

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY

Art.Nr. 11 228 6929



**HEART  
RATE**



**PC 3.11**

DEUTSCH  
ENGLISH  
FRANÇAIS

ITALIANO  
ESPAÑOL  
NEDERLANDS

DE

US/GB

FR

IT

ES

NL

# INHALT

<b>1</b>	<b>Kennenlernen</b>	
1.1	Vorwort und Verpackungsinhalt	3
1.2	Übersicht der Uhr, Symbole und Displayaufbau	4
1.3	Einstellen der Uhrzeit	5
<b>2</b>	<b>Trainieren</b>	
2.1	Anlegen des Brustgurtes	6
2.2	Anzeige der Herzfrequenz	8
2.3	Trainingszeit (starten, stoppen, zurücksetzen)	8
2.4	Beenden des Trainings	10
<b>3</b>	<b>Informieren</b>	
3.1	Wissenswertes zur Herzfrequenz	11
3.2	Wichtige Hinweise	12
3.3	Häufig gestellte Fragen und Service	13
3.4	Gewährleistung	15

# 1 KENNENLERNEN

## 1.1 VORWORT UND VERPACKUNGSINHALT

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Puls Computer aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben. Ihr neuer PC 3.11 wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein.

Der PC 3.11 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 3.11.

Puls Computer PC 3.11

→ EKG-genau



Elastischer Gurt

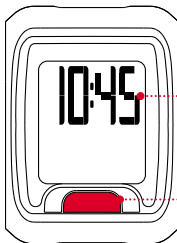


Pulsabnehmer mit Sender



## 1.2 ÜBERSICHT DER UHR, SYMBOLE UND DISPLAYAUFBAU

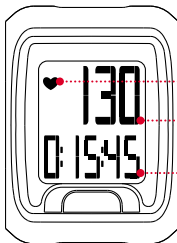
### RUHEMODUS



Uhrzeit

Funktionstaste

### TRAININGSMODUS MIT HERZFREQUENZ

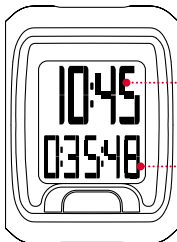


Symbol für empfangene Herzfrequenz

Aktueller Puls

Stoppuhr (Trainingszeit)

### TRAININGSMODUS OHNE HERZFREQUENZ



Uhrzeit

Stoppuhr  
Letzte Trainingszeit

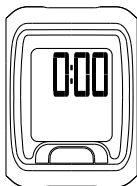
## 1.3 EINSTELLEN DER UHRZEIT

Der PC 3.11 befindet sich im Ruhezustand.  
(Im Display wird nur die Uhrzeit angezeigt)

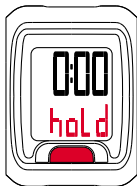
**Hinweis:**

**Einstellungen zügig vornehmen!**

**Der PC 3.11 wechselt automatisch zum jeweils nächsten einzustellenden Punkt.**



Funktionstaste gedrückt halten, bis „hold“ und dann das blinkende Uhrzeit-Format (24 Stunden oder 12 Stunden Anzeige) erscheint.



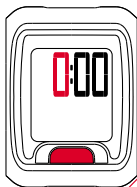
Mit der Funktionstaste zwischen 24 und 12 Stunden Format wählen.

Warten – Display wechselt zur nächsten Einstellung.

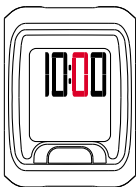


Aktuelle Uhrzeit in Stunden durch wiederholtes Drücken der Funktionstaste einstellen.

Warten – Display wechselt zur nächsten Einstellung.



## 1.3 EINSTELLEN DER UHRZEIT



Erste Ziffer der Minuteneinstellung durch wiederholtes Drücken der Funktionstaste einstellen.

Warten – Display wechselt zur nächsten Einstellung.

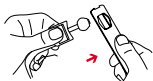


Zweite Ziffer der Minuteneinstellung durch wiederholtes Drücken der Funktionstaste einstellen.

Warten - die Uhrzeit für den PC 3.11 ist eingestellt.

