

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 15.11

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

DE

US/GB

FR

1	Vorwort	4
2	Verpackungsinhalt	4
3	Sicherheitshinweise	5
4	Überblick	5
4.1	Puls Computer aktivieren	5
4.2	Brustgurt anlegen	6
4.3	Vor dem Training	7
4.4	Tastendruck kurz und lang	8
4.5	Überblick Modi und Funktionen	9
4.5.1	Ruhemodus	10
4.5.2	Trainingsmodus	10
4.5.3	Rundenansicht	11
4.5.4	Einstellmodus	12
5	Einstellmodus	13
5.1	Einstellmodus öffnen	13
5.2	Displayaufbau	13
5.3	Tastenbelegung im Einstellmodus	13
5.4	Kurzanleitung Geräteeinstellungen	14
5.5	Geräteeinstellungen vornehmen	14
5.5.1	Sprache einstellen	14
5.5.2	Datum einstellen	15
5.5.3	Uhrzeit einstellen	16
5.5.4	Geschlecht einstellen	17
5.5.5	Geburtsdatum einstellen	17
5.5.6	Gewicht einstellen	17
5.5.7	HFmax einstellen	17
5.5.8	Trainingszone einstellen	18
5.5.9	Trainieren mit Trainingszonen	19
5.5.10	Individuelle Trainingszone einrichten	19
5.5.11	Gesamtlaufzeit einstellen	21
5.5.12	Gesamtkalorien einstellen	22
5.5.13	Kontrast einstellen	22
5.5.14	Tastentöne einstellen	22
5.5.15	Zonensalarm ein- oder ausstellen	22

6	Trainingsmodus	23
6.1	Trainingsmodus öffnen	23
6.2	Displayaufbau	23
6.3	Tastenbelegung im Trainingsmodus	24
6.4	Funktionen während des Trainings	24
6.5	Training starten	25
6.6	Training unterbrechen	26
6.7	Training beenden	26
6.8	Trainingswerte nach dem Training	27
6.9	Trainingswerte zurücksetzen	27
7	Training mit Runden	28
7.1	Rundentraining durchführen	28
7.2	Zusammenfassung der letzten Runde	29
7.3	Rundenansicht	29
7.3.1	Modus Rundenansicht öffnen	30
7.3.2	Displayaufbau	30
7.3.3	Tastenbelegung Rundenansicht	31
7.3.4	Werte der einzelnen Runden anzeigen	32
7.4	FAQ (Häufig gestellte Fragen und Service)	32
8	Wartung und Reinigung	34
8.1	Batterie wechseln	34
8.2	Entsorgung	34
9	Technische Daten	35
10	Gewährleistung	35

1 VORWORT

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Puls Computer aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben. Ihr neuer Puls Computer wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein. Sie können Ihren Puls Computer für viele Aktivitäten einsetzen, unter anderem für:

- Lauftraining
- Walking und Nordic Walking
- Wandern
- Schwimmen (nur Herzfrequenzmessung)

Der Puls Computer PC 15.11 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument und misst Ihren genauen Puls.

Um die vielfältigen Funktionen Ihres neuen Puls Computers kennen zu lernen und anwenden zu können, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch.

SIGMA SPORT® wünscht Ihnen viel Spaß beim Training mit Ihrem Puls Computer.

2 VERPACKUNGSIHALT



Puls Computer PC 15.11
inkl. Batterie



Batteriefachdeckelwerkzeug zum
Durchführen eines Batteriewechsels

Tipp: Falls Sie diesen verlieren, hilft Ihnen auch ein
Kugelschreiber das Batteriefach zu öffnen.



Elastischer Gurt

2 VERPACKUNGSIHALT

Pulsabnehmer mit Sender



3 SICHERHEITSHINWEISE

- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Dies gilt in besonderem Maße, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen oder Sie schon lange keinen Sport mehr gemacht haben.
- Bitte verwenden Sie den Puls Computer nicht zum Tauchen, er ist nur zum Schwimmen geeignet.
- Unter Wasser dürfen keine Tasten gedrückt werden.

4 ÜBERBLICK

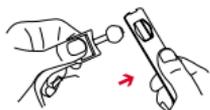
4.1 PULS COMPUTER AKTIVIEREN

Bevor Sie mit Ihrem neuen PC 15.11 trainieren können, müssen Sie diesen aktivieren. Hierzu drücken Sie die START/STOP Taste und halten diese für 5 Sekunden gedrückt. Ihr PC 15.11 wechselt automatisch in den Einstellmodus. Mit den Tasten TOGGLE (-) und TOGGLE (+) blättern Sie durch die Grundeinstellungen. Mit der Taste START/STOP bestätigen Sie die Eingabe. Stellen Sie die Grundeinstellungen wie Sprache, Datum, Uhrzeit etc. ein. Drücken Sie die Taste TOGGLE (+) lang, um den Einstellmodus zu verlassen. Näheres siehe Kapitel 5 „Einstellmodus“.



