

HEART RATE MONITOR



**HEART
RATE**



PC 3.11

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

DE

US / GB

FR

IT

ES

NL

1	Kennenlernen	
1.1	Vorwort und Verpackungsinhalt	3
1.2	Übersicht der Uhr, Symbole und Displayaufbau	4
1.3	Einstellen der Uhrzeit	5
2	Trainieren	
2.1	Anlegen des Brustgurtes	6
2.2	Anzeige der Herzfrequenz	8
2.3	Trainingszeit (starten, stoppen, zurücksetzen)	8
2.4	Beenden des Trainings	10
3	Informieren	
3.1	Wissenswertes zur Herzfrequenz	11
3.2	Wichtige Hinweise	12
3.3	Häufig gestellte Fragen und Service	13
3.4	Gewährleistung	15

1.1 VORWORT UND VERPACKUNGSGEHALT

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Puls Computer aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben. Ihr neuer PC 3.11 wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein.

Der PC 3.11 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 3.11.

Puls Computer PC 3.11

→ EKG-genau



Elastischer Gurt



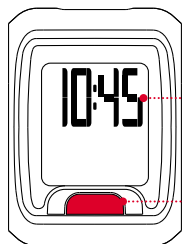
Pulsabnehmer mit Sender

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



1.2 ÜBERSICHT DER UHR, SYMBOLE UND DISPLAYAUFBAU

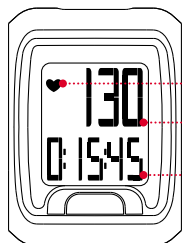
RUHEMODUS



Uhrzeit

Funktionstaste

TRAININGSMODUS MIT HERZFREQUENZ

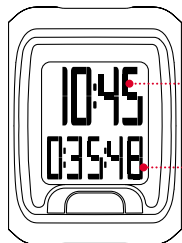


Symbol für empfangene Herzfrequenz

Aktueller Puls

Stoppuhr (Trainingszeit)

TRAININGSMODUS OHNE HERZFREQUENZ



Uhrzeit

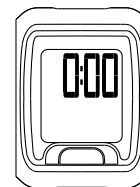
Stoppuhr

Letzte Trainingszeit

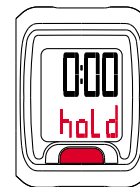
1.3 EINSTELLEN DER UHRZEIT

Der PC 3.11 befindet sich im Ruhezustand.
(Im Display wird nur die Uhrzeit angezeigt)

Hinweis:
Einstellungen zügig vornehmen!
Der PC 3.11 wechselt automatisch zum
jeweils nächsten einzustellenden Punkt.



Funktionstaste gedrückt halten, bis „hold“ und
dann das blinkende Uhrzeit-Format (24 Stunden
oder 12 Stunden Anzeige) erscheint.



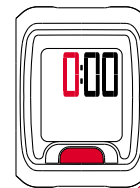
Mit der Funktionstaste zwischen 24 und
12 Stunden Format wählen.

Warten – Display wechselt zur nächsten
Einstellung.

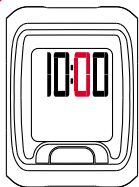


Aktuelle Uhrzeit in Stunden durch wiederholtes
Drücken der Funktionstaste einstellen.

Warten – Display wechselt zur nächsten
Einstellung.



1.3 EINSTELLEN DER UHRZEIT



Erste Ziffer der Minuteneinstellung durch wiederholtes Drücken der Funktionstaste einstellen.

Warten – Display wechselt zur nächsten Einstellung.

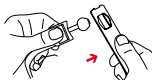


Zweite Ziffer der Minuteneinstellung durch wiederholtes Drücken der Funktionstaste einstellen.

Warten - die Uhrzeit für den PC 3.11 ist eingestellt.

2 TRAINIEREN

2.1 ANLEGEN DES BRUSTGURTES



Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.

2.1 ANLEGEN DES BRUSTGURTES

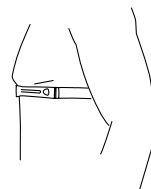
Über den Feststellmechanismus kann die Länge des Gurtes individuell angepasst werden.

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



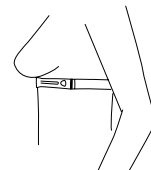
Den Sender bei Herren unterhalb des Brustmuskelansatzes platzieren.

Das SIGMA-Logo muss lesbar nach vorne zeigen.

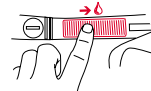


Den Sender bei Damen unterhalb des Brustansatzes platzieren.

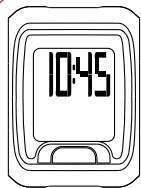
Das SIGMA-Logo muss lesbar nach vorne zeigen.



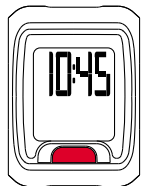
Den Gurt frontseitig leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.



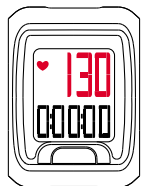
2.2 ANZEIGE DER HERZFREQUENZ



Der PC 3.11 befindet sich im Ruhezustand.
Der Brustgurt ist angelegt.

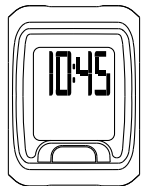


Funktionstaste kurz drücken, um den Trainingsmodus zu aktivieren.



Im Display erscheint die aktuelle Herzfrequenz.

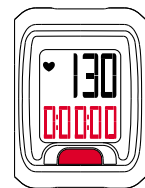
2.3 TRAININGSZEIT (STARTEN, STOPPEN, ZURÜCKSETZEN)



Der PC 3.11 befindet sich im Ruhezustand.
Der Brustgurt ist angelegt.

2.3 TRAININGSZEIT (STARTEN, STOPPEN, ZURÜCKSETZEN)

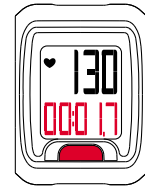
Funktionstaste kurz drücken um den PC 3.11 zu aktivieren.



Bei Trainingsbeginn: Starten der Stoppuhr durch kurzes Drücken der Funktionstaste.

Stoppuhr beginnt zu laufen.

Die Stoppuhr misst bis zu einer Zeit von einer Stunde, zehntel Sekunden genau. Wird länger als eine Stunde trainiert, erscheint die Trainingszeit im Format h:mm:ss.



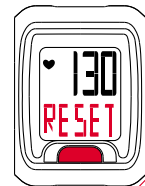
Bei Trainingsende: Stoppen der Stoppuhr durch kurzes Drücken der Funktionstaste.

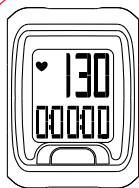
Stoppuhr bleibt stehen.

Durch nochmaliges Drücken der Funktionstaste startet die Stoppuhr erneut.



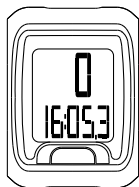
Zurücksetzen der Stoppuhr auf Null durch langes Drücken der Funktionstaste, bis "hold", "RESET" und dann 0:00:00 im Display erscheint.





Die Stoppuhr ist auf Null zurückgesetzt.

2.4 BEENDEN DES TRAININGS



Brustgurt ablegen, Stoppuhr stoppen.
Nur so kehrt der PC 3.11 automatisch nach kurzer Zeit in den Ruhezustand zurück.



Der PC 3.11 befindet sich im Ruhezustand.



Durch kurzes Drücken der Funktionstaste kann die letzte Trainingszeit abgerufen werden.

Löschen der letzten Trainingszeit (siehe 2.3).

3.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenz (HF) oder auch der Puls wird in Schlägen pro Minute angegeben.

Maximale Herzfrequenz

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

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

Die HFmax kann auch mittels einer mathematischen Gleichung geschätzt werden:

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. Aus sportmedizinischer Sicht lassen sich drei Trainingszonen einteilen:

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.

3.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

HZ (Health-Zone):

Gesundheit **55 – 70% der HFmax**

Ausrichtung: Wellness 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.

FZ (Fitness-Zone):

Fitness **70 – 80% der HFmax**

Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene

In der Fitness-Zone trainieren Sie bereits deutlich intensiver.

Die Energie wird hier hauptsächlich aus der Verbrennung von Kohlenhydraten herangezogen.

PZ (Power-Zone):

Leistung **80 – 100% der HFmax**

Ausrichtung: Training für leistungsorientierte Sportler

Das Training in der Leistungszone ist sehr intensiv und sollte nur von trainierten Sportlern durchgeführt werden.

3.2 WICHTIGE HINWEISE

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

- Der Gurt mit dem Pulsabnehmer 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).

3.2 WICHTIGE HINWEISE

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

3.3 HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND SERVICE

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

Die Uhr erhält kein Herzfrequenz Signal mehr, in der oberen Zeile erscheint „0“ - nach kurzer Zeit wird die „0“ durch die aktuelle Uhrzeit ersetzt. Falls wieder ein Herzfrequenz Signal empfangen wird, erscheint es automatisch auf dem Display.

Schalten sich SIGMA Puls Computer komplett ab?

Nein. Im Ruhezustand wird nur die Uhrzeit angezeigt, so dass Sie den Puls Computer auch als normale Armbanduhr verwenden können. In diesem Zustand verbraucht der PC 3.11 nur sehr wenig Strom.