## 2 TRAINIEREN

### 2.1 ANLEGEN DES BRUSTGURTES



Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.

## 2.1 ANLEGEN DES BRUSTGURTES

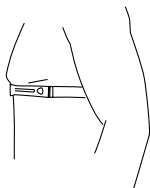
Über den Feststellmechanismus kann die Länge des Gurtes individuell angepasst werden.

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



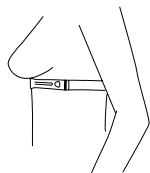
Den Sender bei Herren unterhalb des Brustmuskelansatzes platzieren.

**Das SIGMA-Logo muss lesbar nach vorne zeigen.**

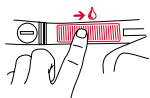


Den Sender bei Damen unterhalb des Brustansatzes platzieren.

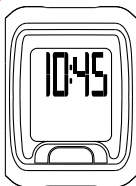
**Das SIGMA-Logo muss lesbar nach vorne zeigen.**



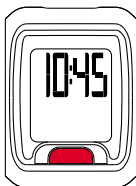
Den Gurt frontseitig leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.



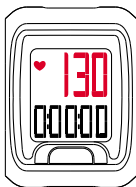
## 2.2 ANZEIGE DER HERZFREQUENZ



Der PC 3.11 befindet sich im Ruhezustand.  
Der Brustgurt ist angelegt.

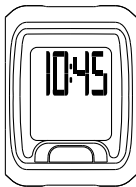


Funktionstaste kurz drücken, um den  
Trainingsmodus zu aktivieren.



Im Display erscheint die aktuelle  
Herzfrequenz.

## 2.3 TRAININGSZEIT (STARTEN, STOPPEN, ZURÜCKSETZEN)

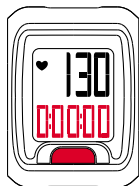


Der PC 3.11 befindet sich im Ruhezustand.  
Der Brustgurt ist angelegt.



## 2.3 TRAININGSZEIT (STARTEN, STOPPEN, ZURÜCKSETZEN)

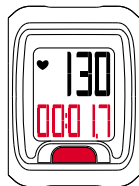
Funktionstaste kurz drücken um den PC 3.11 zu aktivieren.



Bei Trainingsbeginn: Starten der Stoppuhr durch kurzes Drücken der Funktionstaste.

### **Stoppuhr beginnt zu laufen.**

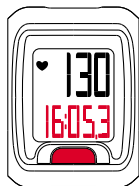
Die Stoppuhr misst bis zu einer Zeit von einer Stunde, zehntel Sekunden genau. Wird länger als eine Stunde trainiert, erscheint die Trainingszeit im Format h:mm:ss.



Bei Trainingsende: Stoppen der Stoppuhr durch kurzes Drücken der Funktionstaste.

### **Stoppuhr bleibt stehen.**

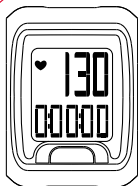
Durch nochmaliges Drücken der Funktionstaste startet die Stoppuhr erneut.



Zurücksetzen der Stoppuhr auf Null durch langes Drücken der Funktionstaste, bis "hold", "RESET" und dann 0:00:00 im Display erscheint.

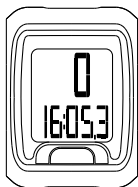


## 2.3 TRAININGSZEIT (STARTEN, STOPPEN, ZURÜCKSETZEN)



Die Stoppuhr ist auf Null zurückgesetzt.

## 2.4 BEENDEN DES TRAININGS



Brustgurt ablegen, Stoppuhr stoppen.  
**Nur so** kehrt der PC 3.11 automatisch nach kurzer Zeit in den Ruhezustand zurück.



Der PC 3.11 befindet sich im Ruhezustand.



Durch kurzes Drücken der Funktionstaste kann die letzte Trainingszeit abgerufen werden.

Löschen der letzten Trainingszeit (siehe 2.3).

### 3.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

**Die Herzfrequenz (HF) oder auch der Puls wird in Schlägen pro Minute angegeben.**

#### **Maximale Herzfrequenz**

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

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

Die HFmax kann auch mittels einer mathematischen Gleichung geschätzt werden:

#### **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. Aus sportmedizinischer Sicht lassen sich drei Trainingszonen einteilen:

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.

