

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 25.10

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

DE

US / GB

FR

IT

ES

NL

1.	Vorwort und Verpackungsinhalt	3
2.	Grundlegendes Funktionsprinzip	4
2.1	Funktionsübersicht (Baumdiagramm)	4
2.2	Tastenbelegung und Navigationsprinzip	6
2.3	Anlegen des Brustgurtes / Befestigung der Lenkerhalterung	7
2.4	Einschalten des Puls Computers	8
2.5	Herzfrequenzmessung	9
3.	Einstellungen vor dem ersten Training	
	→ Hauptmenü Einstellen	11
3.1	Benutzereinstellungen	12
3.2	Geräteeinstellung	14
4.	Hauptmenü Training	15
5.	Hauptmenü Zeit	16
6.	Hauptmenü Speicher	19
6.1	Gesamtwerte Speicher	19
6.2	Einzelspeicher	20
7.	Weitere Informationen	21
7.1	Wissenswertes zur Herzfrequenz	21
7.2	FAQ	23
7.3	Beep Übersicht	24
7.4	Troubleshooting	25
7.5	Batteriewechse l/ Wasserdichtigkeit und Gewährleistung	26

1. VORWORT UND VERPACKUNGSINHALT

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Puls Computer aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben. Ihr neuer PC 25.10 wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein.

Der PC 25.10 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument. Um die vielfältigen Funktionen Ihres neuen Puls Computers kennen zu lernen und anwenden zu können, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch.

SIGMA SPORT® wünscht Ihnen viel Spaß bei der Benutzung Ihres PC 25.10.

Puls Computer PC 25.10

→ EKG-genau



Brustgurt mit digitaler und codierter Funkübertragung.



Lenkerhalterung zur Montage des PC 25.10 am Fahrrad mit O-Ring.



2. GRUNDLEGENDES FUNKTIONSPRINZIP

2.1 FUNKTIONSÜBERSICHT

Training

1 Zonen-
Training

Zeit

Uhrzeit

Datum

Stoppuhr

Countdown

Wecker

Speicher

1 Speicher

Gesamtwerte

Pro Woche

Pro Monat

Seit Reset

2. GRUNDLEGENDES FUNKTIONSPRINZIP

2.1 FUNKTIONSÜBERSICHT

Einstellungen

Benutzer	Gerät
Geschlecht	Sprache
Geburtstag	Datum
Gewicht	Uhrzeit
HF max	Lautstärke
T. Zone	Tastentöne
	Zonenalarm
	Mein Name

2.1 FUNKTIONSÜBERSICHT



Die vier Hauptmenüs des PC 25.10

Ihr PC 25.10 ist in vier Hauptmenüs „Training“, „Zeit“, „Speicher“ und „Einstellen“ gegliedert.

In welchem der Hauptmenüs Sie sich befinden, wird Ihnen durch das Symbol und die Beschreibung auf dem Display angezeigt. Mit den Tasten PLUS / MINUS wechseln Sie zwischen den einzelnen Hauptmenüs.

2.2 TASTENBELEGUNG UND NAVIGATIONSPRINZIP

Der PC 25.10 umfasst drei Menüebenen. Bei der Navigation durch die Menüs und Untermenüs des PC 25.10, sollte sich der Benutzer immer an dem Baumdiagramm in Kapitel 2.1 „Funktionsübersicht“ orientieren.

Die Menüführung des PC 25.10 wird dem Benutzer durch eine Navigationsebene wesentlich vereinfacht. Die Navigationsebene erscheint immer durch einmaliges Drücken der beiden oberen Funktionstasten.

2.2 TASTENBELEGUNG UND NAVIGATIONSPRINZIP

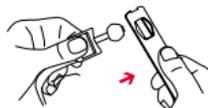
In der Navigationsebene werden die möglichen Tastenfunktionen der oberen beiden Tasten angezeigt um:

- in die nächst tiefere Ebene (Enter) zu gelangen
- zurück in die nächst höhere Ebene zu gelangen (Back, off)
- ein Training zu beginnen (Start)
- ein Training zu beenden (End)

Bestätigen Sie die in der Navigationsebene angezeigte Funktion unmittelbar mit einem weiteren Tastendruck. Mit den unteren beiden Tasten PLUS/MINUS wechseln Sie zwischen den einzelnen Menüpunkten auf einer Ebene hin und her.

2.3 ANLEGEN DES BRUSTGURTES / LENKERHALTERUNG

Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.

