

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 25.10

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

DE

US/GB

FR

IT

ES

NL

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

1. VORWORT UND VERPACKUNGSINHALT

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

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

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

Puls Computer PC 25.10

→ EKG-genau



Brustgurt mit digitaler und codierter Funkübertragung.



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



2. GRUNDLEGENDES FUNKTIONSPRINZIP

2.1 FUNKTIONSÜBERSICHT

Training

1 Zonen-
Training

Zeit

Uhrzeit

Datum

Stoppuhr

Countdown

Wecker

Speicher

1 Speicher

Gesamtwerte

Pro Woche

Pro Monat

Seit Reset

2. GRUNDLEGENDES FUNKTIONSPRINZIP

2.1 FUNKTIONSÜBERSICHT

Einstellungen

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

2.1 FUNKTIONSÜBERSICHT



Die vier Hauptmenüs des PC 25.10

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

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

2.2 TASTENBELEGUNG UND NAVIGATIONSPRINZIP

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

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

2.2 TASTENBELEGUNG UND NAVIGATIONSPRINZIP

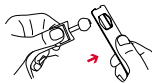
In der Navigationsebene werden die möglichen Tastenfunktionen der oberen beiden Tasten angezeigt um:

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

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

2.3 ANLEGEN DES BRUSTGURTES / LENKERHALTERUNG

Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.

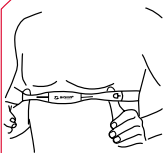


Über den Feststellmechanismus kann die Länge des Gurtes individuell angepasst werden.

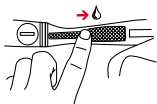
Achten Sie darauf, die Gurtlänge so einzustellen, dass der Gurt gut, aber nicht zu fest anliegt.



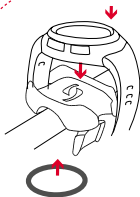
2.3 ANLEGEN DES BRUSTGURTES / LENKERHALTERUNG



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



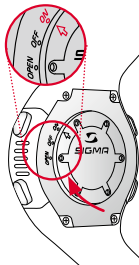
Den Gurt leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.



Montage der Fahrradhalterung. Befestigen Sie die Fahrradhalterung am Lenker.

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

2.4 EINSCHALTEN DES PULS COMPUTERS



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

2.5 HERZFREQUENZMESSUNG

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

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



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

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



Synchronisation zwischen Uhr und Brustgurt

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

2.5 HERZFREQUENZMESSUNG



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

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



Die Synchronisation wird automatisch gestartet und dauert nur wenige Sekunden.



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

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



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

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

2.5 HERZFREQUENZMESSUNG

PC 25.10 ausschalten

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

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

Drücken Sie Navigationstaste → OFF um den Ruhezustand zu aktivieren.



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



3. EINSTELLUNGEN VOR DEM ERSTEN TRAINING

Nehmen Sie vor dem ersten Training Ihre persönlichen Einstellungen vor.



3. EINSTELLUNGEN VOR DEM ERSTEN TRAINING

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

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

Öffnen Sie das jeweilige Menü mit der Navigationstaste → ENTER.



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

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

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

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



3.1 BENUTZEREINSTELLUNGEN



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

3.1 BENUTZEREINSTELLUNGEN

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

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

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

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

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

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

3. Individuelle Zone:

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

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

3.2 GERÄTEEINSTELLUNGEN



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

Tastentöne:

Tastentöne geben dem Benutzer bei jedem Tastendruck ein akustisches Feedback.

Zonalalarm:

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

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

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

4. HAUPTMENÜ TRAINING

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

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

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



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

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

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

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



5. HAUPTMENÜ ZEIT



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

Übersicht der Zeitfunktionen:

- Uhrzeit
- Datum
- Stoppuhr mit 1 / 10 Sekunden
- Countdown
- Wecker



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



Der PC 25.10 zeigt Ihnen die aktuelle Uhrzeit an.

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

5. HAUPTMENÜ ZEIT

Der PC 25.10 zeigt Ihnen das aktuelle Datum an.

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



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

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

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



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



5. HAUPTMENÜ ZEIT



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

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

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



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



Sie befinden sich nun wieder im Hauptmenü „Zeit“.

6. HAUPTMENÜ SPEICHER

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

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



6.1 GESAMTWERTE SPEICHER

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

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

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



6.1 GESAMTWERTE SPEICHER



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

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



Es werden folgende Werte über den gewünschten Zeitraum angezeigt:

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



6.2 EINZELSPEICHER

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

6.2 EINZELSPEICHER

Im einzelnen werden dem Benutzer die folgenden Werte angezeigt:

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



7. WEITERE INFORMATIONEN

7.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

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

Maximale Herzfrequenz

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

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

7.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

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

Männer:

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

Frauen:

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

Der richtige Trainingspuls

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

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

Fat Burner-Zone 55–70 % der HF max.:

Ausrichtung: für (Wieder-) Einsteiger

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

Fitness-Zone 70–80 % der HF max.:

Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene

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

7.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

Individuelle Zone:

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

Hinweis:

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

7.2 FAQ (Häufig gestellte Fragen und Service)

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

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

Schalten sich SIGMA Puls Computer komplett ab?

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

7.2 FAQ (Häufig gestellte Fragen und Service)

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

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

Was ist bei einer schwachen Displayanzeige zu tun?

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

7.3 BEEP ÜBERSICHT

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

Piepübersicht des PC 25.10:

1 x lang:
beim Eintreten in die Zone

3 x kurz:
wenn man unterhalb der Zone ist

5 x kurz:
wenn man oberhalb der Zone ist

7.3 BEEP ÜBERSICHT

3 x kurz im Intervall:

Countdown ist abgelaufen Wecker klingelt

1 x kurz:

Tasten Ton

7.4 TROUBLESHOOTING

Es konnte kein Signal gefunden werden.

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

Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 2.5 „Herzfrequenzmessung“.



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

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



7.4 TROUBLESHOOTING

Wichtige Hinweise

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

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

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

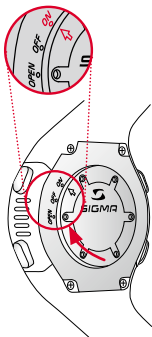
7.5 BATTERIEWECHSEL UND GEWÄHRLEISTUNG

Batteriewechsel vornehmen

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

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

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



Wasserdichtigkeit

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

Unter Wasser dürfen keine Knöpfe gedrückt werden!

Gewährleistung

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

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

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

CONTENT

1.	Foreword and package contents	29
2.	Basic operation principle	30
2.1	Function summary (tree diagram)	30
2.2	Key occupancy and navigation principle	32
2.3	Fixing the chest belt / attaching the handlebar holder	33
2.4	Switching on the heart rate monitor	34
2.5	Measuring the heartbeat	35
3.	Settings before the first training	
	→ Main menu Setting	37
3.1	Setting User	38
3.2	Setting Unit	40
4.	Main menu Training	41
5.	Main menu Time	42
6.	Main menu Memory	45
6.1	Total values	45
6.2	Memory	46
7.	Other information	47
7.1	Information on heart rate	47
7.2	FAQ	49
7.3	Beep summary	50
7.4	Troubleshooting	51
7.5	Changing the battery /waterproofing and warranty	52

1. FOREWORD AND PACKAGE CONTENTS

Congratulations on choosing a heart rate monitor from SIGMA SPORT®. Your new PC 25.10 will be a faithful companion for sport and leisure for many years to come.

The PC 25.10 is a technically demanding measuring device. In order to learn and apply the varied functions of your new heart rate monitor, please read this user manual carefully.

SIGMA SPORT® wishes you a lot of fun using your PC 25.10.

Heart rate monitor PC 25.10

→ ECG-accurate



Chest belt with digitally coded radio transmission.



Handlebar holder to use the PC 25.10 on the bike with an O ring.



2. BASIC OPERATION PRINCIPLE

2.1 FUNCTION SUMMARY

Training

1 zone
training

Time

Clock

Date

Stopwatch

Countdown

Alarm

Memory

1 Memory

Total Values

Per Week

Per Month

Since Reset

2. BASIC OPERATION PRINCIPLE

2.1 FUNCTION SUMMARY

Setting	
User	Unit
Gender	Language
Birthday	Date
Weight	Clock
HR Max.	Volume
T. zone (training zone)	Button tones
	Zone Alarm
	My Name

2.1 FUNCTION SUMMARY



The 4 main menus of the PC 25.10

Your PC 25.10 is classified into 4 main menus – “Training”, “Time”, “Memory” and “Setting”.

The symbol and description on the screen indicates where you are in the main menu. Use the PLUS /MINUS buttons to change between the individual main menus.

2.2 KEY ALLOCATION AND NAVIGATION PRINCIPLE

The PC 25.10 uses three menu levels. When navigating through the menus and sub-menus of the PC 25.10 the user can always refer to the tree diagram in Chapter 2.1 “Function summary”.

The menu navigation on the PC 25.10 is made much simpler by the navigation level. The navigation level always appears when you press one of the two upper function buttons.

2.2 KEY ALLOCATION AND NAVIGATION PRINCIPLE

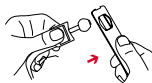
The possible button functions for the two upper buttons are shown in the navigation level in order to:

- Move to the next deeper level (ENTER)
- Go back to the next higher level (BACK/OFF)
- Start training (START)
- End training (END)

Confirm the function shown in the navigation level by pressing the button again. Use the two lower buttons PLUS/MINUS to change between the individual menu options on one level.

2.3 FIXING THE CHEST BELT / HANDLEBAR HOLDER

Connect the transmitter with the elastic belt.

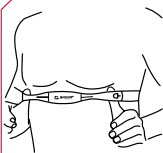


Use the adjusting mechanism to individually adapt the length of the belt.

Ensure that you set the length of the belt so that it sits well but is not too tight.

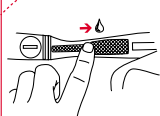


2.3 FIXING THE CHEST BELT / HANDLEBAR HOLDER

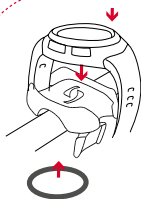


Place the belt such that for men the transmitter is below the chest muscles and for women below the breasts.

The SIGMA logo must always be readable from the front.



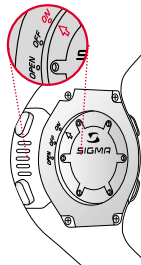
Lift the belt slightly from the skin. Dampen the ribbed zones (electrodes) on the rear of the transmitter with saliva or cardio gel.



Assemble the handlebar holder.

Then fix the handlebar holder with the O ring and close the wristband.

2.4 SWITCHING ON THE HEART RATE MONITOR



When delivered the battery compartment door is set to „OFF“. Before you can first start to train, set the battery compartment door to „ON“ using the tool that comes with it.

2.5 MEASURING THE HEARTBEAT

When you are not training your PC 25.10 is in sleep mode and can be worn as a normal watch. Before and after training the screen shows the date, time and product name.

You can enter another word with up to 10 characters under the PC 25.10 font (my name function). Please refer to Chapter 3.2 "Setting unit".

To activate your PC 25.10 hold down any button for two seconds. The clock changes to active mode and you enter the training main menu.

Note: At the start always refer to the tree diagram shown in 2.1.



Synchronisation of Watch and Chestbelt

Your PC 25.10 is equipped with a digitally coded chestbelt that enables you to have interference free training.

2.5 MEASURING THE HEARTBEAT



Before starting to train you have to synchronize the chestbelt with the watch once.

Select "Training" in the main menu and press navigation button → ENTER.



The synchronization starts automatically and takes just a few seconds.



After successful synchronization your PC 25.10 gives a short confirmation with "Sync ok".

Note: If you do not see this indication on your watch synchronization has already been completed successfully.



After your PC 25.10 has successfully synchronized with your chest belt you can start training by pressing → START.

Note: please refer to Chapter 7.4 "Trouble-shooting" for possible problems with synchronization.

2.5 MEASURING THE HEARTBEAT

Switch off PC 25.10

The PC 25.10 switches itself off automatically after 5 minutes if no training is undertaken. You can also turn your watch to sleep mode manually at any time.

To switch off your PC 25.10 you have to be in the Main Menu.

Press the Navigation button → OFF to activate sleep mode.



Your PC 25.10 is again in sleep mode and can be worn as an everyday watch.



3. SETTINGS BEFORE THE FIRST TRAINING

Before the first training session enter your personal settings.



3. SETTINGS BEFORE THE FIRST TRAINING

Go to main menu by pressing the PLUS/MINUS button until you reach the "Setting menu" option. Press the Navigation button → ENTER to open the "Setting menu".

The "Setting main menu" is sub-divided into user, "unit" and "training settings" (Setting/User, Setting/Unit, Setting/Training). Switch between these options by pressing the PLUS/MINUS buttons.

Open the relevant menu with the Navigation button → ENTER.



Now various setting values are displayed in each menu. Change the setting value using the Navigation button → CHANGE.

Increase/reduce the value to be set using PLUS/MINUS. Confirm the relevant setting with OK and save the setting when you have finished using → SAVE.



Note: The PC 25.10 has an additional memory so that the personal settings in your PC 25.10 are retained when you are changing the battery.

3.1 SETTING USER



In "Setting user" enter in succession your gender, birthday and weight. Your maximum heart frequency is calculated by the following equations.

3.1 SETTING USER

The calculated max. HR (heart rate) forms the basis for determining the upper and lower limits of your preferred training zone. Selecting and setting the training zone is done in the "Settings//User//Train. Zone" menu. Depending on your personal targets, you can choose to activate one of the following training zones in the PC 25.10.

1. Fat Burner Zone: → approx. 55–70% of HR max.

When training at a lower intensity and hence longer period, a bigger percentage of fat than carbohydrate is used to provide energy. Therefore people who primarily want to reduce their weight and burn fat should train in this area. The recommended training period is 45-90 min.

Beginners, who have not done any sport for a long time, should also start training in this area of intensity at first. This significantly reduces the danger of over-exertion and the associated health risks.

2. Fitness Zone: → approx. 70–80% of HR max.

Heart-circulation training is predominantly used to improve aerobic performance.

3. Personal Zone:

PC 25.10 also gives you the opportunity to set your own training zone. To do this you change the upper and lower limits in the "Settings//User//Train. Zone" menu option using the navigation button → CHANGE.

Note: Notes about making settings can be found at the start of this chapter.

3.2 SETTING UNIT



The “setting unit” menu provides the language (D ,GB /USA, F, ES, IT), date, clock (12 /24 h mode) and various volume settings. The different volume settings are:

Button tones:

Button tones give the user acoustic feedback each time a button is pressed.

Zone Alarm:

On the zone alarm, an acoustic signal beeps when the user goes above or below the limits of the training zone.

Please refer to Chapter 7.3 “Beep summary” for a summary of the acoustic signals. You will find information on the setting principle at the start of this chapter.

In the sub menu “setting” you can personalize the PC 25.10 using the “my name” function. In sleep mode the watch displays the name or any font of up to 10 characters in length.

