

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 15.11

ENGLISH
NORSK
PORTUGUÊS

US/GB

NO

PT

1	Forord	38	6	Treningsmodus	57
2	Pakningens innhold	38	6.1	Åpne treningsmodus	57
3	Sikkerhetshenvisninger	39	6.2	Displayoppbygning	57
4	Oversikt	39	6.3	Tastefunksjoner i treningsmodus	58
4.1	Aktivere pulsdetektor	39	6.4	Funksjoner under trening	58
4.2	Sette på brystbeltet	40	6.5	Starte treningen	59
4.3	Før treningen	41	6.6	Avbryte treningen	60
4.4	Kort og langt tastetrykk	42	6.7	Avslutte treningen	60
4.5	Oversikt over moduser og funksjoner	43	6.8	Treningsverdier etter treningen	61
4.5.1	Hvilemodus	44	6.9	Tilbakestille treningsverdier	61
4.5.2	Treningsmodus	44	7	Trening med runder	62
4.5.3	Rundevisning	45	7.1	Gjennomføre rundetrening	62
4.5.4	Innstillingsmodus	46	7.2	Sammendrag av siste runde	63
5	Innstillingsmodus	47	7.3	Rundevisning	63
5.1	Åpne innstillingsmodus	47	7.3.1	Åpne modus for rundevisning	64
5.2	Displayoppbygning	47	7.3.2	Displayoppbygning	64
5.3	Tastefunksjoner i innstillingsmodus	47	7.3.3	Tasteblegg for rundevisning	65
5.4	Hurtigveiledning apparatinnstillinger	48	7.3.4	Vise verdier for de enkelte rundene	66
5.5	Foreta apparatinnstillinger	48	7.4	FAQ (Vanlige spørsmål og service)	66
5.5.1	Stille inn språk	48	8	Vedlikehold og rengjøring	68
5.5.2	Stille inn dato	49	8.1	Skifte batterier	68
5.5.3	Stille inn klokken	50	8.2	Avhending	68
5.5.4	Stille inn kjønn	51	9	Tekniske data	69
5.5.5	Stille inn fødselsdato	51	10	Garanti	69
5.5.6	Stille inn vekt	51			
5.5.7	Stille inn HFmaks	51			
5.5.8	Stille inn treningszone	52			
5.5.9	Trening med treningszoner	53			
5.5.10	Innrette individuell treningszone	53			
5.5.11	Stille inn total løpetid	55			
5.5.12	Stille inn totalt antall kalorier	56			
5.5.13	Stille inn kontrast	56			
5.5.14	Stille inn tastelyder	56			
5.5.15	Slå sonealarm på eller av	56			

1 FORORD

Gratulerer hjerteligst med ditt valg av en pulsdatabaskin fra SIGMA SPORT®. Din nye pulsdatabaskin kommer til å være en sann følgesvenn ved sport og fritid i mange år fremover. Du kan bruke din pulsdatabaskin til mange aktiviteter, bl.a. til:

- Løpetrening
- Gangturer og Nordic Walking
- Vandring
- Svømming (kun hjertefrekvensmåling)

Pulsdatabaskinen PC 15.11 er et teknisk krevende måleinstrument og måler den nøyaktige pulsen din.

Les denne bruksanvisningen nøye, slik at du kan bli kjent med de mange funksjonene på din nye pulsdatabaskin og lære deg å bruke disse.

SIGMA SPORT® håper du får mye glede av treningen med din pulsdatabaskin.

2 PAKNINGENS INNHOLD



Pulsdatabaskin PC 15.11
inkl. batteri



Batteridekselverktøy til gjennomføring av batteriutskiftning.
Tips: Hvis du mister dette, kan du også bruke en penn til å åpne batteridekselet.



Elastisk reim

2 PAKNINGENS INNHOLD

Pulsmåler med sender

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



3 SIKKERHETSANVISNINGER

- Rådfør deg med din lege før du begynner treningen for å unngå helsemessig risiko. Dette gjelder spesielt hvis du lider av kardiovaskulære grunnleggende sykdommer eller hvis du ikke har trent på lenge.
- Ikke bruk din pulsdatabaskin ved dykking, den er kun egnet til svømming.
- Under vann må det ikke trykkes noen taster.

4 OVERSIKT

4.1 AKTIVERE PULSDATAMASKIN

Før du kan trene med din nye PC 15.11, må du aktivere denne.

