

HEART RATE MONITOR



**HEART
RATE**



PC 15.11

DANSK
SVENSKA
SUOMI

DK

SE

FI

1	Johdanto	72	6	Harjoittelutila	91
2	Pakkauksen sisältö	72	6.1	Harjoittelutilan avaaminen	91
3	Turvallisuusohjeet	73	6.2	Näytön rakenne	91
4	Yleiskatsaus	73	6.3	Harjoittelutilan näppäimet	92
4.1	Sykemittarin aktivointi	73	6.4	Harjoittelun aikaiset toiminnot	92
4.2	Rintavyön pukeminen	74	6.5	Harjoittelun aloittaminen	93
4.3	Ennen harjoittelua	75	6.6	Harjoittelun keskeyttäminen	94
4.4	Lyhyt ja pitkä näppäimen painallus	76	6.7	Harjoittelun päättäminen	94
4.5	Toimintatilojen ja toimintojen yleiskatsaus	77	6.8	Harjoitteluarvot harjoittelun jälkeen	95
4.5.1	Lepotila	78	6.9	Harjoitteluarvojen nollaus	95
4.5.2	Harjoittelutila	78	7	Kierrosarjoittelu	96
4.5.3	Kierrosnäkymä	79	7.1	Kierrosarjoittelun suorittaminen	96
4.5.4	Säätötila	80	7.2	Viimeisen kierroksen yhteenveto	97
5	Säätötila	81	7.3	Kierrosnäkymä	97
5.1	Säätötilan avaaminen	81	7.3.1	Kierrosnäkymätilan avaaminen	98
5.2	Näytön rakenne	81	7.3.2	Näytön rakenne	98
5.3	Säätötilan näppäimet	81	7.3.3	Kierrosnäkymän näppäintoiminnot	99
5.4	Laiteasetusten pikaopas	82	7.3.4	Yksittäisten kierrosten arvojen näyttö	100
5.5	Laiteasetusten teko	82	7.4	FAQ (Usein esitettyjä kysymyksiä ja huolto)	100
5.5.1	Kielen valinta	82	8	Huolto ja puhdistaminen	102
5.5.2	Päivämäärän asetus	83	8.1	Pariston vaihto	102
5.5.3	Kellonajan asetus	84	8.2	Hävittäminen	102
5.5.4	Sukupuolen valinta	85	9	Tekniset tiedot	103
5.5.5	Syntymäpäivämäärän asetus	85	10	Takuu	103
5.5.6	Painon asetus	85			
5.5.7	Maksimisykkeen asetus	85			
5.5.8	Harjoittelualueen asetus	86			
5.5.9	Harjoittelu harjoittelalueilla	87			
5.5.10	Henkilökohtaisen harjoittelualueen perustaminen	87			
5.5.11	Kokonaisjuoksuaajan asetus	89			
5.5.12	Kokonaiskalorimäärän asetus	90			
5.5.13	Kontrastin säätö	90			
5.5.14	Näppäinäänien säätö	90			
5.5.15	Aluehäilytyksen asetus tai poisto	90			

1 JOHDANTO

Kiitämme SIGMA SPORT®-sykemittarin hankinnasta. Uusi sykemittari tulee olemaan vuosien ajan uskollinen kumppanisi urheilussa ja vapaa-ajalla. Voit käyttää sykemittaria monenlaiseseen toimintaan, muun muassa seuraaviin:

- Juoksuharjoittelu
- Kävely ja sauvakävely
- Patikointi
- Uinti (vain sykemittaus)

Sykemittari PC 15.11 on teknisesti korkeatasoinen mittausskoje ja se mittaa tarkan sykkeen.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti läpi, jotta opit uuden sykemittarin monipuoliset toiminnot ja niiden käytön.

SIGMA SPORT® toivottaa sinulle paljon huvia harjoitteluun sykemittarin kanssa.

2 PAKKAUKSEN SISÄLTÖ



Sykemittari PC 15.11
sekä paristo



Paristokotelon kansiökalu pariston vaihtamista varten.
Vihje: Jos hukkaat sen, paristokotelo voidaan avata myös kuulakärkikynällä.



Elastinen vyö

2 PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

Sykemittari lähettimen kera

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



3 TURVALLISUUSOHJEET

- Terveysriskien välttämiseksi neuvottele ennen harjoittelun aloittamista lääkärisi kanssa. Tämä pätee erityisesti, jos sinulla on kardiovaskulaarisia perussairauksia tai jos et ole harrastanut liikuntaa enää pitkään aikaan.
- Älä käytä sykemittaria sukeltamiseen, sillä se soveltuu vain uintiin.
- Näppäimiä ei saa painaa veden alla.

4 YLEISKATSAUS

4.1 SYKEMITTARIN AKTIVOINTI

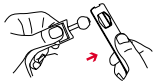
Uusi PC 15.11 täytyy aktivoida ennen kuin sitä voi käyttää harjoitteluun.