4. MAIN MENU TRAINING

Press the Navigation button → ENTER to open the main menu "Training".

After you have successfully synchronized your PC 25.10 with your chestbelt you can start your training by pressing → START.

In the upper area of the screen you can find all the information on your target zone. You will see your current heart rate in the middle.



In the lower area you can call up the following values during training:

- Training Time
- Average HR
- Highest HR
- KCAL
- Clock

Pressing the PLUS/MINUS buttons during training enables you to switch between the training values. The training zone that you are training in depends on your pre-settings in menu option 3.2 "User settings".



5. MAIN MENU TIME



Your PC 25.10 has a main menu "Time", for all important time functions.

Summary of time functions:

- Clock
- Date
- Stopwatch with 1/10 seconds
- Countdown timer
- Alarm



Press the Navigation button → ENTER to open the "Time" menu.



The PC 25.10 shows you the current time.

Please refer to Chapter 3.2 "Unit settings" for more information setting the time in the "Setting unit" menu.

5. MAIN MENU TIME

The PC 25.10 shows you the current date.

Please refer to Chapter 3.2 “Unit settings” for more information setting the date in the “Settings main” menu.



The stopwatch is used to measure time separately from training. To start your stopwatch press → START. Then follow the instructions on the screen.

The stop watch on PC 25.10 can also be used with the chest belt. In this case the watch stays activated up to 19:59:59 h.



Note: once started, the stop watch also continues to run in the background when the watch has been put into sleep mode. In this case the display shows the stop watch symbol in sleep mode.

The countdown timer counts a freely selectable time down to 0 and then issues an acoustic and optical alarm. To set the countdown timer press the Navigation button → CHANGE. Then follow the instructions on the screen.



5. MAIN MENU TIME



You can also use your PC 25.10 as an alarm or reminder.

To set the alarm press the Navigation button → CHANGE. Then follow the instructions on the screen.

Note: if the alarm is set to a certain time, it will go off every day at this time.



To leave the "Time Menu" press the Navigation button → BACK.



You are now back in the "Main Menu Time".

6. MAIN MENU MEMORY

Press the Navigation button → ENTER to open the “Memory Menu”.

Using the PLUS/MINUS buttons you can choose between the “Total values memory” and the “Individual memory”.



6.1 TOTAL VALUES

Press the navigation button → ENTER to open the “Total Values” menu or the detailed individual memory.

In “Total Values” you can see the training units you have completed over various periods of time like training diary. This enables you to monitor the most important training data over a much longer period than in the individual memory.

Unlike the individual memory, this memory is not used to give an exact analysis of a single training session, but more to analyse the “training regime” over a longer period. (How regularly have I trained in a certain week or month)



6.1 TOTAL VALUES



Your PC 25.10 saves the most important total values of the training units you have completed over the following periods of time:

- Per week (up to 12 weeks)
- Per month (up to 12 months)
- Since reset



For this the following values are displayed for the desired period of time:

- Number of training units
- Total training time
- Average training time
- Kcal



6.2 MEMORY

In addition to the total values, your PC 25.10 has a very detailed memory to analyse your training session.

6.2 MEMORY

The following values are displayed for the user:

- Date
- Start time
- Total time
- Average time
- Highest HR
- Kcal
- Time in HR zone
- % in HR zone



7. OTHER INFORMATION

7.1 INFORMATION ON HEART RATE

The heart rate (HR) is stated in beats per minute.

Maximum Heart Rate

The maximum heart rate (HR max.) is the maximum possible rate at which your heart beats when exploiting your physical performance completely. Your personal HR max. varies with your age, gender, ability to perform, performance related to your type of sport and your physical fitness.

7.1 INFORMATION ON HEART RATE

We recommend undertaking this test with a doctor and repeating it regularly.

The HR max. is approximated automatically in the PC 25.10 using the following mathematical equation:

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 right training pulse:

The training zone is the range in which the heart rate should move during effective and targeted training. In your PC 25.10 you can choose between the "Fat Burner Zone" and the "Fitness Zone" depending on your personal targets. You can find more information about this in Chapter 3.1 "User settings".

HR zone (Fat Burner Zone) 55–70% of HR max.:

Designed for: health for people who are new to training (or starting again).

This zone is also called "fat burning zone". More fat than carbohydrate is burned at low intensity for longer periods. At this low level of intensity the tendency is for more fat than carbohydrate to be burned. It is therefore recommended to train for > 40 mins. at this intensity for targeted weight loss.

HR zone (Fitness Zone) – fitness 70–80% of HR max.:

Designed for: fitness at advanced level.

You already train more intensively in the fitness zone.

In this case energy is mainly supplied by burning carbohydrates. Training at this intensity strengthens the heart and circulation and builds up stamina.

7.1 INFORMATION ON HEART RATE

Personal zone:

The limits of the training zone can also be changed manually. Notes about settings can be found in Chapter 3.1 "User settings".

Please always note that general exercise can never address personal issues! Therefore really ideal training can only be designed by a well educated trainer who personally knows the athlete.

7.2 FAQ

What happens if I remove the chest belt during training?

The watch will no longer display a signal, the screen will indicate "0" – after a short period of time the PC 25.10 goes into sleep mode [stopwatch does not operate].

Do SIGMA heart rate monitors switch off completely?

No – in sleep mode only the time and date are displayed so you can use the heart rate monitor as a normal watch. In this state the PC 25.10 uses only very little power.

7.2 FAQ

Why does the display react slowly or is coloured black?

The operating temperature may be too high or low. Your heart rate monitor is designed for temperatures between 0 °C and 55 °C (32–140 degrees F).

What should I do if the screen display is weak?

A weak display may be due to weak batteries. You should change them as quickly as possible.

- battery type CR 2032 (Item No. 00342)

7.3 BEEP SUMMARY

The PC 25.10 provides information with various beep signals.

The different volume settings are:

1 x long:

When entering Zone

3 x short:

If you are below Zone

5 x short:

When you are above Zone

7.3 BEEP SUMMARY

3 x short in interval:

Countdown has finished, alarm rings

1 x short:

Button beep

7.4 TROUBLESHOOTING

No chest belt was found.

Please ensure you have placed the chestbelt correctly. Press → SYNC to restart synchronization.

Please refer to chapter 2.5 “Heart Rate Measurement” for more information.



During synchronization two or more chest belts were found close by.

Move away and press → SYNC again to start synchronization.



7.4 TROUBLESHOOTING

Important note

If no heart rate is shown on the display, this may be due to the following reasons:

- The belt with the heart rate transmitter is not worn correctly.
- The sensors (electrodes) on the heart rate transmitter are dirty or dry.
- Interference from electrical sources (high voltage lines, railway cables, etc.).
- Transmitter battery (CR 2032) is empty (Item no. 00342).

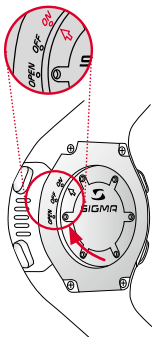
Before starting to train, consult your doctor to avoid risks to your health. This applies in particular if you have cardio-vascular problems.

7.5 CHANGING THE BATTERY/WATERPROOFING AND WARRANTY

Changing the battery

The PC 25.10 is equipped with an „ON/OFF“ battery compartment.

Please proceed as follows to change the battery:
Open the battery compartment by setting the arrow in “OPEN” position. Remove the battery compartment door and insert the new battery. Please make sure that the + pole is visible. Insert the battery compartment door with the arrow on “OPEN” and turn it to “ON”.
Note: If you are not using the watch for a longer time, set the battery compartment door to “OFF” to save the battery charge.



7.5 CHANGING THE BATTERY/WATERPROOFING AND WARRANTY

Waterproofing

The PC 25.10 is waterproof up to a depth of 30 m (3 bars).
The chest belt is waterproof up to 10 m (1 bar).

Do not press any buttons under water.

Warranty

We are liable to our contractual partner for faults as defined by law. Batteries are excluded from the warranty. If you need to use the warranty please contact the dealer where you bought the heart rate monitor or send the monitor with proof of purchase and all accessories with adequate postage to:

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

If your warranty claim is justified we will send you a replacement unit. You only have the right to the current model at the time. The manufacturer reserves the right to make technical changes.

CONTENU

1.	Préface et contenu	55
2.	Principe fondamental de fonctionnement	56
2.1	Aperçus des fonctions (Arborescence)	56
2.2	Occupation des touches et principe de navigation	58
2.3	Mise en place de la ceinture thoracique / Fixation du support sur le guidon	59
2.4	Démarrage de la montre cardio-fréquencemètre	60
2.5	Mesure de la fréquence cardiaque	61
3.	Réglages avant le premier entraînement → menu principal réglages	63
3.1	Réglages Utilisateur	64
3.2	Réglages de l'appareil	66
4.	Menu principal entraînement	67
5.	Menu principal temps	68
6.	Menu principal mémoire	71
6.1	Mémoire Valeurs totales	71
6.2	Mémoire	72
7.	Autres informations	73
7.1	Informations sur la fréquence cardiaque	73
7.2	FAQ	75
7.3	Aperçu des tonalités	76
7.4	Recherche de défaillances	77
7.5	Remplacement de la batterie / Étanchéité et garantie	78

1. PRÉFACE ET CONTENU

Nous vous remercions d'avoir choisi un cardio-fréquencemètre SIGMA SPORT®. Votre nouvel PC 25.10 restera pendant de longues années un compagnon fidèle lors de vos séances de sport et de vos loisirs.

Notre PC 25.10 est un instrument de mesure répondant à des exigences techniques élevées. Pour apprendre les nombreuses fonctions de votre nouveau cardio-fréquencemètre et les utiliser, veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi.

SIGMA SPORT® vous souhaite beaucoup de plaisir lorsque vous utiliserez votre PC 25.10.

Cardio-fréquencemètre PC 25.10

→ Précision ECG



Ceinture thoracique avec transmission sans fil numérique et codée.



Support au guidon pour le montage du PC 25.10 sur le vélo au moyen d'un anneau torique.



2. PRINCIPE FONDAMENTAL DE FONCTIONNEMENT

2.1 APERÇUS DES FONCTIONS (Arborescence)

Entraînement

Entraînement
à une zone

Temps

Heure

Date

Chronomètre

Compte à
rebours

Réveil

Mémoire

1 Mémoire

Valeurs
totales

Par semaine

Par mois

Depuis la
remise à zéro

2. PRINCIPE FONDAMENTAL DE FONCTIONNEMENT

2.1 APERÇUS DES FONCTIONS (Arborescence)

Réglages

Utilisateur

Genre

Anniversaire

Poids

FC max

T-zone (zone d'entraînement)

Appareil

Langues

Date

Heure

Volume

Tonalité touches

Alarme de zone

Mon nom

FR

2.1 APERÇUS DES FONCTIONS



Les 4 menus principaux de votre PC 25.10

Votre PC 25.10 est réparti en quatre menus principaux : "Training", "Temps", "Mémoire" et "Réglages".

L'écran affiche le symbole et la description du menu principal dans lequel vous vous trouvez. Les touches PLUS/MOINS vous permettent de passer d'un menu principal à l'autre.

2.2 FONCTIONS DES TOUCHES ET PRINCIPE DE NAVIGATION

Le PC 25.10 comprend trois niveaux de menus. Pour naviguer dans les menus et sous-menus du PC 25.10, l'utilisateur doit toujours se reporter à l'arborescence reprise au chapitre 2.1 "Aperçu des fonctions".

La gestion des menus du PC 25.10 est fortement simplifiée grâce au niveau de navigation. Le niveau de navigation apparaît toujours lorsque vous cliquez une fois sur les deux touches de fonction supérieures.

2.2 FONCTIONS DES TOUCHES ET PRINCIPE DE NAVIGATION

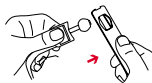
Dans le niveau de navigation, les différentes fonctions possibles pour les deux touches supérieures s'affichent:

- Pour accéder au niveau inférieur suivant (ENTER)
- Pour revenir au niveau supérieur précédent (BACK / OFF)
- Pour débiter un entraînement (START)
- Pour terminer un entraînement (END)

Confirmez la fonction affichée dans le niveau de navigation directement avec un click. Les deux touches inférieures PLUS / MOINS vous permettent de voyager entre les différents points de menu d'un même niveau.

2.3 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE / FIXATION DU SUPPORT SUR LE GUIDON

Raccordez l'émetteur à la ceinture élastique.

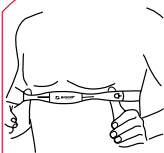


La longueur de la ceinture peut être adaptée individuellement grâce au mécanisme de réglage.

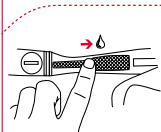
Veillez à ce que la longueur de la ceinture soit telle que celle-ci soit bien serrée, mais pas trop.



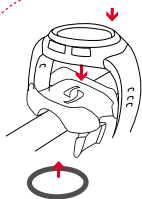
2.3 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE / FIXATION DU SUPPORT SUR LE GUIDON



Placez la ceinture de sorte que l'émetteur se situe à la naissance du muscle pectoral chez les hommes et sous la poitrine chez les femmes. Le logo SIGMA doit toujours être lisible et tourné vers l'avant.



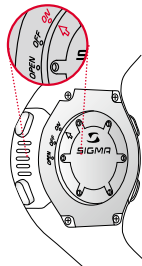
Soulevez légèrement la ceinture de la peau. Humidifiez les zones striées (électrodes) sur la face arrière de l'émetteur avec de la salive ou de l'eau.



Montage du support du vélo. Fixez le support du vélo au guidon.

Fixez ensuite le support pour guidon avec l'anneau torique et fermez le bracelet.

2.4 DÉMARRAGE DE LA MONTRE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE



À la livraison, le couvercle du compartiment à piles est placé sur „OFF“. Avant de pouvoir commencer votre premier entraînement, placez le couvercle du compartiment à piles sur „ON“ au moyen de l'outil adéquat.

2.5 MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Lorsque vous ne vous entraînez pas, votre PC 25.10 se trouve au repos et peut se porter comme une montre classique. Avant et après l'entraînement, l'écran affiche la date, l'heure et le nom du produit.

Pour vous également ajouter un mot supplémentaire de max. 10 caractères sous le nom PC 25.10 (Fonction "Mon nom"). Pour de plus amples renseignements, veuillez vous reporter au chapitre 3.2 "Réglages de l'appareil".



Pour activer votre PC 25.10, maintenez une touche de votre choix enfoncée pendant 2 secondes. La montre passe en mode Actif et vous accédez au menu principal "Entraînement" ("Training").

Note: Au début, reportez-vous toujours à l'arborescence présentée au chapitre 2.1.