Kann ich den Brustgurt auf einem Laufband verwenden?

Ja – die Signale können von fast allen entsprechenden Cardiogeräten empfangen und angezeigt werden.

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

Ja - der PC 3.11 ist bis 3 ATM wasserdicht (entspricht einem Prüfdruck von 3 bar). Der PC 3.11 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.

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 1°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).

Batteriewechsel

Im Puls Computer und Brustgurt wird die Batterie CR 2032 (Art.-Nr. 00342) verwendet. Der SIGMA Puls Computer ist ein hochtechnisches Messinstrument. Um die Funktion und Wasserdichtigkeit zu gewährleisten, sollte der Batteriewechsel vom autorisierten Fachhändler durchgeführt werden. Durch unsachgemäßen Batteriewechsel kann der Puls Computer beschädigt werden; dadurch erlischt der Anspruch auf Gewährleistung.

Die Uhrzeit muss nach einem Batteriewechsel erneut eingestellt werden.

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie Ihren Puls Computer gekauft haben. Sie können den Puls Computer mit Ihrem Kaufbeleg und allen Zubehörteilen auch an die nachfolgende Adresse senden. Bitte achten Sie dabei auf ausreichende Frankierung.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

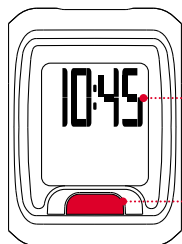
Service-Tel. +49 (0) 6321/9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

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/pc311

1	Your new PC 3.11		1.1 INTRODUCTION AND PACKAGING CONTENTS	Thank you for purchasing the SIGMA SPORT® PC 3.11 heart rate monitor. Your new PC 3.11 will provide you with reliable service in sport and leisure for many years to come. The PC 3.11 is a state-of-the-art measuring instrument. Please read these instructions carefully to familiarize yourself with and use the many functions of your new heart rate monitor. SIGMA SPORT® wishes you an enjoyable time using your PC 3.11.	
1.1	Introduction and packaging contents	17			
1.2	Overview: Watch, symbols and display layout	18			
1.3	Setting the time	19			
2	Training		PC 3.11 heart rate monitor → ECG accurate		
2.1	Attaching the chest belt	20			
2.2	Displaying the heart rate frequency	22			
2.3	Training time (start, stop, reset)	22			
2.4	Ending the training	24			
3	Information		Elastic strap		
3.1	Useful facts about heart rate frequency	25			
3.2	Important information	26			
3.3	Frequently asked questions and service	27			
3.4	Warranty	29			
			Transmitter Transmission frequency: 5.4 kHz Transmission power: < 11,37 dBm		

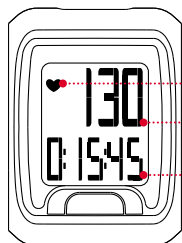
SLEEP MODE



Time

Top button

TRAINING MODE WITH HEART RATE

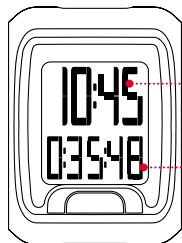


Symbol for heart rate received

Current heart rate

Stopwatch (training time)

TRAINING MODE WITHOUT HEART RATE



Time

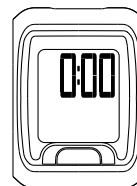
Stopwatch

Previous training time

The clock can only be set when the PC 3.11 is in sleep mode. (Only time is displayed)

Note:

Do not pause too long when changing the settings!
The PC 3.11 automatically changes to the next item to be set after 3-4 seconds.



Press the top button down for 4 seconds. (you will first see the word "hold", followed by the flashing time format - 24 hour or 12 hour display), then release.



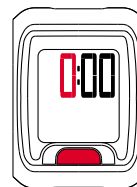
Choose between 24 and 12 hour format using the top button.

Please wait – display will automatically change to the next setting.

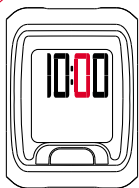


Set the current time in hours by repeatedly pressing the top button.

Please wait – display will change to the next setting.



1.3 SETTING THE TIME



Set the first digit of the minute setting by repeatedly pressing the top button.

Please wait – display will change to the next setting.



Set the second digit of the minute setting by repeatedly pressing the top button.

Please wait – the time is now set.

2.1 ATTACHING THE CHEST BELT

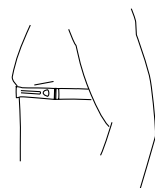
The locking mechanism can be used to individually adjust the belt length.

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



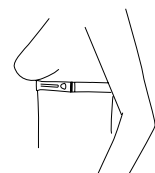
For men, attach the belt just below the pectoral muscles.

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



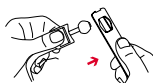
For women, attach the belt just below the breast.

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



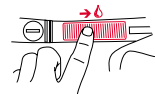
2 TRAINING

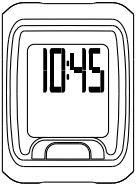
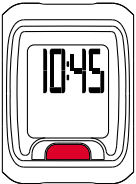
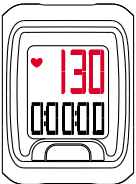
2.1 ATTACHING THE CHEST BELT



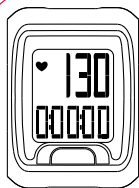
Attach transmitter to the elastic strap.

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.



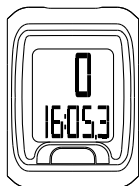
	The PC 3.11 is in sleep mode. The chest belt is attached.	Press the top button to activate the PC 3.11.	
	Press the top button to activate training mode.	Start the stopwatch by pressing the top button. Stopwatch starts running. For the first hour of training, the stopwatch displays the time including the tenths of seconds. If you train for more than an hour, the training time is displayed in the format h:mm:ss.	
	The current heart rate appears in the display.	Stop the stopwatch by pressing the top button. Stopwatch stops running. The stopwatch can be restarted by pressing the top button again.	
2.3 TRAINING TIME (START, STOP, RESET)		Reset the stopwatch to zero by keeping the top button pressed down until "hold", "RESET" and then 0:00:00 appears in the display.	

2.3 TRAINING TIME (START, STOP, RESET)

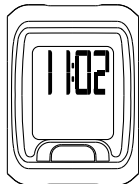


The stopwatch is reset to zero.

2.4 ENDING THE TRAINING



Stop the stopwatch by pressing the top button and remove the chest belt.
After a short time, the PC 3.11 will automatically return to the sleep mode.



The PC 3.11 is in sleep mode.



The previous training time can be recalled by pressing the top button.

To delete the previous training time, see section 2.3.

3 INFORMATION

3.1 USEFUL FACTS ABOUT HEART RATE FREQUENCY

The heart rate frequency (HR) or pulse is recorded in beats per minute.

Maximum Heart Rate Frequency

The maximum heart rate (maxHR) is the highest frequency possible, achieved at total exhaustion during physical performance. Some factors that can influence maxHR are age, weight, sex, and fitness level. The best way to determine your maxHR is a stress test.

We recommend that you have your doctor carry out this test for you at regular intervals.

The maxHR can also be estimated with the aid of a mathematical formula:

Men:

$210 - \text{"half age"} - (0.11 \times \text{personal weight in kg}) + 4$

Women:

$210 - \text{"half age"} - (0.11 \times \text{personal weight in kg})$

The correct training heart rate

The training zone is the range in which the heart rate frequency should fluctuate during effective and targeted training. Three training zones can be classified from a sports medicine perspective:

Please be aware that these are general guidelines. Target zones will vary from person to person. Individualized training/personal goal setting is only possible through a well qualified trainer who knows the individual.

3.1 USEFUL FACTS ABOUT HEART RATE FREQUENCY

HZ (Health-Zone):

Health **55 – 70% of the maxHR**

Orientation: General wellness and weight reduction

This zone is commonly referred to the "fat burning" zone. At this intensity, the body readily burns fat and carbohydrates for energy.

FZ (Fitness-Zone):

Fitness **70 – 80% of the maxHR**

Orientation: Advanced fitness, aerobic conditioning

Your training is considerably more intensive in the Fitness-Zone.

Energy is primarily generated from the combustion of carbohydrates.

PZ (Power-Zone):

Performance **80 – 100% of the maxHR**

Orientation: Competitive training

The training in the Power-Zone is very intensive and should only be performed by trained individuals.

3.2 IMPORTANT INFORMATION

If no heart rate frequency can be read on the display, this may be the result of the following:

- The chest belt with transmitter is not worn properly.
- The inside surfaces of the conductive ribbed rubber pads are not clean or not moist.
- Disturbance exists from electrical interference sources (high-voltage cables, railway lines etc).
- Transmitter battery (CR 2032) is empty (ref. no. 00342).

3.2 IMPORTANT INFORMATION

Please consult your doctor before starting training – especially if you suffer from any cardiovascular illnesses.

3.3 FREQUENTLY ASKED QUESTIONS AND SERVICE

What happens if I remove the chest belt during training?

The watch will no longer receive any heart rate signal and "0" will appear on the display. After a short time, the "0" will be replaced by the current time. If a heart rate frequency is received again, it will automatically appear on the display.

Does the SIGMA heart rate monitor completely switch off?