Se tehdään painamalla START/STOP-näppäintä ja pitämällä sitä 5 sekunnin ajan painettuna. PC 15.11 siirtyy automaattisesti säätötilaan. Perusasetuksia selataan näppäimillä TOGGLE (-) ja TOGGLE (+). Syötetty tieto vahvistetaan START/STOP-näppäintä painamalla. Säädä perusasetukset kuten kieli, päivämäärä, kellonaika jne. Säätötilasta poistutaan painamalla pitkään TOGGLE (+) -näppäintä.

Lisätietoa on luvussa 5 "Säätötila".



4.2 RINTAVYÖN PUKEMINEN

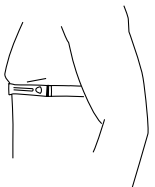


Liitä lähetin elastiseen vyöhön.



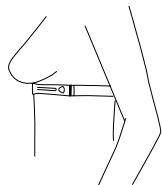
Vyön pituus voidaan mukauttaa yksilöllisesti kiinnitysmekanismin kautta.

Kiinnitä huomiota siihen, että säädät vyöpituuden niin että vyö tulee hyvin vartaloa vasten, mutta ei liian tiukalle.



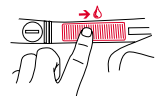
Miesten tulee sijoittaa lähetin rintalihaksen kiinnityskohdan alle.

SIGMA-logon on näytettävä eteenpäin lukukelpoisesti.



Naisten tulee sijoittaa lähetin rinnan kiinnityskohdan alle.

SIGMA-logon on näytettävä eteenpäin lukukelpoisesti.

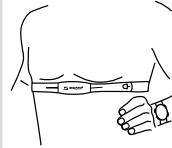


Nosta vyötä etupuolelta kevyesti irti ihosta. Kostuta lähettimen takapuolella olevat rivalliset alueet (elektrodit) syjellä tai vedellä.

4.3 ENNEN HARJOITTELUA

Ennen ensimmäisen harjoittelun aloittamista sykemittari on valmisteltava seuraavanlaisesti:

1. Kiinnitä rintavyö ja PC 15.11.



2. Aktivoi PC 15.11 painamalla mitä tahansa näppäintä pitkään.



3. Sykemittari siirtyy automaattisesti harjoittelutilaan. Odota, kunnes sykkeesi näytetään ennen kuin aloitat harjoittelun.



4. Aloita harjoittelu. Käynnistä harjoittelu START/STOP-näppäintä painamalla.



4.3 ENNEN HARJOITTELUA



5. Kun haluat päättää harjoittelun, paina START/STOP-näppäintä. Sekuntikello pysähtyy. Arvot nollataan painamalla pitkään START/STOP-näppäintä. Harjoittelutilasta poistutaan painamalla pitkään TOGGLE (-)-näppäintä.

4.4 LYHYT JA PITKÄ NÄPPÄIMEN PAINALLUS

Sykemittaria käytetään kahdella erilaisella näppäimen painalluksella:

→ **Näppäimen lyhyt painallus**

Toimintojen avaaminen tai selaus.

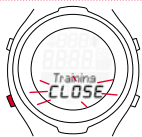
→ **Näppäimen pitkä painallus**

Toiseen toimintatilaan vaihtaminen, harjoitteluarvojen nollaus.

Esimerkki: Olet päättänyt harjoittelun ja haluat kutsua esiin lepotilan.



Paina TOGGLE (-)-näppäintä pitkään.



Pidä TOGGLE (-)-näppäintä edelleen painettuna. Näyttö vilkkuu kaksi kertaa ja osoittaa, että harjoittelutila on suljettu.

4.4 LYHYT JA PITKÄ NÄPPÄIMEN PAINALLUS

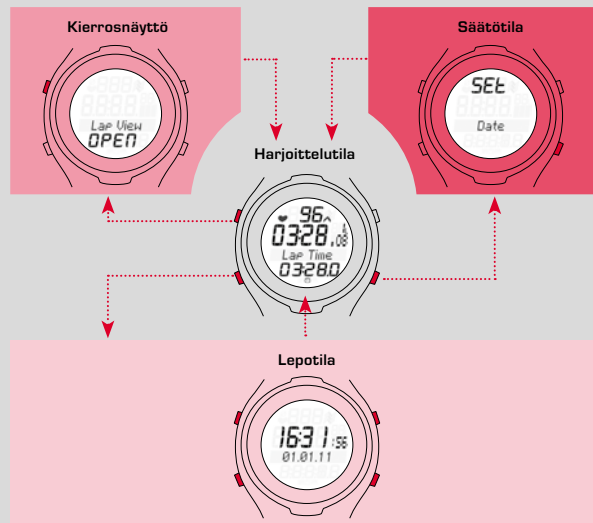
Lepotila näytetään.

Vapauta TOGGLE (-)-näppäin.



