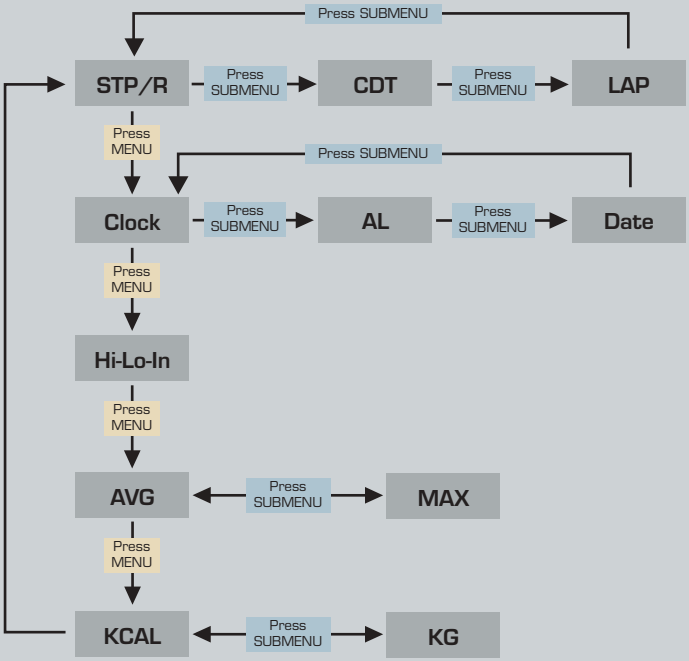
D – Tastenfunktionen
GB – Functions of the operating keys
F – Commandes
I – Occupazione dei pulsanti
E – Funciones de las teclas de selección
NL – Toetsfuncties

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



www.sigmasport.com

SIGMA SPORT EUROPE:
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt
Tel. ++49-(0)6321-9120-0
Fax ++49-(0)6321-9120-34

SIGMA SPORT USA:
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:
6F, 125, Chien An Street
Hsin Chuang City
Taipei County, Taiwan, ROC
Tel. ++886-2-2205 2668
Tel. ++886-2-2206 3855
Fax ++886-2-2206 2324

SIGMA SPORT GERMANY

SPORTLINE

D
GB
F
I
E
NL

PC 1600

SIGMA SPORT GERMANY

INHALT

I Allgemeines

I.1 Verpackungsinhalt Seite 3
I.2 Tragen des Pulscomputers/ Montage der Fahrradhalterung Seite 3
I.3 Funktionen Seite 4
I.4 Tastenfunktionen Seite 5
I.5 Grund-Einstellungen der Uhr Seite 5

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/unteren Herzfrequenz-Grenzwertes Seite 9
II.4 Trainingszeiten innerhalb und außerhalb der eingestellten Grenzwerte Seite 9
II.5 Die durchschnittliche Herzfrequenz Seite 10
II.6 Die maximal erreichte Herzfrequenz Seite 10
II.7 Kalorien-Zähler/Fettverbrennungs-Zähler Seite 10
Tabelle zur bestimmung des sportspez. Faktors Seite 11
II.8 Stoppuhr mit Erholungszeit-Funktion Seite 12
II.9 Countdown Timer Seite 12
II.10 Rundenzähler Seite 13

III Hinweise

III.1 Warnhinweise Seite 14
III.2 Kontrollhinweise Seite 14
III.3 Batteriewechsel Seite 15
III.4 Garantie Seite 15

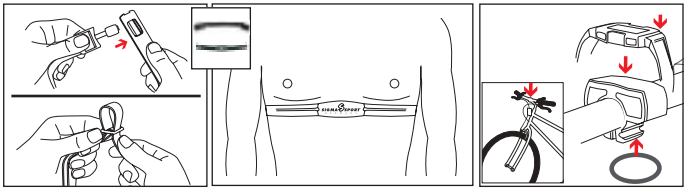
I. Allgemeines

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

1. Verpackungsinhalt

1 Pulscomputer PC 1600
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 Brustmuskelansatzes, bei Damen unterhalb des Brustansatzes. Das SIGMA SPORT Logo muss lesbar nach vorne 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

1. Herzfrequenz-Anzeige
2. Uhrzeit 12 Std. oder 24 Std. Anzeige einstellbar
3. Tages-/Datumanzeige
4. Wecker AL
5. Stoppuhr STP
6. Einstellung des min. (30-179) und max. (100-240) Herzfrequenz-Grenzwerts
7. Alarmton bei Über-/Unterschreitung der Grenzwerte
8. Durchschnittliche Herzfrequenz AVG
9. Maximal erreichte Herzfrequenz MAX
10. Fettverbrennungs-Zähler
11. Kalorien-Zähler KCAL
12. Trainingszeiten innerhalb und außerhalb der eingestellten Grenzwerte Hi-Lo-In
13. Erholungszeitfunktion R
14. Rundenzähler LAP
15. Countdown Timer CDT
16. Licht

Funktionen KCAL, AVG und Hi-Lo-In sind nur aktiv, wenn die Stoppuhr (STP) eingeschaltet ist.

4. Tastenbelegung

SET:	Einstellung der Uhrzeit, der Weckzeit, des Datums, des oberen/unteren Herzfrequenz-Grenzwerts, der persönlichen Werte zur Ermittlung des Kalorien- und Fettverbrauchs, Stoppuhr/Erholungszeit-Timer
MENU:	Stoppuhr, ø-Herzfrequenz, Kalorienzähler, Uhrzeit, Trainingszeiten innerhalb und außerhalb der eingestellten Grenzwerte
SUBMENU:	Fettverbrennungszähler, Wecker, Datum, maximal erreichte Herzfrequenz, Countdown Timer und Rundenzähler
ALARM:	Ein-/Ausschalten des Alarmtons, Licht

Für die nachfolgenden Einstellungen benutzen Sie zum besseren Verständniss das Schaubild auf Seite 1.

5. Grund-Einstellungen der Uhr

Uhrzeit

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

Datum

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

Wecker

- Uhrzeit-Modus durch MENU abrufen.
- AL-Modus (Alarm) durch SUBMENU abrufen.
- SET gedrückt halten, bis erst „hold“ und dann blinkendes OFF (Alarm Funktion aus) oder ON erscheint.
- Mit SET den Wecker auf ON stellen und mit MENU die Eingabe bestätigen und zur Weckzeit-Einstellung wechseln
- Mit MENU Stunden und Minuten anwählen und die jeweils blinkende Position mit SET einstellen.
- Zum Verlassen der Einstellung MENU drücken.

Alarmton

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

Licht

- ALARM Taste 4 Sek. gedrückt halten.

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 - „halbes Alter“ - (0.11 x persönliches Gewicht in Kilogramm) + 4

Frauen: 210 - „halbes Alter“ - (0.11 x 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/unteren Herzfrequenz-Grenzwertes

- Mit MENU den Hi-Lo-In-Modus (Über-bzw. Unterschreitung des Grenzwertes) aufrufen.
- Hi, Lo, In erscheinen abwechselnd im Display.
- SET gedrückt halten, bis erst „hold“ und danach der blinkende obere Grenzwert mit der Zahl 100 erscheint.
- Mit SET den oberen Grenzwert einstellen.
  Die Einstellung der Zahlen erfolgt rücklaufend.
- Mit MENU 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 MENU drücken.

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

4. Trainingszeiten innerhalb und außerhalb der eingestellten Grenzwerte

Um die Funktion Hi-Lo-In zu aktivieren, muss die Stopuhr (STP) eingeschaltet werden. Ihre Grenzwerte haben sie bereits gespeichert. Sie erhalten nun im Hi-Lo-In-Modus während des Trainings abwechselnd folgende Angaben:

Hi Trainingszeit in Minuten oberhalb des eingestellten oberen Herzfrequenz-Grenzwertes

Lo Trainingszeit in Minuten unterhalb des eingestellten unteren Herzfrequenz-Grenzwertes

In Trainingszeit in Minuten innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzwerte

Die Trainingszeiten können mit einem Reset der Stopuhr auf Null gestellt werden.

5. Die durchschnittliche Herzfrequenz

Ihre persönlichen durchschnittlichen Herzfrequenzwerte sollten sich innerhalb Ihres individuell bestimmten Soll-Trainingsbereichs bewegen. Faustformel: 170 minus Lebensalter. Ihre Uhr speichert den durchschnittlich erreichten Herzfrequenz-Wert. Um die Funktion AVG zu aktivieren, muss die Stopuhr (STP) eingeschaltet werden.

- AVG-Modus durch MENU-Taste abrufbar

Ein Reset der Stoppuhr stellt den AVG-Wert auf Null.

6. Maximal erreichte Herzfrequenz

Ihre Uhr speichert den maximal erreichten Herzfrequenz-Wert. Um die Funktion MAX zu aktivieren, muss die Stopuhr (STP) eingeschaltet werden.