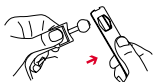
For å gjøre dette trykker du på START/STOP-knappen og holder denne trykket i 5 sekunder. PC 15.11 skifter automatisk til innstillingsmodus. Med tastene TOGGLE (-) og TOGGLE (+) blir du gjennom grunninnstillingene. Med tasten START/STOP bekrefter du inntastingen. Still inn grunninnstillingene, slik som språk, dato, klokken osv. Trykk på tasten TOGGLE (+) for å gå ut av innstillingsmodusen.

For mer informasjon se kapittel 5 „Innstillingsmodus“.



4 OVERSIKT

4.2 SETTE PÅ BRYSTBELTET

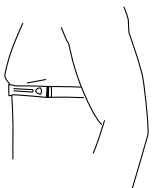


Tilkoble senderen til det elastiske brystbeltet.



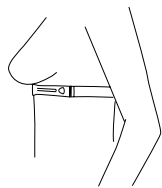
Beltets lengde kan tilpasses individuelt ved hjelp av låsemekanismen.

Se til at lengden stilles inn slik at beltet sitter fast, men ikke for hardt.



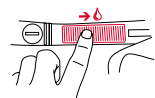
På menn plasseres senderen under brystmuskelfestet.

SIGMA-logoen må vende fremover og kunne leses.



På kvinner plasseres senderen under brystene.

SIGMA-logoen må vende fremover og kunne leses.



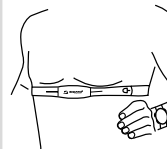
Dra ut beltet litt fra kroppen fremme. Fukt det riflede området (elektrodene) på senderens bakside med spytt eller vann.

4 OVERSIKT

4.3 FØR TRENINGEN

Før du kan begynne med treningen, må du klargjøre pulsdataboksen på følgende måte:

1. Legge på brystbeltet og PC 15.11.



2. Aktiver PC 15.11 ved å trykke på en hvilken som helst tast.



3. Pulsdatamaskinen skifter automatisk til treningsmodusen. Vent til pulsen din vises før du begynner med treningen.



4. Starte treningen.
Med tasten START/STOP starter du treningen.



4.3 FØR TRENINGEN



5. Hvis du ønsker å avslutte treningen, trykk på tasten START/STOP. Stoppeklokken står. For å stille verdiene tilbake til null, trykk lenge på tasten START/STOP. For å forlate treningsmodus, hold lenge på tasten TOGGLE (-).

4.4 KORT OG LANGT TASTETRYKK

Du betjener din pulsdatamaskin med to ulike tastetrykk:

→ Kort tastetrykk

Slik henter du frem funksjoner eller blar.

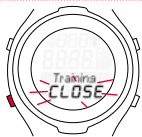
→ Langt tastetrykk

Slik bytter du til en annen modus, tilbakestiller treningsverdier

Eksempel: Du har avsluttet treningen og ønsker å gå inn i hvilemodus.



Trykk lenge på tasten TOGGLE (-).



Hold fortsatt tasten TOGGLE (-) trykket. Displayet blinker to ganger og viser at treningsmodusen lukkes.

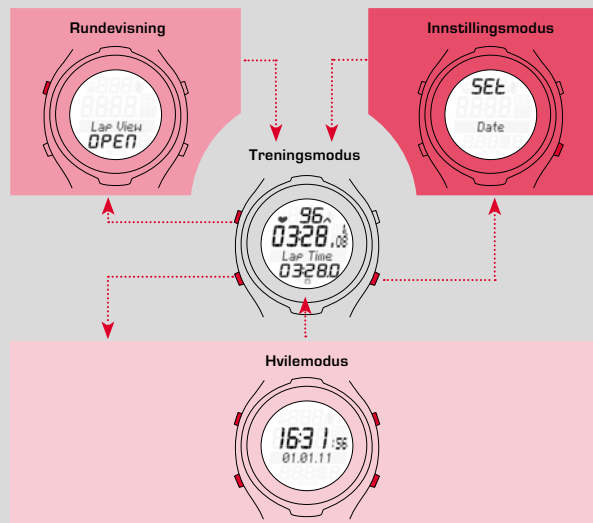
4.4 KORT OG LANGT TASTETRYKK

Hvilemodusen vises.
Slipp tasten TOGGLE (-).



