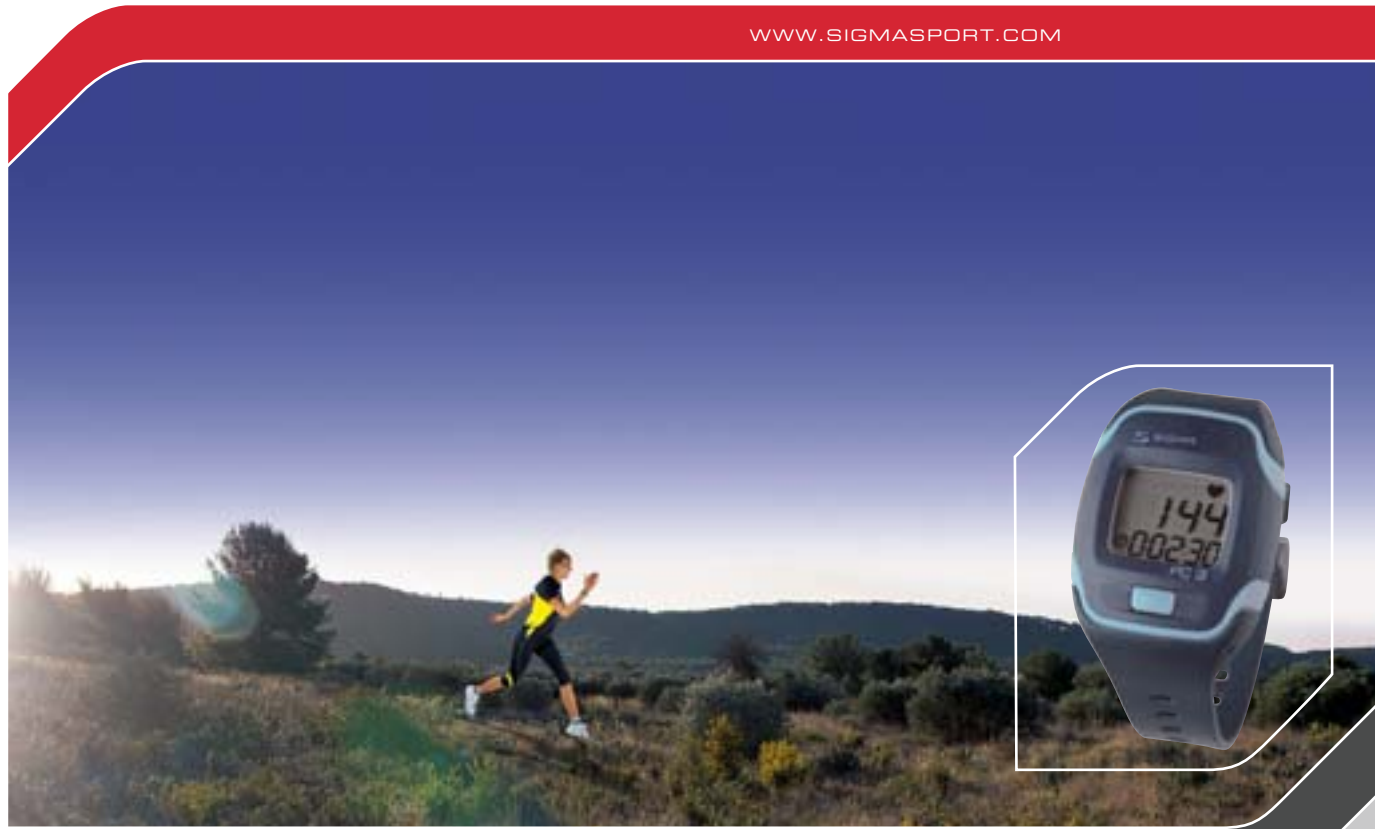


SIGMA PULS COMPUTER  
PC 3

PULS COMPUTER  
TOPLINE



WWW.SIGMASPORT.COM



WWW.SIGMASPORT.COM

PC 3

**SIGMA EUROPA:**  
SIGMA Elektro GmbH  
Dr.-Julius-Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt a.d.W.  
Tel. +49-(0)6321-9120-118  
Fax +49-(0)6321-9120-34

**SIGMA USA:**  
North America  
1067 Kingsland Drive  
Batavia, IL 60510, USA  
Tel. +1-630-761-1106  
Fax +1-630-761-1107




**SIGMA ASIA:**  
Asia, Australia, South America  
7F-1, No. 193, Ta-Tun 6th Street,  
Taichung City, Taiwan  
Tel. +886-4-2475 3577  
Fax +886-4-2475 3563

DEUTSCH ITALIANO  
ENGLISH ESPAÑOL  
FRANÇAIS NEDERLANDS

- D
- GB/USA
- F
- I
- E
- NL

283105/3



<b>1.....Kennismaking</b>	
1.1 Voorwoord en verpakkingsinhoud	63
1.2 Oversicht klok, symbolen en display-opbouw	64
1.3 Instellen van de tijd	65
<b>2.....Trainen</b>	
2.1 Plaatsing van de borstband en de stuurhouder	66
2.2 Aanduiding hartslagfrequentie	67
2.3 Trainingstijd (start, stop, terugstellen)	68
2.4 Beëindigen van de training	69
<b>3.....Informatie</b>	
3.1 Wetenswaardigheden hartfrequentie	70
3.2 Belangrijke aanwijzingen	71
3.3 Veel gestelde vragen en service	72
3.4 Garantie	73

