

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 15.11

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

DE

US/GB

FR

1	Vorwort	4
2	Verpackungsinhalt	4
3	Sicherheitshinweise	5
4	Überblick	5
4.1	Puls Computer aktivieren	5
4.2	Brustgurt anlegen	6
4.3	Vor dem Training	7
4.4	Tastendruck kurz und lang	8
4.5	Überblick Modi und Funktionen	9
4.5.1	Ruhemodus	10
4.5.2	Trainingsmodus	10
4.5.3	Rundenansicht	11
4.5.4	Einstellmodus	12
5	Einstellmodus	13
5.1	Einstellmodus öffnen	13
5.2	Displayaufbau	13
5.3	Tastenbelegung im Einstellmodus	13
5.4	Kurzanleitung Geräteeinstellungen	14
5.5	Geräteeinstellungen vornehmen	14
5.5.1	Sprache einstellen	14
5.5.2	Datum einstellen	15
5.5.3	Uhrzeit einstellen	16
5.5.4	Geschlecht einstellen	17
5.5.5	Geburtsdatum einstellen	17
5.5.6	Gewicht einstellen	17
5.5.7	HFmax einstellen	17
5.5.8	Trainingszone einstellen	18
5.5.9	Trainieren mit Trainingszonen	19
5.5.10	Individuelle Trainingszone einrichten	19
5.5.11	Gesamtlaufzeit einstellen	21
5.5.12	Gesamtkalorien einstellen	22
5.5.13	Kontrast einstellen	22
5.5.14	Tastentöne einstellen	22
5.5.15	Zonalalarm ein- oder ausstellen	22

6	Trainingsmodus	23
6.1	Trainingsmodus öffnen	23
6.2	Displayaufbau	23
6.3	Tastenbelegung im Trainingsmodus	24
6.4	Funktionen während des Trainings	24
6.5	Training starten	25
6.6	Training unterbrechen	26
6.7	Training beenden	26
6.8	Trainingswerte nach dem Training	27
6.9	Trainingswerte zurücksetzen	27
7	Training mit Runden	28
7.1	Rundentraining durchführen	28
7.2	Zusammenfassung der letzten Runde	29
7.3	Rundenansicht	29
7.3.1	Modus Rundenansicht öffnen	30
7.3.2	Displayaufbau	30
7.3.3	Tastenbelegung Rundenansicht	31
7.3.4	Werte der einzelnen Runden anzeigen	32
7.4	FAQ (Häufig gestellte Fragen und Service)	32
8	Wartung und Reinigung	34
8.1	Batterie wechseln	34
8.2	Entsorgung	34
9	Technische Daten	35
10	Gewährleistung	35

1 VORWORT

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Puls Computer aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben. Ihr neuer Puls Computer wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein. Sie können Ihren Puls Computer für viele Aktivitäten einsetzen, unter anderem für:

- Lauftraining
- Walking und Nordic Walking
- Wandern
- Schwimmen (nur Herzfrequenzmessung)

Der Puls Computer PC 15.11 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument und misst Ihren genauen Puls.

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 beim Training mit Ihrem Puls Computer.

2 VERPACKUNGSIHALT



Puls Computer PC 15.11
inkl. Batterie



Batteriefachdeckelwerkzeug zum Durchführen eines Batteriewechsels
Tipp: Falls Sie diesen verlieren, hilft Ihnen auch ein Kugelschreiber das Batteriefach zu öffnen.



Elastischer Gurt

3 VERPACKUNGSIHALT

Pulsabnehmer mit Sender

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



3 SICHERHEITSHINWEISE

- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Dies gilt in besonderem Maße, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen oder Sie schon lange keinen Sport mehr gemacht haben.
- Bitte verwenden Sie den Puls Computer nicht zum Tauchen, er ist nur zum Schwimmen geeignet.
- Unter Wasser dürfen keine Tasten gedrückt werden.

4 ÜBERBLICK

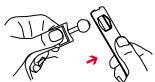
4.1 PULS COMPUTER AKTIVIEREN

Bevor Sie mit Ihrem neuen PC 15.11 trainieren können, müssen Sie diesen aktivieren. Hierzu drücken Sie die START/STOP Taste und halten diese für 5 Sekunden gedrückt. Ihr PC 15.11 wechselt automatisch in den Einstellmodus. Mit den Tasten TOGGLE (-) und TOGGLE (+) blättern Sie durch die Grundeinstellungen. Mit der Taste START/STOP bestätigen Sie die Eingabe. Stellen Sie die Grundeinstellungen wie Sprache, Datum, Uhrzeit etc. ein. Drücken Sie die Taste TOGGLE (+) lang, um den Einstellmodus zu verlassen.
Näheres siehe Kapitel 5 „Einstellmodus“.



4 ÜBERBLICK

4.2 BRUSTGURT ANLEGEN

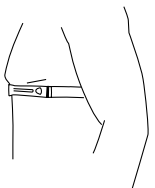


Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.



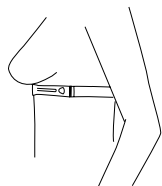
Über den Feststellmechanismus kann die Länge des Gurtes individuell angepasst werden.

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



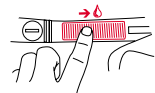
Den Sender bei Herren unterhalb des Brustmuskelansatzes platzieren.

Das SIGMA-Logo muss lesbar nach vorne zeigen.



Den Sender bei Damen unterhalb des Brustansatzes platzieren.

Das SIGMA-Logo muss lesbar nach vorne zeigen.



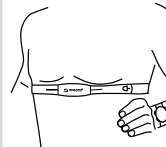
Den Gurt frontseitig leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.

4 ÜBERBLICK

4.3 VOR DEM TRAINING

Bevor Sie mit dem Training beginnen können, müssen Sie den Puls Computer wie folgt vorbereiten:

1. Brustgurt und PC 15.11 anlegen.



2. Aktivieren Sie den PC 15.11, in dem Sie eine beliebige Taste drücken.



3. Der Puls Computer wechselt automatisch in den Trainingsmodus. Warten Sie bis Ihr Puls angezeigt wird, bevor Sie mit dem Training beginnen.



4. Training starten.
Mit der Taste START/STOP starten Sie Ihr Training.



4.3 VOR DEM TRAINING



- Wenn Sie das Training beenden wollen, drücken Sie die Taste START/STOP. Die Stoppuhr steht. Um die Werte auf Null zurückzusetzen, drücken Sie die Taste START/STOP lang. Um den Trainingsmodus zu verlassen, halten Sie die Taste TOGGLE (-) lang gedrückt.

4.4 TASTENDRUCK KURZ UND LANG

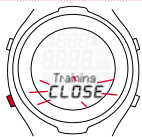
Ihren Puls Computer bedienen Sie mit zwei verschiedenen Tastendrücken:

- **Taste kurz drücken**
Sie rufen Funktionen auf oder blättern.
- **Taste lang drücken**
Sie wechseln in einen anderen Modus, setzen Trainingswerte zurück.

Beispiel: Sie haben das Training beendet und möchten den Ruhemodus aufrufen.



Taste TOGGLE (-) lang drücken.



Taste TOGGLE (-) immer noch gedrückt halten. Das Display blinkt zweimal und zeigt an, dass der Trainingsmodus geschlossen wird.

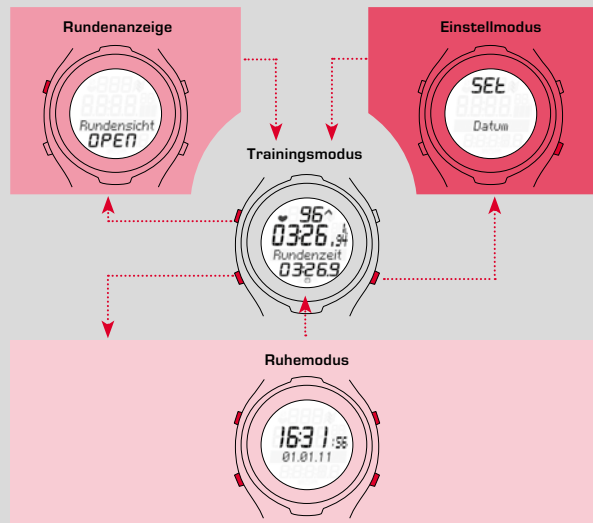
4.4 TASTENDRUCK KURZ UND LANG

Der Ruhemodus wird angezeigt. Taste TOGGLE (-) loslassen.