4.5 OVERSIKT OVER MODUSER OG FUNKSJONER

Her får du en oversikt over de forskjellige modusene (treningsmodus, innstillingsmodus og hvilemodus). Med et langt tastetrykk bytter du mellom modusene.



4 OVERSIKT

4.5.1 HVILEMODUS

I hvilemodus vises eventuelt klokke og dato. Fra hvilemodus bytter du til treningsmodus, ved å trykke lenge på en hvilken som helst tast.

4.5.2 TRENINGSMODUS

I denne modusen trener du.

LAP

→ Runde-/
mellom-
tider



TOGGLE -

→ Bytte av den
viste funksjonen

START/STOP

→ Stoppeklokke

TOGGLE +

→ Bytte av den
viste funksjonen

***Tips:** For å forbedre oversikten under treningen, se kun på de totale verdiene når stoppeklokken ikke går.

4 OVERSIKT

4.5.3 RUNDEVISNING

Med PC 15.11 kan du gjennomføre en rundetrening. Verdiene for de enkelte rundene lagres i pulsdatabasen. Etter og under treningen kan du se på verdiene i rundevisningen.

Du når rundevisningen kun fra treningsmodus ved å holde tasten LAP nedtrykket.



I modusen rundevisning:

Med tastene LAP og START/STOP kan du navigere og bla gjennom de gjennomførte rundene.

Med tasten TOGGLE (-) og TOGGLE (+) ser du puls- og tidsverdiene per runde.



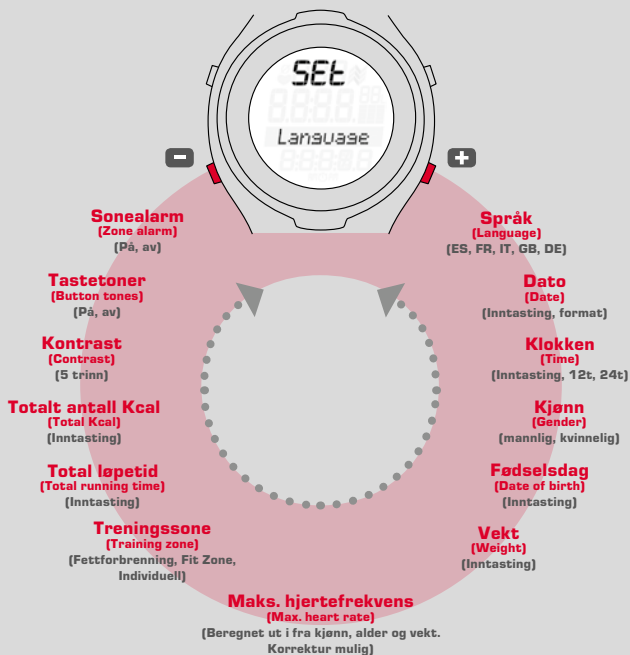
I løpet av treningen viser pulsdatabasen deg etter hver avsluttede runde (trykk kort på tasten LAP) kort et sammendrag av den siste runden. Dermed kan du bestemme med en gang om du befinner deg i området for den ønskede verdien (gangtabell, måltid).



4.5.4 INNSTILLINGSMODUS

I denne modusen kan du tilpasse apparatinnstillingene.

- Med tasten TOGGLE (+) blir du fremover, fra språk til sonealarm.
- Med tasten TOGGLE (-) blir du bakover, fra sonealarm til språk.



5.1 ÅPNE INNSTILLINGSMODUS

Forutsetning: Din pulsdatabaskin viser treningsmodus (se kapittel 4.5 „Oversikt over moduser og funksjoner”).

Trykk lenge på tasten TOGGLE (+). Displayet blinker to ganger, så er innstillingsmodusen åpen.



5.2 DISPLAYOPPBYGNING

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. linje | SET viser at innstillingsmodusen er åpnet. |
| 3. linje/
4. linje | Undermerky eller innstillingen som skal endres. |



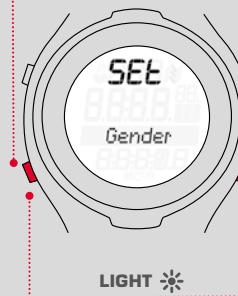
5.3 TASTEFUNKSJONER I INNSTILLINGSMODUS

TOGGLE (-)

trykk:
bla
bakover
langt trykk:
bla
fortløpende

START/STOP

trykk:
velge/bekreft



TOGGLE (+)

trykk:
bla fremover
langt trykk:
bla fortløpende

LIGHT *

trykk:
Lys på

5.4 HURTIGVEILEDNING APPARATINNSTILLINGER

Apparatinnstillinger som språk, kjønn, fødselsdato, vekt, HFmaks., kontrast, tastelyder og sonealarm stiller du alltid straks inn: Du velger apparatinnstillingen, endrer verdien og lagrer den endrede apparatinnstillingen.

