

HEART RATE MONITOR



**HEART
RATE**



PC 25.10

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

ITALIANO
ESPAÑOL
NEDERLANDS

DE

US / GB

FR

IT

ES

NL

1.	Voorwoord en inhoud van de verpakking	133
2.	Fundamenteel functieprincipe	134
2.1	Functieoverzicht (boomdiagram)	134
2.2	Toetsindeling en navigatieprincipe	136
2.3	Omdoen van de borstband / montage van de stuurbevestiging	137
2.4	Inschakelen van de hartslagcomputer	138
2.5	Hartfrequentiemeting	139
3.	Instellingen vóór de eerste training	
	→ hoofdmenu instellen	141
3.1	Gebruikersinstellingen („Setting user“)	142
3.2	Apparaatinstellingen („Setting Unit“)	144
4.	Hoofdmenu training („training“)	145
5.	Hoofdmenu tijd („time“)	146
6.	Hoofdmenu geheugen („memory“)	149
6.1	Totaalwaarden geheugen („Total values“)	149
6.2	Aparte geheugens	150
7.	Verdere informatie	151
7.1	Wetenswaardigheden over de hartfrequentie	151
7.2	FAQ	153
7.3	Piepoverzicht	154
7.4	Probleemoplossingen	155
7.5	Batterijvervanging / Waterdichtheid en garantie	156

1. VOORWOORD EN INHOUD VAN DE VERPAKKING

Hartelijk gefeliciteerd dat u hebt gekozen voor een polscomputer van de onderneming SIGMA SPORT®. Uw nieuwe PC 25.10 zal u jarenlang trouw begeleiden tijdens sport en vrije tijd.

De PC 25.10 is een technisch veeleisend meetinstrument. Om de zeer gevarieerde functies van uw nieuwe pulscomputer te leren kennen en te kunnen gebruiken dient u deze bedieningshandleiding goed door te lezen.

SIGMA SPORT® wenst u alle plezier toe bij het gebruik van uw PC 25.10.

Digitaal gecodeerde pulscomputer
PC 25.10

→ EKG nauwkeurig



Borstband met digitale en gecodeerde
wireless transmissie.



Stuurbevestiging ter montage van de
PC 25.10 met O-ring op de fiets.



2. FUNDAMENTEEL FUNCTIEPRINCIPE

2.1 FUNCTIEOVERZICHT (Boomdiagram)

Training

1-zonetraining

Tijd

Tijd

Datum

Stopwatch

Countdown

Wekker

Geheugen

1 Geheugen

Totaal
waarden

Per week

Per maand

Sinds Reset

2. FUNDAMENTEEL FUNCTIEPRINCIPE

2.1 FUNCTIEOVERZICHT (Boomdiagram)



2.1 FUNCTIEOVERZICHT



De vier hoofdmenu's van de PC 25.10

Uw PC 25.10 is in vier hoofdmenu's „Training”, „Tijd”, „Geheugen” en „Afstellen” ingedeeld.

In welk van de hoofdmenu's u zich bevindt wordt aan u aangegeven door het symbool en de omschrijving op het display. Met de toetsen PLUS / MINUS schakelt u over van het ene naar het andere hoofdmenu.

2.2 TOETSINDELING EN NAVIGATIEPRINCIPE

De PC 25.10 bezit drie menuniveaus. Bij de navigatie door de menu's en submenu's van de PC 25.10 dient de gebruiker zich altijd op het boomdiagram in hoofdstuk 2.1 „Funcctieoverzicht” te oriënteren.

Het menubeheer van de PC 25.10 wordt de gebruiker aanzienlijk vergemakkelijkt door een navigatieniveau. Het navigatieniveau verschijnt altijd als de twee bovenste functietoetsen één maal worden ingedrukt.