- AVG-Modus durch MENU-Taste abrufen
- MAX-Modus durch SUBMENU abrufen

Ein Reset der Stoppuhr stellt den MAX-Wert auf Null.

7. Kalorien-Zähler/Fettverbrennungs-Zähler

Über diese Funktion kann der Kalorien- sowie der Fettverbrauch während der körperlichen Aktivität ermittelt werden. Mit Hilfe von Informationen über Geschlecht, Gewicht und einem sportartspezifischen Faktor können die kumulativen Werte einer Person während der Trainingseinheit als auch der totale Verbrauch nach einer Trainingseinheit angezeigt werden.

Tabelle zur Bestimmung des sportartspezifischen Faktors:

00045	Walking:	3 km in 30 Minuten
00061	Jogging, gemütlich:	4 km in 30 Minuten
00079	Jogging, mittel:	5 km in 30 Minuten
00099	Jogging, intensiv:	7 km in 30 Minuten
00031	Radfahren, gemütlich:	12 km in 1 Stunde
00055	Radfahren, mittel:	18 km in 1 Stunde
00080	Radfahren, intensiv:	28 km in 1 Stunde
00068	Inline Skating, gemütlich:	10 km in 1 Stunde
00078	Inline Skating, mittel:	15 km in 1 Stunde
00089	Inline Skating, intensiv:	22 km in 1 Stunde
00048	Aerobic, gemütlich:	30 Minuten
00061	Aerobic, mittel:	30 Minuten
00072	Aerobic, intensiv:	30 Minuten
00030	Gymnastik:	30 Minuten
00010	Ausruhen	

Einstellung des Kalorienzählers

- KCAL-Modus durch MENU abrufen.
- SET 2 Sekunden gedrückt halten, bis erst „hold“ und danach das blinkende Geschlecht (M oder F) erscheint.
- Mit SET kurz gedrückt zwischen männlich (M) und weiblich (F) auswählen.
- Mit MENU bestätigen und zur nächsten Einstellung wechseln.
- Mit SUBMENU Kilo (kg) oder Pfund (Lb.) auswählen.
- Mit SET das Körpergewicht eingeben
- Mit MENU bestätigen und aus der Tabelle den sportartspezifischen Faktor auswählen und mit SET einstellen.
- Zum Verlassen der Einstellung MENU drücken.

8. Stoppuhr mit Erholungszeitfunktion

- STP Modus (Stoppuhr) durch MENU abrufen.
- Für Start kurz SET drücken

Bei einer weiteren Betätigung der SET Taste wechseln Sie automatisch in den Modus der Erholungszeit-Funktion.
Bitte schauen Sie daher auf die Zeiten Ihrer Uhr, bevor Sie die SET Taste betätigen.

Der Erholungs-Timer (R) ist auf 3 Minuten voreingestellt. Nachdem der Timer abgelaufen ist, erscheint im oberen Display die Herzfrequenz beim Starten des Timers und im unteren Display die aktuelle Herzfrequenz.

9. Countdown Timer

- STP Modus (Stoppuhr) durch MENU abrufen.
- CDT Modus (Countdown Timer) durch SUBMENU abrufen
- MENU 2 Sekunden gedrückt halten, bis erst „hold“ und danach die blinkende Einstellung erscheint.
- Mit SET die Stunden, Minuten und Sekunden einstellen und jeweils mit MENU bestätigen.
- Start/Stop des Countdown Timers erfolgt mit der SET-Taste.
- Rückstellung auf eingestellten Wert: SET 2 Sek. gedrückt halten.

10. Runden-Zähler

Der Runden-Zähler wird zur Trainingsauswertung der einzelnen Runden-Zeiten (z.B. im Station) sowie der durchschnittlichen Herzfrequenz in der jeweiligen Runde genutzt.
Das Ende einer Runde wird dabei durch Tastendruck bestätigt.

Einstellung des Runden-Zählers

- STP Modus (Stoppuhr) durch MENU abrufen.
- LAP-Modus (Rundenzähler) durch SUBMENU abrufen.
- Für START/STOP der Runde SET kurz drücken. Nach einer Runde, kurz SET drücken. Die Anzeige blinkt 4 Sek. und springt auf die nächste Runde.
- Zum Trainingsstop, MENU 2 Sekunden gedrückt halten. Die Anzeige wechselt zwischen Durchschnittszeit pro Runde und Gesamtzeit des Trainings.
- Um die Angaben der einzelnen Runden zu prüfen, kurz SET drücken.
- Falls Sie weiter trainieren wollen, wie beim Trainingsanfang vorgehen.
- Zum Verlassen des Trainings, SUBMENU kurz drücken.
- Zum Nullstellen der Werte, SET 2 Sek. gedrückt halten.

III. Hinweise

1. Warnhinweise

- Funktionen KCAL, AVG und Hi-Lo-In sind nur aktiv, wenn die Stoppuhr (STP) 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!

2. Kontrollhinweise

Keine Herzfrequenzanzeige:

- Gurt mit Pulsabnehmer wurde falsch getragen
- 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 m wasserdicht. Tasten dürfen unter Wasser nicht betätigt werden. Der Gebrauch in Meerwasser sollte vermieden werden, da Funktionsstörungen auftreten können.

3. Batteriewechsel

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. Der KCAL-Faktor stellt sich nach einem Batteriewechsel automatisch auf 00069 und muss nachkorrigiert werden.

4. Garantie

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 Pulscom-puters 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 Zubehör-teilen, 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.

Diese Bedienungsanleitung steht unter www.sigmasport.com nochmals als PDF-Datei zum download für Sie bereit.

CONTENT

I In general

I.1 Kit contents Page 17
I.2 Wearing the heart rate monitor/ Attachment on the bike Page 17
I.3 Functions Page 18
I.4 Functions of the operating keys Page 19
I.5 Basic settings Page 19

II Explaining and setting the training functions

II.1 Max Heart rate (Hr max) - the maximum test Page 21
II.2 The right heart rate for training Page 22
II.3 Setting of upper and lower limit of heart rate Page 23
II.4 Training times in and outside the limits Page 23
II.5 The average heart rate Page 24
II.6 Maximum heart rate Page 24
II.7 Calorie accumulation/Fat Grams Burned Page 24
Tablet of specific sport factors Page 25
II.8 Stopwatch with recovery time operation Page 26
II.9 Countdown timer Page 26
II.10 Lap counter Page 27

III Use and Operating Information

III.1 Warning Page 28
III.2 Malfunction Page 28
III.3 Changing the battery Page 29
III.4 Warranty Page 29

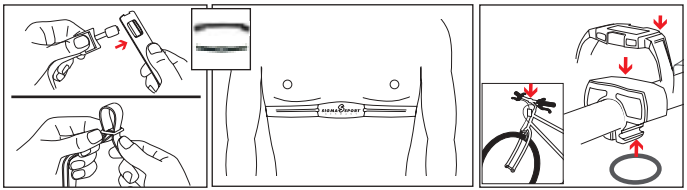
I. In general

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

1. Kit contents

1 Heart rate monitor PC 1600
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

1. Heart rate display
2. 12 / 24 h clock
3. Date
4. Alarm AL
5. Stopwatch STP
6. Setting of lower (30-179) and upper (240-100) limit
7. Alarm if you pass the upper and lower limit
8. Average heart rate AVG
9. Maximum heart rate MAX
10. Fat Grams Burned
11. Calorie accumulation KCAL
12. Training times in and outside the limits Hi-Lo-In
13. Recovery time operation R
14. Lap counter LAP
15. Countdown timer CDT
16. Backlight

Hi-Lo-In, KCAL and AVG functions only work if stopwatch (STP) is switched on.

4. Functions of the operating keys

SET:	Setting the clock, alarm, date, lower and upper limit, individual data of sex, weight and specific sport factor, stopwatch/recovery time operation
MENU:	stopwatch, average heart rate, calorie accumulation, clock, training times in and outside the limits
SUBMENU:	Fat Grams Burned, alarm, date, maximum heart rate, countdown timer and lap counter
ALARM:	On/Off of alarm and backlight

For the following settings, please also use the picture on page 1 for a better understanding.

5. Basic settings

Set Clock

- Press MENU key until clock 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 MENU.
- Press MENU to select hours and minutes, set flashing section with SET key.
- To complete and quit the setting press MENU key

Set Date

- Press MENU key until clock appears at top of display
- Press SUBMENU 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 MENU to select year, month and day, set flashing section with SET key.
- To quit the setting press MENU key

Set Alarm Clock

- Press MENU key until clock appears at top of display
- Press SUBMENU until AL appears.
- Press SET key until "hold" disappears.
- Press SET to turn ON alarm. (bell icon will appear)
- Press MENU to make hour flash.
- Press SET key to select hour.
- Press MENU to switch to minutes.
- Press SET key to select minutes.
- Press MENU to finish.

