

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 15.11

ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

IT

ES

NL

1	Prefazione	4
2	Contenuto della confezione	4
3	Indicazioni per la sicurezza	5
4	Panoramica	5
4.1	Attivazione del cardiofrequenzimetro	5
4.2	Indossare la fascia toracica	6
4.3	Prima del training	7
4.4	La pressione dei pulsanti lunga e breve	8
4.5	Panoramica delle modalità e delle funzioni	9
4.5.1	Modalità di stand-by	10
4.5.2	Modalità di training	10
4.5.3	Vista giri	11
4.5.4	Modalità di regolazione	12
5	Modalità di regolazione	13
5.1	Attivazione della modalità di regolazione	13
5.2	Struttura del display	13
5.3	Assegnazione dei pulsanti nella modalità di regolazione	13
5.4	Breve introduzione alle impostazioni dello strumento	14
5.5	Impostazioni dello strumento	14
5.5.1	Impostazione della lingua	14
5.5.2	Impostazione della data	15
5.5.3	Impostazione dell'ora	16
5.5.4	Impostazione del sesso	17
5.5.5	Impostazione della data di nascita	17
5.5.6	Impostazione del peso	17
5.5.7	Impostazione di FCmass	17
5.5.8	Impostazione della zona di training	18
5.5.9	Allenarsi con zone di training	19
5.5.10	Definizione delle zone individuali di training	19
5.5.11	Impostazione della durata complessiva	21
5.5.12	Impostazione del totale delle calorie	22
5.5.13	Impostazione del contrasto	22
5.5.14	Impostazioni dei toni dei pulsanti	22
5.5.15	Attivazione e disattivazione degli allarmi di zona	22

6	Modalità di training	23
6.1	Attivazione della modalità di training	23
6.2	Struttura del display	23
6.3	Assegnazione dei pulsanti nella modalità di training	24
6.4	Funzioni durante il training	24
6.5	Avvio del training	25
6.6	Interruzione del training	26
6.7	Fine del training	26
6.8	Valori del training dopo il training	27
6.9	Azzeramento dei valori di training	27
<hr/>		
7	Training con giri di pista	28
7.1	Eeguire il training con giri di pista 28	
7.2	Riepilogo dell'ultimo giro	29
7.3	Vista giri	29
7.3.1	Aprire la modalità di vista giri	30
7.3.2	Struttura del display	30
7.3.3	Disposizione dei tasti della vista giri	31
7.3.4	Visualizza i valori dei singoli giri	32
7.4	Domande frequenti	32
<hr/>		
8	Manutenzione e pulizia	34
8.1	Sostituzione della batteria	34
8.2	Smaltimento	34
<hr/>		
9	Dati tecnici	35
<hr/>		
10	Garanzia	35

1 PREFERAZIONE

Complimenti per avere deciso l'acquisto di un cardiofrequenzimetro SIGMA SPORT®. Il vostro nuovo cardiofrequenzimetro sarà un compagno fedele per molti anni nell'attività sportiva e nel tempo libero. Potrete usare il vostro cardiofrequenzimetro per molte attività, tra le quali:

- Footing
- Camminata e Camminata nordica
- Escursioni
- Nuoto (solo misurazione della frequenza cardiaca)

Il cardiofrequenzimetro PC 15.11 è uno strumento di misurazione tecnicamente esigente e misura con esattezza la vostra frequenza cardiaca. Si invita a leggere con attenzione queste istruzioni al fine di familiarizzarsi con l'apparecchio per poter utilizzare le molteplici funzioni del nuovo cardiofrequenzimetro.

SIGMA SPORT® vi augura un buon divertimento nei vostri allenamenti con il vostro nuovo cardiofrequenzimetro.

2 CONTENUTO DELLA CONFEZIONE



Cardiofrequenzimetro PC 15.11
incl. batteria



Strumento per il coperchio alloggiamento batteria
per sostituire la batteria
Suggerimento: Nel caso si dovesse perdere questo
strumento l'alloggiamento della batteria può essere
aperto con una penna a sfera.



Cintura elastica

2 CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Rilevatore polso con sensore



3 INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

- Per evitare di correre rischi per la vostra salute consultate il vostro medico prima di iniziare il training. Questo vale in particolare modo in presenza di malattie cardiovascolari oppure un lungo periodo di inattività sportiva.
- Si prega di non utilizzare il cardiofrequenzimetro per le immersioni poiché esso è solo adatto per il nuoto.
- Sott'acqua non è consentito premere pulsanti.

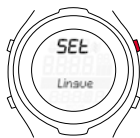
4 PANORAMICA

4.1 ATTIVAZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Prima di avviare l'allenamento con il nuovo PC 15.11 è necessario procedere con la sua attivazione.

