

HEART RATE MONITOR



**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY

DE

ZONE INDICATOR

KCAL

DIGI CODE



**PC 22.13**

WOMAN / MAN

## Inhalt

1	Tastenbelegung	3
2	Aktivierung der PC 22.13	3
3	Übersicht Display	4
4	Grundeinstellungen der PC 22.13	4
5	Trainieren mit der PC 22.13	8
6	Garantiebestimmungen	10

## Vorwort

Vielen Dank, dass Sie sich für eine Pulsuhr aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben.

Ihre neue PC 22.13 wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein. Die PC 22.13 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument. Um die vielfältigen Funktionen Ihrer neuen Pulsuhr kennen zu lernen und anwenden zu können, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch.

SIGMA SPORT® wünscht Ihnen viel Spaß bei der Benutzung Ihrer PC 22.13.

## Weitere Infos und Hinweis

Weitere Informationen, wie auch die häufig gestellten Fragen (FAQs), finden Sie unter [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com).

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

## Beide Tasten zusammen:

- Aktivieren der Lichtfunktion
- Wechsel vom Trainingsmodus in den Ruhezustand (lange gedrückt halten)



## START/STOP/ RESET:

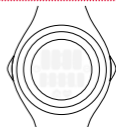
- Starten und stoppen der Stoppuhr
- Reset der Stoppuhr (lang drücken)
- Öffnen und bestätigen der Einstellungen

## MODE/ SET:

- Wechsel zwischen den Funktionen
- Öffnen des Einstellungs-menüs (lange gedrückt halten)
- Ändern des jeweiligen Wertes im Einstellungs-menü

## Aktivierung der PC 22.13

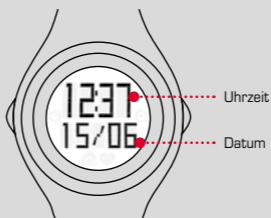
Die PC 22.13 wird in einem Transportmodus ausgeliefert, in dem sie nahezu keine Batterie verbraucht. Aus diesem Grund müssen Sie die PC 22.13, vor der ersten Nutzung, aufwecken. Gehen Sie hierzu wie folgt vor.



Drücken Sie die START/STOP/RESET-Taste und halten diese für 5 Sekunden gedrückt. Die Uhr befindet sich nun im Einstellungs-menü.

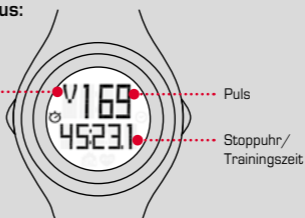


→ Ruhezustand:



→ Trainingsmodus:

Zonen-Indikator bei über-/unterschreiten der eingestellten Zielzone



Kalorien



Ø-Puls



Uhrzeit



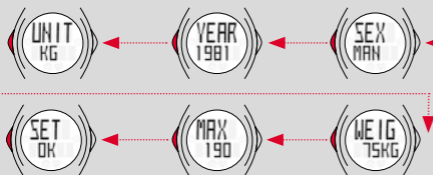
→ USER - Benutzerdaten einstellen:

Die persönlichen Daten werden für die Kalorienermittlung wie auch für die Berechnung der max. Herzfrequenz benötigt.

START/STOP/RESET-Taste drücken -  
Wert bestätigen

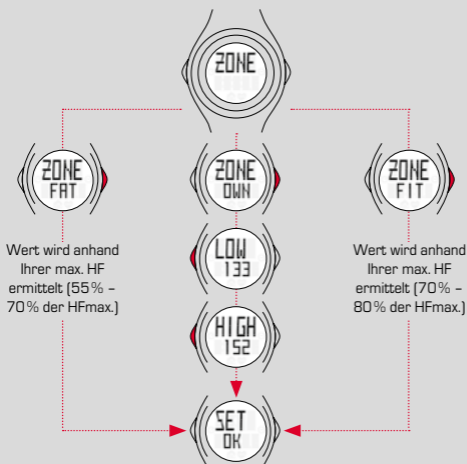


Mit der MODE/RESET-Taste können Sie den Wert  
verändern



## → ZONE - Trainings-Zielzone einstellen:

Sie erhalten eine akustische Signalisierung, ob Sie sich ausserhalb Ihrer  
vorgegebenen Grenze befinden.





