

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



**HEART  
RATE**



**PC 15.11**

DEUTSCH  
ENGLISH  
FRANÇAIS

DE

US/GB

FR

1	<b>Préface</b>	72
2	<b>Contenu de l'emballage</b>	72
3	<b>Consignes de sécurité</b>	73
4	<b>Vue d'ensemble</b>	73
4.1	Activation du cardio-fréquencemètre	73
4.2	Mise en place de la ceinture thoracique	74
4.3	Avant l'entraînement	75
4.4	Pressions longues et courtes sur les boutons	76
4.5	Vue d'ensemble des modes et fonctions	77
4.5.1	Mode de veille	78
4.5.2	Mode d'entraînement	78
4.5.3	Aperçu des tours	79
4.5.4	Mode de réglage	80
5	<b>Mode de réglage</b>	81
5.1	Ouverture du mode de réglage	81
5.2	Structure de l'écran	81
5.3	Affectation des boutons en mode de réglage	81
5.4	Aide-mémoire – Paramètres de l'appareil	82
5.5	Réglage des paramètres de l'appareil	82
5.5.1	Langue	82
5.5.2	Date	83
5.5.3	Heure	84
5.5.4	Sexe	85
5.5.5	Date de naissance	85
5.5.6	Poids	85
5.5.7	FCmax	85
5.5.8	Zone d'entraînement	86
5.5.9	Entraînement avec zones d'entraînement	87
5.5.10	Définition d'une zone d'entraînement individuelle	87
5.5.11	Temps Total	89
5.5.12	Calories brûlées totales	90
5.5.13	Contraste	90
5.5.14	Tonalité des boutons	90
5.5.15	Activation ou désactivation de l'alarme des zones	90

6	<b>Mode d'entraînement</b>	91
6.1	Ouverture du mode d'entraînement	91
6.2	Structure de l'écran	91
6.3	Affectation des boutons en mode d'entraînement	92
6.4	Fonctions pendant l'entraînement	92
6.5	Début de l'entraînement	93
6.6	Interruption de l'entraînement	94
6.7	Fin de l'entraînement	94
6.8	Valeurs d'entraînement après l'entraînement	95
6.9	Réinitialiser les valeurs d'entraînement	95
7	<b>Entraînement par tours</b>	96
7.1	Entraînement par tours	96
7.2	Résumé du dernier tour	97
7.3	Aperçu des tours	97
7.3.1	Ouverture du mode d'aperçu des tours	98
7.3.2	Structure de l'écran	98
7.3.3	Affectation des boutons en mode d'aperçu des tours	99
7.3.4	Affichages des valeurs des différents tours	100
7.4	FAQ (questions fréquemment posées et service)	100
8	<b>Entretien &amp; Nettoyage</b>	102
8.1	Remplacement des piles	102
8.2	Élimination	102
9	<b>Caractéristiques techniques</b>	103
10	<b>Garantie</b>	103

## 1 PREFACE

Nous vous remercions d'avoir choisi un cardio-fréquencemètre de marque SIGMA SPORT®. Votre nouveau cardio-fréquencemètre restera, pendant de longues années, un compagnon fidèle pour vos sorties sportives et de loisirs. Vous pouvez utiliser votre cardio-fréquencemètre pour de nombreuses activités, telles que – par exemple :

- Entraînement à la course
- Marche et marche nordique
- Randonnée
- Natation (uniquement pour la mesure de la fréquence cardiaque)

Le cardio-fréquencemètre PC 15.11 est un instrument de mesure utilisant des techniques avancées qui mesure avec précision votre fréquence cardiaque.

Nous vous prions de bien vouloir lire le présent mode d'emploi attentivement pour découvrir et pouvoir utiliser au mieux les nombreuses fonctions de votre nouveau cardio-fréquencemètre.

SIGMA SPORT® vous souhaite beaucoup de plaisir avec votre nouveau cardio-fréquencemètre.

## 2 CONTENU DE L'EMBALLAGE



Cardio-fréquencemètre PC 15.11, pile compris



Outil d'ouverture du couvercle du compartiment à pile pour le remplacement de la pile.

**Astuce :** Si vous perdez cet outil, vous pouvez également ouvrir le compartiment à pile au moyen d'un stylo à bille.



Ceinture élastique

## 3 CONTENU DE L'EMBALLAGE

Ceinture de transmission

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



## 3 CONSIGNES DE SECURITE

- Avant de l'entraînement, veuillez consulter votre médecin afin d'éviter tout risque pour votre santé. Ceci s'applique tout particulièrement si vous souffrez de maladies cardiovasculaires ou n'avez plus fait de sport depuis longtemps.
- Veuillez ne pas utiliser votre cardio-fréquencemètre pour la plongée, mais bien uniquement pour la natation.
- N'appuyez jamais sur aucun bouton sous l'eau.