Synchronisation entre le cardio-fréquencemètre et la ceinture thoracique

Votre PC 25.10 est équipé d'une ceinture thoracique à codage numérique vous permettant de vous entraîner en groupe sans interférences. Grâce à la nouvelle technique utilisée, vous pouvez être sûr que les données de votre ceinture sont transférées vers votre PC 25.10 sous forme de paquets de données numériques, et ce, sans risque de perte ou de coupure de transmission.

2.5 MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



Avant de pouvoir commencer l'entraînement, la ceinture thoracique doit être synchronisée avec la montre.

Choisissez dans le menu principal "entraînement" et appuyez sur la touche de navigation → ENTER.



La synchronisation débute automatiquement et ne dure que quelques secondes.



Après la synchronisation, votre PC 25.10 vous envoie une brève confirmation "Sync ok".

Note: Si vous ne voyez pas cet affichage sur votre montre, cela signifie que la synchronisation s'est déjà achevée avec succès.



Après avoir synchronisé votre PC 25.10 avec la ceinture thoracique, vous pouvez commencer votre entraînement en cliquant sur → START.

Note: Vous trouverez de plus amples informations sur les problèmes possibles pendant la synchronisation au chapitre 7.4 "Recherche de défaillances".

2.5 MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Eteindre le PC 25.10

Le PC 25.10 s'éteint automatiquement après 5 minutes si aucun entraînement n'est actif. Vous pouvez également mettre votre montre au repos manuellement à tout moment.

Pour éteindre votre PC 25.10, vous devez vous trouver dans le menu principal.

Appuyez sur la touche de navigation → OFF pour activer le mode de repos.



Votre PC 25.10 se trouve à nouveau au repos et peut-être utilisée comme une montre classique pour la vie quotidienne.



3. RÉGLAGES AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT → MENU PRINCIPAL RÉGLAGES

Avant le premier entraînement, procédez à vos propres réglages.



3. RÉGLAGES AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT → MENU PRINCIPAL RÉGLAGES

Allez dans le menu principal en utilisant les touches PLUS/MOINS et sélectionnez le menu "Réglages". Appuyez sur la touche de navigation → ENTER pour ouvrir le menu "Réglages".

Le menu principal Réglages est divisé en sous-menus: "Réglages/Utilisateur", "Réglages/Appareil". Vous pouvez sélectionner le point souhaité en utilisant les touches PLUS/MOINS. Ouvrez le menu sélectionné avec la touche de navigation → ENTER.



Différentes valeurs à régler s'affichent alors pour chaque menu. Modifiez une valeur au moyen de la touche de navigation → CHANGE.

Augmentez/Diminuez la valeur à régler avec la touche PLUS/MOINS. Confirmez le réglage sélectionné avec OK et enregistrez les différents réglages à la fin avec → SAVE.



Note: Le PC 25.10 dispose d'une mémoire supplémentaire de sorte que vous ne perdiez pas vos réglages personnels lorsque vous remplacez la batterie.

3.1 RÉGLAGES UTILISATEUR



Mémorisez les données sexe, date de naissance et poids dans le menu "Réglages/Utilisateur". Votre fréquence cardiaque maximale sera calculée sur base de ces valeurs.

3.1 RÉGLAGES UTILISATEUR

La FC max (fréquence cardiaque max.) calculée constitue la base pour la détermination des limites supérieures et inférieures de votre zone d'entraînement souhaitée. Le choix et le réglage de la zone d'entraînement se fait dans le menu "Réglages // Utilisateur // Zone d'entraînement". Dans le PC 25.10, vous avez la possibilité d'activer l'une des zones d'entraînements suivantes, en fonction vos objectifs personnels.

1. Zone de combustion des graisses:

→ env. 55–70 % de la FC max.

Un entraînement de moindre intensité mais de plus longue durée puise en pourcentage plus de graisses que de glucides pour l'apport d'énergie. C'est pour cette raison que les personnes souhaitant d'abord perdre du poids et brûler les graisses, doivent s'entraîner dans cette zone. Un entraînement de 45-90 min. est recommandé.

Les débutants n'ayant pas pratiqué de sport depuis quelques temps devraient aussi d'abord commencer à s'entraîner dans cette zone. Le danger d'un sur-effort entraînant des risques pour la santé est ainsi nettement réduit.

2. Zone de fitness:

→ env. 70–80 % de la FC max.

L'entraînement de la circulation cardiaque sert avant tout à améliorer l'efficacité aérobique.

3. Zone individuelle:

Avec le PC 25.10, vous avez aussi la possibilité de régler votre propre zone d'entraînement. Pour cela, il vous suffit de changer dans le menu "Régler // Utilisateur // Zone d'entraînement" la limite supérieure et la limite inférieure avec la touche → CHANGE. Rem.: Vous trouverez des explications sur le principe d'installation au début de ce chapitre.

3.2 RÉGLAGES DE L'APPAREIL ("REGLAGES APPAREIL")



Le menu "Réglages de l'appareil" vous permet de régler la langue (D, GB, F, ES, IT), la date, l'heure (mode 12 / 24 h) et différents volumes. Une différence est faite entre les volumes suivants:

Sons Touches:

L'utilisateur entend ceux-ci à chaque fois qu'il appuie sur une touche.

Zone Alarme:

Dans la zone d'alarme, un signal sonore retentit lorsque l'utilisateur dépasse ou descend au-dessous des limites des zones d'entraînement.

Vous trouverez un aperçu des "Signaux acoustiques" au chapitre 7.3.

La fonction "Mon Nom" vous permet de procéder à un réglage individualisé de votre PC 25.10. Le nom ou un autre terme au choix de max. 10 caractères apparaît alors lorsque la montre est au repos (sleep mode).

4. MENU PRINCIPAL TRAINING

Appuyez sur la touche de navigation → ENTER pour ouvrir le menu principal "Training".

Après avoir synchronisé votre PC 25.10 avec la ceinture thoracique, vous pouvez commencer votre entraînement en cliquant sur → START.

Dans la zone supérieure de l'écran, vous trouverez toutes les informations sur votre zone-cible. Au centre, se trouvent vos pulsations actuelles.



Dans la zone inférieure, vous pouvez appeler les différentes valeurs pendant l'entraînement, et ce, en fonction du type d'entraînement:

- Temps totale
- FC moyenne
- FC maximale
- Kcal
- Heure

Les touches PLUS/MOINS vous permettent de passer d'une valeur d'entraînement à l'autre pendant l'entraînement. La zone d'entraînement dans laquelle vous vous entraînez fonctionne selon les pré-réglages du point 3.2 du menu "Installations de l'utilisateur"



5. MENU PRINCIPAL TEMPS



Votre PC 25.10 dispose d'un menu principal Temps avec toutes les fonctions de temps importantes d'une montre de sport. Aperçu des fonctions de temps:

- Heure /Date
- Chrono. d'une précision de 1/10 de sec.
- Compte à rebours
- Réveil



Appuyez sur la touche de navigation → ENTER pour ouvrir le menu "Temps".



Votre PC 25.10 vous donne l'heure.

Vous en saurez plus sur le réglage de l'heure dans le menu principal Réglages au chapitre 3.2 "Réglages de l'appareil".

5. MENU PRINCIPAL TEMPS

Votre PC 25.10 vous indique la date.

Vous en saurez plus sur le réglage de la date dans le menu principal Réglages au chapitre 3.2 "Réglages de l'appareil".



Le chronomètre sert à mesure des Temps indépendamment d'un entraînement. Pour démarrer le chronomètre, appuyez sur → START.

Suivez les indications apparaissant à l'écran. Le chronomètre PC 25.10 peut également être utilisé sans ceinture pectorale. Dans ce cas, la montre reste en marche jusqu'à 19:59:59 h.



Remarque: Le chronomètre commencé continue de tourner en arrière plan lorsque la montre a été réglée en mode veille (sleep mode). En mode veille, c'est alors le symbole du chronomètre qui sera affiché.

Le compte à rebours décompte une Temps déterminée pour atteindre 0 et émet ensuite un signal acoustique et optique. Pour régler le compte à rebours, appuyez sur la touche de navigation → CHANGE. Suivez les indications apparaissant à l'écran.



5. MENU PRINCIPAL TEMPS



Vous pouvez également utiliser votre PC 25.10 comme réveil ou agenda.

Pour régler le réveil, appuyez sur la touché de navigation → CHANGE. Suivez les indications apparaissant à l'écran.

Remarque: Si le réveil est réglé sur une certaine heure, il sonne chaque jour à cette heure-là.



Pour quitter le menu "Temps", appuyez sur la touche de Navigation → BACK.



Vous revenez alors au menu principal "Temps".

6. MENU PRINCIPAL MÉMOIRE

Appuyez sur la touche de navigation → ENTER pour ouvrir le menu "Mémoire".

Les touches PLUS/MOINS vous permettent de choisir entre "Mémoire valeurs globales" et "Mémoire individuelle".



6.1 MÉMOIRE VALEURS TOTALES

Appuyer sur la touche → ENTER pour ouvrir le menu "Valeurs globales" ou la mémoire individuelle détaillée.

La mémoire "Valeurs totales" vous permet de consulter les unités d'entraînement effectuées sur différentes périodes, comme dans un agenda d'entraînement.

Vous pouvez ainsi observer les dates d'entraînement les plus importantes sur une période beaucoup plus étendue que dans la mémoire individuelle. Contrairement à la mémoire individuelle, cette mémoire ne sert pas à analyser exactement une unité d'entraînement individuelle, mais à analyser la „discipline d'entraînement" sur une période plus étendue. [A quelle fréquence vous êtes-vous entraîné pendant la semaine ou le mois xy?]



6.1 MÉMOIRE VALEURS TOTALES



Votre PC 25.10 enregistre les valeurs totales importantes pour les unités d'entraînement effectuées pendant les périodes suivantes:

- Par semaine (max. 12 semaines)
- Par mois (max. 12 mois)
- Depuis le reset



Les valeurs suivantes sont affichées pour la période souhaitée:

- Nombre d'unités d'entraînement ("Numéro")
- Temps total d'entraînement
- Temps moyen de l'entraînement
- Kcal



6.2 MÉMOIRE

En plus des valeurs globales, votre PC 25.10 est muni d'une mémoire très détaillée pour évaluer votre unité d'entraînement.

6.2 MÉMOIRE

Chacune des valeurs suivantes est indiquée à l'utilisateur:

- Date
- Heure de départ
- Temps total
- FC moyenne
- FC maximale
- Kcal
- Temps dans le zone FC
- % dans le zone FC



7. AUTRES INFORMATIONS

7.1 INFORMATIONS SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque (FC) est donnée en pulsations par minute.

Fréquence cardiaque maximale

La fréquence cardiaque maximale (FC max.) est la fréquence maximale possible à laquelle votre coeur bat lorsque vos capacités physiques sont totalement épuisées. La FC max. personnelle dépend de votre âge, de votre sexe, de votre capacité physique, de votre capacité pour le sport pratiqué et de votre état physique.

La meilleure possibilité de déterminer votre FC max. personnelle est d'effectuer un test d'effort.

7.1 INFORMATIONS SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Nous vous recommandons de réaliser ce test chez un médecin et de le repeater régulièrement. La FC max. est automatiquement déterminée de manière approximative par votre PC 25.10 au moyen des équations mathématiques suivantes:

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 lors de l'entraînement:

La zone d'entraînement est la zone dans laquelle la fréquence cardiaque doit se situer pendant un entraînement efficace et adapté.

Sur votre PC 25.10, vous pouvez choisir entre la zone de combustion des graisses et la zone fitness selon vos objectifs personnels. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet au chapitre 3.1 "Installations de l'utilisateur".

Zone de combustion des graisses 55–70 % de la FC max.:

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. A ce niveau d'intensité réduit, les graisses auront tendance à être plus brûlées que les glucides. Il est donc recommandé de s'entraîner > 40 min. à cette intensité pour une réduction de poids ciblée.

Zone de fitness 70–80 % de la FC max.:

Objectif: Bien-être pour les sportifs avancés.

Dans la zone Fitness, l'entraînement est déjà plus intense. L'énergie est ici principalement puisée pour brûler les glucides. Un entraînement à cette intensité renforce le système de circulation cardiaque et les principes d'endurance.

7.1 INFORMATIONS SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Zone individuelle:

Les limites des zones d'entraînement peuvent également être modifiées manuellement. Vous trouverez des explications sur l'installation au chapitre 3.1 "Installations de l'utilisateur".

Veillez toujours noter que les plans généraux ne peuvent jamais être appliqués aux intérêts individuels du sportif! Afin que l'entraînement soit vraiment optimal, le sportif doit toujours se faire encadrer par un entraîneur formé, le connaissant personnellement.

7.2 FAQ

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

La montre ne reçoit plus le signal, "0" apparaît sur l'affichage – après un court instant, le PC 25.10 se met au repos (le chronomètre ne fonctionne pas).

Le cardiofréquencemètre SIGMA s'éteint-il complètement?

Non – Au repos, seules l'heure et la date sont affichées de sorte que vous puissiez utiliser le cardio-fréquencemètre comme une montre normale. Dans cet état, le PC 25.10 consomme très peu d'énergie.

7.2 FAQ

Pourquoi l'affichage réagit-il lentement ou devient-il noir?

Il peut arriver que la température d'utilisation soit trop élevée ou trop basse. Votre cardio fréquencemètre est prévu pour fonctionner à des températures de 0 °C à 55 °C.

Que faire lorsque l'affichage est faible?

Un affichage faible peut être causé par une batterie faible. Celle-ci doit être remplacée aussi vite que possible. – Type de batterie CR2032 (n° d'art. 00342)

7.3 APERÇU DES TONALITÉS

Le PC 25.10 se manifeste en émettant différentes tonalités.

Aperçus des tonalités du PC 25.10:

1 tonalité longue :
lorsque vous passez en zone

3 tonalités courtes :
lorsque vous êtes sous la zone.

5 tonalités courtes :
lorsque vous êtes au-dessus de la zone.

7.3 APERÇU DES TONALITÉS

3 tonalités courtes à intervalles :

Le compte à rebours est terminé le réveil sonne

1 tonalité courte:

Tonalité des touches

7.4 RECHERCHE DE DÉFAILLANCES

La ceinture thoracique ne peut pas être détectée.

Assurez-vous que vous avez bien placé la ceinture thoracique. Appuyez sur → SYNC pour redémarrer la synchronisation.

Vous trouverez de plus amples informations au chapitre 2.5 "Mesure de la fréquence cardiaque".

Deux ou plusieurs ceintures thoraciques sont détectées à proximité avec la même fréquence d'émission pendant la synchronisation.

Eloignez-vous et appuyez sur → SYNC pour redémarrer la synchronisation.



7.4 RECHERCHE DE DÉFAILLANCES

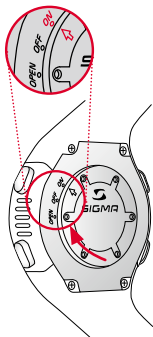
Notes importantes

Si rien ne s'affiche pour la fréquence cardiaque sur l'écran, les raisons peuvent être les suivantes:

- La ceinture avec appareil de mesure du pouls n'a pas été portée correctement.
- Les capteurs (électrodes) de la ceinture sont sales ou n'ont pas été humidifiés.
- Influences perturbatrices par sources électriques (lignes à haute tension, voies ferrées, etc.).
- La batterie de l'émetteur (CR 2032) est vide (Ref. 00342).