4.5 ÜBERBLICK MODI UND FUNKTIONEN

Hier erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Modi (Trainingsmodus, Einstellmodus und Ruhemodus). Mit einem langen Tastendruck wechseln Sie zwischen den Modi.



4 ÜBERBLICK

4.5.1 RUHEMODUS

Im Ruhemodus werden lediglich Uhrzeit und Datum angezeigt. Vom Ruhemodus wechseln Sie in den Trainingsmodus, indem Sie eine beliebige Taste lang drücken.

4.5.2 TRAININGSMODUS

In diesem Modus trainieren Sie.

LAP

→ Runden-/
Zwischen-
zeiten



TOGGLE -

→ Wechsel der
angezeigten Funktion

START/STOP

→ Stoppuhr

TOGGLE +

→ Wechsel der
angezeigten Funktion

***Hinweis:** Um die Übersicht während des Trainings zu verbessern, sehen Sie die Gesamtwerte nur, wenn die Stoppuhr nicht läuft.

4 ÜBERBLICK

4.5.3 RUNDENANSICHT

Mit dem PC 15.11 können Sie ein Rundentraining durchführen. Im Puls Computer werden die Werte der einzelnen Runden gespeichert. Nach und während dem Training können Sie sich die Werte in der Rundenansicht ansehen.



In die Rundenansicht gelangen Sie nur vom Trainingsmodus, indem Sie die Taste LAP gedrückt halten.

Im Modus Rundenansicht:

Mit den Tasten LAP und START/STOP können Sie durch die vergangenen Runden navigieren und blättern. Mit den Tasten TOGGLE (-) und TOGGLE (+) sehen Sie die Puls- und Zeitwerte pro Runde.



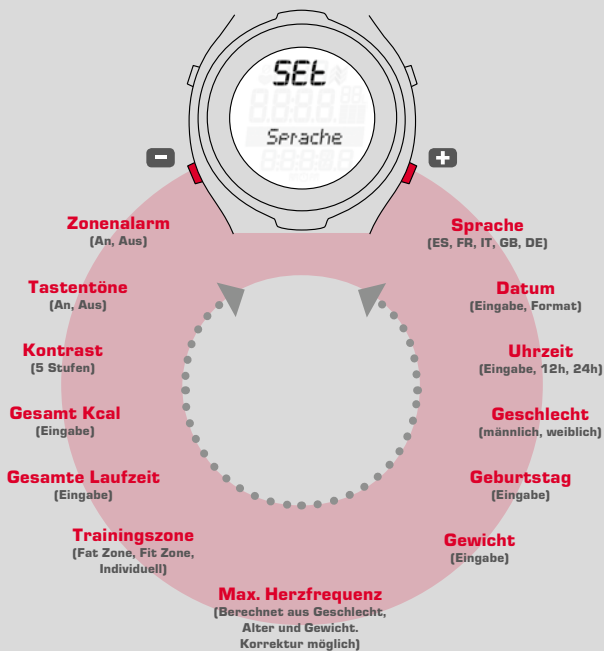
Während des Trainings zeigt Ihnen der Puls Computer nach jeder beendeten Runde (Taste LAP kurz drücken) kurz eine Zusammenfassung der letzten Runde. So können Sie direkt feststellen, ob Sie sich im Bereich der angestrebten Werte (Marschtabelle, Zielzeit) befinden.



4.5.4 EINSTELLMODUS

In diesem Modus können Sie die Geräteeinstellungen anpassen.

- Mit der Taste TOGGLE (+) blättern Sie vorwärts, von Sprache nach Zonenalarm.
- Mit der Taste TOGGLE (-) blättern Sie rückwärts, von Zonenalarm nach Sprache.



5.1 EINSTELLMODUS ÖFFNEN

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Trainingsmodus [siehe Kapitel 4.5 „Überblick Modi und Funktionen“].

Taste TOGGLE (+) lang drücken. Das Display blinkt zwei Mal, dann ist der Einstellmodus offen.



5.2 DISPLAYAUFBAU

- | | |
|------------------|--|
| 1. Zeile | SET zeigt an, dass der Einstellmodus geöffnet ist. |
| 3. Zeile/ | Untermenü oder die zu ändernde |
| 4. Zeile | Einstellung. |



5.3 TASTENBELEGUNG IM EINSTELLMODUS

TOGGLE (-)

- drücken:** rückwärts blättern
- lang drücken:** fortlaufend blättern

START/STOP

- drücken:** auswählen/ bestätigen



TOGGLE (+)

- drücken:** vorwärts blättern
- lang drücken:** fortlaufend blättern



- drücken:** Licht ein

5.4 KURZANLEITUNG GERÄTEEINSTELLUNGEN

Geräteeinstellungen wie Sprache, Geschlecht, Geburtsdatum, Gewicht, HFmax, Kontrast, Tastentöne und Zonenalarm stellen Sie immer gleich ein: Sie wählen die Geräteeinstellung aus, ändern den Wert und speichern die geänderte Geräteeinstellung.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus (Kapitel 5.1).

- 1 Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) so oft drücken, bis Sie zur gewünschten Geräteeinstellung kommen.
- 2 Taste START/STOP drücken, der Wert der Geräteeinstellung blinkt.
- 3 Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) so oft drücken, bis der gewünschte Wert angezeigt wird.
- 4 Taste START/STOP drücken, die Geräteeinstellung ist geändert. Sie können jetzt zu einer anderen Geräteeinstellung blättern.

5.5 GERÄTEEINSTELLUNGEN VORNEHMEN

5.5.1 SPRACHE EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

5.5.2 DATUM EINSTELLEN

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.

Taste TOGGLE (+) so oft drücken, bis „Datum“ auf dem Display steht.



Taste START/STOP drücken. „Jahr“ wird angezeigt, darunter blinkt das voreingestellte Jahr. Jetzt stellen Sie mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) die Jahreszahl ein.



Taste START/STOP drücken. „Monat“ wird angezeigt. Jetzt stellen Sie mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) den Monat ein.



Taste START/STOP drücken. „Tag“ wird angezeigt. Jetzt stellen Sie mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) den Tag ein.



Taste START/STOP drücken. Ein Datumsformat wird angezeigt. Mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) wählen Sie das gewünschte Datumsformat aus.



Taste START/STOP drücken. Die Datumseinstellung wird übernommen.



5.5.3 UHRZEIT EINSTELLEN

Beispiel: Die Winterzeit wird auf Sommerzeit umgestellt. Sie möchten die Uhrzeit anpassen.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.



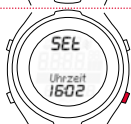
Taste TOGGLE (+) so oft drücken, bis „Uhrzeit“ auf dem Display steht.



Taste START/STOP drücken. „24H“ wird angezeigt und blinkt. Mit der Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) wählen Sie zwischen einer 12-Stunden- oder 24-Stundenanzeige.



Taste START/STOP drücken. Die Uhrzeit wird angezeigt. Die Stundeneingabe blinkt.



Taste TOGGLE (+) drücken. Eine Stunde wird hochgezählt. Mit der Taste TOGGLE (-) würde die Anzeige um eine Stunde runtergezählt.



Taste START/STOP drücken, die Minuteneingabe blinkt.



Taste START/STOP drücken. Die neue Uhrzeit ist gespeichert.

5.5.4 GESCHLECHT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

5.5.5 GEBURTSDATUM EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

5.5.6 GEWICHT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

5.5.7 HFMAX EINSTELLEN

Die maximale Herzfrequenz (HFmax) wird vom Puls Computer aus Geschlecht, Gewicht und Geburtsdatum ermittelt.

Achtung: Beachten Sie, dass Sie mit diesem Wert auch die Trainingszonen ändern. Ändern Sie den Wert HFmax nur, wenn er durch einen sicheren Test, wie zum Beispiel Leistungsdiagnostik, HFmax Test, ermittelt wurde.

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

5.5.8 TRAININGSZONE EINSTELLEN

Sie können zwischen drei Trainingszonen wählen. Damit werden die Ober- und Untergrenzen für den Zonenalarm festgelegt.

Beispiel: Sie möchten einen Fettverbrennungslauf machen. Dafür stellen Sie die „Fat Zone“ ein.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.



Taste TOGGLE [-] so oft drücken, bis „Train. Zone“ auf dem Display steht.



Taste START/STOP drücken. Die eingestellte Trainingszone wird angezeigt.



Mit der Taste TOGGLE [+] bis zu „Fat Zone“ blättern.



Taste START/STOP drücken. Die Trainingszone ist für alle weiteren Trainings eingestellt.