Alarm Audio Tone

- Press ALARM Key. A small sound wave icon will appear to signal that the audio alarm is activated. You will hear the audio display when your current heart rate is above or below your training zone limits.
- To deactivate, just press ALARM Key and icon will disappear.

Backlight

- Press ALARM key 4 Sec

II. Explaining and setting the training 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 – half age – (0.11 x personal weight + 4)

Women: 210 – half age – (0.11 x 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 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 % of Hr max
Alignment: Compatition 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

- Press MENU key to select Hi-Lo-In format
- The display changes automatically between Hi, Lo and In.
- Press SET key until the word "hold" disappears and the flashing upper limit with 100 is on display
- Press Set key to set upper limit, the figures run upwards
- Confirm upper limit by pressing MENU key and select flashing lower limit (30) and press SET key to set it.
- To leave and confirm the setting push MENU key

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

4. Training times in and outside the limits

Hi-Lo-In only works, if stopwatch is switched on. Your upper and lower limit are already saved. Now the following alternating information are displayed:

Hi Time in minutes above the adjusted upper heart rate limit
Lo Time in minutes under the adjusted lower heart rate limit
In Time in minutes within the adjusted upper and lower heart rate limits

Press SET 2 sec. for reset.

5.The average heart rate

Your personal average heart rate should be within your individual training zone. Formula: 170 minus your age in years. This heart rate monitor saves your average heart rate (AVG).
AVG only works if stopwatch (STP) is switched on.

- Press MENU to enter AVG display.

Resetting the stopwatch will also zero the AVG function.

6. Accomplished maximum heart rate

This heart rate monitor saves your accomplished maximum heart rate (MAX). MAX only works if stopwatch (STP) is switched on.

- Press MENU to enter AVG display.
- Press SUBMENU to enter MAX display.

Resetting the stopwatch will also zero the MAX function.

7.Calorie accumulation/Fat Grams Burned

This heart rate monitor can analyze your calorie consumption during a physical effort; taking into consideration sex, weight, and specific sport factor can calculate the total calorie consumption of a person.

Tablet of specific sport factors:

00045	Walking:	2 miles in 30 minutes
00061	Jogging, relaxed:	2 miles in 30 minutes
00079	Jogging, average:	3 miles in 30 minutes
00099	Jogging, intensive:	4 miles in 30 minutes
00031	Cycling, relaxed:	7 miles in 1 hour
00055	Cycling, average:	11 miles in 1 hour
00080	Cycling, intensive:	17 miles in 1 hour
00068	Inline Skating, relaxed:	6 miles in 1 hour
00078	Inline Skating, average:	9 miles in 1 hour
00089	Inline Skating, intensive:	13 miles in 1 hour
00048	Aerobic, relaxed:	30 minutes
00061	Aerobic, average:	30 minutes
00072	Aerobic, intensive:	30 minutes
00030	Gymnastic:	30 minutes

Set of the calorie accumulation

- Press MENU to enter KCAL display.
- Press SET key until the word "hold" disappears.
- Press SET key to set sex – male (M) or female (F).
- Press MENU to select weight. Press SUBMENU to select kilogram (KG) or pound (Lb)
- Press Set key to set
- Select your specific factor in the table and press SET key to set it.
- Confirm factor by pressing MENU key.
- Press SET key to set.
- To quit the setting press MENU key.
- Stopwatch must be running for this functions to calculate.

8. Stopwatch with recovery timer

- Press MENU to enter STP display.
- Press SET to start.

Press SET again to switch to the recovery timer.
Watch the display and memorize the STP time before pressing the SET key.

The recovery timer (R) is running 3 minutes. When the timer is down to zero the recorded heart rate from 3 minutes ago is shown in the upper display. The current heart rate is shown in the lower display.

- Press SET 2 seconds for reset.

9. Countdown Timer

- Press MENU to enter STP display.
- Press SUBMENU to enter CDT display (Countdown Timer).
- Hold MENU for 2 seconds until the word „hold“ disappears and you get the blinking time format.
- Press SET key to select hours, minutes and seconds and confirm each of them with MENU.
- Press SET to start/stop.
- Press SET 2 seconds for reset.

10. The lap counter

The lap counter is used for analyzing all lap times (e.g. in the stadium) regarding time and average heart rate of the lap.
End of lap is confirmed by pressing a key.

Set the lap counter

- Press MENU to enter STP modus (stopwatch).
- Press SUBMENU to enter LAP display.
- Press SET key to start or stop a lap. Press SET at the end of every lap. Display is flashing for 4 sec and turns to the next lap.
- To stop the workout session press MENU for 2 sec until the display changes between the average lap time and the total training time.
- Press SET to get the result of every lap.
- If you want to restart training, start at the first point.
- To quit the training press SUBMENU key.
- Press SET key for 2 seconds to reset.

III. Use and Operating Information

1. Warning

- MAX, KCAL and AVG functions only work if stopwatch (STP) is switched on.
- Before you start to train contact your doctor to analyze you personal heart rate.
- People using a pacemaker or other such device should consult a physician prior to starting any exercise program
- Before wearing transmitter belt, pre-set upper and lower limit
- Values are converted automatically from Lb to kg and from kg to Lb

2. Trouble Shooting

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

3. Battery change

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. The KCAL-factor resets automatically to 00069 after battery change and has to be corrected. The clock, maximum heartrate and upper/lower limits must be reset also.

4. Warranty

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

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. **www.sigmasport.com**

CONTENU

I Généralités

I.1 Contenu de l'emballage Page 31
I.2 Positionnement du cardio-fréquencemètre / Montage sur le cintre Page 31
I.3 Fonctions Page 32
I.4 Fonctions des touches de sélection Page 33
I.5 Réglages de base (heure, date) Page 33

II Explications et programmation des zones d'entraînement

II.1 La fréquence cardiaque maximale (FC max) – test maximum Page 35
II.2 La bonne fréquence cardiaque pour l'entraînement Détermination des limites hautes et basses Page 36
II.3 Pourcentage du temps d'entraînement passé au-dessus de la limite haute programmée Page 37
II.4 Temps d'entraînement dans et en dehors des limites Page 37
II.5 La fréquence cardiaque moyenne Page 38
II.6 Fréquence cardiaque maximale atteinte Page 38
II.7 Consommation calorique/brûlage des graisses Page 38
Tableau des facteurs de calcul pour chaque pratique de sport Page 39
II.8 Chronomètre avec temps de récupération Page 40
II.9 Countdown Timer Page 40
II.10 Compteur de tours Page 41

III Conseils d'utilisation

III.1 Mise en garde Page 42
III.2 Contrôles en cas de disfonctionnement Page 42
III.3 Changement des piles Page 43
III.4 Garantie Page 43

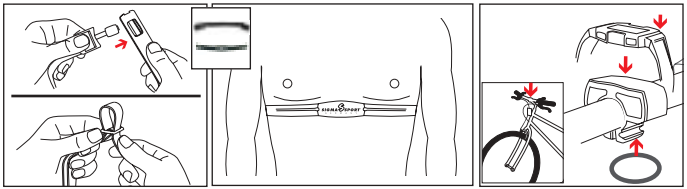
I. Généralités

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

1. Contenu de l'emballage

1 cardio-fréquencemètre PC 1600
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

1. Affichage de la fréquence cardiaque
2. Heure 12H ou 24H
3. Calendrier
4. Réveil AL
5. Chronomètre STP
6. Mémorisation des limites hautes (100-240) et basses (30-179)
7. Alarme sonore dès l'atteinte des limites hautes et basses
8. Fréquence cardiaque moyenne AVG
9. Affichage de la fréquence MAX
10. Brûlage des graisses
11. Consommation calorique KCAL
12. Temps d'entraînement dans et en dehors des limites Hi-Lo-In
13. Fonction temps de récupération R
14. Compte tours LAP
15. Compte á rebours CDT
16. Eclairage

Les fonctions KCAL, AVG et Hi-Lo-In ne sont actives que lorsque le chronomètre (STW) est enclenché

4. Fonctions des touches de sélection

SET: Réglage de l'heure, du réveil, du calendrier, des limites hautes et basses, des valeurs caloriques et de brûlage des graisses, fonction du chronomètre/temps de récupération.

MENU: Passage entre les affichages chronomètre, heure, fréquence cardiaque moyenne, compteur calorique, temps d'entraînement dans et en dehors des limites.

SUBMENU: Passage entre les affichages compte tours, compte á rebours, fréquence cardiaque maximale, alarme et date

ALARM: Marche/arrêt de l'alarme sonore, éclairage

Pour effectuer les réglages expliqués ci-après, aidez-vous des graphiques en page 1!

