

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



**HEART  
RATE**



**PC 15.11**

ITALIANO  
ESPAÑOL  
NEDERLANDS

IT

ES

NL

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1      | <b>Voorwoord</b>                       | 72 |
| 2      | <b>Inhoud van de verpakking</b>        | 72 |
| 3      | <b>Veiligheidsaanwijzingen</b>         | 73 |
| 4      | <b>Overzicht</b>                       | 73 |
| 4.1    | De hartslagmeter activeren             | 73 |
| 4.2    | De borstriem omdoen                    | 74 |
| 4.3    | Voor de training                       | 75 |
| 4.4    | Toets kort en lang indrukken           | 76 |
| 4.5    | Overzicht modi en functies             | 77 |
| 4.5.1  | Rustmodus                              | 78 |
| 4.5.2  | Trainingsmodus                         | 78 |
| 4.5.3  | Rondenweergave                         | 79 |
| 4.5.4  | Instelmodus                            | 80 |
| 5      | <b>Instelmodus</b>                     | 81 |
| 5.1    | Instelmodus openen                     | 81 |
| 5.2    | Indeling van het display               | 81 |
| 5.3    | Toetsfuncties in instelmodus           | 81 |
| 5.4    | Korte handleiding apparaatinstellingen | 82 |
| 5.5    | Het apparaat instellen                 | 82 |
| 5.5.1  | Taal instellen                         | 82 |
| 5.5.2  | Datum instellen                        | 83 |
| 5.5.3  | Kloktijd instellen                     | 84 |
| 5.5.4  | Geslacht instellen                     | 85 |
| 5.5.5  | Verjaardag instellen                   | 85 |
| 5.5.6  | Gewicht instellen                      | 85 |
| 5.5.7  | Max. hartslag instellen                | 85 |
| 5.5.8  | Trainingszone instellen                | 86 |
| 5.5.9  | Trainen met trainingszones             | 87 |
| 5.5.10 | Individuele trainingszone samenstellen | 87 |
| 5.5.11 | Totale looptijd instellen              | 89 |
| 5.5.12 | Totaal calorieën instellen             | 90 |
| 5.5.13 | Contrast instellen                     | 90 |
| 5.5.14 | Toetsgeluid instellen                  | 90 |
| 5.5.15 | Zonealarm in/uitschakelen              | 90 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 6     | <b>Trainingsmodus</b>                    | 91  |
| 6.1   | Trainingsmodus openen                    | 91  |
| 6.2   | Indeling van het display                 | 91  |
| 6.3   | Toetsfuncties in trainingsmodus          | 92  |
| 6.4   | Functies tijdens de training             | 92  |
| 6.5   | Training starten                         | 93  |
| 6.6   | Training onderbreken                     | 94  |
| 6.7   | Training stoppen                         | 94  |
| 6.8   | Trainingswaarden na de training          | 95  |
| 6.9   | Trainingswaarden terugstellen            | 95  |
| 7     | <b>Training met ronden</b>               | 96  |
| 7.1   | Rondentraining uitvoeren                 | 96  |
| 7.2   | Samenvatting van de laatste ronde        | 97  |
| 7.3   | Rondenweergave                           | 97  |
| 7.3.1 | Modus rondenweergave selecteren          | 98  |
| 7.3.2 | Indeling van het display                 | 98  |
| 7.3.3 | Toetsfuncties rondenweergave             | 99  |
| 7.3.4 | Waarden van individuele ronden weergeven | 100 |
| 7.4   | FAQ (veelgestelde vragen en service)     | 100 |
| 8     | <b>Onderhoud en reiniging</b>            | 102 |
| 8.1   | Batterij verwisselen                     | 102 |
| 8.2   | Afvoer                                   | 102 |
| 9     | <b>Technische gegevens</b>               | 103 |
| 10    | <b>Garantie</b>                          | 103 |

## 1 VOORWOORD

Gefeliciteerd met uw keuze voor een hartslagmeter van SIGMA SPORT®. Uw nieuwe hartslagmeter zal jarenlang een trouwe begeleider bij sport en vrije tijd zijn. U kunt uw hartslagmeter voor veel activiteiten gebruiken, onder andere voor:

- Hardlooptraining
- Walking en Nordic Walking
- Wandelen
- Zwemmen (alleen hartslagmeting)

De hartslagmeter PC 15.11 is een technisch hoogwaardig meetinstrument dat uw hartslag exact meet.

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 bij de training met uw hartslagmeter.

## 2 INHOUD VAN DE VERPAKKING



Hartslagmeter PC 15.11  
incl. batterij



Gereedschap voor het batterijvakdekseltje voor het vervangen van de batterij  
**Tip:** Mocht u dit kwijtraken: met een balpen kunt u het batterijvak ook openen.