Tipp: Mit einem langen Druck auf die Taste TOGGLE (+), kommen Sie wieder in den Trainingsmodus.

5.5.9 TRAINIEREN MIT TRAININGSZONEN

Ihr Puls Computer hat drei Trainingszonen. Die voreingestellten Trainingszonen „Fat Zone“ und „Fit Zone“ werden aus der maximalen Herzfrequenz errechnet. Jede Trainingszone hat einen unteren und einen oberen Pulswert.

→ **Fat Zone**

Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert. Bei langer Dauer und geringer Intensität werden mehr Fette als Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt. Das Training in dieser Zone unterstützt Sie beim Abnehmen.

→ **Fit Zone**

In der Fitness-Zone trainieren Sie deutlich intensiver. Das Training in dieser Zone dient der Stärkung der Grundlagenausdauer.

→ **Individuelle Trainingszone**

Diese Zone richten Sie selbst ein.

Wie Sie die „Trainingszone“ auswählen, ist im Kapitel 5.5.8 „Trainingszone einstellen“ beschrieben.

5.5.10 INDIVIDUELLE TRAININGSZONE EINRICHTEN

Beispiel: Für einen Tempowechsellauf möchten Sie in einer individuellen Trainingszone trainieren. Der Pulsbereich soll zwischen 120 und 160 liegen.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.

Blättern mit der Taste TOGGLE (+), bis „Train. Zone“ auf dem Display steht.



	Taste START/STOP drücken. Die eingestellte Trainingszone wird angezeigt.
	Mit der Taste TOGGLE (+) bis „Individuelle“ blättern.
	Taste START/STOP drücken. „Untergrenze“ wird angezeigt. Der eingetragene Wert blinkt.
	Taste TOGGLE (-) so oft drücken, bis der Wert 120 eingestellt ist.
	Taste START/STOP drücken. „Obergrenze“ wird angezeigt. Der eingetragene Wert blinkt.
	Taste TOGGLE (+) so oft drücken, bis der Wert 160 eingestellt ist.
	Taste START/STOP drücken. Die Ober- und Untergrenzen sind eingestellt.

5.5.11 GESAMTLAUFZEIT EINSTELLEN

Beispiel: Sie haben sich einen Puls Computer gekauft und möchten die Gesamtlaufzeit von 5 Stunden und 36 Minuten aus Ihrem Trainingstagebuch übernehmen.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Einstellmodus.

Blättern Sie mit der Taste TOGGLE (+), bis „Gesamtheit“ auf dem Display steht.



Taste START/STOP drücken. Unter der Gesamtzeit sehen Sie Nullen. Die erste drei Stellen für die Stunden blinken.



Taste TOGGLE (+) fünfmal drücken, bis 5 angezeigt wird.



Taste START/STOP drücken. Die letzten beiden Stellen für die Minuten blinken.



Taste TOGGLE (+) so oft drücken, bis der Wert 36 eingestellt ist.



Tipp: Taste TOGGLE (+) gedrückt halten um den Wert schnell zu erhöhen.

5 EINSTELLMODUS

5.5.11 GESAMTLAUFZEIT EINSTELLEN



Taste START/STOP drücken. Die Einstellung wird gespeichert.

5.5.12 GESAMTKALORIEN EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.5.11 „Gesamtlaufzeit einstellen“ beschrieben.

5.5.13 KONTRAST EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

Hinweis: Der Kontrast ändert sich direkt.

5.5.14 TASTENTÖNE EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

5.5.15 ZONENALARM EIN- ODER AUSSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

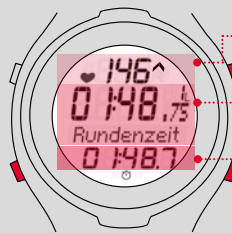
6 TRAININGSMODUS

6.1 TRAININGSMODUS ÖFFNEN

So wechseln Sie in den Trainingsmodus:

- **Aus dem Ruhemodus**
Eine beliebige Taste lang drücken.
- **Aus dem Einstellmodus**
Die Taste TOGGLE (+) lang drücken.

6.2 DISPLAYAUFBAU



- Aktueller Puls und Zonen-Indikator (bei Verwendung einer Trainingszone)
 - Hier können Sie Ihre akute Trainingszeit einsehen
 - Funktionen von TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) anzeigen – z.B. die Laufzeit, Rundenzeit oder Kalorien
-
- **Pfeil neben Pulsanzeige** ▲
Im Beispiel liegt der Puls unterhalb der ausgewählten Trainingszone und sollte erhöht werden. Ist der Puls zu hoch, zeigt der Pfeil nach unten.
 - **Stoppuhrsymbol** ⏸
Das Training ist gestartet, die Stoppuhr läuft.



→ Stoppuhr angehalten

Das Stoppuhrsymbol ist ausgeblendet. Ist die Funktion dunkel hinterlegt und die Stoppuhr steht.

6.3 TASTENBELEGUNG IM TRAININGSMODUS

LAP

drücken:

Rundenzeit nehmen

lang drücken:
Rundenansicht öffnen

TOGGLE

drücken:

Wechsel der angezeigten Funktion
lang drücken:
In den Ruhemodus wechseln



START/STOP

drücken:

Stoppuhr starten/stoppen
lang drücken:
Trainingswerte auf Null setzen (reseten)

TOGGLE

drücken:

Wechsel der angezeigten Funktion
lang drücken:
Einstellmodus öffnen

6.4 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Der Puls Computer ermittelt eine Vielzahl an Werten, die er nicht alle gleichzeitig darstellen kann. Deswegen können Sie mit einem Tastendruck andere Funktionen einblenden.

6.4 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Mit den Tasten TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) wählen Sie aus, welche Funktion Sie im unteren Anzeigebereich sehen möchten.



Hinweis: Kalorien, Durchschnitts- und Maximalpuls werden nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft.

6.5 TRAINING STARTEN

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Trainingsmodus.

Taste START/STOP drücken. Die Laufzeit startet. Im Display sehen Sie unten ein Stoppuhrsymbol und die Messwert-Überschrift ist hell hinterlegt.



6.6 TRAINING UNTERBRECHEN

Sie können das Training jederzeit unterbrechen und anschließend wieder fortsetzen.



Taste START/STOP drücken. Das Stoppuhrsymbol verschwindet. Die Stoppuhr ist angehalten.



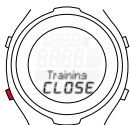
Taste START/STOP erneut drücken. Das Stoppuhrsymbol wird wieder angezeigt. Die Stoppuhr läuft weiter.

6.7 TRAINING BEENDEN

Sie haben Ihren Trainingslauf beendet und möchten das Training auch im Puls Computer beenden.



Taste START/STOP drücken, sobald Sie Ihr Training beenden möchten. Somit verhindern Sie, dass Durchschnittspuls oder die Trainingszeit verfälscht werden.



Taste TOGGLE (-) lang drücken. Sie wechseln in den Ruhemodus. Sie sehen nur die Uhrzeit und das Datum und sparen Batterie. Die aktuellen Trainingswerte bleiben gespeichert.

Hinweis: Haben Sie das Training gestoppt, wechselt Ihr Puls Computer nach fünf Minuten in den Ruhemodus.

6.8 TRAININGSWERTE NACH DEM TRAINING

Voraussetzung: Sie befinden sich im Trainingsmodus.

Nach dem Training können Sie sich die Messwerte im Trainingsmodus in Ruhe ansehen. Mit den Tasten START/STOP, TOGGLE (-) und TOGGLE (+) blättern Sie zwischen den einzelnen Werten. Neben den aktuellen Trainingswerten zeigt der Puls Computer auch aufsummierte Werte wie:

- Gesamtzeit
- Gesamtkalorien

Hinweis: Gesamtwerte sind nur verfügbar, wenn die Stoppuhr steht.

6.9 TRAININGSWERTE ZURÜCKSETZEN

Bevor Sie ein neues Training beginnen, sollten Sie die Trainingswerte auf Null setzen. Ansonsten zählt der Puls Computer die Werte weiter. Die aufsummierten Gesamtwerte für Zeit und Kalorien bleiben gespeichert.

Voraussetzung: Sie befinden sich im Trainingsmodus.

Taste START/STOP lang drücken. Das Display blinkt zweimal und alle Werte sind zurückgesetzt. Anschließend sehen Sie wieder den Trainingsmodus.