2.2 TOETSINDELING EN NAVIGATIEPRINCIPE

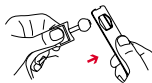
Op het navigatieniveau worden de mogelijke toetsenfuncties van de twee bovenste toetsen aangegeven om:

- In het daaronder liggende niveau (ENTER) te komen
- Terug te gaan naar het daarboven liggende niveau (BACK / OFF)
- Te beginnen met een training (START)
- Te stoppen met een training (END)

Bevestig de op het navigatieniveau aangegeven functie direct met druk op de toets. Met de twee onderste toetsen PLUS / MINUS gaat u heen en weer tussen de afzonderlijke menupunten op een niveau.

2.3 OMDOEN VAN DE BORSTBAND / MONTAGE VAN DE STUURBEVESTIGING

Koppel de zender vast op de elastische band.

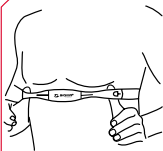


Via het vastzetmechanisme kann de lengte van de band individueel worden aangepast.

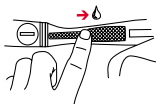
Let erop dat de band goed, maar niet te strak zit.



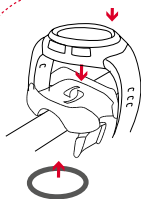
2.3 OMDOEN VAN DE BORSTBAND / MONTAGE VAN DE STUURBEVESTIGING



De band zo omdoen dat de zender bij mannen beneden de borstspieren en bij vrouwen beneden de borsten zit. Hierbij moet het SIGMA logo altijd leesbaar aan de voorkant zitten.



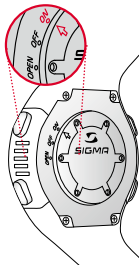
De band een beetje optillen van de huid. Geribbelde zones (elektroden) op de achterkant van de zender met speeksel of water bevochtigen.



Montage van de fietsbevestiging. Bevestig de fietsbevestiging op het stuur.

Fixeer dan de stuurbevestiging met de O-ring en sluit de armband.

2.4 INSCHAKELLEN VAN DE HARTSLAGCOMPUTER



In leveringstoestand staat het batterijdekseltje op „OFF“. Voordat u met de eerste training kunt beginnen, stelt u het batterijdekseltje met het bijbehorende gereedschap in op „ON“.

2.5 HARTFREQUENTIEMETING

Als u niet traint, bevindt uw PC 25.10 zich in rust en kan hij worden gedragen als een normaal horloge. Vóór en na de training zijn op het display de datum, tijd, productnaam te lezen.

U kunt onder de letters PC 25.10 nog een woord van max. 10 tekens invoegen (Mijn naam functie). U leest hier meer over in hoofdstuk 3.2 „Apparaatinstellingen”.



Ter activering van uw PC 25.10 houdt u een willekeurige toets 2 seconden ingedrukt. Het horloge gaat over naar de actieve modus en u komt in het hoofdmenu „Training”.

Aanwijzing: oriënteer u aan het begin altijd op het bij 2.1 aangegeven boomdiagram.



Synchronisatie van Klok en borstband

Uw PC 25.10 is voorzien van een digitaal gecodeerde borstband waardoor u zonder storing in de groep kunt trainen. Door zijn nieuwe techniek kunt u er zeker van zijn dat uw gegevens vanuit de borstband als digitale gegevenspakketten zonder verlies bij uw PC 25.10 komen.

2.5 HARTFREQUENTIEMETING



Voordat u met een training kunt beginnen, moet de borstband één maal worden gesynchroniseerd met het horloge.

Selecteer in het hoofdmenu „Training” en druk op de navigatietoets → ENTER.



De synchronisatie wordt automatisch gestart en duurt slechts enkele seconden.



Na een succesvolle synchronisatie geeft de PC 25.10 u een korte bevestiging met „Sync ok”.

Aanwijzing: mocht u deze indicatie op uw horloge zien, dan is de synchronisatie reeds met succes afgesloten.



Nadat uw PC 25.10 met succes met de borstband is gesynchroniseerd, kunt u met uw training door het indrukken van → START beginnen.