Elastische riem

## 2 INHOUD VAN DE VERPAKKING

Hartslagsensor met zender



## 3 VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Consulteer voor het begin van de training uw arts om gezondheidsrisico's te vermijden. Dit geldt met name, als u een cardiovasculaire aandoening heeft of als u lang niet aan sport heeft gedaan.
- Gebruik de hartslagmeter niet voor duiken, hij is alleen geschikt om mee te zwemmen.
- Onder water mogen er geen toetsen ingedrukt worden.

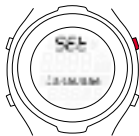
## 4 OVERZICHT

### 4.1 DE HARTSLAGMETER ACTIVEREN

Voordat u met uw PC 15.11 kunt gaan trainen, moet u hem eerst activeren.

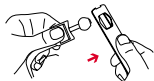
Houd daartoe de toets START/STOP 5 seconden lang ingedrukt. De PC 15.11 schakelt automatisch over naar de instelmodus. Met de toetsen TOGGLE (-) en TOGGLE (+) bladert u door de basisinstellingen. Met de toets START/STOP bevestigt u de invoer. Stel de basisinstellingen (taal, datum, tijd enz.) in. Druk lang op de toets TOGGLE (+) om de instelmodus te verlaten.

Zie verder hoofdstuk 5 "Instelmodus".



## 4 OVERZICHT

### 4.2 DE BORSTRIEM OMDOEN

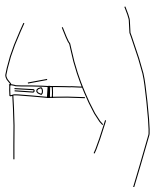


Verbind de zender met de elastische riem.



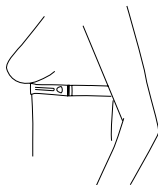
Met het vastzetmechanisme kunt u de lengte van de borstriem individueel aanpassen.

Let erop dat u de borstriem zo instelt dat de riem goed maar niet te strak zit.



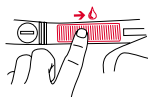
Plaats bij heren de zender onder de aanzet van de borstspier.

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



Plaats bij dames de zender onder de borstaanzet.

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



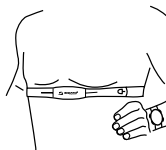
Til de riem aan de voorkant een klein stukje op van de huid. Bevochtig het blootliggende gebied (elektrodes) op de achterzijde van de zender met speeksel of met water.

## 4 OVERZICHT

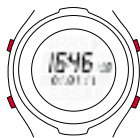
### 4.3 VOOR DE TRAINING

Voordat u met de training kunt beginnen, dient u de hartslagmeter als volgt voor te bereiden:

1. Plaats de borstriem en de PC 15.11.



2. Activeer de PC 15.11 door op een willekeurige toets te drukken.



3. De hartslagmeter schakelt automatisch naar de trainingsmodus. Wacht tot uw hartslag wordt aangegeven voordat u met trainen begint.



4. Training starten.  
Met de toets START/STOP start u de training.



## 4 OVERZICHT

### 4.3 VOOR DE TRAINING



- Als u de training beëindigen wilt, drukt u op de toets START/STOP. De stopwatch staat stil. Om de waarde op nul terug te zetten, drukt u lang op de toets START/STOP. Om de trainingsmodus te verlaten, houdt u de toets TOGGLE (-) lang ingedrukt.

### 4.4 TOETS KORT EN LANG INDRUKKEN

U bedient uw hartslagmeter door op twee verschillende manieren toetsen in te drukken:

→ **Toets kort indrukken**

U roept functies op of bladert.

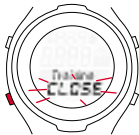
→ **Toets lang indrukken**

U wisselt naar een andere modus, zet trainingswaarden terug

**Voorbeeld:** U heeft de training beëindigt en wilt de rustmodus oproepen.



Toets TOGGLE (-) lang indrukken.



Toets TOGGLE (-) nog steeds ingedrukt houden. Het display knippert tweemaal en geeft aan dat de trainingsmodus afgesloten wordt.



## 4 OVERZICHT

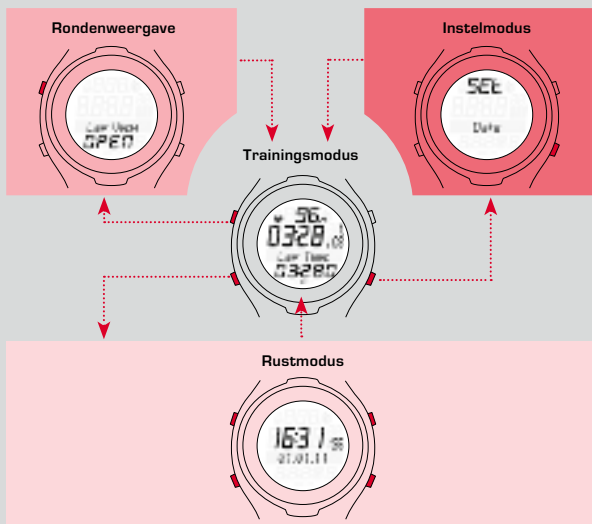
### 4.4 TOETS KORT EN LANG INDRUKKEN

De rustmodus wordt weergegeven.  
Toets TOGGLE (-) loslaten.