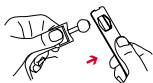
Per eseguire questa operazione premere il pulsante START/STOP tenendolo premuto per 5 secondi. Il PC 15.11 passa automaticamente alla modalità di regolazione. Con i pulsanti TOGGLE (-) e TOGGLE (+) è possibile sfogliare le diverse opzioni di impostazione. Tramite il pulsante START/STOP si confermano le impostazioni. Impostare le impostazioni di base quali lingua, data, ora ecc. Premere a lungo il pulsante TOGGLE (+) per uscire dalla modalità di regolazione.

Per ulteriori informazioni vedere il capitolo 5 "Modalità di regolazione".



4 PANORAMICA

4.2 INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

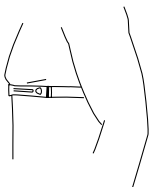


Posizionare il sensore sulla fascia toracica.



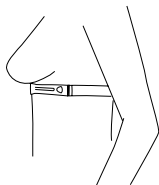
Tramite il meccanismo di blocco è possibile regolare la lunghezza della cinghia.

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



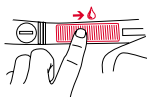
Per gli uomini il sensore deve essere posizionato sotto l'attacco del muscolo pettorale.

Il logotipo SIGMA deve essere leggibile sulla parte anteriore.



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

Il logotipo SIGMA deve essere leggibile sulla parte anteriore.



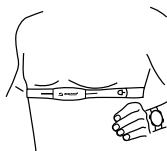
Sollevare leggermente anteriormente la cinghia dalla pelle. Inumidire con saliva o acqua le zone ondulate (elettrodi) sulla parte posteriore del sensore.

4 PANORAMICA

4.3 PRIMA DEL TRAINING

Prima di poter iniziare con l'allenamento è necessario preparare il cardiofrequenzimetro come segue.

1. Indossare la fascia toracica e PC 15.11.



2. Attivare il PC 15.11 premendo un pulsante qualsiasi.



3. Il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità training. Attendere fino alla visualizzazione della vostra frequenza cardiaca prima di iniziare il training.



4. Iniziare il training.
Tramite il pulsante START/STOP iniziate il training.



4 PANORAMICA

4.3 PRIMA DEL TRAINING



5. Quando desiderate terminare la sessione di training, premere il pulsante START/STOP. Il cronometro è fermo. Per azzerare i valori, premere a lungo il pulsante START/STOP. Per uscire dalla modalità di training tenere premuto a lungo il pulsante TOGGLE (-).

4.4 LA PRESSIONE DEI PULSANTI LUNGA E BREVE

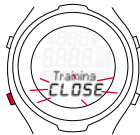
L'uso del cardiofrequenzimetro è controllato con due pressioni diverse di pulsante.

- **Pressione breve del pulsante**
Richiama funzioni o sfoglia le diverse opzioni.
- **Pressione del pulsante a lungo**
Si passa ad un'altra modalità, azzerare i valori di training.

Esempio: Avete terminato il training e desiderate richiamare la modalità di stand-by.



Premere a lungo il pulsante TOGGLE (-)



Continuare a tenere premuto il pulsante TOGGLE (-). Il display lampeggia due volte e indica la chiusura della modalità di training.

4 PANORAMICA

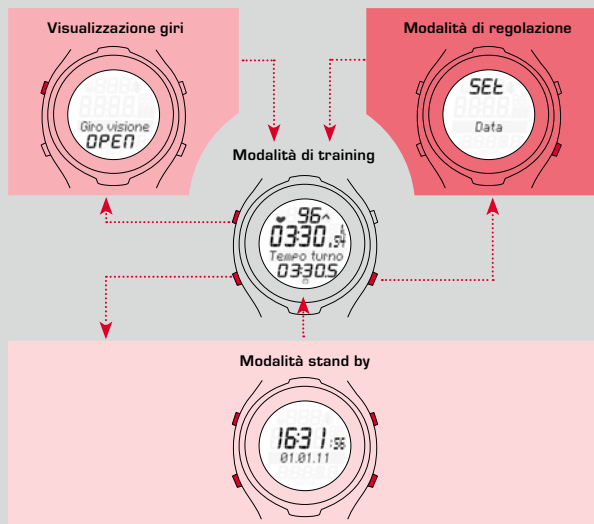
4.4 LA PRESSIONE DEI PULSANTI LUNGA E BREVE

Viene visualizzata la modalità di stand-by.
Lasciare andare il pulsante TOGGLE (-).



4.5 PANORAMICA DELLE MODALITÀ E DELLE FUNZIONI

Qui è possibile avere una visione delle diverse modalità (modalità di training, modalità di regolazione e modalità di stand-by). Con una pressione prolungata dei pulsanti si alterna tra le varie modalità.