## 4 VUE D'ENSEMBLE

### 4.1 ACTIVATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Avant de pouvoir vous entraîner avec votre nouveau PC 15.11, celui-ci doit tout d'abord avoir été activé.

À cette fin, appuyez sur le bouton START/STOP et maintenez-le enfoncé pendant 5 secondes. Votre PC 15.11 passe automatiquement en mode de réglage. Les boutons TOGGLE (-) et TOGGLE (+) vous permettent de basculer entre les différents paramètres de base. Le bouton START/STOP permet de confirmer les saisies. Réglez les paramètres de base, tels que la langue, la date, l'heure, etc. Appuyez longuement sur le bouton TOGGLE (+) pour quitter le mode de réglage.

Vous trouverez de plus amples informations au chapitre 5, "Mode de réglage".



## 4 VUE D'ENSEMBLE

### 4.2 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE

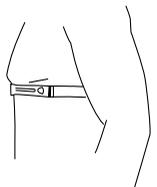


Raccordez l'émetteur à la ceinture élastique.



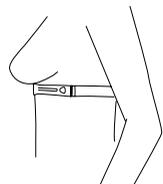
Le mécanisme de blocage permet de régler la longueur de la ceinture.

Veillez à régler la longueur de la ceinture de sorte que la ceinture tienne correctement, mais ne soit pas trop serrée.



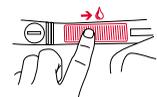
Chez les hommes, placez l'émetteur sous la naissance du muscle pectoral.

**Le logo SIGMA doit être tourné vers l'avant de manière à être lisible.**



Chez les femmes, placez l'émetteur sous la naissance de la poitrine.

**Le logo SIGMA doit être tourné vers l'avant de manière à être lisible.**



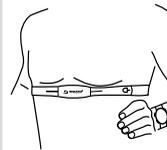
Soulevez légèrement la ceinture à l'avant. Humidifiez légèrement la zone nervurée (électrodes) à l'arrière de l'émetteur au moyen de salive ou d'eau.

## 4 VUE D'ENSEMBLE

### 4.3 AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Avant de pouvoir commencer à vous entraîner, vous devez tout d'abord préparer votre cardio-fréquencemètre comme suit :

1. Mettez la ceinture thoracique et le PC 15.11 en place.



2. Activez le PC 15.11 en enfonçant un bouton au choix.



3. Le cardio-fréquencemètre passe automatiquement en mode d'entraînement. Attendez jusqu'à ce que la fréquence cardiaque s'affiche avant de commencer à vous entraîner.



4. Démarrez l'entraînement. Le bouton START/STOP permet de démarrer l'entraînement.



## 4.3 AVANT L'ENTRAÎNEMENT



5. Si vous souhaitez mettre un terme à l'entraînement, appuyez sur le bouton START/STOP. Le chronomètre s'arrête. Pour réinitialiser les valeurs, appuyez longuement sur le bouton START/STOP. Pour quitter le mode d'entraînement, maintenez le bouton TOGGLE (-) enfoncé.

## 4.4 PRESSIONS LONGUES ET COURTES SUR LES BOUTONS

Votre cardio-fréquencemètre peut être commandé au moyen de deux types de pression sur les boutons :

→ **Pression courte sur les boutons**

Vous appelez une fonction ou changez de fonction.

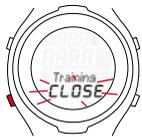
→ **Pression longue sur les boutons**

Vous changez de mode ou réinitialisez les valeurs de mesure.

**Exemple :** Vous avez achevé votre entraînement et souhaitez passer en mode de veille.



Appuyez longuement sur le bouton TOGGLE (-).



Maintenez le bouton TOGGLE (-) enfoncé. L'écran clignote deux fois et indique que le mode d'entraînement a été quitté.

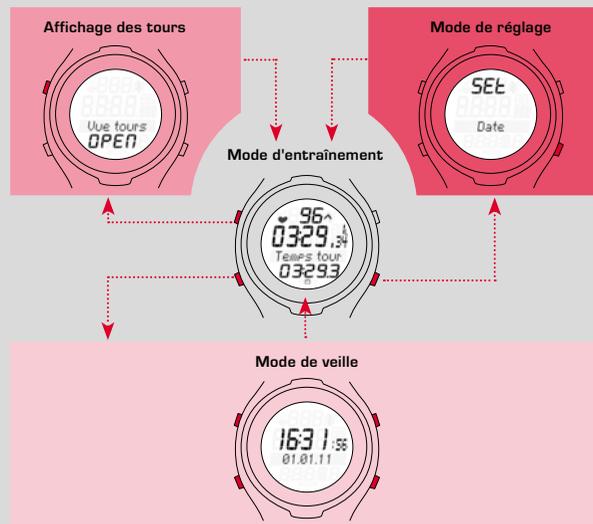
## 4.4 PRESSIONS LONGUES ET COURTES SUR LES BOUTONS

Le mode de veille s'affiche. Relâchez le bouton TOGGLE (-).



