

HEART RATE MONITOR



**HEART
RATE**



PC 15.11

DANSK
SVENSKA
SUOMI

DK

SE

FI

1	Indledning	4	6	Træningsmodus	23
2	Pakkens indhold	4	6.1	Kald af træningsmodus	23
3	Sikkerhedsanvisninger	5	6.2	Displayets opbygning	23
4	Overblik	5	6.3	Knapfunktioner i træningsmodus	24
4.1	Aktivering af pulscomputer	5	6.4	Funktioner under træning	24
4.2	Påsætning af brystbælte	6	6.5	Start af træning	25
4.3	Før træning	7	6.6	Afbrydelse af træning	26
4.4	Knaptryk - kort og langt	8	6.7	Afslutning af træning	26
4.5	Overblik - modi og funktioner	9	6.8	Træningsværdier efter træning	27
4.5.1	Hvilemodus	10	6.9	Nulstilling af træningsværdier	27
4.5.2	Træningsmodus	10	7	Træning med runder	28
4.5.3	Rundevisning	11	7.1	Rundetæring	28
4.5.4	Indstillingsmodus	12	7.2	Sammenfatning af den sidste runde	29
5	Indstillingmodus	13	7.3	Rundevisning	29
5.1	Kald af indstillingsmodus	13	7.3.1	Kald af modus rundevisning	30
5.2	Displayets opbygning	13	7.3.2	Displayets opbygning	30
5.3	Knapfunktioner i indstillingsmodus	13	7.3.3	Knapfunktioner rundevisning	31
5.4	Kort vejledning til computerindstillinger	14	7.3.4	Visning af værdier for de enkelte runder	32
5.5	Indlæsning af computerindstillinger	14	7.4	FAQ (Vanlige spørgsmål og service)	32
5.5.1	Indstilling af sprog	14	8	Vedligeholdelse og rengøring	34
5.5.2	Indstilling af dato	15	8.1	Udskiftning af batteri	34
5.5.3	Indstilling af klokkeslæt	16	8.2	Bortskaffelse	34
5.5.4	Indstilling af køn	17	9	Tekniske data	35
5.5.5	Indstilling af fødselsdato	17	10	Garanti	35
5.5.6	Indstilling af vægt	17			
5.5.7	Indstilling af HFmax	17			
5.5.8	Indstilling af træningszone	18			
5.5.9	Træning med træningszoner	19			
5.5.10	Opsætning af individuel træningszone	19			
5.5.11	Indstilling af samlet træningstid	21			
5.5.12	Indstilling af kalorier i alt	22			
5.5.13	Indstilling af kontrast	22			
5.5.14	Indstilling af knaptoner	22			
5.5.15	Til-/frakobling af zonealarm	22			

1 INDLEDNING

Tillykke med dit køb af en pulscomputer fra SIGMA SPORT®. Din nye puls computer vil være din trofaste ledsager til sport og fritid gennem de næste mange år. Pulscomputeren kan anvendes til en lang række aktiviteter, blandt andet:

- Løbetræning
- Walking og stavgang
- Vandring
- Svømning (kun hjertefrekvensmåling)

Pulscomputeren PC 15.11 er et teknisk avanceret måleinstrument, som måler din nøjagtige puls.

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 træningen med din nye pulscomputer.

2 PAKKENS INDHOLD



Pulscomputer PC 15.11
inkl. batteri



Batterirums-dækselværktøj til batteriskift.

Tip: Hvis du skulle miste værktøjet, kan du også bruge en kuglepen til åbning af batterirummet.



Elastisk bælte

2 PAKKENS INDHOLD

Pulsmåler med sender

Transmission frequency: 5,4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm



3 SIKKERHEDSANVISNINGER

- Kontakt din læge, inden du begynder træningen, så du ikke udsætter dig selv for en sundhedsmæssig risiko. Dette gælder navnlig, hvis du lider af hjerte-/karrelaterede sygdomme eller ikke har dyrket sport længe.
- Brug ikke pulscomputeren til dykning - er kun egnet til svømning.
- Der må ikke trykkes på knapperne under vand.

4 OVERBLIK

4.1 AKTIVERING AF PULSCOMPUTER

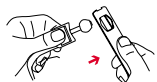
Før du kan træne med din nye PC 15.11, skal den aktiveres.