4 ÜBERBLICK

4.2 BRUSTGURT ANLEGEN

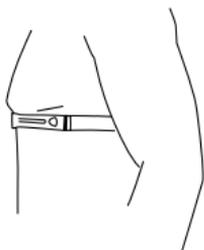


Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.



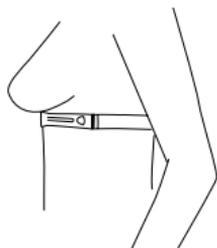
Über den Feststellmechanismus kann die Länge des Gurtes individuell angepasst werden.

Achten Sie darauf, die Gurtlänge so einzustellen, 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.



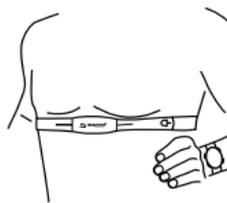
Den Gurt frontseitig leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.

4 ÜBERBLICK

4.3 VOR DEM TRAINING

Bevor Sie mit dem Training beginnen können, müssen Sie den Puls Computer wie folgt vorbereiten:

1. Brustgurt und PC 15.11 anlegen.



2. Aktivieren Sie den PC 15.11, indem Sie eine beliebige Taste drücken.



3. Der Puls Computer wechselt automatisch in den Trainingsmodus. Warten Sie bis Ihr Puls angezeigt wird, bevor Sie mit dem Training beginnen.



4. Training starten.
Mit der Taste START/STOP starten Sie Ihr Training.



4 ÜBERBLICK

4.3 VOR DEM TRAINING



5. Wenn Sie das Training beenden wollen, drücken Sie die Taste START/STOP. Die Stoppuhr steht. Um die Werte auf Null zurückzusetzen, drücken Sie die Taste START/STOP lang. Um den Trainingsmodus zu verlassen, halten Sie die Taste TOGGLE (-) lang gedrückt.

4.4 TASTENDRUCK KURZ UND LANG

Ihren Puls Computer bedienen Sie mit zwei verschiedenen Tastendrücken:

→ **Taste kurz drücken**

Sie rufen Funktionen auf oder blättern.

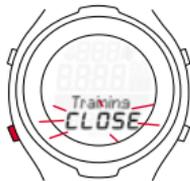
→ **Taste lang drücken**

Sie wechseln in einen anderen Modus, setzen Trainingswerte zurück.

Beispiel: Sie haben das Training beendet und möchten den Ruhemodus aufrufen.



Taste TOGGLE (-) lang drücken.



Taste TOGGLE (-) immer noch gedrückt halten. Das Display blinkt zweimal und zeigt an, dass der Trainingsmodus geschlossen wird.

4 ÜBERBLICK

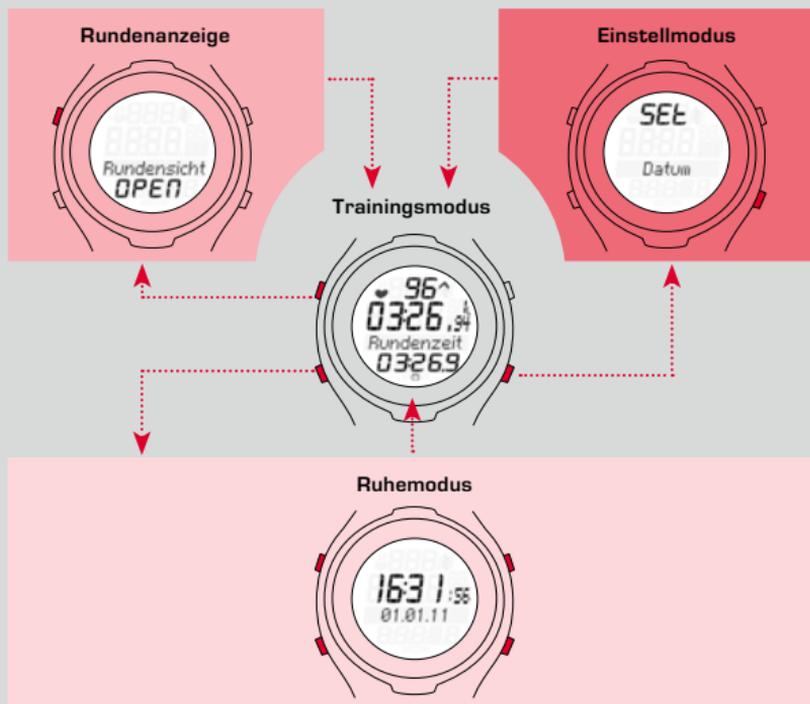
4.4 TASTENDRUCK KURZ UND LANG

Der Ruhemodus wird angezeigt.
Taste TOGGLE (-) loslassen.



