

RUNNING COMPUTER



PC+MAC READY



9 km/h



SPEED

15 km



DISTANCE

99 L



LAP COUNT

RC 14.11

RUNNING COMPUTER
SPEED - DISTANCE - LAP COUNT

www.sigmasport.com

DE

US/GB

FR

IT

ES

NL

PT

1	Voorwoord	244
2	Inhoud van de verpakking	244
3	Veiligheidsaanwijzingen	245
4	Overzicht	246
4.1	De Running Computer activeren	246
4.2	R3-zender bevestigen	246
4.2.1	De borstriem omdoen	246
4.2.2	De HipClip bevestigen	247
4.3	Voor de training	248
4.4	Toets kort en lang indrukken	249
4.5	Overzicht modi en functies	250
4.5.1	Rustmodus	251
4.5.2	Trainingsmodus	251
4.5.3	Rondenweergave	252
4.5.4	Instelmodus	253
5	Instelmodus	254
5.1	Instelmodus openen	254
5.2	Indeling van het display	254
5.3	Toetsfuncties in instelmodus	254
5.4	Korte handleiding apparaatinstellingen	255
5.5	Het apparaat instellen	255
5.5.1	Taal instellen	255
5.5.2	Maateenheid instellen	255
5.5.3	Kalibratie	255
5.5.4	Correctiefactor	255
5.5.5	Datum instellen	256
5.5.6	Kloktijd instellen	257
5.5.7	Geslacht instellen	258
5.5.8	Verjaardag instellen	258
5.5.9	Gewicht instellen	258
5.5.10	Max. hartslag instellen	258
5.5.11	Trainingszone instellen	259
5.5.12	Trainen met trainingszones	260
5.5.13	Individuele trainingszone samenstellen	260
5.5.14	Totaalafstand instellen	262
5.5.15	Totale looptijd instellen	263
5.5.16	Totaal calorieën instellen	263
5.5.17	Contrast instellen	263
5.5.18	Logboekinterval	264
5.5.19	Logboek	265

5.5.20	Toetsgeluid instellen	265
5.5.21	Zonealarm in-/uitschakelen	265
6	Kalibratie & correctiefactor	266
6.1	Waarom kalibreren?	266
6.2	Functie kalibratie	266
6.3	Kalibratie oproepen	267
6.4	Kalibreren	268
6.4.1	Kalibratie voorbereiden	269
6.4.2	Kalibratieproces uitvoeren	270
6.5	Correctiefactor	271
7	Trainingsmodus	272
7.1	Trainingsmodus openen	272
7.2	Indeling van het display	272
7.3	Toetsfuncties in trainingsmodus	273
7.4	Functies tijdens de training	274
7.5	Radioverbinding met de R3-zender	274
7.6	Training starten	275
7.7	Training onderbreken	276
7.8	Training stoppen	276
7.9	Trainingswaarden na de training	277
7.10	Trainingswaarden terugstellen en opslaan	277
8	Training met ronden	278
8.1	Rondentraining uitvoeren	278
8.2	Samenvatting van de laatste ronde	279
8.3	Rondenweergave	279
8.3.1	Modus rondenweergave selecteren	280
8.3.2	Indeling van het display	280
8.3.3	Toetsfuncties rondenweergave	281
8.3.4	Waarden van individuele ronden weergeven	282
9	Gegevensoverdracht	282
9.1	RC 14.11 op Docking Station Watch aansluiten	283
10	Onderhoud en reiniging	284
10.1	Batterij verwisselen	284
10.2	Textielborstriem COMFORTEX+ wassen	285
10.3	Afvoer	286
11	Technische gegevens	287
12	Garantie	289

1 VOORWOORD

Gefeliciteerd met uw keuze voor een Running Computer van SIGMA SPORT®. Uw nieuwe Running Computer zal jarenlang een trouwe begeleider bij sport en vrije tijd zijn. U kunt uw Running Computer voor veel activiteiten gebruiken, onder andere voor:

- Hardlooptraining
- Walking en Nordic Walking
- Wandelen
- Zwemmen (alleen hartslagmeting)

De Running Computer RC 14.11 is een technisch hoogwaardig meetinstrument en meet naast de hartslag ook afstand en snelheid. Lees a.u.b. de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door om de talrijke functies en het gebruik van uw nieuwe Running Computer te leren kennen.

SIGMA SPORT® wenst u veel plezier bij de training met uw Running Computer.

2 INHOUD VAN DE VERPAKKING



Running Computer RC 14.11 incl. batterij



Gereedschap voor het batterijvakdekseltje voor het activeren en vervangen van de batterij

Tip: Mocht u dit kwijtraken: met een balpen kunt u het batterijvak ook openen.



COMFORTEX+ borstriem voor hartslagmeting en bevestiging van de R3-zender

2 INHOUD VAN DE VERPAKKING

R3-zender incl. batterij voor snelheids- en hartslagmeting.
De R3-zender zendt digitaal gecodeerd naar uw RC 14.11.



HipClip voor R3-zender voor het trainen zonder hartslag, maar met snelheid.



DATA CENTER 2
Software voor het analyseren van uw trainingsgegevens.



Dockingstation met USB-aansluiting
Voor het uitlezen van de trainingsgegevens van de RC 14.11 naar de DATA CENTER 2-software op de computer.



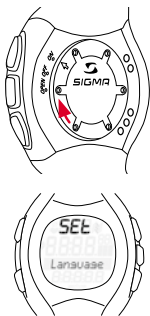
Installeer vóór het aansluiten van het dockingstation de DATA CENTER 2-software.

3 VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Consulteer voor het begin van de training uw arts om gezondheidsrisico's te vermijden. Dit geldt met name, als u een cardiovasculaire aandoening heeft of als u lang niet aan sport heeft gedaan.
- Gebruik de Running Computer niet voor duiken, hij is alleen geschikt om mee te zwemmen.
- Onder water mogen er geen toetsen ingedrukt worden.

4 OVERZICHT

4.1 DE RUNNING COMPUTER ACTIVEREN



Voordat u met uw RC 14.11 kunt gaan trainen, moet u hem eerst activeren. Gebruik hiervoor het daartoe bestemde gereedschap om het batterijvakdekseltje op ON (aan) in te stellen.