No. Only the time is displayed in sleep mode, so that you can also use the heart rate monitor as a normal watch. The PC 3.11 uses very little power in this state.

Can I use the chest belt on a treadmill?

Yes – the signals can be received and displayed by almost all corresponding cardio devices.

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

Yes – the PC 3.11 is watertight up to 3 ATM (corresponds to a test pressure of 3 bar). The PC 3.11 is suitable for swimming. Please note: Do not press the buttons underwater, as otherwise water can enter the housing. Avoid using in sea water, as malfunctions can occur.

3.3 FREQUENTLY ASKED QUESTIONS AND SERVICE

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 1°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)

Battery change

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

The SIGMA heart rate monitor is a state-of-the-art measuring instrument. To ensure proper functioning and water tightness, the batteries should only be changed by an authorized dealer. Incorrect battery changes can damage the heart rate monitor leading to expiry of the claim to warranty.

After a battery change, the time has to be set again.

3.4 WARRANTY

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

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Service Tel. +49 (0) 6321/9120-118

Email: service@sigmasport.com

In the case that you are entitled to a warranty claim you will receive a replacement unit. 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/pc311

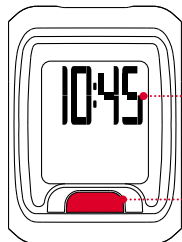
1 Découverte			1.1 PREFACE ET CONTENU DE L'EMBALLAGE	
1.1	Préface et contenu de l'emballage	31	Nous vous remercions d'avoir choisi un cardio-fréquencemètre de marque SIGMA SPORT®. Votre nouveau PC 3.11 restera, pendant de longues années, un compagnon fidèle pour vos sorties sportives et de loisirs. Le PC 3.11 est un instrument de mesure utilisant des techniques avancées. 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 PC 3.11.	
1.2	Aperçu de la montre, symboles et structure de l'écran	32		
1.3	Réglage de l'heure	33		
2 Entraînement			Cardio-fréquencemètre PC 3.11 → Précision ECG	
2.1	Mise en place de la ceinture thoracique	34		
2.2	Affichage de la fréquence cardiaque	36		
2.3	Durée d'entraînement (début, fin, mise à zéro)	36		
2.4	Fin de l'entraînement	38	Sangle élastique	
3 Informations				
3.1	A savoir sur la fréquence cardiaque	39		
3.2	Remarques importantes	40		
3.3	Questions fréquemment posées & Service	41	Emetteur thoracique Transmission frequency: 5.4 kHz Transmission power: < 11,37 dBm	
3.4	Garantie	43		







MODE DE VEILLE

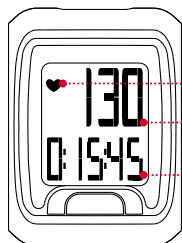


Heure

Touche de fonctions

MODE D'ENTRAINEMENT AVEC
FREQUENCE CARDIAQUE

Symbole de réception de la fréquence cardiaque



Fréquence cardiaque actuelle

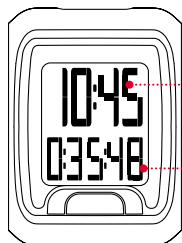
Chronomètre (durée d'entraînement)

MODE D'ENTRAINEMENT SANS
FREQUENCE CARDIAQUE

Heure

Chronomètre

Dernier temps d'entraînement

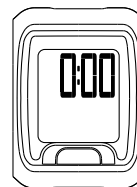


Le PC 3.11 est en veille. (Seule l'heure s'affiche à l'écran.)

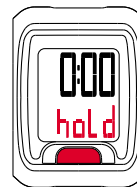
Remarque :

Ne traînez pas pour procéder aux réglages !

Le PC 3.11 revient automatiquement au dernier point à régler.



Maintenez la touche de fonctions enfoncée jusqu'à ce que "hold", puis le format de l'heure (24 heures ou 12 heures) clignotent à l'écran.



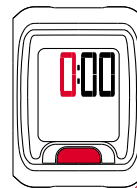
Choisissez entre 24 ou 12 heures au moyen de la touche de fonctions.

Attendez – L'écran passe au réglage suivant.

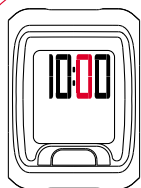


Réglez l'heure actuelle en heures en appuyant à plusieurs reprises sur la touche de fonctions.

Attendez – L'écran passe au réglage suivant.



1.3 REGLAGE DE L'HEURE



Réglez le premier chiffre pour le réglage des minutes en appuyant à nouveau sur la touche de fonctions.

Attendez – L'écran passe au réglage suivant.



Réglez le second chiffre pour le réglage des minutes en appuyant à nouveau sur la touche de fonctions.

Attendez – L'heure du PC 3.11 est réglée.

2.1 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE

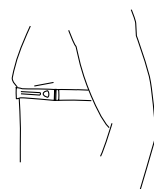
Le mécanisme de blocage permet de régler la longueur de la ceinture.

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



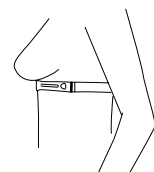
Chez les hommes, placez l'émetteur sous la naissance du muscle pectoral.

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



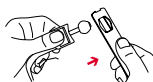
Chez les femmes, placez l'émetteur sous la naissance de la poitrine.

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



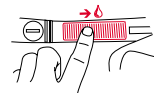
2 ENTRAÎNEMENT

2.1 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE

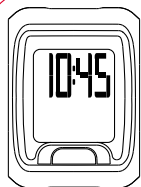


Raccordez l'émetteur à la ceinture élastique.

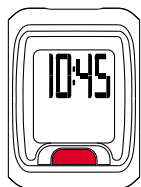
Soulevez légèrement la ceinture à l'avant. Humidifiez légèrement la zone nervurée (électrodes) à l'arrière de l'émetteur au moyen de salive ou d'eau.



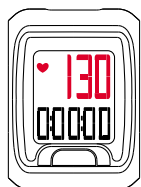
2.2 AFFICHAGE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE



Le PC 3.11 est en veille.
La ceinture thoracique est en place.

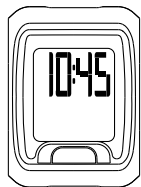


Enfoncez brièvement la touche de fonctions pour
activer le mode d'entraînement.



La fréquence cardiaque actuelle apparaît à l'écran.

2.3 DUREE D'ENTRAINEMENT (DEBUT, FIN, MISE A ZERO)



Le PC 3.11 est en veille.
La ceinture thoracique est en place.

2.3 DUREE D'ENTRAINEMENT (DEBUT, FIN, MISE A ZERO)

Enfoncez brièvement la touche de fonctions pour
activer le PC 3.11.



Au début de l'entraînement : démarrez le chronomètre
en appuyant brièvement sur la touche de fonctions.

Le chronomètre commence à défiler.

Jusqu'à une heure, le chronomètre mesure au
dixième de seconde près. Si l'entraînement dure plus
d'une heure, le format de la durée d'entraînement est
h:mm:ss.



A la fin de l'entraînement : arrêtez le chronomètre en
appuyant brièvement sur la touche de fonctions.

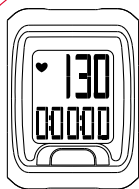
Le chronomètre s'arrête.

Appuyez à nouveau sur la touche de fonctions pour
redémarrer le chronomètre.



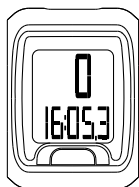
Remettez le chronomètre à zéro en maintenant la
touche de fonctions enfoncée jusqu'à ce que "hold",
"RESET", puis 0:00:00 apparaissent à l'écran.



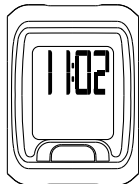


Le chronomètre est remis à zéro.

2.4 FIN DE L'ENTRAINEMENT



Retirez la ceinture thoracique et arrêtez le chronomètre.
Il s'agit de la **seule façon** pour le PC 3.11 de revenir en veille rapidement.



Le PC 3.11 est en veille.



Appuyez brièvement sur la touche de fonctions pour consulter la dernière durée d'entraînement.

Effacer le dernier temps d'entraînement : cf. 2.3.

3.1 A SAVOIR SUR LA FREQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque (FC), c'est-à-dire les pulsations, s'affichent en pulsations par minute.

Fréquence cardiaque maximale

La fréquence cardiaque maximale (FCmax) est la fréquence maximale possible, c'est-à-dire la fréquence à laquelle votre cœur bat lorsque vous utilisez toutes les capacités de votre corps. La FCmax personnelle dépend de votre âge, de votre sexe, de votre condition physique, de votre condition physique en fonction du type de sport et de votre état de santé. Un test à l'effort est la meilleure solution pour déterminer votre FCmax personnelle.

Nous recommandons de réaliser ce test chez un médecin et de le répéter régulièrement.

La FCmax peut également être évaluée au moyen d'une formule mathématique :

Hommes :

$$210 - 1/2 * \text{âge} - (0,11 \times \text{poids en kg}) + 4$$

Femmes :

$$210 - 1/2 * \text{âge} - (0,11 \times \text{poids en kg})$$

La bonne fréquence cardiaque

La zone d'entraînement est la zone dans laquelle la fréquence cardiaque devrait se situer pendant un entraînement efficace, adapté à l'objectif visé. D'un point de vue médical, trois zones d'entraînement peuvent être définies :

Veuillez toujours tenir compte du fait que des données générales ne peuvent jamais correspondre aux exigences personnelles des sportifs ! C'est pourquoi seul un entraîneur bien formé et connaissant personnellement le sportif pourra créer des entraînements personnalisés parfaitement adaptés.