## 4.5 VUE D'ENSEMBLE DES MODES ET FONCTIONS

Vous obtenez ici une vue d'ensemble des différents modes (mode d'entraînement, mode de réglage et mode de veille). Une pression longue permet de basculer entre les différents modes.



## 4 VUE D'ENSEMBLE

### 4.5.1 MODE DE VEILLE

En mode de veille, seules l'heure et la date s'affichent. Appuyez longuement sur un bouton au choix pour passer du mode de veille au mode d'entraînement.

### 4.5.2 MODE D'ENTRAÎNEMENT

Vous vous entraînez dans ce mode.

#### LAP

→ Temps partiels / intermédiaires



#### START/STOP

→ Chronomètre

#### TOGGLE -

→ Change la fonction affichée

#### TOGGLE +

→ Change la fonction affichée

**\*Remarque :** Pour améliorer la visibilité pendant l'entraînement, les valeurs totales ne s'affichent que lorsque le chronomètre ne fonctionne pas.

## 4 VUE D'ENSEMBLE

### 4.5.3 APERÇU DES TOURS

Le PC 15.11 vous permet de vous entraîner par tours. Votre cardio-fréquencemètre enregistre les valeurs des différents tours. Vous pouvez consulter les valeurs dans l'aperçu des tours après et pendant l'entraînement.



L'aperçu des tours n'est accessible qu'au départ du mode d'entraînement, en maintenant le bouton LAP enfoncé.

En mode d'aperçu des tours : les boutons LAP et START/STOP permettent de naviguer entre les tours passés. Les boutons TOGGLE (-) et TOGGLE (+) permettent de visualiser les fréquences cardiaques et durées par tour.



Pendant l'entraînement, votre cardio-fréquencemètre affiche brièvement un résumé du dernier tour après la fin de chaque tour [appui bref sur le bouton LAP]. Vous pouvez ainsi constater directement si vous trouvez dans les valeurs visées [tableau de marche, temps visés].

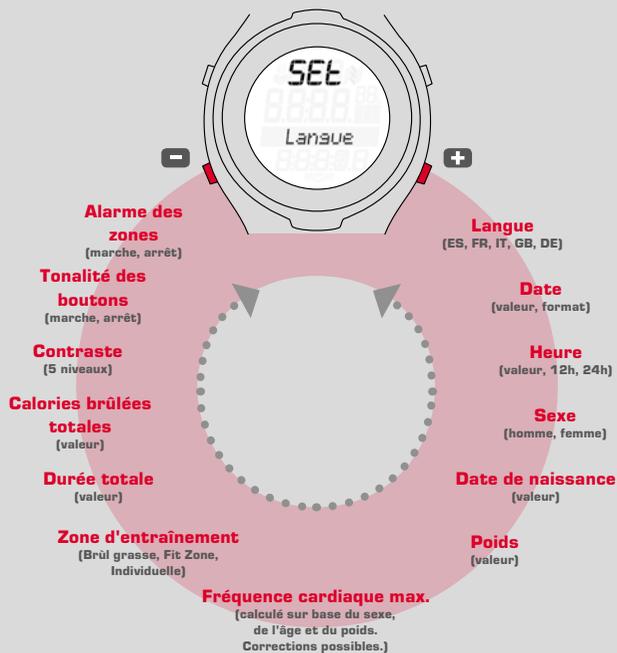


## 4 VUE D'ENSEMBLE

### 4.5.4 MODE DE RÉGLAGE

Ce mode permet d'adapter les paramètres de l'appareil.

- Le bouton TOGGLE (+) permet d'avancer, de la langue à l'alarme des zones.
- Le bouton TOGGLE (-) permet de reculer, de l'alarme des zones à la langue.



## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.1 OUVERTURE DU MODE DE RÉGLAGE

**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode d'entraînement (cf. chapitre 4.5, "Vue d'ensemble des modes et fonctions").

Appuyez longuement sur le bouton TOGGLE (+). L'écran clignote deux fois, puis le mode de réglage s'ouvre.