4.5 ÜBERBLICK MODI UND FUNKTIONEN

Hier erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Modi (Trainingsmodus, Einstellmodus und Ruhemodus). Mit einem langen Tastendruck wechseln Sie zwischen den Modi.



4 ÜBERBLICK

4.5.1 RUHEMODUS

Im Ruhemodus werden lediglich Uhrzeit und Datum angezeigt. Vom Ruhemodus wechseln Sie in den Trainingsmodus, indem Sie eine beliebige Taste lang drücken.

4.5.2 TRAININGSMODUS

In diesem Modus trainieren Sie.

LAP

- Runden-/
Zwischen-
zeiten



START/STOP

- Stoppuhr

TOGGLE -

- Wechsel der
angezeigten Funktion

TOGGLE +

- Wechsel der
angezeigten Funktion

***Hinweis:** Um die Übersicht während des Trainings zu verbessern, sehen Sie die Gesamtwerte nur, wenn die Stoppuhr nicht läuft.

4 ÜBERBLICK

4.5.3 RUNDENANSICHT

Mit dem PC 15.11 können Sie ein Rundentraining durchführen. Im Puls Computer werden die Werte der einzelnen Runden gespeichert. Nach und während dem Training können Sie sich die Werte in der Rundenansicht ansehen.

In die Rundenansicht gelangen Sie nur vom Trainingsmodus, indem Sie die Taste LAP gedrückt halten.



Im Modus Rundenansicht:

Mit den Tasten LAP und START/STOP können Sie durch die vergangenen Runden navigieren und blättern. Mit den Tasten TOGGLE (-) und TOGGLE (+) sehen Sie die Puls- und Zeitwerte pro Runde.



Während des Trainings zeigt Ihnen der Puls Computer nach jeder beendeten Runde (Taste LAP kurz drücken) kurz eine Zusammenfassung der letzten Runde. So können Sie direkt feststellen, ob Sie sich im Bereich der angestrebten Werte (Marschtabelle, Zielzeit) befinden.

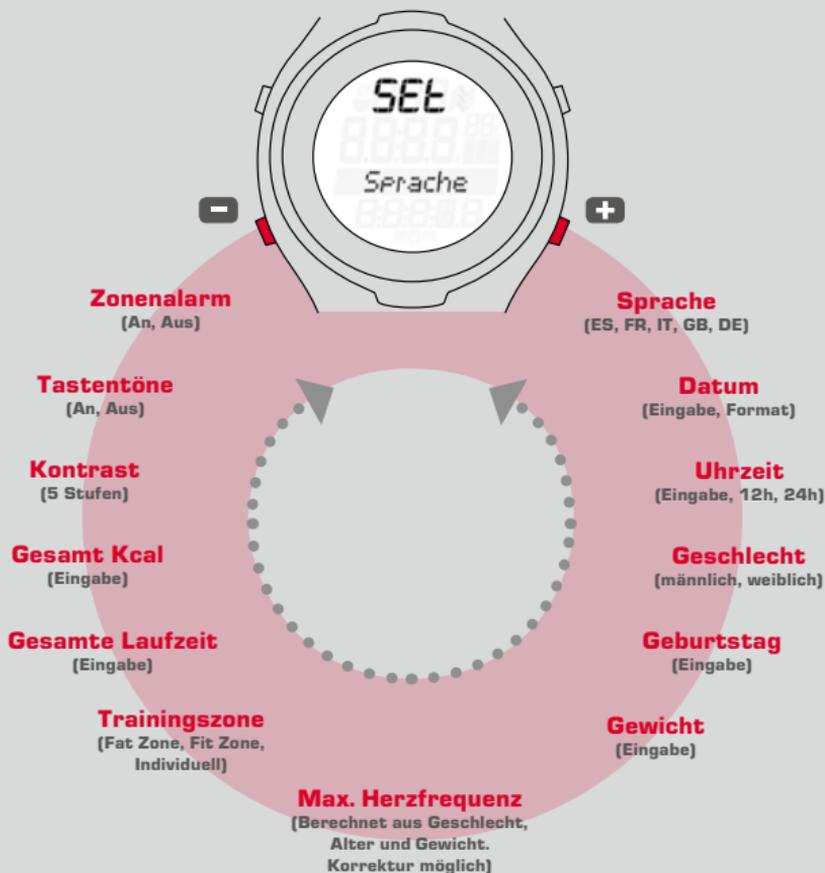


4 ÜBERBLICK

4.5.4 EINSTELLMODUS

In diesem Modus können Sie die Geräteeinstellungen anpassen.

