

WWW.SIGMASPORT.COM

283106/2

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

SIGMA SPORT USA:
North America
1926 Miller Drive
Olney, IL 62450, USA
Tel. ++1-618-393-7407
Fax ++1-618-393-6713

SIGMA SPORT 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

PULSE COMPUTER

PC 3FT



D

GB
US

F

I

E

NL

SIGMA SPORT
GERMANY

WWW.SIGMASPORT.COM

Inhoud

1..... Kennismaking

- 1.1 Voorwoord en verpakkingeninhoud
- 1.2 Oversicht klok, symbolen en display-opbouw
- 1.3 Instellen van de tijd

2..... Trainen

- 2.1 Aanduiding hartslagfrequentie
- 2.2 Trainingstijd (start, stop, terugstellen)
- 2.3 Beëindigen van de training

3..... Informatie

- 3.1 Wetenswaardigheden hartfrequentie
- 3.2 Belangrijke aanwijzingen
- 3.3 Veel gestelde vragen en service
- 3.4 Garantie

Nederlands



63
64
65



66
67
68



69
70
71
72

Functies van de PC 3FT



1.1 Voorwoord en verpakkingeninhoud



Voorwoord

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

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

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

NL

Verpakkingeninhoud

Puls Computer PC 3FT



1.2 Overzicht klok, symbolen en display-opbouw



1.3 Instellen van de tijd



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

Aanwijzing:
Instellingen vlot uitvoeren!
De PC3FT 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 PC3FT is nu ingesteld.



NL

2.1 Aanduiding hartslagfrequentie



De afkorting "FT" bij uw nieuwe Puls computer staat voor "finger-touch" - voor het meten van de hartslag met de vingers zonder de gebruikelijke borstband. De hartslagmeting is dus de opname van dat ogenblikdat er gemeten wordt. De bodemplaat en de metaalvlakken rechts en links van de display zijn dus de contacten voor de meting. Let u erop, dat de Puls computer direct op de huid wordt gedragen.



De PC 3FT bevindt zich in de ruststand.



Functie toets kort indrukken, om de pulsmeting te activeren.



Om de hartslag op te nemen drukt u met 2 vingers op de contacten Links en Rechts van de display.

De meting wordt door een rij van Hart-symbolen aangegeven



Houdt de vingers zolang op de contacten, tot alleen het grootste Hart-symbool zichtbaar is.

De display geeft nu de actuele hartfrequentie.



Vingers van de contacten afnemen.

In de display verschijnt Tijd en Stopwatch.

2.2 Trainingstijd (start, stop, terugstellen)



De PC 3FT bevindt zich in ruststand.



Functietoets kort indrukken om de PC 3FT te activeren.



Start de stopwatch door kort te drukken op de functietoets.

Stopwatch start.



Stopwatch stoppen door kort op de functietoets te drukken.

Stopwatch staat stil.

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.



2.3 Beeindigen van de training



Stopwatch stopt.

Alleen zo komt de PC 3FT automatisch na korte tijd weer in de ruststand.



De PC 3FT 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 2.2)

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.

NL

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 pretatie gerichte sporter.**

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

3.2 Belangrijke aanwijzingen

De meting van de hartfrequentie dmv de "finger-touch" is een zuivere meetmethode. Op de display wordt de hartslag aangegeven van het moment van de meting. Deze gemeten waarde verandert onmiddellijk als de lichamelijke activiteit af of toeneemt.

Herhaalt u daarom de meting bij uw training op regelmatige afstanden of tijdstippen.

Het is aan te raden uw arts te raadplegen, zeker dan als u hartproblemen hebt of heeft gehad.

3.3 Veel gestelde vragen en service



Schakelt de SIGMA SPORT Puls Computer volledig uit?

Nee, in de ruststand wordt alleen de tijd aangegeven, zodat u de Puls computer ook als horloge gebruiken kunt. In deze spaarstand wordt stroom gespaard.

Waarom zie ik geen hartslag meting op de display?

- heeft beide vingers te vlug van de contacten afgehaald. De meting duurt enige seconden en is dan pas gereed, als alleen nog het grootste Hart-symbool in de display is te zien.
- heeft de PC 3FT niet goed op de huid gedrukt of er bevindt zich kleding tussen de achterkant van de PC 3FT en de huid.

Zijn SIGMA SPORT 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)

NL

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 SPORT 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

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

Nota's



NL