De RC 14.11 schakelt automatisch over naar de instelmodus. Met de toetsen PULSE (-) en SPEED (+) bladert u door de basisinstellingen. Met de toets SET bevestigt u de invoer. Stel de basisinstellingen (taal, maateenheid, datum, tijd enz.) in. Druk lang op de toets SET om de instelmodus te verlaten. Zie verder hoofdstuk 5 "Instelmodus".

4.2 R3-ZENDER BEVESTIGEN

U kunt de R3-zender òf met borstriem, òf met HipClip dragen.

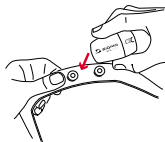
→ **Borstriem dragen**

U meet hartslag, snelheid, afstand.

→ **HipClip dragen**

U meet snelheid en afstand, maar geen hartslag.

4.2.1 BORSTRIEM OMDOEN



Druk de R3-zender in de drukkers van de borstriem.

Belangrijk: Haal de R3-zender na de training weer van de riem af om de batterij te sparen. De zender is altijd actief als er tussen beide contacten stroom kan stromen. Dit is het geval als de borstriem op de huid gedragen wordt en de borstriem en/of de R3-zender bijvoorbeeld op een vochtige handdoek ligt. Zodra de LED knippert, is de R3-zender ingeschakeld.

4 OVERZICHT

4.2.1 BORSTRIEM OMDOEN

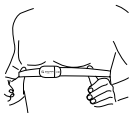
Pas de lengte van de riem aan.

Belangrijk: De riem moet goed op de huid aansluiten, maar niet te vast zitten.



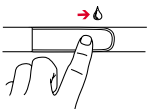
Plaats de riem onder de borstspier resp. de borst.

Belangrijk: De R3-zender wijst naar voren.



Maak de gelamineerde elektroden die op de huid liggen vochtig.

Belangrijk: Alleen als de gelamineerde elektroden vochtig zijn, is de hartslagmeting betrouwbaar.



4.2.2 HIPCLIP BEVESTIGEN

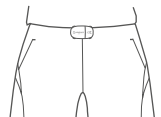
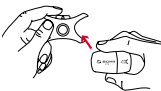
Schuif de R3-zender in de HipClip.

Belangrijk: Haal de R3-zender na de training weer van de HipClip, om de batterij te sparen. De zender is alleen actief als hij op de HipClip zit of als er tussen de contacten (drukkers) elektriciteit stromen kan. Zodra de led knippert, is de R3-zender ingeschakeld.

Opmerking: De R3-zender kan slechts in een richting bevestigd worden.

Bevestig de HipClip op het midden van uw broek.

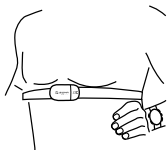
Belangrijk: Snelheid en afstand worden alleen correct gemeten als u de HipClip in het midden aan de voorkant draagt.



4 OVERZICHT

4.3 VOOR DE TRAINING

Voordat u met de training kunt beginnen, dient u de Running Computer als volgt voor te bereiden:



- 1 Borstriem of HipClip en RC 14.11 bevestigen.



- 2 Activeer de RC 14.11 door op een willekeurige toets te drukken.



- 3 De Running Computer schakelt automatisch naar de trainingsmodus. Wacht tot uw hartslag wordt aangegeven voordat u met trainen begint.



- 4 Training starten.
Met de toets START/STOP start u de training.

4 OVERZICHT

4.3 VOOR DE TRAINING

- 5 Als u de training beëindigen wilt, drukt u op de toets START/STOP. De stopwatch staat stil. Om de waarde op nul terug te zetten, drukt u lang op de toets START/STOP. Om de trainingsmodus te verlaten, houdt u de toets PULSE (-) lang ingedrukt.



4.4 TOETS KORT EN LANG INDRUKKEN

Uw Running Computer bedient u door op twee verschillende manieren toetsen in te drukken:

→ **Toets kort indrukken**

U roept functies op of bladert.

→ **Toets lang indrukken**

U schakelt naar een andere modus, stelt trainingswaarden terug of u voert een synchronisatie uit tussen de R3-zender en de RC 14.11.

Voorbeeld: U heeft de training beëindigt en wilt de rustmodus oproepen.

Toets PULSE (-) lang indrukken.



Toets PULSE (-) nog steeds ingedrukt houden. Het display knippert tweemaal en geeft aan dat de trainingsmodus afgesloten wordt.



4 OVERZICHT

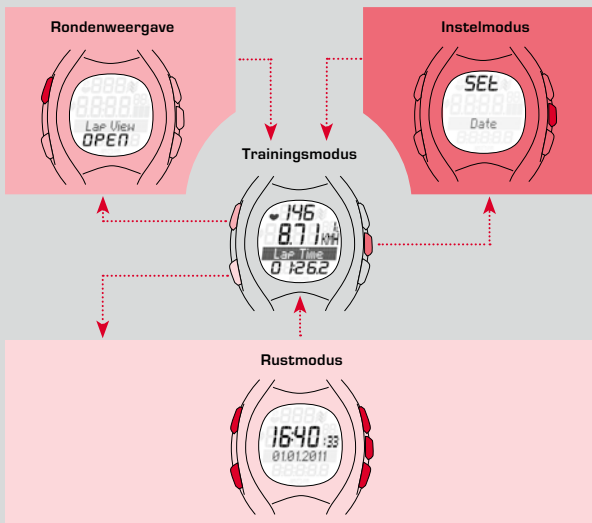
4.4 TOETS KORT EN LANG INDRUKKEN



De rustmodus wordt getoond.
Toets PULSE (-) loslaten.

4.5 OVERZICHT MODI EN FUNCTIES

Hier vindt u een overzicht van de verschillende modi (trainingsmodus, instelmodus en rustmodus). Door een toets lang in te drukken wisselt u tussen twee modi.



4 OVERZICHT

4.5.1 RUSTMODUS

In de rustmodus worden alleen kloktijd en datum getoond.
U wisselt van rustmodus naar de trainingsmodus door een willekeurige toets lang in te drukken.

4.5.2 TRAININGSMODUS

In deze modus traint u.