4.5 TOIMINTATILOJEN JA TOIMINTOJEN YLEISKATSAUS

Tässä saat yleiskuvan eri toimintatiloista (harjoittelutila, säätötila ja lepotila). Toimintatiloja vaihdetaan yhdestä toiseen pitkällä näppäimen painalluksella.



4 YLEISKATSAUS

4.5.1 LEPOTILA

Lepotilassa näytetään ainoastaan kellonaika ja päivämäärä. Lepotila vaihdetaan harjoittelutilaksi painamalla mitä tahansa näppäintä pitkään.

4.5.2 HARJOITTELUTILA

Tässä toimintatilassa harjoitellaan.

LAP

→ Kierros-/
väliajat



TOGGLE (-)

→ Näytetyn toiminnon
vaihtaminen

START/STOP

→ Sekuntikello

TOGGLE (+)

→ Näytetyn toiminnon
vaihtaminen

***Vihje:** Harjoittelun aikaisen yleisnäkyvän parantamiseksi näet kokonaisarvot vain, kun sekuntikello ei ole käynnissä.

4 YLEISKATSAUS

4.5.3 KIERROSNÄKYMÄ

PC 15.11 -sykemittaria voi käyttää kierrosarjoitteluun. Sykemittariin tallennetaan yksittäisten kierrosten arvot. Arvoja voi tarkastella harjoittelun aikana ja jälkeen kierrosnäkyvän kautta.



Kierrosnäkyvän voi avata vain harjoittelutilan kautta painamalla näppäintä LAP.

Kierrosnäkyvätilassa:

Näppäimillä LAP ja START/STOP voi navigoida ja selata edellisiä kierroksia. Näppäimillä TOGGLE (-) ja TOGGLE (+) näet kierroskohtaiset syke- ja aika-arvot.



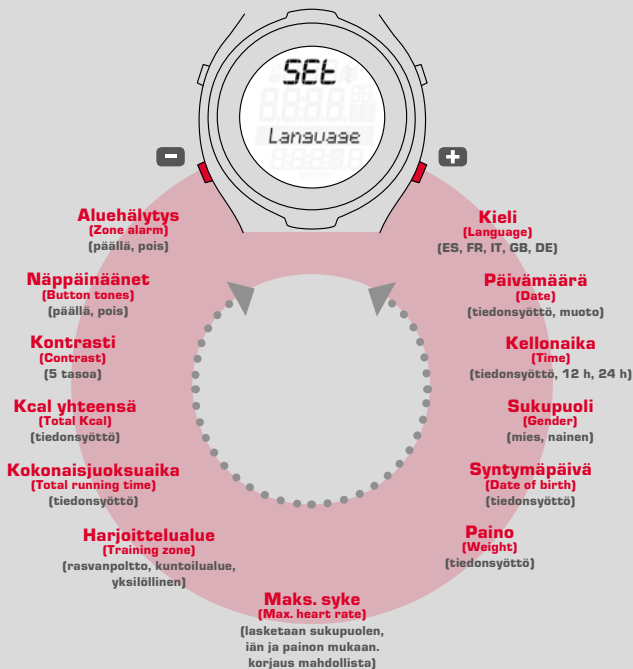
Sykemittari näyttää harjoittelun aikana jokaisen päättyneen kierroksen jälkeen (paina lyhyesti LAP-näppäintä) yhteenvedon viimeisimmästä kierroksesta. Voit siis todeta suoraan, onko harjoittelusi tavoiteltujen arvojen (askeltaulukko, tavoiteaika) alueella.



4.5.4 SÄÄTÖTILA

Tässä toimintatilassa voidaan mukauttaa laiteasetuksia.

- TOGGLE (+) -näppäimellä selataan eteenpäin kielestä aluehälytykseen.
- TOGGLE (-) -näppäimellä selataan taaksepäin aluehälytyksestä kieleen.



5.1 SÄÄTÖTILAN AVAAMINEN

Edellytys: Sykemittari on harjoittelutilassa (katso luku 4.5 "Toimintatilojen ja toimintojen yleiskatsaus").

Paina TOGGLE (+) -näppäintä pitkään. Näyttö vilkkuu kaksi kertaa, sen jälkeen säätötila on auki.



5.2 NÄYTÖN RAKENNE

- | | |
|-----------------|---|
| 1. rivi | SET osoittaa, että säätötila on avattu. |
| 3. rivi/ | Alivalikko tai muutettava |
| 4. rivi | asetus. |



5.3 SÄÄTÖTILAN NÄPPÄIMET

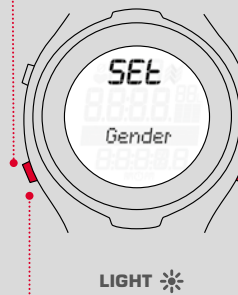
TOGGLE

Painallus:
Selaus
taaksepäin

Pitkä painallus:
Jatkuva
selaus

START/STOP

Painallus:
valitse/vahvista



LIGHT

Painallus:
Valo päälle

5.4 LAITEASETUSTEN PIKAOPAS

Laiteasetukset kuten kieli, sukupuoli, syntymäpäivämäärä, paino, maksimisyke, kontrasti, näppäinäänät ja aluehälytys säädetään aina samalla tavalla: Valitse laiteasetus, muuta arvoa ja tallenna muutettu laiteasetus.