Det gør du ved at trykke på START/STOP-knappen og holde den inde i 5 sekunder. PC 15.11 skifter automatisk til indstillingsmodus. Med knapperne TOGGLE (-) og TOGGLE (+) bladrer du i grundindstillingerne. Med knappen START/STOP bekræfter du dit input. Indstil grundindstillingerne, såsom sprog, dato, klokkeslæt etc. For at forlade indstillingsmodus trykker du på knappen TOGGLE (+) og holder trykket lidt.

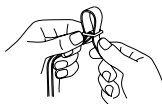
Læs mere i kapitel 5 „Indstillingsmodus“.



4.2 PÅSÆTNING AF BRYSTBÆLTE

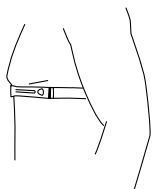


Forbind senderen med det elastiske bælte.



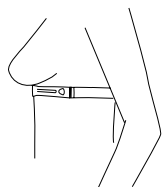
Længden på bæltet kan tilpasses individuelt ved hjælp af fikseringsmekanismen.

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



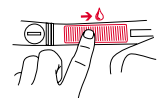
Hos herrer placeres senderen neden under det punkt, hvor brystmusklen begynder.

SIGMA-logoet skal pege læsbart fremad.



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

SIGMA-logoet skal pege læsbart fremad.

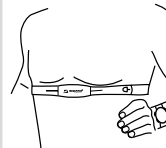


Løft en anelse ud i bæltet fortil. Fugt de ribbede zoner (elektroder) bag på senderen med spyt eller vand.

4.3 FØR TRÆNING

Før du begynder med træningen, skal du klargøre pulscomputeren:

1. Påsætning af brystbælte og PC 15.11.



2. Aktiver PC 15.11 ved at trykke på en vilkårlig knap.



3. Pulscomputeren skifter automatisk til træningsmodus. Vent til din puls vises, inden du begynder at træne.



4. Start af træning.
Med knappen START/STOP startes træningen.



4.3 FØR TRÆNING



5. Når du vil afslutte træningen, trykker du på knappen START/STOP. Stopuret standser. For at nulstille værdierne trykker du på knappen START/STOP og holder trykket. For at forlade træningsmodus holder du knappen TOGGLE (-) trykket ind.

4.4 KNAPTYK - KORT OG LANGT

Pulscomputeren betjenes med to former for knaptryk:

→ Kortvarigt tryk på knap

Du kalder funktioner frem eller bladrer.

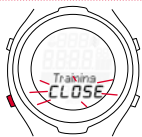
→ Langvarigt tryk på knap (trykket holdes)

Du skifter til en anden modus eller nulstiller træningsværdier.

Eksempel: Du er færdig med træningen og vil kalde hvilemodus frem.



Tryk på knappen TOGGLE (-), og hold trykket.



Hold stadig knappen TOGGLE (-) trykket ind. Displayet blinker to gange og angiver, at træningsmodus lukkes.

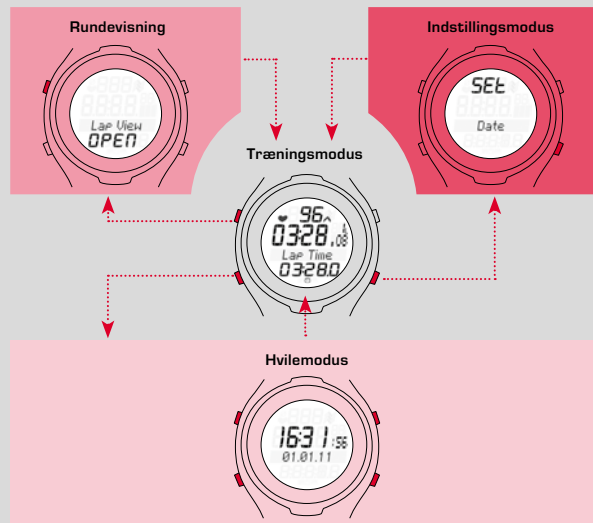
4.4 KNAPTYK - KORT OG LANGT

Hvilemodus vises.
Slip knappen TOGGLE (-).