LAP

- Ronden/
tussen-
tijden



START/STOP

- Stopwatch

SET

- Afstand (in km)
- Snelheid
(in km/u of min/km)
- Looptijd

PULSE

- Gemiddelde hartslag
- Maximale hartslag
- Calorieën
- Resterende opslagtijd
- Totaal kcal*

SPEED

- Rondetijd
- Rondeafstand
- Gemiddelde snelheid
- Maximale snelheid
- Kloktijd
- Totaalafstand*
- Totale looptijd*

***Opmerking:** Om het overzicht tijdens de training te verbeteren, ziet u de totaalwaarden alleen als de stopwatch niet loopt.

4 OVERZICHT

4.5.3 RONDENWEERGAVE



Met de RC 14.11 kunt u een rondentraining uitvoeren. De waarden voor de verschillende ronden of deelafstanden worden in de Running Computer opgeslagen. Na en tijdens de training kunt u deze waarden in de rondenweergave bekijken.

U opent de rondenweergave alleen vanuit trainingsmodus door de toets LAP ingedrukt te houden.



In de modus rondenweergave:

Met de toetsen LAP en START/STOP kunt u door de afgelopen ronden navigeren en bladeren. Met de toetsen PULSE (-) en SPEED (+) ziet u de hartslag- en tijdwaarden per ronde.



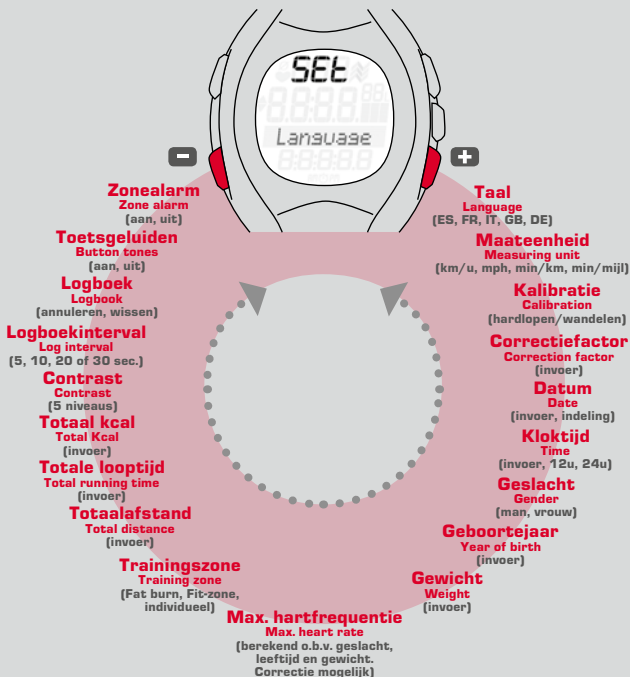
Tijdens het trainen geeft de Running Computer na elke afgesloten ronde (toets LAP kort indrukken) kort een samenvatting van de afgelopen ronde weer. Zo kunt u onmiddellijk zien of u binnen de streefwaarden (trainingstabel, richttijd) bent gebleven.

4 OVERZICHT

4.5.4 INSTELMODUS

In deze modus kunt u de instellingen van het apparaat aanpassen.

- Met de toets SPEED (+) bladert u vooruit, van taal naar zone-alarm.
- Met de toets PULSE (-) bladert u terug, van zone-alarm naar taal.



5 INSTELMODUS

5.1 INSTELMODUS OPENEN



Voorwaarde: Uw Running Computer geeft de trainingsmodus weer (zie hoofdstuk 4.5 “Overzicht modi en functies”).

Toets SET lang indrukken. Het display knippert twee keer, dan is de instelmodus open.

5.2 INDELING VAN HET DISPLAY



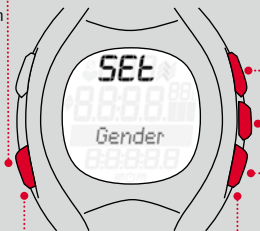
1e regel	SET geeft aan dat de instelmodus geselecteerd is.
3e regel/ 4e regel	Submenu of de te wijzigen instelling.

5.3 TOETSFUNCTIES IN INSTELMODUS

PULSE

indrukken:
terugbladeren
lang

indrukken:
doorlopend
bladeren



START/STOP

indrukken: in de kalibratiemodus, starten en stoppen van de meting

SET

indrukken: Functie selecteren
Waarde opslaan
lang indrukken: Instelmodus verlaten (in kalibratiemodus: kalibratie annuleren)

LIGHT

indrukken:
Licht aan

SPEED

indrukken: vooruit bladeren
lang indrukken: doorlopend bladeren

5 INSTELMODUS

5.4 KORTE RICHTLIJN APPARAATINSTELLINGEN

Instellingen zoals taal, maateenheid, correctiefactor, geslacht, verjaardag, gewicht, max. hartslag, contrast, logboekinterval, logboek, toetsgeluid en zonealarm stelt u altijd op dezelfde manier in: U kiest de instelling, verandert de waarde en slaat de gewijzigde instelling op.

Voorwaarde: Uw Running Computer toont de Instelmodus (hoofdstuk 5.1).

- 1 Toets PULSE (-) of SPEED (+) net zo vaak indrukken, tot u bij de gewenste instelling komt.
- 2 Toets SET indrukken, de waarde van de instelling knippert.
- 3 Toets PULSE (-) of SPEED (+) net zo vaak indrukken, tot de gewenste waarde getoond wordt.
- 4 Toets SET indrukken, de instelling is gewijzigd.
U kunt nu naar een andere instelling bladeren.

5.5 APPARAAT INSTELLEN

5.5.1 TAAL INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

5.5.2 MAATEENHEID INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

5.5.3 KALIBRATIE

De kalibratie wordt in een apart hoofdstuk beschreven, zie hoofdstuk 6 "Kalibratie & correctiefactor".

5.5.4 CORRECTIEFACTOR

De correctiefactor wordt in een apart hoofdstuk beschreven, zie hoofdstuk 6 "Kalibratie & correctiefactor".

5 INSTELMODUS

5.5.5 DATUM INSTELLEN

Voorwaarde: Uw Running Computer toont de instelmodus.



Toets SPEED (+) net zo vaak indrukken, totdat "Datum" (Date) op het display staat.



Toets SET indrukken. "Jaar" (Year) wordt weergegeven, daaronder knippert het vooringestelde jaar. Nu stelt u met de toets PULS (-) of SPEED (+) het jaartal in.



Toets SET indrukken. "Maand" (Month) wordt weergegeven. Nu stelt u met de toets SPEED (+) of PULS (-) de maand in.