Forutsetning: Din pulsdatabaskin viser innstillingsmodusen (kapittel 5.1).

- 1 Trykk så mange ganger på TOGGLE (-) eller TOGGLE (+), inntil du kommer til den ønskede apparatinnstillingen.
- 2 Trykk på tasten START/STOP, verdien på apparatinnstillingen blinker.
- 3 Trykk så mange ganger på TOGGLE (-) eller TOGGLE (+), inntil den ønskede verdien vises.
- 4 Trykk på tasten START/STOP, og apparatinnstillingen endres. Du kan nå bla til en annen apparatinnstilling.

5.5 FORETA APPARATINNSTILLINGER

5.5.1 STILLE INN SPRÅK

Slik som beskrevet i kapittel 5.4 „Hurtigveiledning apparatinnstillinger“.

5.5.2 STILLE INN DATO

Forutsetning: Din pulsdatabaskin viser innstillingsmodusen.

Trykk på tasten TOGGLE (+) inntil „Date“ (Date) vises på displayet.



Trykk på tasten START/STOP. „År“ (Year) vises, og under dette blinker det forhåndsinnstilte året. Nå kan du stille inn årstallet med tasten TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).



Trykk på tasten START/STOP. „Måned“ (Month) vises. Nå kan du stille inn måneden med tasten TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).



Trykk på tasten START/STOP. „Dag“ (Day) vises. Nå kan du stille inn dagen med tasten TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).



Trykk på tasten START/STOP. Et datoformat vises. Med tasten TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) velger du det ønskede datoformatet.



Trykk på tasten START/STOP. Datoinnstillingen vil tas i bruk.



5.5.3 STILLE INN KLOKKEN

Eksempel: Vintertid stilles om til sommertid. Du ønsker å tilpasse klokken.

Forutsetning: Din pulsdatabaske viser innstillingsmodusen.



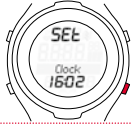
Trykk på tasten TOGGLE (+) inntil „Klokke“ (Clock) vises på displayet.



Trykk på tasten START/STOP. „24T“ vises og blinker. Med tasten TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) velger du mellom 12-timers- eller 24-timersvisning.



Trykk på tasten START/STOP. Klokken vises. Timeinntastingen blinker.



Trykk på tasten TOGGLE (+). Timetallet øker. Med tasten TOGGLE (-) vil visningen reduseres med én time.



Trykk på tasten START/STOP, så blinker minuttinntastingen.



Trykk på tasten START/STOP. Den nye tiden lagres.

5.5.4 STILLE INN KJØNN

Slik som beskrevet i kapittel 5.4 „Hurtigveiledning apparatinnstillinger“. Denne apparatinnstillingen flyter inn i beregningen av den maksimale hjertefrekvensen og kaloriene. Still derfor inn denne verdien korrekt.

5.5.5 STILLE INN FØDSELSDATO

Slik som beskrevet i kapittel 5.4 „Hurtigveiledning apparatinnstillinger“. Denne apparatinnstillingen flyter inn i beregningen av den maksimale hjertefrekvensen og kaloriene. Still derfor inn denne verdien korrekt.

5.5.6 STILLE INN VEKT

Slik som beskrevet i kapittel 5.4 „Hurtigveiledning apparatinnstillinger“. Denne apparatinnstillingen flyter inn i beregningen av den maksimale hjertefrekvensen og kaloriene. Still derfor inn denne verdien korrekt.

5.5.7 STILLE INN HFMAKS

Den maksimale hjertefrekvensen (HFmaks.) bestemmes av pulsdatabaske ut fra kjønn, vekt og fødselsdato.

Obs: Vær oppmerksom på at du også endrer treningssonene med denne verdiene. Endre kun verdien HFmaks. hvis den ble bestemt gjennom en sikker test, slik som f.eks. ytelsesdiagnostikk, HFmaks.-test.