Edellytys: Sykemittari on säätötilassa (luku 5.1).

- 1 Paina näppäintä TOGGLE (-) tai TOGGLE (+) niin monta kertaa, kunnes haluttu laiteasetus löytyy.
- 2 Paina START/STOP-näppäintä, laiteasetuksen arvo vilkkuu.
- 3 Paina näppäintä TOGGLE (-) tai TOGGLE (+) niin monta kertaa, kunnes haluttu arvo näytetään.
- 4 Paina START/STOP-näppäintä, laiteasetusta muutetaan. Nyt voidaan selata toiseen laiteasetukseen.

5.5 LAITEASETUSTEN TEKO

5.5.1 KIELEN VALINTA

Luvussa 5.4 "Laiteasetusten pikaopas" olevan kuvauksen mukaisesti.

5.5.2 PÄIVÄMÄÄRÄN ASETUS

Edellytys: Sykemittari on säätötilassa.

Paina näppäintä TOGGLE (+) niin monta kertaa, kunnes näyttöön tulee "Päivämäärä" (Date).



Paina START/STOP-näppäintä. Näyttöön tulee vilkkuva "Vuosi" (Year), sen alla vilkkuu esiasetettu vuosi. Aseta nyt vuosiluku näppäimellä TOGGLE (-) tai TOGGLE (+).



Paina START/STOP-näppäintä. "Kuukausi" (Month) näytetään. Aseta nyt kuukausi näppäimellä TOGGLE (-) tai TOGGLE (+).



Paina START/STOP-näppäintä. "Päivä" (Day) näytetään. Aseta nyt päivä näppäimellä TOGGLE (-) tai TOGGLE (+).



Paina START/STOP-näppäintä. Päivämäärämuoto näytetään. Valitse näppäimellä TOGGLE (-) tai TOGGLE (+) haluttu päivämäärämuoto.



Paina START/STOP-näppäintä. Päivämääräasetus otetaan käyttöön.



5.5.3 KELLONAJAN ASETUS

Esimerkki: Talviaika vaihtuu kesäajaksi. Haluat mukauttaa kellonajan.
Edellytys: Sykemittari on säätötilassa.



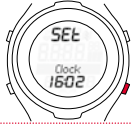
Paina näppäintä TOGGLE (+) niin monta kertaa, kunnes näyttöön tulee "Kellonaika" (Clock).



Paina START/STOP-näppäintä. Näyttöön tulee vilkkuva "24H". Valitse näppäimellä TOGGLE (-) tai TOGGLE (+) joko 12 tunnin tai 24 tunnin näyttö.



Paina START/STOP-näppäintä.
 Kellonaika näytetään. Tuntitieto vilkkuu.



Paina näppäintä TOGGLE (+). Tunti lasketaan ylöspäin. Tunti lasketaan näytöllä alaspäin näppäintä TOGGLE (-) painamalla.



Paina START/STOP-näppäintä, minuuttitieto vilkkuu.



Paina START/STOP-näppäintä. Uusi kellonaika on tallennettu.

5.5.4 SUKUPUOLEN VALINTA

Luvussa 5.4 "Laitteasetusten pikaopas" olevan kuvauksen mukaisesti. Tämä laiteasetus vaikuttaa maksimisykkeen ja kalorien laskentaan. Säädä arvo siksi oikein.

5.5.5 SYNTYMÄPÄIVÄMÄÄRÄN ASETUS

Luvussa 5.4 "Laitteasetusten pikaopas" olevan kuvauksen mukaisesti. Tämä laiteasetus vaikuttaa maksimisykkeen ja kalorien laskentaan. Säädä arvo siksi oikein.

5.5.6 PAINON ASETUS

Luvussa 5.4 "Laitteasetusten pikaopas" olevan kuvauksen mukaisesti. Tämä laiteasetus vaikuttaa maksimisykkeen ja kalorien laskentaan. Säädä arvo siksi oikein.

5.5.7 MAKSIMISYKKEEN ASETUS

Sykemittari laskee maksimisykkeen sukupuolen, painon ja syntymäpäivämäärän perusteella.

Huomio: Huomioi, että tällä arvolla muutetaan myös harjoittelalueita. Muuta maksimisykkeen arvoa vain, kun uusi arvo on hankittu varmalla testillä kuten suorituksen arvioinnilla, maksimisykkeen testillä.

Luvussa 5.4 "Laitteasetusten pikaopas" olevan kuvauksen mukaisesti.

5.5.8 HARJOITTELUALUEEN ASETUS

Harjoittelualueita on valittavissa kolme. Niiden avulla määritetään aluehälytystä varten ylä- ja alarajat.