7.1 RUNDENTRAINING DURCHFÜHREN

Beispiel: Sie laufen regelmäßig zwei Runden um einen See und möchten das in unterschiedlichen Zeiten tun. Mit dem Rundentraining des PC 15.11 ermitteln Sie die Werte für jede Runde.

**1 Voraussetzung:**

Sie befinden sich im Trainingsmodus.
Die Stoppuhr steht und ist auf Null gesetzt.

**2 Erste Runde starten.**

Taste START/STOP drücken. Die Stoppuhr wird gestartet.

**3 Nächste Runde starten.**

Taste LAP drücken. Eine neue Runde wird gestartet. Das Display blinkt.

Tipp: Solange „Letzt. Runde“ blinkt, sehen Sie die Zusammenfassung der letzten Runde.

**4 Nach der letzten Runde Training stoppen.**

Taste START/STOP drücken.

Tipp: Das Rundentraining können Sie auch im Wettkampf nutzen. Drücken Sie nach jedem Kilometer die LAP-Taste, so können Sie nach dem Lauf die Werte jedes einzelnen Kilometers vergleichen.

7.2 ZUSAMMENFASSUNG DER LETZTEN RUNDE

Betätigen Sie die LAP-Taste, wird die aktuelle Runde beendet und eine neue wird automatisch gestartet. Im Display blinkt „Letzt. Runde“ und Ihnen wird für fünf Sekunden die Zusammenfassung der letzten Runde angezeigt.

Zusammenfassung letzte Runde

Durchschnittlicher Puls

Trainingszeit

Blättern mit Taste START/STOP

Rundenzeit



7.3 RUNDENANSICHT

Die Trainingswerte der einzelnen Runden sehen Sie sich in der Rundenansicht an.

7.3.1 MODUS RUNDENANSICHT ÖFFNEN



Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Trainingsmodus.

Taste LAP lang drücken. Das Display blinkt zwei Mal, dann ist der Modus für die Rundenansicht offen.

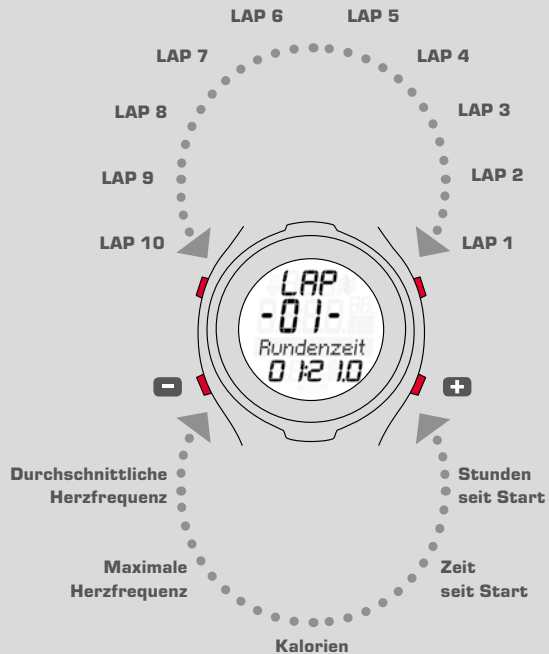
7.3.2 DISPLAYAUFBAU



→ Nummer der Runde

→ Funktionswert

7.3.3 TASTENBELEGUNG RUNDENANSICHT



7.3.4 WERTE DER EINZELNEN RUNDEN ANZEIGEN

Sie können sich die verschiedenen Messwerte zu den einzelnen Runden noch einmal ansehen.

Voraussetzung: Ihr Puls Computer zeigt den Trainingsmodus.

- 1 Taste LAP lang drücken, bis die Rundenansicht (Lap View) offen ist. Sie sehen einen Wert der letzten Runde.
- 2 Runde auswählen.
Taste LAP oder Taste START/STOP drücken, Sie blättern durch die Runden.
- 3 Sie können sich die jeweiligen Rundenwerte ansehen, indem Sie die Taste TOGGLE (-) oder TOGGLE (+) drücken.
- 4 Rundenansicht beenden.
Taste LAP lang drücken, der Trainingsmodus wird angezeigt.

7.4 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 15.11 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 15.11 nur sehr wenig Strom.

7.4 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.

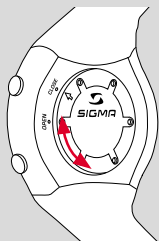
Was ist bei einer schwachen Displayanzeige zu tun?

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).

Sind SIGMA Puls Computer wasserdicht und können zum Schwimmen verwendet werden?

Ja – der PC 15.11 ist bis 3 ATM wasserdicht (entspricht einem Prüfdruck von 3 bar). Der PC 15.11 ist zum Schwimmen geeignet. Bitte beachten: die Tasten unter Wasser nicht betätigen, da sonst Wasser in das Gehäuse eindringen kann. Der Gebrauch im Meerwasser sollte vermieden werden, da Funktionsstörungen auftreten können.

8.1 BATTERIE WECHSELN



Im Puls Computer und im Sender wird die Batterie CR 2032 (Art.-Nr. 00342) verwendet.

Voraussetzung: Sie haben eine neue Batterie und das Batteriefachdeckelwerkzeug.

- 1 Drehen Sie den Deckel mit dem Batteriefachdeckelwerkzeug gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf OPEN zeigt. Alternativ können Sie auch einen Kugelschreiber verwenden.
- 2 Nehmen Sie den Deckel ab.
- 3 Entnehmen Sie die Batterie.
- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein. Das Pluszeichen zeigt nach oben. **Wichtig:** Polarität beachten!
- 5 Setzen Sie den Deckel wieder auf. Der Pfeil zeigt auf OPEN.
- 6 Drehen Sie den Deckel mit dem Batteriefachdeckelwerkzeug im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf CLOSE zeigt.
- 7 Korrigieren Sie Uhrzeit und Datum.

Wichtig: Entsorgen Sie die alte Batterie sachgerecht (siehe Kapitel 8.2).

8.2 ENTSORGUNG



Li =
Lithium Ionen

Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegesetz - BattG)! Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.



Elektronische Geräte dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte geben Sie das Gerät an einer benannten Entsorgungsstelle ab.

9 TECHNISCHE DATEN

PC 15.11

- Batterietyp: CR2032
- Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich 1 Jahr
- Ganggenauigkeit der Uhr: Höher als ± 1 Sekunde/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 20 °C.
- Herzfrequenz-Bereich: 40-240

Brustgurt

- Batterietyp: CR2032
- Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich 2 Jahre

10 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
Deutschland

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.

Sie finden die Konformitäts-Erklärung unter folgendem Link:
ce.sigmasport.com/pc1511

1	Foreword	38
2	Packaging contents	38
3	Safety guidelines	39
4	Overview	39
4.1	Activating the heart rate monitor	39
4.2	Attaching the chest belt	40
4.3	Before training	41
4.4	Pressing and holding down buttons	42
4.5	Overview of modes and functions	43
4.5.1	Sleep mode	44
4.5.2	Training mode	44
4.5.3	Lap view	45
4.5.4	Setting mode	46
5	Setting mode	47
5.1	Activating the setting mode	47
5.2	Display setup	47
5.3	Button assignment in the setting mode	47
5.4	Brief guide to device settings	48
5.5	Establishing device settings	48
5.5.1	Setting the language	48
5.5.2	Setting the date	49
5.5.3	Setting the time	50
5.5.4	Setting the gender	51
5.5.5	Setting the date of birth	51
5.5.6	Setting the weight	51
5.5.7	Setting the max. HR	51
5.5.8	Setting the training zone	52
5.5.9	Training with training zones	53
5.5.10	Setting up an individual training zone	53
5.5.11	Setting the total running time	55
5.5.12	Setting the total calories	56
5.5.13	Setting the contrast	56
5.5.14	Setting the button tones	56
5.5.15	Turning the zone alarm on and off	56

6	Training mode	57
6.1	Activating the training mode	57
6.2	Display setup	57
6.3	Button assignment in the training mode	58
6.4	Functions while training	58
6.5	Starting a training session	59
6.6	Interrupting a training session	60
6.7	Ending a training session	60
6.8	Training values after training	61
6.9	Resetting the training values	61
7	Training with laps	62
7.1	Using lap training	62
7.2	Summary of the last lap	63
7.3	Lap view	63
7.3.1	Activating the lap view mode	64
7.3.2	Display setup	64
7.3.3	Button assignment for the lap view	65
7.3.4	Displaying values for individual laps	66
7.4	FAQ (frequently asked questions and services)	66
8	Maintenance and cleaning	68
8.1	Changing the battery	68
8.2	Disposal	68
9	Technical data	69
10	Warranty	69

1 FOREWORD

Thank you for purchasing the SIGMA SPORT® PC 15.11 heart rate monitor. Your new heart rate monitor will be a faithful training partner for many years to come. You can use your heart rate monitor for many different activities, including:

- Running
- Walking and Nordic Walking
- Hiking
- Swimming (HR measurement only)

The PC 15.11 heart rate monitor is a technically advanced instrument that measures your precise heart rate.