### 4.5 OVERZICHT MODI EN FUNCTIES

Hier vindt u een overzicht van de verschillende modi (trainingsmodus, instelmodus en rustmodus). Door een toets lang in te drukken wisselt u tussen twee modi.



## 4 OVERZICHT

### 4.5.1 RUSTMODUS

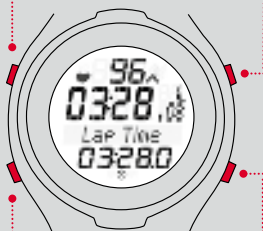
In de rustmodus worden alleen kloktijd en datum weergegeven. U wisselt van rustmodus naar de trainingsmodus door een willekeurige toets lang in te drukken.

### 4.5.2 TRAININGSMODUS

In deze modus traint u.

#### LAP

- Ronden/  
tussen-  
tijden



#### START/STOP

- Stopwatch

#### TOGGLE

- Wisselen van  
weergegeven functie

#### TOGGLE

- Wisselen van  
weergegeven functie

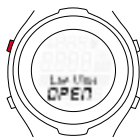
**\*Opmerking:** Om het overzicht tijdens de training te verbeteren, ziet u de totaalwaarden alleen als de stopwatch niet loopt.

## 4 OVERZICHT

### 4.5.3 RONDENWEERGAVE

Met de PC 15.11 kunt u een rondentraining uitvoeren. De waarden voor de verschillende ronden worden in de hartslagmeter opgeslagen. Na en tijdens de training kunt u deze waarden in de rondenweergave bekijken.

U opent de rondenweergave alleen vanuit trainingsmodus door de toets LAP ingedrukt te houden.



In de modus rondenweergave:

Met de toetsen LAP en START/STOP kunt u door de afgelopen ronden navigeren en bladeren. Met de toetsen TOGGLE [-] en TOGGLE [+] ziet u de hartslag- en tijdwaarden per ronde.



Tijdens het trainen geeft de hartslagmeter na elke afgesloten ronde (toets LAP kort indrukken) kort een samenvatting van de afgelopen ronde weer. Zo kunt u onmiddellijk zien of u binnen de streefwaarden (trainingstabel, richttijd) bent gebleven.

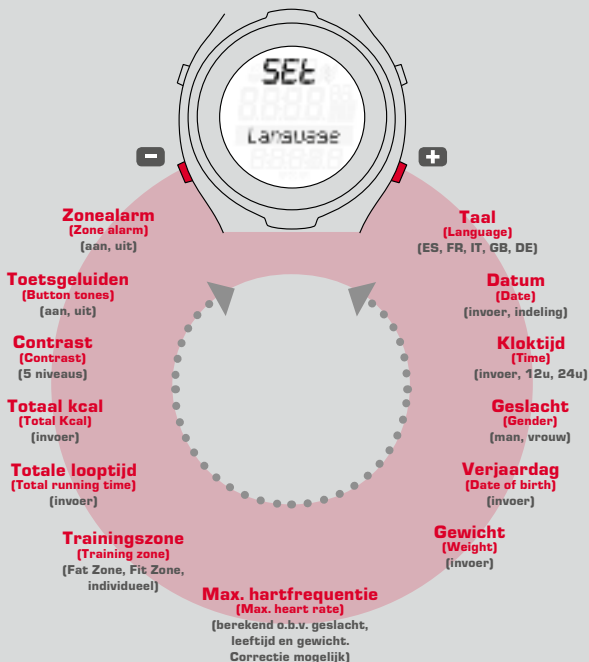


## 4 OVERZICHT

### 4.5.4 INSTELMODUS

In deze modus kunt u de instellingen van het apparaat aanpassen.

- Met de toets TOGGLE (+) bladert u vooruit, van taal naar zonealarm.
- Met de toets TOGGLE (-) bladert u terug, van zonealarm naar taal.

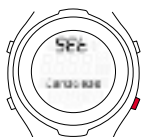


## 5 INSTELMODUS

### 5.1 INSTELMODUS OPENEN

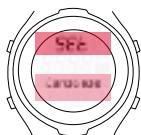
**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de trainingsmodus aan (zie hoofdstuk 4.5 "Overzicht modi en functies").

