché appare prima "hold" e poi il formato lampeggiante dell'ora.
- Selezionare tra visualizzazione a 12 o 24 ore con SET e confermare con MODE e passare alla regolazione dell'ora.
- Selezionare le ore ed i minuti con MODE e regolare rispettivamente la posizione lampeggiante con SET.
- Per lasciare la regolazione premere MODE.

Data (PC7)

- Richiamare il modo data tramite MODE.
- Tenere premuto SET finché appare prima "hold" e poi il formato lampeggiante dell'anno con la preregolazione dell'anno 2000.
- Selezione l'anno, il mese ed il giorno con MODE e regolare la rispettiva posizione lampeggiante con SET.
- Per lasciare la regolazione premere MODE.

Cronometro (PC3/PC7)

- Richiamare il modo STW (cronometro) tramite MODE.
- Per start e stop premere brevemente CHRONO.
- Azzeramento: tenere premuto CHRONO per 2 secondi.

Segnale d'allarme (PC7)

- Per innestare o disinnestare il segnale, premere brevemente il pulsante ALARM.

II. Spiegazione e regolazione delle funzioni d'allenamento

Impostare la **frequenza cardiaca (fc)** o anche il polso in battiti il minuto.

1. Frequenza cardiaca massima (fc max) - il valore massimo

La frequenza cardiaca massima fc max è la vostra frequenza massima attualmente possibile ad esaurimento totale delle vostre capacità fisiche. La fc max individuale dipende dalla vostra età, dal sesso, dalla disponibilità d'impegno, dalla vostra performance specifica del rispettivo sport e dal vostro stato fisico. La miglior possibilità per rilevare la vostra fc max individuale è fare un test sotto carico.

Raccomandiamo di far fare questo test presso il medico e di ripeterlo per motivi di controllo ad intervalli regolari.

La fc max può essere calcolata approssimativamente anche con una formula matematica:

Uomini: $210 - \text{"mezza età"} - (0,11 \times \text{peso individuale in chilogrammi}) + 4$

Donne: $210 - \text{"mezza età"} - (0,11 \times \text{peso individuale in chilogrammi})$

2. Il polso giusto per l'allenamento

Parlando di zona d'allenamento s'intendono quei valori nei quali la frequenza cardiaca può variare per un allenamento effettivo e mirato. Fungono da valori indicativi generali:

Il 65 % della fc max corrisponde al vostro limite inferiore d'allenamento ed il 80 % della fc max dovrebbe essere il vostro limite superiore. Stabilite per favore la vostra zona di frequenza cardiaca esatta con il diagramma in conformità ai vostri obiettivi

Zona: livello riabilitativo 50-70% della fc max.

Orientamento: wellness per principianti (o chi ricomincia)

	fc max	150	160	170	180	190	200	210
Valore limite superiore	70 %	105	112	119	126	133	140	147
Valore limite inferiore	50 %	75	80	85	90	95	100	105

Zona: fitness 70-80% della fc max

Orientamento: fitness per non principianti

	fc max	150	160	170	180	190	200	210
Valore limite superiore	80 %	120	128	136	144	152	160	168
Valore limite inferiore	70 %	105	112	119	126	133	140	147

Zona: sport agonistico 80-100% della fc max

Orientamento: allenamento per gare per chi fa sport agnostico

	fc max	150	160	170	180	190	200	210
Valore limite superiore	100 %	150	160	170	180	190	200	210
Valore limite inferiore	80 %	120	128	136	144	152	160	168

Vi preghiamo di considerare che per programmi generici non possiamo rispettare gli interessi individuali degli sportivi! Per questo motivo una configurazione ottimale per l'allenamento è possibile solo con un allenatore qualificato che conosce personalmente lo sportivo!

3. Regolazione del valore limite superiore ed inferiore della frequenza del polso (PC 7)

- Richiamare il modo MAX (oltrepassaggio del valore limite superiore o inferiore) con MODE.
- Tenere premuto SET finché appare prima "hold" e poi il valore limite superiore lampeggiante con il numero 240.
- Regolare il valore limite superiore con SET. La regolazione dei numeri viene fatta in maniera regressiva.
- Confermare il valore limite superiore della frequenza cardiaca con MODE e selezionare il valore limite inferiore della frequenza cardiaca e regolare la posizione lampeggiante (30) con SET. (La regolazione dei numeri viene fatta in modo progressivo).
- Per lasciare e confermare la regolazione premere MODE.