Please read these instructions carefully to familiarize yourself with the many functions of your new heart rate monitor and prepare for their use.

SIGMA SPORT® wishes you the best of fun with your heart rate monitor.

2 PACKAGING CONTENTS



PC 15.11 heart rate monitor
incl. battery



Battery compartment tool for battery changes

Tip: If you lose this tool, the battery compartment can also be opened with the aid of a ballpoint pen.



Elastic belt

2 PACKAGING CONTENTS

Transmitter

Transmission frequency: 5.4 kHz
Transmission power: < 11,37 dBm



3 SAFETY GUIDELINES

- Consult your doctor before starting training in order to avoid health risks. This particularly applies if you suffer from any cardiovascular diseases or have not done any sport for a long time.
- Please do not use the heart rate monitor for diving; it is only suitable for swimming.
- Do not press any buttons while under water.

4 OVERVIEW

4.1 ACTIVATING THE HEART RATE MONITOR

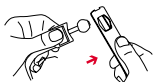
Before you can train with your new PC 15.11, you need to activate it.

To do this, hold down the START/STOP button for 5 seconds. Your PC 15.11 will automatically change to setting mode. Use the TOGGLE (-) and TOGGLE (+) buttons to scroll through the basic settings. Press the START/STOP button to confirm your entry. Set the basic settings such as the language, date and time. Hold down the TOGGLE (+) button to exit the setting mode.

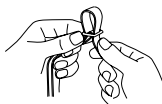


For further information, please see section 5 "Setting mode".

4.2 ATTACHING THE CHEST BELT

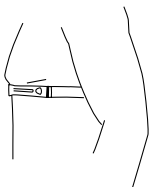


Attach the transmitter to the elastic belt.



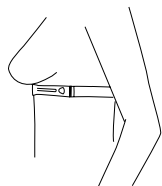
The locking mechanism can be used to individually adjust the belt length.

Ensure that you set the belt length so that the belt is securely but not too tightly attached.



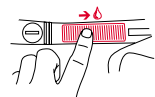
For men, attach the belt just below the pectoral muscles.

It must be possible to read the SIGMA logo at the front.



For women, attach the belt just below the breast.

It must be possible to read the SIGMA logo at the front.

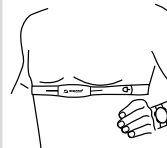


Lift the belt slightly from the skin and wet the rear surface of the conductive ribbed rubber pads with water or moisten the pads with saliva.

4.3 BEFORE TRAINING

Before you can start training, you need to prepare the heart rate monitor in the following manner:

1. Put on the chest belt and the PC 15.11.



2. Activate the PC 15.11 by pressing any button.



3. The heart rate monitor automatically switches to training mode. Wait until your heart rate is displayed before you start training.



4. Start training.
Press the START/STOP button to start training.



4.3 BEFORE TRAINING



- To finish training, simply press the START/STOP button. The stopwatch stops. To reset the values to zero, press and hold the START/STOP button. To exit the training mode, press and hold the TOGGLE (-) button.

4.4 PRESSING AND HOLDING DOWN BUTTONS

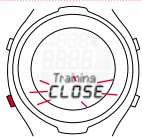
The buttons on the heart rate monitor perform different actions depending on how long you press them:

- **Press button briefly**
Activate or scroll through functions.
- **Press and hold**
Switch to another mode, reset training values.

Example: You have finished training and want to activate the sleep mode.



Hold down the TOGGLE (-) button.



Keep the TOGGLE (-) button held down. The display will flash twice, indicating that the training mode is deactivated.

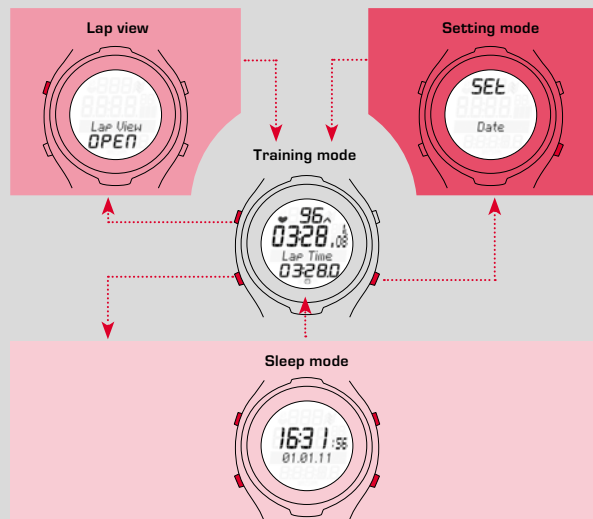
4.4 PRESSING AND HOLDING DOWN BUTTONS

The sleep mode will be displayed. Release the TOGGLE (-) button.



4.5 OVERVIEW OF MODES AND FUNCTIONS

The heart rate monitor has three main modes (training mode, setting mode and sleep mode). You can switch between these modes by pressing and holding a button.



4 OVERVIEW

4.5.1 SLEEP MODE

In sleep mode, only the time and date are displayed. To switch from sleep mode to training mode, press and hold down any button.

4.5.2 TRAINING MODE

You will train in this mode.

LAP

→ Laps/
intervals



TOGGLE [-]

→ Change the function
displayed

START/STOP

→ Stopwatch

TOGGLE [+]

→ Change the
function displayed

***Note:** To provide you with a clearer overview while training, the total values are only displayed if the stopwatch is not running.

4 OVERVIEW

4.5.3 LAP VIEW

The PC 15.11 can be used for lap training. The values for the individual laps are saved in the heart rate monitor. You can view the values in the lap view after and during your training.

You can only activate the lap view from the training mode. To do this, hold down the LAP button.



In lap view mode:

Use the LAP and START/STOP buttons to navigate and scroll through the previous laps. Press the TOGGLE [-] and TOGGLE [+] buttons to view the heart rate and time values for each lap.



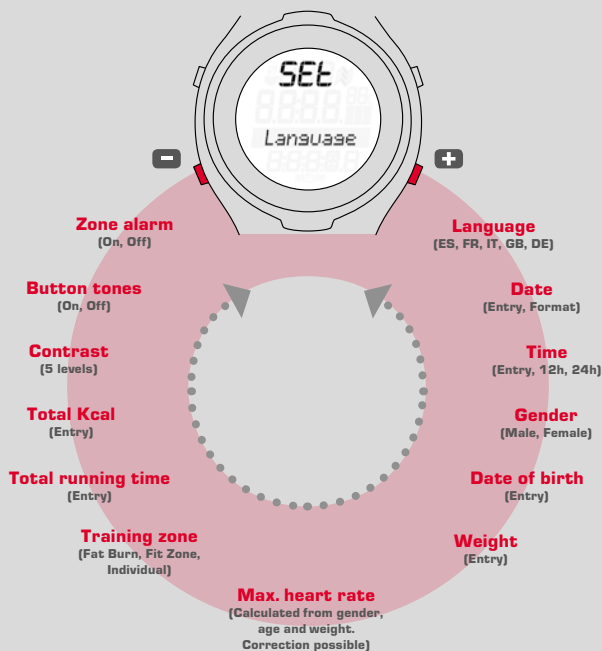
While training, the heart rate monitor briefly shows you a summary of the last lap for each completed lap (briefly press the LAP button). This enables you to directly determine whether you are close to values you are striving to achieve (pace table, target time).



4.5.4 SETTING MODE

This mode enables you to adjust the device settings.

- Use the TOGGLE (+) button to scroll forward from the language to the zone alarm.
- Use the TOGGLE (-) button to scroll backward from the zone alarm to the language.



5.1 ACTIVATING THE SETTING MODE

Prerequisite: Your heart rate monitor must be in training mode [see section 4.5 "Overview of modes and functions"].

Hold down the TOGGLE (+) button. The display will flash twice to indicate that the setting mode is now active.



5.2 DISPLAY SETUP

1st line	SET indicates that the setting mode is active.
3rd line/ 4th line	Submenu or the setting to be changed.