5. Réglages de base

Programmation de l'heure

- Appuyer sur la touche MENU pour accéder à l'écran 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 MENU.
- Appuyer sur MENU pour sélectionner l'heure et les minutes et enregistrer votre réglage clignotant avec la touche SET.
- Appuyer sur MENU pour terminer l'opération

Programmation de la date

- Appuyer sur la touche MENU pour accéder à l'écran heure
- Appuyer sur SUBMENU pour accéder à l'écran.
- 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 MENU pour sélectionner l'année, le mois et le jour, et confirmer l'affichage clignotant avec SET.
- Pour quitter la programmation appuyer sur MENU

Programmation du réveil

- Appuyer sur la touche MENU pour accéder à l'écran heure
- Appuyer sur SUBMENU jusqu'à ce que AL apparaisse.
- Appuyer sur SET jusqu'à ce que „hold" disparaisse.
- Appuyer sur SET pour enclencher la fonction réveil ("ON").
- Appuyer sur MENU pour faire clignoter l'heure.
- Appuyer sur SET pour sélectionner l'heure.
- Appuyer sur MENU pour passer sur les minutes.
- Appuyer sur SET pour sélectionner les minutes.
- Appuyer sur MENU pour enregistrer.

Alarme sonore

- Appuyer sur la touche ALARM. Une petite cloche apparaît pour signaler que l'alarme sonore est activée. Vous entendrez l'alarme sonore lorsque votre fréquence cardiaque instantanée passera au-dessus ou en dessous de votre zone cible enregistrée.
- Pour désactiver, appuyer simplement sur la touche ALARM et l'image de la cloche disparaîtra.

Eclairage

- Appuyer sur ALARM pendant 4 secondes

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 – moitié de l'âge – (0.11 x son poids en Kilogramme) + 4

Femme: 210 – moitié de l'âge - (0.11 x 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

	Hr 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 surcroit vous connaît personnellement.

3. Programmation des limites hautes et basses

- Appuyer sur MENU pour accéder à l'écran Hi-Lo-In (limites hautes et basses)
- L'affichage alterne automatiquement entre HI, Lo et In.
- Appuyer sur SET pendant 2 secondes jusqu'à ce que le message "hold" disparaisse et que la limite haute apparaisse avec le chiffre 100 clignotant
- Régler la limite haute avec la touche SET. Les chiffres défilent en ordre croissant.
- Confirmer la limite haute avec MENU 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 MENU

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

4. Temps d'entraînement dans et en dehors des limites

Hi-Lo-In n'est actif que lorsque le chronomètre (STP) est enclenché. Les limites hautes et basses sont déjà enregistrées. Les informations suivantes sont affichées:

Hi Temps en minutes au-dessus de la limite haute
Lo Temps en minutes au-dessous de la limite basse
In Temps en minutes dans les limites programmées

La remise à zéro du temps d'entraînement peut se faire par la remise à zéro du chronomètre

5. La fréquence cardiaque moyenne

Votre fréquence cardiaque moyenne personnelle doit se trouver dans votre zone d'entraînement personnel. Formule: 170 moins votre âge en années. Votre cardiofréquencemètre enregistre votre fréquence cardiaque moyenne atteinte.

AVG n'est active que lorsque le chronomètre (STP) est enclenché

- Appuyer sur MENU pour accéder à l'écran AVG

Remise à zéro: Presser et maintenir appuyée pendant 2 secondes la touche SET.

6. Fréquence cardiaque maximale atteinte

Votre cardio fréquencemètre enregistre votre fréquence cardiaque maximale.

MAX n'est active que lorsque le chronomètre (STP) est enclenché

- Appuyer sur MENU pour accéder à l'écran AVG
- Appuyer sur SUBMENU pour accéder á l'écran MAX

Remise à zéro: Presser et maintenir appuyée pendant 2 secondes la touche SET.

7. Consommation calorique/brûlage des graisses

Le PC 1600 peut analyser votre consommation calorique et le brûlage des graisses durant un effort physique; en fonction de votre sexe, de votre poids et d'un facteur de calcul en fonction du sport pratiqué. Ainsi vous pourrez connaître votre besoin total en calories et graisses pour la pratique d'un exercice et votre besoin total pour la récupération après cet exercice.

Tableau des facteurs de calcul pour chaque pratique de sport:

00045	Marche:	3 km en 30 minutes
00061	Jogging, relax	4 km en 30 minutes
00079	Jogging, moyen	5 km en 30 minutes
00099	Jogging, intensif	7 km en 30 minutes
00031	Cyclisme, relax	12 km en 1 heure
00055	Cyclisme, moyen	18 km en 1 heure
00080	Cyclisme, intensif	28 km en 1 heure
00068	Roller, relax	10 km en 1 heure
00078	Roller, moyen	15 km en 1 heure
00089	Roller, intensif	22 km en 1 heure
00048	Aérobic, relax	30 minutes
00061	Aérobic, moyen	30 minutes
00072	Aérobic, intensif	30 minutes
00030	Gymnastique	30 minutes

Programmation de la fonction KCAL

- Appuyer sur MENU pour accéder à l'écran KCAL
- Maintenir la touche SET appuyée jusqu'à ce que "hold" disparaisse.
- Appuyer sur SET pour choisir entre homme (M) et femme (F)
- Appuyer sur MENU pour mémoriser.
- Appuyer sur SUBMENU pour choisir entre kilogramme (kg) et livre (Lb). Sélectionner votre poids en kg avec la touche SET.
- Appuyer sur MENU pour mémoriser votre poids.
- Sélectionner le facteur spécifique à votre activité selon le tableau ci-dessus. Afficher le numéro correspondant en appuyant sur SET puis confirmer avec la touche MENU.
- Pour enregistrer et quitter le mode programmation appuyer sur MENU.

8. Chronomètre avec temps de récupération

- Presser la touche MENU pour accéder à l'écran STP (chronomètre)
- Presser la touche SET pour démarrer le chronomètre.

En pressant de nouveau la touche SET, le chronomètre passe automatiquement à la fonction temps de récupération.
Merci de noter le temps parcouru avant de presser la touche SET.

Le temps de récupération (R) est de 3 minutes. Après écoulement du temps, la fréquence cardiaque de départ est inscrite sur le haut de l'écran, pendant que la fréquence cardiaque actuelle est inscrite au bas de l'écran.

- Remise à zéro: Presser et maintenir appuyée pendant 2 secondes la touche SET.

9. Compte à rebours

- Presser sur la touche MENU pour accéder au chronomètre (STP)
- Presser sur la touche SUBMENU pour accéder au compte à rebours (CDT)
- Presser et maintenir la touche SET appuyée pendant 2 secondes jusqu'à ce que le message «hold» disparaisse au profit de l'heure clignotante.
- Par pression sur la touche SET, sélectionner les heures et les minutes et enregistrer par pression sur la touche MENU.
- Départ/Arrêt du compte à rebours: presser la touche SET
- Retour à la valeur programmée. Presser et maintenir appuyée pendant 2 secondes la touche SET.

10. Compte tours

Le compte tours est utilisé pour l'analyse des temps par tour (par exemple dans un stade) ainsi que la fréquence cardiaque moyenne par tour. La fin de chaque tour doit être confirmée en appuyant sur une touche de sélection.

Utilisation du compte tours

- Appuyer sur MENU pour accéder à l'écran STP (chronomètre)
- Presser sur la touche SUBMNENU pour accéder au mode LAP (compte tours).
- Appuyer sur SET pour démarrer ou arrêter un tour. Pour valider un tour et passer au tour suivant, appuyer sur SET: l'affichage clignote 4 secondes et passe au tour suivant.
- Pour arrêter définitivement l'entraînement, presser et maintenir appuyée la touche MENU durant 2 secondes. L'affichage alterne entre le temps moyen par tour et le temps total de l'entraînement.
- Pour connaître le temps par tour, appuyer successivement sur la touche SET.
- Si vous voulez continuer l'entraînement, procéder comme pour démarrer l'entraînement.
- Pour quitter complètement le mode compteur de tours, appuyer sur SUBMENU.
- Pour la remise à zéro des valeurs, appuyer sur SET pendant 2 secondes.

III. Conseils d'utilisation

1. Mise en garde

- Les fonctions KCAL, AVG et Hi-Lo-In ne sont actives que lorsque le chronomètre (STP) est enclenché.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin du sport afin de connaître vos limites de fréquence cardiaques personnelles.
- Les personnes portant un défibrillateur ou un stimulateur cardiaque, doivent consulter leux médecin avant tout exercice.
- Avant de porter la ceinture émettrice, programmer les limites de fréquence cardiaques hautes et basses.

2. Contrôles en cas de disfonctionnement

Pas d'affichage de la fréquence cardiaque

- 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)

Etanchéité:

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 disfonctionnements.

3. Changement des piles

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.

