

HEART RATE MONITOR


SIGMA[®]
GERMANY



**HEART
RATE**



PC 3.11

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

DE

US/GB

FR

IT

ES

NL

INDICE

1	Conoscere l'apparecchio	
1.1	Introduzione e contenuto della confezione	45
1.2	Panoramica delle funzioni dell'orologio, icone e aspetto del display	46
1.3	Impostazione dell'ora	47
2	Training	
2.1	Indossare la fascia toracica	48
2.2	Indicazione della frequenza cardiaca	50
2.3	Tempo di training (inizio, arresto, ripristino)	50
2.4	Fine del training	52
3	Informare	
3.1	Nozioni importanti relative alla frequenza cardiaca	53
3.2	Avvertenze importanti	54
3.3	Domande frequenti e assistenza	55
3.4	Garanzia	57

1 CONOSCERE L'APPARECCHIO

1.1 INTRODUZIONE E CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Complimenti per avere deciso l'acquisto di un cardiofrequenzimetro SIGMA SPORT®. Il vostro nuovo PC 3.11 sarà un compagno fedele per molti anni nell'attività sportiva e nel tempo libero.

Il PC 3.11 è uno strumento di misurazione tecnicamente esigente. 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 con l'uso del vostro PC 3.11.

Cardiofrequenzimetro PC 3.11

→ Preciso come un ECG



Fascia elastica

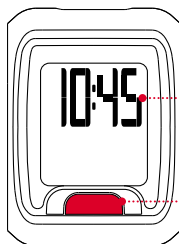


Trasmettitore



1.2 PANORAMICA DELLE FUNZIONI DELL'OROLOGIO, ICONE E STRUTTURA DEL DISPLAY

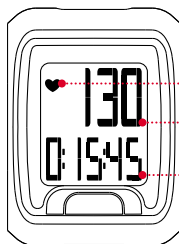
MODO STAND BY



Orario

Pulsante Top

MODO TRAINING CON FREQUENZA CARDIACA

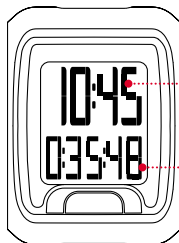


Simbolo per la frequenza cardiaca ricevuta

Frequenza cardiaca attuale

Cronometro (sessione di training)

MODO TRAINING SENZA FREQUENZA CARDIACA



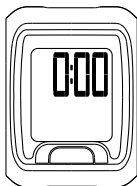
Orario

Cronometro
Ultima sessione di training

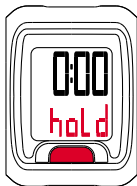
1.3 IMPOSTAZIONE DELL'ORA

Il PC 3.11 si trova nella modalità di stand by.
(Nel display viene visualizzata solo l'ora)

Avvertenza:
eseguire la regolazione senza esitazioni!
Il PC 3.11 passa automaticamente al punto di regolazione successivo.



Tenere premuto il pulsante top fino a "hold" e viene visualizzato il formato ora lampeggiante (visualizzazione a 24 ore o a 12 ore).



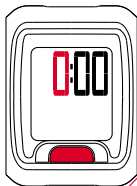
Tramite il pulsante top selezionare il formato ora scegliendo tra 24 ore e 12 ore.

Attendere – Il display passa alla regolazione successiva.

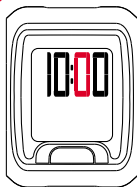


Regolare l'ora corrente premendo ripetutamente il pulsante top.

Attendere – Il display passa alla regolazione successiva.



1.3 IMPOSTAZIONE DELL'ORA



Regolare la prima cifra dei minuti premendo ripetutamente il pulsante top.

Attendere - Il display passa alla regolazione successiva.

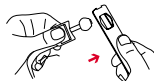


Regolare la seconda cifra dei minuti premendo ripetutamente il pulsante top.

Attendere - L'ora del PC 3.11 è ora impostata.

2 TRAINING

2.1 INDOSSARE LA FASCIA TORACICA



Posizionare il sensore sulla fascia elastica.

2.1 INDOSSARE LA FASCIA TORACICA

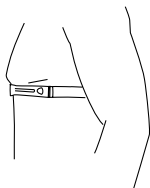
Tramite il meccanismo di blocco è possibile regolare la lunghezza della cinghia.

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



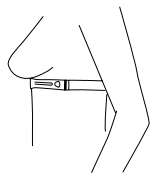
Per gli uomini il sensore deve essere posizionato sotto l'attacco del muscolo pettorale.