Toets SET indrukken. "Dag" (Day) wordt weergegeven. Nu stelt u met de toets SPEED (+) of PULS (-) de dag in.



Toets SET indrukken. Er wordt een datumindeling weergegeven. Met de toets SPEED (+) of PULSE (-) kiest u een andere datumindeling.



Toets SET indrukken. De datuminstelling wordt overgenomen.

5 INSTELMODUS

5.5.6 KLOKTIJD INSTELLEN

Voorbeeld: De wintertijd wordt zomertijd. U wilt de kloktijd aanpassen.

Voorwaarde: Uw Running Computer toont de instelmodus.

Toets SPEED (+) net zo vaak indrukken, totdat "Kloktijd" (Clock) op het display staat.



Toets SET indrukken. "24H" wordt getoond en knippert.

Met de toets PULS (-) of SPEED (+) kiest u tussen een 12-uurs- of 24-uursaanduiding.



Toets SET indrukken. De kloktijd wordt weergegeven. De uurinvoer knippert.



Toets SPEED (+) indrukken. Er wordt een uur bijgeteld. Met de toets PULSE (-) wordt de weergave een uur teruggeteld.



Toets SET indrukken, de minuteninvoer knippert.



Toets SET indrukken. De nieuwe kloktijd is opgeslagen.



5 INSTELMODUS

5.5.7 GESLACHT INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

Met deze instelling worden de maximale hartslag en de calorieën berekend. Stel de waarde daarom correct in.

5.5.8 VERJAARDAG INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

Met deze instelling worden de maximale hartslag en de calorieën berekend. Stel de waarde daarom correct in.

5.5.9 GEWICHT INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

Met deze instelling worden de maximale hartslag en de calorieën berekend. Stel de waarde daarom correct in.

5.5.10 MAX. HARTSLAG INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

De maximale hartslag (HFmax) wordt door de Running Computer berekend o.b.v. geslacht, gewicht en geboortedatum.

Let op: Denk eraan dat u met deze waarde ook de trainingszones verandert. Wijzig de waarde HFmax alleen als deze door een veilige test, zoals prestatiediagnostiek of HFmax-test, berekend is.

5 INSTELMODUS

5.5.11 TRAININGSZONE INSTELLEN

U kunt kiezen tussen drie trainingszones. Daarmee worden de boven- en ondergrenzen voor het zone-alarm vastgelegd.

Voorbeeld: U wilt een vetverbrandingsloop doen. Daarvoor stelt u de "Fat Burn" in.

Voorwaarde: Uw Running Computer geeft de instelmodus weer.

Toets SPEED (+) net zo vaak indrukken tot "Train. Zone" (Train. Zone) op het display staat.

Toets SET indrukken. De ingestelde trainingszone wordt getoond.

Met de toets SPEED (+) naar "Fat Burn" (Fat Burn) bladeren.

Toets SET indrukken. De trainingszone is voor alle andere trainingen ingesteld.

Tip: Door de SET-toets lang in te drukken, komt u weer in de trainingsmodus.



5 INSTELMODUS

5.5.12 TRAINEN MET TRAININGSZONES

Uw Running Computer heeft drie trainingszones. De vooringestelde trainingszones "Fat Burn" en "Fit Zone" worden berekend o.b.v. de maximale hartslag. Elke trainingszone heeft een boven- en een onderwaarde van de hartslag.

→ **Fat Burn**

Hier wordt de aerobe stofwisseling getraind. Bij lange duur en geringe intensiteit worden er meer vetten dan koolhydraten verbrand resp. in energie omgezet. De training in deze zone ondersteunt u bij het afvallen.

→ **Fit Zone**

In de fitness-zone traint u duidelijk intensiever. De training in deze zone heeft als doel de basisconditie te versterken.

→ **Individuele trainingszone**

Deze zone stelt u zelf samen.

Hoe u de "Trainingszone" kiest, wordt in hoofdstuk 5.5.11 "Trainingszone instellen" beschreven.

5.5.13 INDIVIDUELE TRAININGSZONE SAMENSTELLEN

Voorbeeld: Voor een tempowisselloop wilt u in een individuele trainingszone trainen. Het hartslagbereik dient tussen 120 en 160 te liggen.

Voorwaarde: Uw Running Computer geeft de instelmodus weer.



Bladeren met de toets SPEED (+) tot "Train. Zone" op het display staat.

5 INSTELMODUS

Toets SET indrukken. De ingestelde trainingszone wordt weergegeven.



Met de toets SPEED (+) naar "Individueel" bladeren.



Toets SET indrukken. "Ondergrens" wordt weergegeven. De ingevoerde waarde knippert.



Toets PULSE (-) net zo vaak indrukken totdat de waarde 120 is.



Toets SET indrukken. "Bovengrens" wordt weergegeven. De ingevoerde waarde knippert.



Toets SPEED (+) net zo vaak indrukken totdat de waarde 160 is.



Toets SET indrukken. De boven- en ondergrenzen zijn ingesteld.



5 INSTELMODUS

5.5.14 TOTAALAFSTAND INSTELLEN

Voorbeeld: U heeft een Running Computer gekocht en wilt de totaalafstand van 560 kilometer uit uw trainingsdagboek overnemen.

Voorwaarde: Uw Running Computer geeft de instelmodus weer.



Blader met de toets SPEED (+) tot "Tot. afstand" op het display staat.



Toets SET indrukken. Onder de totaalafstand ziet u nullen. De eerste positie knippert.



Toets SET twee keer indrukken. De positie voor de honderdtal invoer knippert.



Toets SPEED (+) vijf maal indrukken tot 5 getoond wordt.



Toets SET indrukken. De 5 wordt overgenomen en de positie voor de tientallen knippert.

5 INSTELMODUS

5.5.14 TOTAALAFSTAND INSTELLEN

Toets PULSE (-) net zo vaak indrukken tot 6 weergegeven wordt.



Toets SET indrukken. De 6 wordt overgenomen en het laatste cijfer voor de komma knippert.

Toets SET indrukken. De instelling wordt opgeslagen.



5.5.15 TOTALE LOOPTIJD INSTELLEN

Zoals in hoofdstuk 5.5.14 "Totaalafstand instellen" beschreven.