Toets TOGGLE (+) lang indrukken. Het display knippert twee keer, dan is de instelmodus open.



### 5.2 INDELING VAN HET DISPLAY

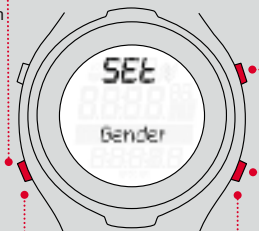
- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>1e regel</b>               | SET geeft aan dat de instelmodus geselecteerd is. |
| <b>3e regel/<br/>4e regel</b> | Submenu of de te wijzigen instelling.             |



### 5.3 TOETSFUNCTIES IN INSTELMODUS

#### TOGGLE

**indrukken:**  
terugbladeren  
**lang  
indrukken:**  
doorlopend bladeren



#### LIGHT

**indrukken:**  
Licht aan

#### START/STOP

**indrukken:**  
selecteren en opslaan

#### TOGGLE

**indrukken:**  
vooruit bladeren  
**lang indrukken:**  
doorlopend bladeren

## 5 INSTELMODUS

### 5.4 KORTE RICHTLIJN APPARAATINSTELLINGEN

Instellingen zoals taal, geslacht, verjaardag, gewicht, max. hartslag, contrast, toetsgeluid en zonealarm stelt u altijd op dezelfde manier in: U kiest de instelling, verandert de waarde en slaat de gewijzigde instelling op.

**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de instelmodus aan (hoofdstuk 5.1).

- 1 Toets TOGGLE (-) of TOGGLE (+) net zo vaak indrukken, tot u bij de gewenste instelling komt.
- 2 Toets START/STOP indrukken, de waarde van de instelling knippert.
- 3 Toets TOGGLE (-) of TOGGLE (+) net zo vaak indrukken, tot de gewenste waarde weergegeven wordt.
- 4 Toets START/STOP indrukken, de instelling is gewijzigd. U kunt nu naar een andere instelling bladeren.

### 5.5 APPARAAT INSTELLEN

#### 5.5.1 TAAL INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

## 5 INSTELMODUS

### 5.5.2 DATUM INSTELLEN

**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de instelmodus aan.

Toets TOGGLE (+) net zo vaak indrukken, totdat "Datum" (Date) op het display staat.



Toets START/STOP indrukken. "Jaar" (Year) wordt weergegeven, daaronder knippert het vooringestelde jaar. Nu stelt u met de toets TOGGLE (+) of TOGGLE (-) het jaartal in.



Toets START/STOP indrukken. "Maand" (Month) wordt weergegeven. Nu stelt u met de toets TOGGLE (+) of TOGGLE (-) de maand in.



Toets START/STOP indrukken. "Dag" (Day) wordt weergegeven. Nu stelt u met de toets TOGGLE (+) of TOGGLE (-) de dag in.



Toets START/STOP indrukken. Er wordt een datumindeling weergegeven. Met de toets TOGGLE (-) of TOGGLE (+) selecteert u de gewenste datumindeling.



Toets START/STOP indrukken. De datuminstelling wordt overgenomen.



## 5 INSTELMODUS

### 5.5.3 KLOKTIJD INSTELLEN

**Voorbeeld:** De wintertijd wordt zomertijd. U wilt de kloktijd aanpassen.

**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de instelmodus aan.



Toets TOGGLE (+) net zo vaak indrukken, totdat "Kloktijd" (Clock) op het display staat.



Toets START/STOP indrukken. "24H" wordt weergegeven en knippert. Met de toets TOGGLE (-) of TOGGLE (+) kiest u tussen 12-uurs- of 24-uursweergave.



Toets START/STOP indrukken. De kloktijd wordt weergegeven. De uurinvoer knippert.



Toets TOGGLE (+) indrukken. Er wordt een uur bijgeteld. Met de toets TOGGLE (-) wordt de weergave een uur teruggeteld.



Toets START/STOP indrukken, de minuteninvoer knippert.



Toets START/STOP indrukken. De nieuwe kloktijd is opgeslagen.



## 5 INSTELMODUS

### 5.5.4 GESLACHT INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 “Korte handleiding apparaatinstellingen” beschreven.

Met deze instelling worden de maximale hartslag en de calorieën berekend. Stel de waarde daarom correct in.

### 5.5.5 VERJAARDAG INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 “Korte handleiding apparaatinstellingen” beschreven.

Met deze instelling worden de maximale hartslag en de calorieën berekend. Stel de waarde daarom correct in.

### 5.5.6 GEWICHT INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 “Korte handleiding apparaatinstellingen” beschreven.