Il logotipo SIGMA deve essere leggibile sulla parte anteriore.

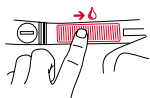


Per le donne il sensore deve essere posizionato sotto l'attacco del seno.

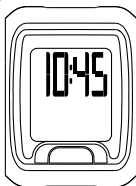
Il logotipo SIGMA deve essere leggibile sulla parte anteriore.



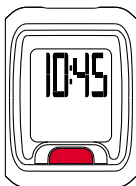
Sollevarre leggermente anteriormente la cinghia dalla pelle. Inumidire con saliva o acqua le zone ondulate (elettrodi) sulla parte posteriore del sensore.



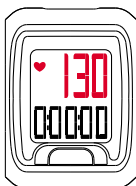
2.2 INDICAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA



Il PC 3.11 si trova nella modalità di stand by.
La fascia toracica è indossata.

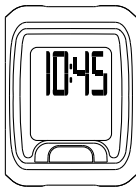


Premere brevemente il pulsante top per attivare la
modalità training.



Sul display viene visualizzata la frequenza cardiaca
attuale.

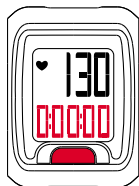
2.3 TEMPO DI TRAINING (INIZIO, ARRESTO, RIPRISTINO)



Il PC 3.11 si trova nella modalità di stand by.
La fascia toracica è indossata.

2.3 TEMPO DI TRAINING (INIZIO, ARRESTO, RIPRISTINO)

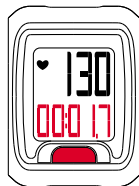
Premere brevemente il pulsante top per attivare il PC 3.11.



All'inizio del training: avviare il cronometro premendo leggermente il pulsante top.

Il cronometro inizia a contare.

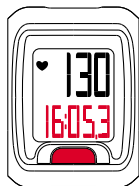
Il cronometro effettua una misurazione per un periodo fino a un'ora con la precisione di un decimo di secondo. Se il training dura più di un'ora, il tempo di training viene visualizzato nella forma h:mm:ss.



Alla conclusione del training: fermare il cronometro premendo leggermente il pulsante top.

Il cronometro è disattivo.

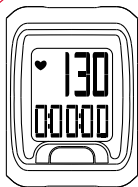
Premendo nuovamente il pulsante top il cronometro viene nuovamente avviato.



L'azzeramento del cronometro premendo a lungo il pulsante top, fino "hold", "RESET" e quindi la visualizzazione di 0:00:00.

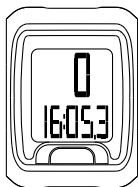


2.3 TEMPO DI TRAINING (INIZIO, ARRESTO, RIPRISTINO)

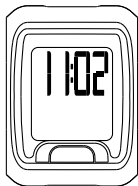


Con questa operazione il cronometro è azzerato.

2.4 FINE DEL TRAINING



Levarsi la fascia toracica, fermare il cronometro. **Solo** in questo modo il PC 3.11 torna dopo breve alla modalità di stand by.



Il PC 3.11 si trova nella modalità di stand by.



Con la breve pressione del pulsante top è possibile richiamare l'ultima sessione di training.

Cancellazione dell'ultima sessione di training (vedere 2.3).

3 INFORMARE

3.1 NOZIONI IMPORTANTI RELATIVE ALLA FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca (FC) oppure anche il polso vengono forniti in battiti al minuto.

Frequenza cardiaca massima

La frequenza cardiaca massima (FC_{mass}) è la frequenza massima correntemente possibile, alla quale batte il cuore con il totale esaurimento della capacità di rendimento del vostro corpo. La frequenza cardiaca massima dipende dalla vostra età, sesso, capacità di rendimento, rendimento specifico per il tipo di sport praticato e stato di salute generale. Il modo migliore per determinare la propria frequenza cardiaca massima è sottoporsi ad una prova di resistenza allo sforzo.

Consigliamo vivamente di sottoporsi a questo tipo di test sotto supervisione di un medico e ad intervalli regolari.