4 PANORAMICA

4.5.1 MODALITÀ DI STAND-BY

Nella modalità di stand-by vengono visualizzate solo l'ora e la data. Dalla modalità di stand-by passare alla modalità di training premendo a lungo qualsiasi pulsante.

4.5.2 MODALITÀ DI TRAINING

Questa è la modalità in cui effettuare il training.

LAP

- Tempi intermedi/
tempi giro



START/STOP

- Cronometro

TOGGLE -

- Cambia la funzione visualizzata

TOGGLE +

- Cambia la funzione visualizzata

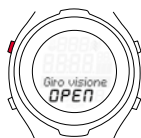
***Avvertenza:** Per migliorare la visione d'insieme durante il training, visualizzate i valori complessivi solo quando il cronometro non è in funzione.

4 PANORAMICA

4.5.3 VISTA GIRI

Con il PC 15.11 è possibile eseguire sessioni di training sul giro. Nel cardiofrequenzimetro vengono memorizzati i valori relativi ai singoli giri di pista. Dopo e durante la sessione di training potete visualizzare i valori nella visualizzazione giro.

Alla visualizzazione giro pista è possibile accedere solo dalla modalità di training, tenendo premuto il pulsante LAP.



Nella modalità visualizzazione giro pista:

Con i pulsanti LAP e START/STOP si possono navigare e sfogliare i giro pista precedenti.

Con i pulsanti TOGGLE (-) e TOGGLE (+) si possono visualizzare i valori relativi alla frequenza cardiaca e i tempi giri per ogni giro pista.



Durante la sessione di training il cardiofrequenzimetro mostra al termine di ogni giro (premere brevemente il pulsante LAP) un breve riepilogo dei valori del giro appena concluso. Co si è possibile vedere immediatamente se ci si trova nell'ambito dei valori desiderati (tabella di marcia, tempi al traguardo).

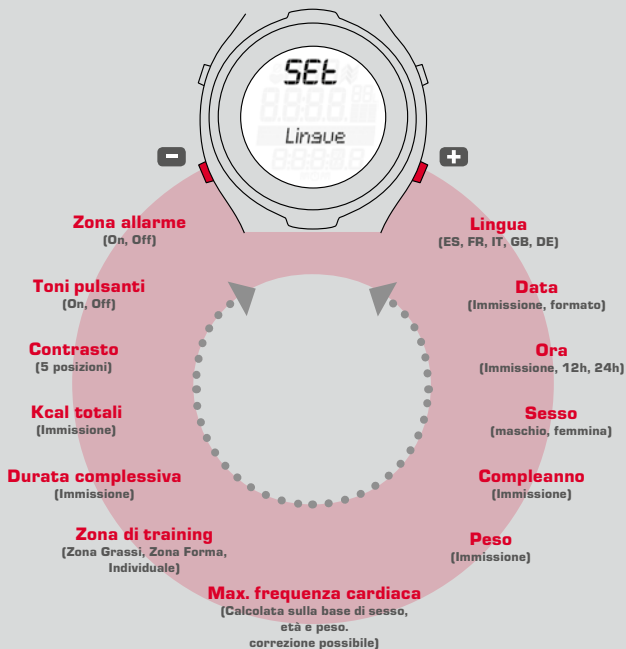


4 PANORAMICA

4.5.4 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

In questa modalità è possibile regolare le impostazioni dello strumento.

- Con il pulsante TOGGLE (+) si sfoglia in avanti, dall'opzione lingua all'allarme di zona.
- Con il pulsante TOGGLE (-) si sfoglia indietro, dall'opzione allarme di zona all'opzione lingua.

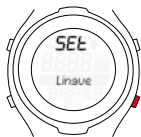


5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

5.1 ATTIVAZIONE DELLA MODALITÀ DI REGOLAZIONE

Condizione: Il cardiofrequenzimetro indica la modalità di training (vedere il capitolo 4.5 "Panoramica delle modalità e delle funzioni").

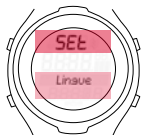
Premere a lungo il pulsante TOGGLE (+). Il display lampeggia due volte, dopo di che la modalità di regolazione è attiva.



5.2 STRUTTURA DEL DISPLAY

1. Riga SET indica che la modalità di regolazione è attiva.

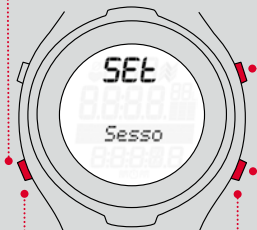
3. Riga/
4. Riga Sotto menu o impostazione da modificare.