3.1 A SAVOIR SUR LA FREQUENCE CARDIAQUE

HZ (Health-Zone) :

Santé **55 – 70% de la FCmax**

Objectif : Bien-être pour les débutants ou les personnes n'ayant plus fait de sport depuis un moment

Cette zone est également appelée "Zone de consommation des graisses".

Le métabolisme aérobie est entraîné ; en d'autres termes, les muscles brûlent des graisses et des hydrates de carbone pour les transformer en énergie.

FZ (Fitness-Zone) :

Bien-être **70 – 80% de la FCmax**

Objectif : Bien-être pour les sportifs avancés

Dans la zone Fitness, l'entraînement est déjà plus intense.

L'énergie provient ici essentiellement des hydrates de carbone brûlés.

PZ (Power-Zone) :

Performance **80 – 100% de la FCmax**

Objectif : Entraînement pour les sportifs ambitieux

L'entraînement dans la zone Performance est très intense et doit exclusivement être réservé aux sportifs entraînés.

3.2 REMARQUES IMPORTANTES

La fréquence cardiaque peut ne pas s'afficher à l'écran pour les raisons suivantes :

- La ceinture de transmission n'est pas correctement placée.
- Les capteurs (électrodes) de la ceinture de transmission sont sales ou n'ont pas été humidifiés.
- Des interférences électriques influencent la transmission (lignes à haute tension, lignes de chemin de fer, etc.).
- La pile de l'émetteur (CR 2032) est vide (n° art. 00342).

3.2 REMARQUES IMPORTANTES

Avant de début l'entraînement, veuillez consulter votre médecin – tout particulièrement en cas de maladies cardio-vasculaires.

3.3 QUESTIONS FREQUEMMENT POSEES & SERVICE

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

La montre ne reçoit plus aucun signal pour la fréquence cardiaque. "O" apparaît dans la ligne supérieure. Après un moment, "O" est remplacé par l'heure. Si un nouveau signal est reçu, celui-ci apparaît automatiquement à l'écran.

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

Non. En veille, seule l'heure s'affiche de sorte que vous pouvez également utiliser le cardio-fréquencemètre comme une montre normale. En veille, le PC 3.11 ne consomme que très peu de courant.

Puis-je utiliser la ceinture thoracique sur un tapis de course ?

Oui – Les signaux peuvent être reçus et affichés par presque tous les appareils cardio adaptés.

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

Oui – Le PC 3.11 est étanche jusqu'à 3 ATM (c'est-à-dire une pression d'essai de 3 bar). Le PC 3.11 convient pour la natation. A noter : N'utilisez pas les touches sous l'eau car l'eau peut alors pénétrer dans le boîtier. Evitez d'utiliser le cardio-fréquencemètre dans la mer car l'eau salée peut causer des dysfonctionnements.

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 1 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).

Remplacement des piles

Le cardio-fréquencemètre et la ceinture thoracique utilisent des piles
CR 2032 (n° art. 00342).

Le cardio-fréquencemètre SIGMA est un instrument de mesure technique.
Pour garantir son fonctionnement et son étanchéité, les piles doivent être
remplacées par une revendeur agréé. Un remplacement inapproprié des
piles peut endommager le cardio-fréquencemètre, ce qui entraîne
l'extinction de la garantie.

L'heure doit être à nouveau réglée après avoir remplacé la pile.

En cas de vice, nous garantissons nos produits conformément aux
prescriptions légales. Les piles ne sont pas couvertes par la garantie. Si
vous souhaitez exercer votre droit à la garantie, veuillez vous adresser au
revendeur auprès duquel vous avez acheté votre cardio-fréquencemètre.
Vous pouvez renvoyer votre cardio-fréquencemètre, accompagné de la
preuve d'achat et de tous ses accessoires, à l'adresse suivante : Veuillez à
correctement affranchir votre envoi.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Tél. Service +49 (0) 6321/9120-118
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/pc311

1	Conoscere l'apparecchio	
1.1	Introduzione e contenuto della confezione	45
1.2	Panoramica delle funzioni dell'orologio, icone e aspetto del display	46
1.3	Impostazione dell'ora	47
2	Training	
2.1	Indossare la fascia toracica	48
2.2	Indicazione della frequenza cardiaca	50
2.3	Tempo di training (inizio, arresto, ripristino)	50
2.4	Fine del training	52
3	Informare	
3.1	Nozioni importanti relative alla frequenza cardiaca	53
3.2	Avvertenze importanti	54
3.3	Domande frequenti e assistenza	55
3.4	Garanzia	57

1.1 INTRODUZIONE E CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Complimenti per avere deciso l'acquisto di un cardiofrequenzimetro SIGMA SPORT®. Il vostro nuovo PC 3.11 sarà un compagno fedele per molti anni nell'attività sportiva e nel tempo libero.

Il PC 3.11 è uno strumento di misurazione tecnicamente esigente. Si invita a leggere con attenzione queste istruzioni al fine di familiarizzarsi con l'apparecchio per poter utilizzare le molteplici funzioni del nuovo cardiofrequenzimetro.

SIGMA SPORT® vi augura un buon divertimento con l'uso del vostro PC 3.11.

Cardiofrequenzimetro PC 3.11

→ Preciso come un ECG

Fascia elastica

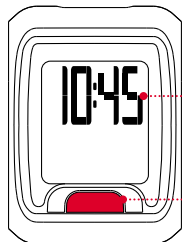
Trasmettitore

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



1.2 PANORAMICA DELLE FUNZIONI DELL'OROLOGIO, ICONE E STRUTTURA DEL DISPLAY

MODO STAND BY



Orario

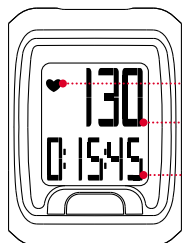
Pulsante Top

MODO TRAINING CON FREQUENZA CARDIACA

Simbolo per la frequenza cardiaca ricevuta

Frequenza cardiaca attuale

Cronometro [sessione di training]

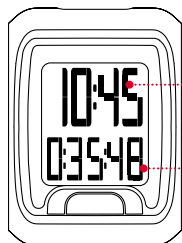


MODO TRAINING SENZA FREQUENZA CARDIACA

Orario

Cronometro

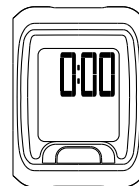
Ultima sessione di training



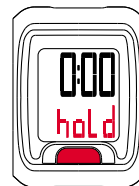
1.3 IMPOSTAZIONE DELL'ORA

Il PC 3.11 si trova nella modalità di stand by.
(Nel display viene visualizzata solo l'ora)

Avvertenza:
eseguire la regolazione senza esitazioni!
Il PC 3.11 passa automaticamente al punto
di regolazione successivo.



Tenere premuto il pulsante top fino a "hold" e viene
visualizzato il formato ora lampeggiante (visualizzazione
a 24 ore o a 12 ore).



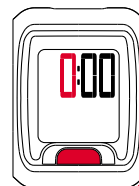
Tramite il pulsante top selezionare il formato
ora scegliendo tra 24 ore e 12 ore.

Attendere – Il display passa alla regolazione
successiva.

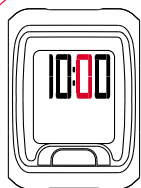


Regolare l'ora corrente premendo ripetutamente
il pulsante top.

Attendere – Il display passa alla regolazione
successiva.



1.3 IMPOSTAZIONE DELL'ORA



Regolare la prima cifra dei minuti premendo ripetutamente il pulsante top.

Attendere – Il display passa alla regolazione successiva.



Regolare la seconda cifra dei minuti premendo ripetutamente il pulsante top.

Attendere – L'ora del PC 3.11 è ora impostata.

2.1 INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

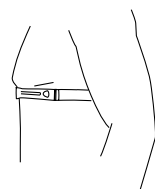
Tramite il meccanismo di blocco è possibile regolare la lunghezza della cinghia.

Nella regolazione della lunghezza della cinghia accertarsi che la cinghia sia ben fissata, ma che non sia troppo stretta.



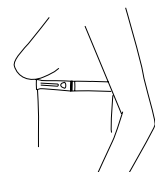
Per gli uomini il sensore deve essere posizionato sotto l'attacco del muscolo pettorale.

Il logotipo SIGMA deve essere leggibile sulla parte anteriore.



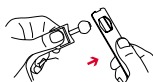
Per le donne il sensore deve essere posizionato sotto l'attacco del seno.

Il logotipo SIGMA deve essere leggibile sulla parte anteriore.



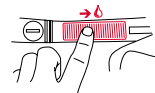
2 TRAINING

2.1 INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

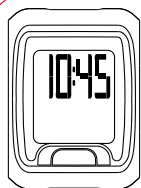


Posizionare il sensore sulla fascia elastica.

