

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



**HEART  
RATE**



**PC 3.11**

DEUTSCH  
ENGLISH  
FRANÇAIS

ITALIANO  
ESPAÑOL  
NEDERLANDS

DE

US/GB

FR

IT

ES

NL

## INHOUD

<b>1</b>	<b>Kennismaking</b>	
1.1	Voorwoord en verpakkingsinhoud	73
1.2	Overzicht van het horloge, symbolen en indeling van het display	74
1.3	Instelling van de kloktijd	75
<b>2</b>	<b>Trainen</b>	
2.1	Omdoen van de borstriem	76
2.2	Weergave van de hartslag	78
2.3	Trainingstijd (starten, stoppen, terugstellen)	78
2.4	Beëindigen van de training	80
<b>3</b>	<b>Informatie</b>	
3.1	Weetjes over de hartslag	81
3.2	Belangrijke aanwijzingen	82
3.3	Vaak gestelde vragen en ondersteuning	83
3.4	Garantie	85

# 1 KENNISMAKING

## 1.1 VOORWOORD EN VERPAKKINGSINHOUD

Gefeliciteerd met uw keuze voor een hartslagmeter van SIGMA SPORT®. Uw nieuwe PC 3.11 zal jarenlang een trouwe begeleider bij sport en vrije tijd zijn.

De PC 3.11 is een technisch hoogwaardig meetinstrument. Lees a.u.b. de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door om de talrijke functies en het gebruik van uw nieuwe hartslagmeter te leren kennen.

SIGMA SPORT® wenst u veel plezier met het gebruik van uw PC 3.11.

Hartslagmeter PC 3.11

→ ECG-nauwkeurig



Elastische riem

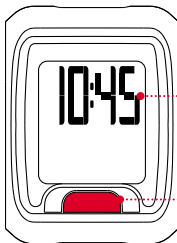


Hartslagsensor met zender



## 1.2 OVERZICHT VAN HET HORLOGE, SYMBOLEN EN INDELING VAN HET DISPLAY

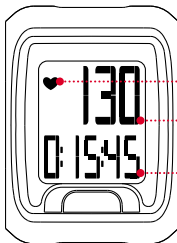
### RUSTMODUS



Kloktijd

Functietoets

### TRAININGSMODUS MET HARTSLAG

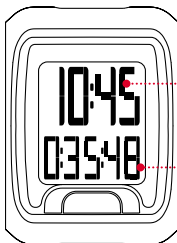


Symbol voor ontvangen hartslag

Actuele hartslag

Stopwatch (trainingstijd)

### TRAININGSMODUS ZONDER HARTSLAG



Kloktijd

Stopwatch

Laatste trainingstijd

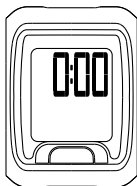
### 1.3 TIJD INSTELLEN

De PC 3.11 staat in rustmodus. (op het display wordt alleen de kloktijd weergegeven)

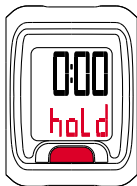
**Opmerking:**

**Voer de instellingen snel uit!**

**De PC 3.11 schakelt automatisch steeds naar het volgende in te stellen punt.**



Houd de functieknop ingedrukt, tot "hold" en vervolgens de knipperende tijndeling (24-uurs of 12-uursweergave) verschijnt.



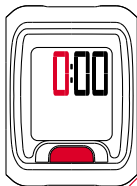
Met de functieknop kiest u tussen 24-uurs- en 12-uursindeling.

Even wachten - het display schakelt naar de volgende instelling.

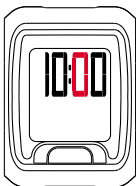


Stel de huidige tijd in uren in door herhaaldelijk op de functieknop te drukken.

Even wachten - het display schakelt naar de volgende instelling.



## 1.3 TIJD INSTELLEN



Stel het eerste cijfer van de minuten in door herhaaldelijk op de functieknop te drukken.