5.3 BUTTON ASSIGNMENT IN THE SETTING MODE

TOGGLE (-)

Press:
Scroll backward

Press and hold:
Scroll continuously

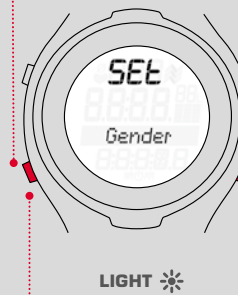
START/STOP

Press:
Select and confirm

TOGGLE (+)

Press:
Scroll forward

Press and hold:
Scroll continuously

**LIGHT ***

Press:
Light on

5.4 BRIEF GUIDE TO DEVICE SETTINGS

Device settings such as language, gender, date of birth, weight, max. HR, contrast, button tones and zone alarm are all set in the same manner: Select the device setting, change the value and save the modified setting.

Prerequisite: Your heart rate monitor must be in setting mode (section 5.1).

- 1 Press the TOGGLE (-) or TOGGLE (+) button repeatedly until you reach the desired device setting.
- 2 Press the START/STOP button. The device setting value flashes.
- 3 Press the TOGGLE (-) or TOGGLE (+) button repeatedly until the desired value is displayed.
- 4 Press the START/STOP button. The new device setting is saved. You can now scroll to a different device setting.

5.5 ESTABLISHING DEVICE SETTINGS

5.5.1 SETTING THE LANGUAGE

Follow the steps described in section 5.4 "Brief guide to device settings".

5.5.2 SETTING THE DATE

Prerequisite: Your heart rate monitor must be in setting mode.

Press the TOGGLE (+) button repeatedly until "Date" appears on the display.



Press the START/STOP button. "Year" is displayed and below it the preset year flashes. Press the TOGGLE (-) or TOGGLE (+) button repeatedly to set the year.



Press the START/STOP button. "Month" is displayed. Press the TOGGLE (-) or TOGGLE (+) button repeatedly to set the month.



Press the START/STOP button. "Day" is displayed. Press the TOGGLE (-) or TOGGLE (+) button repeatedly to set the day.



Press the START/STOP button. A date format is displayed. Select the desired date format by pressing the TOGGLE (-) or TOGGLE (+) button.



Press the START/STOP button. The data setting is saved.



5.5.3 SETTING THE TIME

Example: Winter time has changed to summer time and you want to adjust the time on your heart rate monitor.

Prerequisite: Your heart rate monitor must be in setting mode.



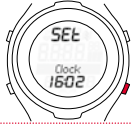
Press the TOGGLE (+) button repeatedly until "Clock" appears on the display.



Press the START/STOP button. "24H" is displayed and flashes. Use the TOGGLE (-) or TOGGLE (+) button to choose between 12-hour and 24-hour format.



Press the START/STOP button. The time is displayed. The hours entry flashes.



Press the TOGGLE (+) button. The hour increases by one. Press the TOGGLE (-) button to decrease the displayed hour by one.



Press the START/STOP button. The minute entry flashes.



Press the START/STOP button. The new time is saved.

5.5.4 SETTING THE GENDER

Follow the steps described in section 5.4 "Brief guide to device settings". This device setting is taken into account when calculating the maximum heart rate and calories. You should therefore ensure that you set this value correctly.

5.5.5 SETTING THE DATE OF BIRTH

Follow the steps described in section 5.4 "Brief guide to device settings". This device setting is taken into account when calculating the maximum heart rate and calories. You should therefore ensure that you set this value correctly.

5.5.6 SETTING THE WEIGHT

Follow the steps described in section 5.4 "Brief guide to device settings". This device setting is taken into account when calculating the maximum heart rate and calories. You should therefore ensure that you set this value correctly.

5.5.7 SETTING THE MAX. HR

The maximum heart rate (max. HR) is determined by the heart rate monitor on the basis of your gender, weight and date of birth.

Caution: On changing this value, you also change the training zones. Only change the max. HR value if it has been determined by a reliable test, such as performance diagnostics, max. HR test, etc.

Follow the steps described in section 5.4 "Brief guide to device settings".

5.5.8 SETTING THE TRAINING ZONE

You can choose from three training zones. The upper and lower limits for the zone alarm are determined by the zone that you select.

Example: If you want to lose weight, select the "Fat Burn".

Prerequisite: Your heart rate monitor must be in setting mode.



Press the TOGGLE [-] button repeatedly until "Train. Zone" appears on the display.



Press the START/STOP button. The set training zone is displayed.



Use the TOGGLE [+] button to scroll to "Fat Burn".



Press the START/STOP button. The training zone is set for all future training sessions.

Tip: To return to the training mode, press and hold the TOGGLE [+] button.

5.5.9 TRAINING WITH TRAINING ZONES

Your heart rate monitor has three training zones. The preset training zones "Fat Burn" and "Fit Zone" are calculated from the maximum heart rate. Each training zone has an upper and a lower heart rate limit.

→ **Fat Burn**

This training is for the aerobic energy metabolism. Thanks to the long duration and low intensity, more fat than carbohydrates is burned or converted into energy. Training in this zone will help you lose weight.

→ **Fit Zone**

Your training is considerably more intensive in the Fitness Zone. Training in this zone enhances your basic endurance level.

→ **Individual Training Zone**

This zone is set up by you.

The procedure for selecting the training zone is described in section 5.5.8 "Setting the training zone".

5.5.10 SETTING UP AN INDIVIDUAL TRAINING ZONE

Example: You would like to train in an individual training zone for a run with a change of pace. The pulse range should lie between 120 and 160.

Prerequisite: Your heart rate monitor must be in setting mode.

Press the TOGGLE [+] button repeatedly to scroll until "Train. Zone" appears on the display.



5 SETTING MODE



Press the START/STOP button. The set training zone is displayed.



Use the TOGGLE (+) button to scroll to "Individual".



Press the START/STOP button. "Lower limit" is displayed. The registered value flashes.



Press the TOGGLE (-) button repeatedly until the value is set to 120.



Press the START/STOP button. "Upper limit" is displayed. The registered value flashes.



Press the TOGGLE (+) button repeatedly until the value is set to 160.



Press the START/STOP button. The upper and lower limits are set.

5 SETTING MODE

5.5.11 SETTING THE TOTAL RUNNING TIME

Example: You have bought a heart rate monitor and want to take the total running time of 5 hours and 36 minutes from your training diary.

Prerequisite: Your heart rate monitor must be in setting mode.

Press the TOGGLE (+) button repeatedly to scroll until 'Total time' appears on the display.



Press the START/STOP button. You will see zeros below the total time. The first three digits for the hours flash.



Press the TOGGLE (+) button five times until 5 is displayed.



Press the START/STOP button. The last two digits for the minutes flash.



Press the TOGGLE (+) button repeatedly until the value is set to 36.



Tip: Hold down the TOGGLE (+) button to increase the value quickly.

5 SETTING MODE

5.5.11 SETTING THE TOTAL RUNNING TIME



Press the START/STOP button. The setting is saved.

5.5.12 SETTING THE TOTAL CALORIES

Follow the steps described in section 5.5.11 "Setting the total running time".

5.5.13 SETTING THE CONTRAST

Follow the steps described in section 5.4 "Brief guide to device settings".

Note: The contrast changes directly.

5.5.14 SETTING THE BUTTON TONES

Follow the steps described in section 5.4 "Brief guide to device settings".

5.5.15 TURNING THE ZONE ALARM ON AND OFF

Follow the steps described in section 5.4 "Brief guide to device settings".

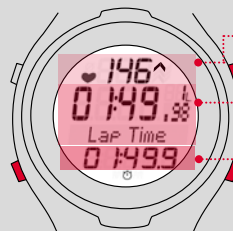
6 TRAINING MODE

6.1 ACTIVATING THE TRAINING MODE

To go to the training mode:

- **From sleep mode**
Press and hold any button.
- **From setting mode**
Press and hold the TOGGLE (+) button.

6.2 DISPLAY SETUP



→ Current heart rate and zone indicator (when using a training zone)

→ This line displays both the training time and the number of laps.

→ Shows functions of TOGGLE (-) or TOGGLE (+) – e.g. the running time, lap time or calories.

→ **Arrow next to the HR value** ▲

In the example, the heart rate is below the selected training zone and should be increased. If the heart rate is too high, the arrow points down.

→ **Stopwatch icon** ⌚

The training session has started and the stopwatch is running.



→ Stopwatch stopped

The stopwatch icon disappears. The function has a gray background and the stopwatch has stopped.