4.5 OVERBLIK - MODI OG FUNKTIONER

Her får du et overblik over de forskellige modi (træningsmodus, indstillingsmodus og hvilemodus). Du skifter mellem modierne ved at trykke på knappen og holde trykket.



4 OVERBLIK

4.5.1 HVILEMODUS

I hvilemodus vises kun klokkeslæt og dato. Du skifter fra hvilemodus til træningsmodus ved at trykke på en vilkårlig knap og holde trykket lidt.

4.5.2 TRÆNINGSMODUS

I denne modus træner du.

LAP

→ Runde-/
mellem-
tider



TOGGLE

→ Skift af den
viste funktion

START/STOP

→ Stopur

TOGGLE

→ Skift af den
viste funktion

*** Bemærk:** For at give et bedre overblik under træningen vises kun de samlede værdier, når stopuret ikke er i gang.

4 OVERBLIK

4.5.3 RUNDEVISNING

Med PC 15.11 er det muligt at træne rundetræning. I pulscomputeren gemmes værdierne for de enkelte runder. Efter og under træningen kan du se værdierne i rundevisning.

Du kan kun komme til rundevisningen fra træningsmodus ved at holde knappen LAP trykket ind.



I modus rundevisning:

Med knapperne LAP og START/STOP kan du navigere i og bladre gennem de forgangne runder. Med knapperne TOGGLE (-) og TOGGLE (+) ser du puls- og tidsværdierne for hver runde.



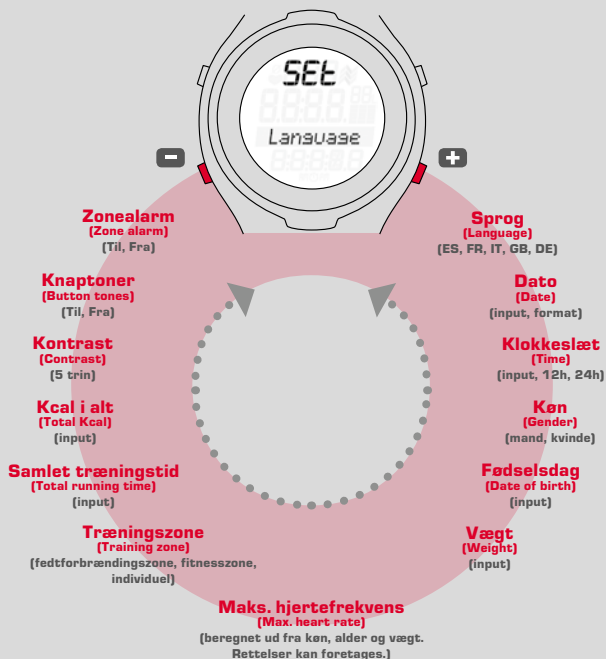
Under træningen viser puls computeren en kort sammenfatning af den sidste runde, hver gang en runde afsluttes (kortvarigt tryk på LAP-knappen). På den måde kan du umiddelbart følge med i, om du holder dig inden for det tilstræbte værdiområde (marchtabel, måltid).



4.5.4 INDSTILLINGSMODUS

I denne modus kan du tilpasse computerindstillingerne.

- Med knappen TOGGLE (+) bladrer du frem, fra sprog til zonealarm.
- Med knappen TOGGLE (-) bladrer du tilbage, fra zonealarm til sprog.



5.1 KALD AF INDSTILLINGSMODUS

Forudsætning: Pulscomputeren viser træningsmodus (se kapitel 4.5 „Overblik - modi og funktioner“). Tryk på knappen TOGGLE (+), og hold trykket lidt. Displayet blinker to gange, hvorefter indstillingsmodus kaldes frem.