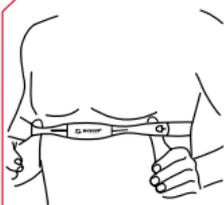


Über den Feststellmechanismus kann die Länge des Gurtes individuell angepasst werden.

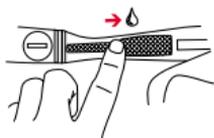
Achten Sie darauf, die Gurtlänge so einzustellen, dass der Gurt gut, aber nicht zu fest anliegt.



2.3 ANLEGEN DES BRUSTGURTES / LENKERHALTERUNG



Den Gurt so umlegen, dass der Sender bei Männern unterhalb des Brustmuskelsansatzes und bei Frauen unterhalb des Brustansatzes liegt. Dabei muss das SIGMA Logo immer lesbar nach vorne zeigen.



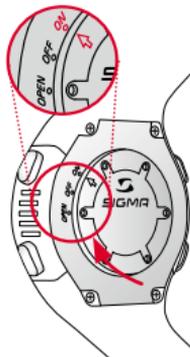
Den Gurt leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.



Montage der Fahrradhalterung. Befestigen Sie die Fahrradhalterung am Lenker.

Fixieren Sie dann die Lenkerhalterung mit dem O-Ring und schließen Sie das Armband.

2.4 EINSCHALTEN DES PULS COMPUTERS



Im Auslieferungszustand ist der Batteriefachdeckel auf „OFF“ gestellt. Bevor Sie mit dem ersten Training beginnen können, stellen Sie den Batteriefachdeckel mit dem dazugehörigen Werkzeug auf „ON“.

2.5 HERZFREQUENZMESSUNG

Wenn Sie nicht trainieren, befindet sich Ihr PC 25.10 im Ruhezustand und kann als normale Uhr getragen werden. Vor und nach dem Training sind auf dem Display Datum, Uhrzeit und Produktname zu lesen.

Sie können den Produktnamen durch ein eigenes Wort mit max. 10 Zeichen ersetzen (Mein Name Funktion). Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 3.2 „Geräteeinstellungen“.



Zur Aktivierung Ihres PC 25.10 halten Sie eine beliebige Taste 2 Sekunden gedrückt. Die Uhr wechselt in den Aktivmodus und Sie gelangen in das Hauptmenü „Training“.

Hinweis: Orientieren Sie sich am Anfang immer an dem unter 2.1 angezeigten Baumdiagramm.



Synchronisation zwischen Uhr und Brustgurt

Ihr PC 25.10 ist mit einem digitalen und codierten Brustgurt ausgestattet, der Ihnen ein störungsfreies Training in der Gruppe ermöglicht. Durch seine neuartige Technik können Sie sicher sein, dass Ihre Daten vom Brustgurt als digitale Datenpakete verlustfrei zu Ihrem PC 25.10 gelangen.

2.5 HERZFREQUENZMESSUNG



Bevor Sie Ihr Training beginnen können, muss sich der Brustgurt mit der Uhr einmal synchronisieren.

Wählen Sie im Hauptmenü „Training“ aus und drücken Navigationstaste → ENTER.



Die Synchronisation wird automatisch gestartet und dauert nur wenige Sekunden.



Nach einer erfolgreichen Synchronisation gibt Ihnen der PC 25.10 eine kurze Bestätigung mit „Sync ok“.

Hinweis: Sollten Sie diese Anzeige in Ihrer Uhr nicht sehen, so ist die Synchronisation bereits erfolgreich abgeschlossen worden.



Nach dem sich Ihr PC 25.10 erfolgreich mit dem Brustgurt synchronisiert hat, können Sie Ihr Training durch Drücken von → START beginnen.

Hinweis: Zu möglichen Problemen bei der Synchronisation finden Sie Hinweise im Kapitel 7.4 „Troubleshooting“.

2.5 HERZFREQUENZMESSUNG

PC 25.10 ausschalten

Der PC 25.10 schaltet sich automatisch nach 5 Minuten ab, so lange kein Training aktiv ist. Alternativ können Sie Ihre Uhr jedoch auch jederzeit manuell in den Ruhezustand versetzen.

Zum Ausschalten Ihres PC 25.10 müssen Sie sich im Hauptmenü befinden.

Drücken Sie Navigationstaste → OFF um den Ruhezustand zu aktivieren.



Ihr PC 25.10 befindet sich wieder im Ruhezustand und kann als normale Uhr im Alltag getragen werden.



3. EINSTELLUNGEN VOR DEM ERSTEN TRAINING

Nehmen Sie vor dem ersten Training Ihre persönlichen Einstellungen vor.