La FC massima può anche essere stimata mediante un'equazione matematica:

Uomini:

$210 - \text{"età"} - (0,11 \times \text{peso personale in kg}) + 4$

Donne:

$210 - \text{"età"} - (0,11 \times \text{peso personale in kg})$

La frequenza di training corretta

La zona di training è la zona in cui la frequenza cardiaca si deve mantenere nel corso di una sessione di training efficace e finalizzata. Da un punto di vista di medicina sportiva è possibile definire tre zone di training:

Si prega di notare programmi generalizzati non sono possono in nessun caso considerare le necessità specifiche del singolo atleta! Per questo motivo una definizione veramente ottimale di un training può essere effettuata solamente con un allenatore specializzato che conosce a fondo l'atleta.

3.1 NOZIONI IMPORTANTI RELATIVE ALLA FREQUENZA CARDIACA

HZ (Health-Zone):

Salute **55 – 70% della FC_{mass}**

Obiettivo: Wellness per (ri-) principianti

Questa zona viene anche denominata "zona brucia grassi". Qui si lavora sul metabolismo aerobico, vale a dire nei muscoli si bruciano i grassi e carboidrati trasformandoli in energia.

FZ (Fitness-Zone):

Fitness **70 – 80% della FC_{mass}**

Obiettivo: Fitness per esperti

Nella zona Fitness si effettua un training più intensivo.

L'energia viene principalmente recuperata bruciando carboidrati.

PZ (Power-Zone):

Potenza **80 – 100% della FC_{mass}**

Obiettivo: Training per atleti con attenzione sulle prestazioni

Il training nella zona di potenza è molto intensivo e deve essere eseguito solo da atleti allenati.

3.2 AVVERTENZE IMPORTANTI

Le motivazioni per la mancata visualizzazione dei dati relativi alla frequenza cardiaca possono essere le seguenti:

- La cinghia con il sensore di frequenza non è stata indossata in modo corretto.
- I sensori (elettrodi) del sensore di frequenza sono sporchi o non sono umidi.
- Ci sono disturbi provocati da fonti di interferenza elettrica (linee di alta tensione, linee di alimentazione ferroviaria ecc.).
- La batteria del sensore (CR 2032) è scarica (art.-nr. 00342).

3.2 AVVERTENZE IMPORTANTI

Consultare il proprio medico prima del training specialmente se si soffre di disturbi cardiovascolari.

3.3 DOMANDE FREQUENTI E ASSISTENZA

Cosa succede se levo la fascia toracica durante il training?

L'orologio non riceve più il segnale di frequenza cardiaca, sulla riga superiore compare "0" dopo poco lo "0" viene sostituito dall'ora corrente. Nel caso in cui si dovesse ricevere nuovamente la frequenza cardiaca, questa viene automaticamente visualizzata sul display.

I cardiofrequenzimetri SIGMA si spengono mai completamente?

No. Nella modalità di stand by viene visualizzata solo l'ora, in modo che possiate utilizzare il cardiofrequenzimetro anche come normale orologio da polso. In questo stato il PC 3.11 utilizza pochissima corrente.

Posso utilizzare la fascia toracica su un tapis roulant?

Sì - i segnali vengono ricevuti e visualizzati da quasi tutti i dispositivi cardiaci.

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

Sì - il PC 3.11 è impermeabile fino a 3 ATM (corrisponde ad una pressione di test di 3 bar). Il PC 3.11 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.

3.3 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 1 °C fino 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. Questa dovrebbe essere sostituita il prima possibile - batteria tipo CR 2032 (art. nr. 00342).

Sostituzione batteria

Il cardiofrequenzimetro utilizza una batteria tipo CR 2032 (art. nr. 00342). Il cardiofrequenzimetro SIGMA è uno strumento di misurazione di altissima tecnologia. Per garantire il funzionamento e l'impermeabilità, la sostituzione della batteria dovrebbe essere effettuata da un tecnico specializzato. Se la batteria viene sostituita in modo non idoneo il cardiofrequenzimetro potrebbe esserne danneggiato con la conseguente invalidazione della garanzia.

Dopo la sostituzione della batteria l'ora deve essere nuovamente impostata.

3.4 GARANZIA

Diamo garanzia ai nostri partner commerciali per difetti come previsto dalla legge. Le batterie non sono incluse nella garanzia. In caso di richiesta in garanzia rivolgersi al rivenditore presso il quale è stato acquistato il cardiofrequenzimetro. Oppure inviare il cardiofrequenzimetro completo di prova di acquisto e tutti gli accessori all'indirizzo seguente. Si prega di fornire di affrancatura sufficiente.

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Assistenza-Tel. +49 (0) 6321/9120-118

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.

You can find the CE Declaration under: 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

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