### 5.2 STRUCTURE DE L'ÉCRAN

- |   |  |
|---|--|
| <b>1<sup>ère</sup> ligne</b>                          | SET indique que le mode de réglage est ouvert. |
| <b>3<sup>ème</sup> ligne / Sous-menu ou paramètre</b> |  |
| <b>4<sup>ème</sup> ligne</b>                          | à régler.                                      |



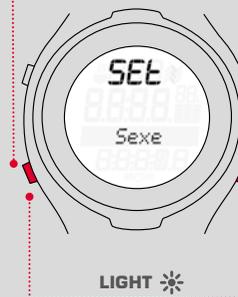
### 5.3 AFFECTATION DES BOUTONS EN MODE DE RÉGLAGE

#### TOGGLE (-)

**Pression courte :** retour en arrière  
**Pression longue :** retour en arrière rapide

#### START/STOP

**Pression courte :** sélectionne et confirme



**Pression courte :** éclairage allumé

#### TOGGLE (+)

**Pression courte :** avance  
**Pression longue :** avance rapide

## 5.4 AIDE-MÉMOIRE - PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

Les paramètres de l'appareil, tels que la langue, le sexe, la date de naissance, le poids, la FCmax, le contraste, la tonalité des boutons et l'alarme des zones doivent tous être réglés de la même manière : Vous choisissez le paramètre, modifiez la valeur et enregistrez le paramètre modifié.

**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode de réglage (chapitre 5.1).

- 1 Appuyez sur le bouton TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) jusqu'à ce que le paramètre souhaité s'affiche.
- 2 Appuyez sur le bouton START/STOP : la valeur du paramètre clignote.
- 3 Appuyez sur le bouton TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) jusqu'à ce que la valeur souhaitée s'affiche.
- 4 Appuyez sur le bouton START/STOP pour modifier le paramètre de l'appareil. Vous pouvez alors passer à un autre paramètre.

## 5.5 RÉGLAGE DES PARAMÈTRES DE L'APPAREIL

## 5.5.1 LANGUE

Comme décrit au chapitre 5.4 "Aide-mémoire - Paramètres de l'appareil".

## 5.5.2 DATE

**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode de réglage.

Appuyez sur le bouton TOGGLE (+) jusqu'à ce que "Date" s'affiche à l'écran.



Appuyez sur le bouton START/STOP. "Année" s'affiche et l'année réglée par défaut clignote. Réglez alors l'année au moyen des boutons TOGGLE (-) ou TOGGLE (+).



Appuyez sur le bouton START/STOP. "Mois" s'affiche. Réglez alors le mois au moyen des boutons TOGGLE (-) ou TOGGLE (+).



Appuyez sur le bouton START/STOP. "Jour" s'affiche. Réglez alors le jour au moyen des boutons TOGGLE (-) ou TOGGLE (+).



Appuyez sur le bouton START/STOP. Un format de date s'affiche. Sélectionnez le format souhaité pour la date au moyen des boutons TOGGLE (-) ou TOGGLE (+).



Appuyez sur le bouton START/STOP. Le réglage de la date est enregistré.



## 5.5.3 HEURE

**Exemple :** Vous souhaitez adapter l'heure au passage de l'heure d'hiver à l'heure d'été.

**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode de réglage.



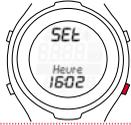
Appuyez sur le bouton TOGGLE (+) jusqu'à ce que "Heure" s'affiche à l'écran.



Appuyez sur le bouton START/STOP. "24H" s'affiche et clignote. Les boutons TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) permettent de choisir entre "24H" et "12H".



Appuyez sur le bouton START/STOP. L'heure s'affiche. Les heures clignent.



Appuyez sur le bouton TOGGLE (+). L'heure augmente d'une unité. Le bouton TOGGLE (-) diminue l'heure d'une unité.



Appuyez sur le bouton START/STOP. Les minutes clignent.



Appuyez sur le bouton START/STOP. La nouvelle heure est enregistrée.

## 5.5.4 SEXE

Comme décrit au chapitre 5.4 "Aide-mémoire - Paramètres de l'appareil".

Ce paramètre de l'appareil intervient pour le calcul de la fréquence cardiaque maximale et des calories. Cette valeur est donc importante.

## 5.5.5 DATE DE NAISSANCE

Comme décrit au chapitre 5.4 "Aide-mémoire - Paramètres de l'appareil".

Ce paramètre de l'appareil intervient pour le calcul de la fréquence cardiaque maximale et des calories. Cette valeur est donc importante.

## 5.5.6 POIDS

Comme décrit au chapitre 5.4 "Aide-mémoire - Paramètres de l'appareil".

Ce paramètre de l'appareil intervient pour le calcul de la fréquence cardiaque maximale et des calories. Cette valeur est donc importante.

## 5.5.7 FCMAX

La fréquence cardiaque maximale (FCmax) est déterminée par le cardio-fréquencemètre sur base du sexe, du poids et de la date de naissance.

**Attention !** Veuillez noter que cette valeur modifie également les zones d'entraînement. Modifiez la FCmax uniquement si celle-ci a été déterminée au moyen d'un test sûr, tel qu'un diagnostic de performance.

Comme décrit au chapitre 5.4 "Aide-mémoire - Paramètres de l'appareil".