## 3.1 WISSENSWERTES ZUR HERZFREQUENZ

### **HZ (Health-Zone):**

Gesundheit **55 – 70% der HFmax**

Ausrichtung: Wellness 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.

### **FZ (Fitness-Zone):**

Fitness **70 – 80% der HFmax**

Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene

In der Fitness-Zone trainieren Sie bereits deutlich intensiver.

Die Energie wird hier hauptsächlich aus der Verbrennung von Kohlenhydraten herangezogen.

### **PZ (Power-Zone):**

Leistung **80 – 100% der HFmax**

Ausrichtung: Training für leistungsorientierte Sportler

Das Training in der Leistungszone ist sehr intensiv und sollte nur von trainierten Sportlern durchgeführt werden.

## 3.2 WICHTIGE HINWEISE

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

- Der Gurt mit dem Pulsabnehmer 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).

## 3.2 WICHTIGE HINWEISE

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

## 3.3 HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UND SERVICE

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

Die Uhr erhält kein Herzfrequenz Signal mehr, in der oberen Zeile erscheint „0“ - nach kurzer Zeit wird die „0“ durch die aktuelle Uhrzeit ersetzt. Falls wieder ein Herzfrequenz Signal empfangen wird, erscheint es automatisch auf dem Display.

### **Schalten sich SIGMA Puls Computer komplett ab?**

Nein. Im Ruhezustand wird nur die Uhrzeit angezeigt, so dass Sie den Puls Computer auch als normale Armbanduhr verwenden können. In diesem Zustand verbraucht der PC 3.11 nur sehr wenig Strom.

### **Kann ich den Brustgurt auf einem Laufband verwenden?**

Ja – die Signale können von fast allen entsprechenden Cardiogeräten empfangen und angezeigt werden.

### **Sind SIGMA Puls Computer wasserdicht und können zum Schwimmen verwendet werden?**

Ja - der PC 3.11 ist bis 3 ATM wasserdicht (entspricht einem Prüfdruck von 3 bar). Der PC 3.11 ist zum Schwimmen geeignet. Bitte beachten: die Tasten unter Wasser nicht betätigen, da sonst Wasser in das Gehäuse eindringen kann. Der Gebrauch im Meerwasser sollte vermieden werden, da Funktionsstörungen auftreten können.

### 3.3 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 1°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 ausgetauscht werden – Batterietyp CR 2032 (Art.-Nr. 00342).

#### **Batteriewechsel**

Im Puls Computer und Brustgurt wird die Batterie CR 2032 (Art.-Nr. 00342) verwendet.

Der SIGMA Puls Computer ist ein hochtechnisches Messinstrument. Um die Funktion und Wasserdichtigkeit zu gewährleisten, sollte der Batteriewechsel vom autorisierten Fachhändler durchgeführt werden. Durch unsachgemäßen Batteriewechsel kann der Puls Computer beschädigt werden; dadurch erlischt der Anspruch auf Gewährleistung.

**Die Uhrzeit muss nach einem Batteriewechsel erneut eingestellt werden.**

### 3.4 GEWÄHRLEISTUNG

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie Ihren Puls Computer gekauft haben. Sie können den Puls Computer mit Ihrem Kaufbeleg und allen Zubehörteilen auch an die nachfolgende Adresse senden. Bitte achten Sie dabei auf ausreichende Frankierung.

#### **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)

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.

You can find the CE Declaration under: [www.sigmasport.com](http://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.
- BE Batteries may not be disposed of in household waste (European Battery Law).
- US Please hand in the batteries at a nominated hand-over point for disposal.
- FR Ne pas jeter les piles aux ordures ménagères (loi européenne relative aux piles et accu.).  
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).  
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 3.11

### **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](mailto:info@sigmasport.com)

### **SIGMA SPORT ASIA**

Asia, Australia, South America, Africa  
10F, No.192, Zhonggong 2<sup>nd</sup> 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](http://www.sigmasport.com)