Met deze instelling worden de maximale hartslag en de calorieën berekend. Stel de waarde daarom correct in.

### 5.5.7 MAX. HARTSLAG INSTELLEN

De maximale hartslag (HFmax) wordt door de hartslagmeter berekend o.b.v. geslacht, gewicht en geboortedatum.

**Let op:** Denk eraan dat u met deze waarde ook de trainingszones verandert. Wijzig de waarde HFmax alleen als deze door een veilige test, zoals prestatiediagnostiek of HFmax-test, berekend is.

Zoals in Hoofdstuk 5.4 “Korte handleiding apparaatinstellingen” beschreven.

## 5 INSTELMODUS

### 5.5.8 TRAININGSZONE INSTELLEN

U kunt kiezen tussen drie trainingszones. Daarmee worden de boven- en ondergrenzen voor het zone-alarm vastgelegd.

**Voorbeeld:** U wilt een vetverbrandingsloop doen. Daarvoor stelt u de "Fat Zone" in.

**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de instelmodus aan.



Toets TOGGLE (-) net zo vaak indrukken tot "Train. zone" op het display staat.



Toets START/STOP indrukken. De ingestelde trainingszone wordt weergegeven.



Met de toets TOGGLE (+) tot "Fat Burn" bladeren.



Toets START/STOP indrukken. De trainingszone is voor alle andere trainingen ingesteld.

**Tip:** Door de toets TOGGLE (+) lang in te drukken, komt u weer in de trainingsmodus.

## 5 INSTELMODUS

### 5.5.9 TRAINEN MET TRAININGSZONES

Uw hartslagmeter heeft drie trainingszones. De vooringestelde trainingszones "Fat Zone" en "Fit Zone" worden berekend o.b.v. de maximale hartslag. Elke trainingszone heeft een boven- en een onderwaarde van de hartslag.

→ **Fat Zone**

Hier wordt de aerobe stofwisseling getraind. Bij lange duur en geringe intensiteit worden er meer vetten dan koolhydraten verbrand resp. in energie omgezet. De training in deze zone ondersteunt u bij het afvallen.

→ **Fit Zone**

In de fitness-zone traint u duidelijk intensiever. De training in deze zone heeft als doel de basisconditie te versterken.

→ **Individuele trainingszone**

Deze zone stelt u zelf samen.

Hoe u de "Trainingszone" kiest, wordt in hoofdstuk 5.5.8 "Trainingszone instellen" beschreven.

### 5.5.10 INDIVIDUELE TRAININGSZONE SAMENSTELLEN

**Voorbeeld:** Voor een tempowisselloop wilt u in een individuele trainingszone trainen. Het hartslagbereik dient tussen 120 en 160 te liggen.

**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de instelmodus aan.

Bladeren met de toets TOGGLE (+) tot "Train. zone" op het display staat.



## 5 INSTELMODUS



Toets START/STOP indrukken. De ingestelde trainingszone wordt weergegeven.



Met de toets TOGGLE (+) tot "Individueel" (Individual) bladeren.



Toets START/STOP indrukken. "Ondergrens" (Lower Limit) wordt weergegeven. De ingevoerde waarde knippert.



Toets TOGGLE (-) net zo vaak indrukken totdat de waarde 120 is ingesteld.



Toets START/STOP indrukken. "Bovengrens" (Upper Limit) wordt weergegeven. De ingevoerde waarde knippert.



Toets TOGGLE (+) net zo vaak indrukken totdat de waarde 160 is ingesteld.



Toets START/STOP indrukken. De boven- en ondergrenzen zijn ingesteld.

## 5 INSTELMODUS

### 5.5.11 TOTALE LOOPTIJD INSTELLEN

**Voorbeeld:** U heeft een hartslagmeter gekocht en wilt de totaalafstand van 5 uur en 36 kilometer uit uw trainingsdagboek overnemen.

**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de instelmodus aan.

Blader met de toets TOGGLE (+) tot "Totaaltijd" (Total Time) op het display staat.



Toets START/STOP indrukken. Onder de totaalrijd ziet u nullen. De eerste drie plaatsen voor de uren knipperen.



Toets TOGGLE (+) vijf maal indrukken tot 5 weergegeven wordt.



Toets START/STOP indrukken. De laatste twee plaatsen voor de minuten knipperen.



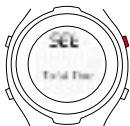
Toets TOGGLE (+) net zo vaak indrukken totdat de waarde 36 is ingesteld.



**Tip:** Toets TOGGLE (+) ingedrukt houden om de waarde snel te verhogen.

## 5 INSTELMODUS

### 5.5.11 TOTALE LOOPTIJD INSTELLEN



Toets START/STOP indrukken. De instelling wordt opgeslagen.