In caso d'oltrepassaggio del valore limite superiore o inferiore si sente un segnale d'allarme.

4. Avvertimenti (PC3/PC7)

- La funzione MAX è attiva solo se il cronometro (STW) è stato innestato.
- Prima di iniziare con il programma d'allenamento consultare in ogni caso il proprio medico per definire il valore della frequenza cardiaca personale.
- Persone con defibrillatore e/o pace maker consultare per favore il medico prima dell'uso.
- Prima di allacciare la cintura sul petto regolare il valore superiore ed inferiore della frequenza cardiaca!

5. Indicazioni di controllo (PC3/PC7)

Manca la visualizzazione della frequenza cardiaca

- La cintura con il rilevatore polso è stata allacciata in maniera sbagliata.
- I sensori (elettrodi) del rilevatore polso sono sporchi oppure non sono stati inumiditi.
- Interferenze con fonti di disturbo elettriche (cavi ad alta tensione, ferrovie, ecc.)
- La batteria del trasmettitore è vuota (cod. art. 0342)

Il display reagisce piano oppure si è annerito:

- È possibile in caso di temperature inferiori o superiori alla temperatura di funzione (1 a 55°C)

Il display è sbiadito:

- La batteria (cod. art. 270310) è debole, sostituire prima possibile.

Impermeabilità:

Il computer da polso SIGMA SPORT è impermeabile all'acqua fino ad una profondità di 3 metri. Non si possono premere i pulsanti sott'acqua. Si consiglia di non utilizzare il computer in acqua salata visto che altrimenti potrebbero verificarsi difetti nella funzione.

6. Cambio della batteria (PC3/PC7)

Batteria nel computer da polso: CR 2025 oppure DL 2025.
Batteria nel trasmettitore polso: CR 2032 oppure DL 2032.
Il computer da polso SIGMA SPORT è uno strumento di misurazione altamente tecnologico. Per garantire la funzione e l'impermeabilità, il cambio della batteria dovrebbe essere effettuato da un rivenditore specializzato. In caso di cambio della batteria che non è stato effettuato ad opera d'arte il computer da polso potrebbe essere danneggiato; in questo caso il diritto a garanzia viene a meno.

7. Garanzia (PC3/PC7)

Hanno valore le disposizioni legali di garanzia. La garanzia si limita a difetti del materiale e della lavorazione. Le batterie sono escluse dalla garanzia.

La garanzia è valida solo se

1. il computer da polso non è stato aperto e se
2. è stata allegata la ricevuta.

Vi preghiamo di leggere attentamente l'istruzione per l'uso prima di reclamare il computer da polso. Se anche dopo la lettura doveste constatare difetti contattate il vostro negozio specializzato dove avete comprato il vostro computer da polso oppure inviate il computer da polso con ricevuta e tutti gli accessori ed affrancatura sufficiente a:

SIGMA SPORT

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
67433 Neustadt/Weinstr.
Germania

In caso di diritti di garanzia giustificati vi sarà messo a disposizione un apparecchio di sostituzione. Il diritto si estende solo sul modello rispettivamente attuale. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche tecniche.

I.1	Contenido del embalaje	Página 43
I.2	Posicionamiento del Monitor de Ritmo Cardíaco/ Montaje en el manillar	Página 43
I.3	Funciones	Página 44
I.4	Funciones de las teclas de selección	Página 45
I.5	Ajustes (hora, fecha)	Página 46
II.1	La Frecuencia cardíaca máxima (FC máxima) – test máximo	Página 47
II.2	La buena Frecuencia cardíaca para el entrenamiento	Página 48
II.3	Determinación de los límites alto y bajo	Página 49
II.4	Atención	Página 49
II.5	Control en el caso de funcionamiento incorrecto	Página 50
II.6	Cambio de pilas	Página 50
II.7	Garantía	Página 51