Esimerkki: Haluat tehdä rasvanpolttojuoksun.

Säädä tuolloin alueeksi "Rasvanpoltto".

Edellytys: Sykemittari on säätötilassa.



Paina näppäintä TOGGLE (-) niin monta kertaa, kunnes näyttöön tulee "Harjoittelualue" (Train. Zone).



Paina START/STOP-näppäintä. Asetettu harjoittelualue näytetään.



Selaa näppäimellä TOGGLE (+) kohtaan "Rasvanpoltto" (Fat Burn).



Paina START/STOP-näppäintä. Harjoittelualue on säädetty kaikkia muita harjoitteluita varten.

Vihje: Harjoittelutilaan palataan takaisin painamalla TOGGLE (+) -näppäintä pitkään.

5.5.9 HARJOITTELU HARJOITTELUALUEILLA

Sykemittarissa on kolme harjoittelualuetta. Esisäädetty harjoittelualueet "Rasvanpoltto" ja "Kuntoilualue" lasketaan maksimisykkeen perusteella. Kullakin harjoittelualueella on sykkeen ylä- ja ala-arvo.

→ **Rasvanpoltto**

Tällä treenataan aerobista aineenvaihduntaa. Pitkäkestoisuudella ja vähäisellä voimakkuudella poltetaan enemmän rasvoja kuin hiilihydraatteja ja niitä muutetaan energiaksi. Harjoittelu tällä alueella tukee laihdutusta.

→ **Kuntoilualue**

Kuntoilualueella harjoitellaan huomattavasti intensiivisemmin. Harjoittelu tällä alueella tukee perusteellisuuden vahvistamista.

→ **Henkilökohtainen harjoittelualue**

Tämä alue perustetaan itse.

Tietoja, miten "Harjoittelualue" valitaan on luvussa 5.5.8 "Harjoittelualueen asetus".

5.5.10 HENKILÖKOHTAISEN HARJOITTELUALUEEN PERUSTAMINEN

Esimerkki: Haluat treenata henkilökohtaisella harjoittelualueella intervallijuoksua varten. Sykealueen tulee olla välillä 120 - 160.

Edellytys: Sykemittari on säätötilassa.

Selaa näppäimellä TOGGLE (+) niin kauan, kunnes näyttöön tulee "Harjoittelualue".



	Paina START/STOP-näppäintä. Asetettu harjoittelualue näytetään.		
	Selaa näppäimellä TOGGLE (+) kohtaan "Henkilökohtainen" (Individual).		
	Paina START/STOP-näppäintä. "Alaraja" (Lower Limit) näytetään. Tallennettu arvo vilkkuu.		
	Paina näppäintä TOGGLE (-) niin monta kertaa, kunnes arvoksi säätyy 120.		
	Paina START/STOP-näppäintä. "Yläaraja" (Upper Limit) näytetään. Tallennettu arvo vilkkuu.		
	Paina näppäintä TOGGLE (+) niin monta kertaa, kunnes arvoksi säätyy 160.		
	Paina START/STOP-näppäintä. Ylä- ja alarajat on asetettu.		
		5.5.11 KOKONAIJSUOKSUAJAN ASETUS	
		Esimerkki: Olet hankkinut sykemittarin ja haluat valita harjoittelupäiväkirjasta 5 tuntiin ja 36 minuutin kokonaisjuoksujan.	
		Edellytys: Sykemittari on säätötilassa.	
		Selaa näppäimellä TOGGLE (+) niin kauan, kunnes näyttöön tulee "Kokonaisaika" (Total Time).	
		Paina START/STOP-näppäintä. Näet kokonaisajan kohdassa nolliä. Kolme ensimmäistä kohtaa vilkkuvat tunteja varten.	
		Paina näppäintä TOGGLE (+) viisi kertaa, kunnes näytetään 5.	
		Paina START/STOP-näppäintä. Kaksi viimeistä kohtaa vilkkuvat minutteja varten.	
		Paina näppäintä TOGGLE (+) niin monta kertaa, kunnes arvoksi säätyy 36.	
		Vihje: Näppäimen TOGGLE (+) painettuna pitäminen nopeuttaa arvon suurentamista.	

5 SÄÄTÖTILA

5.5.11 KOKONAISJUOKSUAJAN ASETUS



Paina START/STOP-näppäintä. Asetus tallennetaan.

5.5.12 KOKONAISKALORIMÄÄRÄN ASETUS

Luvussa 5.5.11 "Kokonaisjuoksuajan asetus" olevan kuvauksen mukaisesti.

5.5.13 KONTRASTIN SÄÄTÖ

Luvussa 5.4 "Laitteasetusten pikaopas" olevan kuvauksen mukaisesti.

Vihje: Kontrasti muuttuu suoraan.

5.5.14 NÄPPÄINÄÄNIEN SÄÄTÖ

Luvussa 5.4 "Laitteasetusten pikaopas" olevan kuvauksen mukaisesti.