4. Garantie

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 et valable uniquement si:
1. La montre cardio- fréquencemètre 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-fréquencemètre 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: **SIGMA SPORT**
Dr.-Julius-Leber-Straße 15, 67433 Neustadt/Weinstr., Allemagne
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.

www.sigmasport.com

CONTENUTO

I Generalità

I.1 Contenuto della confezione — Pagina 45
I.2 Come portare un computer da polso/ montaggio sul supporto bici — Pagina 45
I.3 Funzioni — Pagina 46
I.4 Occupazione dei pulsanti — Pagina 47
I.5 Regolazioni di base dell'orologio — Pagina 47

II Spiegazione e regolazione delle funzioni d'allenamento

II.1 Frequenza cardiaca massima (FC max) - il valore massimo — Pagina 49
II.2 Il polso d'allenamento giusto — Pagina 50
II.3 Regolazione del valore limite superiore ed inferiore della frequenza cardiaca — Pagina 51
II.4 Tempo di allenamento dentro e fuori dai limiti. — Pagina 51
II.5 La frequenza cardiaca media — Pagina 52
II.6 Frequenza massima — Pagina 52
II.7 Il contacalorie/Misurazione del consumo di grasso — Pagina 52
Tabella per la definizione del fattore specifico a sport — Pagina 53
II.8 Cronometro/Tempo di recupero — Pagina 54
II.9 Timer conto alla rovescia — Pagina 54
II.10 Il contagiri — Pagina 55

III Consiglio per l'uso

III.1 Avvertimenti — Pagina 56
III.2 Indicazioni di controllo — Pagina 56
III.3 Cambio della batteria — Pagina 57
III.4 Garanzia — Pagina 57

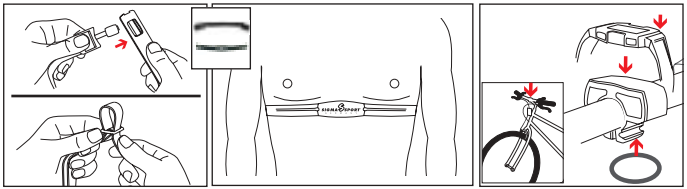
I. Generalità

Raccomandiamo di consultare un medico prima di iniziare una serie di allenamenti.

1. Un kit contiene

1 Cardiofrequenzimetro PC 1600
1 Elastico
1 Trasmettitore
1 Supporto per manubrio da bicicletta

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 al cintura.

italiano

- 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

1. Visualizzazione della frequenza cardiaca
2. Indicazione dell'ora, regolabile a 12 ore o a 24 ore
3. Indicazione del giorno e della data
4. Sveglia AL
5. Cronometro STP
6. Regolazione del valore limite minimo (30-179) e massimo (100-240) della frequenza cardiaca
7. Segnale d'allarme in caso d'oltrepassaggio del valore limite
8. Frequenza cardiaca media AVG
9. Frequenza massima MAX
10. Misurazione del consumo di grasso
11. Contacalorie KCAL
12. Tempo di allenamento dentro e fuori dai limiti Hi-Lo-In
13. Tempo di recupero R
14. Contagiri LAP
15. Timer conto alla rovescia CDT
16. Luce

Le funzioni KCAL, AVG e Hi-Lo-In sono attive solo se il cronometro (STP) è stato innestato.

4. Occupazione dei pulsanti

SET:	Regolazione dell'ora, dell'orario della sveglia, della data, dei valori limiti superiori e inferiori della frequenza cardiaca, delle calorie, del cronometro / tempo di recupero
MENU:	cambio display tra cronometro, frequenza cardiaca media, contacalorie, ora, tempo di allenamento dentro e fuori dai limiti
SUBMENU:	cambio display tra misurazione del consumo di grasso, sveglia, data, frequenza cardiaca massima, contagiri e Timer conto alla rovescia
ALARM:	Innesto e disinnesto del segnale d'allarme, luce

Per le regolazioni qui di seguito utilizzate per favore la pagina ribaltabile all'inizio del manuale, per una migliore comprensione.

5. Regolazioni di base dell'orologio

Ora

- Richiamare il modo ora tramite MENU.
- 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 MENU e passare alla regolazione dell'ora.
- Selezionare le ore ed i minuti con MENU e regolare rispettivamente la posizione lampeggiante con SET.
- Per lasciare la regolazione premere MENU.

Data

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

Set alarm clock

- Richiamare il modo ora tramite MENU.
- Premere SUBMENU fino a che AL appare
- Premere il tasto SET fino a che „hold" scompare
- Premere SET per ritornare ON alarm
- Premere MENU per far lampeggiare hour
- Premere il tasto SET per selezionare hour
- Premere MENU per passare ai minuti
- Premere il tasto SET per selezionare i minuti
- Premere MENU per terminare

Tono allarme sonoro

- Premere il tasto ALARM. Appare una piccola immagine di campana per indicare che il suono è attivato. Sentirai il suono ogni volta che le pulsazioni saranno fuori dai limiti impostati.
- Per disattivare il suono premere il tasto ALARM e l'immagine della campana scompare.

Luce

- Tenere premuto il pulsante ALARM per 4 secondi

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 fisco. 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 - "mezza età" - (0,11 x peso individuale in chilogrammi) + 4

Donne: 210 - "mezza età" - (0,11 x peso individuale in chilogrammi)

italiano

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

- Richiamare il modo Hi-Lo-In (oltrepassaggio del valore limite superiore o inferiore) con MENU.
- Il display cambia automatica tra HI, Lo e In.
- Tenere premuto SET finché appare prima "hold" e poi il valore limite superiore lampeggiante con il numero 100.
- Regolare il valore limite superiore con SET. La regolazione dei numeri viene fatta in maniera progressiva.
- Confermare il valore limite superiore della frequenza cardiaca con MENU 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 MENU.

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

4. Tempo di allenamento dentro e fuori dai limiti.

Hi-Lo-In lavora se il cronometro è acceso.I limiti sono già inseriti. Ora segui alternativamente sul display le informazioni.

Hi Tempo in minuti sopra il limite massimo
Lo Tempo in minuti sotto il limite minimo
In Tempo in minuti nei limiti programmati.

I tempi di allenamento possono essere regolati tramite il ripristino del cronometro.

italiano

5. Frequenza cardiaca media

I vostri valori individuali medi della frequenza cardiaca si dovrebbero posizionare in un intervallo nominale dell'allenamento. Regola approssimativa: 170 meno età.
Il Vostro orologio memorizza il valore medio raggiunto della frequenza cardiaca. Per attivare la funzione AVG deve essere innestato il cronometro (STP).

- Il modo AVG può essere richiamato con il pulsante MENU

Un ripristino del cronometro regola il valore AVG a zero.

6. Frequenza cardiaca massima raggiunta

Il Vostro orologio memorizza il valore massimo raggiunto della frequenza cardiaca. Per attivare la funzione MAX deve essere innestato il cronometro (STP).

- Il modo AVG può essere richiamato con il pulsante MENU
- Il modo MAX può essere richiamato tramite SUBMENU

Un ripristino del cronometro regola il valore MAX a zero.

7. Contatore calorie/contatore consumo grassi

Tramite questa funzione è possibile calcolare il consumo di calorie e di grassi durante l'attività fisica. All'aiuto di informazioni relative al sesso, al peso ed a un fattore specifico di sport possono essere visualizzati i valori cumulati di una persona durante un'unità d'allenamento nonché il consumo totale dopo un'unità di allenamento.

Tabella per la definizione del fattore specifico a sport:

00045	Walking:	3 km in 30 minuti
00061	Jogging, piano:	4 km in 30 minuti
00079	Jogging, medio:	5 km in 30 minuti
00099	Jogging, intenso:	7 km in 30 minuti
00031	Bicicletta, piano:	12 km in 1 ora
00055	Bicicletta, medio:	18 km in 1 ora
00080	Bicicletta, intenso:	28 km in 1 ora
00068	Inline Skating, piano:	10 km in 1 ora
00078	Inline Skating, medio:	15 km in 1 ora
00089	Inline Skating, intenso:	22 km in 1 ora
00048	Aerobica, piano :	30 minuti
00061	Aerobica, medio:	30 minuti
00072	Aerobica, intenso:	30 minuti
00030	Ginnastica:	30 minuti

Regolazione del contacalorie

- Richiamare il modo KCAL con MENU.
- Tenere premuto SET per 2 secondi finché appare prima "hold".
- Selezionare tra maschile (M) e femminile (F) premendo brevemente SET.
- Selezionare la regolazione del peso con MENU e regolare con SET. Regolare chili (kg) o libbre (Lb.) con SUBMENU e confermare con MENU.
- Selezionare dalla tabella il fattore specifico a sport e regolare con SET.
- Per lasciare la regolazione premere MENU.

8. Cronometro con funzione tempo di recupero

- Richiamare il modo STP (cronometro) tramite MENU.
- Per lo start premere brevemente SET.