- Mit der Taste TOGGLE (+) blättern Sie vorwärts, von Sprache nach Zonenalarm.
- Mit der Taste TOGGLE (-) blättern Sie rückwärts, von Zonenalarm nach Sprache.



5 EINSTELLMODUS

5.1 EINSTELLMODUS ÖFFNEN

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Trainingsmodus (siehe Kapitel 4.5 „Überblick Modi und Funktionen“).

Taste TOGGLE (+) lang drücken. Das Display blinkt zwei Mal, dann ist der Einstellmodus offen.



5.2 DISPLAYAUFBAU

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Zeile | SET zeigt an, dass der Einstellmodus geöffnet ist. |
| 3. Zeile/
4. Zeile | Untermenü oder die zu ändernde Einstellung. |



5.3 TASTENBELEGUNG IM EINSTELLMODUS

TOGGLE

drücken:
rückwärts
blättern
lang drücken:
fortlaufend
blättern



LIGHT

drücken:
Licht ein

START/STOP

drücken:
auswählen/
bestätigen

TOGGLE

drücken: vorwärts blättern
lang drücken: fortlaufend
blättern

5 EINSTELLMODUS

5.4 KURZANLEITUNG GERÄTEEINSTELLUNGEN

Geräteeinstellungen wie Sprache, Geschlecht, Geburtsdatum, Gewicht, HFmax, Kontrast, Tastentöne und Zonenalarm stellen Sie immer gleich ein: Sie wählen die Geräteeinstellung aus, ändern den Wert und speichern die geänderte Geräteeinstellung.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus (Kapitel 5.1).

- 1 Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) so oft drücken, bis Sie zur gewünschten Geräteeinstellung kommen.
- 2 Taste START/STOP drücken, der Wert der Geräteeinstellung blinkt.
- 3 Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) so oft drücken, bis der gewünschte Wert angezeigt wird.
- 4 Taste START/STOP drücken, die Geräteeinstellung ist geändert. Sie können jetzt zu einer anderen Geräteeinstellung blättern.

5.5 GERÄTEEINSTELLUNGEN VORNEHMEN

5.5.1 SPRACHE EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

5 EINSTELLMODUS

5.5.2 DATUM EINSTELLEN

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.

Taste TOGGLE (+) so oft drücken, bis „Datum“ auf dem Display steht.



Taste START/STOP drücken. „Jahr“ wird angezeigt, darunter blinkt das voreingestellte Jahr. Jetzt stellen Sie mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) die Jahreszahl ein.



Taste START/STOP drücken. „Monat“ wird angezeigt. Jetzt stellen Sie mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) den Monat ein.



Taste START/STOP drücken. „Tag“ wird angezeigt. Jetzt stellen Sie mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) den Tag ein.



Taste START/STOP drücken. Ein Datumsformat wird angezeigt. Mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) wählen Sie das gewünschte Datumsformat aus.



Taste START/STOP drücken. Die Datumseinstellung wird übernommen.



5 EINSTELLMODUS

5.5.3 UHRZEIT EINSTELLEN

Beispiel: Die Winterzeit wird auf Sommerzeit umgestellt. Sie möchten die Uhrzeit anpassen.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.



Taste TOGGLE (+) so oft drücken, bis „Uhrzeit“ auf dem Display steht.



Taste START/STOP drücken. „24H“ wird angezeigt und blinkt. Mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) wählen Sie zwischen einer 12-Stunden- oder 24-Stundenanzeige.



Taste START/STOP drücken. Die Uhrzeit wird angezeigt. Die Stundeneingabe blinkt.



Taste TOGGLE (+) drücken. Eine Stunde wird hochgezählt. Mit der Taste TOGGLE (-) würde die Anzeige um eine Stunde runtergezählt.



Taste START/STOP drücken, die Minuteneingabe blinkt.



Taste START/STOP drücken. Die neue Uhrzeit ist gespeichert.

5 EINSTELLMODUS

5.5.4 GESCHLECHT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

5.5.5 GEBURTSDATUM EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

5.5.6 GEWICHT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

5.5.7 HFMAX EINSTELLEN

Die maximale Herzfrequenz (HFmax) wird vom Puls Computer aus Geschlecht, Gewicht und Geburtsdatum ermittelt.