5.5.15 ALUEHÄLYTYKSEN ASETUS TAI POISTO

Luvussa 5.4 "Laitteasetusten pikaopas" olevan kuvauksen mukaisesti.

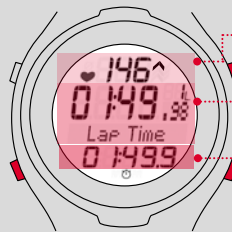
6 HARJOITTELUTILA

6.1 HARJOITTELUTILAN AVAAMINEN

Näin vaihdat harjoittelutilaan:

- **Lepotilasta**
Paina mitä tahansa näppäintä pitkään.
- **Säätötilasta**
Paina TOGGLE (+) -näppäintä pitkään.

6.2 NÄYTÖN RAKENNE



- Sen hetkinen syke ja alueilmaisin (harjoittelualuetta käytettäessä)
- Tällä toiminnolla voit tarkastella nykyistä harjoittelu-aikaa
- TOGGLE (-) tai TOGGLE (+)-toimintojen näyttö - esim. juoksu-aika, kierrosaika tai kalorit

→ Nuoli sykenäytön vieressä ▲

Syke on esimerkissä valitun harjoittelualueen alapuolella ja sitä on nostettava. Jos syke on liian korkea, nuoli näyttää alaspäin.

→ Sekuntikellomerkki ⌚

Harjoittelu on aloitettu, sekuntikello on käynnissä.



→ Sekuntikello pysäytetty

Sekuntikellomerkki on piilotettu.
Jos toiminnon tausta on tumma, sekuntikello on pysäytettyinä.

6.3 HARJOITTELUTILAN NÄPPÄIMET

LAP

Painallus:

Kierrosajan otto

Pitkä painallus:

Kierros-
äkymän
avaaminen

TOGGLE

Painallus:

Näytetyn toiminnon
vaihtaminen

Pitkä painallus:

Siirtyminen
lepotilaan



START/STOP

Painallus:

Sekuntikellon
käynnistys/ pysäytys

Pitkä painallus:

Harjoitteluarvojen nollaus
(resetointi)

TOGGLE

Painallus:

Näytetyn toiminnon
vaihtaminen

Pitkä painallus:

Säätötilan avaaminen

6.4 HARJOITTELUN AIKAISET TOIMINNOT

Sykemittari hankkii paljon erilaisia arvoja eikä se voi näyttää niitä kaikkia yhtäaikaan. Sen vuoksi eri toimintoja voidaan tuoda näkyviin näppäimen painalluksella.

6.4 HARJOITTELUN AIKAISET TOIMINNOT

Näppäimellä TOGGLE (-) tai TOGGLE (+) valitset, minkä toiminnon haluat nähdä näytön alimmassa osassa.



Vihje: Kalorit, keski- ja maksimisyke lasketaan vain, kun sekuntikello on käynnissä.

6.5 HARJOITTELUN ALOITTAMINEN

Edellytys: Sykemittari on harjoittelutilassa.

Paina START/STOP-näppäintä. Juoksuaika käynnistyy. Näytön alaosassa näkyy sekuntikellomerkki, ja mittausarvo-otsikon tausta on vaalea.



6.6 HARJOITTELUN KESKEYTTÄMINEN

Voit keskeyttää harjoittelun milloin tahansa ja jatkaa sitä sen jälkeen jälleen.



Paina START/STOP-näppäintä. Sekuntikellomerkki katoaa. Sekuntikello on pysäytetty.



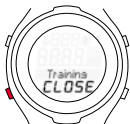
Paina START/STOP-näppäintä uudelleen. Sekuntikellomerkki näytetään jälleen. Sekuntikello jatkaa käyntiä.

6.7 HARJOITTELUN PÄÄTTÄMINEN

Olet päättänyt harjoittelujuoksun ja haluat päättää harjoittelun myös sykemittarista.



Paina START/STOP-näppäintä heti kun haluat päättää harjoittelun. Näin vältetään keskisykkeen tai harjoitteluaian vääristyminen.



Paina TOGGLE (-) -näppäintä pitkään. Laite siirtyy lepotilaan. Nähdään vain kellonaika ja päivämäärä ja sääastetaan paristoa. Nykyiset harjoitteluarvot jäävät tallennetuiksi.

Vihje: Kun olet lopettanut harjoittelun, sykemittari siirtyy viiden minuutin kuluttua lepotilaan.

6.8 HARJOITTELUARVOT HARJOITTELUN JÄLKEEN

Edellytys: Laite on harjoittelutilassa.

Harjoittelun jälkeen voit tarkastella harjoittelutilan mittausarvoja rauhassa. Yksittäisiä arvoja selataan näppäimillä START/STOP, TOGGLE (-) ja TOGGLE (+). Nykyisten harjoitteluarvojen ohella sykemittari näyttää myös yhteenlasketut arvot kuten:

- Kokonaisaika
- Kalorit yhteensä

Vihje: Kokonaisarvot ovat saatavilla vain, kun sekuntikello on pysähtyneenä.

