

HEART RATE MONITOR

  
**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



**HEART  
RATE**



**PC 15.11**

ENGLISH  
NORSK  
PORTUGUÊS

US/GB

NO

PT

1	<b>Prefácio</b>	72
2	<b>Conteúdo da embalagem</b>	72
3	<b>Indicações de segurança</b>	73
4	<b>Vista geral</b>	73
4.1	Activar o monitor de pulsação	73
4.2	Colocar cinto torácico	74
4.3	Antes do treino	75
4.4	Premir teclas breve e longamente	76
4.5	Vista geral de modos e funções	77
4.5.1	Modo de repouso	78
4.5.2	Modo de treino	78
4.5.3	Vista das voltas	79
4.5.4	Modo de ajuste	80
5	<b>Modo de ajuste</b>	81
5.1	Abrir modo de ajuste	81
5.2	Estrutura do visor	81
5.3	Função das teclas no modo de ajuste	81
5.4	Breve manual de configurações do aparelho	82
5.5	Efectuar configurações do aparelho	82
5.5.1	Configurar idioma	82
5.5.2	Ajustar data	83
5.5.3	Ajustar hora	84
5.5.4	Ajustar sexo	85
5.5.5	Ajustar data de nascimento	85
5.5.6	Ajustar peso	85
5.5.7	Ajustar FCmáx	85
5.5.8	Ajustar zona de treino	86
5.5.9	Treinar com zonas de treino	87
5.5.10	Ajustar zona de treino individual	87
5.5.11	Ajustar tempo de corrida total	89
5.5.12	Ajustar calorias totais	90
5.5.13	Ajustar contraste	90
5.5.14	Ajustar sons do teclado	90
5.5.15	Ligar ou desligar alarme de zonas	90

6	<b>Modo de treino</b>	91
6.1	Abrir modo de treino	91
6.2	Estrutura do visor	91
6.3	Função das teclas no modo de treino	92
6.4	Funções durante o treino	92
6.5	Iniciar treino	93
6.6	Interromper treino	94
6.7	Terminar treino	94
6.8	Valores de treino após o treino	95
6.9	Repor valores de treino	95
7	<b>Treino com voltas</b>	96
7.1	Efectuar treino com voltas	96
7.2	Resumo da última volta	97
7.3	Vista das voltas	97
7.3.1	Abrir modo Vista das voltas	98
7.3.2	Estrutura do visor	98
7.3.3	Função das teclas na Vista das voltas	99
7.3.4	Apresentar valores da volta individual	100
7.4	Questões frequentes e assistência técnica	100
8	<b>Manutenção e limpeza</b>	102
8.1	Substituir a pilha	102
8.2	Eliminação	102
9	<b>Dados técnicos</b>	103
10	<b>Garantia</b>	103

## 1 PREFÁCIO

Parabéns pela compra de um monitor de pulsação da marca SIGMA SPORT®. O seu novo monitor de pulsação será, durante vários anos, o seu fiel companheiro durante as suas actividades desportivas e de tempos livres. Pode utilizar o seu monitor de pulsação para as mais variadas actividades, como por ex.:

- Treino de corrida
- Marcha e "Nordic Walking"
- Caminhada
- Natação (apenas para a medição da frequência cardíaca)

O monitor de pulsação PC 15.11 é um instrumento de medição que cumpre os mais elevados requisitos técnicos e mede a sua pulsação com precisão.

Para poder conhecer e utilizar as diversas funções do seu monitor de pulsação de corrida, leia atentamente este manual de instruções.

A SIGMA SPORT® espera que tire o melhor proveito do seu monitor de pulsação durante o treino.

## 2 CONTEÚDO DA EMBALAGEM



Monitor de pulsação PC 15.11  
incl. pilha



Ferramenta da tampa do compartimento da pilha  
para substituição da pilha

**Dica:** Caso a perca, também poderá abrir o  
compartimento da pilha com uma caneta.



Cinto elástico

## 2 CONTEÚDO DA EMBALAGEM

Transmissor de pulsação com emissor



## 3 INDICAÇÕES DE SEGURANÇA

- Antes do início do treino, consulte o seu médico para evitar riscos de saúde. Isto aplica-se especialmente caso sofra de doenças cardiovasculares ou já não pratique desporto há muito tempo.
- Não utilize o monitor de pulsação para mergulho, este só é indicado para natação.
- Debaixo de água não devem ser premidas quaisquer teclas.

