

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 3.11

ENGLISH
NORSK
SUOMI

DANSK
SVENSKA
PORTUGUÊS

US / GB

NO

FI

DK

SE

PT

1	Introduktion	
1.1	Forord og pakkens indhold	45
1.2	Oversigt over ur, symboler og displayets opbygning	46
1.3	Indstilling af klokkeslæt	47
2	Træning	
2.1	Anbringelse af brystbælte	48
2.2	Visning af hjertefrekvens	50
2.3	Træningstid (start, stop, nulstil)	50
2.4	Afslutning af træning	52
3	Information	
3.1	Godt at vide om hjertefrekvens	53
3.2	Vigtige anvisninger	54
3.3	Ofte stillede spørgsmål og service	55
3.4	Garanti	57

1.1 FORORD OG PAKKENS INDHOLD

Tillykke med dit køb af en pulscomputer fra SIGMA SPORT®. Din nye PC 3.11 vil være din trofaste ledsager til sport og fritid i de næste mange år.

PC 3.11 er et teknisk avanceret måleinstrument. For at lære de mange funktioner på din nye pulscomputer at kende og kunne anvende disse bedes du læse denne betjeningsvejledning grundigt igennem.

SIGMA SPORT® ønsker dig god fornøjelse med din PC 3.11.

Pulscomputer PC 3.11

→ EKG-nøjagtig

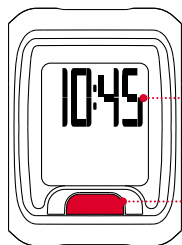
Elastisk bælte

Pulsmåler med sender

Transmission frequency: 5.4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm



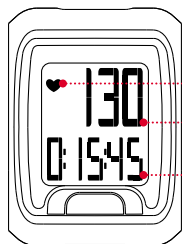
1.2 OVERSIGT OVER UR, SYMBOLER OG DISPLAYETS OPBYGNING



HVILEMODUS

Klokkeslæt

Funktionsknap

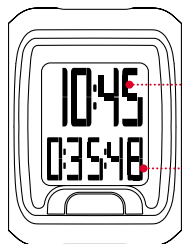


TRÆNINGSMODUS MED HJERTEFREKVENNS

Symbol for modtaget hjertefrekvens

Aktuel puls

Stopur (træningstid)



TRÆNINGSMODUS UDEN HJERTEFREKVENNS

Klokkeslæt

Stopur

Sidste træningstid

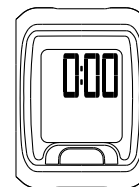
1.3 INDSTILLING AF KLOKkesLÆT

PC 3.11 befinder sig i hviletilstand. (På displayet vises kun klokkeslættet)

Bemærk:

Indstillingerne skal foretages hurtigt!

PC 3.11 skifter automatisk til næste indstillingspunkt.



Hold funktionsknappen trykket ind, indtil "hold" og herefter det blinkende klokkeslæt-format (24 timers eller 12 timers visning) kommer frem.



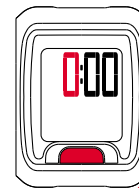
Med funktionsknappen vælges mellem 24 og 12 timers format.

Vent - display skifter til næste indstilling.

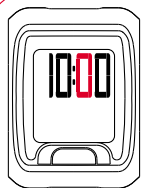


Indstil aktuelt klokkeslæt i timer ved at trykke på funktionsknappen flere gange.

Vent - display skifter til næste indstilling.



1.3 INDSTILLING AF KLOKESLÆT



Indstil det første ciffer for minutindstilling ved at trykke på funktionsknappen flere gange.

Vent - display skifter til næste indstilling.

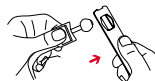


Indstil det andet ciffer for minutindstilling ved at trykke på funktionsknappen flere gange.

Vent - klokkeslættet for PC 3.11 er indstillet.

2 TRÆNING

2.1 ANBRINGELSE AF BRYSTBÆLTE



Forbind senderen med det elastiske bælte.

2.1 ANBRINGELSE AF BRYSTBÆLTE

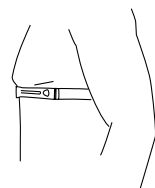
Længden på bæltet kan tilpasses individuelt ved hjælp af fikseringsmekanismen.

Vær opmærksom på, at længden på bæltet skal indstilles, så bæltet ligger godt til, men uden at være for stramt.



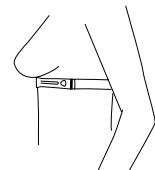
Hos herrer placeres senderen neden under det punkt, hvor brystmusklen begynder.

SIGMA-logoet skal pege læsbart fremad.

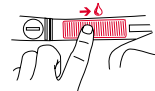


Hos kvinder placeres senderen neden under det punkt, hvor brystet begynder.

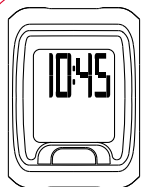
SIGMA-logoet skal pege læsbart fremad.



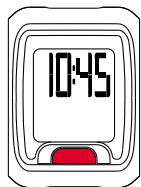
Løft en anelse ud i bæltet fortil. Fugt de ribbede zoner (elektroder) bag på senderen med spyt eller vand.