## 5.5.8 ZONE D'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez choisir entre trois zones d'entraînement. Les limites supérieure et inférieure de l'alarme sont alors déterminées.

**Exemple :** Vous souhaitez brûler des graisses. Choisissez alors la "Brûl. graisse".

**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode de réglage.



Appuyez sur le bouton TOGGLE (-) jusqu'à ce que "Zone d'entraînement" s'affiche à l'écran.



Appuyez sur le bouton START/STOP. La zone d'entraînement réglée s'affiche.



Passez à "Brûl. graisse" au moyen du bouton TOGGLE (+).



Appuyez sur le bouton START/STOP. La zone d'entraînement est alors réglée pour tous les autres entraînements.

**Astuce :** Appuyez longuement sur le bouton TOGGLE (+) pour revenir au mode d'entraînement.

## 5.5.9 ENTRAÎNEMENT AVEC ZONES D'ENTRAÎNEMENT

Votre cardio-fréquencemètre est doté de trois zones d'entraînement. Les zones d'entraînement par défaut "Brûl. graisse" et "Zone fitness" sont calculées sur base de la fréquence cardiaque maximale. Chaque zone d'entraînement est limitée par une fréquence cardiaque maximale et une fréquence cardiaque minimale.

→ **Brûl. graisse**

Le métabolisme aérobique est entraîné. L'organisme brûle plus de graisses (les transforme en énergie) que d'hydrates de carbone pendant un entraînement de longue durée, à faible intensité. L'entraînement dans cette zone vous aide à perdre du poids.

→ **Zone fitness**

Dans la zone fitness, l'entraînement est déjà plus intense. L'entraînement dans cette zone sert à renforcer l'endurance de base.

→ **Zone d'entraînement individuelle**

Vous pouvez définir cette zone vous-même.

Le chapitre 5.5.8 "Zone d'entraînement" décrit comment sélectionner une "zone d'entraînement".

## 5.5.10 DÉFINITION D'UNE ZONE D'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUELLE

**Exemple :** Pour modifier votre rythme pendant la course, vous souhaitez vous entraîner dans une zone d'entraînement individuelle. Votre fréquence cardiaque doit se situer entre 120 et 160.

**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode de réglage.

Appuyez sur le bouton TOGGLE (+) jusqu'à ce que "Zone d'entraînement" s'affiche à l'écran.



## 5 MODE DE REGLAGE



Appuyez sur le bouton START/STOP. La zone fitness réglée s'affiche.



Passez à "Individuelle" au moyen du bouton TOGGLE (+).



Appuyez sur le bouton START/STOP. "Lim basse" s'affiche. La valeur saisie clignote.



Appuyez sur le bouton TOGGLE (-) jusqu'à ce que la valeur 120 s'affiche.



Appuyez sur le bouton START/STOP. "Lim haute" s'affiche. La valeur saisie clignote.



Appuyez sur le bouton TOGGLE (+) jusqu'à ce que la valeur 160 s'affiche.



Appuyez sur le bouton START/STOP. Les limites supérieure et inférieure sont réglées.

## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.5.11 TEMPS TOTAL

**Exemple :** Vous avez acheté un cardio-fréquencemètre et souhaitez utiliser la durée totale d'entraînement de 5 heures et 36 minutes de votre journal d'entraînement.

**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode de réglage.

Appuyez sur le bouton TOGGLE (+) jusqu'à ce que "Temps total" s'affiche à l'écran.



Appuyez sur le bouton START/STOP. Des zéros s'affichent sous la durée totale. Les trois premiers chiffres des heures clignotent.



Appuyez cinq fois sur TOGGLE (+) jusqu'à ce que 5 s'affiche.



Appuyez sur le bouton START/STOP. Les deux derniers chiffres des minutes clignotent.



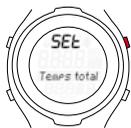
Appuyez sur le bouton TOGGLE (+) jusqu'à ce que la valeur 36 s'affiche.



**Astuce :** Maintenez le bouton TOGGLE (+) enfoncé pour augmenter la valeur plus rapidement.

## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.5.11 TEMPS TOTAL



Appuyez sur le bouton START/STOP. Le réglage est enregistré.

### 5.5.12 CALORIES BRÛLÉES TOTALES

Comme décrit au chapitre 5.5.11 "Temps total".

### 5.5.13 CONTRASTE

Comme décrit au chapitre 5.4 "Aide-mémoire - Paramètres de l'appareil".

**Remarque :** Le contraste change directement.

### 5.5.14 TONALITÉ DES BOUTONS

Comme décrit au chapitre 5.4 "Aide-mémoire - Paramètres de l'appareil".

### 5.5.15 ACTIVATION OU DESACTIVATION DE L'ALARME DES ZONES

Comme décrit au chapitre 5.4 "Aide-mémoire - Paramètres de l'appareil".