6.9 HARJOITTELUARVOJEN NOLLAUS

Harjoitteluarvot on nollattava ennen uuden harjoittelun aloittamista. Muutoin sykemittari jatkaa arvojen laskentaa edelleen. Ajan ja kaloreiden yhteenlasketut kokonaisarvot jäävät tallennetuiksi.

Edellytys: Laite on harjoittelutilassa.

Paina START/STOP-näppäintä pitkään. Näyttö vilkkuu kaksi kertaa ja kaikki arvot nollataan. Sen jälkeen näet jälleen harjoittelutilan.



7.1 KIERROSHARJOITTELUUN SUORITTAMINEN

Esimerkki: Juokset säännöllisesti kaksi kierrosta järven ympäri ja haluat tehdä sen eri aikoina. PC 15.11:n kierrosharjoittelulla mittaat jokaisen kierroksen ajan.

**1 Edellytys:**

Laite on harjoittelutilassa.
Sekuntikello seisoo ja on nollattu.

**2 Aloita ensimmäinen kierros.**

Paina START/STOP-näppäintä. Sekuntikello käynnistyy.

**3 Aloita seuraava kierros.**

Paina LAP-näppäintä. Uusi kierros käynnistetään. Näyttö vilkkuu.

Vihje: Niin kauan kuin "Viim. kierros" vilkkuu, näet yhteenvedon viimeisimmästä kierroksesta.

**4 Lopeta harjoittelu viimeisen kierroksen jälkeen.**

Paina START/STOP-näppäintä.

Vihje: Kierrosharjoittelua voi käyttää myös kilpailuissa. Kun painat jokaisen kilometrin jälkeen LAP-näppäintä, voit verrata juoksun jälkeen jokaisen yksittäisen kilometrin arvoja.

7.2 VIIMEISEN KIERROKSEN YHTEENVETO

Paina LAP-näppäintä niin tämänhetkinen kierros päätetään ja uusi käynnistetään automaattisesti. Näytössä vilkkuu "Viim. kierros" ja viimeisimmästä kierroksesta näytetään yhteenveto viiden sekunnin ajan.

Viimeisen kierroksen yhteenveto

Keskisyke

Kokonaisaika

START/STOP-näppäimellä selaus

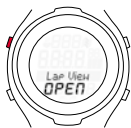
Kierrosaika



7.3 KIERROSNÄKYMÄ

Yksittäisten kierrosten harjoitteluarvoja voidaan tarkastella kierrosnäkyvässä.

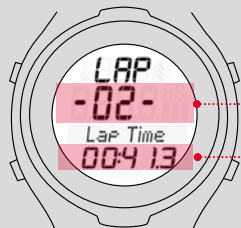
7.3.1 KIERROSNÄKYMÄTILAN AVAAMINEN



Edellytys: Sykemittari on harjoittelutilassa.

Paina LAP-näppäintä pitkään. Näyttö vilkkuu kaksi kertaa, sen jälkeen kierrosnäkymätila on auki.

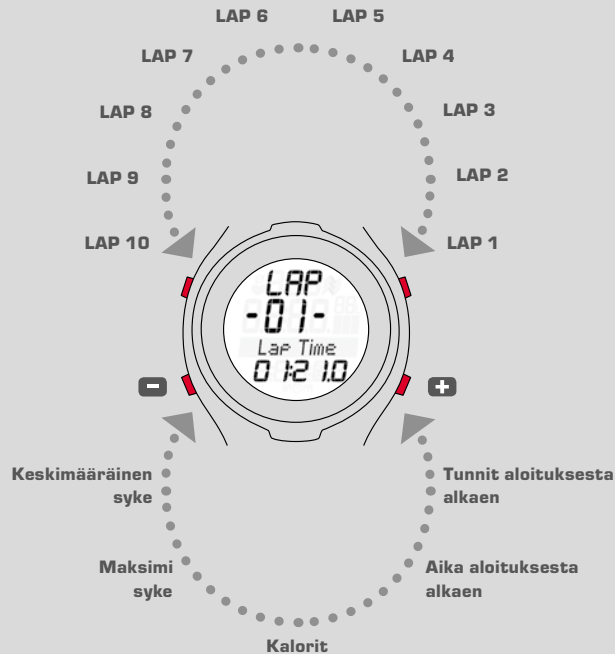
7.3.2 NÄYTÖN RAKENNE



→ Kierrosnumero

→ Toiminnon arvo

7.3.3 KIERROSNÄKYMÄN NÄPPÄINTOIMINNOT



7.3.4 YKSITTÄISTEN KIERROSTEN ARVOJEN NÄYTTÖ

Yksittäisten kierrosten eri mittausarvoja voidaan tarkastella vielä uudelleen.

Edellytys: Sykemittari on harjoittelutilassa.