Even wachten - het display schakelt naar de volgende instelling.

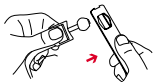


Stel het tweede cijfer van de minuten in door herhaaldelijk op de functieknop te drukken.

Even wachten - de kloktijd voor de PC 3.11 is ingesteld.

## 2 TRAINEN

### 2.1 OMDOEN VAN DE BORSTRIEM



Verbind de zender met de elastische riem.

## 2.1 OMDOEN VAN DE BORSTRIEM

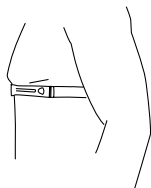
Met het vastzetmechanisme kan de lengte van de riem individueel aangepast worden.

Let erop dat u de riemlengte zo instelt, dat de riem goed, maar niet te strak tegen het lijf ligt.



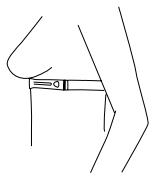
Plaats de zender bij heren onder de aanzet van de borstspier.

**Het SIGMA-logo moet leesbaar naar voren wijzen.**

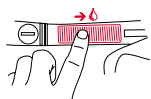


Plaats de zender bij dames onder de aanzet van de borst.

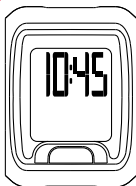
**Het SIGMA-logo moet leesbaar naar voren wijzen.**



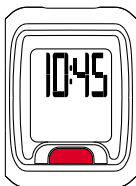
Til de riem aan de voorkant een klein stukje van de huid. Maak de blootliggende zones (elektroden) op de achterkant van de zender met speeksel of met water vochtig.



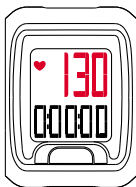
## 2.2 WEERGAVE VAN DE HARTSLAG



De PC 3.11 staat in rustmodus.  
De borstriem is geplaatst.

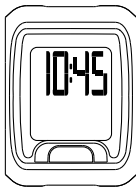


Druk kort op de functiekноп om de trainingsmodus in te schakelen.



Op het display verschijnt de huidige hartslag.

## 2.3 TRAININGSTIJD (STARTEN, STOPPEN, TERUGSTELLEN)

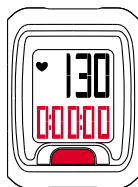


De PC 3.11 staat in rustmodus.  
De borstriem is geplaatst.



## 2.3 TRAININGSTIJD (STARTEN, STOPPEN, TERUGSTELLEN)

Druk kort op de functieknop om de PC 3.11 te activeren.



Bij de start van de training: Start de stopwatch door kort op de functieknop te drukken.

### De stopwatch gaat lopen.

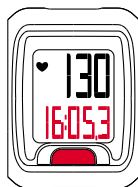
De stopwatch meet tot een uur lang, op de tiende seconde precies. Traint u langer dan een uur, dan verschijnt de trainingstijd in de indeling u:mm:ss.



Bij het einde van de training: Stop de stopwatch door kort op de functieknop te drukken.

### Stopwatch stopt.

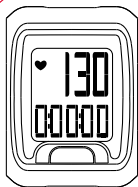
Wanneer u nogmaals op de functieknop drukt, start de stopwatch weer.



U stelt de stopwatch terug op nul door de functieknop langer ingedrukt te houden, tot op het display "hold", "RESET" en dan 0:00:00 verschijnt.

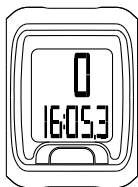


## 2.3 TRAININGSTIJD (STARTEN, STOPPEN, TERUGSTELLEN)



De stopwatch is teruggesteld op nul.

## 2.4 BEËINDIGEN VAN DE TRAINING



Doe de borstriem af en stop de stopwatch.  
**Alleen zo** keert de PC 3.11 automatisch na een korte tijd terug naar de rustmodus.



De PC 3.11 staat in rustmodus.



Door kort op de functiekноп te drukken, kunt u de laatste trainingstijd terugroepen.