Aanwijzing: u vindt aanwijzingen over mogelijke problemen bij de synchronisatie in hoofdstuk 7.4 „Probleemoplossingen”.

2.5 HARTFREQUENTIEMETING

PC 25.10 uitschakelen

De PC 25.10 schakelt automatisch na 5 minuten uit, zolang er geen training actief is. Als alternatief kunt u uw horloge echter ook altijd handmatig op rust zetten.

Om uw PC 25.10 uit te schakelen moet u zich in het hoofdmenu bevinden.

Druk op Navigatietoets → OFF om de rust te activeren.



Uw PC 25.10 bevindt zich weer in rust en kan als normaal horloge in het leven van alledag worden gedragen.



3. INSTELLINGEN VÓÓR DE EERSTE TRAINING

Breng vóór de eerste training uw persoonlijke instellingen in.



3. INSTELLINGEN VÓÓR DE EERSTE TRAINING

Ga naar het hoofdmenu met de PLUS/MINUS toets naar het menuonderdeel Instellen. Druk op de navigatietoets → ENTER om het menu Instellen te openen.

Het hoofdmenu „Instellen („Setting”)” is onderverdeeld in „Gebruiker”, „Apparaatinstellingen” („Setting/User”, „Setting/Unit”). Stap over tussen deze onderdelen door het indrukken van de PLUS/MINUS toetsen.

Open het desbetreffende menu met de Navigatietoets → ENTER.



Nu worden in ieder menu verschillende in te stellen waarden aangegeven. Wijzig een instellingswaarde met de Navigatietoets → CHANGE.

Verhoog/verlaag de in te stellen waarde met PLUS/MINUS.

Bevestig elke instelling met OK en sla de instelling uiteindelijk op met → SAVE.

Aanwijzing: de PC 25.10 beschikt over een extra geheugen, zodat bij de vervanging van een batterij de persoonlijke instellingen van uw PC 25.10 behouden blijven.



3.1 GEBRUIKERSINSTELLINGEN („SETTING USER”)



Voer in het menu Gebruikersinstellingen („Setting user”) achter elkaar uw geslacht („Gender”), uw verjaardag („Birthday”) en uw gewicht („Weight”) in. Op basis van deze waarden wordt uw maximale hartfrequentie (HR max) berekend.

3.1 GEBRUIKERSINSTELLINGEN („SETTING USER“)

De berekende HF max. vormt de basis voor de bepaling van de boven- en ondergrens van uw gewenste trainingszone. De selectie en instelling van de trainingszone vindt plaats in het menu „Instellingen//Gebruiker//Train. zone“. Afhankelijk van uw persoonlijke doelstellingen heeft u bij de PC 25.10 de mogelijkheid een van de volgende trainingszones te activeren.

1. Fat Burner-zone:

→ **ca. 55–70 % van de HF max.**

Bij een training met geringe intensiteit en daardoor langere duur worden procentueel meer vetten dan koolhydraten aangesproken voor het leveren van energie. Daarom dienen personen die primair gewicht willen verliezen en vet willen verbranden, in dit gebied te trainen. Aanbevolen wordt een trainingsduur van 45-90 min.

Ook beginners die langere tijd niet meer sportief actief zijn geweest, dienen eerst met een training in dit intensiteitsgebied te beginnen. Daardoor wordt het gevaar van overbelasting en de daaraan verbonden gezondheidsrisico's duidelijk verminderd.

2. Fitnesszone:

→ **ca. 70–80 % van de HF max.**

De training voor hart en bloedvaten is in eerste instantie gericht op verbetering van het aerobe prestatievermogen.

3. Individuele zone:

U heeft bij de PC 25.10 ook de mogelijkheid uw trainingszone individueel in te stellen. Verander daarvoor in het menuonderdeel „Instellen//Gebruiker//Train. zone“ de boven en ondergrenzen met de navigatietoets → CHANGE.