Avant le début de l'entraînement, consultez un médecin afin d'éviter tous risques pour la santé. Ceci est tout particulièrement valable si vous souffrez de maladies cardio-vasculaires.

7.5 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE / ETANCHÉITÉ ET GARANTIE



Remplacer la batterie

Le PC 25.10 est doté d'un compartiment à pile "ON/OFF".

Veillez procéder au changement de pile comme suit : Ouvrez le compartiment à pile en plaçant la flèche sur "OPEN". Retirez le couvercle du compartiment à pile et mettez une nouvelle pile en place. Veillez à ce que le pôle + soit visible.

Remettez le couvercle du compartiment à pile en place, flèche sur "OPEN" et tournez jusqu'à "ON".

Note : Si vous ne devez pas utiliser votre compteur pendant une période prolongée, placez le couvercle du compartiment à pile sur „OFF” pour préserver la pile.

7.5 REMPLACEMENT DE LA BATTERIE / ETANCHÉITÉ ET GARANTIE

Etanchéité

Le PC 25.10 est étanche jusqu'à une profondeur de 30 m (3 bars).
La sangle thoracique est étanche jusqu'à 10 m (1 bar).

N'appuyez sur aucun bouton lorsque vous êtes sous l'eau.

Garantie

Nous assurons notre responsabilité vis-à-vis de nos partenaires contractuels pour les vices conformément aux dispositions légales. Les batteries ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous souhaitez exercer votre garantie, veuillez contacter le revendeur chez qui vous avez acheté votre cardio-fréquencemètre ou renvoyer votre cardio-fréquencemètre avec la preuve d'achat et tous les accessoires, suffisamment affranchi, à:

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

Si votre demande est justifiée, vous recevrez un nouvel appareil. Il n'est possible de faire une réclamation que pour le modèle actuel. Le fabricant se réserve le droit d'effectuer des modifications techniques.

CONTENUTO

1.	Introduzione e contenuto della confezione	81
2.	Principi funzionali di base	82
2.1	Panoramica funzioni (diagramma ad albero)	82
2.2	Occupazione dei tasti e principi di navigazione	84
2.3	Applicazione della cintura pettorale/ Fissaggio del supporto a manubrio	85
2.4	Attivazione del cardiofrequenzimetro	86
2.5	Misurazione della frequenza cardiaca	87
3.	Impostazioni prima del primo training → impostazione menu principale	89
3.1	Impostazione utente	90
3.2	Impostazione apparecchio	92
4.	Menu Training	93
5.	Menu Tempo	94
6.	Menu Memoria	97
6.1	Valori totali	97
6.2	Memoria Singola	98
7.	Ulteriori informazioni	99
7.1	Cose da sapere sulla frequenza cardiaca	99
7.2	FAQ	101
7.3	Riassunto dei "bip"	102
7.4	Risoluzione problemi	103
7.5	Sostituzione della batteria/ tenuta stagna e garanzia	104

1. INTRODUZIONE E CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Congratulazioni per aver scelto un cardiofrequenzimetro di SIGMA SPORT®. Il vostro nuovo PC 25.10 sarà per voi un accompagnatore fedele per tanti anni per le vostre attività sportive e del tempo libero.

PC 25.10 è uno strumento tecnico di misurazione molto esigente. Per imparare ad usare le molteplici funzioni del vostro nuovo cardiofrequenzimetro leggete attentamente le presenti istruzioni per l'uso.

SIGMA SPORT® vi augura buon divertimento con il vostro PC 25.10.

Cardiofrequenzimetro a codifica digitale PC 25.10

→ Precisione ECG



Cintura pettorale con trasferimento dati via radio digitale e codificato.



Supporto per manubrio per il montaggio di PC 25.10 alla bicicletta.



2. PRINCIPI FUNZIONALI DI BASE

2.1 PANORAMICA FUNZIONI (diagramma ad albero)

Allenamento

1 Training zone

Tempo

Orario

Data

Cronometro

Conto alla rovescia

Sveglia

Memoria

Memoria 1

Valori complessivi

A Mese

A Settimana

Dal Reset

2. PRINCIPI FUNZIONALI DI BASE

2.1 PANORAMICA FUNZIONI (diagramma ad albero)



2.1 PANORAMICA FUNZIONI



I quattro menu principali di PC 25.10

PC 25.10 si articola in quattro sottomenu: "Training", "Tempo", "Memoria" e "Impostazione".

Il simbolo e la descrizione sul display vi indicheranno in quale sottomenu vi trovate. Grazie ai tasti PIÙ /MENO potrete muovervi fra i singoli menu principali.

2.2 OCCUPAZIONE DEI TASTI E PRINCIPI DI NAVIGAZIONE

PC 25.10 dispone di tre livelli di menu. Per navigare nei menu e sottomenu di PC 25.10 l'utente deve sempre fare riferimento al diagramma ad albero presentato al capitolo 2.1 "Panoramica funzioni".

La guida a menu di PC 25.10 viene notevolmente semplificata grazie ad un livello di navigazione, che viene sempre visualizzato premendo una sola volta entrambi i tasti funzione superiori.

2.2 OCCUPAZIONE DEI TASTI E PRINCIPI DI NAVIGAZIONE

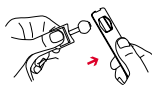
A livello di navigazione vengono visualizzate le funzioni richiamabili con i tasti superiori per:

- muoversi nel livello inferiore successivo (ENTER)
- ritornare al livello superiore (BACK/OFF)
- dare inizio ad un training (START)
- terminare un training (END)

Confermate la funzione indicata nel livello di navigazione con premendo ancora una volta il tasto. Utilizzando i tasti in basso PIÙ/MENO potrete muovervi avanti ed indietro fra i singoli punti del menu.

2.3 APPLICAZIONE DELLA CINTURA PETTORALE / FISSAGGIO DEL SUPPORTO A MANUBRIO

Collegate il trasmettitore con la cintura elastica.

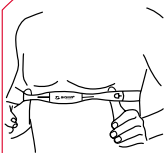


Tramite il meccanismo di blocco è possibile adattare la lunghezza della cintura secondo le necessità individuali.

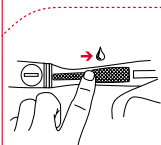
Fare attenzione a regolare la cintura in modo tale che non stringa eccessivamente.



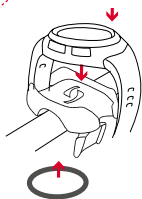
2.3 APPLICAZIONE DELLA CINTURA PETTORALE / FISSAGGIO DEL SUPPORTO A MANUBRIO



Disporre la cintura in modo tale che il trasmettitore rimanga al di sotto dell' attaccatura dei muscoli pettorali negli uomini e sotto il seno alle donne. Il logo SIGMA dovrà sempre essere rivolto all'esterno ed essere ben leggibile.

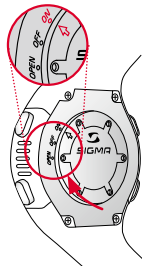


Sollevare leggermente la cintura dalla pelle. Inumidire con acqua le zone con le nervature (elettrodi) sul lato posteriore del trasmettitore.



Assemblaggio al supporto della bicicletta. Fissare il supporto sul manubrio. Fissare quindi il supporto con l'o-ring e chiudere il bracciale.

2.4 ATTIVAZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO



Allo stato di consegna il coperchio del vano batterie è regolato su „OFF“. Prima di poter iniziare con il primo allenamento, posizionare il coperchio del vano batterie su „ON“ con l'utensile apposito.

2.5 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Quando non siete in fase di training, il vostro PC 25.10 è in condizione di riposo e può essere indossato come un normale orologio. Prima e dopo il training è possibile leggere sul display la data, l'ora ed il nome del prodotto.

Sotto la scritta PC 25.10 è possibile inserire un'altra parola di massimo 10 caratteri (funzione: il mio nome). Ulteriori informazioni a proposito al capitolo 3.2 "Impostazioni Apparecchio".



Per attivare il vostro PC 25.10 tener premuto per due secondi un tasto qualunque. L'orologio entra in modalità attiva e viene visualizzato il menu principale "Training".

Nota: la prima volta orientatevi sempre al diagramma ad albero indicato al punto 2.1.



Sincronizzazione tra orologio e fascia toracica

PC 25.10 dispone di una cintura pettorale codificata che permette di eseguire un training senza disturbi nel gruppo. Grazie alla sua nuovissima tecnica potrete essere sicuri che i dati trasmessi digitalmente dalla cintura arrivano senza venire persi al vostro PC 25.10.

2.5 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA



Prima di iniziare un training occorre sincronizzare la cintura pettorale con l'orologio.

Scegliete nel menu principale "Training" e premete il tasto di navigazione → ENTER.



La sincronizzazione viene avviata automaticamente e dura solo pochi secondi.



Al termine della corretta sincronizzazione PC 25.10 ne da la conferma con "Sync ok".

Nota: nel caso non riusciate a leggere questa indicazione sull'orologio, la sincronizzazione è avvenuta comunque con successo.



Quando PC 25.10 si è correttamente sincronizzato con la cintura pettorale, è possibile dare inizio al training premendo su → START.

Nota: per eventuali problemi con la sincronizzazione, fare riferimento al capitolo 7.4 "Risoluzione Problemi".

2.5 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Spegnimento di PC 25.10

PC 25.10 si spegne automaticamente dopo 5 minuti, se non è attivo alcun training. È comunque possibile riportare l'orologio in condizione di riposo manualmente.

Per spegnere il vostro PC 25.10 dovete entrare nel menu principale. Premere il tasto di navigazione → OFF per attivare la condizione di riposo.



Il vostro PC 25.10 è in condizione di riposo e può essere indossato come un normale orologio.



3. IMPOSTAZIONI PRIMA DEL PRIMO TRAINING

Eeguire le impostazioni personali, prima di effettuare il training per la prima volta.



3. IMPOSTAZIONI PRIMA DEL PRIMO TRAINING

Accedere al menu principale con i tasti PIÙ/MENO fino al menu "Impostazione". Premere il tasto di navigazione → ENTER per aprire il menu "Impostazione".

Il menu Impostazione è suddiviso nelle "Impostazione/Utente" e "Impostazione/Apparecchio". Premere i tasti PIÙ/MENO per passare da un punto all'altro.

Aprire il rispettivo menu con il tasto di navigazione → ENTER.



Ora, in ciascun menu vengono visualizzati diversi valori da impostare. Per modificare un valore, utilizzare il tasto di navigazione → CHANGE.

Aumentare/ridurre il valore con PIÙ/MENO. Confermare il dato impostato con OK e salvare al termine le rispettive impostazioni con → SAVE.

Nota: PC 25.10 dispone di una memoria supplementare così che, quando si sostituiscono le batterie, i valori impostati non vengono persi.



3.1 IMPOSTAZIONE UTENTE



Inserire nel menu "Impostazione utente" il sesso, la data di nascita ed il peso.

In base a questi valori verrà calcolata la frequenza cardiaca massima.

3.1 IMPOSTAZIONE UTENTE

La frequenza cardiaca max. calcolata costituisce la base per la determinazione del limite superiore e inferiore della vostra training zone. La selezione e impostazione della training zone avviene nel menu "Impostazioni // Utilizzatore // Train.zone". A seconda dei vostri obiettivi personali, avete la possibilità con PC 25.10 di attivare una delle seguenti training zone.

1. Area Fat Burner:

→ ca. 55-70% della FC mass.

Con un allenamento di intensità più ridotta e, per questo, di una durata più lunga, vengono impiegati in percentuale, più grassi rispetto a carboidrati per fornire energia. Pertanto, coloro che principalmente desiderano ridurre il proprio peso e bruciare grassi dovrebbero allenarsi in questa area. Si raccomanda una durata di allenamento di 45-90 minuti.

Anche i principianti che da lungo tempo non sono più stati attivi sportivamente, dovrebbero dapprima iniziare con un allenamento di questa intensità. In questo modo è possibile ridurre notevolmente il pericolo di sovraccaricare il fisico evitando rischi per la salute.

2. Zona fitness:

→ ca. 70-80% della FC mass.

L'allenamento per il cuore e la circolazione sanguigna serve in prima linea a migliorare le prestazioni aerobiche.

3. Zona individuale:

Con PC 25.10 avete inoltre la possibilità di impostare la vostra training zone in modo individuale. A tal proposito modificate nel punto del menu "Impostazioni // Utilizzatore // Train.zone" i limiti superiori e inferiori con il tasto di navigazione → CHANGE.

Nota: all'inizio di questo capitolo trovate le indicazioni per le impostazioni.

3.2 IMPOSTAZIONE APPARECCHIO



Nel menu «Impostazione Apparecchio» si possono regolare la Lingua (D, GB, F, ES, IT) la Data, l'Ora (modalità 12/24 h) e i vari suoni. In quest'ultimo caso si differenzia fra:

Suoneria:

Ogni volta che si preme un tasto, le suonerie danno un feedback acustico all'utente.

Allarme zona:

Con l'allarme delle zone risuona un segnale acustico quando l'utilizzatore supera o resta al di sotto delle training zone.

Una panoramica dei segnali acustici è presente al capitolo 7.3 "Panoramica dei bip". All'inizio di questo capitolo troverete delle note sui principi di impostazione.

Con la funzione "Mio nome" è possibile individualizzare PC 25.10. L'orologio visualizza infatti in condizione di riposo (sleep mode) il nome o una scritta qualsiasi, lunga fino ad 10 caratteri.

4. MENU TRAINING

Premere il tasto di navigazione → ENTER per aprire il menu "Training".

Quando PC 25.10 si è correttamente sincronizzato con la cintura pettorale, è possibile dare inizio al training premendo su → START.

Sulla parte alta del display si trovano tutte le informazioni complete della zona meta. Al centro si trova il valore attuale del polso.



Nella parte inferiore, durante il training è possibile richiamare i seguenti valori:

- Tempo totale
- FC media
- FC massima
- Kcal
- Ora

Durante il training in corso, grazie ai tasti PIÙ/MENO potrete muovervi fra i singoli valori relativi al training. La training zone nella quale vi allenate si basa sulle vostre preimpostazioni nel punto del menu 3.2 "Impostazioni Utilizzatore".



5. MENU TEMPO



PC 25.10 dispone di tutte le funzioni tempo necessarie di un orologio sportivo.

Panoramica delle funzioni tempo:

- Ora
- Data
- Cronometro con 1/10 di secondo
- Countdown
- Sveglia



Premere il tasto di navigazione → ENTER per aprire il menu "Tempo".



PC 25.10 indica l'ora attuale.