5.2 DISPLAYETS OPBYGNING

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. linje | SET angiver, at indstillingsmodus er kaldt frem. |
| 3. linje/
4. linje | Undermenu eller den indstilling, der skal ændres. |



5.3 KNAPFUNKTIONER I INDSTILLINGSMODUS

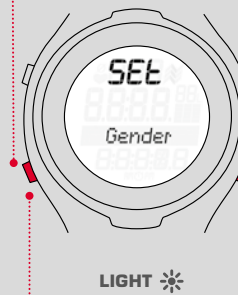
TOGGLE (-)

trykkes ind:
Bladrer tilbage

trykkes ind og holdes:
Bladrer fortløbende

START/STOP

trykkes ind:
vælg/bekræft

**TOGGLE (+)**

trykkes ind:
Bladrer frem

trykkes ind og holdes:
Bladrer fortløbende

LIGHT ☀

trykkes ind:
Tænder lys

5.4 KORT VEJLEDNING TIL COMPUTERINDSTILLINGER

Computerindstillinger, såsom sprog, køn, fødselsdato, vægt, HFmax, kontrast, knaptoner og zonealarm, indlæses altid på samme måde: Computerindstillingen vælges, værdien ændres, og den ændrede computerindstilling gemmes.

Forudsætning: Pulscomputeren viser indstillingsmodus (kapitel 5.1).

- 1 Tryk på knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) flere gange, indtil du kommer til den ønskede computerindstilling.
- 2 Tryk på knappen START/STOP, værdien for computerindstillingen blinker.
- 3 Tryk på knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) flere gange, indtil den ønskede værdi kommer frem.
- 4 Tryk på knappen START/STOP, computerindstillingen er ændret. Du kan nu bladre videre til en anden computerindstilling.

5.5 INDLÆSNING AF COMPUTERINDSTILLINGER

5.5.1 INDSTILLING AF SPROG

Som beskrevet i kapitel 5.4 „Kort vejledning til computerindstillinger“.

5.5.2 INDSTILLING AF DATO

Forudsætning: Pulscomputeren viser indstillingsmodus.

Tryk på knappen TOGGLE (+) flere gange, indtil „Dato“ (Date) ses på displayet.



Tryk på knappen START/STOP. „År“ (Year) vises, nedenunder blinker det forindstillede år. Nu indstilles årstallet med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).



Tryk på knappen START/STOP. „Måned“ (Month) vises. Nu indstilles måneden med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).



Tryk på knappen START/STOP. „Dag“ (Day) vises. Nu indstilles dagen med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).



Tryk på knappen START/STOP. Et datoformat vises. Med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) vælger du det ønskede datoformat.



Tryk på knappen START/STOP. Datoindstillingen overføres.



5.5.3 INDSTILLING AF KLOKESLÆT

Eksempel: Vintertid omstilles til sommertid. Du vil tilpasse klokkeslæt.
Forudsætning: Pulscomputeren viser indstillingsmodus.



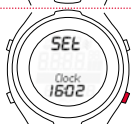
Tryk på knappen TOGGLE (+) flere gange, indtil „Klokkeslæt“ (Clock) ses på displayet.



Tryk på knappen START/STOP. „24H“ kommer frem og blinker. Med knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) vælger du mellem 12-timers- og 24-timersvisning.



Tryk på knappen START/STOP. Klokkeslæt vises. Timeangivelsen blinker.



Tryk på knappen TOGGLE (+). Der tælles en time op. Med knappen TOGGLE (-) tælles en time ned.



Tryk på knappen START/STOP, minutangivelsen blinker.



Tryk på knappen START/STOP. Det nye klokkeslæt er gemt.

5.5.4 INDSTILLING AF KØN

Som beskrevet i kapitel 5.4 „Kort vejledning til computerindstillinger“. Denne computerindstilling indgår i beregningen af den maksimale hjertefrekvens og kalorierne. Værdien skal derfor indstilles korrekt.

5.5.5 INDSTILLING AF FØDSELSDATO

Som beskrevet i kapitel 5.4 „Kort vejledning til computerindstillinger“. Denne computerindstilling indgår i beregningen af den maksimale hjertefrekvens og kalorierne. Værdien skal derfor indstilles korrekt.

5.5.6 INDSTILLING AF VÆGT

Som beskrevet i kapitel 5.4 „Kort vejledning til computerindstillinger“. Denne computerindstilling indgår i beregningen af den maksimale hjertefrekvens og kalorierne. Værdien skal derfor indstilles korrekt.

5.5.7 INDSTILLING AF HFMAX

Den maksimale hjertefrekvens (HFmax) beregnes af puls computeren ud fra køn, vægt og fødselsdato.