Achtung: Beachten Sie, dass Sie mit diesem Wert auch die Trainingszonen ändern. Ändern Sie den Wert HFmax nur, wenn er durch einen sicheren Test, wie zum Beispiel Leistungsdiagnostik, HFmax Test, ermittelt wurde.

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

5 EINSTELLMODUS

5.5.8 TRAININGSZONE EINSTELLEN

Sie können zwischen drei Trainingszonen wählen. Damit werden die Ober- und Untergrenzen für den Zonenalarm festgelegt.

Beispiel: Sie möchten einen Fettverbrennungslauf machen. Dafür stellen Sie die „Fat Zone“ ein.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.



Taste TOGGLE (-) so oft drücken, bis „Train. Zone“ auf dem Display steht.



Taste START/STOP drücken. Die eingestellte Trainingszone wird angezeigt.



Mit der Taste TOGGLE (+) bis zu „Fat Zone“ blättern.



Taste START/STOP drücken. Die Trainingszone ist für alle weiteren Trainings eingestellt.

Tipp: Mit einem langen Druck auf die Taste TOGGLE (+), kommen Sie wieder in den Trainingsmodus.

5 EINSTELLMODUS

5.5.9 TRAINIEREN MIT TRAININGSZONEN

Ihr Puls Computer hat drei Trainingszonen. Die voreingestellten Trainingszonen „Fat Zone“ und „Fit Zone“ werden aus der maximalen Herzfrequenz errechnet. Jede Trainingszone hat einen unteren und einen oberen Pulswert.

→ **Fat Zone**

Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert. Bei langer Dauer und geringer Intensität werden mehr Fette als Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt. Das Training in dieser Zone unterstützt Sie beim Abnehmen.

→ **Fit Zone**

In der Fitness-Zone trainieren Sie deutlich intensiver. Das Training in dieser Zone dient der Stärkung der Grundlagenausdauer.

→ **Individuelle Trainingszone**

Diese Zone richten Sie selbst ein.

Wie Sie die „Trainingszone“ auswählen, ist im Kapitel 5.5.8 „Trainingszone einstellen“ beschrieben.

5.5.10 INDIVIDUELLE TRAININGSZONE EINRICHTEN

Beispiel: Für einen Tempowechsellauf möchten Sie in einer individuellen Trainingszone trainieren. Der Pulsbereich soll zwischen 120 und 160 liegen.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.

Blättern mit der Taste TOGGLE (+), bis „Train. Zone“ auf dem Display steht.



5 EINSTELLMODUS



Taste START/STOP drücken. Die eingestellte Trainingszone wird angezeigt.



Mit der Taste TOGGLE (+) bis „Individuelle“ blättern.



Taste START/STOP drücken. „Untergrenze“ wird angezeigt. Der eingetragene Wert blinkt.



Taste TOGGLE (-) so oft drücken, bis der Wert 120 eingestellt ist.



Taste START/STOP drücken. „Obergrenze“ wird angezeigt. Der eingetragene Wert blinkt.



Taste TOGGLE (+) so oft drücken, bis der Wert 160 eingestellt ist.



Taste START/STOP drücken. Die Ober- und Untergrenzen sind eingestellt.

5 EINSTELLMODUS

5.5.11 GESAMTLAUFZEIT EINSTELLEN

Beispiel: Sie haben sich einen Puls Computer gekauft und möchten die Gesamtlaufzeit von 5 Stunden und 36 Minuten aus Ihrem Trainingstagebuch übernehmen.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.

Blättern Sie mit der Taste TOGGLE (+), bis „Gesamtzeit“ auf dem Display steht.



Taste START/STOP drücken. Unter der Gesamtzeit sehen Sie Nullen. Die erste drei Stellen für die Stunden blinken.



Taste TOGGLE (+) fünfmal drücken, bis 5 angezeigt wird.



Taste START/STOP drücken. Die letzten beiden Stellen für die Minuten blinken.



Taste TOGGLE (+) so oft drücken, bis der Wert 36 eingestellt ist.



Tipp: Taste TOGGLE (+) gedrückt halten um den Wert schnell zu erhöhen.

5 EINSTELLMODUS

5.5.11 GESAMTLAUFZEIT EINSTELLEN



Taste START/STOP drücken. Die Einstellung wird gespeichert.

5.5.12 GESAMTKALORIEN EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.5.11 „Gesamtlaufzeit einstellen“ beschrieben.

5.5.13 KONTRAST EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

Hinweis: Der Kontrast ändert sich direkt.