De laatste trainingstijd wissen (zie 2.3).

## 3 INFORMATIE

### 3.1 WEETJES OVER DE HARTSLAG

De hartslag (HF), ook wel polsslag genoemd, wordt in slagen per minuut aangegeven.

#### Maximale hartslag

De maximale hartslag (max HF) is de op het moment maximaal mogelijke frequentie waarmee uw hart slaat bij totale benutting van uw lichamelijke prestatievermogen. De persoonlijke max HF is afhankelijk van uw leeftijd, uw geslacht, uw prestatiegerichtheid, uw sporttypespecifieke prestatievermogen en uw lichamelijke toestand. De beste manier om uw max HF vast te stellen, is een belastingstest.

Wij raden aan om deze test door een arts te laten uitvoeren en regelmatig te herhalen.

De max HF kan ook met een wiskundige vergelijking geschat worden:

#### Mannen:

$210 - \text{"halve leeftijd"} - (0,11 \times \text{persoonlijke gewicht in kg}) + 4$

#### Vrouwen:

$210 - \text{"halve leeftijd"} - (0,11 \times \text{persoonlijke gewicht in kg})$

#### De juiste trainingshartslag

De trainingszone is het gebied waarin de hartslag zich moet bevinden tijdens een effectieve en doelgerichte training. Sportmedisch gezien zijn er drie trainingszones:

Let er altijd op dat deze algemene aanwijzingen nooit strijdig mogen zijn met de persoonlijke belangen van de sporter! Een werkelijk optimale trainingsindeling is daarom alleen mogelijk met een daartoe opgeleide trainer die de sporter persoonlijk kent.

### 3.1 WEETJES OVER DE HARTSLAG

#### **HZ (Health-Zone - gezondheidszone):**

Gezondheid **55 – 70 % van de max HF**

Doelstelling: welbevinden voor (her-) beginners

Deze zone wordt ook wel de "vetverbrandingszone" genoemd. Hier wordt de aerobe stofwisseling getraind, d.w.z. in de spieren worden vetten en koolhydraten verbrand en in energie omgezet.

#### **FZ (Fitness-Zone - fitheidszone):**

Fitheid **70 – 80% van de max HF**

Doelstelling: fitheid voor gevorderden

In de Fitness-zone traint u al duidelijk intensiever.

De energie wordt hier hoofdzakelijk uit de verbranding van koolhydraten betrokken.

#### **PZ (Power-Zone - prestatiezone):**

Prestatie **80 – 100% van de max HF**

Doelstelling: training voor prestatiegerichte sporters

De training in de prestatiezone is zeer intensief en dient alleen door getrainde sporters gedaan te worden.

### 3.2 BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

Als er geen hartslag op het display wordt weergegeven, kan dat de volgende oorzaken hebben:

- De riem met de hartslagmeter is niet correct geplaatst.
- De sensoren (elektroden) van de hartslagmeter zijn vuil of niet vochtig.
- Elektrische storingsbronnen veroorzaken storingsinvloeden (hoogspanningskabels, treinbovenleiding, enz.).
- De zenderbatterij (CR 2032) is leeg (art.nr. 00342).

## 3.2 BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

Raadpleeeg voor u begint met trainen uw arts, vooral als u cardiovasculaire problemen hebt.

## 3.3 VAAK GESTELDE VRAGEN EN ONDERSTEUNING

### **Wat gebeurt er als ik tijdens de training de borstriem afdoe?**

Het horloge krijgt geen hartslagsignaal meer, in de bovenste regel verschijnt "0". Korte tijd later wordt de "0" vervangen door de kloktijd. Wanneer er weer een hartslagsignaal wordt ontvangen, verschijnt deze automatisch op het display.

### **Schakelt de SIGMA-hartslagmeter helemaal uit?**

Nee. In rustmodus wordt alleen de kloktijd weergegeven, zodat u de hartslagmeter ook als gewoon horloge kunt gebruiken. In deze modus verbruikt de PC 3.11 slechts zeer weinig stroom.