Slik som beskrevet i kapittel 5.4 „Hurtigveiledning apparatinnstillinger“.

5.5.8 STILLE INN TRENINGSSONE

Du kan velge mellom tre treningssoner. Dermed bestemmes de øvre og nedre grensene for sonealarmen.

Eksempel: Du ønsker å foreta et fettforbrenningsløp. Til dette stiller du inn sonen „Fettforbrenning“.

Forutsetning: Din pulsdatabaskin viser innstillingsmodusen.



Trykk på tasten TOGGLE (-) inntil „Tren. sone“ (Train. Zone) vises på displayet.



Trykk på tasten START/STOP. Den innstilte treningssonen vises.



Med tasten TOGGLE (+) blir du til „Fettforbrenning“ (Fat Burn).



Trykk på tasten START/STOP. Treningssonen er innstilt for alle andre treninger.

Tips: Med et langt trykk på tasten TOGGLE (+) kommer du tilbake til treningsmodusen igjen.

5.5.9 TRENE MED TRENINGSSONER

Din pulsdatabaskin har tre treningssoner. De forhåndsinnstilte treningssonene „Fettforbrenning“ og „Fit Zone“ utregnes i forhold til maksimal hjerterefrekvens. Hver treningssone har en nedre og en øvre pulsverdi.

→ **Fettforbrenning**

Her trenes det aerobe stoffskiftet. Ved lang varighet og lav intensitet blir mer fett enn karbohydrater forbrent hhv. omdannet til energi. Treningen i denne sonen hjelper deg til å miste vekt.

→ **Fit Zone**

I Fitness-sonen trener du tydelig mer intensivt. Treningen i denne sonen styrker den grunnleggende utholdenheten.

→ **Individuell treningssone**

Denne sonen innretter du selv.

Hvordan du velger „Treningssone“ er beskrevet i kapittel 5.5.8 „Stille inn treningssone“.

5.5.10 INNRETTE INDIVIDUELL TRENINGSSONE

Eksempel: For et tempovekslingsløp ønsker du å trene i en individuell treningssone. Pulsområdet skal ligge mellom 120 og 160.

Forutsetning: Din pulsdatabaskin viser innstillingsmodusen.

Bla med tasten TOGGLE (+) inntil „Tren. sone“ (Train. Zone) vises på displayet.



5 INNSTILLINGSMODUS



Trykk på tasten START/STOP. Den innstilte treningssonen vises.



Med tasten TOGGLE (+) blir du til „Individuell” (Individual).



Trykk på tasten START/STOP. „Undergrense” (Lower Limit) vises. Den oppførte verdien blinker.



Trykk på tasten TOGGLE (-) helt til verdien er stilt inn på 120.



Trykk på tasten START/STOP. „Overgrense” (Upper Limit) vises. Den oppførte verdien blinker.



Trykk på tasten TOGGLE (+) helt til verdien er stilt inn på 160.



Trykk på tasten START/STOP. De øvre og nedre grensene stilles inn.

5 INNSTILLINGSMODUS

5.5.11 STILLE INN TOTAL LØPETID

Eksempel: Du har kjøpt deg en pulsdatabaskin og ønsker å bruke den totale løpetiden på 5 timer og 36 minutter fra din treningsdagbok.

Forutsetning: Din pulsdatabaskin viser innstillingsmodusen.

Bla med tasten TOGGLE (+), inntil „Total tid” (Total Time) står på displayet.



Trykk på tasten START/STOP. Under totaltiden ser du nuller. De første tre plassene for timer blinker.



Trykk på tasten TOGGLE (+) fem ganger, inntil 5 vises.



Trykk på tasten START/STOP. De siste to plassene for minutter blinker.



Trykk på tasten TOGGLE (+) helt til verdien er stilt inn på 36.



Tips: Hold tasten TOGGLE (+) inne for å øke verdien hurtig.

5 INNSTILLINGSMODUS

5.5.11 STILLE INN TOTAL LØPETID



Trykk på tasten START/STOP. Innstillingen lagres.

5.5.12 STILLE INN TOTALT ANTALL KALORIER

Slik som beskrevet i kapittel 5.5.11 „Stille inn total løpetid“.

5.5.13 STILLE INN KONTRAST

Slik som beskrevet i kapittel 5.4 „Hurtigveiledning apparatinnstillinger“.