3. EINSTELLUNGEN VOR DEM ERSTEN TRAINING

Gehen Sie im Hauptmenü mit der PLUS/MINUS Taste bis zum Menüpunkt „Einstellen“. Drücken Sie Navigationstaste → ENTER um das Menü „Einstellen“ zu öffnen.

Das Hauptmenü „Einstellen“ ist in „Benutzer“ und „Geräteeinstellungen“ untergliedert. Wechseln Sie zwischen diesen Punkten durch Drücken der PLUS/MINUS Tasten.

Öffnen Sie das jeweilige Menü mit der Navigationstaste → ENTER.



Nun werden in jedem Menü verschiedene einzustellende Werte angezeigt. Ändern Sie einen Einstellungswert mit der Navigationstaste → CHANGE.

Erhöhen/Verringern Sie den einzustellenden Wert mit PLUS/MINUS.

Bestätigen Sie die jeweilige Einstellung mit OK und sichern Sie die jeweilige Einstellung am Ende mit → SAVE ab.

Hinweis: Der PC 25.10 verfügt über einen zusätzlichen Speicher, so dass bei einem Batteriewechsel die persönlichen Einstellungen Ihres PC 25.10 erhalten bleiben.



3.1 BENUTZEREINSTELLUNGEN



Geben Sie im Menü „Benutzereinstellungen“ nacheinander Ihr Geschlecht, Ihren Geburtstag und Ihr Gewicht ein. Auf der Basis dieser Werte wird Ihre maximale Herzfrequenz berechnet.

3.1 BENUTZEREINSTELLUNGEN

Die errechnete HF max. bildet die Grundlage für die Festlegung der Ober- und Untergrenze Ihrer gewünschten Trainingszone. Die Auswahl und Einstellung der Trainingszone erfolgt im Menü „Einstellungen // Benutzer // Train. Zone“. Je nach Ihren persönlichen Zielen haben Sie in dem PC 25.10 die Möglichkeit, eine der folgenden Trainingszonen zu aktivieren.

1. Fat Burner Zone: → ca. 55–70% der HF max.

Bei einem Training geringerer Intensität und dafür längerer Dauer werden prozentual mehr Fette als Kohlenhydrate zur Energiebereitstellung herangezogen. Deshalb sollten Personen, die primär Ihr Gewicht reduzieren und Fett verbrennen wollen, in diesem Bereich trainieren. Es empfiehlt sich eine Trainingsdauer von 45-90 min.

Auch Anfänger, die seit längerer Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten zunächst mit einem Training in diesem Intensitätsbereich beginnen. Dadurch wird die Gefahr einer Überbelastung und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken deutlich reduziert.

2. Fitness Zone: → ca. 70–80% der HF max.

Das Herz-Kreislauf Training dient in erster Linie der Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.

3. Individuelle Zone:

Sie haben bei dem PC 25.10 auch die Möglichkeit, Ihre Trainingszone individuell einzustellen. Dazu verändern Sie im Menüpunkt „Einstellen // Benutzer // Train. Zone“ die Ober- und Untergrenzen mit der Navigationstaste → CHANGE.

Anm.: Hinweise zum Einstellungsprinzip finden Sie am Anfang dieses Kapitels.

3.2 GERÄTEEINSTELLUNGEN



Im Menü „Geräteeinstellungen“ werden Sprache (D, GB, F, ES, IT,) Datum, Uhrzeit (12 / 24 h Modus) und verschiedene Toneinstellungen vorgenommen. Bei den Toneinstellungen unterscheidet man:

Tastentöne:

Tastentöne geben dem Benutzer bei jedem Tastendruck ein akustisches Feedback.

Zonalalarm:

Beim Zonalalarm ertönt ein akustisches Signal, wenn der Benutzer Grenzen der Trainingszonen über- bzw. unterschreitet.

Eine Übersicht der akustischen Signale finden Sie im Kapitel 7.3 „Beepübersicht“. Hinweise zum Einstellungsprinzip finden Sie am Anfang dieses Kapitels.

Mit der „Mein Name“ Funktion kann eine Individualisierung des PC 25.10 vorgenommen werden. In der Uhr erscheint dann im Ruhezustand (sleep mode) der Name oder ein beliebiger Schriftzug, der bis zu 10 Zeichen lang sein kann.

4. HAUPTMENÜ TRAINING

Drücken Sie Navigationstaste → ENTER um das Hauptmenü „Training“ zu öffnen.