Opm.: Instructies voor het instellen vindt u aan het begin van dit hoofdstuk.

3.2 APPARAATINSTELLINGEN („SETTING UNIT“)



In het menu „Apparaatinstellingen“ („Setting unit“) worden de taal („Language“) (D, GB, F, ES, IT), de datum („Date“), de tijd („Clock“) (12 / 24 h modus) en verschillende geluidsinstellingen („Volume“) uitgevoerd:

Toetstonen („Button tones“):

Toetstonen geven de gebruiker iedere keer als hij op de toets drukt akoestisch feedback.

Zonealarm („Zone alarm“):

Bij een zonealarm klinkt een akoestisch signaal als de gebruiker de grenzen van de trainingszones overschrijdt of daaronder blijft.

Een overzicht van de akoestische signalen vindt u in hoofdstuk 7.3 „Piepoverzicht“. Aanwijzingen over het instellingsprincipe vindt u aan het begin van dit hoofdstuk.

Met de Mijn-naam-functie („my name function“) kan een individualisering van de PC 25.10 worden uitgevoerd. Op het horloge verschijnt dan in rust (sleep mode) de naam of willekeurige letters die maximaal 10 tekens lang kunnen zijn.

4. HOOFDMENU TRAINING („MAIN MENU TRAINING“)

Druk op de navigatietoets → ENTER om het hoofdmenu „Training“ („Main menu Training“) te openen.

Nadat uw PC 25.10 met succes met de borstband is gesynchroniseerd, kunt u met uw training door het indrukken van → START beginnen.

Bovenin het display vindt u alle informatie over uw doelzone. In het midden bevindt zich uw actuele polsslag.



Onderin zijn tijdens de training afhankelijk van het soort training de volgende waarden op te roepen:

- Totale tijd („Total time“)
- Gemiddelde HF („Average HR“)
- Maximale HF („Highest HR“)
- Kcal
- Tijd („Clock“)

Met de toetsen PLUS/MINUS kunt u tijdens de lopende training naar believen overstappen tussen de individuele trainingswaarden. De trainingszone waarin u traint wordt afgestemd op uw voorinstellingen in het menuonderdeel 3.2 „Gebruikersinstellingen“.



5. HOOFDMENU TIJD („MAIN MENU TIME“)



Uw PC 25.10 beschikt over een hoofdmenu tijd met alle belangrijke tijdfuncties van een sport-horloge.

Overzicht van de tijdfuncties:

- Tijd („Clock“)
- Datum („Date“)
- Stopwatch
- Countdown („Countdown“)
- Wekker („Alarm“)



Druk op de navigatietoets → ENTER om het menu Tijd te openen.



De PC 25.10 geeft u de actuele tijd aan.

Meer over het instellen van de tijd vindt u in het hoofdmenu Instellen in hoofdstuk 3.2 „Apparaatinstellingen“.

5. HOOFDMENU TIJD („MAIN MENU TIME“)

De PC 25.10 geeft u de actuele datum aan.

Meer over het instellen van de datum vindt u in het hoofdmenu Instellen in hoofdstuk 3.2 „Apparaatinstellingen“.



De stopwatch dient voor de meting van intervallen onafhankelijk van een training. Druk op → START om uw stopwatch te starten. Volg dan de aanwijzingen op het display op.

De stopwatch van de PC 25.10 kan ook zonder borstriem gebruikt worden. Het horloge blijft in dit geval tot 19:59:59 u. geactiveerd.



Tip: de gestarte stopwatch loopt ook op de achtergrond verder als het horloge in de sluimerstand (sleep mode) is gezet. In het display wordt dan in de sleep mode het stopwatchsymbool getoond.

De countdown telt een vrij instelbare interval terug naar „0“ en geeft dan een akoestisch en optisch alarm af. Voor het instellen van countdown drukt u op navigatietoets → CHANGE. Volg dan de aanwijzingen op het display op.