5.5.16 TOTAAL CALORIEËN INSTELLEN

Zoals in hoofdstuk 5.5.14 "Totaalafstand instellen" beschreven.

5.5.17 CONTRAST INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

Opmerking: Het contrast verandert meteen.

5.5.18 LOGBOEKINTERVAL

Ten behoeve van de trainingsanalyse in de software DATA CENTER 2 slaat de RC 14.11 de snelheid en hartslag op met regelmatige tussenpozen, het zgn. logboekinterval. U kunt het logboekinterval aanpassen aan uw behoeften. Wilt u veel en lange trainingseenheden vastleggen, kiest u een lang logboekinterval. Wilt u zeer gedetailleerde gegevens vastleggen, kiest u een kort logboekinterval. U kunt de volgende logboekintervallen instellen: 5 sec., 10 sec., 20 sec. en 30 sec.

De maximale opslagtijden per opslag/logboekinterval zijn als volgt:

- 5 seconden ca. 15 uur
- 10 seconden ca. 30 uur
- 20 seconden ca. 60 uur
- 30 seconden ca. 90 uur (Instelling af fabriek)

De maximale duur van een trainingseenheid bedraagt 99:59:59 uur.

Tip: In het trainingsmenu van de RC 14.11 vindt u de functie "Rest. log". Deze geeft de huidige logboekcapaciteit in uren aan.

Het opslaginterval stelt u in zoals beschreven in hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen".

Hoe u uw logboek kunt overdragen, wordt beschreven in hoofdstuk 9 "Gegevensoverdracht".

5 INSTELMODUS

5.5.19 LOGBOEK

Hier kunt u de opgeslagen gegevens in het logboek wissen. Gegevens die in het logboek zijn opgeslagen, kunt u alleen met de software DATA CENTER 2 bekijken. Wanneer u het logboek wist, blijven alle andere gegevens behouden. U kunt alleen het gehele logboek wissen, u kunt niet bepaalde trainingseenheden apart wissen.

Om het logboek te wissen, selecteert u in de instelmodus het trefwoord "Logboek" en drukt u vervolgens op de SET-toets. "Afbreken" knippert. Druk nogmaals op SET om de procedure af te breken. Druk op de SPEED (+) om "Wissen" te selecteren. Met de toets SET bevestigt u het wissen. Het logboek is nu onherroepelijk gewist.

5.5.20 TOETSGELUID INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

5.5.21 ZONEALARM IN- EN UITSCHAKELEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen" beschreven.

6.1 MOET IK KALIBREREN?

Kalibratie is niet absoluut noodzakelijk. Is de afwijking van de gemeten afstand 5% of nog minder, dan is kalibratie niet nodig. Ligt de afwijking duidelijk boven de 5%, dan raden wij u aan om te kalibreren.

Hoe dat moet, leest u in het volgende gedeelte.

6.2 FUNCTIE KALIBRATIE

De Running Computer heeft een kalibratiefunctie. Voor de kalibratie draagt u de R3-zender en de Running Computer en loopt u een afstand waarvan u de lengte kent. U kunt vooraf een afstand met een fiets-computer meten, of u loopt een 400-meter-baan in een stadion. Nadat u de afstand gelopen heeft, corrigeert u de meetwaarde naar de daadwerkelijk gelopen afstand.

Omdat de wandel- of hardloopsnelheid van invloed is op de loopstijl, geschiedt de kalibratie altijd met lagere en hogere snelheid.

Voor de sensorposities borst en heupen kunt u elk twee kalibraties uitvoeren:

- Wandelen
- Hardlopen

Belangrijk: Kalibreer minstens 2 x 800 m (800 m langzaam en 800 m snel).

6.3 KALIBRATIE OPROEPEN

Voorwaarde: Het apparaat bevindt zich in de trainingsmodus. U draagt de R3-zender en de Running Computer.

De toets SET lang indrukken tot de instelmodus geselecteerd is.



De toets SPEED (+) net zo vaak indrukken tot de functie "Kalibratie" verschijnt.



De toets SET indrukken. De RC 14.11 geeft de positie van de R3-sensor (borst of heupen) door en start de kalibratiefunctie. De RC 14.11 voert u door de kalibratie.



6.4 KALIBREREN

De kalibratie geschiedt voor twee snelheden:

→ **Langzaam hardlopen of langzaam wandelen**

Loop hier zo langzaam zoals u bij de langzaamste training zou lopen.

→ **Snel hardlopen of snel wandelen**

Loop hier het snelste tempo dat u bij een duurloop of een lange tempoloop (meer dan 3000 m) zou lopen.

Er wordt aanbevolen de beide snelheden rond 30% van elkaar te laten verschillen.

Tip: Als u het apparaat alleen voor hardlopen en met hartslagmeting gebruikt (borstpositie) en het om die reden nooit op de heupen draagt, hoeft u alleen voor de sensorpositie "Borst" en voor "Hardlopen" te kalibreren.

6.4.1 KALIBRATIE VOORBEREIDEN

- 1 Doe de borstriem om of bevestig de HipClip.
- 2 Ga naar een opgemeten parcours dat minstens 800 meter lang is.
Tip: De binnenbaan van een stadion is 400 meter.
- 3 Kies in de instelmodus "Kalibratie".
- 4 Druk op de toets SET. De Running Computer herkent of u de HipClip of de borstriem draagt. De functie „Hardlopen" wordt weergegeven.
Tip: Als u de RC 14.11 voor "Wandelen" wilt kalibreren, kiest u met de toets SPEED (+) de functie "Wandelen".
- 5 Druk op de toets SET. De Running Computer laat in het display zien wat u moet doen.

6.4.2 KALIBRATIEPROCES UITVOEREN

- 1 Start altijd 20 meter voor de startstreep van de uitgemeten afstand (vliegende start).
- 2 Op het moment dat u over de startstreep gaat, drukt u op de toets START/STOP. De meting voor de langzame kalibratieloop start.
- 3 Nadat u de gemeten afstand gelopen hebt, drukt u opnieuw op de toets START/STOP.
- 4 Corrigeer nu de getoonde waarde met de toets PULSE (-) of SPEED (+), tot de daadwerkelijk gelopen afstand.
- 5 Druk op de toets SET. De langzame kalibratieloop is opgeslagen.
- 6 In het display ziet u nu afwisselend de instructie "ren (loop) snel/ druk start". Voer stap 1 -5 opnieuw uit om de snelle loop te kalibreren.