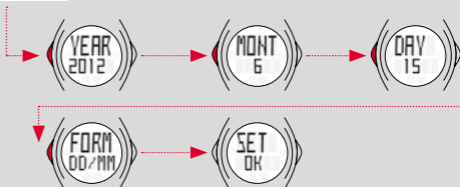
### → TIME - Uhrzeit einstellen:

Hier haben Sie die Möglichkeit, die Uhrzeit einzustellen.



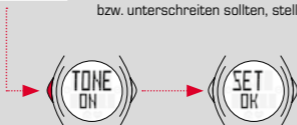
### → DATE - Datum einstellen:

Hier haben Sie die Möglichkeit, das Datum einzustellen.



### → TONE - Signalton für Zielzone einstellen:

Sollten Sie einen akustischen Signalton wünschen, falls Sie die eingestellte Ober- bzw. Untergrenze über- bzw. unterschreiten sollten, stellen Sie „TONE“ auf „ON“.

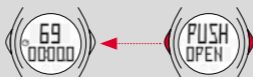


## → LOCK - Tastensperre aktivieren:

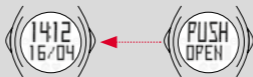
Die PC 22.13 hat eine Tastensperre, die Sie bei Bedarf aktivieren können. Stellen Sie hierzu den LOCK auf ON.

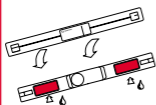


**Hinweis:** Die Tastensperre ist automatisch aktiviert, sobald Sie in den Schlafmodus wechseln (Uhrzeit und Datum wird angezeigt). Möchten Sie nun ein Training starten, müssen Sie innerhalb von 3 Sekunden zwei Mal eine beliebige Taste drücken.



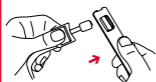
Sollten Sie einmal versehentlich auf die Taste drücken, erscheint die Einblendung „PUSH OPEN“ für 3 Sekunden, um dann anschließend wieder die Uhrzeit anzuzeigen.





### → Anlegen des Brustgurtes:

Befeuchten Sie den Sender (gerippte Fläche) ausreichend mit Wasser.

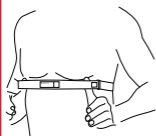


Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.



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.



Den Gurt so umlegen, dass der Sender bei Männern unterhalb des Brustmuskelansatzes und bei Frauen unterhalb des Brustansatzes anliegt.

Dabei muss das SIGMA Logo immer lesbar nach vorne zeigen.



## → Training starten:

### Training starten (Tastensperre nicht aktiv):

Beliebige Taste drücken



### Training starten (Tastensperre aktiv):

Drücken Sie innerhalb von 3 Sekunden zwei Mal eine beliebige Taste.

Puls wird gesucht und nach wenigen Sekunden gefunden.



START/STOP/RESET drücken, um die Stoppuhr zu starten.



START/STOP/RESET drücken, um die Stoppuhr zu stoppen.



MODE/SET drücken, um zwischen den einzelnen Werten zu wechseln.





MODE/SET und START/STOP/RESET drücken und gedrückt halten, um in den Ruhemodus zu wechseln.



## 6

### Garantiebestimmungen

Ein Anspruch auf Garantie besteht bei Material- und Verarbeitungsfehler. Von der Garantie ausgenommen sind Batterien, Verschleißteile und Verschleiß durch gewerbliche Nutzung oder Unfälle. Der Anspruch auf Garantie besteht nur, wenn das eigentliche SIGMA Produkt nicht eigenmächtig geöffnet wurde und der Kaufbeleg beigefügt ist.

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Im Falle der Gewährleistung kontaktieren Sie bitte den Händler, bei dem Sie Ihren Puls Computer gekauft haben.

Der Hersteller hält sich technische Änderungen vor.

You can find the CE declaration under: [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)



LI =  
Lithium Ionen



Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegelgesetz - BattG)! Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.



Elektronische Geräte dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte geben Sie das Gerät an einer benannten Entsorgungsstelle ab.