- 1 Paina pitkään LAP-näppäintä, kunnes kierrosnäkyvä aukeaa. Viimeisimpien kierrosten arvo näytetään.
- 2 Valitse kierros.
Paina LAP-näppäintä tai START/STOP-näppäintä, niin selaat kierrosten läpi.
- 3 Kutakin kierrosarvoa voidaan tarkastella painamalla näppäintä TOGGLE [-] tai TOGGLE [+].
- 4 Poistu kierrosnäkyvästä.
Paina LAP-näppäintä pitkään, niin harjoittelutila näytetään.

7.4 FAQ (USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ JA HUOLTO)

Mitä tapahtuu, jos irrotan rintavyön harjoittelun aikana?

Kello ei saa enää signaalia, näyttöön tulee "0" – lyhyen ajan kuluttua PC 15.11 siirtyy lepotilaan.

Kytkeytyvätkö SIGMA-sykemittarit kokonaan pois päältä?

Ei – Lepotilassa näytetään ainoastaan kellonaika ja päivämäärä, joten sykemittaria voi käyttää myös normaalina kellona. Tässä tilassa PC 15.11 kuluttaa vain hyvin vähän sähköä.

7.4 FAQ (USEIN ESITETTYJÄ KYSYMYKSIÄ JA HUOLTO)

Mikä on syynä, kun näyttö reagoi hitaasti tai näyttää mustuneelta?

Käyttölämpötila on mahdollisesti ylitetty tai alitettu. Sykemittari on tarkoitettu lämpötila-alueelle 0 °C - 55 °C.

Mitä voi tehdä, kun näyttö on heikko?

Heikko näyttö voi johtua heikosta paristosta. Se on vaihdettava mahdollisimman pikaisesti – paristotyyppi CR 2032 (tuotenro 00342).

Ovatko SIGMA-sykemittarit vesitiiviitä ja voiko niitä käyttää uintiin?

Kyllä – PC 15.11 on 3 ATM: ään asti vesitiivis (vastaa 3 barin koestuspainetta). PC 15.11 soveltuu uintiin.

Huomioi: näppäimiä ei saa painaa veden alla, koska muutoin vettä pääsee koteloon.

Käyttöä merivedessä on vältettävä, sillä se voi aiheuttaa toimintahäiriöitä.

8.1 PARISTON VAIHTO



Sykemittarissa ja lähettimessä käytetään paristoa CR 2032 (tuotenro 00342).

Edellytys: Sinulla on uusi paristo ja paristokotelon kansityökalu.

- 1 Käännä kanta paristokotelon kansityökalulla vastapäivään, kunnes nuoli osoittaa kohtaan OPEN (AUKI). Vaihtoehtoisesti voit käyttää tähän myös kuulakärkikynää.
- 2 Irrota kansi.
- 3 Poista paristo.
- 4 Aseta uusi paristo paikalleen. Plusmerkki osoittaa ylöspäin. **Tärkeää:** Kiinnitä huomiota napaisuuteen!
- 5 Aseta kansi takaisin paikalleen. Nuoli osoittaa kohtaan OPEN (AUKI).
- 6 Käännä kanta paristokotelon kansityökalulla myötäpäivään, kunnes nuoli osoittaa kohtaan CLOSE (KIINNI).
- 7 Korjaa kellonaika ja päivämäärää.

Tärkeää: Hävitä paristo asianmukaisesti [katso luku 8.2].

8.2 HÄVITTÄMINEN



Li-Ion
Lithium Ionien

Paristoja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana (paristoja koskeva säädös)! Luovuta paristot johonkin viralliseen keruupisteeseen hävitettäväksi.



Sähkölaitteita ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. Luovuta laite johonkin viralliseen keruupisteeseen.

9 TEKNISET TIEDOT

PC 15.11

- Paristotyyppi: CR2032
- Pariston kestoikä: Keskimäärin 1 vuosi
- Kellon käyntitarkkuus: Yli ± 1 sekuntia/päivässä 20 °C ympäristölämpötilassa.
- Sykealue: 40-240

Rintavyö

- Paristotyyppi: CR2032
- Pariston kestoikä: Keskimäärin 2 vuotta

10 TAKUU

Otamme vastuun vioista kulloisenkin yhteistyökumppanin kohdalla lakimääräysten mukaisesti. Paristot eivät kuulu takuuseen. Takuutapauksessa käänny jälleenmyyjän puoleen, jolta olet ostanut sykemittarin, tai lähetä sykemittari ostokuitin ja kaikkien lisäosien kera riittävillä postimerkeillä varustettuna osoitteeseen:

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.- Julius -Leber-Straße 16
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Saksa

Puh. +49 (0) 63 21 9120 118
S-posti: service@sigmasport.com

Jos vaatimus oikeuttaa takuuseen, saat vaihdossa laitteen. Vaatimus oikeuttaa vain tällä hetkellä ajankohtaiseen malliin. Valmistaja pidättää oikeuden teknisiin muutoksiin.

CE-vakuutus on luettavissa osoitteessa: 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