5.5.14 TASTENTÖNE EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

5.5.15 ZONENALARM EIN- ODER AUSSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

6 TRAININGSMODUS

6.1 TRAININGSMODUS ÖFFNEN

So wechseln Sie in den Trainingsmodus:

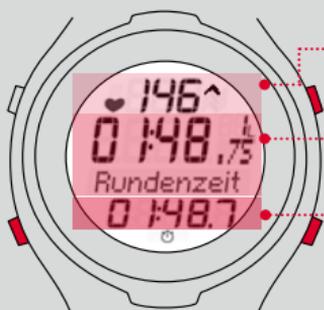
→ **Aus dem Ruhemodus**

Eine beliebige Taste lang drücken.

→ **Aus dem Einstellmodus**

Die Taste TOGGLE (+) lang drücken.

6.2 DISPLAYAUFBAU



→ Aktueller Puls und Zonen-Indikator
(bei Verwendung einer Trainingszone)

→ Hier können Sie Ihre akute
Trainingszeit einsehen

→ Funktionen von TOGGLE (-) oder
TOGGLE (+) anzeigen – z.B. die
Laufzeit, Rundenzeit oder Kalorien

→ **Pfeil neben Pulsanzeige** ▲

Im Beispiel liegt der Puls unterhalb der ausgewählten Trainingszone und sollte erhöht werden. Ist der Puls zu hoch, zeigt der Pfeil nach unten.

→ **Stoppuhrsymbol** ⏸

Das Training ist gestartet, die Stoppuhr läuft.

6 TRAININGSMODUS



→ Stoppuhr angehalten

Das Stoppuhrsymbol ist ausgeblendet.
Ist die Funktion dunkel hinterlegt und die Stoppuhr steht.

6.3 TASTENBELEGUNG IM TRAININGSMODUS

LAP

drücken:

Rundenzeit
nehmen

lang drücken:

Rundenansicht
öffnen

START/STOP

drücken: Stoppuhr
starten/stoppen

lang drücken:

Trainingswerte auf Null
setzen (reseten)

TOGGLE

drücken:

Wechsel der
angezeigten Funktion

lang drücken:

In den Ruhemodus
wechseln

TOGGLE

drücken:

Wechsel der
angezeigten Funktion

lang drücken:

Einstellmodus öffnen



6.4 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Der Puls Computer ermittelt eine Vielzahl an Werten, die er nicht alle gleichzeitig darstellen kann. Deswegen können Sie mit einem Tastendruck andere Funktionen einblenden.

6 TRAININGSMODUS

6.4 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Mit den Tasten TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) wählen Sie aus, welche Funktion Sie im unteren Anzeigebereich sehen möchten.



Hinweis: Kalorien, Durchschnitts- und Maximalpuls werden nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft.

6.5 TRAINING STARTEN

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Trainingsmodus.

Taste START/STOP drücken. Die Laufzeit startet. Im Display sehen Sie unten ein Stoppuhrensymbol und die Messwert-Überschrift ist hell hinterlegt.



6 TRAININGSMODUS

6.6 TRAINING UNTERBRECHEN

Sie können das Training jederzeit unterbrechen und anschließend wieder fortsetzen.



Taste START/STOP drücken. Das Stoppuhrsymbol verschwindet. Die Stoppuhr ist angehalten.



Taste START/STOP erneut drücken. Das Stoppuhrsymbol wird wieder angezeigt. Die Stoppuhr läuft weiter.

6.7 TRAINING BEENDEN

Sie haben Ihren Trainingslauf beendet und möchten das Training auch im Puls Computer beenden.



Taste START/STOP drücken, sobald Sie Ihr Training beenden möchten. Somit verhindern Sie, dass Durchschnittspuls oder die Trainingszeit verfälscht werden.



Taste TOGGLE (-) lang drücken. Sie wechseln in den Ruhemodus. Sie sehen nur die Uhrzeit und das Datum und sparen Batterie. Die aktuellen Trainingswerte bleiben gespeichert.

Hinweis: Haben Sie das Training gestoppt, wechselt Ihr Puls Computer nach fünf Minuten in den Ruhemodus.

6 TRAININGSMODUS

6.8 TRAININGSWERTE NACH DEM TRAINING

Voraussetzung: Sie befinden sich im Trainingsmodus.

Nach dem Training können Sie sich die Messwerte im Trainingsmodus in Ruhe ansehen. Mit den Tasten START/STOP, TOGGLE (-) und TOGGLE (+) blättern Sie zwischen den einzelnen Werten. Neben den aktuellen Trainingswerten zeigt der Puls Computer auch aufsummierte Werte wie:

- Gesamtzeit
- Gesamtkalorien

Hinweis: Gesamtwerte sind nur verfügbar, wenn die Stoppuhr steht.