Opmerking: Nadat u de eerste kalibratie uitgevoerd heeft, verandert het kalibratiemenu. Als u het opnieuw oproept, heeft u aan het begin de mogelijkheid om uit de navolgende opties te kiezen: ON, OFF en NIEUW. Kiest u ON (aan), dan loopt u in de trainingsmodus met gekalibreerde waarden. Kiest u OFF (uit), dan loopt u met een ongekalibreerde RC 14.11. Kiest u NIEUW, dan kalibreert u de RC 14.11 opnieuw.

6.5 CORRECTIEFACTOR

Als u met of zonder kalibratie goede waarden bereikt die slechts minimaal in een richting afwijken, heeft u de mogelijkheid deze waarden met de correctiefactor handmatig te corrigeren.

Voorbeeld:

U weet dat u precies 2000 m gelopen heeft, maar de Running Computer geeft steeds wat te veel aan, namelijk 2037 m. De correctiefactor staat met 1,000 op de fabrieksinstelling en bewerkstelligt dus geen verandering.

Bereken de correctiefactor als volgt:

- nieuwe correctiefactor = $1,000 \times 2000 / 2037$
- nieuwe correctiefactor = **0,982**

$$\frac{\text{oude correctiefactor (1,000)} \times \text{daadwerkelijke afstand (2000)}}{\text{weergegeven afstand (2037)}}$$

Voer deze nieuwe correctiefactor in, de instelling vindt u in hoofdstuk 5.4 "Korte handleiding apparaatinstellingen".

7 TRAININGSMODUS

7.1 TRAININGSMODUS OPENEN

Zo wisselt u naar de trainingsmodus:

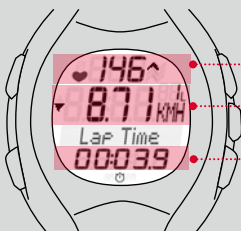
→ **Vanuit rustmodus**

Een willekeurige toets lang indrukken.

→ **Vanuit instelmodus**

De toets SET lang indrukken.

7.2 INDELING VAN HET DISPLAY



→ Actuele hartslag

→ Snelheid, afstand of looptijd

→ Toets SPEED (+):
Afstand- of tijdwaarde

→ Toets PULSE (-):
Hartslagwaarde of calorieverbruik

→ **Pijl naast hartslagwaarde ▲**

In het voorbeeld ligt de hartslag onder de gekozen trainingszone en dient verhoogd te worden. Is de hartslag te hoog, dan wijst de pijl naar beneden.

→ **Pijl naast snelheid ▼**

In het voorbeeld ligt de loopsnelheid onder het actuele trainingsgemiddelde.

→ **Stopwatchsymbool ⌚**

De training is gestart, de stopwatch loopt.

7 TRAININGSMODUS

→ Stopwatch stopgezet – synchronisatie correct

Het stopwatchsymbool is verborgen.

Heeft de functie een donkere achtergrond, dan zijn R3-zender en RC 14.11 gesynchroniseerd en is de stopwatch ingesteld.



→ Stopwatch stopgezet – geen synchronisatie met de RC 14.11

Het stopwatchsymbool is verborgen.

Heeft de functie een lichte achtergrond, dan zijn R3-zender en RC 14.11 **niet** meer gesynchroniseerd. Synchroniseer door de toets SPEED (+) lang ingedrukt te houden.



7.3 TOETSFUNCTIES IN TRAININGSMODUS

LAP

indrukken:

Rondetijd opnemen

lang indrukken:

Rondenweergave openen



PULSE

indrukken: Weergave van de hartslag

lang indrukken: Rustmodus openen; Training beëindigen

START/STOP

indrukken: Stopwatch starten/stoppen

lang indrukken: Trainingswaarden op nul zetten (resetten en opslaan)

SET

indrukken: Weergave van snelheid, afstand of looptijd

lang indrukken: Instelmodus openen

SPEED

indrukken: Weergave van de tijd- en snelheidswaarden

lang indrukken: R3-zender opnieuw verbinden met RC 14.11 (synchroniseren)

7 TRAININGSMODUS

7.4 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING

De Running Computer berekent een veelvoud aan waarden die niet alle gelijktijdig getoond kunnen worden. Daarom kunt u met een druk op de toets andere functies inschakelen.



Met de SET-toets wisselt u in de middelste regel tussen snelheid en afstand.

Met de toetsen PULSE (-) of SPEED (+) kiest u welke functie u in het onderste deel wilt zien.

Opmerking: Calorieën, afstand, gemiddelde en maximale waarden worden alleen berekend als de stopwatch loopt.

7.5 RADIOVERBINDING MET DE R3-ZENDER

De RC 14.11 ontvangt hartslag, snelheid en afstand van de R3-zender. Deze overdracht geschiedt digitaal en gecodeerd. De codering zorgt ervoor dat andere signalen van andere zenders genegeerd worden en alleen de signalen van uw borstriem ontvangen worden.

7 TRAININGSMODUS

Synchronisatie

Start u de trainingsmodus, dan stelt de RC 14.11 zich opnieuw op uw R3-zender in en wordt er gesynchroniseerd. Tijdens de synchronisatie verschijnt "SYNC" in het display. De synchronisatie is afgesloten als "SYNC" niet meer in het display staat.



Melding "Te veel signalen"

Deze melding verschijnt als er te veel zenders in de buurt zijn. Om opnieuw te synchroniseren gaat u als volgt te werk:

- 1 Ga ong. 10 m bij mogelijke storingsbronnen vandaan, zoals andere hartslagmeters, hoogspanningsleidingen en antennes.
- 2 Druk de melding met een willekeurige toets weg.
- 3 Druk lang op SPEED (+) tot "Radioverb. Reset" op het display verschijnt. R3-zender en RC 14.11 worden nu opnieuw gesynchroniseerd. Is de synchronisatie geslaagd, dan wordt de trainingsmodus weer weergegeven.



Opmerking: De RC 14.11 kan na succesvolle synchronisatie niet meer gestoord worden.

7.6 TRAINING STARTEN

Voorwaarde: Uw Running Computer toont de trainingsmodus.

Toets START/STOP indrukken. De looptijd start. In het display ziet u onderaan een stopwatchsymbool en de meetwaarde heeft een lichte achtergrond.