Vigtigt: Bemærk, at du med denne værdi også ændrer træningszonerne. HFmax skal kun ændres, hvis den er blevet beregnet ved en sikker test, som f.eks. præstationsdiagnostik eller HFmax-test.

Som beskrevet i kapitel 5.4 „Kort vejledning til computerindstillinger“.

5.5.8 INDSTILLING AF TRÆNINGSZONE

Du kan vælge mellem tre træningszoner. Hermed fastlægges over- og undergrænserne for zonealarmer.

Eksempel: Du vil træne fedtforbrændingsløb.
Det vil sige, at „Fedtforbrændingszone“ skal indstilles.

Forudsætning: Pulscomputeren viser indstillingsmodus.



Tryk på knappen TOGGLE (-) flere gange, indtil „Træningszone“ (Train. Zone) kommer frem på displayet.



Tryk på knappen START/STOP. Den indstillede træningszone vises.



Med knappen TOGGLE (+) bladrer du frem til „Fedtforbrændingszone“ (Fat Burn).



Tryk på knappen START/STOP. Træningszonen er indstillet for alle yderligere træningspas.

Tip: Du kommer tilbage til træningsmodus ved at trykke på knappen TOGGLE (+) og holde trykket.

5.5.9 TRÆNING MED TRÆNINGSZONER

Pulscomputeren har tre træningszoner. De forindstillede træningszoner „Fedtforbrændingszone“ og „Fitnesszone“ beregnes ud fra den maksimale hjertefrekvens. Alle træningszoner har en nedre og en øvre pulsværdi.

→ **Fedtforbrændingszone**

Her trænes det aerobe stofskifte. Ved langvarig træning ved lav intensitet forbrændes/energiomsættes mere fedt end kulhydrater. Træning i denne zone hjælper dig til at tabe dig.

→ **Fitnesszone**

I fitnesszonen træner du betydeligt mere intensivt. Træning i denne zone tjener til at styrke den grundlæggende udholdenhed.

→ **Individuel træningszone**

Denne zone indretter du selv.

I kapitel 5.5.8 „Indstilling af træningszone“ kan du læse, hvordan du vælger "træningszone".

5.5.10 OPSÆTNING AF INDIVIDUEL TRÆNINGSZONE

Eksempel: Du vil træne tempointervalløb og ønsker derfor en individuel træningszone. Pulsen skal ligge mellem 120 og 160.

Forudsætning: Pulscomputeren viser indstillingsmodus.

Du bladrer med knappen TOGGLE (+), indtil „Trænings- zone“ kommer frem på displayet.



5 INDSTILLINGSMODUS



Tryk på knappen START/STOP. Den indstillede træningszone vises.



Med knappen TOGGLE (+) bladrer du frem til „Individuel“ (Individual).



Tryk på knappen START/STOP. „Undergrænse“ (Lower Limit) vises. Den indførte værdi blinker.



Tryk på knappen TOGGLE (-) flere gange, indtil værdien 120 er indstillet.



Tryk på knappen START/STOP. „Overgrænse“ (Upper Limit) vises. Den indførte værdi blinker.



Tryk på knappen TOGGLE (+) flere gange, indtil værdien 160 er indstillet.



Tryk på knappen START/STOP. Over- og undergrænser er indstillet.

5 INDSTILLINGSMODUS

5.5.11 INDSTILLING AF SAMLET TRÆNINGSTID

Eksempel: Du har købt en pulscomputer og ønsker at overføre den samlede træningstid på 5 timer og 36 minutter fra din træningsdagbog.

Forudsætning: Pulscomputeren viser indstillingsmodus.

Du bladrer med knappen TOGGLE (+), indtil „Totaltid“ (Total Time) vises på displayet.



Tryk på knappen START/STOP. Neden under totaltid ses en række nuller. De første tre positioner for timer blinker.



Tryk fem gange på knappen TOGGLE (+), indtil 5 vises.



Tryk på knappen START/STOP. De to sidste positioner for minutter blinker.



Tryk på knappen TOGGLE (+) flere gange, indtil værdien 36 er indstillet.



Tip: Hold knappen TOGGLE (+) inde, så værdien hurtigt tæller op.

5 INDSTILLINGSMODUS

5.5.11 INDSTILLING AF SAMLET TRÆNINGSTID



Tryk på knappen START/STOP. Indstillingen gemmes.