### **Kan ik de borstriem op een loopband gebruiken?**

Ja. De signalen kunnen door bijna alle geschikte cardioapparaten ontvangen en weergegeven worden.

### **Zijn SIGMA-hartslagmeters waterdicht en kan ik ermee zwemmen?**

Ja. De PC 3.11 is tot 3 atmosfeer waterdicht (dit komt overeen met een testdruk van 3 bar). De PC 3.11 is geschikt om mee te zwemmen. Let op: gebruik onder water de knoppen niet, omdat anders water in de behuizing kan binnendringen. Gebruik in zeewater moet worden vermeden, omdat dan functionele storingen kunnen optreden.

#### **Waarom reageert de weergave op het display traag of wordt er zwart weergegeven?**

Het kan zijn dat de bedrijfstemperatuur over- of onderschreden wordt. De hartslagmeter is geschikt voor temperaturen van 1 °C tot 55 °C.

#### **Wat moet ik doen als de weergave op het display zwak is?**

Een zwakke weergave kan het gevolg zijn van een bijna lege batterij. U dient deze zo snel mogelijk te vervangen, batterijtype CR 2032 (art.nr. 00342).

#### **Batterij vervangen**

In de hartslagmeter en in de borstriem worden CR 2032-batterijen (art.nr. 00342) gebruikt.

De SIGMA-hartslagmeter is een technisch hoogstaand meetinstrument. Om het functioneren en de waterdichtheid te garanderen, moet de batterij worden vervangen door een goedgekeurde vakleverancier. Bij onoordeelkundig vervangen van de batterij kan de hartslagmeter beschadigd raken. Daarbij raakt u uw aanspraak op garantie kwijt.

**De kloktijd moet na het vervangen van de batterij opnieuw worden ingesteld.**

### 3.4. GARANTIE

Wij zijn bij gebreken volgens de wettelijke regels aansprakelijk tegenover onze betreffende handelspartners. Batterijen zijn van de garantie uitgesloten. Als u aanspraak wilt maken op de garantie, wendt u zich dan tot de winkel waar u uw hartslagmeter gekocht hebt. U kunt de hartslagmeter met de kassabon en alle toebehoren ook naar het volgende adres sturen. Let daarbij a.u.b. op voldoende frankering.

#### **SIGMA-ELEKTRO GmbH**

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

Servicenummer +49-(0)63219120-118

E-mail: [service@sigmasport.com](mailto:service@sigmasport.com)

Bij een terecht beroep op de garantie ontvangt u een vervangend exemplaar. Er bestaat slechts recht op het op dat moment actuele model. De fabrikant behoudt zich voor technische wijzigingen aan te brengen.

You can find the CE Declaration under: [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

- **DE** Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegesetz - BattG)!  
Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.
- **BE** Batteries may not be disposed of in household waste (European Battery Law).
- **US** Please hand in the batteries at a nominated hand-over point for disposal.
- **FR** Ne pas jeter les piles aux ordures ménagères (loi européen relative aux piles et accu.).  
Veuillez rapporter vos piles usagées dans un centre de collecte agréé.
- **IT** Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici (legge europea sulle batterie).  
Si prega di consegnare le batterie esaurite presso i punti di raccolta previsti per lo smaltimento.
- **ES** Las baterías no deben ser eliminadas en la basura doméstica (Ley de baterías).  
Por favor entregue las baterías en un lugar de recogida mencionado para su posterior eliminación.
- **NL** Batterijen horen niet thuis bij het restafval (Europese richtlijn batterijen).  
Geef u de batterijen mee met de chemokar.



LI =  
Lithium



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# HEART RATE MONITOR

## PC 3.11

### **SIGMA-ELEKTRO GmbH**

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

### **SIGMA SPORT ASIA**

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

### **SIGMA SPORT USA**

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

[www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)