### 5.5.12 TOTAAL CALORIEËN INSTELLEN

Zoals in hoofdstuk 5.5.11 "Totaalafstand instellen" beschreven.

### 5.5.13 CONTRAST INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

**Opmerking:** Het contrast verandert meteen.

### 5.5.14 TOETSGELUID INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

### 5.5.15 ZONEALARM IN- EN UITSCHAKELEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

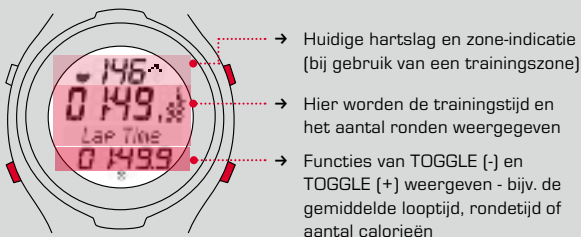
## 6 TRAININGSMODUS

### 6.1 TRAININGSMODUS OPENEN

Zo wisselt u naar de trainingsmodus:

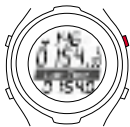
- **Vanuit rustmodus**  
Een willekeurige toets lang indrukken.
- **Vanuit instelmodus**  
De toets TOGGLE (+) lang indrukken.

### 6.2 INDELING VAN HET DISPLAY



- **Pijl naast hartslagwaarde** ▲  
In het voorbeeld ligt de hartslag onder de gekozen trainingszone en dient verhoogd te worden. Is de hartslag te hoog, dan wijst de pijl naar beneden.
- **Stopwatchsymbool** ⏱  
De training is gestart, de stopwatch loopt.

## 6 TRAININGSMODUS



### → Stopwatch gestopt

Het stopwatchesymbool is verborgen.

Heeft de functie een donkere achtergrond en de stopwatch staat stil.

### 6.3 TOETSFUNCTIES IN TRAININGSMODUS

#### LAP

**indrukken:**

Rondetijd  
opnemen

**lang indrukken:**

Rondenweergave  
openen

#### START/STOP

**indrukken:**

Stopwatch starten/stoppen

**lang indrukken:**

Trainingswaarden op nul  
zetten (resetten)

#### TOGGLE

**indrukken:**

Wisselen van  
weergegeven functie

**lang indrukken:**

Naar rustmodus  
overschakelen

#### TOGGLE

**indrukken:**

Wisselen van  
weergegeven functie

**lang indrukken:**

Instelmodus openen



### 6.4 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING

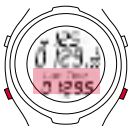
De hartslagmeter berekent een veelvoud aan waarden die niet alle gelijktijdig weergegeven kunnen worden. Daarom kunt u met een druk op de toets andere functies inschakelen.



## 6 TRAININGSMODUS

### 6.4 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING

Met de toetsen TOGGLE (-) of TOGGLE (+) kiest u welke functie u in het onderste schermdeel wilt zien.



**Opmerking:** Calorieën, gemiddelde en maximale hartslag worden alleen berekend als de stopwatch loopt.

### 6.5 TRAINING STARTEN

**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de instelmodus aan.

Toets START/STOP indrukken. De looptijd start. In het display ziet u onderaan een stopwatchsymbool en de meetwaarde heeft een lichte achtergrond.



## 6 TRAININGSMODUS

### 6.6 TRAINING ONDERBREKEN

U kunt de training te allen tijde onderbreken en vervolgens weer voortzetten.



Toets START/STOP indrukken. Het stopwatchsymbool verdwijnt. De stopwatch is gestopt.



Toets START/STOP opnieuw indrukken. Het stopwatchsymbool wordt weer weergegeven. De stopwatch loopt weer.

### 6.7 TRAINING BEËINDIGEN

U heeft uw trainingsloop beëindigd en wilt de training ook in de hartslagmeter stopzetten.



Toets START/STOP indrukken zodra u de training wilt beëindigen. Daardoor voorkomt u dat de gemiddelde waarde of de looptijd foutief worden gemeten.



Toets TOGGLE (-) lang indrukken. U wisselt naar de rustmodus. U ziet alleen de kloktijd en de datum en spaart zo de batterij. De actuele trainingswaarden blijven opgeslagen.