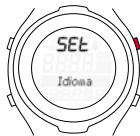
## 4 VISTA GERAL

### 4.1 ACTIVAR O MONITOR DE PULSAÇÃO

Antes de poder treinar com o seu novo PC 15.11 deve activá-lo.

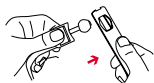
Para isso prima a tecla START/STOP e mantenha premida por 5 segundos. O seu PC 15.11 muda automaticamente para o modo de ajuste. Com as teclas TOGGLE (-) e TOGGLE (+) pode percorrer as configurações base. Com a tecla START/STOP confirme a introdução. Ajuste as configurações base como idioma, data, hora etc. Mantenha premida a tecla TOGGLE (+) para sair do modo de ajuste.

Para mais pormenores, consulte o capítulo 5 “Modo de ajuste”.



## 4 VISTA GERAL

### 4.2 COLOCAR O CINTO TORÁCICO

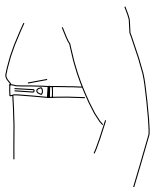


Ligue o emissor ao cinto elástico.



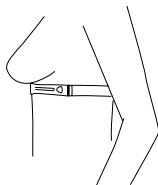
O comprimento do cinto pode ser ajustado individualmente através do mecanismo de fixação.

Certifique-se de que o comprimento do cinto é ajustado, de modo a que este fique bem colocado e não demasiado apertado.



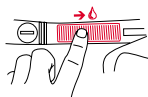
Nos homens, o emissor deve ser colocado por baixo dos músculos peitorais.

**O logótipo da SIGMA deve estar legível e virado para a frente.**



Nas mulheres, o emissor deve ser colocado por baixo do peito.

**O logótipo da SIGMA deve estar legível e virado para a frente.**



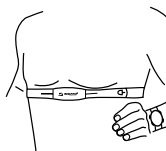
Na parte dianteira, levante ligeiramente o cinto da pele. Humedeça as zonas com nervuras (eléctrodos) na parte traseira do emissor com saliva ou água.

## 4 VISTA GERAL

### 4.3 ANTES DO TREINO

Antes de poder iniciar o treino, deve preparar o monitor de pulsação da seguinte forma:

1. Colocar o cinto torácico e o PC 15.11.



2. Active o PC 15.11 premindo uma qualquer tecla.



3. O monitor de pulsação muda automaticamente para o modo de treino. Aguarde até ser indicada a sua pulsação antes de iniciar o treino.



4. Iniciar treino.  
Com a tecla START/STOP inicia o seu treino.



## 4 VISTA GERAL

### 4.3 ANTES DO TREINO



5. Caso pretenda terminar o treino, prima a tecla START/STOP. O cronómetro pára. Para repor os valores a zero, prima longamente a tecla START/STOP. Para sair do modo de treino, mantenha premida a tecla TOGGLE (-).

### 4.4 PREMIR TECLAS BREVE E LONGAMENTE

Comande o seu monitor de pulsação premindo as teclas de dois modos diferentes:

→ **Premir teclas brevemente**

Accede a funções ou navega.

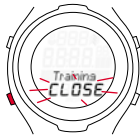
→ **Premir teclas longamente**

Muda para outro modo, repõe valores de treino

**Exemplo:** Terminou o treino e pretende aceder ao modo de repouso.



Premir longamente a tecla TOGGLE (-).



Mantém premida a tecla TOGGLE (-).  
O visor pisca duas vezes e indica que o modo de treino está a ser fechado.



## 4 VISTA GERAL

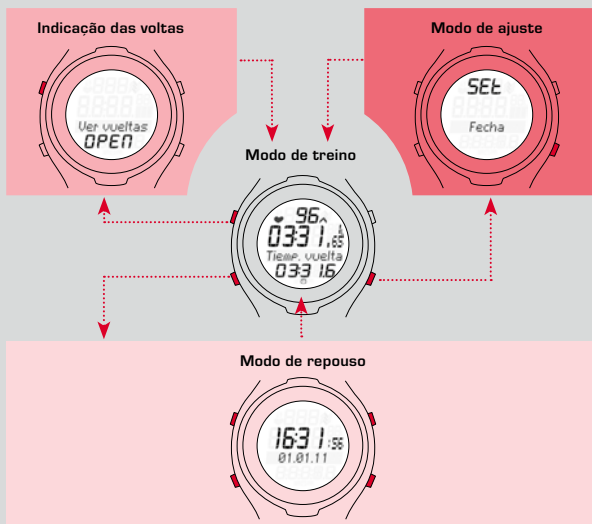
### 4.4 PREMIR TECLAS BREVE E LONGAMENTE

O modo de repouso é indicado.  
Soltar a tecla TOGGLE [-].