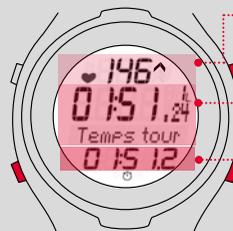
## 6 MODE D'ENTRAÎNEMENT

### 6.1 OUVERTURE DU MODE D'ENTRAÎNEMENT

Passez en mode d'entraînement :

- **Au départ du mode de veille**  
Maintenez un bouton au choix enfoncé.
- **Au départ du mode de réglage**  
Maintenez le bouton TOGGLE (+) enfoncé.

### 6.2 STRUCTURE DE L'ÉCRAN



- Fréquence cardiaque actuelle et indicateur des zones (en cas d'utilisation d'une zone d'entraînement)
- La durée de l'entraînement, ainsi que le nombre de tours s'affichent.
- Affichage des fonctions de TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) - p.ex. la fréquence cardiaque moyenne, la durée, le temps partiel ou les calories brûlées.

#### → Flèche à côté de la fréquence cardiaque ▲

Dans l'exemple, la fréquence cardiaque est en deçà de la zone d'entraînement sélectionnée et doit être augmentée. La flèche est orientée vers le bas lorsque la fréquence cardiaque est trop élevée.

#### → Symbole du chronomètre ⌚

L'entraînement a démarré ; le chronomètre est en marche.

## 6 MODE D'ENTRAÎNEMENT



### → Chronomètre à l'arrêt

Le symbole du chronomètre est masqué.  
La fonction apparaît sur fond foncé et le chronomètre est à l'arrêt.

### 6.3 AFFECTATION DES BOUTONS EN MODE D'ENTRAÎNEMENT

#### LAP

**Pression courte :**  
enregistre le temps partiel

**Pression longue :**  
ouvre l'aperçu des tours



#### TOGGLE

**Pression courte :**  
Change la fonction affichée

**Pression longue :**  
Passe en mode de veille

#### START/STOP

**Pression courte :**  
démarré/arrête le chronomètre

**Pression longue :**  
réinitialise les valeurs d'entraînement (reset)

#### TOGGLE

**Pression courte :**  
Change la fonction affichée

**Pression longue :**  
ouvre le mode de réglage

### 6.4 FONCTIONS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Le cardio-fréquencemètre détermine un grand nombre de valeurs qui ne peuvent pas toutes être affichées en même temps. C'est pourquoi une pression sur un bouton permet d'afficher d'autres fonctions.

## 6 MODE D'ENTRAÎNEMENT

### 6.4 FONCTIONS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Les boutons TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) permettent de choisir les fonctions que vous souhaitez voir dans la zone d'affichage inférieure.



**Remarque :** Les calories brûlées, ainsi que les fréquences cardiaque moyenne et maximale ne sont calculées que lorsque le chronomètre fonctionne.

### 6.5 DÉBUT DE L'ENTRAÎNEMENT

**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode d'entraînement.

Appuyez sur le bouton START/STOP.  
Le chronomètre démarre.  
Le symbole du chronomètre s'affiche en bas de l'écran et le nom de la valeur apparaît sur fond clair.



## 6.6 INTERRUPTION DE L'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez à tout moment interrompre votre entraînement, puis le poursuivre.



Appuyez sur le bouton START/STOP. Le symbole du chronomètre disparaît. Le chronomètre est à l'arrêt.



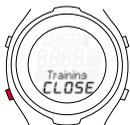
Appuyez à nouveau sur le bouton START/STOP. Le symbole du chronomètre apparaît à nouveau. Le chronomètre se remet en marche.

## 6.7 FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Vous avez achevé votre entraînement et souhaitez également quitter l'entraînement dans votre cardio-fréquencemètre.



Appuyez sur le bouton START/STOP dès que vous souhaitez arrêter votre entraînement. Vous évitez ainsi de fausser votre fréquence cardiaque moyenne ou la durée d'entraînement.



Appuyez longuement sur le bouton TOGGLE (-). Vous passez en mode de veille. Seules l'heure et la date s'affichent et la capacité de la pile est économisée. Les valeurs d'entraînement restent conservées.

**Remarque :** Lorsque vous arrêtez l'entraînement, votre cardio-fréquencemètre passe en mode de veille après cinq minutes.

## 6.8 VALEURS D'ENTRAÎNEMENT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

**Condition :** Vous vous trouvez en mode d'entraînement.

Après l'entraînement, vous pouvez consulter les valeurs de mesure au calme, en mode d'entraînement. Les boutons START/STOP, TOGGLE (-) et TOGGLE (+) vous permettent de basculer entre les différentes valeurs. Outre les valeurs d'entraînement actuelles, le cardio-fréquencemètre affiche également des valeurs totales, telles que :

- Temps total
- Calories brûlées totales

**Remarque :** Les valeurs totales ne sont disponibles que lorsque le chronomètre est à l'arrêt.

## 6.9 RÉINITIALISER LES VALEURS D'ENTRAÎNEMENT

Avant de débuter un nouvel entraînement, vous devez réinitialiser les valeurs d'entraînement. Dans le cas contraire, le cardio-fréquencemètre réutilise les valeurs existantes. Les valeurs totales pour la durée et les calories brûlées restent enregistrées.