5.3 ASSEGNAZIONE DEI PULSANTI NELLA MODALITÀ DI REGOLAZIONE

TOGGLE

premere:
sfogliare indietro
premere a lungo:
sfogliare in avanti



START/STOP

premere:
sceglie e conferma

TOGGLE

premere:
sfogliare in avanti
premere a lungo:
sfogliare in continuo

LIGHT

premere:
Luce accesa

5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

5.4 BREVE INTRODUZIONE ALLE IMPOSTAZIONI DELLO STRUMENTO

Le impostazioni del dispositivo come lingua, sesso, data di nascita, peso, FCmass, contrasto, toni pulsanti e allarme di zona vengono impostati allo stesso modo. Selezionare le impostazioni dello strumento, modificare il valore e memorizzare le impostazioni modificate.

Condizione: Il cardiofrequenzimetro mostra la modalità di regolazione [capitolo 5.1].

- 1 Continuare a premere il pulsante TOGGLE (-) oppure TOGGLE (+) fino a visualizzare l'impostazione dello strumento desiderata.
- 2 Premere il pulsante START/STOP, il valore di regolazione strumento lampeggia.
- 3 Continuare a premere il pulsante TOGGLE (-) oppure TOGGLE (+) fino a visualizzare il valore desiderato.
- 4 Premere il pulsante START/STOP, l'impostazione dello strumento è stata modificata. Ora è possibile scorrere fino qualsiasi impostazione dello strumento.

5.5 IMPOSTAZIONI DELLO STRUMENTO

5.5.1 IMPOSTAZIONE DELLA LINGUA

Come descritto nel capitolo 5.4 "Breve introduzione alle impostazioni dello strumento".

5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

5.5.2 IMPOSTAZIONE DELLA DATA

Condizione: Il cardiofrequenzimetro mostra la modalità di regolazione.

Continuare a premere il pulsante TOGGLE (+) fino a quando sul display non viene visualizzato "Data".



Pressione del pulsante START/STOP.
Viene visualizzato l'Anno, in cui lampeggia l'anno impostato in precedenza. Adesso con il pulsante TOGGLE (-) oppure TOGGLE (+) regolare l'anno.



Pressione del pulsante START/STOP.
Viene visualizzato il "Mese".
Adesso con il pulsante TOGGLE (-) oppure TOGGLE (+) regolare il mese.



Pressione del pulsante START/STOP.
Viene visualizzato il "Giorno".
Adesso con il pulsante TOGGLE (-) oppure TOGGLE (+) regolare il giorno.



Pressione del pulsante START/STOP.
Viene mostrato un formato data.
Con il pulsante TOGGLE (-) oppure TOGGLE (+) scegliere il formato desiderato per la data.



Pressione del pulsante START/STOP. L'impostazione della data viene applicata.



5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

5.5.3 IMPOSTAZIONE DELL'ORA

Esempio: L'ora invernale passa allora estiva. Si desidera regolare l'orologio.

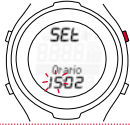
Condizione: Il cardiofrequenzimetro mostra la modalità di regolazione.



Continuare a premere il pulsante TOGGLE (+) fino a quando sul display non viene visualizzato "Orario".



Pressione del pulsante START/STOP. Viene visualizzato "24H" che lampeggia. Con il pulsante TOGGLE (-) o TOGGLE (+) selezionare tra la visualizzazione dell'ora su 12 ore o 24 ore.



Pressione del pulsante START/STOP. Viene visualizzata l'ora. Lampeggia l'immissione dell'ora.



Pressione del pulsante TOGGLE (+). Viene mandato avanti di un'ora. Con il pulsante TOGGLE (-) viene mandato indietro di un'ora.



Pressione del pulsante START/STOP, l'inserimento dei minuti lampeggia.



Pressione del pulsante START/STOP. La nuova ora memorizzata.

5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

5.5.4 IMPOSTAZIONE DEL SESSO

Come descritto nel capitolo 5.4 "Breve introduzione alle impostazioni dello strumento".

Questa impostazione dello strumento influisce sul calcolo della frequenza cardiaca massima e delle calorie. Per questo motivo è necessario impostare il valore correttamente.

5.5.5 IMPOSTAZIONE DELLA DATA DI NASCITA

Come descritto nel capitolo 5.4 "Breve introduzione alle impostazioni dello strumento".

Questa impostazione dello strumento influisce sul calcolo della frequenza cardiaca massima e delle calorie. Per questo motivo è necessario impostare il valore correttamente.

5.5.6 IMPOSTAZIONE DEL PESO

Come descritto nel capitolo 5.4 "Breve introduzione alle impostazioni dello strumento".

Questa impostazione dello strumento influisce sul calcolo della frequenza cardiaca massima e delle calorie. Per questo motivo è necessario impostare il valore correttamente.

5.5.7 IMPOSTAZIONE DI FCMASS

La frequenza cardiaca massima (FCmass) viene calcolata dal cardiofrequenzimetro sulla base del sesso, peso e data di nascita.