Ulteriori informazioni sull' impostazione al capitolo 3.2 "Impostazioni apparecchio".

5. MENU TEMPO

PC 25.10 indica la data corrente.

Ulteriori informazioni sull' impostazione della data al menu Impostazioni al capitolo 3.2 "Impostazioni apparecchio".



Il cronometro serve a misurare il tempo indipendentemente da un training.

Per avviare il cronometro premere su → START. Seguite quindi le indicazioni sul display.



Il cronometro di PC 25.10 può essere utilizzato anche senza cintura pettorale. L'orologio resta in questo caso attivato fino alle ore 19:59:59.

Indicazione: il cronometro avviato continua anche sullo sfondo se l'orologio è stato spostato in modalità Sleep (sleep mode). Sul display viene visualizzato il simbolo del cronometro in modalità Sleep.

Il countdown fa il conto alla rovescia di un periodo di tempo preimpostato e, quando è raggiunto lo "0", ne dà l'avviso sia acustico che visivo. Per impostare il countdown premete il tasto di navigazione → CHANGE. Seguite quindi le indicazioni sul display.



5. MENU TEMPO



Potete utilizzare il vostro PC 25.10 anche come sveglia o promemoria. Per impostare la sveglia premete il tasto di navigazione → CHANGE. Seguite quindi le indicazioni sul display.

Indicazione: se la sveglia è impostata ad una determinata ora, suona tutti i giorni a quest'ora.



Per abbandonare il menu "Tempo" premete il tasto di navigazione → BACK.



Ora vi trovate nuovamente nel menu principale "Tempo".

6. MENU MEMORIA

Premere il tasto di navigazione → ENTER per aprire il menu "Memoria".

Con i tasti PIÙ/MENO è possibile scegliere tra la "Memoria del valore complessivo" e la "Memoria singola".



6.1 VALORI TOTALI

Premete il tasto di navigazione → ENTER per aprire il menu "Valori complessivi" o la memoria singola dettagliata.

Nella memoria "Valori totali" è possibile sfogliare una specie di quaderno degli allenamenti per vedere le fasi portate a termine. In questo modo potete osservare i dati di allenamento più importanti per un periodo decisamente più lungo rispetto alla memoria singola.

A differenza della memoria singola, questo tipo di memoria non serve per un'analisi esatta di ogni singola unità di allenamento, piuttosto come un'analisi della "disciplina di allenamento" per un periodo più lungo. (Come regolarmente mi sono allenato xy volte la settimana o al mese)



6.1 VALORI TOTALI



Il vostro PC 25.10 memorizza i valori generali più importanti relativi alle unità di training portate a termine per i seguenti periodi:

- Per settimana (max. 12 settimane)
- Per mese (max. 12 mass.)
- Dal reset



Verranno quindi visualizzati i seguenti valori relativi al periodo di tempo selezionato:

- Numero delle unità di training
- Tempo di training totale
- Tempo di training medio
- Kcal



6.2 MEMORIA SINGOLA

Oltre ai valori complessivi, PC 25.10 dispone inoltre di una memoria molto dettagliata per la valutazione della vostra unità di allenamento.

6.2 MEMORIA SINGOLA

I seguenti valori vengono mostrati singolarmente all'utilizzatore:

- Data
- Ora partenza
- Tempo totale
- FC media
- FC massima
- Kcal
- Tempo nelle zone FC
- % nelle zone FC



7. ULTERIORI INFORMAZIONI

7.1 COSE DA SAPERE SULLA FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca (FC) è indicata in battiti al minuto.

Frequenza cardiaca massima

La frequenza cardiaca massima (FC mass.) è quella massima consentita con cui il muscolo cardiaco batte quando viene sollecitato al massimo. La FC massima personale dipende dall'età, dal sesso, dalla predisposizione fisica, dalla capacità di praticare attività sportive e dalle condizioni fisiche.

La miglior possibilità per definire la propria FC massima è quella di fare un test di stress.

7.1 COSE DA SAPERE SULLA FREQUENZA CARDIACA

Consigliamo vivamente di effettuare questo test da un medico e di ripeterlo regolarmente. La FC mass. viene determinata per approssimazione da PC 25.10 tramite la seguente equazione matematica:

Uomini:

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

Donne:

$$210 - \text{"metà dell'età"} - (0,11 \times \text{perso personale in kg})$$

Il polso giusto durante il training

La zona di training è quell'area in cui la frequenza cardiaca può oscillare durante un training efficace e mirato allo scopo.

Nel vostro PC 25.10 potete scegliere tra la Fat-Burner zone e quella Fitness in base ai vostri obiettivi personali. Per ulteriori informazioni consultate il capitolo 3.1 "Impostazioni Utilizzatore".

Area Fat Burner ca. 55–70 % della FC massima:

Indicazioni: Wellness per principianti (o per chi ricomincia).

Questa zona viene anche chiamata "zona di bruciamento dei grassi". È qui che si verifica lo scambio aerobico. Con questa intensità ridotta vengono bruciati tendenzialmente più grassi rispetto a carboidrati. Si consiglia pertanto di allenarsi con questa intensità > 40 minuti per ottenere una riduzione di peso mirata.

Zona FC (zona fitness) - fitness 70–80 % della FC massima:

Indicazioni: Fitness per livelli avanzati.

La zona fitness prevede un training più decisamente intenso.

L'energia deriva qui sostanzialmente dal consumo di carboidrati.

Un allenamento di questa intensità rafforza il sistema cardiovascolare e le basi della resistenza.

7.1 COSE DA SAPERE SULLA FREQUENZA CARDIACA

Zona individuale:

I limiti delle training zone possono essere modificati anche manualmente. Nel capitolo 3.1 trovate indicazioni per le impostazioni "Impostazioni Utilizzatore".

Attenzione: le schede generali non sono assolutamente adatti ai requisiti personali di ogni sportivo! É quindi un'ottima abitudine fare sport seguiti da un trainer personale capace che conosca lo sportivo personalmente.

7.2 FAQ

Cosa succede se mi tolgo la cintura pettorale durante il training?

L'orologio non riceve più alcun segnale, sul display viene visualizzato "0" - dopo poco tempo PC 25.10 entra in condizione di riposo (il timer non funziona).

I cardiofrequenzimetri SIGMA si spengono completamente?

No, in condizione di riposo vengono visualizzati solo l'ora e la data, così che il cardiofrequenzimetro può essere utilizzato come un normale orologio. In questo stato PC 25.10 consuma pochissima energia.

7.2 FAQ

Per che motivo l'indicazione a display reagisce in modo lento oppure indica una colorazione nera?

Può essere che si è andati sotto o sopra la temperature operativa. Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per una temperatura da 0 °C a 55 °C.

Cosa va fatto quando il display visualizza i dati debolmente?

La visualizzazione debole può essere causata da una batteria scarica. Occorre quindi sostituirla immediatamente. – tipo di batteria CR 2032 (Art. nr. 00342)

7.3 RIASSUNTO DEI "BIP"

PC 25.10 richiama l'attenzione con diversi segnali acustici (bip).

Riassunto dei "bip":

1x lungo:
mentre si entra nella zona

3x brevi:
quando si è al di sotto della zona

5x brevi:
quando si è al di sopra della zona stessa

7.3 RIASSUNTO DEI “BIP”

3x brevi intervallati:

Il conto alla rovescia è partito, la sveglia suona

1x breve:

Tono dei tasti

7.4 RISOLUZIONE PROBLEMI

Impossibile trovare la cintura pettorale.

Assicurarsi di averla legata correttamente.

Premete → SYNC per ricominciare la sincronizzazione.

Ulteriori informazioni al capitolo 2.5
“Misurazione della frequenza cardiaca”.



Durante la sincronizzazione due o più cinture pettorali aventi la stessa frequenza erano nelle immediate vicinanze.

Allontanatevi e premete → SYNC per ricominciare la sincronizzazione.



7.4 RISOLUZIONE PROBLEMI

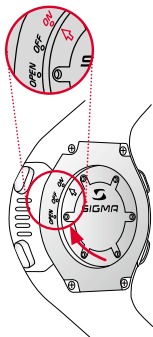
Accenni importanti

Nel caso in cui non si legga nessuna frequenza cardiaca sul display, i motivi potrebbero essere:

- La cintura con il rilevatore di polso non è stata indossata in modo corretto.
- I sensori (elettrodi) del rilevatore polso sono sporchi o non inumiditi.
- Disturbi derivanti da sorgenti di disturbo elettriche (distribuzione dell'alta tensione, linee ferroviarie ecc...).
- La batteria del trasmettitore (CR 2032) è scarica (Art. nr. 00342).

Prima di iniziare gli allenamenti, consultare il proprio medico per evitare rischi alla salute. Quanto detto va fatto in particolare se si soffre di disturbi cardiovascolari.

7.5 SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA/TENUTA STAGNA E GARANZIA



Sostituire la batteria

Il PC 25.10 è provvisto di uno scomparto ON/OFF per la sostituzione della batteria.

Effettuare la sostituzione della batteria come segue:

Aprire lo scomparto per la sostituzione della batteria girando la freccia su OPEN. Rimuovere il coperchio dello scomparto e inserire la batteria nuova. Fare attenzione che il polo positivo sia visibile.

Rimettere il coperchio dello scomparto con la freccia su "OPEN" e girarlo fino a "ON".

Nota: in caso di inutilizzo prolungato dell'orologio, regolare il coperchio della batteria su OFF per il risparmio.

7.5 SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA/TENUTA STAGNA E GARANZIA

Impermeabile

Il PC 25.10 è impermeabile fino ad una profondità di 30 m (3 bar).
La fascia toracica è impermeabile fino a 10 m (1 bar).

Sottacqua non va premuto alcun pulsante!

Garanzia

Siamo responsabili nei confronti dei nostri partner contrattuali ai sensi di legge. Le batterie sono escluse dalla garanzia. Se si dovesse usare la garanzia, contattate il rivenditore presso cui avete acquistato il cardiofrequenzimetro, oppure inviate il computer con la ricevuta d'acquisto e tutti gli accessori, con la necessaria affrancatura a:

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

In caso di riconoscimento della garanzia, riceverete un apparecchio nuovo in sostituzione. Il modello sostituito sarà quello attuale. Il costruttore si riserva il diritto di effettuare modifiche tecniche.

CONTENIDO

1.	Introducción y contenido del embalaje	107
2.	Principio básico de funcionamiento	108
2.1	Sinopsis de las funciones (diagrama de árbol)	108
2.2	Funciones de las teclas y principio de navegación	110
2.3	Colocar el transmisor pectoral/ sujetar el soporte para el manillar	111
2.4	Encendido del pulsómetro	112
2.5	Medición de la frecuencia cardíaca (FC)	113
3.	Ajustes antes del primer entrenamiento -> ajustar el menú principal	115
3.1	Ajustes / Usuario	116
3.2	Ajustes / Aparato	118
4.	Menú Training	119
5.	Menú Tiempo	120
6.	Menú Memoria	123
6.1	Valores totales	123
6.2	Memoria	124
7.	Otras informaciones	125
7.1	Información importante sobre la frecuencia cardíaca	125
7.2	FAQ	127
7.3	Vista general de señales sonoras	128
7.4	Solución de problemas	129
7.5	Cambio de baterías / resistencia al agua y garantía	130

1. INTRODUCCIÓN Y CONTENIDO DEL EMBALAJE

Muchas gracias por haberse decidido a adquirir un pulsómetro de la marca SIGMA SPORT®. Su nuevo PC 25.10 le acompañará durante muchos años cuando practique deporte y en su tiempo libre.

El PC 25.10 es un instrumento de medición técnicamente preciso. Para conocer las múltiples funciones de su nuevo pulsómetro y poder usarlas, lea cuidadosamente estas instrucciones de uso.

SIGMA SPORT® le desea se aivierta con el uso de su PC 25.10.

Pulsómetro codificado digitalmente
PC 25.10

→ Precisión ECG



Transmisor torácico con radiotransmisión
digital codificada.



Soporte con junta tórica para montar en la
bicicleta el PC 25.10.



2. PRINCIPIO BÁSICO DE FUNCIONAMIENTO

2.1 SINOPSIS DE LAS FUNCIONES (diagrama de árbol)

Entrenamiento

Entrenamiento
de una zona

Tiempo

Hora

Fecha

Cronometro

Cuenta atrás

Despertador

Memoria

Memoria 1

Valores
totales

Por semana

Por mes

Desde la
puesta a cero

2. PRINCIPIO BÁSICO DE FUNCIONAMIENTO

2.1 SINOPSIS DE LAS FUNCIONES (diagrama de árbol)



2.1 SINOPSIS DE LAS FUNCIONES



Los cuatro menús principales de PC 25.10

Su PC 25.10 está dividido en cuatro menús principales: "Training", "Tiempo", "Memoria" y "Ajustes".

Un símbolo y una descripción en la pantalla le indicarán en cuál de los menús principales se encuentra. Con las teclas MÁS/MENOS podrá cambiar entre los menus principales.

2.2 FUNCIONES DE LAS TECLAS Y PRINCIPIO DE NAVEGACIÓN

El PC 25.10 dispone de tres niveles en cada menú. Para navegar por los menús y los submenús del PC 25.10, el usuario debería orientarse siempre según el diagrama de árbol contenido en el capítulo 2.1 "Sinopsis de las funciones".

Ahora es mucho más fácil manejar el PC 25.10 gracias a los niveles de los menús. Se accede al nivel de menu pulsando una vez las dos teclas de función superiores.

2.2 FUNCIONES DE LAS TECLAS Y PRINCIPIO DE NAVEGACIÓN

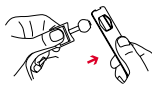
En el nivel de navegación se indican las posibles funciones de las dos teclas superiores para:

- Acceder al nivel inferior (ENTER)
- Volver al nivel superior (BACK/OFF)
- Iniciar un entrenamiento (START)
- Finalizar un entrenamiento (END)

Volviendo a pulsar la tecla podrá comprobar directamente la función indicada en el nivel de navegación. Con las dos teclas inferiores MÁS/MENOS podrá cambiar entre cada una de las opciones del menú en cada uno de los niveles.

2.3 COLOCAR EL TRANSMISOR PECTORAL / SUJETAR EL SOPORTE PARA EL MANILLAR

Una el transmisor con el cinturón elástico.

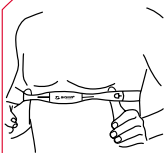


Mediante el mecanismo de bloqueo se puede adaptar individualmente la longitud del cinturón.

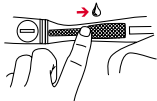
Tenga en cuenta que debe ajustar la longitud del cinturón de modo que éste no quede demasiado apretado.