**Condition :** Vous vous trouvez en mode d'entraînement.

Appuyez longuement sur le bouton START/STOP. L'écran clignote deux fois et toutes les valeurs sont réinitialisées. Vous revenez ensuite en mode d'entraînement.



## 7.1 ENTRAÎNEMENT PAR TOURS

**Exemple :** Vous effectuez régulièrement deux tours d'un lac et souhaitez le faire en deux temps différents. L'entraînement par tours du PC 15.11 détermine les valeurs pour chaque tour.

**1 Condition :**

Vous vous trouvez en mode d'entraînement.  
Le chronomètre est arrêté et réinitialisé.

**2 Démarrage du premier tour.**

Appuyez sur le bouton START/STOP.  
Le chronomètre démarre.

**3 Démarrage du tour suivant.**

Appuyez sur le bouton LAP. Un nouveau tour débute. L'écran clignote.

**Astuce :** Tant que "Dernier tour" clignote, le résumé du dernier tour reste affiché.

**4 Arrêt de l'entraînement après le dernier tour**

Appuyez sur le bouton START/STOP.

**Astuce :** L'entraînement par tours peut également être utilisé en compétition. Après chaque kilomètre, appuyez sur le bouton LAP ; vous pourrez ainsi comparer les valeurs de chaque kilomètre après la course.

## 7.2 RÉSUMÉ DU DERNIER TOUR

Appuyez sur le bouton LAP pour achever le tour actuel et en démarrer un nouveau automatiquement. "Dernier tour" s'affiche à l'écran et le résumé du dernier tour s'affiche pendant cinq secondes.

**Résumé du dernier tour**

Fréquence cardiaque moyenne

Durée

Naviguer avec le bouton START/STOP

Temps partiel



## 7.3 APERÇU DES TOURS

Les valeurs d'entraînement des différents tours peuvent être consultées dans l'aperçu des tours.

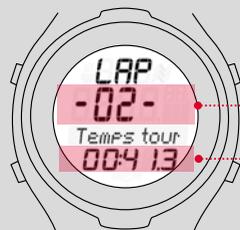
## 7.3.1 OUVERTURE DU MODE D'APERÇU DES TOURS



**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode d'entraînement.

Appuyez longuement sur le bouton LAP. L'écran clignote deux fois, puis le mode d'aperçu des tours s'ouvre.

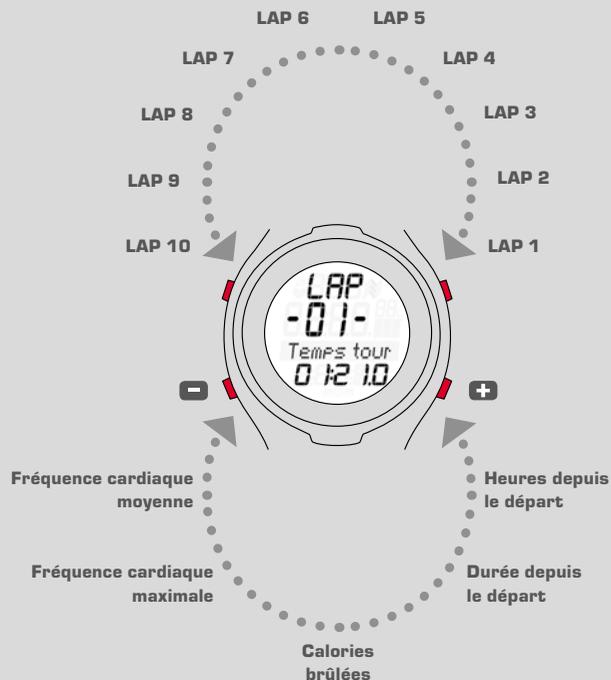
## 7.3.2 STRUCTURE DE L'ÉCRAN



→ Numéro du tour

→ Valeur

## 7.3.3 AFFECTATION DES BOUTONS EN MODE D'APERÇU DES TOURS



## 7.3.4 AFFICHAGES DES VALEURS DES DIFFÉRENTS TOURS

Vous pouvez à nouveau consulter les valeurs de mesure des différents tours.