Attenzione: Si noti che con questo valore si modifica anche la zona di training. Modificare il valore FCmass solo quando questo è stato accertato tramite un test affidabile quale ad esempio il test di diagnosi delle prestazioni FCmass Test.

Come descritto nel capitolo 5.4 "Breve introduzione alle impostazioni dello strumento".

5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

5.5.8 IMPOSTAZIONE DELLA ZONA DI TRAINING

Potete scegliere tra tre zone di training. In questo modo vengono impostati i limiti superiore e inferiore per l'allarme di zona.

Esempio: Si desidera effettuare una corsa per bruciare i grassi. Per questo impostare la "Zona Grassi".

Condizione: Il cardiofrequenzimetro mostra la modalità di regolazione.



Continuare a premere il pulsante TOGGLE (+) fino a visualizzare sul display "Zona train."



Pressione del pulsante START/STOP. Viene visualizzata la zona di training impostata.



Tramite il pulsante TOGGLE (+) sfogliare fino a "Bruc. grassi".



Pressione del pulsante START/STOP. La zona di training è impostata per tutti gli altri training.

Suggerimento: Premendo a lungo il pulsante TOGGLE (+) si torna alla modalità di training.

5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

5.5.9 TRAINING CON LE ZONE DI TRAINING

Il cardiofrequenzimetro ha tre zone di training. Le zone di training predefinite "Zona Grassi" e "Zona Forma" vengono calcolate dalla frequenza cardiaca massima. Ogni zona di training ha un valore di frequenza cardiaca inferiore e uno di frequenza cardiaca superiore.

→ **Zona Grassi**

Qui si esegue il training per il metabolismo aerobico. Con durata più lunga e intensità minore si bruciano più grassi da carboidrati e convertiti in energia. L'allenamento in questa zona aiuta a dimagrire.

→ **Zona Forma**

Nella zona Fitness si effettua un training più intensivo. L'allenamento in questa zona serve a rinforzare la resistenza di base.

→ **Zona di training individuale**

Questa zona viene definita da voi stessi.

Le modalità di selezione della "Zona di training", è descritta nel capitolo 5.5.8 "Impostazione zona dipendente".

5.5.10 DEFINIZIONE DELLE ZONE INDIVIDUALI DI TRAINING

Esempio: Per un cambio di ritmo desiderate eseguire il training è in una zona individuale. La frequenza cardiaca deve essere tra 120 e 160.

Condizione: Il cardiofrequenzimetro mostra la modalità di regolazione.

Sfogliare con il pulsante TOGGLE (+) fino a visualizzare "Zona Train." sul display.



5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE



Pressione del pulsante START/STOP.
Viene visualizzata la zona di training impostata.



Tramite il pulsante TOGGLE (+) sfogliare fino a "Individuale".



Pressione del pulsante START/STOP.
Viene visualizzato il "Limite inferiore".
Il valore inserito inizia a lampeggiare.



Continuare a premere il pulsante TOGGLE (+)
fino a quando non è impostato il valore 120.



Pressione del pulsante START/STOP.
Viene visualizzato il "Limite superiore".
Il valore inserito inizia a lampeggiare.



Continuare a premere il pulsante TOGGLE (+)
fino a quando non è impostato il valore 160.



Pressione del pulsante START/STOP. I limiti superiori
e inferiori sono impostati.

5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

5.5.11 IMPOSTAZIONE DELLA TEMPO TOTALE

Esempio: Avete acquistato un cardiofrequenzimetro e desiderate prendere la durata di allenamento complessiva di 5 ore e 36 minuti dal vostro registro di allenamento.

Condizione: Il cardiofrequenzimetro mostra la modalità di regolazione.

Sfogliare con il pulsante TOGGLE (+) fino a visualizzare "Tempo totale" sul display.



Pressione del pulsante START/STOP.
Nell'impostazione del tempo complessivo si vedono solo degli zeri. Le prime tre posizioni delle ore lampeggiano.



Premere cinque volte il pulsante TOGGLE (+) fino a visualizzare 5.



Pressione del pulsante START/STOP.
Le ultime posizioni dei minuti lampeggiano.



Continuare a premere il pulsante TOGGLE (+) fino a quando non è impostato il valore 36.

Suggerimento: Tenere premuto il pulsante TOGGLE (+) per aumentare velocemente il valore.



5 MODALITÀ DI REGOLAZIONE

5.5.11 IMPOSTAZIONE DELLA TEMPO TOTALE



Pressione del pulsante START/STOP. L'impostazione viene memorizzata.

5.5.12 IMPOSTAZIONE DEL TOTALE DELLE CALORIE

Come descritto nel capitolo 5.5.11 "Impostazioni della durata complessiva".