6.3 BUTTON ASSIGNMENT IN THE TRAINING MODE

LAP

Press:

Take the lap time

Press and hold:

Open the lap view

TOGGLE

Press:

Change the function displayed

Press and hold:

Switch to sleep mode



START/STOP

Press:

Start/stop the stopwatch

Press and hold:

Set the training values to zero (reset)

TOGGLE

Press:

Change the function displayed

Press and hold:

Activate the setting mode

6.4 FUNCTIONS WHILE TRAINING

The heart rate monitor measures many different training statistics but cannot display them all at once. You can therefore view other functions at the press of a button.

6.4 FUNCTIONS WHILE TRAINING

Use the TOGGLE (-) or TOGGLE (+) buttons to select which function you want to see in the lower display area.



Note: Calories, average and maximum heart rate are only calculated when the stopwatch is running.

6.5 STARTING A TRAINING SESSION

Prerequisite: Your heart rate monitor must be in training mode.

Press the START/STOP button. The running time begins.

A stopwatch icon appears at the bottom of the display and the name of the measured value has a light background.



6.6 INTERRUPTING A TRAINING SESSION

You can pause and restart your training any time.



Press the START/STOP button. The stopwatch icon disappears. The stopwatch stops.



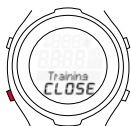
Press the START/STOP button again. The stopwatch icon reappears. The stopwatch restarts.

6.7 ENDING A TRAINING SESSION

You have finished your training run and also want to end your training session on your heart rate monitor.



Press START/STOP button as soon as you want to end your training. This prevents your average heart rate or training time from being distorted.



Hold down the TOGGLE (-) button. You switch to sleep mode. Only the time and date are displayed so as to save the battery. The current training values remain saved.

Note: If you have stopped training, your heart rate monitor goes into sleep mode after five minutes.

6.8 TRAINING VALUES AFTER TRAINING

Prerequisite: You must be in training mode.

After training, you can view the measured values in the training mode at your leisure. Use the START/STOP, TOGGLE (-) and TOGGLE (+) buttons to scroll through the individual values. In addition to the current training values, the heart rate monitor also shows summed values such as:

- Total time
- Total calories

Note: Total values are available only when the stopwatch is stopped.

6.9 RESETTING THE TRAINING VALUES

Before you begin a new training session, you should set the training values to zero as the heart rate monitor will otherwise continue to count the values. The summed total values for time and calories remain saved.

Prerequisite: You must be in training mode.

Press and hold the START/STOP button. The display flashes twice and all values are reset. You will then see the training mode again.



7.1 USING LAP TRAINING

Example: You regularly run two laps around a lake and want to do so in different times. The PC 15.11 lap training function enables you to determine the values for each lap.

**1 Prerequisite:**

You must be in training mode.
The stopwatch is not running and is set to zero.

**2 Start first lap.**

Press the START/STOP button.
The stopwatch is started.

**3 Start next lap.**

Press the LAP button. A new lap starts.
The display flashes.

Tip: While "Last lap" is flashing, a summary of the last lap is shown.

**4 Stop the training after the last lap.**

Press the START/STOP button.

Tip: You can also use lap training when competing.
Press the LAP button at the end of each kilometer.
This enables you to compare the values for each kilometer after your run.

7.2 SUMMARY OF THE LAST LAP

If you press the LAP button, the current lap will be ended and a new lap automatically started. "Last lap" flashes on the display and a summary of the last lap is displayed for five seconds.

Summary of the last lap

Average heart rate

Training time

Scroll using the START/STOP button

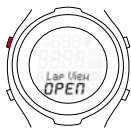
Lap time



7.3 LAP VIEW

The training values for the individual laps can be seen in the lap view.

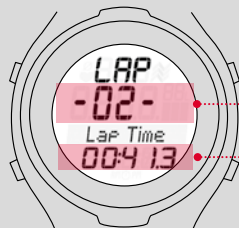
7.3.1 ACTIVATING THE LAP VIEW MODE



Prerequisite: Your heart rate monitor must be in training mode.

Hold down the LAP button. The display will flash twice to indicate that the lap view mode is now active.

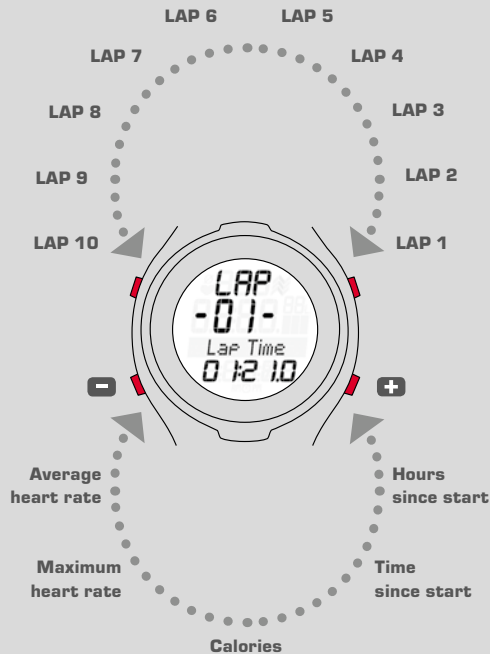
7.3.2 DISPLAY SETUP



→ Lap number

→ Value

7.3.3 BUTTON ASSIGNMENT FOR THE LAP VIEW



7.3.4 DISPLAYING VALUES FOR INDIVIDUAL LAPS

You can re-view the different measured values for the individual laps.

Prerequisite: Your heart rate monitor must be in training mode.

- 1 Hold down the LAP button until the lap view opens.
A value from the last lap is displayed.
- 2 Select a lap.
Press the LAP or the START/STOP button to scroll through the laps.
- 3 Press the TOGGLE (-) or TOGGLE (+) button to view the corresponding lap values.
- 4 Exit lap view.
Hold down the LAP button. The training mode is displayed.

7.4 FAQ (FREQUENTLY ASKED QUESTIONS AND SERVICES)

What happens if I remove the chest belt during training?

The watch will no longer receive a signal. The screen will indicate "0" and after a short period of time the PC 15.11 will go into sleep mode.

Does the SIGMA heart rate monitor completely switch off?

No – only the time and date are displayed in sleep mode so that you can also use the heart rate monitor as a normal watch. The PC 15.11 uses very little power in this state.

7.4 FAQ (FREQUENTLY ASKED QUESTIONS AND SERVICING)

The display responds sluggishly or shows a black coloration, what is the reason for this?

The operating temperature may have been exceeded or fallen below. Your heart rate monitor is designed for a temperature of 0°C to 55°C.

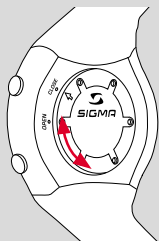
What should I do if the display is faint?

A faint display may be the result of a weak battery. The latter should be replaced as soon as possible – battery type CR 2032 (ref. no. 00342).

Are SIGMA heart rate monitors waterproof and can they be used for swimming?

Yes – the PC 15.11 is watertight up to 3 ATM (corresponds to a test pressure of 3 bar). The PC 15.11 is suitable for swimming.
Please note: Do not press the buttons underwater as water can enter the housing. Avoid using in sea water as malfunctions can occur.

8.1 CHANGING THE BATTERY



A CR 2032 battery (ref. no. 00342) is used in the heart rate monitor and transmitter.

Prerequisite: You have a new battery and the battery compartment tool.

- 1 Use the battery compartment tool to turn the cover anti-clockwise until the arrow points to OPEN.
- Alternatively, you can also use a ballpoint pen.
- 2 Remove the cover.
- 3 Remove the battery.
- 4 Insert the new battery. The plus sign points upward. **Important:** Ensure the polarity is correct!
- 5 Replace the cover. The arrow points to OPEN.
- 6 Use the battery compartment tool to turn the cover clockwise until the arrow points to CLOSE.
- 7 Correct the time and date.

Important: Dispose of old batteries properly (see section 8.2)

8.2 DISPOSAL



Li =
Lithium Ionen

Batteries must not be disposed of with the household waste (Battery Law). Please give the batteries to a designated delivery station for their disposal.



Electronic devices must not be disposed of with household waste. Please give the device to a designated disposal agency.