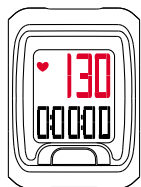
2.2 VISNING AF HJERTEFREKVENNS



PC 3.11 befinder sig i hviletilstand. Brystbæltet er taget på.

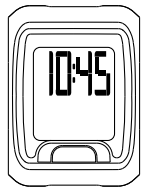


Tryk kort på funktionsknappen for at aktivere træningsmodus.



På displayet vises den aktuelle hjertefrekvens.

2.3 TRÆNINGSTID (START, STOP, NULSTIL)



PC 3.11 befinder sig i hviletilstand. Brystbæltet er taget på.

2.3 TRÆNINGSTID (START, STOP, NULSTIL)

Tryk kort på funktionsknappen for at aktivere PC 3.11.



Ved træningsstart: Start stopuret med et kort tryk på funktionsknappen.

Stopuret går i gang.

Stopuret tager tid med 1/10-sekunds nøjagtighed; tidsmålingen kan umiddelbart være op til en time. Hvis træningen varer mere end en time, vises træningstiden i formatet h:mm:ss.



Ved træningsslut: Stop stopuret med et kort tryk på funktionsknappen.

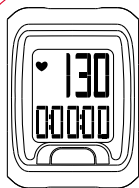
Stopuret standser.

Trykkes på funktionsknappen en gang til, starter stopuret igen.



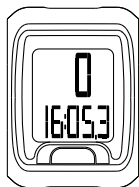
Stopuret nulstilles med et langt tryk på funktionsknappen, indtil "hold", "RESET" og så 0:00:00 vises på displayet.





Stopuret er nulstillet.

2.4 AFSLUTNING AF TRÆNING



Tag brystbæltet af, stands stopuret.
Kun på den måde kan PC 3.11 efter kort tid automatisk vende tilbage til hviletilstand.



PC 3.11 befinder sig i hviletilstand.



Den sidste træningstid kan kaldes frem med et kort tryk på funktionsknappen.

Sletning af den sidste træningstid (se 2.3).

3.1 GODT AT VIDE OM HJERTEFREKVENNS

Hjertefrekvensen (HF) eller pulsen angives i slag pr. minut.

Maksimal hjertefrekvens

Den maksimale hjertefrekvens (HFmaks) er den aktuelt maksimale mulige frekvens, som dit hjerte kan slå med ved fuldstændig udnyttelse af din fysiske formåen. Den personlige HFmaks afhænger af din alder, dit køn, din vilje til at præstere, din fysiske formåen inden for den pågældende disciplin og din fysiske tilstand. Den bedste måde at finde din personlige HFmaks på er ved at udføre en belastningstest.

Vi anbefaler, at denne test foretages hos din læge, og at den gentages med jævne mellemrum.

HFmaks kan også fastsættes skønmæssigt ved hjælp af en matematisk ligning:

Mænd:

$210 - \text{"den halve alder"} - (0,11 \times \text{personlig vægt i kg}) + 4$

Kvinder:

$210 - \text{"den halve alder"} - (0,11 \times \text{personlig vægt i kg})$

Den rigtige træningspuls

Træningszonen er det område, som hjertefrekvensen skal holde sig indenfor under en effektiv og målrettet træning. Inden for sportsmedicinen opererer man med tre træningszoner:

Bemærk, at generelle træningsprincipper aldrig kan tage højde for den enkelte udøvers personlige forhold! Derfor er en optimal træningsplanlægning kun mulig i samråd med en uddannet træner, som har personligt kendskab til udøveren.

3.1 GODT AT VIDE OM HJERTEFREKVENS

HZ (Health-Zone):

Sundhed **55 – 70% af HFmaks**

Bruges til: Velvære for begyndere eller ved genoptagelse af træning
Denne zone kaldes også "fedtforbrændingszonen". Her trænes det aerobe stofskifte, dvs. i musklerne forbrændes/energiomsættes fedt og kulhydrater.

FZ (Fitness-Zone):

Fitness **70 – 80% af HFmaks**

Bruges til: Fitness for viderekomme
I fitness-zonen træner du mærkbart mere intensivt.
Energien kommer her hovedsageligt fra forbrænding af kulhydrater.

PZ (Power-Zone):

Præstation **80 – 100% af HFmaks**

Bruges til: Træning for præstationsorienterede sportsfolk
Træning i præstationszonen er meget intensiv og må kun udføres af trænedes sportsfolk.

3.2 VIGTIGE OPLYSNINGER

Hvis der ikke kan aflæses nogen hjertefrekvens på displayet, kan det have følgende årsager:

- Bæltet med pulsmåleren er ikke anbragt korrekt.
- Pulsmålerens sensorer (elektroder) er snavsede eller er ikke fugtige.
- Forstyrrende interferens forårsaget af elektriske støjkluder (højspændingsledninger, banelinier, etc).
- Senderbatteriet (CR 2032) er tomt (varenr. 00342).