5.5.13 IMPOSTAZIONE DEL CONTRASTO

Come descritto nel capitolo 5.4 "Breve introduzione alle impostazioni dello strumento".

Avvertenza: Il contrasto viene modificato direttamente.

5.5.14 IMPOSTAZIONI DEI TONI DEI PULSANTI

Come descritto nel capitolo 5.4 "Breve introduzione alle impostazioni dello strumento".

5.5.15 ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DEGLI ALLARMI DI ZONA

Come descritto nel capitolo 5.4 "Breve introduzione alle impostazioni dello strumento".

6 MODALITÀ DI TRAINING

6.1 ATTIVAZIONE DELLA MODALITÀ DI TRAINING

Per passare alla modalità di training:

- **Dalla modalità di stand-by**
Premere a lungo qualsiasi pulsante.
- **Dalla modalità di regolazione**
Premere a lungo il pulsante TOGGLE [+].

6.2 STRUTTURA DEL DISPLAY



- Frequenza cardiaca corrente e indicatore di zona (con l'utilizzo di una zona di training)
- Qui, viene indicato il tempo di allenamento, così come il numero di giri
- Le funzioni di TOGGLE (-) o TOGGLE (+) indicano ad esempio i tempi di percorrenza, il tempo giro o le calorie

- **Freccia accanto all'indicazione di frequenza** ▲
Nell'esempio la frequenza cardiaca è inferiore alla zona di training selezionato e deve essere aumentata. Se la frequenza cardiaca è troppo alta, la freccia indica verso il basso.
- **Simbolo del cronometro** ⌚
La sessione di training è iniziata, il cronometro è in funzione.

6 MODALITÀ DI TRAINING



→ Cronometro disattivato

Il cronometro è nascosto. Se lo sfondo della funzione è scuro e il cronometro è disattivato.

6.3 ASSEGNAZIONE DEI PULSANTI NELLA MODALITÀ DI REGOLAZIONE

LAP

premere:
rilevare i tempi di giro

premere a lungo:
aprire la vista giro pista

TOGGLE

premere:
cambia la funzione visualizzata

premere a lungo:
passare alla modalità di stand-by



START/STOP

premere:
avviare/arrestare il cronometro

premere a lungo:
azzerare i valori del training (ripristino)

TOGGLE

premere:
cambia la funzione visualizzata

premere a lungo:
attivazione della modalità di regolazione

6.4 FUNZIONI DURANTE IL TRAINING

Il cardiofrequenzimetro rileva una serie di valori che non è in grado di visualizzare contemporaneamente. Pertanto, è possibile visualizzare con solo tocco le altre funzioni.

6 MODALITÀ DI TRAINING

6.4 FUNZIONI DURANTE IL TRAINING

Tramite i pulsanti TOGGLE (-) o TOGGLE (+) si può selezionare la funzione che si desidera visualizzare nella sezione inferiore del display.



Avvertenza: Calorie, frequenza cardiaca media e e massima vengono calcolati solamente quando il cronometro è attivo.

6.5 AVVIO DEL TRAINING

Condizione: Il cardiofrequenzimetro mostra la modalità di training.

Pressione del pulsante START/STOP. La durata viene avviata. Sul display si vede l'icona del cronometro e il titolo del valore di misurazione evidenziato.



6 MODALITÀ DI TRAINING

6.6 INTERRUZIONE DEL TRAINING

Potete interrompere la sessione di training in qualsiasi momento e riprenderla successivamente.



Pressione del pulsante START/STOP. L'icona del cronometro scompare. Il cronometro viene arrestato.



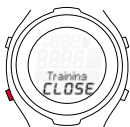
Premere nuovamente il pulsante START/STOP. L'icona del cronometro viene nuovamente visualizzata. Il cronometro viene riavviato.

6.7 FINE DEL TRAINING

Avete terminato il vostro esercizio dei training e desiderate terminare il training anche nel vostro cardiofrequenzimetro.



Premere il pulsante START/STOP appena si desidera terminare la propria sessione di training. Questo permette di impedire che i dati relativi alla frequenza media cardiaca oppure i tempi di training vengano falsati.



Premere a lungo il pulsante TOGGLE (-) Passate alla modalità di stand-by. Adesso si vedono solo l'ora e la data e risparmio batteria. I valori effettivi di training vengono memorizzati.

Avvertenza: Il cardiofrequenzimetro passa alla modalità di stand-by dopo cinque minuti dalla terminazione della sessione di stand-by.

6 MODALITÀ DI TRAINING

6.8 VALORI DEL TRAINING DOPO IL TRAINING

Condizione: Siete nella modalità di training.