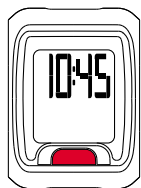
Sollevare leggermente anteriormente la cinghia dalla pelle. Inumidire con saliva o acqua le zone ondulate (elettrodi) sulla parte posteriore del sensore.



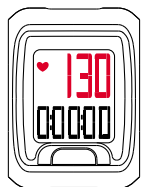
2.2 INDICAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA



Il PC 3.11 si trova nella modalità di stand by.
La fascia toracica è indossata.

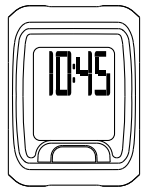


Premere brevemente il pulsante top per attivare la modalità training.



Sul display viene visualizzata la frequenza cardiaca attuale.

2.3 TEMPO DI TRAINING (INIZIO, ARRESTO, RIPRISTINO)



Il PC 3.11 si trova nella modalità di stand by.
La fascia toracica è indossata.

2.3 TEMPO DI TRAINING (INIZIO, ARRESTO, RIPRISTINO)

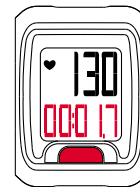
Premere brevemente il pulsante top per attivare il PC 3.11.



All'inizio del training: avviare il cronometro premendo leggermente il pulsante top.

Il cronometro inizia a contare.

Il cronometro effettua una misurazione per un periodo fino a un'ora con la precisione di un decimo di secondo. Se il training dura più di un'ora, il tempo di training viene visualizzato nella forma h:mm:ss.



Alla conclusione del training: fermare il cronometro premendo leggermente il pulsante top.

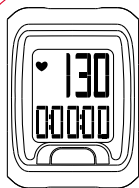
Il cronometro è disattivo.

Premendo nuovamente il pulsante top il cronometro viene nuovamente avviato.



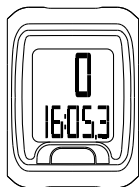
L'azzeramento del cronometro premendo a lungo il pulsante top, fino "hold", "RESET" e quindi la visualizzazione di 0:00:00.





Con questa operazione il cronometro è azzerato.

2.4 FINE DEL TRAINING



Levarsi la fascia toracica, fermare il cronometro.
Solo in questo modo il PC 3.11 torna dopo breve alla modalità di stand by.



Il PC 3.11 si trova nella modalità di stand by.



Con la breve pressione del pulsante top è possibile richiamare l'ultima sessione di training.

Cancellazione dell'ultima sessione di training (vedere 2.3).

3.1 NOZIONI IMPORTANTI RELATIVE ALLA FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca (FC) oppure anche il polso vengono forniti in battiti al minuto.

Frequenza cardiaca massima

La frequenza cardiaca massima (FCmass) è la frequenza massima correntemente possibile, alla quale batte il cuore con il totale esaurimento della capacità di rendimento del vostro corpo. La frequenza cardiaca massima dipende dalla vostra età, sesso, capacità di rendimento, rendimento specifico per il tipo di sport praticato e stato di salute generale. Il modo migliore per determinare la propria frequenza cardiaca massima è sottoporsi ad una prova di resistenza allo sforzo.

Consigliamo vivamente di sottoporsi a questo tipo di test sotto supervisione di un medico e ad intervalli regolari.

La FC massima può anche essere stimata mediante un'equazione matematica:

Uomini:

$$210 - \text{"età"} - (0,11 \times \text{peso personale in kg}) + 4$$

Donne:

$$210 - \text{"età"} - (0,11 \times \text{peso personale in kg})$$

La frequenza di training corretta

La zona di training è la zona in cui la frequenza cardiaca si deve mantenere nel corso di una sessione di training efficace e finalizzata. Da un punto di vista di medicina sportiva è possibile definire tre zone di training:

Si prega di notare programmi generalizzati non sono possono in nessun caso considerare le necessità specifiche del singolo atleta! Per questo motivo una definizione veramente ottimale di un training può essere effettuata solamente con un allenatore specializzato che conosce a fondo l'atleta.

3.1 NOZIONI IMPORTANTI RELATIVE ALLA FREQUENZA CARDIACA

HZ (Health-Zone):

Salute **55 – 70% della FC_{mass}**

Obiettivo: Wellness per (ri-) principianti

Questa zona viene anche denominata "zona brucia grassi". Qui si lavora sul metabolismo aerobico, vale a dire nei muscoli si bruciano i grassi e carboidrati trasformandoli in energia.

FZ (Fitness-Zone):

Fitness **70 – 80% della FC_{mass}**

Obiettivo: Fitness per esperti

Nella zona Fitness si effettua un training più intensivo.

L'energia viene principalmente recuperata bruciando carboidrati.

PZ (Power-Zone):

Potenza **80 – 100% della FC_{mass}**

Obiettivo: Training per atleti con attenzione sulle prestazioni

Il training nella zona di potenza è molto intensivo e deve essere eseguito solo da atleti allenati.

3.2 AVVERTENZE IMPORTANTI

Le motivazioni per la mancata visualizzazione dei dati relativi alla frequenza cardiaca possono essere le seguenti:

- La cinghia con il sensore di frequenza non è stata indossata in modo corretto.
- I sensori (elettrodi) del sensore di frequenza sono sporchi o non sono umidi.
- Ci sono disturbi provocati da fonti di interferenza elettrica (linee di alta tensione, linee di alimentazione ferroviaria ecc.).
- La batteria del sensore (CR 2032) è scarica (art.-nr. 00342).

3.2 AVVERTENZE IMPORTANTI

Consultare il proprio medico prima del training specialmente se si soffre di disturbi cardiovascolari.

3.3 DOMANDE FREQUENTI E ASSISTENZA

Cosa succede se levo la fascia toracica durante il training?

L'orologio non riceve più il segnale di frequenza cardiaca, sulla riga superiore compare "0" dopo poco lo "0" viene sostituito dall'ora corrente. Nel caso in cui si dovesse ricevere nuovamente la frequenza cardiaca, questa viene automaticamente visualizzata sul display.

I cardiofrequenzimetri SIGMA si spengono mai completamente?

No. Nella modalità di stand by viene visualizzata solo l'ora, in modo che possiate utilizzare il cardiofrequenzimetro anche come normale orologio da polso. In questo stato il PC 3.1.1 utilizza pochissima corrente.

Posso utilizzare la fascia toracica su un tapis roulant?

Sì - i segnali vengono ricevuti e visualizzati da quasi tutti i dispositivi cardiaci.

I cardiofrequenzimetri SIGMA sono impermeabili e possono essere utilizzati per fare il bagno?

Sì - il PC 3.1.1 è impermeabile fino a 3 ATM (corrisponde ad una pressione di test di 3 bar). Il PC 3.1.1 può essere indossato per nuotare. Si prega di osservare: non azionare i tasti sott'acqua, poiché potrebbe acqua penetrare nella carcassa. L'uso nell'acqua di mare deve essere evitato poiché si potrebbero verificare disturbi funzionali.

3.3 DOMANDE FREQUENTI E ASSISTENZA

Per quale motivo la visualizzazione sul display è pigra oppure ha un colore molto scuro?

È probabile che le temperature di esercizio siano state superate o siano insufficienti. Il cardiofrequenzimetro può funzionare con temperature da 1 °C fino a 55 °C.

Cosa fare quando la visualizzazione sul display è debole?

Una visualizzazione debole del display può essere dovuta ad una batteria con una carica insufficiente. Questa dovrebbe essere sostituita il prima possibile - batteria tipo CR 2032 (art. nr. 00342).

Sostituzione batteria

Il cardiofrequenzimetro utilizza una batteria tipo CR 2032 (art. nr. 00342). Il cardiofrequenzimetro SIGMA è uno strumento di misurazione di altissima tecnologia. Per garantire il funzionamento e l'impermeabilità, la sostituzione della batteria dovrebbe essere effettuata da un tecnico specializzato. Se la batteria viene sostituita in modo non idoneo il cardiofrequenzimetro potrebbe esserne danneggiato con la conseguente invalidazione della garanzia.

Dopo la sostituzione della batteria l'ora deve essere nuovamente impostata.

3.4 GARANZIA

Diamo garanzia ai nostri partner commerciali per difetti come previsto dalla legge. Le batterie non sono incluse nella garanzia. In caso di richiesta in garanzia rivolgersi al rivenditore presso il quale è stato acquistato il cardiofrequenzimetro. Oppure inviare il cardiofrequenzimetro completo di prova di acquisto e tutti gli accessori all'indirizzo seguente. Si prega di fornire di affrancatura sufficiente.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Assistenza-Tel. +49 (0) 6321/9120-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Nel caso di richieste fondate di garanzia, vi verrà fornito un apparecchio in sostituzione. C'è solo il diritto alla sostituzione con il modello attualmente corrente. Il costruttore si riserva il diritto di effettuare modifiche tecniche.