7 TRAININGSMODUS

7.7 TRAINING ONDERBREKEN

U kunt de training te allen tijde onderbreken en vervolgens weer voortzetten.



Toets START/STOP indrukken. Het stopwatch-symbool verdwijnt. De stopwatch is gestopt.



Toets START/STOP opnieuw indrukken. Het stopwatch-symbool wordt weer getoond. De stopwatch loopt weer.

7.8 TRAINING BEÏNDIGEN

U heeft uw trainingsloop beëindigd en wilt de training ook in de Running Computer stopzetten.



Toets START/STOP direct indrukken. Daardoor verhindert u dat de gemiddelde waarde of de looptijd vervalst worden.



Toets PULSE (-) lang indrukken. U wisselt naar de rustmodus. U ziet alleen de kloktijd en de datum en spaart zo de batterij. De actuele trainingswaarden blijven opgeslagen.

Opmerking: Heeft u de training gestopt, dan wisselt uw Running Computer na vijf minuten naar de rustmodus.

7 TRAININGSMODUS

7.9 TRAININGSWAARDEN NA DE TRAINING

Voorwaarde: U bevindt zich in de trainingsmodus.

Na de training kunt u de meetwaarden in de trainingsmodus in alle rust bekijken. Met de toetsen SET, PULSE [-] en SPEED [+] bladert u tussen de afzonderlijke waarden. Naast de actuele trainingswaarden toont de Running Computer ook opgetelde waarden zoals:

- Totale looptijd
- Totaalafstand
- Totaal calorieën

Opmerking: Totaalwaarden zijn alleen beschikbaar als de stopwatch stil staat.

7.10 TRAININGSWAARDEN TERUGSTELLEN EN OPSLAAN

Voordat u een nieuwe training begint, moet u de trainingswaarden op nul zetten. Anders telt de Running Computer de waarden door. De opgetelde totaalwaarden voor afstand, tijd en calorieën blijven opgeslagen. Als u de trainingsgegevens op nul zet, worden deze automatisch in het logboek opgeslagen.

Voorwaarde: U bevindt zich in de trainingsmodus.

Toets START/STOP lang indrukken. Het display knippert twee keer en alle waarden zijn teruggezet. Vervolgens ziet u de trainingsmodus weer.



8 TRAINING MET RONDEN

8.1 RONDENTRAINING UITVOEREN

Voorbeeld: U loopt regelmatig twee ronden rond een meertje en wilt dat met verschillende snelheden doen. Met de rondentraining van de RC 14.11 meet u waarden voor elke ronde.



1 Voorwaarde:

U bevindt zich in de trainingsmodus.
De stopwatch staat stil en is op nul gesteld.



2 Eerste ronde starten.

Toets START/STOP indrukken. De stopwatch wordt gestart, de waarden worden vastgelegd.



3 Volgende ronde starten.

Toets LAP indrukken. Een nieuwe ronde wordt gestart. Het display knippert.

Tip: Zo lang "Laatste ronde" knippert, ziet u de samenvatting van de afgelopen ronde. Met de toets SET geeft u de andere waarden weer:



4 Na de laatste ronde de training stoppen.

Toets START/STOP indrukken.

Tip: De rondentraining kunt u ook bij wedstrijden gebruiken. Start u na elke kilometer een nieuwe ronde, dan kunt u na het lopen de waarden voor de verschillende kilometers vergelijken.

8 TRAINING MET RONDEN

8.2 SAMENVATTING VAN DE LAATSTE RONDE

Start u een nieuwe ronde, dan wordt de huidige beëindigt en knippert "Ltste ronde". Vijf seconden lang ziet u de samenvatting van de afgelopen ronde.

Samenvatting van laatste ronde

Gemiddelde hartslag

Rondeafstand (km), rondesnelheid (km/u, min/km), looptijd

Bladeren met de toets SET

Rondetijd

Met de toets SET geeft u de andere waarden weer:

- km: afstand van de afgelopen ronde
- km/u,min/km: gemiddelde snelheid van de afgelopen ronde
- Looptijd: totale trainingstijd



8.3 RONDENWEERGAVE

De trainingswaarden van de verschillende ronden kunt u nakijken in de rondenweergave.

8 TRAINING MET RONDEN

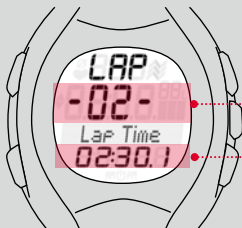
8.3.1 MODUS RONDENWEERGAVE SELECTEREN



Voorwaarde: Uw Running Computer toont de trainingsmodus.

Toets LAP lang indrukken. Het display knippert twee keer, dan is de modus voor de rondenweergave geselecteerd.

8.3.2 INDELING VAN HET DISPLAY

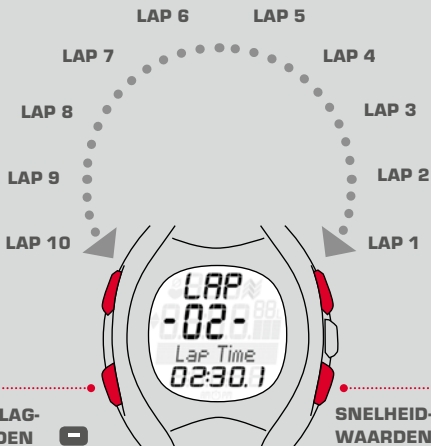


→ Nummer van de ronde

→ Functiewaarde

8 TRAINING MET RONDEN

8.3.3 TOETSFUNCTIES RONDENWEERGAVE



8 TRAINING MET RONDEN

8.3.4 WAARDEN VAN INDIVIDUELE RONDEN WEERGEVEN

U kunt de verschillende meetwaarden voor de verschillende ronden nogmaals bekijken.

Voorwaarde: Uw Running Computer geeft de trainingsmodus weer.

- 1 Toets LAP lang indrukken tot de rondenweergave (LapView) geselecteerd is. U ziet een waarde voor de laatste ronde.
- 2 Ronde selecteren.
Toets LAP of toets START/STOP indrukken, u bladert door de ronden.
- 3 Verschillende hartslagwaarden voor de gekozen ronde bekijken.
Toets PULSE (-) indrukken.
- 4 Verschillende snelheidswaarden voor de gekozen ronde bekijken.
Toets SPEED (+) indrukken.
- 5 Rondenweergave sluiten.
Toets LAP lang indrukken, de trainingsmodus wordt weergegeven.