Terminata la sessione di training è possibile visualizzare i valori di misurazione anche tranquillamente nella modalità di training. Con i pulsanti START/STOP, TOGGLE (-) e TOGGLE (+) è possibile sfogliare i singoli valori. Oltre ai valori correnti della sessione di training il cardiofrequenzimetro indica valori complessivi quali:

- Tempo complessivo
- Calorie complessive

Avvertenza: I valori complessivi sono disponibili solo quando il cronometro è fermo.

6.9 AZZERAMENTO DEI VALORI DELLA SESSIONE DI TRAINING

Prima di avviare una nuova sessione di training, è necessario azzerare i valori di training. In caso contrario il cardiofrequenzimetro prosegue con il conteggio dei valori. Le somme dei valori complessivi di tempo e calorie rimangono memorizzate.

Condizione: Siete nella modalità di training.

Premere a lungo il pulsante START/STOP. Il display lampeggia due volte e tutti i valori vengono azzerati. Dopodiché viene visualizzata la modalità training.



7 TRAINING CON GIRI

7.1 ESEGUIRE IL TRAINING CON GIRI DI PISTA

Esempio: Correte regolarmente due volte intorno a un lago e desiderate che ogni giro sia effettuato con tempi diversi. Con la funzione di training giro del PC 15.11 è possibile rilevare i valori per ogni giro.



- 1 Condizione:**
Siete nella modalità di training.
Il cronometro è fermo ed è impostato su zero.



- 2 Avviare il primo giro.**
Pressione del pulsante START/STOP.
Il cronometro viene avviato.



- 3 Avviare il giro successivo.**
Pressione del pulsante LAP. Viene avviato un nuovo giro. Il display lampeggia.

Suggerimento: Fintanto "Ultimo giro" lampeggia, è possibile vedere il riepilogo dell'ultimo giro.



- 4 Terminare la sessione di training dopo l'ultimo giro.** Pressione del pulsante START/STOP.

Suggerimento: La funzione di training con giri può essere utilizzata anche nelle gare. Premere dopo ogni chilometro il pulsante LAP, in questo modo è possibile confrontare i valori dei singoli chilometri al termine della corsa.

7 TRAINING CON GIRI

7.2 RIEPILOGO DELL'ULTIMO GIRO

Azionare il pulsante LAP, il giro pista attuale viene terminato e ne viene avviato uno nuovo. Sul display lampeggia "Ultimo giro" e viene mostrato per cinque secondi un riepilogo dell'ultimo giro.

Riepilogo dell'ultimo giro

Frequenza cardiaca media

Tempo di allenamento

Sfogliare con il pulsante START/STOP

Tempo giri



7.3 VISTA GIRI

I valori di training dei singoli giri sono visibili nella vista giri.

7 TRAINING CON GIRI

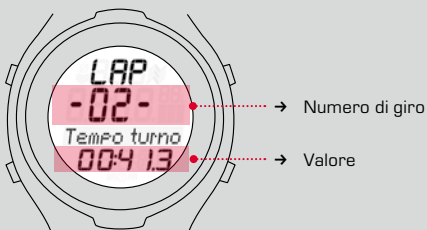
7.3.1 APRIRE LA MODALITÀ DI VISTA GIRI



Condizione: Il cardiofrequenzimetro mostra la modalità di training.

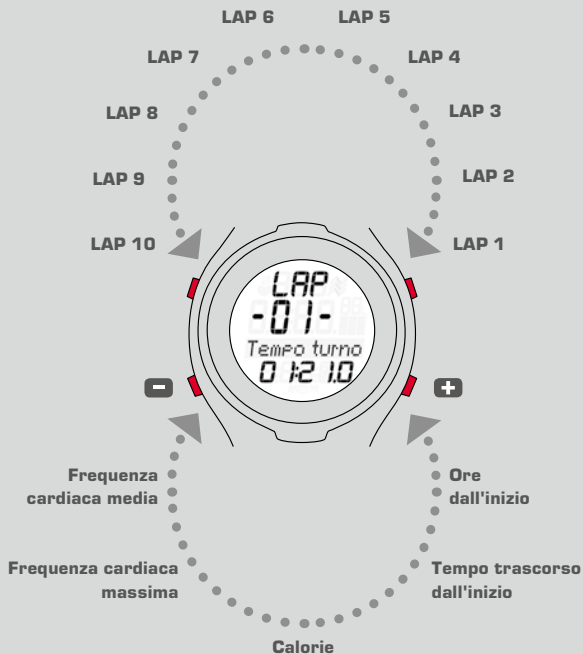
Premere a lungo il pulsante LAP. Il display lampeggia due volte, dopodiché aprire la modalità per la vista giri.