5.5.12 INDSTILLING AF KALORIER I ALT

Som beskrevet i kapitel 5.5.11 „Indstilling af samlet træningstid“.

5.5.13 INDSTILLING AF KONTRAST

Som beskrevet i kapitel 5.4 „Kort vejledning til computerindstillinger“.

Bemærk: Kontrasten ændrer sig umiddelbart.

5.5.14 INDSTILLING AF KNAPTONER

Som beskrevet i kapitel 5.4 „Kort vejledning til computerindstillinger“.

5.5.15 TIL-/FRAKOBLING AF ZONEALARM

Som beskrevet i kapitel 5.4 „Kort vejledning til computerindstillinger“.

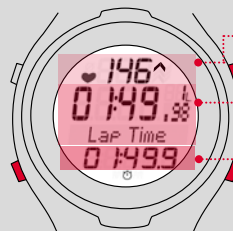
6 TRÆNINGSMODUS

6.1 KALD AF TRÆNINGSMODUS

Sådan skifter du til træningsmodus:

- **Fra hvilemodus**
Tryk på en vilkårlig knap, og hold trykket.
- **Fra indstillingsmodus**
Tryk på knappen TOGGLE (+), og hold trykket.

6.2 DISPLAYETS OPBYGNING



→ Aktual puls og zoneindikator
(ved anvendelse af træningszone)

→ Her kan du få oplyst dine
aktuelle træningstider

→ Vis funktioner for TOGGLE (-) eller
TOGGLE (+) – f.eks. træningstiden,
rundetiden eller kalorier

→ Pil ved siden af pulsvisning ▲

I eksemplet ligger pulsen under den valgte træningszone og skal øges. Er pulsen for høj, peger pilen nedad.

→ Stopursymbol ⏸

Træningen er startet, stopuret går.



→ Stopur standset

Stopursymbolen er skjult, funktionen står med mørk baggrund, og stopuret står stille.

6.3 KNAPEFUNKTIONER I TRÆNINGSMODUS

LAP

trykkes ind:

Tager rundetid
trykkes ind og holdes:
Kalder rundetid frem



START/STOP

trykkes ind:

Startet/stopper stopur
trykkes ind og holdes:
Nulstiller træningsværdier (reset)

TOGGLE -

trykkes ind:

Skifter til en anden funktion
trykkes ind og holdes:
Skifter til hvilemodus

TOGGLE +

trykkes ind:

Skifter til en anden funktion
trykkes ind og holdes:
Kalder indstillingsmodus frem

6.4 FUNKTIONER UNDER TRÆNING

Pulscomputeren måler flere forskellige værdier, som ikke alle kan vises på én gang. Derfor kan du via tryk på en knap få vist andre funktioner.

6.4 FUNKTIONER UNDER TRÆNING

Med knapperne TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) vælger du, hvilken funktion du ønsker at se i det nederste visningsområde.



Bemærk: Kalorier, gennemsnits- og maksimalpuls beregnes kun, hvis stopuret går.

6.5 START AF TRÆNING

Forudsætning: Pulscomputeren viser træningsmodus.

Tryk på knappen START/STOP. Træningstiden starter.

På displayet ser du et stopursymbol forinden, og overskrift for registreringsdata står med lys baggrund.



6.6 AFBRYDELSE AF TRÆNING

Du kan når som helst afbryde og genoptage træningen.



Tryk på knappen START/STOP. Stopurs symbolet forsvinder. Stopuret er standset.



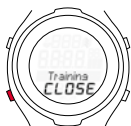
Tryk på knappen START/STOP igen. Stopurs symbolet vises igen. Stopuret går videre.

6.7 AFSLUTNING AF TRÆNING

Du har afsluttet dit træningspas og ønsker også at afslutte træningen i pulscomputeren.



Tryk på knappen START/STOP, når du vil afslutte træningen. På den måde undgår du en forvansket måling af gennemsnitspulsen eller træningstiden.



Tryk på knappen TOGGLE (-), og hold trykket. Du skifter til hvilemodus. Du ser kun klokkeslæt og dato og sparer batteri. De aktuelle træningsværdier bevares i hukommelsen.