Functies van de PC 3



Voorwoord

Hartelijk dank dat u heeft gekozen voor een pulscomputer van SIGMA SPORT. Uw nieuwe PC 3 zal u jaren lang uw partner zijn bij sport en vrijetijd

De PC 3 is een technisch en pretentieus meetinstrument. Leest u deze handleiding zorgvuldig door om veel plezier te beleven van uw PC 3.

SIGMA SPORT wenst u veel plezier bij het gebruik van uw PC 3.

Puls Computer PC 3



Elastieke gordel



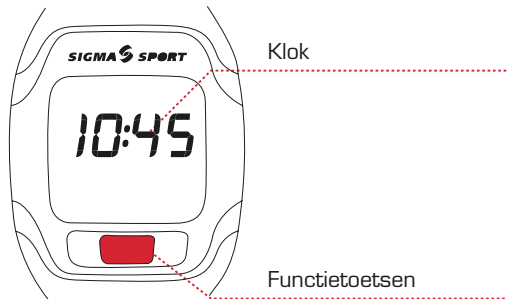
Signaalafnemer met zender



Fietsstuurhouder met O-ring



## 1.2 Overzicht klok, symbolen en display-opbouw



Klok

Functietoetsen



Symbool ontvangst hartslagfrequentie

Actuele hartslag

Stopwatch (trainingstijd)

Symbool voor stopwatch in werking



Klok

Stopwatch  
Laatste trainingstijd

## 1.3 Instellen van de tijd



De PC 3 is in ruststand  
(display toont alleen de tijd)

**Aanwijzing:**  
**Instellingen vlot uitvoeren!**  
De PC 3 wisselt automatisch steeds naar het volgende in te stellen punt.

Functietoets ingedrukt houden, tot "hold" en de display knippert tussen de 12 of 24 uren instelling.

Met de functietoets kiezen tussen 12 of 24 uren instelling.

Wachten- Display wisselt naar volgende instelling.

Actuele tijd instellen in uren door de functietoets herhaald in te drukken.

Wachten- Display wisselt naar volgende instelling.

Eerste cijfer van de minuteninstelling instellen door herhaald de functie toets in te drukken.

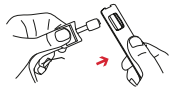
Wachten- Display wisselt naar volgende instelling.

Tweede cijfer van de minuteninstelling instellen door herhaald de functie toets in te drukken.

Wachten- de tijd van de PC 3 is nu ingesteld.



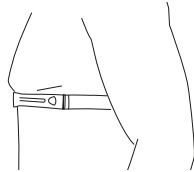
## 2.1 Plaatsing van de borstband/stuurhouder



Zender met het elastieke gordel verbinden.

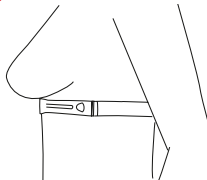


Gordellengte instellen, zodat de band goed, maar ook niet te strak aanligt.



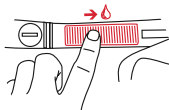
De zender bij de heren onder de borstspieren plaatsen.

**Het SIGMA logo moet leesbaar naar voren zijn gericht.**

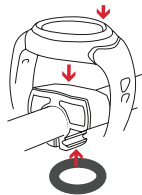


De zender bij de dames onder de borstinzet plaatsen.

**Het SIGMA logo moet leesbaar naar voren zijn gericht.**



De gordel aan de voorkant licht van de huid afhouden en de geribte zone aan de achterzijde met water of met speeksel licht bevochtigen.



Monteren van de fietsstuurhouder

## 2.2 Aanduiding hartslagfrequentie



De PC 3 bevindt zich in ruststand. De borstgordel is geplaatst.



Functietoets kort indrukken om de trainingstoestand te activeren.



In de display ziet u de actuele hartslagfrequentie.



### 2.3 Trainingstijd (start, stop, terugstellen)



	De PC 3 bevindt zich in ruststand. De borstgordel is geplaatst.
	Functietoets kort indrukken om de PC 3 te activeren.
	Start de stopwatch door kort te drukken op de functietoets. <b>Stopwatch start.</b>
	Stopwatch stoppen door kort op de functietoets te drukken. <b>Stopwatch staat stil.</b> Nogmaals drukken en de stopwatch start opnieuw.
	Stopwatch op nul zetten door langer op de functietoets te drukken. Functietoets, tot "hold", "RESET" en dan 0:00:00 in de display verschijnt.
	De stopwatch staat weer op nul.