I. Generalidades

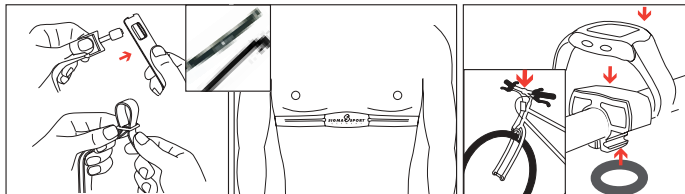
Les recomendamos consulte un médico antes de determinar el programa de entrenamiento personal

1. Contenido del embalaje

- 1 Monitor de Ritmo Cardíaco PC3/PC7
- 1 Cintura elástica
- 1 Emisor torácico
- 1 Soporte al manillar



2. Posicionamiento del Monitor de Ritmo Cardíaco/Montaje en el manillar



- A. El Monitor de Ritmo Cardíaco puede ser utilizado como un reloj de pulsera o puede ser montado en el manillar de la bicicleta gracias al soporte.

B. Posicionamiento del emisor torácico

- Montar el emisor torácico con la cintura elástica por medio de los enganches
- Regular la tensión de la cintura elástica pero sin tensión exagerada.
- Para los hombres posicionar el emisor bajo los pectorales, para las mujeres bajo el pecho. El logo Sigma Sport debe ser visible.

C. Se recomienda mojar las bandas conductoras al dorso del emisor con gel ECG disponible en farmacias o en alternativa la saliva puede sustituir el gel.

3. Funciones

PC3/PC7

1. Visualización de la Frecuencia cardiaca
2. Hora 12h ó 24h
3. Cronómetro

PC7

4. Memorización de los límites alto (240-100) y bajo (30-179)
5. Alarma sonora al alcanzar los límites alto o bajo
6. Frecuencia cardiaca máxima (80-240)
7. Calendario

4. Funciones de las teclas de selección

PC3

MODE : Cambio entre pantallas cronómetro y reloj

SET : Ajuste del reloj

CHRONO : Función marcha/stop, puesta a cero del cronómetro

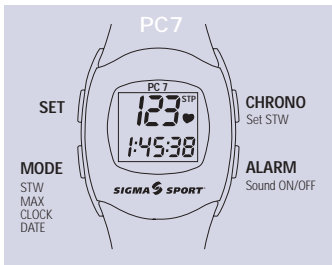
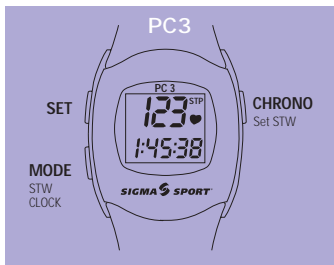
PC7

MODE : Cambio entre pantallas hora, fecha, cronómetro y frecuencia cardiaca máxima

SET : Ajuste del reloj, fecha, límite alto y bajo

ALARM : ON / OFF alarma

CHRONO : Función marcha/stop, puesta a cero del cronómetro



5. Ajustes

Programación de la hora (PC3/PC7)

- Pulsar MODE para acceder a la pantalla CLK (hora)
- Presionar y mantener pulsada la tecla SET durante 2 segundos hasta que la palabra "hold" desaparece y el formato de la hora aparece parpadeando
- Pulsar SET para seleccionar el modo 12h ó 24h y confirmar con la tecla MODE
- Pulsar sobre MODE para seleccionar la hora, los minutos y confirmar vuestro registro parpadeante pulsando la tecla MODE

Programación de la fecha (PC7)

- Pulsar MODE para acceder a la pantalla fecha
- Presionar y mantener pulsada la tecla SET durante 2 segundos hasta que la palabra "hold" desaparece y el formato del año aparece parpadeando
- Pulsar sobre MODE para seleccionar el año, el mes y el día. Meter vuestro registro parpadeante pulsando la tecla SET
- Para finalizar la operación, pulsar la tecla MODE

Cronómetro (PC3/PC7)

- Pulsar MODE para acceder a la pantalla STW
- Pulsar CHRONO para activar y desactivar el cronómetro
- Pulsar CHRONO durante 2 segundos para la puesta a cero (RESET)

Audio Tono (PC7)

- Pulsar ALARM para activar y desactivar el sonido

II. Explicaciones y programación de las zonas de entrenamiento

La **Frecuencia cardiaca (FC)** donde el pulso se indica en pulsaciones por minuto.