Tips: Kontrasten endrer seg med en gang.

5.5.14 STILLE INN TASTELYDER

Slik som beskrevet i kapittel 5.4 „Hurtigveiledning apparatinnstillinger“.

5.5.15 SLÅ SONEALARM PÅ ELLER AV

Slik som beskrevet i kapittel 5.4 „Hurtigveiledning apparatinnstillinger“.

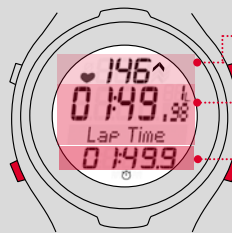
6 TRENINGSMODUS

6.1 ÅPNE TRENINGSMODUS

Slik bytter du til treningsmodus:

- **Fra hvilemodus**
Trykk en hvilken som helst tast lenge.
- **Fra innstillingsmodus**
Trykk lenge på tasten TOGGLE (+).

6.2 DISPLAYOPPBYGNING



→ Indikator for aktuell puls og sone (ved bruk av en treningszone)

→ Her kan du se din nåværende treningstid

→ Vis funksjoner fra TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) – f.eks. løpetid, rundetid eller kalorier

→ Pil ved siden av pulsvisningen ▲

I eksempele ligger pulsen under den utvalgte treningssonen og burde forhøyes. Hvis pulsen er for lav, viser pilen nedover.

→ Stoppeklokesymbol ⏸

Treningen er startet, stoppeklokken går.



→ Stanse stoppeklokke

Stoppeklokkesymbolet er skjult. Er funksjonen i mørk farge og stoppeklokka står.

6.3 TASTEFUNKSJONER I TRENINGSMODUS

LAP

trykk:

Ta rundetiden

langt trykk:

Åpne rundevisning

TOGGLE

trykk:

Bytte av den viste funksjonen

langt trykk:

Bytte til hvilemodus



START/STOP

trykk:

Starte/stoppe stoppeklokke

langt trykk:

Stille treningsverdi på null (tilbakestille)

TOGGLE

trykk:

Bytte av den viste funksjonen

langt trykk:

Åpne innstillingsmodus

6.4 FUNKSJONER UNDER TRENING

Pulsdatamaskinen finner flere verdier som den ikke kan fremstille samtidig. Derfor kan du vise andre funksjoner med et tastetrykk.

6.4 FUNKSJONER UNDER TRENING

Med tasten TOGGLE (-) eller TOGGLE (+) velger du hvilken funksjon du ønsker å se i det nedre visningsområdet.



Tips: Kalorier, gjennomsnitt- og maksimalpuls beregnes kun når stoppeklokken går.

6.5 STARTE TRENINGEN

Forutsetning: Din pulsdatabaskin viser treningsmodusen.

Trykk på tasten START/STOP. Løpetiden starter. På displayet ser du et stoppeklokkesymbol nede, og måleverdioverskriften er lys.



6.6 AVBRYTE TRENINGEN

Du kan når som helst avbryte treningen og deretter fortsette igjen.



Trykk på tasten START/STOP. Stoppeklokkesymbolet forsvinner. Stoppeklokken er stoppet.



Trykk på tasten START/STOP på nytt. Stoppeklokkesymbolet vises igjen. Stoppeklokken går videre.

6.7 AVSLUTTE TRENINGEN

Du har avsluttet treningsløpet og ønsker også å avslutte treningen i pulsdataboksen.



Trykk på tasten START/STOP så snart du ønsker å avslutte treningen. Dermed forhindrer du at gjennomsnittspulsen eller treningstiden blir feil.



Trykk lenge på tasten TOGGLE (-). Du skifter til hvilemodus. Du ser kun klokken og dato og sparer batteri. De aktuelle treningsverdiene holdes lagres.

Tips: Har du stoppet treningen, går pulsdataboksen over i hvilemodus etter fem minutter.

6.8 TRENINGSVERDIER ETTER TRENINGEN

Forutsetning: Du befinner deg i treningsmodus.

Etter treningen kan du se på måleverdiene i treningsmodus i ro. Med tastene START/STOP, TOGGLE (-) og TOGGLE (+) blir du mellom de enkelte verdiene. I tillegg til de aktuelle treningsverdiene viser pulsdataboksen også oppsummerte verdier, slik som:

- Total tid
- Totale kalorier

Tips: Totale verdier er kun tilgjengelige når stoppeklokken står.