Premendo un'altra volta il pulsante SET si passa automaticamente al modo della funzione tempo di recupero. Per favore verificate dunque il display del Vostro orologio se premete il pulsante Set.

Il timer recupero (R) è preregolato a 3 minuti. Quando il timer è giunto alla sua fine, nel display superiore viene visualizzata la frequenza cardiaca allo start del timer e nel display inferiore la frequenza cardiaca attuale.

- Per il ripristino premere SET per 2 secondi.

9. Timer conto alla rovescia

- Richiamare il modo STP (cronometro) tramite MENU.
- Richiamare il modo CDT (Countdown Timer, timer alla rovescia) tramite il SUBMENU
- Tenere premuto MENU per 2 secondi finché viene visualizzato "hold" e appare successivamente la regolazione lampeggiante.
- Regolare con SET le ore, i minuti ed i secondi e confermare ogni volta con MENU.
- Si dà lo Start/Stop del timer conto alla rovescia con il pulsante SET.
- Ripristino sul valore preregolato: tener premuto SET per 2 secondi.

10. Contagiri

Il contagiri viene utilizzato per la valutazione dell'allenamento per i singoli tempi di giri (p.e. nello stadio) nonché per la frequenza cardiaca media nel rispettivo giro.
La fine di un giro deve essere confemata premendo il pulsante.

Regolazione del contagiri

- Richiamare il modo STP (cronometro) tramite MENU.
- Richiamare SUBMENU per il modo LAP (contagiri).
- Premere brevemente SET per START/STOP del giro. Dopo un giro, premere brevemente SET. Il display lampeggia per 4 secondi e passa al prossimo giro.
- Alla fine dell'allenamento premere contemporaneamente per 2 secondi MENU. Il display cambia tra tempo medio a giro e tempo complessivo dell'allenamento.
- Per verificare le informazioni sui singoli giri premere brevemente SET.
- Se volete continuare l'allenamento procedere come all'inizio dell'allenamento.
- Per lasciare l'allenamento premere brevemente SUBMENU.
- Per azzerare i valori tenere premuto SET per 2 secondi.

III. Consiglio per l'uso

1. Avvertimenti

- Le funzioni KCAL, AVG e Hi-Lo-In sono attive solo se il cronometro (STP) è stato innestato.
- Prima di iniziare con il programma di allenamento consultare in ogni caso il proprio medico per definire il valore della frequenza cardiaca personale.
- Persone con defrillatore 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!

2. Indicazioni di controllo

Manca la visualizzazione della frequenza cardiaca

- 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.

3. Cambio della batteria

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. In caso di cambio di batteria il fattore KCAL si regola automaticamente su 00069 e deve essere ricorretto.

4. Garanzia

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 costatare 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. **www.sigmasport.com**

CONTENIDO

I Generalidades

I.1 Contenido del embalaje — Página 59
I.2 Posicionamiento del Monitor de Ritmo Cardiaco/ Montaje en el manillar — Página 59
I.3 Funciones — Página 60
I.4 Funciones de las teclas de selección — Página 61
I.5 Ajustes (hora, fecha) — Página 61

II Explicaciones y programación de las zonas de entrenamiento

II.1 La Frecuencia cardiaca máxima (FC máxima) – test máximo — Página 63
II.2 La buena Frecuencia cardiaca para el entrenamiento — Página 64
II.3 Determinación de los límites alto y bajo — Página 65
II.4 Tiempos de entrenamiento dentro y fuera de los limites — Página 65
II.5 La frecuencia cardiaca media — Página 66
II.6 La frecuencia cardiaca máxima — Página 66
II.7 Consumo de calorías/Quema de grasas — Página 66
Tabla de los factores de calculo para cada deporte — Página 67
II.8 Cronómetro con tiempo de recuperación — Página 68
II.9 Cuenta atrás — Página 68
II.10 Contador de vueltas — Página 69

III Consejos de utilización

III.1 Atención — Página 70
III.2 Control en el caso de funcionamiento incorrecto — Página 70
III.3 Cambio de pilas — Página 71
III.4 Garantía — Página 71

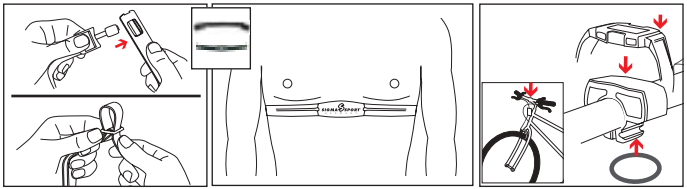
I. Generalidades

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

1. Contenido del embalaje

1 Monitor de Ritmo Cardiaco PC1600
1 Cintura elástica
1 Emisor torácico
1 Soporte al manillar

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



A. El Monitor de Ritmo Cardiaco 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

1. Visualización de la Frecuencia cardiaca
2. Hora 12h ó 24h
3. Calendario
4. Alarma AL
5. Cronómetro STP
6. Memorización de los límites alto (100-240) y bajo (30-179)
7. Alarma sonora al alcanzar los límites alto o bajo
8. Frecuencia cardiaca media AVG
9. La frecuenzia cardiaca máxima MAX
10. Quema de grasas
11. Consumo de calorías, pantalla KCAL
12. Tiempos de entrenamiento dento y fuera de los limites Hi-Lo-In
13. Función tiempo de recuperatión R
14. Contador de vueltas LAP
15. Cuenta atrás CDT
16. Iluminación

Las funciones KCAL, AVG y Hi-Lo-In se activan sólo cuando el cronómetro (STP) está activado.

4. Funciones de las teclas de selección

SET: Ajuste del reloj, de la alarma, del calendario, de los límites alto y bajo, datos calóricos, del cronómetro con tiempo de recuperatión.

MENU: Cambios entre pantallas cronómetro, frecuencia cardiaca media, indicador de calorías, reloj y tiempos de entrenamiento dento y fuera de los limites.

SUBMENU: Cambios entre pantallas contador de vueltas, calendario, cuenta atrás, quema de grasas, frecuencia cardiaca máxima y alarma.

ALARM: Activar/desactivar la alarma sonora, e iluminación.

Para efectuar los registros explicados a continuación, ayudese de los gráficos en página 1!

5. Ajustes

Programación de la hora

- Pulsar la tecla de selección MENU para acceder a la pantalla 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 MENU.
- Pulsar sobre MENU para seleccionar la hora, los minutos y confirmar vuestro registro parpadeando pulsando la tecla SET.
- Para finalizar la operación pulsar la tecla MENU.

Programación de la fecha :

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

Alarma del reloj (despertador) :

- Pulsar la tecla de selección MENU para acceder a la pantalla hora
- Pulsar SUBMENU para acceder a la pantalla AL.
- Pulsar SET durante 2 segundos hasta que la palabra "hold" desaparece.
- Pulsar SET para activar ON, aparecerá una pequeña campana en la imagen, señal de que la función está activada.
- Pulsar MENU para confirmar.
- Pulsar SET para seleccionar la hora.
- Pulsar MENU para acceder a los minutos
- Pulsar SET para seleccionar los minutos
- Pulsar MENU para finalizar

Alarma Tono Audio :

- Pulsar la tecla ALARM. Un símbolo aparecerá en la pantalla para indicar que la señal Audio Alarm está activada. Ud. escuchará el Audio Display cuando su frecuencia cardiaca esté por encima o por debajo de los límites de su zona de entrenamiento.

Iluminación :

- Pulsar ALARM durante 4 segundos

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 – "mitad de la edad" – (0.11 x su peso en Kilos) + 4

Mujer : 210 – "mitad de la edad" – (0.11 x 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

- Pulsar MENU para acceder a la pantalla Hi-Lo-In (limites alto y bajo)
- La pantalla alterna automaticámente entre HI, Lo y In.
- 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 100 parpadeando
- Ajustar el límite alto pulsando la tecla SET. Los números aparecen en orden creciente.
- Confirmar el límite alto pulsando MENU y ajustar el límite bajo parpadeante (30) pulsando la tecla SET. Los números aparecen en orden creciente.
- Para confirmar y finalizar la operación pulsar MENU

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

4. Tiempos de entrenamiento dentro y fuera de los limites

Hi-Lo-In sólo está activo cuando el cronómetro STP está puesto en marcha. Los límites altos y bajos están ya registrados. Las informaciones siguientes están en pantalla:

Hi Tiempo en minutos por encima del límite alto
Lo Tiempo en minutos por debajo del límite bajo
In Tiempo en minutos dentro de los límites programados

La puesta a cero del tiempo entrenamiento puede hacerse con la puesta a cero del cronómetro.