1. Frecuencia cardiaca máxima (FC máxima) – Test máximo

La Frecuencia cardiaca máxima (FC máxima) representa su Frecuencia cardiaca máxima cuando está en el límite de su capacidad física. Su FC máxima personal depende de su edad, sexo y condición física. El mejor modo de determinar su FC máxima personal es proceder a un test de esfuerzo.

Le recomendamos realizar este test con un médico de medicina deportiva y repetir este test regularmente con el fin de controlar su condición física.

La FC máxima puede también ser calculada mediante una ecuación matemática.

Hombre: $210 - \text{"mitad de la edad"} - (0.11 \times \text{su peso en Kilos}) + 4$

Mujer: $210 - \text{"mitad de la edad"} - (0.11 \times \text{su peso en Kilos})$

2. El nivel de entrenamiento apropiado

La zona de entrenamiento es la variación de la Frecuencia cardiaca que Ud. tiene determinada en la cual desea trabajar para un entrenamiento objetivo.

Como valor indicativo :

65% de su FC máxima es el límite bajo de entrenamiento y 80% de su FC máxima es el límite alto de entrenamiento. Determine su zona de Frecuencia cardiaca, en función de sus objetivos.

Zona : Salud 50-70% de la FC máxima

Objetivo : Bienestar y vuelta al entrenamiento para los principiantes

	FC máx	150	160	170	180	190	200	210
Límite alto	70 %	105	112	119	126	133	140	147
Límite bajo	50 %	75	80	85	90	95	100	105

Zona : Fitness 70-80% de la FC máxima

Objetivo : Fitness para practicantes avanzados

	FC máx	150	160	170	180	190	200	210
Límite alto	80 %	120	128	136	144	152	160	168
Límite bajo	70 %	105	112	119	126	133	140	147

Zona : Prestaciones deportivas 80-100% de la FC máxima

Objetivo : Entrenamiento de competición para los atletas de nivel alto

	FC máx	150	160	170	180	190	200	210
Límite alto	100 %	150	160	170	180	190	200	210
Límite bajo	80 %	120	128	136	144	152	160	168

Por favor, tome en cuenta que un programa general de entrenamiento no prevalecerá en ningún caso a un programa personalizado de entrenamiento. Un programa de entrenamiento perfectamente adaptado sólo puede ser sugerido por un entrenador titulado y que además le conozca personalmente.

3. Programación de los límites alto y bajo (PC7)

- Pulsar MODE para acceder a la pantalla % (límites alto y bajo)
- Presionar y mantener pulsada la tecla SET durante 2 segundos hasta que el mensaje « hold » desaparece y que el límite alto aparece con el número 240 parpadeando
- Ajustar el límite alto pulsando la tecla SET. Los números aparecen en orden decreciente.
- Confirmar el límite alto pulsando MODE 1 y ajustar el límite bajo parpadeante (30) pulsando la tecla SET. Los números aparecen en orden creciente.
- Para confirmar y finalizar la operación pulsar MODE

Cuando exceda del límite alto o bajo, una alarma sonora se activará.

4. Atención (PC3/PC7)

- Las funciones KCAL, AVG y MAX se activan sólo cuando el cronómetro (STW) está activado.
- Antes de empezar un programa de entrenamiento, consulte un médico de medicina deportiva con el fin de conocer sus valores de Frecuencias cardiacas personales.
- Para las personas con problemas cardiacos o portadoras de simuladores cardiacos, consultar con su médico o preparador físico para establecer un programa de ejercicios físicos
- Antes de poner el emisor torácico, programar los límites de Frecuencia cardiaca alto y bajo.
- Los valores son automáticamente convertidos de Lb en Kg. y de Kg. en Lb

5. Controles en caso de funcionamiento incorrecto. (PC3/PC7)

No se visualiza la Frecuencia cardiaca:

- Posición incorrecta del emisor torácico
- Bandas conductoras al dorso del emisor sucias o insuficientemente humedecidas
- Presencia de fuentes de interferencias (por ejemplo líneas de alta tensión, líneas electricas, et....)
- Verificar la pila del emisor

La pantalla se oscurece o aparece negra:

- Posible por temperaturas inferiores a 1°C y superiores a 55°C

La visualización de la pantalla desaparece:

- Pilas agotadas. Sustituirlas lo antes posible.
Pila tipo DL2025 o CR2025 (referencia 270310)

Estanqueidad:

El Monitor de Ritmo Cardiaco Sigma Sport así como el emisor son estancos hasta una profundidad de 3 metros. Las teclas de selección no deben en ningún caso ser utilizadas bajo el agua. La utilización en agua de mar debe ser evitada porque podría causar un mal funcionamiento.