7.3.2 STRUTTURA DEL DISPLAY



7 TRAINING CON GIRI

7.3.3 DISPOSIZIONE DEI TASTI DELLA VISTA GIRI



7 TRAINING CON GIRI

7.3.4 VISUALIZZA I VALORI DEI SINGOLI GIRI

È possibile visualizzare nuovamente i diversi valori per i singoli giri.

Condizione: Il cardiofrequenzimetro mostra la modalità di training.

- 1 Premere a lungo il pulsante LAP, fino ad aprire la vista giro (Lap View). Si vedrà un valore dell'ultimo giro.
- 2 Selezionare il giro.
Pressione del pulsante LAP o START/STOP, si sfogliano i giri.
- 3 Si possono vedere i valori dei singoli giri premendo i pulsanti TOGGLE (-) o TOGGLE (+).
- 4 Terminare la vista giri.
Premere a lungo il pulsante LAP, viene visualizzata la modalità di training.

7.4 DOMANDE FREQUENTI E ASSISTENZA

Cosa succede se levo la fascia toracica durante il training?

L'orologio non riceve più segnali, sul display compare l'indicazione "0".
Dopo breve il PC 15.11 attiva la modalità di stand-by.

I cardiofrequenzimetri SIGMA si spengono mai completamente?

No, nella modalità di stand-by vengono indicati solo l'ora del giorno e la data. Così il cardiofrequenzimetro può essere usato come un normale orologio. In questo stato il PC 15.11 utilizza pochissima corrente.

7.4 DOMANDE FREQUENTI E ASSISTENZA

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

È probabile che le temperature di esercizio siano state superate o siano insufficienti. Il cardiofrequenzimetro può funzionare con temperature da 0° C a 55° C.

Cosa fare quando la visualizzazione sul display è debole?

Una visualizzazione debole del display può essere dovuta ad una batteria con una carica insufficiente. Dovrebbe essere sostituita il più velocemente possibile - tipo di batteria CR 2032 (art. n. 00342).

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

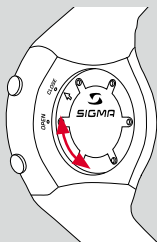
Sì - il PC 15.11 è impermeabile fino a 3 ATM (corrisponde ad una pressione di prova di 3 bar). Il PC 15.11 può essere indossato per nuotare.

Si prega di osservare: non azionare i tasti sott'acqua, poiché potrebbe acqua penetrare nella carcassa.

L'uso nell'acqua di mare deve essere evitato poiché si potrebbero verificare disturbi funzionali.

8 MANUTENZIONE E PULIZIA

8.1 SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA



Il cardiofrequenzimetro utilizza una batteria tipo CR 2032 (art. nr. 00342).

Condizione: Avete una nuova batteria e lo strumento per il coperchio alloggiamento della batteria.

- 1 Ruotare il coperchio con lo strumento per il coperchio alloggiamento della batteria in senso antiorario fino a portare la freccia su OPEN. In alternativa potete utilizzare una penna a sfera.
- 2 Rimuovere il coperchio.
- 3 Estrarre la batteria.
- 4 Inserire la nuova batteria. Il segno più è volto verso l'alto. **Importante:** Attenzione alla polarità!
- 5 Rimettere il coperchio. La freccia indica verso OPEN.
- 6 Ruotare il coperchio con lo strumento per il coperchio alloggiamento della batteria in senso orario fino a portare la freccia su CLOSE.
- 7 Correggere ora e data.

Importante: Smaltire correttamente la batteria esausta (vedere il capitolo 8.2).

8.2 SMALTIMENTO



Non è consentito smaltire le batterie con i rifiuti domestici (legge europea sulle batterie)!
Consegnare le batterie in un centro di smaltimento autorizzato per lo smaltimento finale.



Gli strumenti elettronici non possono essere smaltiti nei rifiuti domestici. Consegnare lo strumento ad un centro di smaltimento autorizzato.

9 DATI TECNICI

9 DATI TECNICI

PC 15.11

- Tipo di batteria: CR2032
- Durata di vita della batteria: Mediamente 1 anno
- Precisione dell'orologio: Superiore a ± 1 secondo/giorno con una temperatura ambiente di 20 °C.
- Gamma di frequenza cardiaca 40-240

Fascia toracica

- Tipo di batteria: CR2032
- Durata di vita della batteria: Mediamente 2 anni

10 GARANZIA

Garanzia

Diamo garanzia ai nostri partner commerciali per difetti come previsto dalla legge. Le batterie sono escluse dalla garanzia. In caso di richiesta in garanzia rivolgersi al rivenditore dove avete acquistato il cardiofrequenzimetro o inviate il cardiofrequenzimetro con la prova id acquisto e tutti i componenti accessori con affrancatura sufficiente a:

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

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

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

HEART RATE MONITOR
PC 15.11

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 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

SIGMA SPORT USA

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

www.sigmasport.com