La dichiarazione CE è disponibile all'indirizzo: ce.sigmasport.com/pc311

1	Presentación	
1.1	Introducción y contenido de la caja	59
1.2	Resumen del reloj, de los símbolos y de la presentación de la pantalla	60
1.3	Ajuste de la hora	61
2	Entrenamiento	
2.1	Colocación del transmisor torácico	62
2.2	Visualización de la frecuencia cardíaca	64
2.3	Tiempo de entrenamiento (iniciar, detener, reiniciar)	64
2.4	Finalización del entrenamiento	66
3	Información	
3.1	Datos interesantes de la frecuencia cardíaca	67
3.2	Indicaciones importantes	68
3.3	Preguntas más frecuentes	69
3.4	Garantía	71

1.1 INTRODUCCIÓN Y CONTENIDO DE LA CAJA

Muchas felicitaciones por haberse decidido por un monitor de ritmo cardíaco de la casa SIGMA SPORT®. Su nuevo PC 3.11 será por largo tiempo su fiel compañero en el deporte y en el tiempo libre.

El PC 3.11 es un instrumento de medición de alta exigencia técnica. Para conocer las múltiples funciones de su nuevo monitor de ritmo cardíaco y poder utilizarlas lea por favor cuidadosamente estas instrucciones de uso.

SIGMA SPORT® le desea mucha diversión con el PC 3.11.

Monitor de ritmo cardíaco PC 3.11

→ Precisión ECG

Banda elástica

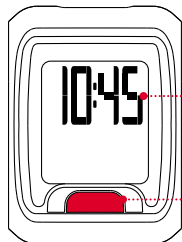
Transmisor torácico

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



1.2 RESUMEN DEL RELOJ, DE LOS SÍMBOLOS Y DE LA PRESENTACIÓN DE LA PANTALLA

MODO DE REPOSO



Hora

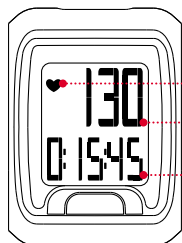
Botón superior

MODO DE ENTRENAMIENTO CON FRECUENCIA CARDÍACA

Símbolo para la frecuencia cardíaca recibida

Frecuencia cardíaca actual

Cronómetro (tiempo de entrenamiento)

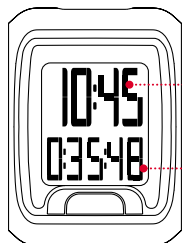


MODO DE ENTRENAMIENTO SIN FRECUENCIA CARDÍACA

Hora

Cronómetro

Último tiempo de entrenamiento



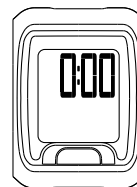
1.3 AJUSTE DE LA HORA

El PC 3.11 se encuentra en estado de reposo.
(En la pantalla se muestra sólo la hora)

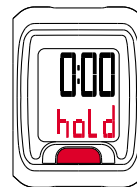
Indicación:

¡Realizar los ajustes inmediatamente!

El PC 3.11 cambia automáticamente a cada próximo punto que se debe ajustar.



Mantener presionada el botón superior hasta que aparezca "hold" y el formato de hora parpadeante (visualización de 24 o 12 horas).



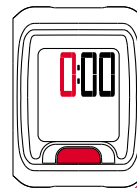
Con el botón superior seleccionar entre el formato de 24 y 12 horas.

Espere, la pantalla cambia al próximo ajuste.

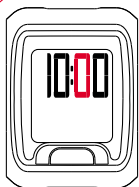


Ajustar la hora actual presionando varias veces el botón superior.

Espere, la pantalla cambia al próximo ajuste.



1.3 AJUSTE DE LA HORA



Ajustar la primera cifra del ajuste de los minutos presionando varias veces el botón superior.

Espere, la pantalla cambia al próximo ajuste.



Ajustar la segunda cifra de los minutos presionando varias veces el botón superior.

Espere, la hora del PC 3.11 está ajustada.

2.1 COLOCACIÓN DEL TRANSMISOR TORÁCICO

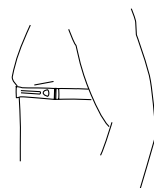
Mediante el mecanismo de ajuste fino se puede adaptar la longitud de la correa de manera individual.

Observe al ajustar la longitud de la correa que la misma quede bien, no demasiado fija.



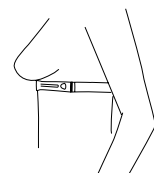
En los hombres colocar el transmisor por debajo del inicio del músculo pectoral.

El logo de SIGMA debe indicar hacia adelante de forma legible.



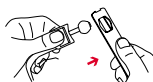
En las mujeres colocar el transmisor por debajo del inicio del pecho.

El logo de SIGMA debe indicar hacia adelante de forma legible.



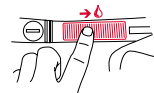
2 ENTRENAMIENTO

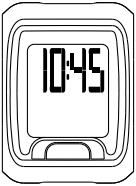
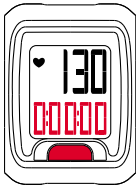
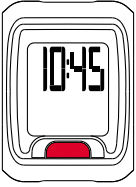
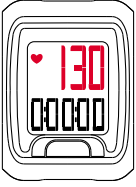
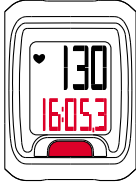
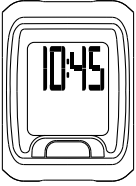
2.1 COLOCACIÓN DEL TRANSMISOR TORÁCICO

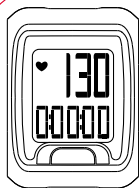


Conecte el transmisor con la banda elástica.

Levantar la correa levemente de la piel, desde el frente. Humedecer la zona de los electrodos, sobre la parte trasera del transmisor, con transpiración o con agua.

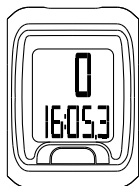


	El PC 3.11 se encuentra en estado de reposo. El transmisor torácico está colocado.	Presionar brevemente el botón superior para activar el PC 3.11.	
	Presionar brevemente el botón superior para activar el modo de entrenamiento.	Al inicio del entrenamiento: Iniciar el cronómetro presionando brevemente el botón superior. El cronómetro comienza a marchar. El cronómetro mide hasta un tiempo de una hora, de manera exacta en décimas de segundos. Si se entrena por más de una hora el tiempo de entrenamiento aparece en el formato h:mm:ss.	
	En la pantalla aparece la frecuencia cardíaca actual.	Al final del entrenamiento: Detener el cronómetro presionando brevemente la botón superior. El cronómetro se detiene. Presionando nuevamente la botón superior se inicia nuevamente el cronómetro.	
2.3 TIEMPO DE ENTRENAMIENTO (INICIAR, DETENER, REINICIAR)			
	El PC 3.11 se encuentra en estado de reposo. El transmisor torácico está colocado.	Se reinicia el cronómetro a cero presionando largamente la botón superior, hasta que aparece "hold", "RESET" y luego 0:00:00 en la pantalla.	

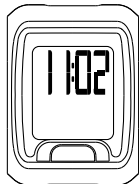


El cronómetro se ha reiniciado a cero.

2.4 FINALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO



Quitarse el transmisor pectoral, detener el cronómetro.
Sólo así el PC 3.11 regresa automáticamente luego de un breve tiempo a su estado de reposo.



El PC 3.11 se encuentra en estado de reposo.



Presionando brevemente la botón superior se puede activar el último tiempo de entrenamiento.

Borrar el último tiempo de entrenamiento (véase 2.3).

3.1 DATOS INTERESANTES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

La frecuencia cardíaca (FC) o también el pulso se muestra en pulsaciones por minuto.

Frecuencia cardíaca máxima

La frecuencia cardíaca máxima (FCmáx) es actualmente la máxima frecuencia posible con la que el corazón trabaja en estado total de actividad dentro de su capacidad corporal. La FCmáx personal depende de su edad, su sexo, su disposición, su capacidad deportiva específica y de su estado corporal. La mejor posibilidad de obtener su FCmáx personal es con una prueba de carga.

Le recomendamos que a esta prueba la realice un médico y la repita en periodos regulares.

La FCmáx también se puede obtener mediante una fórmula matemática:

Hombres:

$210 - \text{"mitad de edad"} - (0,11 \times \text{peso personal en kg}) + 4$

Mujeres:

$210 - \text{"mitad de edad"} - (0,11 \times \text{peso personal en kg})$

El pulso de entrenamiento correcto

La zona de entrenamiento es el área en la que se debe mover la frecuencia cardíaca durante un entrenamiento efectivo y orientado a la meta. Desde el punto de vista deportivo y médico las zonas de entrenamiento se pueden dividir en tres:

¡Por favor observe siempre que las planificaciones generales no deberían ser aplicadas de manera personal y arbitraria por el deportista! Por esto se recomienda que el diseño óptimo del entrenamiento se realice con un entrenador, que el deportista conozca personalmente.

3.1 DATOS INTERESANTES DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

HZ (Zona de salud):

Salud **55 – 70% de la FC_{máx}**

Orientación: Bienestar para (re-) principiantes

Esta zona se denomina también "zona de quemado de grasas". Aquí se entrena el metabolismo, esto es, en los músculos se queman las grasas y los hidratos de carbono o bien se transforman en energía.

FZ (Zona de fitness):

Fitness **70 – 80% de la FC_{máx}**

Orientación: Fitness para avanzados

En la zona fitness se entrena ya de manera más intensiva.

La energía aquí se obtiene básicamente de la quema de carbohidratos.