3.2 VIGTIGE OPLYSNINGER

Kontakt din læge, inden du begynder træningen – navnlig, hvis du lider af hjerte-/karrelaterede sygdomme.

3.3 OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL OG SERVICE

Hvad sker der, hvis jeg tager brystbæltet af under træningen?

Uret modtager så intet hjertefrekvenssignal længere, på den øverste linie ses "0" - efter kort tid erstattes "0" med det aktuelle klokkeslæt.
Når hjertefrekvenssignal igen modtages, kommer det automatisk frem på displayet.

Slukker SIGMA-pulscomputeren helt?

Nej. I hviletilstand vises kun klokkeslættet, så du også kan benytte pulscomputeren som almindeligt armbåndsur. I denne tilstand forbruger PC 3.11 kun ganske lidt strøm.

Kan jeg benytte brystbæltet på et løbebånd?

Ja – signalerne kan modtages og vises af næsten alle cardio-enheder.

Er SIGMA-pulscomputeren vandtæt og anvendelig til svømning?

Ja - PC 3.11 er vandtæt ned til 3 ATM (svarende til et prøvetryk på 3 bar). PC 3.11 er egnet til svømning. Bemærk venligst: Knapperne må ikke betjenes under vand, da vand vil kunne trænge ind i huset. Anvendelse i havvand bør undlades, da funktionsforstyrrelser kan forekomme.

Visningen på displayet reagerer trægt eller virker udtværet - hvorfor?

Dette kan skyldes, at driftstemperaturen er blevet over- eller underekredet. Pulscomputeren er konstrueret til en temperatur på 1°C - 55°C.

Hvad gør jeg, hvis displayets visning er svag?

En svag displayvisning kan skyldes, at batteriet er ved at være tomt. Udskift batteriet så hurtigt som muligt - batteritype CR 2032 (varenr. 00342).

Batteriskift

I pulscomputeren og brystbæltet anvendes batteriet CR 2032 (varenr. 00342).

SIGMA-pulscomputeren er et højteknologisk måleinstrument. Batteriskift bør overlades til en autoriseret forhandler for at sikre urets fortsatte funktionsdygtighed og vandtæthed. Usagkyndigt udført batteriskift vil kunne ødelægge pulscomputeren og garantien vil bortfalde.

Efter batteriskift skal klokken genindstilles.

Vi hæfter over for vores aftalepartner for fejl i henhold til lovmæssige bestemmelser. Batterier er ikke omfattet af garantien. Såfremt du skulle ønske at gøre brug af garantien, beder vi dig henvende dig til den forhandler, hvor du har købt pulscomputeren. Du kan sende pulscomputeren sammen med din købskvittering og alle tilbehørsdele til nedenstående adresse. Husk tilstrækkelig frankering.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

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

Ved berettiget krav på indløsning af garantien bytter vi dit produkt. Du har kun krav på at modtage den model, der er aktuel på det pågældende tidspunkt. Producenten forbeholder sig retten til tekniske ændringer.

Du kan finde EF-overensstemmelseserklæringen på:
ce.sigmasport.com/pc311

- Ⓢ Batteries may not be disposed of in household waste (European Battery Law).
- Ⓢ Please hand in the batteries at a nominated hand-over point for disposal.
- Ⓢ Batteriene må ikke kastes i husholdningsavfallet (Batterilov).
Lever batteriene på et godkjent gjenvinningsanlegg.
- Ⓢ Paristoja ei nykyään saa hävittää kotitalousjätteen mukana (paristoja koskeva säädös).
Toimita paristot asianmukaiseen kierrätyspisteeseen hävitystä varten.
- Ⓢ Batterier må ikke bortskaftes sammen med husholdningsaffaldet (Batterilov).
Aflever batterierne på et tilsvarende samlested.
- Ⓢ Batterier får inte kastas i hushållssoporna (Batterilag).
Lämna batterierna till en godkänd återvinningsplats.
- Ⓢ As pilhas não devem eliminadas em conjunto com o lixo doméstico (lei relativa a pilhas).
Entregue as pilhas num ponto de recolha correspondente para a sua correcta eliminação.



EU-Konformitätserklärung

Wir, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße erklären, dass das Produkt PC 3.11 und der Sender Analogue Chestbelt bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß RED Directive 2014/53/EU und der RoHS Directive 2011/65/EU entspricht.

Sie finden die Konformitäts-Erklärung unter folgendem Link:
ce.sigmasport.com/pc311

EU-Declaration of Conformity

We, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße declare under our responsibility that the product PC 3.11 and the transmitter analogue chestbelt are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the RED Directive 2014/53/EU and the RoHS Directive 2011/65/EU.

The declaration of conformity can be found at: ce.sigmasport.com/pc311

HEART RATE MONITOR
PC 3.11

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

SIGMA SPORT USA

1860B Dean St.
St. Charles, IL 60174, U.S.A.

SIGMA-ELEKTRO (Hong Kong) Ltd

Room 2010, 20/F, No.1 Hung To Road,
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

www.sigmasport.com