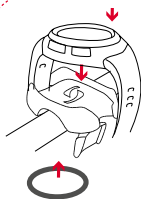
2.3 COLOCAR EL TRANSMISOR PECTORAL / SUJETAR EL SOPORTE PARA EL MANILLAR



El transmisor debe colocarse de modo que, en los hombres, quede por debajo del músculo pectoral y en las mujeres, por debajo del pecho. A su vez, el logotipo de SIGMA tiene que ser visible por delante.



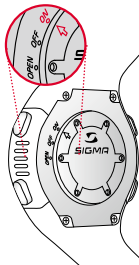
Despegue ligeramente el transmisor de la piel. Humedezca las zonas nervadas (electrodos) en la parte dorsal con saliva o agua.



Montaje del soporte de bicicleta. Apoye el soporte en el manillar.

A continuación, cierre con el anillo elástico.

2.4 ENCENDIDO DEL PULSÓMETRO



En estado de entrega la tapa del compartimento de la batería está colocado en "OFF". Antes de comenzar con el primer entrenamiento coloque la tapa del compartimento de la batería con ayuda de la herramienta necesaria en "ON".

2.5 MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA (FC)

Cuando no se está entrenando el PC 25.10 está en estado de reposo y puede llevarse como si fuera un reloj normal. Antes y después del entrenamiento debe leerse en la pantalla la fecha, la hora y el nombre del producto.

En la rúbrica PC 25.10 se puede introducir otra palabra con un máx. de 10 caracteres (function "Mi nombre"). En el capítulo 3.2 "Ajustes del aparato" encontrará más información al respecto.



Para activar su PC 25.10 deberá mantener cualquier tecla presionada durante 2 segundos. El reloj pasará al modo activo y Ud. Accederá al menú principal de "Training".

Nota: Al principio oriéntese siempre según el diagrama de árbol detallado en 2.1.



Sincronización entre el pulsómetro y el transmisor torácico

El PC 25.10 está equipado con un transmisor codificado digitalmente que le permitirá entrenar en grupo sin problema alguno. Gracias a la innovadora técnica, puede estar seguro de que el cinturón transmitirá sus datos al PC 25.10 como paquete de datos digital sin pérdida alguna.

2.5 MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA (FC)



Antes de poder iniciar un entrenamiento debe sincronizar el Transmisor pectoral con el reloj.

En el menú principal seleccione "Entrenamiento" y pulse la tecla de navegación → ENTER.



La sincronización se iniciará automáticamente y sólo durará algunos segundos.



Cuando la sincronización se ha realizado correctamente el PC 25.10 emite una confirmación: "Sync ok".

Nota: Cuando deje de ver esta indicación en su reloj, la sincronización habrá terminado correctamente.



Cuando el PC 25.10 ya se ha sincronizado correctamente con el transmisor pectoral puede iniciarse el entrenamiento pulsand → START (Inicio).

Nota: En el capítulo 7.4 "Solución de problemas" encontrará información sobre posibles problemas de sincronización.

2.5 MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA (FC)

Desactivar el PC 25.10

Si el entrenamiento no está activo, el PC 25.10 se desconecta automáticamente después de 5 minutos. Por otro lado, también existe la alternativa de poner el reloj en el estado de reposo de manera manual.

Para desconectar el PC 25.10 debe estar en el menú principal.

Para activar el estado de reposo pulse la tecla de navegación → OFF.



Su PC 25.10 ya vuelve a estar en el estado de reposo y puede llevarse como si fuera un reloj de mano.



3. AJUSTES ANTES DEL PRIMER ENTRENAMIENTO

Realice sus ajustes personales antes del primer entrenamiento.



3. AJUSTES ANTES DEL PRIMER ENTRENAMIENTO

Desplácese por el menú principal con la tecla MÁS/MENOS hasta la opción de menú Ajustes. Para abrir el menú "Ajustes" pulse la tecla de navegación → ENTER.

El menú principal "Ajustes" está subdividido en "Ajustes/Usuario", "Ajustes/Aparato". Pulsando las teclas MÁS/MENOS cambiará entre estos puntos.

Abra el menú correspondiente con la tecla de navegación → ENTER.



En cada menú se indicarán los valores que pueden ajustarse. Con la tecla de navegación → CHANGE podrá cambiar los valores de ajuste.

El valor que desee ajustar puede aumentarse/disminuirse con las teclas MÁS/MENOS. Confirme el ajuste correspondiente con OK y guárdelo al final con → SAVE.



Nota: El PC 25.10 dispone de una memoria adicional, de modo que, al cambiar las pilas, sus ajustes personales sigan guardados en el PC 25.10.

3.1 AJUSTES/USUARIO



En el menú Ajustes/Usuario introduzca consecutivamente su sexo, fecha de nacimiento y su peso. Su frecuencia cardíaca máxima se calculará tomando como base estos valores.

3.1 AJUSTES /USUARIO

La FC (frecuencia cardiaca) máxima calculada es la base para determinar los límites superior e inferior de la zona de entrenamiento que desee. La zona de entrenamiento se selecciona y configura en el menú "Configuraciones // Usuario // Zona entren". Según sus objetivos personales, en PC 25.10 tiene la posibilidad de activar una de las siguientes zonas de entrenamiento.

1. Zona quemagrasas:

→ **aprox. 55-70 % de la FC máx.**

Al entrenar con menor intensidad y mayor duración se consumen porcentualmente más grasas que hidratos de carbono para disponer de energía. Por tanto, las personas que deseen principalmente reducir peso y quemar grasas deben entrenar en este ámbito. Se recomienda una duración de entrenamiento de 45-90 min.

También los principiantes y quienes lleven mucho tiempo sin practicar actividades físicas deben primero empezar con un entrenamiento de esta intensidad. Así se reduce el riesgo de sobrecarga y los riesgos para la salud relacionados con ella.

2. Zona fitness:

→ **aprox. 70-80 % de la FC máx.**

El entrenamiento Corazón-Circulación sirve, en primera línea, para mejorar la capacidad de rendimiento aerobia.

3. Zona individual:

Con el PC 25.10 también tiene la posibilidad de configurar individualmente su zona de entrenamiento. Para ello modifique los límites superior e inferior en el punto de menú "Configurar // Usuario // Zona entren". con la tecla de navegación → CHANGE.

Nota: Al principio de este capítulo encontrará indicaciones sobre el principio de ajuste.

3.2 AJUSTES / APARATO



En el menú Ajustes / Aparato se llevan a cabo los ajustes de Idioma (D, GB, F, ES, IT), Fecha, Hora (modo 12 / 24 h) y los diferentes ajustes del tono:

Tono botones:

Los tonos botones suenan cada vez que el usuario pulsa una tecla.

Alarma zona:

Si la alarma está conectada, suena una señal acústica cada vez que el usuario sobrepasa los límites de la zona de entrenamiento.

En el capítulo 7.3. "Visión general de tonos" obtendrá una visión general de las señales acústicas. De este capítulo encontrará indicaciones sobre el principio de ajuste.

Con la función "Mi nombre" puede individualizarse el PC 25.10. En ese caso, en el reloj aparecerá durante el estado de reposo (sleep mode) el nombre o palabra que se desee, que puede ser de hasta 10 caracteres.

4. MENÚ TRAINING

Para abrir el menú principal "Training" pulse la tecla de navegación → ENTER.

Cuando el PC 25.10 ya se ha sincronizado correctamente con el transmisor pectoral puede iniciarse el entrenamiento pulsando → START (Inicio).

En la parte superior de la pantalla puede encontrar toda la información sobre la zona límite.



En el centro verá el valor actual de su pulso. En la parte inferior y dependiendo del tipo de entrenamiento, durante el entrenamiento podrá activar los siguientes valores:

- Tiempo total
- FC media
- FC máxima
- Kcal
- Hora

Con las teclas MÁS/MENOS puede cambiar según lo desee durante el entrenamiento entre cada uno de los valores del entrenamiento. La zona de entrenamiento en que entrena obedece a los preajustes que haya realizado en el punto 3.2 "Ajustes/Usuario".



5. MENÚ TIEMPO



Su PC 25.10 dispone de un menú principal "Tiempo" con todas las funciones importantes en un reloj de deporte.

Vista general de las funciones de tiempo:

- Hora
- Fecha
- Cronómetro con 1/10 segundos
- Cuenta atrás
- Despertador



Pulse la tecla de navegación → ENTER para abrir el menú "Tiempo".



El PC 25.10 le muestra la hora actual.

Encontrará más información sobre el ajuste de la hora en el menú principal "Ajustes" en el capítulo 3.2 "Ajustes del aparato".

5. MENÚ TIEMPO

El PC 25.10 le muestra la fecha actual.

Encontrará más información sobre el ajuste de la fecha en el menú principal "Ajustes" en el capítulo 3.2 "Ajustes del aparato".



El cronómetro sirve para medir periodos de tiempo independientes de un entrenamiento. Para iniciar su cronómetro pulse → START. Siga las indicaciones que aparecen en la pantalla.

El cronómetro de PC 25.10 se puede usar también sin cinturón pectoral. En este caso el reloj permanece activado hasta 19:59:59 h.

Indicación: El cronómetro iniciado sigue avanzando también en segundo plano si se ha puesto el reloj en modo de reposo (sleep mode). En la pantalla aparece entonces en sleep mode el símbolo de cronómetro.



La cuenta atrás descuenta hasta "0" un periodo de tiempo que puede configurarse libremente y entonces emite una alarma acústica y óptica. Para ajustar la cuenta atrás pulse la tecla de navegación → CHANGE. Siga las indicaciones que aparecen en la pantalla.



5. MENÚ TIEMPO



También puede configurar su PC 25.10 como despertador o recordatorio.

Para ajustar el despertador pulse la tecla de navegación → CHANGE. Siga las indicaciones que aparecen en la pantalla.

Indicación: Si el despertador está ajustado a una hora determinada le avisará todos los días a esa hora.



Para salir del menú "Tiempo" pulse la tecla de navegación → BACK.



Ahora se encuentra de nuevo en el menu principal "Tiempo".

6. MENÚ MEMORIA

Para abrir el menú "Memoria" pulse la tecla de navegación → ENTER.

Con las teclas MÁS/MENOS puede escoger entre "Valores totales" y "Memoria".



6.1 VALORES TOTALES

Pulse la tecla de navegación → ENTER para abrir el menú "Valores totales" o cada una de las memorias.

En la memoria "Valores totales" puede consultar en una especie de diario de entrenamiento las unidades de entrenamiento superadas durante diferentes espacios de tiempo. Por eso, puede consultar los datos más relevantes de sus entrenamientos de un periodo de tiempo mucho más largo que en la memoria individual.

Al contrario que la memoria individual, esta otra no ofrece el análisis exacto de una unidad de entrenamiento, sino el análisis de la "disciplina de entrenamiento" durante un periodo de tiempo más largo. [Con cuánta frecuencia he entrenado durante la semana o el mes xy]



6.1 VALORES TOTALES



Su PC 25.10 graba los valores totales más importantes de las unidades de entrenamiento que ya ha superado según los periodos de tiempo siguientes:

- Por semana (máx. hasta 12 semanas)
- Por mes (máx. hasta 12 meses)
- Desde reset



Junto a estos aparecen los siguientes valores según el periodo de tiempo que se desee:

- Número de unidades de entrenamiento
- Tiempo total de entrenamiento
- Tiempo medio
- Kcal



6.2 MEMORIA

Además de los valores totales su PC 25.10 dispone de una memoria muy detallada para evaluar su unidad de entrenamiento.

6.2 MEMORIA

Al usuario se le muestran detallados los siguientes valores:

- Fecha
- Hora inicio
- Tiempo total
- FC media
- FC máx.
- Kcal
- Valores de tiempo en zona de frecuencia cardiaca
- % en zona de frecuencia cardiaca



7. OTRAS INFORMACIONES

7.1 INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA FRECUENCIA CARDIACA

La frecuencia cardiaca (FC) se expresa en pulsaciones por minuto.

Frecuencia cardiaca máxima

La frecuencia cardiaca máxima (FC máx.) es la frecuencia máxima posible con la que su corazón late en un estado de agotamiento total de su capacidad de rendimiento. La FC máx. personal depende de su edad, su sexo, su capacidad de rendimiento deportivo y su estado físico.

La mejor posibilidad para conocer su FC cardiaca máxima personal es realizar una prueba de carga.

7.1 INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA FRECUENCIA CARDIACA

Le recomendamos que un médico le realice esta prueba y que la repita regularmente. La FC máx. se calcula aproximadamente en el PC 25.10 mediante la siguiente ecuación matemática:

Hombres: $210 - (1/2 \text{ edad}) - (0.11 \times \text{peso personal en kg}) + 4$

Mujeres: $210 - (1/2 \text{ edad}) - (0.11 \times \text{peso personal en kg})$

El pulso correcto de entrenamiento

La zona de entrenamiento es el sector en el cual la frecuencia cardiaca debe moverse durante un entrenamiento efectivo y enfocado a una meta.

En su PC 25.10 puede escoger entre la zona quemagrasas y la zona fitness según sus metas personales. En el capítulo 3.1 "Ajustes/Usuario" encontrará más información al respecto.

Zona quemagrasas 55-70% de la FC máx.:

Ajuste: Bienestar para principiantes y personas que retoman el deport. Esta zona también se llama "zona de quemar grasas". Aquí se entrena el metabolismo aeróbico. En larga duración y poca intensidad se queman o se transforman en energía más grasas que hidratos de carbono. En esta intensidad baja, la tendencia es quemar más grasas que hidratos de carbono. Por ello se recomienda, cuando el objetivo es perder peso, entrenar con esta intensidad durante más de 40 min.

Zona fitness 70-80% de la FC máx.:

Ajuste: Fitness para nivel avanzado.

En la Zona-Fitness se entrena muy intensamente. La energía se obtiene aquí principalmente de quemar hidratos de carbono. Un entrenamiento de esta intensidad refuerza el sistema cardiovascular y la resistencia básica.

7.1 INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE LA FRECUENCIA CARDIACA

Zona individual:

Los límites de las zonas de entrenamiento se pueden modificar también manualmente. En el capítulo 3.1 “Ajustes/Usuario” encontrará indicaciones sobre la configuración.

Tenga siempre en cuenta que los planes predeterminados nunca cubren todas las necesidades personales de un deportista. Por lo tanto, un entrenamiento realmente óptimo sólo es posible con un entrenador formado que conozca personalmente al deportista.

7.2 FAQ

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

El reloj ya no recibe ninguna señal, en la pantalla aparece la indicación “0”. Al poco tiempo el PC 25.10 vuelve al estado de reposo (el cronómetro ya no funciona).

¿El pulsómetro SIGMA se desconecta por completo?

No. En estado de reposo sólo indica la hora y la fecha, de modo que también podrá utilizar el pulsómetro como un reloj normal. En este estado el PC 25.10 necesita muy poca energía.

7.2 FAQ

¿Cuál es el motivo por el cual el indicador de la pantalla reacciona lentamente o se colorea de negro?

