

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



**HEART  
RATE**



**PC 3.11**

DEUTSCH  
ENGLISH  
FRANÇAIS

ITALIANO  
ESPAÑOL  
NEDERLANDS

DE

US/GB

FR

IT

ES

NL

## CONTENU

1	<b>Découverte</b>	
1.1	Préface et contenu de l'emballage	31
1.2	Aperçu de la montre, symboles et structure de l'écran	32
1.3	Réglage de l'heure	33
2	<b>Entraînement</b>	
2.1	Mise en place de la ceinture thoracique	34
2.2	Affichage de la fréquence cardiaque	36
2.3	Durée d'entraînement (début, fin, mise à zéro)	36
2.4	Fin de l'entraînement	38
3	<b>Informations</b>	
3.1	A savoir sur la fréquence cardiaque	39
3.2	Remarques importantes	40
3.3	Questions fréquemment posées & Service	41
3.4	Garantie	43

## 1 DECOUVERTE

### 1.1 PREFACE ET CONTENU DE L'EMBALLAGE

Nous vous remercions d'avoir choisi un cardio-fréquencemètre de marque SIGMA SPORT®. Votre nouveau PC 3.11 restera, pendant de longues années, un compagnon fidèle pour vos sorties sportives et de loisirs.

Le PC 3.11 est un instrument de mesure utilisant des techniques avancées. Nous vous prions de bien vouloir lire le présent mode d'emploi attentivement pour découvrir et pouvoir utiliser au mieux les nombreuses fonctions de votre nouveau cardio-fréquencemètre.

SIGMA SPORT® vous souhaite beaucoup de plaisir avec votre nouveau PC 3.11.

Cardio-fréquencemètre PC 3.11

→ Précision ECG



Sangle élastique

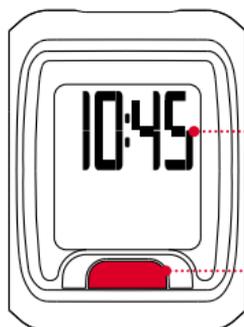


Emetteur thoracique



## 1.2 APERÇU DE LA MONTRE, SYMBOLES ET STRUCTURE DE L'ECRAN

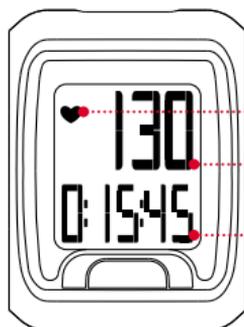
### MODE DE VEILLE



Heure

Touche de fonctions

### MODE D'ENTRAÎNEMENT AVEC FREQUENCE CARDIAQUE

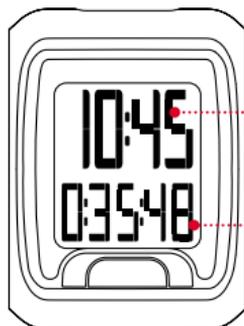


Symbole de réception de la fréquence cardiaque

Fréquence cardiaque actuelle

Chronomètre (durée d'entraînement)

### MODE D'ENTRAÎNEMENT SANS FREQUENCE CARDIAQUE



Heure

Chronomètre

Dernier temps d'entraînement

### 1.3 REGLAGE DE L'HEURE

Le PC 3.11 est en veille. (Seule l'heure s'affiche à l'écran.)

**Remarque :**

**Ne traînez pas pour procéder aux réglages !**

**Le PC 3.11 revient automatiquement au dernier point à régler.**



Maintenez la touche de fonctions enfoncée jusqu'à ce que "hold", puis le format de l'heure (24 heures ou 12 heures) clignotent à l'écran.



Choisissez entre 24 ou 12 heures au moyen de la touche de fonctions.

Attendez - L'écran passe au réglage suivant.



Réglez l'heure actuelle en heures en appuyant à plusieurs reprises sur la touche de fonctions.

Attendez - L'écran passe au réglage suivant.



## 1.3 REGLAGE DE L'HEURE



Réglez le premier chiffre pour le réglage des minutes en appuyant à nouveau sur la touche de fonctions.

Attendez - L'écran passe au réglage suivant.

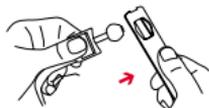


Réglez le second chiffre pour le réglage des minutes en appuyant à nouveau sur la touche de fonctions.

Attendez - L'heure du PC 3.11 est réglée.

## 2 ENTRAÎNEMENT

### 2.1 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE



Raccordez l'émetteur à la ceinture élastique.

## 2.1 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE THORACIQUE

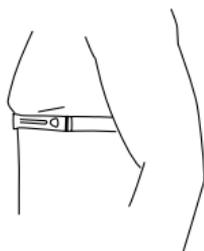
Le mécanisme de blocage permet de régler la longueur de la ceinture.