### 2.4 Beeindigen van de training



	Borstband afdoen, stopwatch stopt. <b>Alleen zo</b> komt de PC 3 automatisch na korte tijd weer in de ruststand.
	De PC 3 is nu in de ruststand.
	Door kort op de functietoets te drukken kan de laatste trainingstijd worden opgeroepen. Om de laatste trainingstijd te wissen (zie 2.3)



### 3.1 Wetenswaardigheden hartfrequentie



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

#### Maximale hartslagfrequentie

De maximale hartslagfrequentie (max.HF) is de maximaal mogelijke frequentie die met totale lichamelijke inzet en inspanning is te bereiken. De persoonlijke max. HF is dus afhankelijk van leeftijd, conditie, geslacht enz. en hangt dus af van uw persoonlijke omstandigheden. De beste mogelijkheid om uw persoonlijke max. HF vast te stellen is via de belastingstest.

Wij adviseren deze test onder medische begeleiding uit te voeren en regelmatig te herhalen.

De max HF. kan ook door een mathematische benadering worden ingeschat.

#### 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 trainingspuls

De trainingszone is het bereik, waar de hartslagfrequentie zich beweegt tijdens een effectieve en doelgerichte training. Vanuit sportmedisch inzicht zijn er 3 trainingszones:

Denkt u er altijd aan dat algemene regels nooit in kunnen gaan op de speciale persoonlijke belangen van de sporter. Een werkelijk optimale training kan alleen dan tot stand komen dmv. opgeleide trainers die de conditie en mogelijkheden van de sporter kent.

### 3.1 Wetenswaardigheden hartfrequentie



#### HZ (Health-Zone)

Gezondheid **55-70%** van de HF max.

Uitwerking: **Wellness voor (her) startende sporter.**

Deze zone wordt ook de vetverbrandingszone genoemd. Hier wordt de aerobe stofwisseling getraind, koolhydraten en vetten worden verbrand en in energie omgezet.

#### FZ (Fitness-Zone)

Fitness **70 - 80%** van de HF max.

Uitwerking: **Fitness voor de gevorderde sporter.**

In de fitness-Zone wordt duidelijk intensiever getraind. De energie wordt hoofdzakelijk uit de verbranding van koolhydraten aangetrokken.

#### PZ (Power-Zone)

Prestatie **80 - 100%** van de HF max.

Uitwerking: **Training voor de prestatie gerichte sporter.**

Deze trainingszone is zeer intensief en zal alleen door goedgetrainde sporters uitgeoefend worden.

### 3.2 Belangrijke aanwijzingen

Als de hartslagfrequentie in de display niet afleesbaar is, kan dat de volgende oorzaken hebben.

- Borstband niet goed geplaatst
- De sensoren van de borstband zijn vuil of niet vochtig genoeg
- Storingen van buitenaf, zoals hoogspanningsleidingen enz..
- Batterij van de zender is leeg (CR 2032 - art nr: 00342)

Het is altijd gewenst uw arts te raadplegen als u opnieuw gaat sporten, zeker als u hartproblemen heeft of heeft gehad.

### 3.3 Veel gestelde vragen en service



#### **Wat gebeurt er, wanneer tijdens de training de borstband wordt afgedaan?**

Er wordt geen signaal ontvangen, op de display verschijnt de "0" en komt de computer in de ruststand.

#### **Schakelt de SIGMA Puls Computer zich geheel uit?**

Nee. In ruststand blijft alleen de tijd zichtbaar en heeft u dus een normaal polshorloge. In deze spaarstand wordt zeer weinig stroom verbruikt.

#### **Kan de borstband ook bij andere cardio apparaten worden gebruikt?**

Ja, de SIGMA SPORT borstband is compatible met haast alle cardio apparaten.

#### **Zijn SIGMA Puls Computers waterdicht en kunnen ze ook bij het zwemmen worden gedragen?**

Ja, waterdicht tot 3 meter diep maar onder water geen toetsen gebruiken. Zeewater moet worden vermeden.

#### **Was is het probleem als de display traag reageert of zwart kleurt?**

Het kan zijn dat de buiten temperatuur onder de 1° C of 55° is gekomen in dit geval de computer enigszins afdekken.

Het kan ook zijn dat de batterij zwak of leeg is, in dat geval vervangen. (CR2032 - art.nr 00342)

### 3.3 Veel gestelde vragen en service



#### **Verwisselen van de batterijen**

In de pulscomputer en borstband worden de batterijen CR 20032 - art.nr: 00342 gebruikt.

De SIGMA Puls Computer is een hoogtechnisch instrument. Om de waterdichtheid en functie zeker te stellen, moeten de batterijen door een vakman worden verwisseld. Door onkundig verwisselen van de batterijen, kan de computer beschadigd worden en vervalt het recht op eventuele garanties.

#### **Na het verwisselen van de batterij moet de tijd opnieuw worden ingesteld.**

### 3.4 Garantie

Garantie op onze producten volgens de wettelijke bepalingen. Batterijen vallen niet onder garantie. Heeft u problemen met uw computer, wendt u zich dan tot uw leverancier of stuur uw computer met betalingsbewijs en toebehoren, voldoende gefrankeerd naar :

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

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

Als uw aanvraag garantie wordt toegekend, ontvangt u een vervangend exemplaar van het op dat moment actuele model of type. Technische wijzigingen voorbehouden.