6.9 TRAININGSWERTE ZURÜCKSETZEN

Bevor Sie ein neues Training beginnen, sollten Sie die Trainingswerte auf Null setzen. Ansonsten zählt der Puls Computer die Werte weiter. Die aufsummierten Gesamtwerte für Zeit und Kalorien bleiben gespeichert.

Voraussetzung: Sie befinden sich im Trainingsmodus.

Taste START/STOP lang drücken. Das Display blinkt zweimal und alle Werte sind zurückgesetzt. Anschließend sehen Sie wieder den Trainingsmodus.



7 TRAINING MIT RUNDEN

7.1 RUNDENTRAINING DURCHFÜHREN

Beispiel: Sie laufen regelmäßig zwei Runden um einen See und möchten das in unterschiedlichen Zeiten tun. Mit dem Rundentraining des PC 15.11 ermitteln Sie die Werte für jede Runde.



1 Voraussetzung:

Sie befinden sich im Trainingsmodus.
Die Stoppuhr steht und ist auf Null gesetzt.



2 Erste Runde starten.

Taste START/STOP drücken. Die Stoppuhr wird gestartet.



3 Nächste Runde starten.

Taste LAP drücken. Eine neue Runde wird gestartet. Das Display blinkt.

Tipp: Solange „Letzt. Runde“ blinkt, sehen Sie die Zusammenfassung der letzten Runde.



4 Nach der letzten Runde Training stoppen. Taste START/STOP drücken.

Tipp: Das Rundentraining können Sie auch im Wettkampf nutzen. Drücken Sie nach jedem Kilometer die LAP-Taste, so können Sie nach dem Lauf die Werte jedes einzelnen Kilometers vergleichen.

7 TRAINING MIT RUNDEN

7.2 ZUSAMMENFASSUNG DER LETZTEN RUNDE

Betätigen Sie die LAP-Taste, wird die aktuelle Runde beendet und eine neue wird automatisch gestartet. Im Display blinkt „Letzt. Runde“ und Ihnen wird für fünf Sekunden die Zusammenfassung der letzten Runde angezeigt.

Zusammenfassung letzte Runde

Durchschnittlicher Puls

Trainingszeit

Blättern mit Taste START/STOP

Rundenzeit



7.3 RUNDENANSICHT

Die Trainingswerte der einzelnen Runden sehen Sie sich in der Rundenansicht an.

7 TRAINING MIT RUNDEN

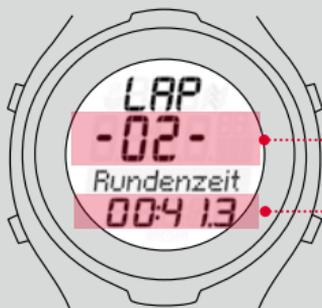
7.3.1 MODUS RUNDENANSICHT ÖFFNEN



Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Trainingsmodus.

Taste LAP lang drücken. Das Display blinkt zwei Mal, dann ist der Modus für die Rundenansicht offen.