6. Cambio de las pilas (PC3/PC7)

Pila del reloj: CR 2025 o DL2025. Pila del emisor: CR2032 o DL2032. El Monitor de Ritmo Cardiaco SIGMA SPORT es un instrumento de medida, técnico y muy sensible. El cambio de pilas debe imperativamente ser efectuado por un revendedor especializado con el fin de garantizar un buen funcionamiento así como su estanqueidad. Un cambio de pilas efectuado de manera incorrecta estropearía el Monitor de Ritmo Cardiaco y anularía la garantía. Después de un cambio de pila, el factor de calculo KCAL se pone automáticamente en 00069 y debe ser reprogramado.

7. Garantía (PC3/PC7)

La garantía es válida durante 24 meses a partir de la fecha de compra. La garantía se limita al material y a la mano de obra.

Las pilas no se consideran en la garantía.

La garantía es válida únicamente si:

1. El Monitor de Ritmo Cardíaco no ha sido abierto.
2. El ticket de compra es incluido en la devolución.

Lea detenidamente las recomendaciones así como las condiciones de garantía antes de devolver su Monitor de Ritmo Cardíaco a nuestro servicio Post-Venta. Si su material parece defectuoso, contacte con el revendedor donde lo ha adquirido o devuelvalo completo por paquete postal con el ticket de compra adjunto a la siguiente dirección :

Europe:

SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15, 67433 Neustadt/Weinstr., Alemania

America:

SIGMA SPORT USA

1926 Miller Drive, Olney, IL 62450 USA

Asia, Australia, South America:

SIGMA SPORT ASIA

7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street, Taichung City, Taiwan, ROC

En periodo de garantía, un Monitor de sustitución le será entregado gratuitamente. Si vuestro Monitor debe ser cambiado en periodo de garantía, se hará con un modelo actual. El fabricante se reserva las modificaciones técnicas sin previo aviso.

I.1	Verpakkings inhoud	blad 53
I.2	Het dragen van de Pulscomputers/ hartslagmeter, montage van de stuurhouder	blad 53
I.3	Funcities	blad 54
I.4	Toetsfuncties	blad 55
I.5	Basis instellingen van de klok	blad 56
II.1	Maximale hartfrequentie (HF max)- de maximaal test	blad 57
II.2	De juiste trainingsfrequentie	blad 58
II.3	Instelling van de boven en ondergrens van de hartslagfrequentie	blad 59
II.4	Waarschuwing	blad 59
II.5	Controle adviezen	blad 60
II.6	Verwisselen van de batterijen	blad 60
II.7	Garantie	blad 61

I. Algemeen

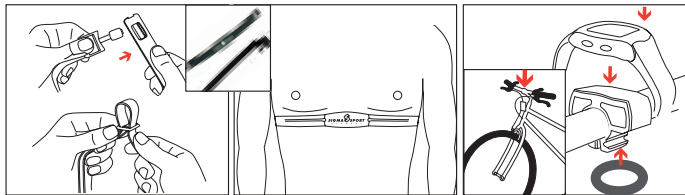
Wij adviseren uw huisarts te raadplegen voor het vaststellen van uw individuele trainings mogelijkheden.