Veillez à régler la longueur de la ceinture de sorte que la ceinture tienne correctement, mais ne soit pas trop serrée.



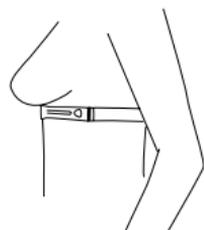
Chez les hommes, placez l'émetteur sous la naissance du muscle pectoral.

**Le logo SIGMA doit être tourné vers l'avant de manière à être lisible.**



Chez les femmes, placez l'émetteur sous la naissance de la poitrine.

**Le logo SIGMA doit être tourné vers l'avant de manière à être lisible.**



Soulevez légèrement la ceinture à l'avant. Humidifiez légèrement la zone nervurée (électrodes) à l'arrière de l'émetteur au moyen de salive ou d'eau.



## 2.2 AFFICHAGE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE



Le PC 3.11 est en veille.  
La ceinture thoracique est en place.



Enfoncez brièvement la touche de fonctions pour  
activer le mode d'entraînement.



La fréquence cardiaque actuelle apparaît à l'écran.

## 2.3 DUREE D'ENTRAINEMENT (DEBUT, FIN, MISE A ZERO)



Le PC 3.11 est en veille.  
La ceinture thoracique est en place.

## 2.3 DUREE D'ENTRAINEMENT (DEBUT, FIN, MISE A ZERO)

Enfoncez brièvement la touche de fonctions pour activer le PC 3.11.



Au début de l'entraînement : démarrez le chronomètre en appuyant brièvement sur la touche de fonctions.

**Le chronomètre commence à défiler.**

Jusqu'à une heure, le chronomètre mesure au dixième de seconde près. Si l'entraînement dure plus d'une heure, le format de la durée d'entraînement est h:mm:ss.



A la fin de l'entraînement : arrêtez le chronomètre en appuyant brièvement sur la touche de fonctions.

**Le chronomètre s'arrête.**

Appuyez à nouveau sur la touche de fonctions pour redémarrer le chronomètre.



Remettez le chronomètre à zéro en maintenant la touche de fonctions enfoncée jusqu'à ce que "hold", "RESET", puis 0:00:00 apparaissent à l'écran.

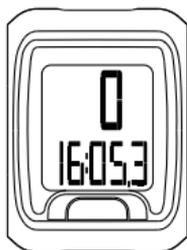


## 2.3 DUREE D'ENTRAINEMENT (DEBUT, FIN, MISE A ZERO)



Le chronomètre est remis à zéro.

## 2.4 FIN DE L'ENTRAINEMENT



Retirez la ceinture thoracique et arrêtez le chronomètre.  
Il s'agit de la **seule façon** pour le PC 3.11 de revenir en veille rapidement.



Le PC 3.11 est en veille.



Appuyez brièvement sur la touche de fonctions pour consulter la dernière durée d'entraînement.

Effacer le dernier temps d'entraînement : cf. 2.3.

## 3 INFORMATIONS

### 3.1 A SAVOIR SUR LA FREQUENCE CARDIAQUE

**La fréquence cardiaque (FC), c'est-à-dire les pulsations, s'affichent en pulsations par minute.**

#### **Fréquence cardiaque maximale**

La fréquence cardiaque maximale (FCmax) est la fréquence maximale possible, c'est-à-dire la fréquence à laquelle votre cœur bat lorsque vous utilisez toutes les capacités de votre corps. La FCmax personnelle dépend de votre âge, de votre sexe, de votre condition physique, de votre condition physique en fonction du type de sport et de votre état de santé. Un test à l'effort est la meilleure solution pour déterminer votre FCmax personnelle.

**Nous recommandons de réaliser ce test chez un médecin et de le répéter régulièrement.**

La FCmax peut également être évaluée au moyen d'une formule mathématique :

#### **Hommes :**

$$210 - 1/2 * \text{âge} - (0,11 \times \text{poids en kg}) + 4$$

#### **Femmes :**

$$210 - 1/2 * \text{âge} - (0,11 \times \text{poids en kg})$$

#### **La bonne fréquence cardiaque**

La zone d'entraînement est la zone dans laquelle la fréquence cardiaque devrait se situer pendant un entraînement efficace, adapté à l'objectif visé. D'un point de vue médical, trois zones d'entraînement peuvent être définies :

**Veuillez toujours tenir compte du fait que des données générales ne peuvent jamais correspondre aux exigences personnelles des sportifs ! C'est pourquoi seul un entraîneur bien formé et connaissant personnellement le sportif pourra créer des entraînements personnalisés parfaitement adaptés.**

## 3.1 A SAVOIR SUR LA FREQUENCE CARDIAQUE

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

Santé **55 – 70% de la FCmax**

Objectif : Bien-être pour les débutants ou les personnes n'ayant plus fait de sport depuis un moment

Cette zone est également appelée "Zone de consommation des graisses".