5. Frecuencia cardiaca media

Su Frecuencia cardiaca media personal debe figurar en vuestra zona de entrenamiento personal Formula : 170 menos su edad en años. Su monitor de ritmo cardiaco registra su frecuencia cardiaca media alcanzada. AVG sólo está activa cuando el cronómetro está puesto en marcha

- Pulsar la tecla MENU para acceder a la pantalla AVG

Puesta a cero: Mantener pulsada durante 2 segundos la tecla SET

6 Frecuencia cardiaca máxima alcanzada

Su monitor de ritmo cardiaco registra su frecuencia cardiaca máxima.
MAX sólo está activa cuando el cronómetro STP está puesto en marcha.

- Pulsar la tecla MENU para acceder a la pantalla AVG
- Pulsar la tecla SUBMENU para acceder a la pantalla MAX

Puesta a cero: Mantener pulsada durante 2 segundos la tecla SET

7. Consumo de calorías/Quema de grasas

El PC 1600 puede analizar su consumo calórico durante un esfuerzo físico ; en función de vuestro sexo, peso y de un factor de calculo en relación con el deporte practicado. Así podrá conocer su necesidad total en calorías para la práctica de un ejercicio y su necesidad total en calorías para la recuperación después del ejercicio.

Tabla de los factores de cálculo para cada deporte :

00045	Marcha	3 Km. en 30 minutos
00061	Jogging, relajado	4 Km. en 30 minutos
00079	Jogging, medio	5 Km. en 30 minutos
00099	Jogging, intenso	7 Km. en 30 minutos
00031	Ciclismo, relajado	12 Km. en 1 hora
00055	Ciclismo, medio	18 Km. en 1 hora
00080	Ciclismo, intenso	28 Km. en 1 hora
00068	Patín en línea, relajado	10 Km. en 1 hora
00078	Patín en línea, medio	15 Km. en 1 hora
00089	Patín en línea, intenso	22 Km. en 1 hora
00048	Aerobic, relajado	30 minutos
00061	Aerobic, medio	30 minutos
00072	Aerobic, intenso	30 minutos
00030	Gimnasia	30 minutos

Programación del consumo calórico

- Pulsar MENU para acceder a la pantalla KCAL
- Presionar y mantener pulsada la tecla SET hasta que desaparece la palabra « hold » y que hombre (M) u mujer (F) aparece parpadeando.
- Pulsar SET para elegir entre hombre (M) y mujer (F)
- Pulsar MENU para memorizar.
- Seleccionar su peso con la tecla SET
- Pulsar SUBMENU para elegir entre Kilogramo (Kg.) y Libra (Lb). Pulsar MENU para memorizar su peso.
- Seleccionar el factor específico a su actividad según la tabla indicada arriba. Visualizar el número correspondiente pulsando SET
- Para memorizar y finalizar la operación, pulsar MENU.

8. Cronómetro con tiempo de recuperación

- Pulsar la tecla MENU para acceder a la pantalla STP (cronómetro)
- Pulsar la tecla SET para poner en marcha el cronómetro.

Pulsando de nuevo la tecla SET, el cronómetro pasa automaticamente a la función tiempo de recuperación.
Importante, anotar el tiempo recorrido antes de pulsar la tecla SET.

El tiempo de recuperación (R) es de 3 minutos. Una vez transcurrido el tiempo, la frecuencia cardiaca al comienzo de la recuperacion está inscrita en la parte superior de la pantalla mientras que la frecuencia cardiaca actual está inscrita en la parte inferior de la pantalla

- Puesta a cero: Mantener pulsada durante 2 segundos la tecla SET

9. Cuenta atrás

- Pulsar sobre la tecla MENU para acceder al cronómetro (STP)
- Pulsar sobre la tecla SUB MENU para acceder a la cuenta atrás (CDT)
- Mantener pulsada la tecla SET durante 2 segundos hasta que el mensaje <hold> desaparece y aparece la hora parpadeando.
- Presionando sobre la tecla SET, seleccionar las horas y los minutos y registrar pulsando la tecla MENU
- Inicio/Parada de la cuenta atrás: Pulsar la tecla SET
- Regreso al valor programado: Mantener pulsada durante 2 segundos la tecla SET.

10. Contador de vueltas

El contador de vueltas es utilizado para el análisis de los tiempos por vuelta (por ejemplo en un estadio) y para la Frecuencia cardiaca media por vuelta. El final de cada vuelta debe ser confirmado pulsando la tecla de selección.

Utilización del contador de vueltas

- Pulsar sobre la tecla MENU para acceder al cronómetro (STP)
- Pulsar SUBMENU para acceder a la pantalla LAP
- Pulsar la tecla SET para activar o desactivar una vuelta. Para validar una vuelta y pasar a la siguiente, pulsar SET : la visualización parpadea durante 4 segundos y pasa a la siguiente vuelta.
- Para finalizar el entrenamiento, pulsar simultáneamente MENU durante 2 segundos. La pantalla alterna entre el tiempo medio por vuelta con el número de vuelta y el tiempo total de entrenamiento.
- Para conocer el tiempo por vuelta, pulsar sucesivamente la tecla SET.
- Si desea continuar el entrenamiento, pulsar SET.
- Para salir de la opción contador de vueltas, pulsar MODE 2.
- Para la puesta a cero de los valores, pulsar SET durante 2 segundos.

III. Consejos de utilización

1. Atención

- Las funciones KCAL, AVG y Hi-Lo-In se activan sólo cuando el cronómetro (STP) 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.

2. Controles en caso de funcionamiento incorrecto.

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.

3. Cambio de las pilas

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.

4. Garantía

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 Cardiaco no ha sido abierto. 2. El ticket de compra es incluído en la devolución.Lea detenidamente las recomendaciones así como las condiciones de garantía antes de devolver su Monitor de Ritmo Cardiaco à 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 direccion :

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

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.

www.sigmasport.com

Nederlands

INHOUD

I Allgemeen

I.1 Verpakkings inhoud blad 73
I.2 Het dragen van de Pulscomputers/ hartslagmeter, montage van de stuurhouder blad 73
I.3 Functies blad 74
I.4 Toetsfunkties blad 75
I.5 Basis instellingen van de klok blad 75

II Verklaring en Instelling van de trainingsfuncties

II.1 Maximale hartfrequentie (HF max)- de maximaal test blad 77
II.2 De juiste trainingsfrequentie blad 78
II.3 Instelling van de boven en ondergrens van de hartslagfrequentie blad 79
II.4 Trainingstijden binnen en buiten de ingestelde grenswaarden blad 79
II.5 Gemiddelde hartslag blad 80
II.6 Maximale hartslag blad 80
II.7 Calorieën-teller/Vetverbrandings teller blad 80
Tabel voor het vaststelllen van de verschillende factoren tijdens de gebezigde sporten blad 81
II.8 Stopwatch/Hersteltijd-functie blad 82
II.9 Countdown Timer blad 82
II.10 Ronden-teller blad 83

III Raadgeving

III.1 Waarschuwing blad 84
III.2 Controle adviezen blad 84
III.3 Verwisselen van de batterijen blad 85
III.4 Garantie blad 85

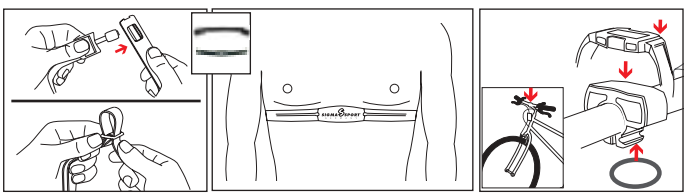
I. Algemeen

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

1. Verpakkings inhoud

1 Pulscomputer PC 1600
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 SIGMASPORT stuurhouder 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

1. Hartfrequentie
2. Klok (12/24 uurs instelling)
3. Datum/Tijd
4. Wekker AL
5. Stopwatch STP
6. Instelling van de boven/onder hartfrequentie grenswaarde (min 30-179) (max 100-240)
7. Alarmtoon bij grens overschrijding
8. Gemiddelde hartfrequentie AVG
9. Maximale hartslag MAX
10. Vetverbrandings teller
11. Calorieën-teller KCAL
12. Trainingstijden binnen en buiten de ingestelde grenswaarden Hi-Lo-In
13. Hersteltijd-functie R
14. Ronden-teller LAP
15. Countdown Timer CDT
16. Licht

Funktion KCAL, AVG en Hi-Lo-In is dan alleen actief als de stopwatch (STP) is ingeschakeld.

4. Functie toetsen

SET: Instelling van: Tijd, Wekker, Datum, boven/onder Hartfrequentie Grenswaarde, de persoonlijke waarde voor het vaststellen van calorieën- en vetverbruik, Stopwatch/Hersteltijd-functie

MENU: Display wisselt tussen: Stopwatch, o-Hartfrequentie, Calorieën-teller, Tijd en Trainingstijden binnen en buiten de ingestelde grenswaarden

SUBMENU: Display wisselt tussen: Vetverbrandings teller, Ronden-teller, Wekker, max.Hartfrequentie, Countdown Timer en Datum

ALARM: In/uit schakelen van Alarmtoon en Licht

Voor de navolgende instellingen raadplaag de uitklapzijde van de startpagina van dit boek!