5. HOOFDMENU TIJD („MAIN MENU TIME“)



U kunt uw PC 25.10 ook als wekker of geheugensteuntje gebruiken.

Voor het instellen van de wekker drukt u op navigatietoets → CHANGE. Volg dan de aanwijzingen op het display op.

Tip: is de wekker op een bepaalde tijd ingesteld, dan waarschuwt hij u elke dag op dezelfde tijd.



Om het menu „Tijd“ te verlaten drukt u op navigatietoets → BACK.



U bevindt zich nu weer in het hoofdmenu „Tijd“.

6. HOOFDMENU GEHEUGEN („MAIN MENU MEMORY“)

Druk op de navigatietoets → ENTER om het menu „Geheugen” te openen.

Met de PLUS/MIN-toetsen kunt u kiezen tussen het „Totaalwaardegeheugen” en het „Afzonderlijk geheugen”.



6.1 TOTAALWAARDEN GEHEUGEN („TOTAL VALUES“)

Druk op de navigatietoets → ENTER om het „Totaalwaarde”-menu of het gedetailleerd afzonderlijk geheugen te openen.

In Geheugen „totaalwaarden” („Total values”) kunt u in een soort dagboek over verschillende periodes de door u afgewerkte trainingsonderdeel naslaan.

Daardoor kunt u de belangrijkste trainingsgegevens over een wezenlijk langere tijdsperiode bekijken dan in het afzonderlijk geheugen. In tegenstelling tot het afzonderlijk geheugen is dit geheugen niet bedoeld voor de nauwkeurige analyse van een afzonderlijke trainingseenheid, maar veel meer voor de analyse van de „trainingsdiscipline” over een langere periode. (Hoe regelmatig heb ik in de week of maand xy getraind)



6.1 TOTAALWAARDEN GEHEUGEN („TOTAL VALUES“)



Uw PC 25.10 slaat de belangrijkste totaalwaarden van de door u afgewerkte trainingsonderdelen gedurende de volgende perioden op:

- Per week (max t/m 12 weken)
- Per maand (per month) (max. t/m 12 maanden)
- Sinds Reset (since reset)



Hierbij worden de volgende waarden over de gewenste periode aangegeven:

- Aantal trainingsonderdelen
- Totaal trainingstijd („Time“)
- Gemiddelde trainingstijd („Average time“)
- Kcal



6.2 GEHEUGEN

Naast de totaalwaarden beschikt uw PC 25.10 over een zeer gedetailleerd geheugen voor de evaluatie van uw trainingseenheid.

6.2 GEHEUGEN

In detail wordt de gebruiker de volgende waarden getoond:

- Datum („Date“)
- Starttijd („Start time“)
- Totale tijd („Total time“)
- Gemiddelde HF („Average HR“)
- Maximale HF („Highest HR“)
- Kcal
- Tijdwaarden in HF zone
- % in HF zone



7. VERDERE INFORMATIE

7.1 WETENSWAARDIGHEDEN OVER DE HARTFREQUENTIE

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

Maximale hartfrequentie

De maximale hartfrequentie (max. HF) is de maximaal mogelijke frequentie waarmee uw hart bij totale benutting van het prestatievermogen van uw lichaam slaat. De persoonlijke max. HF is afhankelijk van uw leeftijd, uw geslacht, uw bereidheid om prestaties te leveren, uw sportspecifieke prestatievermogen en uw lichaamsgesteldheid. De beste mogelijkheid om uw persoonlijke max. HF vast te stellen is een belastingtest.

7.2 FAQ

Wat is de reden waarom de indicatie op het display traag reageert of zwarte vlekken vertoont?

Het zou kunnen dat de bedrijfstemperatuur te hoog of te laag is geweest. Uw pulscomputer is ontworpen voor een temperatuur van 0 °C t/m 55 °C.

Wat moet er worden gedaan bij een zwakke displayaanduiding?