9 GEGEVENSOVERDRACHT

BELANGRIJK: Om het logboek en zodoende de trainingsgegevens van de laatste trainingseenheid te kunnen overdragen, dient u deze trainingseenheid teruggesteld te hebben en moet de RC 14.11 zich in de rust-modus bevinden.

Hoe u de trainingsgegevens van uw RC 14.11 kunt terugstellen en opslaan, wordt beschreven in hoofdstuk 7.10 "Trainingswaarden terugstellen".

9.1 RC 14.11 OP DOCKING STATION WATCH AANSLUITEN

Voorwaarde: SIGMA DATA CENTER is reeds geïnstalleerd en de Docking Station Watch is door middel van een vrije USB-poort met uw computer verbonden.

De Docking Station Watch beschikt over een LED, die u helpt om de RC 14.11 correct te verbinden. Onderstaande gevallen worden met de LED weergegeven:

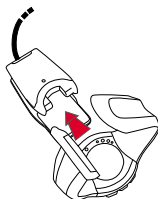
Rood licht: Docking Station Watch is met uw computer verbonden.

Groen licht: u heeft uw RC 14.11 correct met de Docking Station Watch verbonden.

Groen knipperen: de gegevens worden door de RC 14.11 overgedragen op het SIGMA DATA CENTER.

Tip: Mocht u hulp nodig hebben bij de bediening van het SIGMA DATA CENTER, dan kunt u de online hulp oproepen door op de schermknop met het vraagteken te klikken (te vinden op de rand linksonder van de software).

Aanwijzing: Maak uw RC 14.11 los van de Docking Station Watch, als alle gegevens zijn overgedragen, om de batterij te ontzien.



10.1 BATTERIJ VERWISSELEN



In de Running Computer wordt de batterij CR2032 (art.nr. 00342) en in de R3-sensor de batterij CR2450 (art.nr. 20316) gebruikt.

Voorwaarde: U heeft een nieuwe batterij en het gereedschap voor het batterijvakdekseltje.

- 1 Draai het dekseltje met het gereedschap tegen de wijzers van de klok in, tot de pijl wijst naar OPEN. Eventueel kunt u ook een balpen gebruiken.
- 2 Verwijder het dekseltje.
- 3 Haal de batterij eruit.
- 4 Plaats de nieuwe batterij. Het plusteken wijst naar boven. **Belangrijk:** Let op polariteit!
- 5 Leg het dekseltje er weer op. De pijl wijst naar OPEN.
- 6 Draai het dekseltje met het gereedschap met de wijzers van de klok mee, tot de pijl naar ON (bij de R3-zender naar Close) wijst.
- 7 Corrigeer kloktijd en datum.

Belangrijk: Gooi de oude batterij volgens de afvalrichtlijnen weg (zie hoofdstuk 9.4).

10.2 TEXTIELBORSTRIEM COMFORTEX+ WASSEN

De COMFORTEX+ textielborstriem kan op +40 °C/104 °F (handwas) in de wasmachine gewassen worden. U kunt gangbare wasmiddelen gebruiken. Geen bleekmiddel of wasmiddel met bleekmiddel gebruiken.

- Geen zeep of wasverzachter gebruiken.
- De COMFORTEX+ niet chemisch laten reinigen.
- Zowel de riem als de zender mogen niet in de droger.
- Leg de riem neer als hij moet drogen. Niet uitwringen of in natte toestand uitrekken of ophangen.
- De COMFORTEX+ mag niet gestreken worden!



COMFORTEX+ textielborstriem

10.3 AFVOEREN

Batterijen mogen niet bij het huishoudelijk afval terecht-komen (Europese richtlijn batterijen)! Geef de batterijen af bij een daarvoor bestemde afvalverzamelplaats.



Elektronische apparaten mogen niet bij het huishoudelijk afval terecht-komen. Geef het apparaat af bij een daarvoor bestemde afvalverzamelplaats.



11 TECHNISCHE GEGEVENS

RC 14.11

- Batterijtype: CR2032
- Levensduur van de batterij: Gemiddeld 1 jaar
- Gangnauwkeurigheid van de klok: Hoger dan ± 1 seconden/dag bij een omgevingstemperatuur van 20 °C.
- Hartslagbereik: 40-240
- Waterdichtheid: de RC 14.11 is tot 3 atm waterdicht (overeenkomstig met een testdruk van 3 bar). Met de RC 14.11 kan gezwommen worden.
Pas op: gebruik de toetsen niet onder water, omdat anders er water in de behuizing kan dringen.
Gebruik in zeewater moet worden vermeden, omdat anders functionele storingen kunnen optreden.

11 TECHNISCHE GEGEVENS

R3-zender

- Batterijtype: CR2450
- Levensduur van de batterij: Gemiddeld 2 jaar
- Nauwkeurigheid afstand: Na kalibratie ondervinden de meeste lopers minder dan 5% afwijking. Door de correctiefactor kan het resultaat eveneens en nog verder geoptimaliseerd worden. De gegevens ten aanzien van precisie zijn op basis van gelijkblijvende omstandigheden.
- Waterdichtheid: de R3-zender is tot 1 atm waterdicht (overeenkomstig met een testdruk van 1 bar). De R3-zender en de COMFORTEX + zijn geschikt om mee te zwemmen. Gebruik in zeewater moet worden vermeden, omdat anders functionele storingen kunnen optreden.

Textielborstriem COMFORTEX+

- Materiaal: Polyamide met elastane

12 GARANTIE

Garantie

Wij zijn bij gebreken volgens de wettelijke regels aansprakelijk voor onze betreffende handelspartners. Batterijen zijn van de garantie uitgesloten. Als u aanspraak maakt op garantie neemt u contact op met de leverancier waar u de Running Computer hebt gekocht. U kunt de Running Computer ook met bewijs van aankoop en alle toebehoren voldoende gefrankeerd versturen naar:

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Bij een terecht beroep op de garantie ontvangt u een vervangend exemplaar. Er bestaat slechts recht op het op dat moment actuele model. De fabrikant behoudt zich voor technische wijzigingen aan te brengen.

RC 14.11

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 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

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