6.9 TILBAKESTILLE TRENINGSVERDIER

Før du begynner en ny trening, skal du stille treningsverdiene på null. Ellers teller pulsdataboksen videre på verdiene. De oppsummerte totale verdiene for tid og kalorier blir lagret.

Forutsetning: Du befinner deg i treningsmodus.

Trykk lenge på tasten START/STOP. Displayet blinker to ganger og alle verdiene tilbakestilles. Deretter ser du treningsmodusen igjen.



7.1 GJENNOMFØRE RUNDETRENING

Eksempel: Du løper regelmessig to runder rundt en sjø og ønsker å gjøre dette i ulike tider. Ved rundetreningen til PC 15.11 finner du verdiene for hver runde.

**1 Forutsetning:**

Du befinner deg i treningsmodus. Stoppeklokken står og stilles tilbake til null.

**2 Starte første runde.**

Trykk på tasten START/STOP. Stoppeklokken startes.

**3 Starte neste runde.**

Trykk på tasten LAP. En ny runde startes. Displayet blinker.

Tips: Så lenge "Siste runde" (Last Lap) blinker, ser du sammendraget av den siste runden.

**4 Stoppe treningen etter siste runde.**

Trykk på tasten START/STOP.

Tips: Rundetreningen kan du også bruke i konkurranse. Trykk på LAP-tasten etter hver kilometer, så kan du sammenligne verdiene for hver kilometer etter løpet.

7.2 SAMMENDRAG AV SISTE RUNDE

Hvis du trykker på tasten LAP, avsluttes den aktuelle runden og en ny startes automatisk. På displayet blinker „Siste runde” og du blir vist sammendrag av den siste runden i fem sekunder.

Sammendrag av siste runde

Gjennomsnittlig puls

Total tid

Bla med tasten START/STOP

Rundetid



7.3 RUNDEVISNING

Treningsverdiene til den enkelte rundene ser du i rundevisningen.

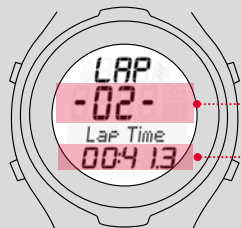
7.3.1 ÅPNE MODUS FOR RUNDEVISNING



Forutsetning: Din pulsdatabaskin viser treningsmodusen.

Trykk lenge på tasten LAP. Displayet blinker to ganger, så er modusen for rundevisning åpen.

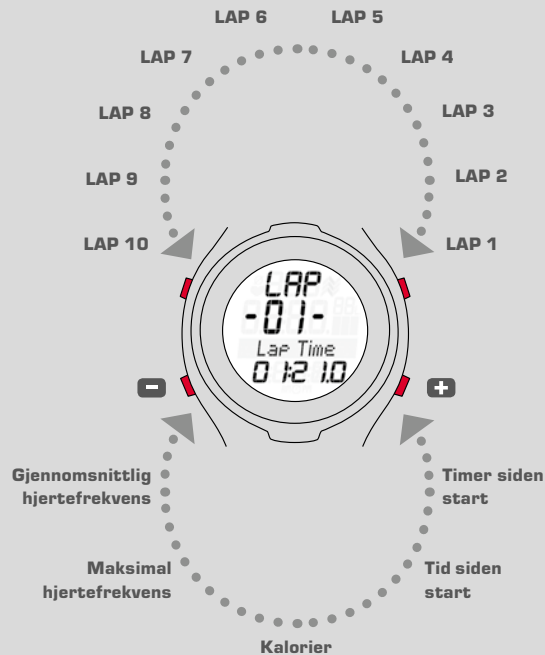
7.3.2 DISPLAYOPPBYGNING



→ Nummer på runde

→ Funktionsverdi

7.3.3 TASTEBELEGG FOR RUNDEVISNING



7.3.4 VISE VERDIER FOR DE ENKELTE RUNDENE

Du kan se på de ulike måleverdiene for de enkelte rundene enda en gang.

Forutsetning: Din pulsdatabasemaskin viser treningsmodusen.

- 1 Hold tasten LAP trykket lenge, inntil rundevisningen (Lap View) er åpen. Du ser en verdi for den siste runden.
- 2 Velg runde.
Trykk på tasten LAP eller tasten START/STOP, bla gjennom rundene.
- 3 Du kan se på de enkelte rundeverdiene ved å trykke på tastene TOGGLE (-) eller TOGGLE (+).
- 4 Avslutte rundevisningen.
Trykk lenge på tasten LAP, treningsmodusen vises.