**Condition :** Votre cardio-fréquencemètre affiche le mode d'entraînement.

- 1 Appuyez longuement sur le bouton LAP jusqu'à ce que l'aperçu des tours (Lap View) s'ouvre. Vous voyez une valeur du dernier tour.
- 2 Sélectionner un tour.  
Appuyez sur le bouton LAP ou START/STOP pour naviguer entre les tours.
- 3 Vous pouvez consulter les différentes valeurs des tours en appuyant sur les boutons TOGGLE (-) ou TOGGLE (+).
- 4 Quitter l'aperçu des tours.  
Appuyez longuement sur le bouton LAP pour afficher le mode d'entraînement.

## 7.4 FAQ (QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES ET SERVICE)

**Que se passe-t-il si je retire la ceinture thoracique pendant l'entraînement ?**

La montre ne reçoit plus aucun signal. "0" apparaît à l'écran. Après un bref instant, le PC 15.11 passe en mode de veille.

**Est-il possible d'éteindre complètement un cardio-fréquencemètre SIGMA ?**

Non – En veille, seules l'heure et la date s'affichent. Vous pouvez donc utiliser votre cardio-fréquencemètre comme une montre normale. En veille, le PC 15.11 ne consomme que très peu de courant.

## 7.4 FAQ (QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES ET SERVICE)

**Pourquoi l'affichage peut-il réagir lentement ou présenter des taches noires ?**

Il peut arriver que la température de service soit trop élevée ou trop basse. Le cardio-fréquencemètre a été conçu pour fonctionner entre 0 et 55°C.

**Que puis-je faire si l'affichage à l'écran est faible ?**

Un affichage faible peut être causé par une pile faible. Celle-ci doit être remplacée aussi rapidement que possible. Type de pile : CR 2032 (n° art. 00342).

**Les cardio-fréquencemètres SIGMA sont-ils étanches et peuvent-ils être utilisés pour nager ?**

Oui – Le PC 15.11 est étanche jusqu'à 3 ATM (c'est-à-dire une pression d'essai de 3 bar). Le PC 15.11 convient pour la natation. A noter : N'utilisez pas les boutons sous l'eau car l'eau peut alors pénétrer dans le boîtier. Évitez d'utiliser le cardio-fréquencemètre dans la mer car l'eau salée peut causer des dysfonctionnements.

## 8.1 REMPLACEMENT DES PILES



Le cardio-fréquencemètre et l'émetteur utilisent des piles CR 2032 (n° art. 00342).

**Condition :** Vous disposez d'une nouvelle pile et de l'outil permettant d'ouvrir le couvercle du compartiment à pile.

- 1 Tournez le couvercle dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre au moyen de l'outil jusqu'à ce que la flèche indique OPEN. Vous pouvez également utiliser un stylo à bille.
- 2 Retirez le couvercle.
- 3 Retirez la pile.
- 4 Mettez la nouvelle pile en place. Le signe "plus" doit être placé en haut. **Important !** Respectez la polarité !
- 5 Remettez le couvercle en place. La flèche doit être placée sur OPEN.
- 6 Tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre au moyen de l'outil jusqu'à ce que la flèche indique CLOSE.
- 7 Corrigez la date et l'heure.

**Important !** Eliminez vos piles usagées de manière appropriée (cf. chapitre 8.2).

## 8.2 ELIMINATION



Li =  
Lithium Ionien

Les piles ne peuvent pas être jetées dans les ordures ménagères (loi européen relative aux piles) ! Veuillez rapporter vos piles dans un centre de collecte agréé.



Les appareils électroniques ne peuvent pas être jetés dans les ordures ménagères. Veuillez rapporter votre appareil dans un centre de collecte agréé.

## 9 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

**PC 15.11**

- Type de pile : CR2032
- Autonomie de la pile : 1 an en moyenne
- Précision de l'heure : supérieure à ± 1 seconde / jour à une température ambiante de 20°C
- Plage de fréquence cardiaque : 40-240

**Ceinture thoracique**

- Type de pile : CR2032
- Autonomie de la pile : 2 ans en moyenne

## 10 GARANTIE

En cas de vice, nous garantissons nos produits conformément aux prescriptions légales. Les piles ne sont pas couvertes par la garantie. Pour faire valoir votre droit à la garantie, veuillez contacter le revendeur auprès duquel vous avez acheté votre cardio-fréquencemètre ou renvoyer votre cardio-fréquencemètre, preuve d'achat et accessoires compris, suffisamment affranchi à :

**SIGMA-ELEKTRO GmbH**

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

Tél. + 49 (0) 63 21-9120-118  
Courriel : [service@sigmasport.com](mailto:service@sigmasport.com)

Un appareil de remplacement vous sera envoyé si votre requête est justifiée. Les demandes en garantie ne peuvent concerner que les modèles actuels. Sous réserve de modifications techniques par le fabricant.

Vous trouverez la déclaration CE à l'adresse :  
[ce.sigmasport.com/pc1511](http://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](http://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](http://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](http://www.sigmasport.com)