1. Verpakings inhoud

- 1 Pulscomputer PC3/PC7
- 1 Elastische gordel
- 1 Signaal zender
- 1 Fietsstuurhouder met O ring



2. Dragen van de Pulscomputer/hartslagmeter, montage van de stuurhouder



- A. De Pulscomputer / hartslagmeter is te dragen als polsklok of als klok op de SIGMASPORTstuurhouder te monteren

- B. Het dragen van de zendergordel
- Signaal afnemer met de elastische gordel verbinden
 - Gordellengte zo afstellen, dat de gordel licht aandrukt en niet knelt.
 - Plaats de gordel onder de aanzet van de borstspieren, bij dames onder de borstaanzet. Het SIGMA SPORT Logo moet van voren af leesbaar zijn.
- C. De gordel aan de voorkant licht van de huid afhouden en de geribte zone aan de achterzijde met EKG gel of met speeksel licht bevochtigen

3. Functies

PC3/PC7

1. Hartfrequentie
2. Klok: 12/24 uren instelling
3. Stopwatch

PC7

4. Instelling van de min/max hartfrequentie grenswaarden
min. 30-179 / max.240-100
5. Alarmtoon bij overschrijding van de grenswaarden
6. Maximale hartslag
7. Dag en datum aanduiding

4. Toetsfuncties

PC3

MODE: Display wisselt tussen Stopwatch en Tijd

SET: Instelling van de tijd

CHRONO: Start/Stop functie en nulstelling van de Stopwatch

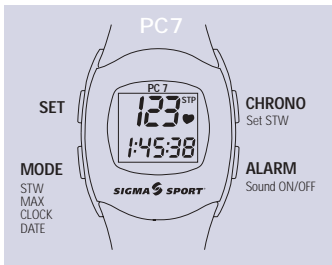
PC7

MODE: Display wisselt tussen Stopwatch,
Max.Hartfrequentie,
Tijd en Datum

SET: Instelling van Tijd en Datum, onder/boven grenzen
Hartfrequentie

ALARM: IN/UIT schakelen van de Alarmtoon

CHRONO: Start/Stop functie en nulstelling van de Stopwatch



5. Basis instelling van de Klok

Tijd (PC3/PC7)

- CLK-Modes (Tijd) door MODE oproepen
- SET ingedrukt houden tot "hold" en de tijd oplicht.
- Met SET kiezen voor 12/24 uur aanduiding, met MODE bevestigen
- Met MODE Uren en Minuten oproepen en de oplichtende positie met SET bevestigen
- Om instellingen te verlaten, op MODE drukken

Datum (PC7)

- Datum-modes door MODE oproepen.
- SET ingedrukt houden, tot eerst „hold“ en dan het oplichtende jaartal 2000 verschijnt.
- Met MODE jaar/maand/en dag aangeven en de positie met SET bevestigen.
- Om instellingen te verlaten MODE indrukken.

Stopwatch (PC3/PC7)

- STW-Modes (Stopwatch) door MODE oproepen
- Voor Start/Stop kort op CHRONO drukken
- Nulstelling: CHRONO 2 sec. ingedrukt houden

Alarm (PC7)

- Alarm toets kort indrukken voor het in/uit schakelen van de toon.

II. Verklaring en instelling van de trainingsfuncties

De hartfrequentie (HF) en ook polsslag wordt in slagen per/ minuut aangegeven

1. Maximale hartfrequentie (Hf max)- de maximaal test

De maximale hartfrequentie Hf max. is uw maximale hartfrequentie die bij een totale inspanning die voor u mogelijk is. De persoonlijke HF max. is afhankelijk van uw lichamelijke conditie. De beste manier om die grenzen te ontdekken zijn een belastingstest.

Wij adviseren die test te doen onder leiding van een arts en deze test regelmatig te herhalen om zo uw conditie vast te leggen zodat u verantwoordt kan sporten .

De HF max. kan ook door een mathematische vergelijking worden ingeschat:

Mannen: $210 - \text{"helft leeftijd"} - (0.11 \times \text{het persoonlijke gewicht in KG}) + 4$

Dames: $210 - \text{"helft leeftijd"} - (0,11 \times \text{het persoonlijke gewicht})$

2. De juiste trainingsfrequentie

De trainingszone is het bereik, waarin het hart, dus de hartfrequentie gedurende een doelgerichte training, een effectief belasting heeft.

Als algemene richtlijn geldt:

65 % van Hf max is de ondergrens en 80 % van Hf max. is de bovengrens van het effectieve trainingsgebied. De preciese hartfrequentie -zone kunt ontlenu aan de Diagram.

Zone: Gezondheid 50-70 % van Hf max.