Nachdem sich Ihr PC 25.10 erfolgreich mit dem Brustgurt synchronisiert hat, können Sie Ihr Training durch Drücken von → START beginnen.

Im oberen Bereich des Displays finden Sie alle Informationen zu Ihrer Zielzone. In der Mitte befindet sich Ihr aktueller Pulswert.



Im unteren Bereich sind während des Trainings die folgenden Werte abrufbar:

- Training Zeit
- Mittlere HF
- Maximale HF
- Kcal
- Uhrzeit

Mit den Tasten PLUS/MINUS können Sie während des laufenden Trainings zwischen den einzelnen Trainingswerten beliebig wechseln.

Die Trainingszone, in der Sie trainieren richtet sich nach Ihren Voreinstellungen im Menüpunkt 3.2 „Benutzereinstellungen“.



5. HAUPTMENÜ ZEIT



Ihr PC 25.10 verfügt über ein Hauptmenü „Zeit“ mit allen wichtigen Zeitfunktionen einer Sportuhr.

Übersicht der Zeitfunktionen:

- Uhrzeit
- Datum
- Stoppuhr
- Countdown
- Wecker



Drücken Sie die Navigationstaste → ENTER um das Menü „Zeit“ zu öffnen.



Der PC 25.10 zeigt Ihnen die aktuelle Uhrzeit an.

Mehr zum Einstellen der Uhrzeit finden Sie im Hauptmenü „Einstellen“ im Kapitel 3.2 „Geräteeinstellungen“.

5. HAUPTMENÜ ZEIT

Der PC 25.10 zeigt Ihnen das aktuelle Datum an.

Mehr zum Einstellen des Datums finden Sie im Hauptmenü „Einstellen“ im Kapitel 3.2 „Geräteeinstellungen“.



Die Stoppuhr dient zum Messen von Zeitabschnitten unabhängig von einem Training. Zum Starten Ihrer Stoppuhr drücken Sie → START. Folgen Sie dann den Anweisungen im Display.

Die Stoppuhr des PC 25.10 kann auch ohne Brustgurt verwendet werden. Die Uhr bleibt in diesem Fall bis zu 19:59:59 h aktiviert.



Hinweis: Die gestartete Stoppuhr läuft auch im Hintergrund weiter, wenn die Uhr in den Ruhemodus (sleep mode) versetzt worden ist. Auf dem Display wird dann im sleep mode das Stoppuhr Symbol angezeigt.

Der Countdown zählt einen frei einstellbaren Zeitabschnitt rückwärts bis 0 und gibt dann einen akustischen und optischen Alarm. Zum Einstellen des Countdown drücken Sie Navigationstaste → CHANGE. Folgen Sie dann den Anweisungen im Display.



5. HAUPTMENÜ ZEIT



Sie können Ihren PC 25.10 auch als Wecker oder Reminder einsetzen.

Zum Einstellen des Weckers drücken Sie Navigationstaste → CHANGE. Folgen Sie dann den Anweisungen im Display.

Hinweis: Ist der Wecker auf eine bestimmte Uhrzeit eingestellt, alarmiert er Sie jeden Tag um diese Zeit.



Zum Verlassen des Menüs „Zeit“ drücken Sie Navigationstaste → BACK.



Sie befinden sich nun wieder im Hauptmenü „Zeit“.

6. HAUPTMENÜ SPEICHER

Drücken Sie die Navigationstaste → ENTER um das Menü „Speicher“ zu öffnen.

Mit den PLUS / MINUS Tasten können Sie zwischen dem „Gesamtwerte Speicher“ und dem „Einzelspeicher“ wählen.



6.1 GESAMTWERTE SPEICHER

Drücken Sie Navigationstaste → ENTER um das „Gesamtwerte“ Menü oder den detaillierten Einzelspeicher zu öffnen.

Im Speicher „Gesamtwerte“ können Sie in einer Art Trainingstagebuch über verschiedene Zeiträume hinweg Ihre absolvierten Trainingseinheiten nachschlagen. Dadurch können Sie die wichtigsten Trainingsdaten über einen wesentlich längeren Zeitraum beobachten als im Einzelspeicher.