Podría ser que se hubiera sobrepasado o no alcanzado la temperatura de funcionamiento. Su pulsómetro está programado para funcionar a una temperatura de entre 0 °C y 55 °C.

¿Qué se debe hacer cuando la imagen de la pantalla es débil?

Si la imagen de la pantalla es débil, puede que la batería esté baja. Debería cambiarlas lo antes posible. Tipo de batería CR 2032 (N.º Art. 00342)

7.3 VISTA GENERAL DE SEÑALES SONORAS

El PC 25.10 utiliza diferentes señales sonoras para llamar su atención.

Vista general de señales sonoras:

1 señal larga:
al entrar en la zona

3 señales cortas:
Cuando se está por debajo de la zona

5 señales cortas:
Cuando se está por encima de la zona

7.3 VISTA GENERAL DE SEÑALES SONORAS

3 señales cortas en intervalo:

La cuenta atrás ha terminado, suena el despertador

1 señal corta:

tono de tecla

7.4 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

No se encuentra ningún transmisor pectoral.
Asegúrese de que se ha colocado el transmisor pectoral correctamente.

Pulse → SYNC para volver a iniciar la sincronización.

Encontrará más información en el capítulo 2.5 "Medición de la frecuencia cardiaca".

Durante la sincronización, dos o más transmisores pectorales con la misma secuencia de envío estuvieron muy cerca.

Aléjese y pulse → SYNC para volver a iniciar la sincronización.



7.4 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Indicaciones importantes

En caso de que no aparezca ningún indicador de la frecuencia cardiaca en la pantalla, puede deberse a cualquiera de las siguientes razones:

- El cinturón con el medidor de pulso no se ha colocado correctamente.
- Los sensores (electrodos) del medidor de pulso están sucios o no están húmedos.
- Interferencias a causa de fuentes eléctricas

(conductos de alta tensión, líneas ferroviarias, etc.).

- La batería del emisor (CR 2032) está vacía (N.º Art. 00342).

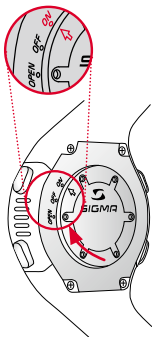
Consulte a su médico antes de empezar el entrenamiento para evitar posibles riesgos para su salud. Esto es especialmente importante si usted padece alguna enfermedad cardiovascular en su fase inicial.

7.5 CAMBIO DE BATERÍAS/RESISTENCIA AL AGUA Y GARANTÍA

Cambiar baterías

El PC 25.10 posee un compartimento para cambio de baterías "ON/OFF". Por favor realice el cambio de batería como se indica: Abra el compartimento para el cambio de batería, colocando la flecha en "OPEN". Retire la tapa del compartimento e inserte la nueva batería. Observe que el polo + esté visible. Coloque la tapa del compartimento con la flecha en "OPEN" y gírela hasta "ON". Coloque la tapa del compartimento con la flecha en "OPEN" y gírela hasta "ON".

Indicación: Si no utiliza el reloj por un largo periodo coloque la tapa del compartimento en "OFF", para cuidar así la batería.



7.5 CAMBIO DE BATERÍAS/RESISTENCIA AL AGUA Y GARANTÍA

Resistencia al agua

El PC 25.10 es resistente al agua en una profundidad de 30 m (3 bar). La correa pectoral es resistente al agua hasta 10 m (1 bar) de profundidad.

Bajo el agua no se debe pulsar ningún botón.

Garantía

Nos responsabilizamos ante nuestra correspondiente parte contratante por los defectos según las disposiciones legales. Las pilas no están incluidas en la garantía. En caso de ejecución de los derechos de garantía, dirijase al establecimiento comercial en el que adquirió el pulsómetro con el comprobante de compra, convenientemente sellado, y todos los accesorios:

SIGMA Elektro GmbH

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

En caso de que sus derechos de garantía lo justifiquen, recibirá un aparato nuevo. Sólo existe derecho a reclamación sobre el modelo más actual hasta el momento. El fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.

1.	Voorwoord en inhoud van de verpakking	133
2.	Fundamenteel functieprincipe	134
2.1	Functieoverzicht (boomdiagram)	134
2.2	Toetsindeling en navigatieprincipe	136
2.3	Omdoen van de borstband/ montage van de stuurbevestiging	137
2.4	Inschakelen van de hartslagcomputer	138
2.5	Hartfrequentiemeting	139
3.	Instellingen vóór de eerste training → hoofdmenu instellen	141
3.1	Gebruikersinstellingen („Setting user“)	142
3.2	Apparaatinstellingen („Setting Unit“)	144
4.	Hoofdmenu training („training“)	145
5.	Hoofdmenu tijd („time“)	146
6.	Hoofdmenu geheugen („memory“)	149
6.1	Totaalwaarden geheugen („Total values“)	149
6.2	Aparte geheugens	150
7.	Verdere informatie	151
7.1	Wetenswaardigheden over de hartfrequentie	151
7.2	FAQ	153
7.3	Piepoverzicht	154
7.4	Probleemoplossingen	155
7.5	Batterijvervanging/Waterdichtheid en garantie	156

1. VOORWOORD EN INHOUD VAN DE VERPAKKING

Hartelijk gefeliciteerd dat u hebt gekozen voor een polscomputer van de onderneming SIGMA SPORT®. Uw nieuwe PC 25.10 zal u jarenlang trouw begeleiden tijdens sport en vrije tijd.

De PC 25.10 is een technisch veeleisend meetinstrument. Om de zeer gevarieerde functies van uw nieuwe pulscomputer te leren kennen en te kunnen gebruiken dient u deze bedieningshandleiding goed door te lezen.

SIGMA SPORT® wenst u alle plezier toe bij het gebruik van uw PC 25.10.

Digitaal gecodeerde pulscomputer
PC 25.10

→ EKG nauwkeurig



Borstband met digitale en gecodeerde
wireless transmissie.



Stuurbevestiging ter montage van de
PC 25.10 met O-ring op de fiets.



2. FUNDAMENTEEL FUNCTIEPRINCIPE

2.1 FUNCTIEOVERZICHT (Boomdiagram)

Training

1-zonetraining

Tijd

Tijd

Datum

Stopwatch

Countdown

Wekker

Geheugen

1 Geheugen

Totaal
waarden

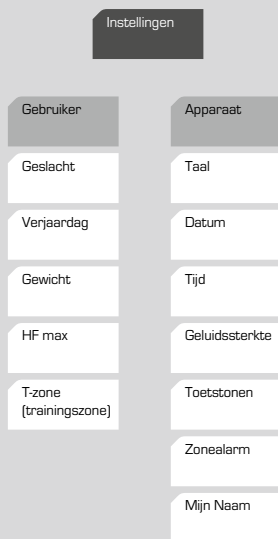
Per week

Per maand

Sinds Reset

2. FUNDAMENTEEL FUNCTIEPRINCIPE

2.1 FUNCTIEOVERZICHT (Boomdiagram)



2.1 FUNCTIEOVERZICHT



De vier hoofdmenu's van de PC 25.10

Uw PC 25.10 is in vier hoofdmenu's „Training“, „Tijd“, „Geheugen“ en „Afstellen“ ingedeeld.

In welk van de hoofdmenu's u zich bevindt wordt aan u aangegeven door het symbool en de omschrijving op het display. Met de toetsen PLUS/MINUS schakelt u over van het ene naar het andere hoofdmenu.

2.2 TOETSINDELING EN NAVIGATIEPRINCIPE

De PC 25.10 bezit drie menuniveaus. Bij de navigatie door de menu's en submenu's van de PC 25.10 dient de gebruiker zich altijd op het boomdiagram in hoofdstuk 2.1 „Functieoverzicht“ te oriënteren.

Het menubeheer van de PC 25.10 wordt de gebruiker aanzienlijk vergemakkelijkt door een navigatieniveau. Het navigatieniveau verschijnt altijd als de twee bovenste functietoetsen één maal worden ingedrukt.

2.2 TOETSINDELING EN NAVIGATIEPRINCIPE

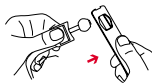
Op het navigatieniveau worden de mogelijke toetsenfuncties van de twee bovenste toetsen aangegeven om:

- In het daaronder liggende niveau (ENTER) te komen
- Terug te gaan naar het daarboven liggende niveau (BACK / OFF)
- Te beginnen met een training (START)
- Te stoppen met een training (END)

Bevestig de op het navigatieniveau aangegeven functie direct met druk op de toets. Met de twee onderste toetsen PLUS / MINUS gaat u heen en weer tussen de afzonderlijke menupunten op een niveau.

2.3 OMDOEN VAN DE BORSTBAND / MONTAGE VAN DE STURBEVESTIGING

Koppel de zender vast op de elastische band.

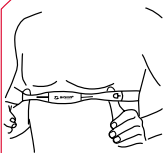


Via het vastzetmechanisme kann de lengte van de band individueel worden aangepast.

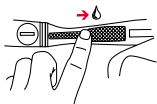
Let erop dat de band goed, maar niet te strak zit.



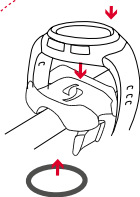
2.3 OMDOEN VAN DE BORSTBAND / MONTAGE VAN DE STUURBEVESTIGING



De band zo omdoen dat de zender bij mannen beneden de borstspieren en bij vrouwen beneden de borsten zit. Hierbij moet het SIGMA logo altijd leesbaar aan de voorkant zitten.



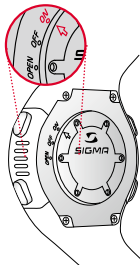
De band een beetje optillen van de huid. Geribbelde zones (elektroden) op de achterkant van de zender met speeksel of water bevochtigen.



Montage van de fietsbevestiging. Bevestig de fietsbevestiging op het stuur.

Fixeer dan de stuurbevestiging met de O-ring en sluit de armband.

2.4 INSCHAKELLEN VAN DE HARTSLAGCOMPUTER



In leveringstoestand staat het batterijdekseltje op „OFF“. Voordat u met de eerste training kunt beginnen, stelt u het batterijdekseltje met het bijbehorende gereedschap in op „ON“.

2.5 HARTFREQUENTIEMETING

Als u niet traaint, bevindt uw PC 25.10 zich in rust en kan hij worden gedragen als een normaal horloge. Vóór en na de training zijn op het display de datum, tijd, productnaam te lezen.

U kunt onder de letters PC 25.10 nog een woord van max. 10 tekens invoegen (Mijn naam functie). U leest hier meer over in hoofdstuk 3.2 „Apparaatinstellingen”.



Ter activering van uw PC 25.10 houdt u een willekeurige toets 2 seconden ingedrukt. Het horloge gaat over naar de actieve modus en u komt in het hoofdmenu „Training”.

Aanwijzing: oriënteer u aan het begin altijd op het bij 2.1 aangegeven boomdiagram.



Synchronisatie van Klok en borstband

Uw PC 25.10 is voorzien van een digitaal gecodeerde borstband waardoor u zonder storing in de groep kunt trainen. Door zijn nieuwe techniek kunt u er zeker van zijn dat uw gegevens vanuit de borstband als digitale gegevenspakketten zonder verlies bij uw PC 25.10 komen.

2.5 HARTFREQUENTIEMETING



Voordat u met een training kunt beginnen, moet de borstband één maal worden gesynchroniseerd met het horloge.

Selecteer in het hoofdmenu „Training” en druk op de navigatietoets → ENTER.



De synchronisatie wordt automatisch gestart en duurt slechts enkele seconden.



Na een succesvolle synchronisatie geeft de PC 25.10 u een korte bevestiging met „Sync ok”.

Aanwijzing: mocht u deze indicatie op uw horloge zien, dan is de synchronisatie reeds met succes afgesloten.



Nadat uw PC 25.10 met succes met de borstband is gesynchroniseerd, kunt u met uw training door het indrukken van → START beginnen.

Aanwijzing: u vindt aanwijzingen over mogelijke problemen bij de synchronisatie in hoofdstuk 7.4 „Probleemoplossingen”.

2.5 HARTFREQUENTIEMETING

PC 25.10 uitschakelen

De PC 25.10 schakelt automatisch na 5 minuten uit, zolang er geen training actief is. Als alternatief kunt u uw horloge echter ook altijd handmatig op rust zetten.

Om uw PC 25.10 uit te schakelen moet u zich in het hoofdmenu bevinden.

Druk op Navigatietoets → OFF om de rust te activeren.



Uw PC 25.10 bevindt zich weer in rust en kan als normaal horloge in het leven van alledag worden gedragen.



3. INSTELLINGEN VÓÓR DE EERSTE TRAINING

Breng vóór de eerste training uw persoonlijke instellingen in.



3. INSTELLINGEN VÓÓR DE EERSTE TRAINING

Ga naar het hoofdmenu met de PLUS/MINUS toets naar het menuonderdeel Instellen. Druk op de navigatietoets → ENTER om het menu Instellen te openen.

Het hoofdmenu „Instellen („Setting”)” is onderverdeeld in „Gebruiker”, „Apparaatinstellingen” („Setting/User”, „Setting/Unit”). Stap over tussen deze onderdelen door het indrukken van de PLUS/MINUS toetsen.

Open het desbetreffende menu met de Navigatietoets → ENTER.



Nu worden in ieder menu verschillende in te stellen waarden aangegeven. Wijzig een instellingswaarde met de Navigatietoets → CHANGE.

Verhoog/verlaag de in te stellen waarde met PLUS/MINUS.

Bevestig elke instelling met OK en sla de instelling uiteindelijk op met → SAVE.



Aanwijzing: de PC 25.10 beschikt over een extra geheugen, zodat bij de vervanging van een batterij de persoonlijke instellingen van uw PC 25.10 behouden blijven.

3.1 GEBRUIKERSINSTELLINGEN („SETTING USER”)



Voer in het menu Gebruikersinstellingen („Setting user”) achter elkaar uw geslacht („Gender”), uw verjaardag („Birthday”) en uw gewicht („Weight”) in. Op basis van deze waarden wordt uw maximale hartfrequentie (HR max) berekend.

3.1 GEBRUIKERSINSTELLINGEN („SETTING USER“)

De berekende HF max. vormt de basis voor de bepaling van de boven- en ondergrens van uw gewenste trainingszone. De selectie en instelling van de trainingszone vindt plaats in het menu „Instellingen // Gebruiker // Train. zone“. Afhankelijk van uw persoonlijke doelstellingen heeft u bij de PC 25.10 de mogelijkheid een van de volgende trainingszones te activeren.

1. Fat Burner-zone:

→ ca. 55–70% van de HF max.

Bij een training met geringe intensiteit en daardoor langere duur worden procentueel meer vetten dan koolhydraten aangesproken voor het leveren van energie. Daarom dienen personen die primair gewicht willen verliezen en vet willen verbranden, in dit gebied te trainen. Aanbevolen wordt een trainingsduur van 45-90 min.