PZ (Zona Power):

Potencia **80 – 100% de la FC_{máx}**

Orientación: Entrenamiento para deportistas orientados a la potencia

El entrenamiento en la zona de potencia es muy intensa y sólo debe ser realizada por deportistas entrenados.

3.2 INDICACIONES IMPORTANTES

Si no se pudiese leer el indicador de frecuencia cardíaca en la pantalla, puede deberse a las siguientes causas:

- La correa con el transmisor torácico no fue colocada correctamente.
- Los sensores (electrodos) del transmisor torácico están sucios o no están húmedos.
- Existen interferencias por fuentes eléctricas (líneas de alta tensión, líneas de trenes, etc.).
- La batería del transmisor (CR 2032) está descargada (Nr. de art. 00342).

3.2 INDICACIONES IMPORTANTES

Por favor consulte a su médico antes de comenzar con el entrenamiento, especialmente si usted tiene enfermedades cardiovasculares.

3.3 PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

¿Qué sucede si durante el entrenamiento me quito el transmisor torácico?

El reloj no recibe más la señal de la frecuencia cardíaca, en el renglón superior aparece "0", luego de un breve tiempo el "0" se reemplaza por la hora actual. Si se receptara nuevamente la señal de frecuencia cardíaca, la misma aparecerá automáticamente en la pantalla.

¿Los monitores de ritmo cardíaco SIGMA se apagan completamente?

No. En estado de reposo sólo se muestra la hora, de manera tal que el monitor de ritmo cardíaco también se puede utilizar como reloj pulsera normal. En este estado el PC 3.11 consume muy poca energía.

¿Puedo utilizar el transmisor torácico en una cinta de correr?

Si, las señales pueden ser receptadas por casi todos los aparatos cardíacos correspondientes y mostradas por los mismos.

¿Los monitores de ritmo cardíaco SIGMA son herméticos y pueden utilizarse para nadar?

Si, el PC 3.11 es hermético hasta 3 ATM (se corresponde con una presión de prueba de 3 bares). El PC 3.11 es apto para natación. Por favor observe: no presionar las teclas debajo del agua, ya que sino podría ingresar agua en la carcasa. Se debe evitar el uso en agua de mar, ya que sino se podrían producir fallos en el funcionamiento.

¿A qué se debe cuando la indicación en la pantalla reacciona de manera lenta o aparece una coloración negra?

Puede ser que se ha superado la temperatura de servicio, o no se ha alcanzado la misma. Su monitor de ritmo cardíaco soporta una temperatura de 1 °C hasta 55 °C.

¿Qué se debe hacer cuando el indicador de la pantalla está débil?

Una coloración negra puede ser el signo de que la batería está descargada. La misma se debería cambiar lo más rápido posible, tipo de batería CR 2032 (Nr. de art. 00342).

Cambio de la batería

En el monitor de ritmo cardíaco y en el transmisor pectoral se utiliza la batería CR 2032 (Nr. de art. 00342).

El monitor de ritmo cardíaco SIGMA es un instrumento de medición de alta exigencia técnica. Para garantizar su funcionamiento y su hermeticidad se deberá realizar el cambio de batería en un centro especializado que esté autorizado. Si se realiza un cambio de batería incorrecto se puede dañar el monitor de ritmo cardíaco y con esto se extingue el derecho de la garantía.

La hora se debe ajustar nuevamente luego de cada cambio de batería.

Nos responsabilizamos frente a nuestro socio contractual por cualquier caso de falla según las disposiciones legales. Las baterías no están cubiertas por la garantía. En el caso de reclamo por garantía diríjase por favor al comerciante donde adquirió el monitor de ritmo cardíaco. Usted también puede enviar el monitor de pulso cardíaco con su comprobante de compra y todos sus accesorios a la siguiente dirección. Por favor observe que el franqueo postal sea suficiente.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Tel. de servicio +49 (0) 6321/9120-118
Correo electrónico: service@sigmasport.com

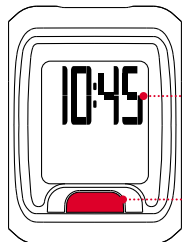
En caso de reclamación justa de la garantía recibirá un aparato de cambio. Sólo se tiene derecho a los modelos existentes en ese momento. El fabricante se reserva el derecho de realizar modificaciones técnicas.

Puede encontrar la declaración de conformidad CE en:
ce.sigmasport.com/pc311

1	Kennismaking		1.1 VOORWOORD EN VERPAKKINGSINHOUD	Gefeliciteerd met uw keuze voor een hartslagmeter van SIGMA SPORT®. Uw nieuwe PC 3.11 zal jarenlang een trouwe begeleider bij sport en vrije tijd zijn. De PC 3.11 is een technisch hoogwaardig meetinstrument. Lees a.u.b. de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door om de talrijke functies en het gebruik van uw nieuwe hartslagmeter te leren kennen. SIGMA SPORT® wenst u veel plezier met het gebruik van uw PC 3.11.	
1.1	Voorwoord en verpakkingsinhoud	73			
1.2	Overzicht van het horloge, symbolen en indeling van het display	74			
1.3	Instelling van de kloktijd	75			
2	Trainen				
2.1	Omdoen van de borstriem	76			
2.2	Weergave van de hartslag	78			
2.3	Trainingstijd (starten, stoppen, terugstellen)	78			
2.4	Beeindigen van de training	80			
3	Informatie		Hartslagmeter PC 3.11 → ECG-nauwkeurig		
3.1	Weetjes over de hartslag	81			
3.2	Belangrijke aanwijzingen	82			
3.3	Vaak gestelde vragen en ondersteuning	83			
3.4	Garantie	85	Elastische riem		
	Hartslagsensor met zender Transmission frequency: 5.4 kHz Transmission power: < 11,37 dBm				
			Hartslagsensor met zender Transmission frequency: 5.4 kHz Transmission power: < 11,37 dBm		

1.2 OVERZICHT VAN HET HORLOGE, SYMBOLEN EN INDELING VAN HET DISPLAY

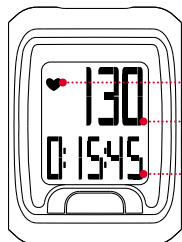
RUSTMODUS



Kloktijd

Functietoets

TRAININGSMODUS MET HARTSLAG

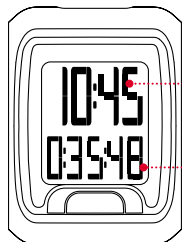


Symbool voor ontvangen hartslag

Actuele hartslag

Stopwatch (trainingstijd)

TRAININGSMODUS ZONDER HARTSLAG



Kloktijd

Stopwatch

Laatste trainingstijd

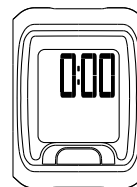
1.3 TIJD INSTELLEN

De PC 3.11 staat in rustmodus. (op het display wordt alleen de kloktijd weergegeven)

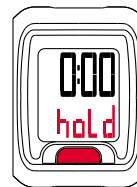
Opmerking:

Voer de instellingen snel uit!

De PC 3.11 schakelt automatisch steeds naar het volgende in te stellen punt.



Houd de functiekноп ingedrukt, tot "hold" en vervolgens de knipperende tijndeling (24-uurs of 12-uursweergave) verschijnt.



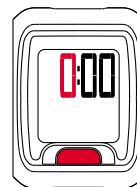
Met de functiekноп kiest u tussen 24-uurs- en 12-uursindeling.

Even wachten - het display schakelt naar de volgende instelling.

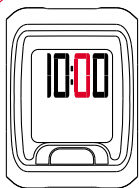


Stel de huidige tijd in uren in door herhaaldelijk op de functiekноп te drukken.

Even wachten - het display schakelt naar de volgende instelling.



1.3 TIJD INSTELLEN



Stel het eerste cijfer van de minuten in door herhaaldelijk op de functieknop te drukken.

Even wachten - het display schakelt naar de volgende instelling.



Stel het tweede cijfer van de minuten in door herhaaldelijk op de functieknop te drukken.

Even wachten - de kloktijd voor de PC 3.11 is ingesteld.

2.1 OMDOEN VAN DE BORSTRIEM

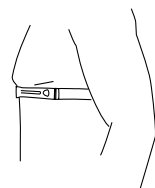
Met het vastzetmechanisme kan de lengte van de riem individueel aangepast worden.

Let erop dat u de riemlengte zo instelt, dat de riem goed, maar niet te strak tegen het lijf ligt.



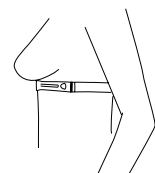
Plaats de zender bij heren onder de aanzet van de borstspier.

Het SIGMA-logo moet leesbaar naar voren wijzen.



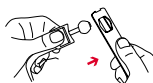
Plaats de zender bij dames onder de aanzet van de borst.

Het SIGMA-logo moet leesbaar naar voren wijzen.



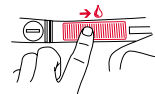
2 TRAINEN

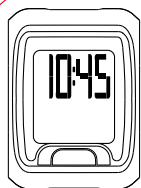
2.1 OMDOEN VAN DE BORSTRIEM



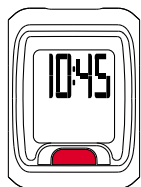
Verbind de zender met de elastische riem.