Im Gegensatz zum Einzelspeicher dient dieser Speicher nicht der exakten Analyse einer einzelnen Trainingseinheit, sondern vielmehr der Analyse der „Trainingsdisziplin“ über eine längere Periode. (Wie regelmäßig habe ich in der Woche bzw. im Monat trainiert)



6.1 GESAMTWERTE SPEICHER



Ihr PC 25.10 speichert die wichtigsten Gesamtwerte Ihrer absolvierten Trainingseinheiten über die folgenden Zeiträume ab:

- Pro Woche (max. bis 12 Wochen)
- Pro Monat (max. bis 12 Monate)
- Seit Reset



Es werden folgende Werte über den gewünschten Zeitraum angezeigt:

- Anzahl der Trainingseinheiten
- Gesamt Trainingszeit
- Durchschnittliche Trainingszeit
- Kcal



6.2 EINZELSPEICHER

Zusätzlich zu den Gesamtwerten verfügt Ihr PC 25.10 über einen sehr detaillierten Speicher für die Auswertung Ihrer Trainingseinheit.

6.2 EINZELSPEICHER

Im einzelnen werden dem Benutzer die folgenden Werte angezeigt:

- Datum
- Start Zeit
- Gesamte Zeit
- Mittlere HF
- Maximale HF
- Kcal
- Zeit in HF Zone
- % in HF Zone



7. WEITERE INFORMATIONEN

7.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenz (HF) wird in Schlägen pro Minute angegeben.

Maximale Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz (HF max.) ist die maximal mögliche Frequenz, mit der Ihr Herz bei totaler Ausschöpfung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit schlägt. Die persönliche HF max. ist abhängig von Ihrem Lebensalter, Ihrem Geschlecht, Ihrer Leistungsbereitschaft, Ihrer sportartspezifischen Leistungsfähigkeit und Ihrem körperlichen Zustand. Die beste Möglichkeit, Ihre persönliche HF max. zu ermitteln, ist ein Belastungstest.

Wir empfehlen, diesen Test beim Arzt durchzuführen und in regelmäßigen Abständen zu wiederholen.

7.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

Die HF max. wird näherungsweise automatisch in dem PC 25.10 mittels der folgenden mathematischen Gleichung bestimmt:

Männer:

$$210 - \text{„halbes Alter“} - (0,11 \times \text{persönliches Gewicht in kg}) + 4$$

Frauen:

$$210 - \text{„halbes Alter“} - (0,11 \times \text{persönliches Gewicht in kg})$$

Der richtige Trainingspuls

Die Trainingszone ist der Bereich, in dem sich die Herzfrequenz während eines effektiven und zielgerichteten Trainings bewegen sollte.

In Ihrem PC 25.10 können Sie zwischen der Fat Burner-Zone und der Fitness-Zone gemäß Ihrer persönlichen Zielsetzung wählen. Mehr Informationen hierzu finden Sie im Kapitel 3.1 „Benutzereinstellungen“.

Fat Burner-Zone 55–70 % der HF max.:

Ausrichtung: für (Wieder-) Einsteiger

Diese Zone wird auch „Fettverbrennungszone“ genannt. Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert, d.h. in den Muskeln werden Fette und Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt. Bei dieser geringen Intensität werden tendenziell mehr Fette als Kohlenhydrate verbrannt. Deshalb empfiehlt es sich zur gezielten Gewichtsreduktion mit dieser Intensität > 40 min zu trainieren.

Fitness-Zone 70–80 % der HF max.:

Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene

In der Fitness-Zone trainieren Sie bereits deutlich intensiver. Die Energie wird hier hauptsächlich aus der Verbrennung von Kohlenhydraten herangezogen. Ein Training in dieser Intensität stärkt das Herz Kreislauf System und die Grundlagen Ausdauer.

7.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

Individuelle Zone:

Die Grenzen der Trainingszonen können auch manuell verändert werden. Hinweise zur Einstellung finden Sie im Kapitel 3.1 „Benutzereinstellungen“.

Hinweis:

Bitte beachten Sie immer, dass allgemeine Pläne niemals auf die persönlichen Belange des Sportlers eingehen können! Daher ist eine wirklich optimale Trainingsgestaltung nur mit einem gut ausgebildeten Trainer möglich, der den Sportler persönlich kennt.

7.2 FAQ (Häufig gestellte Fragen und Service)

Was passiert, wenn ich während des Trainings den Brustgurt ablege?

Die Uhr erhält kein Signal mehr, auf dem Display erscheint die Anzeige „0“ – nach kurzer Zeit geht der PC 25.10 in den Ruhezustand über.

Schalten sich SIGMA Puls Computer komplett ab?

Nein – Im Ruhezustand werden nur Uhrzeit und Datum angezeigt, so dass Sie den Puls Computer auch als normale Uhr verwenden können. In diesem Zustand verbraucht der PC 25.10 nur sehr wenig Strom.