Ook beginners die langere tijd niet meer sportief actief zijn geweest, dienen eerst met een training in dit intensiteitsgebied te beginnen. Daardoor wordt het gevaar van overbelasting en de daaraan verbonden gezondheidsrisico's duidelijk verminderd.

2. Fitnesszone:

→ ca. 70–80% van de HF max.

De training voor hart en bloedvaten is in eerste instantie gericht op verbetering van het aerobe prestatievermogen.

3. Individuele zone:

U heeft bij de PC 25.10 ook de mogelijkheid uw trainingszone individueel in te stellen. Verander daarvoor in het menuonderdeel „Instellen // Gebruiker // Train. zone“ de boven en ondergrenzen met de navigatietoets → CHANGE.

Opm.: Instructies voor het instellen vindt u aan het begin van dit hoofdstuk.

3.2 APPARAATINSTELLINGEN („SETTING UNIT“)



In het menu „Apparaatinstellingen“ („Setting unit“) worden de taal („Language“) (D, GB, F, ES, IT), de datum („Date“), de tijd („Clock“) (12 /24 h modus) en verschillende geluidsinstellingen („Volume“) uitgevoerd:

Toetstonen („Button tones“):

Toetstonen geven de gebruiker iedere keer als hij op de toets drukt akoestisch feedback.

Zonealarm („Zone alarm“):

Bij een zonealarm klinkt een akoestisch signaal als de gebruiker de grenzen van de trainingszones overschrijdt of daaronder blijft.

Een overzicht van de akoestische signalen vindt u in hoofdstuk 7.3 „Piepoverzicht“. Aanwijzingen over het instellingsprincipe vindt u aan het begin van dit hoofdstuk.

Met de Mijn-naam-functie („my name function“) kan een individualisering van de PC 25.10 worden uitgevoerd. Op het horloge verschijnt dan in rust (sleep mode) de naam of willekeurige letters die maximaal 10 tekens lang kunnen zijn.

4. HOOFDMENU TRAINING („MAIN MENU TRAINING“)

Druk op de navigatietoets → ENTER om het hoofdmenu „Training“ („Main menu Training“) te openen.

Nadat uw PC 25.10 met succes met de borstband is gesynchroniseerd, kunt u met uw training door het indrukken van → START beginnen.

Bovenin het display vindt u alle informatie over uw doelzone. In het midden bevindt zich uw actuele polsslag.



Onderin zijn tijdens de training afhankelijk van het soort training de volgende waarden op te roepen:

- Totale tijd („Total time“)
- Gemiddelde HF („Average HR“)
- Maximale HF („Highest HR“)
- Kcal
- Tijd („Clock“)

Met de toetsen PLUS/MINUS kunt u tijdens de lopende training naar believen overstappen tussen de individuele trainingswaarden. De trainingszone waarin u traint wordt afgestemd op uw voorinstellingen in het menuonderdeel 3.2 „Gebruikersinstellingen“.



5. HOOFDMENU TIJD („MAIN MENU TIME“)



Uw PC 25.10 beschikt over een hoofdmenu tijd met alle belangrijke tijdfuncties van een sporthorloge.

Overzicht van de tijdfuncties:

- Tijd („Clock“)
- Datum („Date“)
- Stopwatch met 1/10 seconden
- Countdown („Countdown“)
- Wekker („Alarm“)



Druk op de navigatietoets → ENTER om het menu Tijd te openen.



De PC 25.10 geeft u de actuele tijd aan.

Meer over het instellen van de tijd vindt u in het hoofdmenu Instellen in hoofdstuk 3.2 „Apparaatinstellingen“.

5. HOOFDMENU TIJD („MAIN MENU TIME“)

De PC 25.10 geeft u de actuele datum aan.

Meer over het instellen van de datum vindt u in het hoofdmenu Instellen in hoofdstuk 3.2 „Apparaatinstellingen“.



De stopwatch dient voor de meting van intervallen onafhankelijk van een training. Druk op → START om uw stopwatch te starten. Volg dan de aanwijzingen op het display op.

De stopwatch van de PC 25.10 kan ook zonder borstriem gebruikt worden. Het horloge blijft in dit geval tot 19:59:59 u. geactiveerd.



Tip: de gestarte stopwatch loopt ook op de achtergrond verder als het horloge in de sluimerstand (sleep mode) is gezet. In het display wordt dan in de sleep mode het stopwatchsymbool getoond.

De countdown telt een vrij instelbare interval terug naar „0“ en geeft dan een akoestisch en optisch alarm af. Voor het instellen van countdown drukt u op navigatietoets → CHANGE. Volg dan de aanwijzingen op het display op.



5. HOOFDMENU TIJD („MAIN MENU TIME“)



U kunt uw PC 25.10 ook als wekker of geheugensteuntje gebruiken.

Voor het instellen van de wekker drukt u op navigatietoets → CHANGE. Volg dan de aanwijzingen op het display op.

Tip: is de wekker op een bepaalde tijd ingesteld, dan waarschuwt hij u elke dag op dezelfde tijd.



Om het menu „Tijd“ te verlaten drukt u op navigatietoets → BACK.



U bevindt zich nu weer in het hoofdmenu „Tijd“.

6. HOOFDMENU GEHEUGEN („MAIN MENU MEMORY“)

Druk op de navigatietoets → ENTER om het menu „Geheugen” te openen.

Met de PLUS/MIN-toetsen kunt u kiezen tussen het „Totaalwaardegeheugen” en het „Afzonderlijk geheugen”.



6.1 TOTAALWAARDEN GEHEUGEN („TOTAL VALUES“)

Druk op de navigatietoets → ENTER om het „Totaalwaarde”-menu of het gedetailleerd afzonderlijk geheugen te openen.

In Geheugen „totaalwaarden” („Total values”) kunt u in een soort dagboek over verschillende periodes de door u afgewerkte trainingsonderdeel naslaan.

Daardoor kunt u de belangrijkste trainingsgegevens over een wezenlijk langere tijdsperiode bekijken dan in het afzonderlijk geheugen. In tegenstelling tot het afzonderlijk geheugen is dit geheugen niet bedoeld voor de nauwkeurige analyse van een afzonderlijke trainingseenheid, maar veel meer voor de analyse van de „trainingsdiscipline” over een langere periode. (Hoe regelmatig heb ik in de week of maand xy getraind)



6.1 TOTAALWAARDEN GEHEUGEN („TOTAL VALUES“)



Uw PC 25.10 slaat de belangrijkste totaalwaarden van de door u afgewerkte trainingsonderdelen gedurende de volgende perioden op:

- Per week (max t/m 12 weken)
- Per maand (per month) (max. t/m 12 maanden)
- Sinds Reset (since reset)



Hierbij worden de volgende waarden over de gewenste periode aangegeven:

- Aantal trainingsonderdelen
- Totaal trainingstijd („Time“)
- Gemiddelde trainingstijd („Average time“)
- Kcal



6.2 GEHEUGEN

Naast de totaalwaarden beschikt uw PC 25.10 over een zeer gedetailleerd geheugen voor de evaluatie van uw trainingseenheid.

6.2 GEHEUGEN

In detail wordt de gebruiker de volgende waarden getoond:

- Datum („Date“)
- Starttijd („Start time“)
- Totale tijd („Total time“)
- Gemiddelde HF („Average HR“)
- Maximale HF („Highest HR“)
- Kcal
- Tijdwaarden in HF zone
- % in HF zone



7. VERDERE INFORMATIE

7.1 WETENSWAARDIGHEDEN OVER DE HARTFREQUENTIE

De hartfrequentie (HF) wordt in slagen per minuut aangegeven.

Maximale hartfrequentie

De maximale hartfrequentie (max. HF) is de maximaal mogelijke frequentie waarmee uw hart bij totale benutting van het prestatievermogen van uw lichaam slaat. De persoonlijke max. HF is afhankelijk van uw leeftijd, uw geslacht, uw bereidheid om prestaties te leveren, uw sportspecifieke prestatievermogen en uw lichaamsgesteldheid. De beste mogelijkheid om uw persoonlijke max. HF vast te stellen is een belastingtest.

7.1 WETENSWAARDIGHEDEN OVER DE HARTFREQUENTIE

Wij adviseren deze test bij de arts uit te voeren en met regelmatige tussenpozen te herhalen. De max. HF wordt bij benadering automatisch in de PC 25.10 bepaald door middel van de volgende wiskundige vergelijking:

Mannen:

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

Vrouwen:

$$210 - \text{„halve leeftijd”} - (0,11 \times \text{persoonlijk gewicht in kg})$$

De juiste trainingspulsslag:

De trainingszone is het gebied waarin de hartfrequentie zich tijdens een effectieve en doelgerichte training dient te bewegen.

In uw PC 25.10 kunt u kiezen tussen de „Fat Burnerzone” en de „Fitnesszone” al naargelang uw persoonlijke doelstelling. Meer informatie hierover vindt u in hoofdstuk 3.1 „Gebruikersinstellingen”.

1. HF zone (Fat Burner-zone) - 55–70% van de HF max:

Oriëntatie: wellness voor beginners /herintreders.

Deze zone wordt ook „vetverbrandingszone” genoemd. Hier wordt de aerobe stofwisseling getraind. Bij lange duur en op lage intensiteit meer vetten dan koolhydraten verbrand resp. in energie omgezet. Bij deze geringe intensiteit worden verhoudingsgewijs meer vetten dan koolhydraten verbrand. Daarom wordt aanbevolen om voor gerichte gewichtsafname met deze intensiteit > 40 min. te trainen.

2. HF zone (Fitness Zone) - fitness 70–80% van de HF max:

Oriëntatie: fitness voor gevorderden.

In de fitnesszone traint u al duidelijk intensiever. De energie wordt hier voornamelijk uit de verbranding van koolhydraten gehaald.

7.1 WETENSWAARDIGHEDEN OVER DE HARTFREQUENTIE

Een training met deze intensiteit versterkt het hartvaatsysteem en het basale uithoudingsvermogen.

3. Individuele zone:

De grenzen van de trainingszones kunnen ook handmatig gewijzigd worden. Instructies voor het instellen vindt u in hoofdstuk 3.1 „Gebruikersinstellingen”.

Let er altijd op dat algemene schema's nooit kunnen ingaan op de persoonlijke belangen van de sporter! Daarom is een werkelijk optimale trainingsuitvoer uitsluitend mogelijk met een goed opgeleide trainer die de sporter persoonlijk kent.

7.2 FAQ

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

Het horloge ontvangt geen signaal meer, op het display verschijnt de indicatie „0” – na korte tijd gaat de PC 25.10 over op rust (stopwatch loopt niet).

Worden SIGMA pulscomputers compleet uitgeschakeld?

Nee – in rust worden alleen de tijd en de datum aangegeven, zodat u de pulscomputer ook als normaal horloge kunt gebruiken. In deze staat verbruikt de PC 25.10 slechts zeer weinig stroom.

7.2 FAQ

Wat is de reden waarom de indicatie op het display traag reageert of zwarte vlekken vertoont?

Het zou kunnen dat de bedrijfstemperatuur te hoog of te laag is geweest. Uw pulscomputer is ontworpen voor een temperatuur van 0 °C t/m 55 °C.

Wat moet er worden gedaan bij een zwakke displayaanduiding?

Een zwakke displayaanduiding kan het gevolg zijn van een te zwakke batterij. Zij moet zo snel mogelijk worden vervangen.

- batterijtype CR 2032 (art. nr. 00342)

7.3 PIEPOVERZICHT

Met verschillende piepsignalen wordt u attent gemaakt op de PC 25.10.

Bij de geluidsinstellingen onderscheidt men:

1 x lang:
bij het ingaan van zone

3 x kort:
als men onder zone is

5 x kort:
als men boven de zone zit

7.3 PIEPOVERZICHT

3 x kort met interval:

Countdown is afgelopen wekker gaat af

1 x kort:

Toetsen geluid

7.4 PROBLEEMOPLOSSINGEN

Er kon geen signaal worden gevonden.

Controleer of u uw borstband op de juiste manier hebt omgedaan. Druk op → SYNC om de Synchronisatie opnieuw op te starten.

Meer informatie vindt u in hoofdstuk 2.5 „Hartfrequentiemeting”



Tijdens de synchronisatie waren twee en meer borstbanden met dezelfde zendfrequentie in de directe nabijheid.

Loop weg en druk op → SYNC om de synchronisatie opnieuw op te starten.



7.4 PROBLEEMOPLOSSINGEN

Belangrijke aanwijzingen

Als er geen aanduiding voor de hartfrequentie op het display te lezen is, kan dat de volgende redenen hebben:

- De riem met de hartslagmeter werd niet correct gedragen.
- De sensors (elektroden) van de pulsslagopnemer zijn vervuild of niet vochtig.
- Storende invloeden door elektrische storingsbronnen (hoogspanningsleidingen, spoorlijnen, etc.).
- Batterij van zender (CR 2032) is leeg (art. nr. 00342).

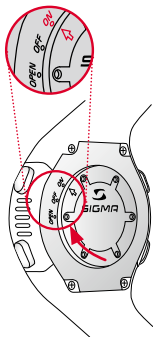
Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint om gezondheidsrisico's te voorkomen. Dit geldt in het bijzonder als bij u cardiovasculaire elementaire ziekten voorkomen.

7.5 BATTERIJVERVANGING/WATERDICHTHEID EN GARANTIE

Batterij verwisselen

De PC 25.10 heeft een „ON/OFF“ batterijvak. Verwissel de batterijen op de volgende manier: Open het batterijvak door de pijl op „OPEN“ te zetten. Haal het dekseltje van het batterijvak af en plaats de nieuwe batterij. Let erop dat de + pool zichtbaar is. Plaats het dekseltje van het batterijvak met de pijl op „OPEN“ weer terug en draai de pijl naar „ON“.

Tip: Gebruikt u het horloge langere tijd niet, zet het dekseltje van het batterijvak dan op „OFF“ om de batterij te sparen.



7.5 BATTERIJVERVANGING/WATERDICHTHEID EN GARANTIE

Waterdicht

De PC 25.10 is tot een diepte van 30 m (3 bar) waterdicht.
De borstriem is tot 10 m (1 bar) waterdicht.

Onder water mag er niet op knoppen worden gedrukt.

Garantie

Wij zijn ten opzichte van onze desbetreffende contractpartners aansprakelijk voor gebreken volgens de westelijke voorschriften. Batterijen zijn van de garantie uitgesloten. Neem ingeval van garantie contact op met de handelaar, bij wie u uw pulscomputer hebt gekocht of stuur de pulscomputer met kassabon en alle accessoireonderdelen, voldoende gefrankeerd, aan:

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

Bij gerechtvaardigde aanspraken op garantie krijgt u een vervangend apparaat. Er bestaat uitsluitend aanspraak op het op dat moment actuele model. De fabrikant behoudt zich technische wijzigingen voor.

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

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



LI =
Lithium



HEART RATE MONITOR

PC 25.10



SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

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

www.sigmasport.com