### 4.5 VISTA GERAL DE MODOS E FUNÇÕES

Aqui poderá obter uma vista geral dos diferentes modos (modo de treino, modo de ajuste e modo de repouso). Premindo a tecla longamente pode alternar entre os modos.



## 4 VISTA GERAL

### 4.5.1 MODO DE REPOUSO

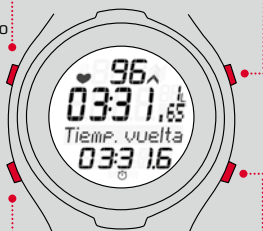
No modo de repouso só são exibidas a hora e a data. Do modo de repouso alterna para o modo de treino, premindo longamente qualquer tecla.

### 4.5.2 MODO DE TREINO

Neste modo pode treinar.

#### LAP

→ Tempos de volta/intermédio



#### START/STOP

→ Cronómetro

#### TOGGLE

→ Mudança da função indicada

#### TOGGLE

→ Mudança da função indicada

**\*Nota:** Para melhorar a vista geral durante o treino visualiza apenas os valores totais, caso o cronómetro não esteja a funcionar.

## 4 VISTA GERAL

### 4.5.3 VISTA DAS VOLTAS

Com o PC 15.11 pode efectuar um treino com voltas. No monitor de pulsação são memorizados os valores das voltas individuais. Após e durante o treino pode visualizar os valores na vista das voltas.

Pode aceder à vista das voltas apenas a partir do modo de treino, mantendo premida a tecla LAP.



No modo Vista das voltas:

Com as teclas LAP e START/STOP pode navegar e percorrer as voltas efectuadas. Com as teclas TOGGLE (-) e TOGGLE (+) pode visualizar os valores de pulsação e de tempo por volta.



Durante o treino e após cada volta concluída, o monitor de pulsação apresenta (premir brevemente a tecla LAP) um resumo da última volta. Assim pode determinar directamente se se encontra na área dos valores pretendidos (tabela de marcha, tempo alvo).

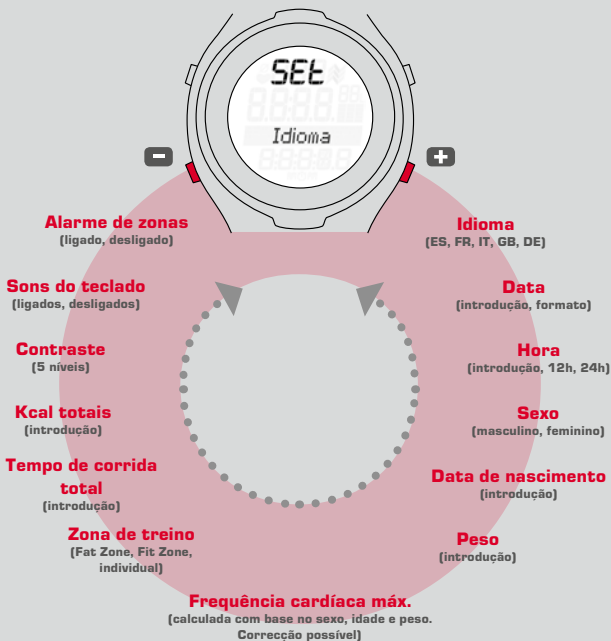


## 4 VISTA GERAL

### 4.5.4 MODO DE AJUSTE

Neste modo pode adaptar as configurações do aparelho.

- Com a tecla TOGGLE (+) pode avançar do idioma para o alarme de zonas.
- Com a tecla TOGGLE (-) pode retroceder do alarme de zonas para o idioma.

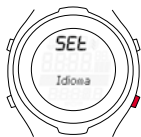


## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.1 ABRIR MODO DE AJUSTE

**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação exibe o modo de treino (ver capítulo 4.5 "Vista geral de modos e funções").

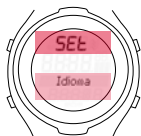
Premir longamente a tecla TOGGLE (+). O visor pisca duas vezes e o modo de ajuste está aberto.