7.2 FAQ (Häufig gestellte Fragen und Service)

Was ist der Grund, wenn die Anzeige im Display träge reagiert oder eine Schwarzfärbung zeigt?

Es könnte sein, dass die Betriebstemperatur über- oder unterschritten wurde. Ausgelegt ist Ihr Puls Computer auf eine Temperatur von 0°C bis 55°C.

Was ist bei einer schwachen Displayanzeige zu tun?

Eine schwache Displayanzeige kann die Folge einer zu schwachen Batterie sein. Sie sollte so schnell wie möglich ausgewechselt werden – Batterietyp CR 2032 (Art.-Nr. 00342)

7.3 BEEP ÜBERSICHT

Mit verschiedenen Beep Signalen macht der PC 25.10 auf sich aufmerksam.

Piepübersicht des PC 25.10:

1 x lang:
beim Eintreten in die Zone

3 x kurz:
wenn man unterhalb der Zone ist

5 x kurz:
wenn man oberhalb der Zone ist

7.3 BEEP ÜBERSICHT

3 x kurz im Intervall:

Countdown ist abgelaufen Wecker klingelt

1 x kurz:

Tasten Ton

7.4 TROUBLESHOOTING

Es konnte kein Signal gefunden werden.

Bitte vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Brustgurt richtig angelegt haben. Drücken Sie → SYNC um die Synchronisation erneut zu starten.

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 2.5 „Herzfrequenzmessung“.



Während der Synchronisation waren zwei und mehr Brustgurte mit derselben Sendefrequenz in nächster Nähe.

Entfernen Sie sich und Drücken Sie → SYNC um die Synchronisation erneut zu starten.



7.4 TROUBLESHOOTING

Wichtige Hinweise

Falls keine Herzfrequenzanzeige auf dem Display zu lesen ist, kann das folgende Gründe haben:

- Der Brustgurt wurde nicht korrekt angelegt.
- Die Sensoren (Elektroden) des Pulsabnehmers sind verschmutzt oder nicht feucht.
- Es liegen Störeinflüsse durch elektrische Störquellen vor (Hochspannungsleitungen, Bahnlinien, etc)
- Die Senderbatterie (CR 2032) ist leer (Art.-Nr. 00342).

Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt – insbesondere, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen.

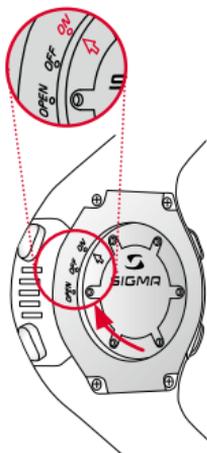
7.5 BATTERIEWECHSEL UND GEWÄHRLEISTUNG

Batteriewechsel vornehmen

Der PC 25.10 ist mit einem „ON/OFF“ Batteriewechselschalter ausgestattet.

Bitte nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor: Öffnen Sie das Batteriewechselschalter, indem Sie den Pfeil auf „OPEN“ stellen. Entfernen Sie den Batteriefachdeckel und setzen Sie die neue Batterie ein. Bitte achten Sie darauf, dass der + Pol sichtbar ist. Setzen Sie den Batteriefachdeckel mit dem Pfeil auf „OPEN“ ein und drehen Sie diesen bis „ON“.

Hinweis: Nutzen Sie die Uhr längere Zeit nicht, stellen Sie den Batteriefachdeckel auf „OFF“, um die Batterie zu schonen.



Wasserdichtigkeit

Der PC 25.10 ist bis zu einer Tiefe von 30 m (3 bar) wasserdicht.
Der Brustgurt ist bis 10 m (1 bar) wasserdicht.

Unter Wasser dürfen keine Knöpfe gedrückt werden!

Gewährleistung

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung kontaktieren Sie bitte den Händler, bei dem Sie Ihren Puls Computer gekauft haben oder senden Sie den Puls Computer mit Kaufbeleg und allen Zubehörteilen, ausreichend frankiert, an:

SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Bei berechtigten Ansprüchen auf Gewährleistung erhalten Sie ein Austauschgerät. Es besteht nur Anspruch auf das zu diesem Zeitpunkt aktuelle Modell. Der Hersteller behält sich technische Änderungen vor.

You can find the CE Declaration under: www.sigmasport.com

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



LI =
Lithium



HEART RATE MONITOR

PC 25.10



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

SIGMA SPORT USA

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

SIGMA SPORT ASIA

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

www.sigmasport.com