9 TECHNICAL DATA

PC 15.11

- Battery type: CR2032
- Battery life: Average of 1 year
- Accuracy of the clock: Higher than ± 1 second/day at an ambient temperature of 20°C.
- Heart rate range: 40-240

Chest belt

- Battery type: CR2032
- Battery life: Average of 2 years

10 WARRANTY

We are liable for damages in accordance with the statutory regulations in respect to our contractual partners. Batteries are excluded from the warranty. For warranty claims, please contact the retailer from whom you purchased your heart rate monitor or send your heart rate monitor together with receipt of purchase and all accessory parts, with sufficient postage paid, to:

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.- Julius -Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Germany

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

If your warranty claim is valid, you will receive a replacement device. A claim only exists for the current model at this time. The manufacturer reserves the right to make technical changes.

The declaration of conformity can be found at:
ce.sigmasport.com/pc1511

1	Préface	72
2	Contenu de l'emballage	72
3	Consignes de sécurité	73
4	Vue d'ensemble	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	Mode de réglage	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	Mode d'entraînement	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	Entraînement par tours	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	Entretien & Nettoyage	102
8.1	Remplacement des piles	102
8.2	Élimination	102
9	Caractéristiques techniques	103
10	Garantie	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.

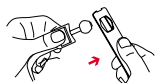
À cette fin, appuyez sur le bouton START/STOP et maintenez-le enfoncé pendant 5 secondes. Votre PC 15.11 passe automatiquement en mode de réglage. Les boutons TOGGLE (-) et TOGGLE (+) vous permettent de basculer entre les différents paramètres de base. Le bouton START/STOP permet de confirmer les saisies. 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

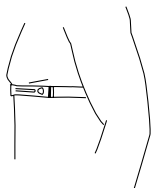


Raccordez l'émetteur à la ceinture élastique.



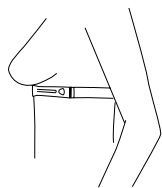
Le mécanisme de blocage permet de régler la longueur de la ceinture.

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



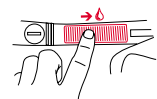
Chez les hommes, placez l'émetteur sous la naissance du muscle pectoral.

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.



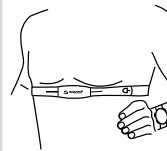
Soulevez légèrement la ceinture à l'avant. Humidifiez légèrement la zone nervurée (électrodes) à l'arrière de l'émetteur au moyen de salive ou d'eau.

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.

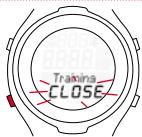
→ **Pression longue sur les boutons**

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.

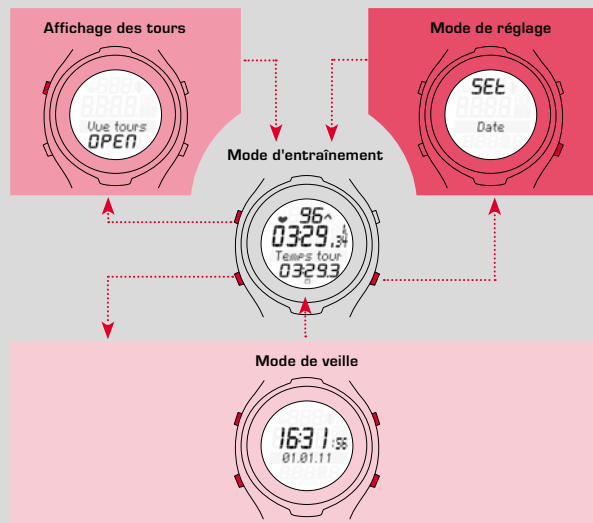
4.4 PRESSIONS LONGUES ET COURTES SUR LES BOUTONS

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].

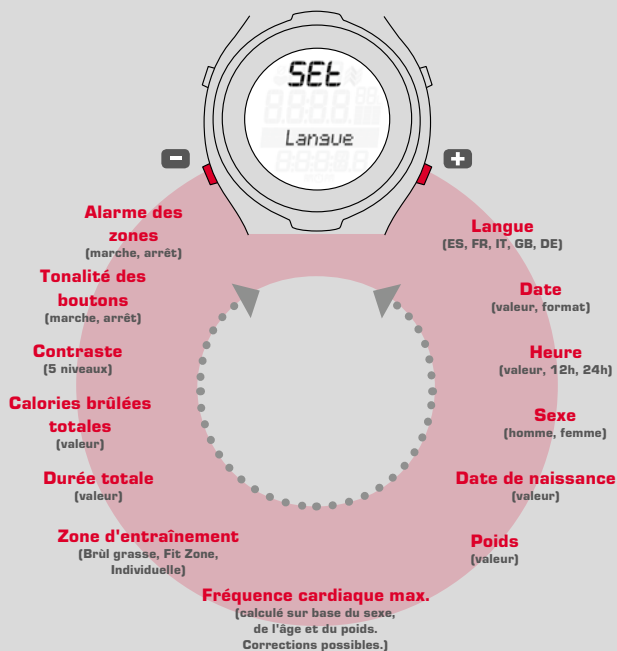


4 VUE D'ENSEMBLE

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

- | | |
|---|--|
| 1^{ère} ligne | SET indique que le mode de réglage est ouvert. |
| 3^{ème} ligne / Sous-menu ou paramètre | |
| 4^{ème} ligne | à régler. |



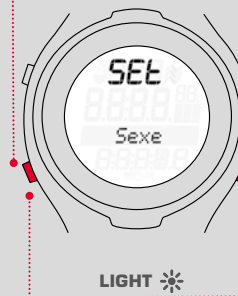
5.3 AFFECTATION DES BOUTONS EN MODE DE RÉGLAGE

TOGGLE (-)

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

START/STOP

Pression courte : sélectionne et confirme



TOGGLE (+)

Pression courte : avance
Pression longue : avance rapide



Pression courte : éclairage allumé

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.



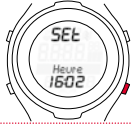
Appuyez sur le bouton TOGGLE (+) jusqu'à ce que "Heure" s'affiche à l'écran.



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 aérobie 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".

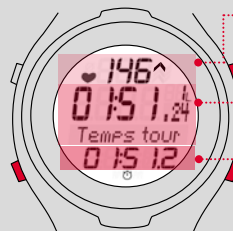
6 MODE D'ENTRAÎNEMENT

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.



→ 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.

6.4 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.



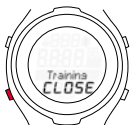
Appuyez à nouveau sur le bouton START/STOP. Le symbole du chronomètre apparaît à nouveau. Le chronomètre se remet en marche.

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

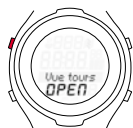
Temps partiel



7.3 APERÇU DES TOURS

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

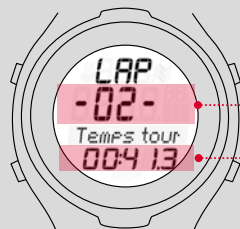
7.3.1 OUVERTURE DU MODE D'APERÇU DES TOURS



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.

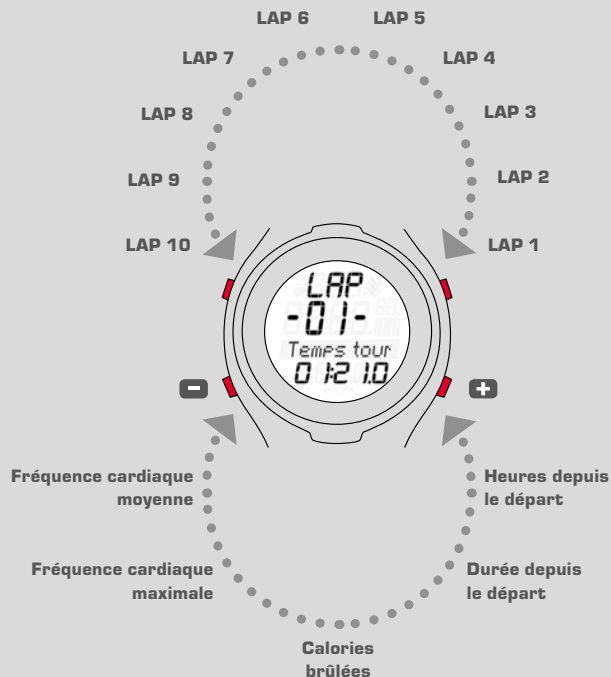
7.3.2 STRUCTURE DE L'ÉCRAN



→ 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.

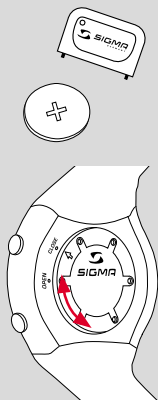
Que puis-je faire si l'affichage à l'écran est faible ?

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

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

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