**Opmerking:** Heeft u de training gestopt, dan wisselt uw hartslagmeter na vijf minuten naar de rustmodus.

## 6 TRAININGSMODUS

### 6.8 TRAININGSWAARDEN NA DE TRAINING

**Voorwaarde:** U bevindt zich in de trainingsmodus.

Na de training kunt u de meetwaarden in de trainingsmodus in alle rust bekijken. Met de toetsen START/STOP, TOGGLE (-) en TOGGLE (+) bladert u tussen de afzonderlijke waarden. Naast de actuele trainingswaarden geeft de hartslagmeter ook cumulatieve waarden weer zoals:

- Totaaltijd
- Totaal calorieën

**Opmerking:** Totaalwaarden zijn alleen beschikbaar als de stopwatch stil staat.

### 6.9 TRAININGSWAARDEN TERUGSTELLEN

Voordat u een nieuwe training begint, moet u de trainingswaarden op nul zetten. Anders telt de hartslagmeter de waarden door. De cumulatieve totaalwaarden voor tijd en calorieën blijven opgeslagen.

**Voorwaarde:** U bevindt zich in de trainingsmodus.

Toets START/STOP lang indrukken. Het display knippert twee keer en alle waarden zijn teruggezet. Vervolgens ziet u de trainingsmodus weer.



## 7 TRAINING MET RONDEN

### 7.1 RONDENTRAINING UITVOEREN

**Voorbeeld:** U loopt regelmatig twee ronden rond een meertje en wilt dat in verschillende tijden doen. Met de rondentraining van de PC 15.11 meet u waarden voor elke ronde.



#### 1 Voorwaarde:

U bevindt zich in de trainingsmodus.  
De stopwatch staat stil en is op nul gesteld.



- #### 2
- Eerste ronde starten.  
Toets START/STOP indrukken.  
De stopwatch start.



- #### 3
- Volgende ronde starten.  
Toets LAP indrukken. Een nieuwe ronde wordt gestart. Het display knippert.

**Tip:** Zo lang "Ltste ronde" knippert, ziet u de samenvatting van de afgelopen ronde.



- #### 4
- Na de laatste ronde de training stoppen.  
Toets START/STOP indrukken.

**Tip:** De rondentraining kunt u ook bij wedstrijden gebruiken. Druk na elke kilometer op de toets LAP, zo kunt u na het lopen de waarden voor de verschillende kilometers vergelijken.

## 7 TRAINING MET RONDEN

### 7.2 SAMENVATTING VAN DE LAATSTE RONDE

Als u op de toets LAP drukt, wordt de huidige ronde beëindigt en automatisch een nieuwe ronde gestart. Op het display knippert "Ltste ronde" en u ziet vijf seconden lang de samenvatting van de afgelopen ronde.

#### Samenvatting van laatste ronde

Gemiddelde hartslag

Trainingstijd

Bladeren met toets START/STOP

Rondetijd



NL

### 7.3 RONDENWEERGAVE

De trainingswaarden van de verschillende ronden kunt u nakijken in de rondenweergave.

## 7 TRAINING MET RONDEN

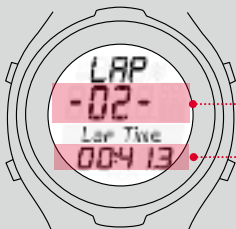
### 7.3.1 MODUS RONDENWEERGAVE SELECTEREN



**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de trainingsmodus aan.

Toets LAP lang indrukken. Het display knippert twee keer, dan is de modus voor de rondenweergave geselecteerd.

### 7.3.2 INDELING VAN HET DISPLAY

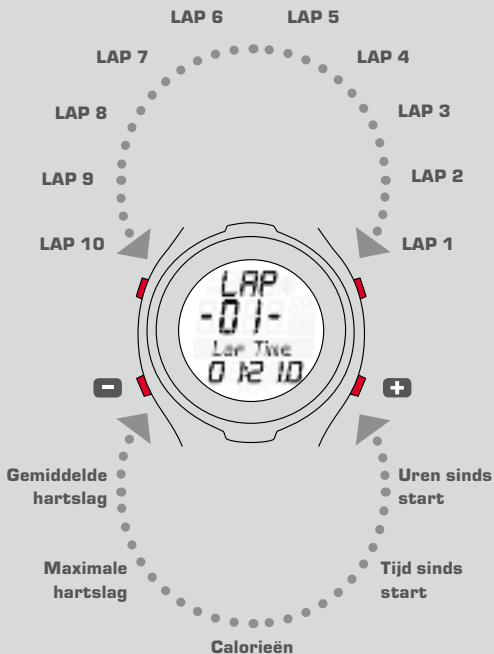


→ Nummer van de ronde

→ Functiewaarde

## 7 TRAINING MET RONDEN

### 7.3.3 TOETSFUNCTIES RONDENWEERGAVE



## 7 TRAINING MET RONDEN

### 7.3.4 WAARDEN VAN INDIVIDUELE RONDEN WEERGEVEN

U kunt de verschillende meetwaarden voor de verschillende rondes nogmaals bekijken.