Til de riem aan de voorkant een klein stukje van de huid. Maak de blootliggende zones (elektroden) op de achterkant van de zender met speeksel of met water vochtig.

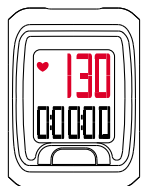




De PC 3.11 staat in rustmodus.
De borstriem is geplaatst.

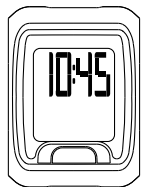


Druk kort op de functieknop om de trainingsmodus in te schakelen.



Op het display verschijnt de huidige hartslag.

2.3 TRAININGSTIJD (STARTEN, STOPPEN, TERUGSTELLEN)



De PC 3.11 staat in rustmodus.
De borstriem is geplaatst.

Druk kort op de functieknop om de PC 3.11 te activeren.



Bij de start van de training: Start de stopwatch door kort op de functieknop te drukken.

De stopwatch gaat lopen.

De stopwatch meet tot een uur lang, op de tiende seconde precies. Traint u langer dan een uur, dan verschijnt de trainingstijd in de indeling u:mm:ss.



Bij het einde van de training: Stop de stopwatch door kort op de functieknop te drukken.

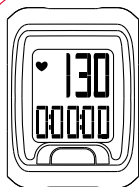
Stopwatch stopt.

Wanneer u nogmaals op de functieknop drukt, start de stopwatch weer.



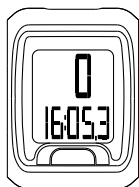
U stelt de stopwatch terug op nul door de functieknop langer ingedrukt te houden, tot op het display "hold", "RESET" en dan 0:00:00 verschijnt.





De stopwatch is teruggesteld op nul.

2.4 BEÏNDIGEN VAN DE TRAINING



Doe de borstriem af en stop de stopwatch.
Alleen zo keert de PC 3.1.1 automatisch na een korte tijd terug naar de rustmodus.



De PC 3.1.1 staat in rustmodus.



Door kort op de functiekноп te drukken, kunt u de laatste trainingstijd terugroepen.

De laatste trainingstijd wissen (zie 2.3).

3.1 WEETJES OVER DE HARTSLAG

De hartslag (HF), ook wel polsslag genoemd, wordt in slagen per minuut aangegeven.

Maximale hartslag

De maximale hartslag (max HF) is de op het moment maximaal mogelijke frequentie waarmee uw hart slaat bij totale benutting van uw lichamelijke prestatievermogen. De persoonlijke max HF is afhankelijk van uw leeftijd, uw geslacht, uw prestatiegerichtheid, uw sporttypespecifieke prestatievermogen en uw lichamelijke toestand. De beste manier om uw max HF vast te stellen, is een belastingstest.

Wij raden aan om deze test door een arts te laten uitvoeren en regelmatig te herhalen.

De max HF kan ook met een wiskundige vergelijking geschat worden:

Mannen:

$210 - \text{"halve leeftijd"} - (0,11 \times \text{persoonlijke gewicht in kg}) + 4$

Vrouwen:

$210 - \text{"halve leeftijd"} - (0,11 \times \text{persoonlijke gewicht in kg})$

De juiste trainingshartslag

De trainingszone is het gebied waarin de hartslag zich moet bevinden tijdens een effectieve en doelgerichte training. Sportmedisch gezien zijn er drie trainingszones:

Let er altijd op dat deze algemene aanwijzingen nooit strijdig mogen zijn met de persoonlijke belangen van de sporter! Een werkelijk optimale trainingsindeling is daarom alleen mogelijk met een daartoe opgeleide trainer die de sporter persoonlijk kent.

3.1 WEEJTJES OVER DE HARTSLAG

HZ (Health-Zone - gezondheidszone):

Gezondheid **55 – 70 % van de max HF**

Doelstelling: welbevinden voor (her-) beginners

Deze zone wordt ook wel de "vetverbrandingszone" genoemd. Hier wordt de aerobe stofwisseling getraind, d.w.z. in de spieren worden vetten en koolhydraten verbrand en in energie omgezet.

FZ (Fitness-Zone - fitheidszone):

Fitheid **70 – 80% van de max HF**

Doelstelling: fitheid voor gevorderden

In de Fitness-zone traint u al duidelijk intensiever.

De energie wordt hier hoofdzakelijk uit de verbranding van koolhydraten betrokken.

PZ (Power-Zone - prestatiezone):

Prestatie **80 – 100% van de max HF**

Doelstelling: training voor prestatiegerichte sporters

De training in de prestatiezone is zeer intensief en dient alleen door getrainde sporters gedaan te worden.

3.2 BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

Als er geen hartslag op het display wordt weergegeven, kan dat de volgende oorzaken hebben:

- De riem met de hartslagmeter is niet correct geplaatst.
- De sensoren (elektroden) van de hartslagmeter zijn vuil of niet vochtig.
- Elektrische storingsbronnen veroorzaken storingsinvloeden (hoogspanningskabels, treinbovenleiding, enz.).
- De zenderbatterij (CR 2032) is leeg (art.nr. 00342).

3.2 BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

Raadpleeg voor u begint met trainen uw arts, vooral als u cardiovasculaire problemen hebt.

3.3 VAAK GESTELDE VRAGEN EN ONDERSTEUNING

Wat gebeurt er als ik tijdens de training de borstriem afdoe?

Het horloge krijgt geen hartslagsignaal meer, in de bovenste regel verschijnt "0". Korte tijd later wordt de "0" vervangen door de kloktijd. Wanneer er weer een hartslagsignaal wordt ontvangen, verschijnt deze automatisch op het display.

Schakel de SIGMA-hartslagmeter helemaal uit?

Nee. In rustmodus wordt alleen de kloktijd weergegeven, zodat u de hartslagmeter ook als gewoon horloge kunt gebruiken. In deze modus verbruikt de PC 3.11 slechts zeer weinig stroom.

Kan ik de borstriem op een loopband gebruiken?

Ja. De signalen kunnen door bijna alle geschikte cardioapparaten ontvangen en weergegeven worden.

Zijn SIGMA-hartslagmeters waterdicht en kan ik ermee zwemmen?

Ja. De PC 3.11 is tot 3 atmosfeer waterdicht (dit komt overeen met een testdruk van 3 bar). De PC 3.11 is geschikt om mee te zwemmen. Let op: gebruik onder water de knoppen niet, omdat anders water in de behuizing kan binnendringen. Gebruik in zeewater moet worden vermeden, omdat dan functionele storingen kunnen optreden.

Waarom reageert de weergave op het display traag of wordt er zwart weergegeven?

Het kan zijn dat de bedrijfstemperatuur over- of onderschreden wordt. De hartslagmeter is geschikt voor temperaturen van 1 °C tot 55 °C.

Wat moet ik doen als de weergave op het display zwak is?

Een zwakke weergave kan het gevolg zijn van een bijna lege batterij. U dient deze zo snel mogelijk te vervangen, batterijtype CR 2032 [art.nr. 00342].

Batterij vervangen

In de hartslagmeter en in de borstriem worden CR 2032-batterijen [art.nr. 00342] gebruikt. De SIGMA-hartslagmeter is een technisch hoogstaand meetinstrument. Om het functioneren en de waterdichtheid te garanderen, moet de batterij worden vervangen door een goedgekeurde vakleverancier. Bij onoordeelkundig vervangen van de batterij kan de hartslagmeter beschadigd raken. Daarbij raakt u uw aanspraak op garantie kwijt.

De kloktijd moet na het vervangen van de batterij opnieuw worden ingesteld.

Wij zijn bij gebreken volgens de wettelijke regels aansprakelijk tegenover onze betreffende handelspartners. Batterijen zijn van de garantie uitgesloten. Als u aanspraak wilt maken op de garantie, wendt u zich dan tot de winkel waar u uw hartslagmeter gekocht hebt. U kunt de hartslagmeter met de kassabon en alle toebehoren ook naar het volgende adres sturen. Let daarbij a.u.b. op voldoende frankering.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Servicenummer +49-(0)63219120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Bij een terecht beroep op de garantie ontvangt u een vervangend exemplaar. Er bestaat slechts recht op het op dat moment actuele model. De fabrikant behoudt zich voor technische wijzigingen aan te brengen.

U kunt de CE-declaratie vinden op: ce.sigmasport.com/pc311

- ⓘ Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegesetz - BattG)!
Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.
- ⓘ Batteries may not be disposed of in household waste (European Battery Law).
- ⓘ Please hand in the batteries at a nominated hand-over point for disposal.
- ⓘ Ne pas jeter les piles aux ordures ménagères (loi européen relative aux piles et accu.).
Veuillez rapporter vos piles usagées dans un centre de collecte agréé.
- ⓘ 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.
- ⓘ 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.
- ⓘ Batterijen horen niet thuis bij het restafval (Europese richtlijn batterijen).
Geef u de batterijen mee met de chemokar.



Li =
Lithium



EU-Konformitätserklärung

Wir, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15,
D-67433 Neustadt/Weinstraße erklären, dass das Produkt PC 3.11
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/pc311

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 3.11 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/pc311

HEART RATE MONITOR

PC 3.11

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