7.3.2 DISPLAYAUFBAU

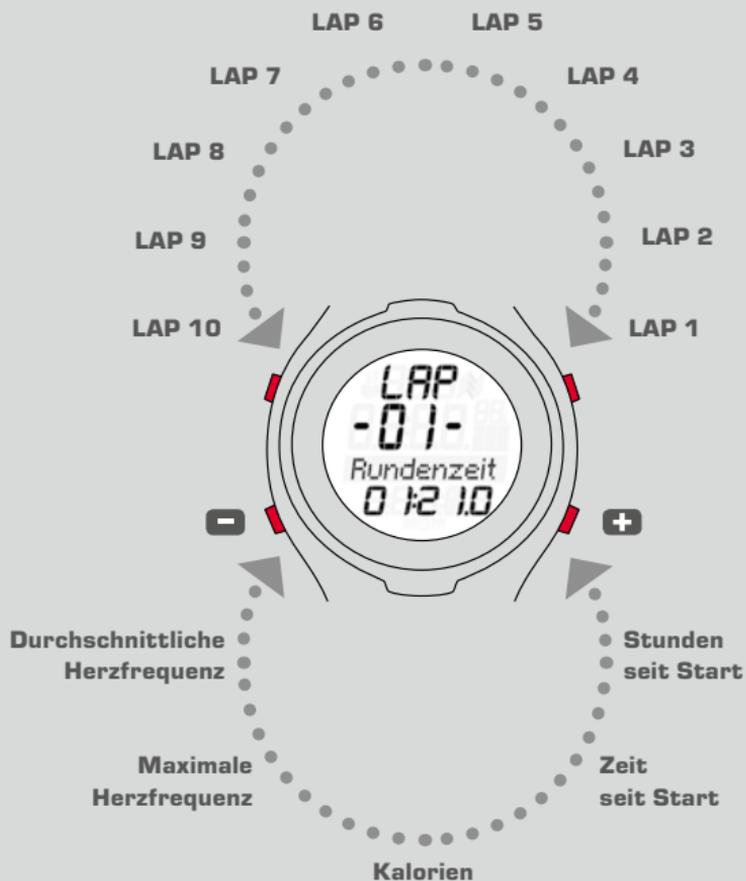


→ Nummer der Runde

→ Funktionswert

7 TRAINING MIT RUNDEN

7.3.3 TASTENBELEGUNG RUNDENANSICHT



7 TRAINING MIT RUNDEN

7.3.4 WERTE DER EINZELNEN RUNDEN ANZEIGEN

Sie können sich die verschiedenen Messwerte zu den einzelnen Runden noch einmal ansehen.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Trainingsmodus.

- 1** Taste LAP lang drücken, bis die Rundenansicht (Lap View) offen ist. Sie sehen einen Wert der letzten Runde.
- 2** Runde auswählen.
Taste LAP oder Taste START/STOP drücken, Sie blättern durch die Runden.
- 3** Sie können sich die jeweiligen Rundenwerte ansehen, indem Sie die Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) drücken.
- 4** Rundenansicht beenden.
Taste LAP lang drücken, der Trainingsmodus wird angezeigt.

7.4 FAQ (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 15.11 in den Ruhezustand über.

Schalten sich SIGMA Puls Computer komplett ab?

Nein – Im Ruhezustand werden nur Uhrzeit und Datum angezeigt, so dass Sie den Puls Computer auch als normale Uhr verwenden können. In diesem Zustand verbraucht der PC 15.11 nur sehr wenig Strom.

7.4 FAQ (HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND SERVICE)

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 0°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).

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

Ja – der PC 15.11 ist bis 3 ATM wasserdicht (entspricht einem Prüfdruck von 3 bar). Der PC 15.11 ist zum Schwimmen geeignet. 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.

8 WARTUNG UND REINIGUNG

8.1 BATTERIE WECHSELN



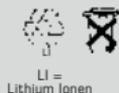
Im Puls Computer und im Sender wird die Batterie CR 2032 (Art.-Nr. 00342) verwendet.

Voraussetzung: Sie haben eine neue Batterie und das Batteriefachdeckelwerkzeug.

- 1 Drehen Sie den Deckel mit dem Batteriefachdeckelwerkzeug gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf OPEN zeigt. Alternativ können Sie auch einen Kugelschreiber verwenden.
- 2 Nehmen Sie den Deckel ab.
- 3 Entnehmen Sie die Batterie.
- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein. Das Pluszeichen zeigt nach oben. **Wichtig:** Polarität beachten!
- 5 Setzen Sie den Deckel wieder auf. Der Pfeil zeigt auf OPEN.
- 6 Drehen Sie den Deckel mit dem Batteriefachdeckelwerkzeug im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf CLOSE zeigt.
- 7 Korrigieren Sie Uhrzeit und Datum.

Wichtig: Entsorgen Sie die alte Batterie sachgerecht (siehe Kapitel 8.2).

8.2 ENTSORGUNG



Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegelgesetz - BattG)! Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.



Elektronische Geräte dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte geben Sie das Gerät an einer benannten Entsorgungsstelle ab.

9 TECHNISCHE DATEN

9 TECHNISCHE DATEN

PC 15.11

- Batterietyp: CR2032
- Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich 1 Jahr
- Ganggenauigkeit der Uhr: Höher als ± 1 Sekunde/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 20 °C.
- Herzfrequenz-Bereich: 40-240

Brustgurt

- Batterietyp: CR2032
- Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich 2 Jahre

10 GEWÄHRLEISTUNG

Gewährleistung

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung kontaktieren Sie bitte den Händler, bei dem Sie Ihren Puls Computer gekauft haben oder senden Sie den Puls Computer mit Kaufbeleg und allen Zubehörteilen, ausreichend frankiert, an:

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.- Julius -Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Deutschland

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
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.

HEART RATE MONITOR
PC 15.11

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
3487 Swenson Avenue
St. Charles, IL 60174, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
10F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830

www.sigmasport.com