**Voorwaarde:** Uw hartslagmeter geeft de instelmodus aan.

- 1** Toets LAP lang indrukken tot de rondenweergave (lap view) geselecteerd is. U ziet een waarde voor de laatste ronde.
- 2** Ronde selecteren.  
Toets LAP of toets START/STOP indrukken, u bladert door de rondes.
- 3** U kunt de verschillende rondewaarden bekijken door op de toetsen TOGGLE (-) en TOGGLE (+) te drukken.
- 4** Rondenweergave sluiten.  
Toets LAP lang indrukken, de trainingsmodus wordt weergegeven.

### 7.4 FAQ (VEELGESTELDE VRAGEN EN SERVICE)

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

Het horloge krijgt geen signaal meer, op het display verschijnt "0" en korte tijd later schakelt de PC 15.11 over naar rustmodus.

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

Nee. In rustmodus worden alleen de tijd en datum weergegeven zodat u de hartslagmeter ook als normaal horloge gebruiken kunt. In deze toestand verbruikt de PC 15.11 slechts zeer weinig stroom.



### 7.4 FAQ (VEELGESTELDE VRAGEN EN SERVICE)

#### **Waarom reageert de display traag of is er zwart te zien?**

Het kan zijn dat de bedrijfstemperatuur is over- of onderschreden. De hartslagmeter is bedoeld voor temperaturen tussen 0 °C en 55 °C.

#### **Wat kan ik doen als de display zwak is?**

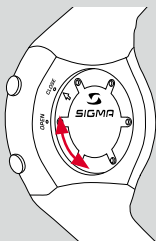
Een zwakke weergave op het display kan het gevolg zijn van een batterij die bijna leeg is. Deze moet zo snel mogelijk worden vervangen; batterijtype CR 2032 [art.nr. 00342].

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

Ja, de PC 15.11 is tot 3 atm waterdicht (overeenkomstig met een testdruk van 3 bar). Met de PC 15.11 kan gezwommen worden. Pas op: gebruik de toetsen niet onder water, omdat anders er water in de behuizing kan dringen. Gebruik in zeewater moet worden vermeden, omdat anders functionele storingen kunnen optreden.

## 8 ONDERHOUD EN REINIGING

### 8.1 BATTERIJ VERWISSELEN



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

**Voorwaarde:** U heeft een nieuwe batterij en het gereedschap voor het batterijvakdekseltje.

- 1 Draai het dekseltje met het gereedschap tegen de wijzers van de klok in, tot de pijl wijst naar OPEN. Eventueel kunt u ook een balpen gebruiken.
- 2 Verwijder het dekseltje.
- 3 Haal de batterij eruit.
- 4 Plaats de nieuwe batterij. Het plusteken wijst naar boven. **Belangrijk:** Let op polariteit!
- 5 Leg het dekseltje er weer op. De pijl wijst naar OPEN.
- 6 Draai het dekseltje met het gereedschap met de wijzers van de klok mee, tot de pijl wijst naar CLOSE.
- 7 Corrigeer kloktijd en datum.

**Belangrijk:** Gooi de oude batterij volgens de afvalrichtlijnen weg (zie hoofdstuk 8.2).

### 8.2 AFVOEREN



Batterijen mogen niet bij het huishoudelijk afval terechtkomen (Europese richtlijn batterijen)! Geef de batterijen af bij een daarvoor bestemde afvalverzamelplaats.



Elektronische apparaten mogen niet bij het huishoudelijk afval terechtkomen. Geef het apparaat af bij een daarvoor bestemde afvalverzamelplaats.

## 9 TECHNISCHE GEGEVENS

### 9 TECHNISCHE GEGEVENS

#### PC 15.11

- Batterijtype: CR2032
- Levensduur van de batterij: Gemiddeld 1 jaar
- Nauwkeurigheid van de klok: Hoger dan  $\pm 1$  seconden/dag bij een omgevingstemperatuur van 20 °C.
- Hartslagbereik: 40-240

#### Borstriem

- Batterijtype: CR2032
- Levensduur van de batterij: Gemiddeld 2 jaar

## 10 GARANTIE

### Garantie

Wij zijn bij gebreken volgens de wettelijke regels aansprakelijk voor onze betreffende handelspartners. Batterijen zijn van de garantie uitgesloten. In geval van aanspraak op de garantie neemt u contact op met de leverancier waar u de hartslagmeter gekocht hebt. U kunt de hartslagmeter ook met bewijs van aankoop en alle toebehoren voldoende gefrankeerd versturen naar:

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

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

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

**HEART RATE MONITOR**  
**PC 15.11**

**SIGMA-ELEKTRO GmbH**

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