Uitwerking: Wellness voor de (her) starter

	HF max	150	160	170	180	190	200	210
Bovengrens:	70 %	105	112	119	126	133	140	147
Ondergrens:	50 %	75	80	85	90	95	100	105

Zone: Fitness 70-80 % van de Hf max.

Uitwerking: Fitness voor de gevorderde

	HF max	150	160	170	180	190	200	210
Bovengrens:	80 %	120	128	136	144	152	160	168
Ondergrens:	70 %	105	112	119	126	133	140	147

Zone: Vermogen 80-100 van Hf max.

Uitwerking: Topsport training voor de prestatie sporter

	HF max	150	160	170	180	190	200	210
Bovengrens:	100 %	150	160	170	180	190	200	210
Ondergrens:	80 %	120	128	136	144	152	160	168

Houdt u er rekening mee: algemene sportplanning kan nooit ingaan op de persoonlijke mogelijkheden. Daarvoor is een optimale trainingsstructuur nodig die alleen een goedopgeleide Trainer kan geven en die de sporter ook persoonlijk kent.

3. Instelling van de boven en ondergrens van de Pulsfrequenties (PC7)

- Met MODE de MAX-MODES (boven/onder grenswaarde oproepen)
- SET ingedrukt houden, tot eerst "hold" en daarna de oplichtende bovengrens met het getal 240 verschijnt.
- Met SET de bovengrens instellen De instelling van getallen > teruglopend.
- Met MODE de boven hartfrequentie grenswaarde bevestigen en de ondergrensfrequentie kiezen en de oplichtende positie (30) met SET instellen. (De instelling van de getallen volgt doorlopend)
- Om de instellingen te bevestigen: MODE drukken.

Bij het overschrijden van de boven/onder grenswaarde klinkt de alarmtoon.

4. Waarschuwing (PC3/PC7)

- Funktion Max is dan alleen actief als de stopwatch is ingeschakeld.
- Voor het opstarten van uw trainings programma, uw huisarts consulteren, om uw persoonlijke hartfrequentie vast te stellen.
- Personen met een défibrillator of pacemaker, eerst de huisarts consulteren.
- Voor het plaatsen van de borstband eesrt de boven en ondergrens van de hartfrequentie instellen.

5. Controle aanwijzing (PC3/PC7)

Geen hartfrequentie zichtbaar op de display:

- Borstband niet goed geplaatst
- Sensor(elektroden) van de borstband zijn vuil of niet vochtig
- Storing door elektrische stroombronnen (Hoogspanningsleidingen, enz)
- De batterij in de borstband is leeg (art.nr. 0342)

Display reageert traag of is donker gekleurd:

- Mogelijk boven de 55o C of onder 1o C

Display aanduiding zwak:

- Batterij (Art.nr.270310) zwak, vervangen.

Waterdicht:

De SIGMA SPORT Pulscomputer is tot 3 m. waterdicht. Toetsen niet onder water gebruiken. Zeewater vermijden, dit veroorzaakt functie storing.

6. Batterijen verwisselen (PC3/PC7)

Batterijen in de Pulscomputer: CR 2025 of DL 2025. Batterij in de borstband: CR2032 of DL 2032. De SIGMA SPORT Puls-computer is een hoog-technisch meet instrument. Om de functies en waterdichtheid te waarborgen, mag het verwisselen van de batterijen alleen door een vakman worden gedaan. Door onvakkundig verwisselen van de batterijen kan de computer worden beschadigd en vervalt de garantie.

7. Garantie (PC3/PC7)

Hier gelden de wettelijke bepalingen. De garantie beperkt zich tot materiaal en constructie fouten. Batterijen zijn van garantie uitgesloten.

De garantie is dan alleen geldig wanneer:

1. De Pulscomputer niet is geopend
2. Garantie bewijs is bijgevoegd.

Leest u bij weigering eerst nogmaals de gebruiksaanwijzing. Mochten er toch gebreken zijn, ga dan naar uw leverancier of zend u de complete Pulscomputer met aankoop bewijs en gefrankeerd naar:

SIGMA SPORT

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
67433 Neustadt/Weinstr.
Germany

Bij vaststelling van gebreken ontvangt u een vervangend en actueel model. Technische veranderingen voorbehouden.