5. Basis instellingen van de klok

Tijd

- Tijd-Modus door MENU oproepen.
- SET ingedrukt houden tot "hold" en de tijd oplicht.
- Met SET kiezen voor 12/24 uurs aanduiding, met MENU de gewenste instelling bevestigen.
- Met MENU Uren en Minuten oproepen en de oplichtende positie met SET bevestigen.
- Om instellingen te verlaten: MENU indrukken.

Datum

- Tijd-Modus door MENU oproepen.
- Datum-Modus met SUBMENU oproepen.
- SET ingedrukt houden, tot eerst "hold" en dan het oplichtende jaartal 2000 verschijnt.
- Met MENU Jaar, Maand, Dag kiezen en met SET bevestigen.
- Om instellingen te verlaten: MENU indrukken.

Wekker

- Tijd-Modus door MENU oproepen.
- AL-Modus (Alarm) met SUBMENU oproepen.
- SET ingedrukt houden tot eerst „hold“ en dan het oplichtende OFF (Alarm uit) of ON verschijnt.
- Met SET de wekker op ON zetten en met MENU de instelling bevestigen, ga naar Wektijd instelling.
- Met MENU Uren en Minuten instellen en met SET bevestigen.
- Om instellingen te verlaten MENU indrukken.

Alarmtoon

- Alarmtoets kort indrukken voor het in/uit schakelen van de alarmtoon.

Licht

- ALARM toets 4 sec. ingedrukt houden.

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 lichamelijk 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 – "helft leeftijd“
(0.11 x het persoonlijke gewicht in KG) + 4

Dames: 210 – "helft leeftijd"
(0,11 x het pesoonlijke gewicht)

2. De juiste trainingsfrequentie

De trainingszone is het bereik, waarin het hart, dus de hartfrequentie gedurende een doelgerichte training, een effektief belasting heeft.
Als algemene richtlijn geldt:
65 % van Hf max is de ondergrens en 80 % van Hf max. is de bovengrens van het effektieve trainingsgebied. De preciese hartfrequentie –zone kunt ontlenen 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/onder hartfrequentie grenswaarde

- Met MENU de Hi-Lo-In-MODES (boven/onder grenswaarde oproepen).
- De display wisselt tussen HI, Lo en In.
- SET ingedrukt houden, tot eerst "hold" en daarna de oplichtende bovengrens met het getal 100 verschijnt.
- Met SET de bovengrens instellen De instelling van getallen volgt doorlopend.
- Met MENU 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: MENU drukken.

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

4. Trainingstijden binnen en buiten de ingestelde grenswaarden

De functie Hi-Lo-In werkt alleen dan, wanneer de stopwatch is ingeschakeld. U heeft de min en max grenswaarde ingesteld.
U ontvangt in de Hi-Lo-In-Modes tijdens het trainen afwisselend de volgende informatie:

Hi Trainingstijd in minuten boven de ingestelde max. hartslagfrequentie
Lo Trainingstijd in minuten onder de ingestelde min. hartslagfrequentie
In Trainingstijd in minuten binnen de ingestelde grenswaarden

De trainingstijden kunnen met Reset van de Stopwatch op nul worden gesteld.

5. De gemiddelde hartfrequentie

Uw persoonlijke gemiddelde hartfrequentie zal zich bewegen tussen uw persoonlijke ingestelde trainingsgebied. Vuistregel: 170 minus leeftijd. Uw klok registreert de gemiddelde hart-frequentie. Om de functie AVG te activeren,moet de stopwatch (STP) zijn geactiveerd.

- AVG-Modus door MENU oproepen.

Een Reset van de stopwatch stelt de AVG-waarden op nul.

6. Maximaal bereikte hartfrequentie

Uw klok registreert de maximaal bereikte hartfrequentie.
Om de functie MAX te activeren, moet de Stopwatch (STP) zijn geactiveerd.

- AVG-Modus door MENU oproepen.
- MAX-Modus door SUBMENU oproepen.

Een Reset van de stopwatch stelt de MAX-waarden op nul.

7. Calorieën-teller/Vetverbrandings teller

Over de calorieën-teller kan de PC 1600 het calorie gebruik tijdens uw activiteiten vaststellen. Met behulp van informatie over geslacht, gewicht en gegevens van de gebezigde sportactiviteit kan het cumulatieve energieverbruik tijdens de training, alsook het totale verbruik van energie worden aangegeven.

Tabel voor het vaststelllen van de verschillende factoren tijdens de gebezigde sporten:

00045	wandelen:	3 km in 30 Minuten
00061	jogging, rustig	4 km in 30 Minuten
00079	jogging sportief	5 km in 30 Minuten
00099	jogging intensief	7 km in 30 Minuten
00031	fietsen rustig	12 km in 1 Stunde
00055	fietsen sportief	18 km in 1 Stunde
00080	fietsen intensief	28 km in 1 Stunde
00068	Inline Skating rustig	10 km in 1 Stunde
00078	Inline Skating sportief	15 km in 1 Stunde
00089	Inline Skating intensief	22 km in 1 Stunde
00048	Aerobic, rustig	30 Minuten
00061	Aerobic sportief	30 Minuten
00072	Aerobic intensief	30 Minuten
00030	Gymnastiek	30 Minuten

Instelling van de Calorie-teller

- KCAL-Modus door MENU oproepen.
- SET 2 sec. ingedrukt houden, "hold" en daarna de (M) of (W) man/vr.
- Door kort te drukken op SET kiest u (M) of (W) man/vr.
- Met MENU Gewicht-instelling oproepen met SUBMENU (kg) of (Lb) kiezen.
- Met SET bevestigen.
- Met MENU KACL-instelling oproepen.
- Uit de tabellen de gewenste factor zoeken en met SET instellen.
- Instellingen verlaten met MENU.

8. Stopwatch met hersteltijd-functie

- STP Modus (Stopwatch) door MENU oproepen
- Voor Start kort op SET drukken

Bij een verder gebruik van de SET- toets wisselt u automatisch in de Modus van de hersteltijd-functie. Kijkt u eerst naar de tijd op uw klok,voordat u de SET toets gebruikt.

De Herstel-Timer (R) is vooringesteld op 3 minuten. Nadat de Timertijd verstreken is verschijnt in het bovenste display de hart-frequentie bij start en in de onderste display de actuele hart-frequentie.

9. Countdown Timer

- STP Modus (stopwatch) door MENU oproepen.
- CDT Modus (Countdown Timer) door SUPMENU oproepen
- MENU 2 sec. ingedrukt houden, tot eerst " hold" en daarna de oplichtende instelling verschijnt.
- Met SET de uren, minuten, seconden instellen en met MENU bevestigen.
- Start/Stop van de Countdown Timer volgt met de Set-toets
- Terugstellen op de ingestelde waarde: SET 2 sec. ingedrukt houden

10. Ronden-teller

De Ronden-teller wordt gebruikt om het aantal vaste ronden te tellen (b.v. trimbaan) alsook de gemiddelde hartfrequentie in dezelfde ronde. Ledere ronde bevestigen d.m.v. toets indrukken.

Instelling Ronden-teller

- STP-Modus (Stopwatch) oproepen MENU.
- LAP-Modus (Ronden-teller) oproepen SUBMENU.
- START/STOP: SET kort indrukken Na iedere ronde: SET kort indrukken Na 4 sec. Display geeft volgende ronde aan.
- Trainings Stop: MENU gelijktijdig 2 sec. ingedrukt houden. De display wisselt tussen de gemiddelde tijd per ronde en de totaaltijd van de training.
- Om het aantal ronden te weten, kort op SET drukken.
- Bij verder trainen, zoals bij trainingsstart.
- Om training te verlaten: SUBMENU kort indrukken.
- Nulstelling: SET 2 sec. ingedrukt houden.

III. Raadgeving

1. Waarschuwing

- Funktion KCAL, AVG en Hi-Lo-In is dan alleen actief als de stopwatch (STP) 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.

2. Controle aanwijzing

Geen hartfrequentie zichtbaar op de display:

- Borstband niet goed geplaatst
- Sensor(elektroden) van de borstband zijn vuil of niet vochtig
- Storing door elektrische stroombronnen (Hoogspanningsledingen, 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.

3. Batterijen verwisselen

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 watedichtheid 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.

4. Garantie

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.

www.sigmasport.com

10:29:17
10:29:18
10:29:19
10:29:20
10:29:21
10:29:22
10:29:23
10:29:24
10:29:25

Cycle + Skate Computer

Cycle Lighting

10:29:17
10:29:18
10:29:19
10:29:20
10:29:21
10:29:22
10:29:23
10:29:24
10:29:25

Pocket Tools

Mini Pumps