7.4 FAQ (VANLIGE SPØRSMÅL OG SERVICE)

Hva skjer om jeg tar av meg brystbeltet i løpet av treningen?

Klokken får ikke noe signal mer, på displayet vises visningen „0” – etter kort tid går PC 15.11 over i hvilemodus.

Slås SIGMA pulsdatabasemaskin helt av?

Nei – I hvilemodus vises kun klokke og dato. Dermed kan du bruke pulsdatabasemaskinen også som normal klokke. I denne tilstanden forbraker PC 15.11 svært lite strøm.

7.4 FAQ (VANLIGE SPØRSMÅL OG SERVICE)

Hva skyldes det at displayet reagerer langsomt eller blir mørkt?

Dette kan skyldes at den korrekte driftstemperaturen har blitt over- eller underskredet. Pulsdatamaskinen er innrettet for en temperatur på mellom 0°C og 55°C.

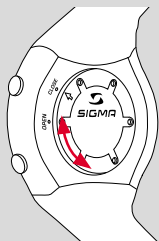
Hva gjør jeg hvis displayet blir svakt?

Svak displayvisning kan skyldes at batteriet er for svakt. Det bør byttes ut så snart som mulig – batteritype CR 2032 (art. nr. 00342).

Er SIGMA pulsdatabasemaskin vanntett og kan den brukes til svømming?

Ja – PC 15.11 er vanntett inntil 3 ATM (tilsvarer et testtrykk på 3 bar). PC 15.11 egner seg til svømming. Vær oppmerksom på følgende: Tastene skal ikke betjenes under vann, da dette kan gjøre at det trenger vann inn i huset. Unngå bruk i saltvann, da dette kan føre til funksjonsfeil.

8.1 SKIFTE BATTERIER



I pulsdatabaskinen og senderen brukes det batterier av typen CR 2032 (art. nr. 00342).

Forutsetning: Du har et nytt batteri og batterihusdekselverktøyet.

- 1 Drei dekselet med batterihus-dekselverktøyet mot klokken, inntil pilen viser mot OPEN. Alternativt kan du også bruke en penn.
- 2 Ta av dekselet.
- 3 Ta ut batteriet.
- 4 Sett inn et nytt batteri. Plusstegnet vender opp. **Viktig:** Vær oppmerksom på polaritet!
- 5 Sett på plass dekselet igjen. Pilen viser mot OPEN.
- 6 Drei dekselet med batterihus-dekselverktøyet med klokken, inntil pilen viser mot CLOSE.
- 7 Korrigér klokke og dato.

Viktig: Kast det brukte batteriet på riktig måte (se kapittel 8.2).

8.2 BORTSKAFFING



Li =
Lithium ionen

Batterier skal ikke kastes med husholdningsavfallet (batteriforskrift)! Lever inn batteriene til et anerkjent innsamlingscenter for avfallshåndtering.



Elektroniske apparater skal ikke kastes med husholdningsavfallet. Lever inn apparatet til et anerkjent avfallshåndteringscenter.

9 TEKNISKE DATA

PC 15.11

- Batteritype: CR2032
- Levetid på batteriet: Gjennomsnittlig 1 år
- Nøyaktighet på klokken: Høyere enn ± 1 sekund/dag ved en omgivelsestemperatur på 20 °C.
- Hjerterefrekvensområde: 40-240

Brystbånd:

- Batteritype: CR2032
- Levetid på batteriet: Gjennomsnittlig 2 år

10 GARANTI

Vi har ansvar overfor våre aktuelle avtalepartnere mht. mangler etter de lovbestemte forskriftene. Batteriene er unntatt fra garantien. I tilfelle garantikrav ta kontakt med forhandleren der du kjøpte din pulsdatabaskin eller send den med tilstrekkelig frankering til følgende adresse med vedlagt kjøpekvittering og alt tilbehør:

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

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

E-post: service@sigmasport.com

Ved berettigede garantikrav får du et erstatningsapparat. Du vil kun ha krav på å få den modellen som er aktuell på dette tidspunktet. Produsenten tar forbehold om tekniske endringer.

Du finner CE-deklarasjonen under: 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