Bemærk: Når du er ophørt med at træne, skifter pulscomputeren til hvilemodus efter fem minutter.

6.8 TRÆNINGSVÆRDIER EFTER TRÆNING

Forudsætning: Du er i træningsmodus.

- Efter træningen kan du i ro og mag gennemse de registrerede data i træningsmodus. Med knapperne START/STOP, TOGGLE (-) og TOGGLE (+) bladrer du mellem de enkelte værdier. Ud over de aktuelle træningsværdier viser pulscomputeren opsummerede værdier såsom: Samlet tid
- Kalorier i alt

Bemærk: Samlede værdier er kun tilgængelige, når stopuret står stille.

6.9 NULSTILLING AF TRÆNINGSVÆRDIER

Inden du starter på et nyt træningspas, skal træningsværdierne nulstilles. Ellers tæller pulscomputeren videre fra de gamle værdier. De opsummerede totalværdier for tid og kalorier bevares i hukommelsen.

Forudsætning: Du er i træningsmodus.

Tryk på knappen START/STOP, og hold trykket. Displayet blinker to gange, og alle værdier er sat tilbage til nul. Herefter ses træningsmodus igen.



7.1 RUNDETRÆNING

Eksempel: Du løber regelmæssigt to runder omkring en sø og vil gøre det i forskellige tider. Med PC 15.11-rundetræningen beregner du værdierne for hver runde.

**1 Forudsætning:**

Du er i træningsmodus.
Stopuret står stille og er nulstillet.

**2 Start første runde.**

Tryk på knappen START/STOP. Stopuret startes.

**3 Start næste runde.**

Tryk på LAP. En ny runde startes.
Displayet blinker.

Tip: Så længe „Sidste runde“ blinker, ses sammenfatningen af den sidste runde.

**4 Stop træningen efter sidste runde.**

Tryk på knappen START/STOP.

Tip: Rundetræningen kan også benyttes til konkurrence. Tryk på LAP-knappen efter hver kilometer, så kan du efter løbet sammenligne dataene for hver enkel kilometer.

7.2 SAMMENFATNING AF DEN SIDSTE RUNDE

Trykker du på LAP-knappen, afsluttes den aktuelle runde og en ny startes automatisk. På displayet blinker „Sidste runde“, og du får vist en sammenfatning af den sidste runde af fem sekunders varighed.

Sammenfatning af sidste runde

Gennemsnitspuls

Samlet tid

Bladring med knappen START/STOP

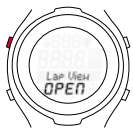
Rundetid



7.3 RUNDEVISNING

Træningsværdierne for de enkelte runder kan du se i rundevisningen.

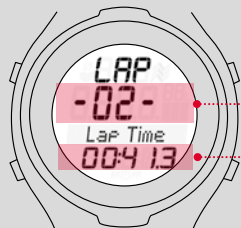
7.3.1 KALD AF MODUS RUNDEVISNING



Forudsætning: Pulscomputeren viser træningsmodusen.

Tryk på LAP, og hold trykket. Displayet blinker to gange, hvorefter modus for rundevisning kaldes frem.

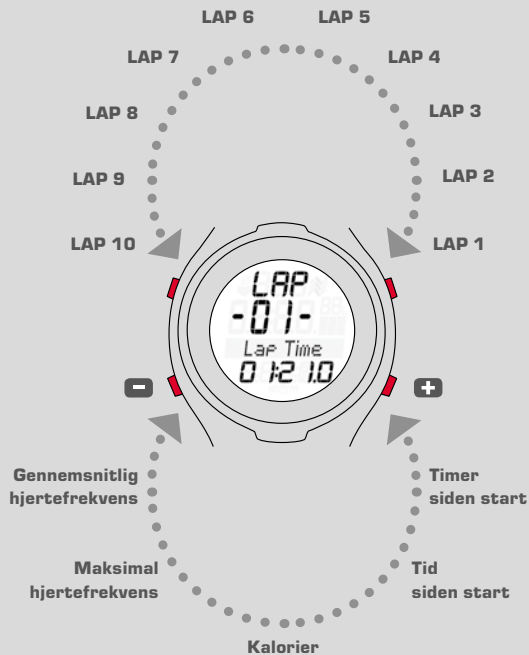
7.3.2 DISPLAYETS OPBYGNING



→ Nummeret på runden

→ Funktionsværdi

7.3.3 KNAPEFUNKTIONER RUNDEVISNING



7.3.4 VISNING AF VÆRDIER FOR DE ENKELTE RUNDER

Du kan få vist de forskellige måleværdier for de enkelte runder en gang til.