Een zwakke displayaanduiding kan het gevolg zijn van een te zwakke batterij. Zij moet zo snel mogelijk worden vervangen.

- batterijtype CR 2032 (art. nr. 00342)

7.3 PIEPOVERZICHT

Met verschillende piepsignalen wordt u attent gemaakt op de PC 25.10.

Bij de geluidsinstellingen onderscheidt men:

1 x lang:
bij het ingaan van zone

3 x kort:
als men onder zone is

5 x kort:
als men boven de zone zit

7.3 PIEPOVERZICHT

3 x kort met interval:
Countdown is afgelopen wekker gaat af

1 x kort:
Toetsen geluid

7.4 PROBLEEMOPLOSSINGEN

Er kon geen signaal worden gevonden.

Controleer of u uw borstband op de juiste manier hebt omgedaan. Druk op → SYNC om de Synchronisatie opnieuw op te starten.

Meer informatie vindt u in hoofdstuk
2.5 „Hartfrequentiemeting”



Tijdens de synchronisatie waren twee en meer borstbanden met dezelfde zendfrequentie in de directe nabijheid.

Loop weg en druk op → SYNC om de synchronisatie opnieuw op te starten.



7.4 PROBLEEMOPLOSSINGEN

Belangrijke aanwijzingen

Als er geen aanduiding voor de hartfrequentie op het display te lezen is, kan dat de volgende redenen hebben:

- De riem met de hartslagmeter werd niet correct gedragen.
- De sensors (elektroden) van de pulsslagopnemer zijn vervuild of niet vochtig.
- Storende invloeden door elektrische storingsbronnen (hoogspanningsleidingen, spoorlijnen, etc.).
- Batterij van zender (CR 2032) is leeg (art. nr. 00342).

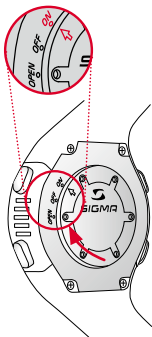
Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint om gezondheidsrisico's te voorkomen. Dit geldt in het bijzonder als bij u cardiovasculaire elementaire ziekten voorkomen.

7.5 BATTERIJVERVANGING/WATERDICHTHEID EN GARANTIE

Batterij verwisselen

De PC 25.10 heeft een „ON/OFF“ batterijvak. Verwissel de batterijen op de volgende manier: Open het batterijvak door de pijl op „OPEN“ te zetten. Haal het dekseltje van het batterijvak af en plaats de nieuwe batterij. Let erop dat de + pool zichtbaar is. Plaats het dekseltje van het batterijvak met de pijl op „OPEN“ weer terug en draai de pijl naar „ON“.

Tip: Gebruikt u het horloge langere tijd niet, zet het dekseltje van het batterijvak dan op „OFF“ om de batterij te sparen.



7.5 BATTERIJVERVANGING/WATERDICHTHEID EN GARANTIE

Waterdicht

De PC 25.10 is tot een diepte van 30 m (3 bar) waterdicht.
De borstriem is tot 10 m (1 bar) waterdicht.

Onder water mag er niet op knoppen worden gedrukt.

Garantie

Wij zijn ten opzichte van onze desbetreffende contractpartners aansprakelijk voor gebreken volgens de westelijke voorschriften. Batterijen zijn van de garantie uitgesloten. Neem ingeval van garantie contact op met de handelaar, bij wie u uw pulscomputer hebt gekocht of stuur de pulscomputer met kassabon en alle accessoireonderdelen, voldoende gefrankeerd, aan:

SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15

D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118

E-mail: service@sigmasport.com

Bij gerechtvaardigde aanspraken op garantie krijgt u een vervangend apparaat. Er bestaat uitsluitend aanspraak op het op dat moment actuele model. De fabrikant behoudt zich technische wijzigingen voor.

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.
- GB Batteries may not be disposed of in household waste (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 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 25.10



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 USA

North America
3487 Swenson Ave.
St. Charles, IL 60174, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

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

www.sigmasport.com