Le métabolisme aérobie est entraîné ; en d'autres termes, les muscles brûlent des graisses et des hydrates de carbone pour les transformer en énergie.

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

Bien-être **70 – 80% de la FCmax**

Objectif : Bien-être pour les sportifs avancés

Dans la zone Fitness, l'entraînement est déjà plus intense.

L'énergie provient ici essentiellement des hydrates de carbone brûlés.

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

Performance **80 – 100% de la FCmax**

Objectif : Entraînement pour les sportifs ambitieux

L'entraînement dans la zone Performance est très intense et doit exclusivement être réservé aux sportifs entraînés.

## 3.2 REMARQUES IMPORTANTES

La fréquence cardiaque peut ne pas s'afficher à l'écran pour les raisons suivantes :

- La ceinture de transmission n'est pas correctement placée.
- Les capteurs (électrodes) de la ceinture de transmission sont sales ou n'ont pas été humidifiés.
- Des interférences électriques influencent la transmission (lignes à haute tension, lignes de chemin de fer, etc.).
- La pile de l'émetteur (CR 2032) est vide (n° art. 00342).

## 3.2 REMARQUES IMPORTANTES

Avant de début l'entraînement, veuillez consulter votre médecin – tout particulièrement en cas de maladies cardio-vasculaires.

## 3.3 QUESTIONS FREQUEMMENT POSEES & SERVICE

### **Que se passe-t-il si je retire la ceinture thoracique pendant l'entraînement ?**

La montre ne reçoit plus aucun signal pour la fréquence cardiaque. "0" apparaît dans la ligne supérieure. Après un moment, "0" est remplacé par l'heure. Si un nouveau signal est reçu, celui-ci apparaît automatiquement à l'écran.

### **Est-il possible d'éteindre complètement un cardio-fréquencemètre SIGMA ?**

Non. En veille, seule l'heure s'affiche de sorte que vous pouvez également utiliser le cardio-fréquencemètre comme une montre normale. En veille, le PC 3.11 ne consomme que très peu de courant.

### **Puis-je utiliser la ceinture thoracique sur un tapis de course ?**

Oui – Les signaux peuvent être reçus et affichés par presque tous les appareils cardio adaptés.

### **Les cardio-fréquencemètres SIGMA sont-ils étanches et peuvent-ils être utilisés pour nager ?**

Oui – Le PC 3.11 est étanche jusqu'à 3 ATM (c'est-à-dire une pression d'essai de 3 bar). Le PC 3.11 convient pour la natation. A noter : N'utilisez pas les touches sous l'eau car l'eau peut alors pénétrer dans le boîtier. Évitez d'utiliser le cardio-fréquencemètre dans la mer car l'eau salée peut causer des dysfonctionnements.

### 3.3 QUESTIONS FREQUEMMENT POSEES & SERVICE

#### **Pourquoi l'affichage peut-il réagir lentement ou présenter des taches noires ?**

Il peut arriver que la température de service soit trop élevée ou trop basse. Le cardio-fréquencemètre a été conçu pour fonctionner entre 1 et 55°C.

#### **Que puis-je faire si l'affichage à l'écran est faible ?**

Un affichage faible peut être causé par une pile faible.

Celle-ci doit être remplacée aussi rapidement que possible.

Type de pile : CR 2032 (n° art. 00342).

#### **Remplacement des piles**

Le cardio-fréquencemètre et la ceinture thoracique utilisent des piles CR 2032 (n° art. 00342).

Le cardio-fréquencemètre SIGMA est un instrument de mesure technique. Pour garantir son fonctionnement et son étanchéité, les piles doivent être remplacées par un revendeur agréé. Un remplacement inapproprié des piles peut endommager le cardio-fréquencemètre, ce qui entraîne l'extinction de la garantie.

**L'heure doit être à nouveau réglée après avoir remplacé la pile.**

### 3.4 GARANTIE

En cas de vice, nous garantissons nos produits conformément aux prescriptions légales. Les piles ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous souhaitez exercer votre droit à la garantie, veuillez vous adresser au revendeur auprès duquel vous avez acheté votre cardio-fréquencemètre. Vous pouvez renvoyer votre cardio-fréquencemètre, accompagné de la preuve d'achat et de tous ses accessoires, à l'adresse suivante : Veuillez à correctement affranchir votre envoi.

#### **SIGMA-ELEKTRO GmbH**

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

Tél. Service +49 (0) 6321/9120-118

Courriel : [service@sigmasport.com](mailto:service@sigmasport.com)

Un appareil de remplacement vous sera envoyé si votre requête est justifiée. Les demandes en garantie ne peuvent concerner que les modèles actuels. Sous réserve de modifications techniques par le fabricant.

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 européen 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)