Forudsætning: Pulscomputeren viser træningsmodus.

- 1 Tryk på LAP, og hold trykket, indtil rundevisningen (Lap View) kommer frem. Du ser en værdi for den sidste runde.
- 2 Vælg runde.
Tryk på knappen LAP eller knappen START/STOP, du bladrer gennem runderne.
- 3 Du kan få vist runde-værdierne ved at trykke på knappen TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).
- 4 Afslut rundevisningen.
Tryk på knappen LAP, og hold trykket, træningsmodus vises.

7.4 FAQ (OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL OG SERVICE)

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

Uret modtager ikke længere noget signal, på displayet ses „0“ – efter kort tid går PC 15.11 i hviletilstand.

Slukker SIGMA-pulscomputeren helt?

Nej – i hviletilstand vises klokkeslæt og dato, så du også kan benytte pulscomputeren som almindeligt ur. I denne tilstand forbruger PC 15.11 kun ganske lidt strøm.

7.4 FAQ (OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL OG SERVICE)

Visningen på displayet reagerer trægt eller virker udtværet - hvorfor?

Dette kan skyldes, at driftstemperaturen er blevet over- eller underskredet. Pulscomputeren er konstrueret til en temperatur på 0°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 (art.-nr. 00342).

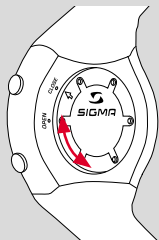
Er SIGMA-pulscomputeren vandtæt og anvendelig til svømning?

Ja - PC 15.11 er vandtæt ned til 3 ATM (svarer til et prøvetryk på 3 bar). PC 15.11 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.

8.1 UDSKIFTNING AF BATTERI



I pulskomputeren og senderen anvendes batteriet CR 2032 (art.-nr. 00342).

Forudsætning: Du er i besiddelse af et nyt batteri samt batterirums-dækselværktøjet.

- 1 Drej dækslet med batterirums-dækselværktøjet mod uret, indtil pilen peger på OPEN.
Alternativt kan du anvende en kuglepen.
 - 2 Tag dækslet af.
 - 3 Tag batteriet ud.
 - 4 Sæt det nye batteri i. Plussymbolet vender op.
- Vigtigt:** Vær opmærksom på rigtig polaritet!
- 5 Sæt dækslet på igen. Pilen peger på OPEN.
 - 6 Drej dækslet med batterirums-dækselværktøjet med uret, indtil pilen peger på CLOSE.
 - 7 Korriger klokkeslæt og dato.

Vigtigt: Det brugte batteri skal bortskaffes forskriftsmæssigt (se kapitel 8.2).

8.2 BORTSKAFFELSE



Li =
Lithium Ionen

Batterier må ikke smides ud som almindeligt husholdningsaffald (jf. gældende miljøforskrifter)! Batterier skal indleveres til særligt opsamlingssted for forskriftsmæssig bortskaffelse.



Elektroniske apparater må ikke smides ud som almindeligt husholdningsaffald. Det utjente produkt bedes indleveret til kommunalt affaldsdepot.

9 TEKNISKE DATA

PC 15.11

- Batteritype: CR2032
- Batteriets levetid: I gennemsnit 1 år
- Urets præcision: Mere end ± 1 sekund/dag ved en omgivende temperatur på 20 °C.
- Hjerterefrekvens-område: 40-240

Brystbælte

- Batteritype: CR2032
- Batteriets levetid: I gennemsnit 2 år

10 GARANTI

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 pulskomputeren, eller send pulskomputeren med købskvittering og samtlige tilbehørsdele frankeret til:

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

Tlf. + 49 (0) 63 21-9120-118
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/pc1511

EU-Konformitätserklärung

Wir, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße erklären, dass das Produkt PC 15.11 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/pc1511

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 15.11 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/pc1511

HEART RATE MONITOR
PC 15.11

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