### 5.2 ESTRUTURA DO VISOR

**1.ª linha** SET indica que o modo de ajuste está aberto.

**3.ª linha/ 4.ª linha** Submenu ou configuração a alterar.

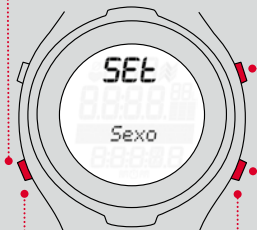


### 5.3 FUNÇÃO DAS TECLAS NO MODO DE AJUSTE

#### TOGGLE

**premir:**  
retroceder

**premir longamente:**  
avançar continuamente



#### LIGHT

**premir:**  
Ligar luz

#### START/STOP

**premir:**  
seleccionar/confirmar

#### TOGGLE

**premir:**  
avançar  
**premir longamente:**  
avançar continuamente

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.4 BREVE MANUAL DE CONFIGURAÇÕES DO APARELHO

As configurações do aparelho, tais como idioma, sexo, data de nascimento, peso, FC máx., contraste, sons do teclado e alarme de zonas podem ser ajustadas sempre do mesmo modo: Selecione a configuração do aparelho, altere o valor e memorize a configuração do aparelho.

**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação indica o modo de ajuste (capítulo 5.1).

- 1 Prima a tecla TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) repetidamente até aceder à configuração do aparelho pretendida.
- 2 Prima a tecla START/STOP, o valor da configuração do aparelho fica intermitente.
- 3 Prima a tecla TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) repetidamente até que seja exibido o valor pretendido.
- 4 Prima a tecla START/STOP, a configuração do aparelho é alterada. Agora pode aceder a outra configuração do aparelho.

### 5.5 EFECTUAR CONFIGURAÇÕES DO APARELHO

#### 5.5.1 CONFIGURAR IDIOMA

Conforme descrito no capítulo 5.4 "Breve manual de configurações do aparelho".

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.2 AJUSTAR DATA

**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação indica o modo de ajuste.

Prima a tecla TOGGLE (+) repetidamente até se encontrar "Data" no visor.



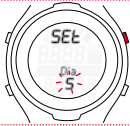
Prima a tecla START/STOP. É exibido "Ano" e, por baixo, pisca o ano pré-ajustado. Agora, com a tecla TOGGLE (-) ou TOGGLE (+), ajuste o ano.



Prima a tecla START/STOP. É exibido "Mês". Agora, com a tecla TOGGLE (-) ou TOGGLE (+), ajuste o mês.



Prima a tecla START/STOP. É exibido "Dia". Agora, com a tecla TOGGLE (-) ou TOGGLE (+), ajuste o dia.



Prima a tecla START/STOP. É exibido um formato de data. Com a tecla TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) seleccione o formato de data pretendido.



Prima a tecla START/STOP. A configuração da data é assumida.



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.3 AJUSTAR HORA

**Exemplo:** A hora de Inverno é alterada para hora de Verão. Pretende adaptar a hora.

**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação indica o modo de ajuste.



Prima a tecla TOGGLE (+) repetidamente até se encontrar "Hora" no visor.



Prima a tecla START/STOP. "24H" é exibido e fica intermitente. Com a tecla TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) seleccione entre a indicação de 12 horas ou de 24 horas.



Prima a tecla START/STOP. A hora é exibida. A introdução de horas fica intermitente.



Premir a tecla TOGGLE (+). É adiutada uma hora. Com a tecla TOGGLE (-) a indicação seria atrasada uma hora.



Prima a tecla START/STOP, a indicação dos minutos fica intermitente.



Prima a tecla START/STOP. A nova hora é memorizada.



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.4 AJUSTAR SEXO

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

Esta configuração do aparelho influencia o cálculo da frequência cardíaca máxima e das calorias. Por isso, ajuste o valor correcto.

### 5.5.5 AJUSTAR DATA DE NASCIMENTO

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

Esta configuração do aparelho influencia o cálculo da frequência cardíaca máxima e das calorias. Por isso, ajuste o valor correcto.

### 5.5.6 AJUSTAR PESO

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

Esta configuração do aparelho influencia o cálculo da frequência cardíaca máxima e das calorias. Por isso, ajuste o valor correcto.

### 5.5.7 AJUSTAR FCMÁX

A frequência cardíaca máxima (FC máx.) é calculada pelo monitor de pulsação com base no sexo, peso e data de nascimento.

**Atenção:** Recordamos-lhe que, com este valor, as zonas de treino também são alteradas. Altere o valor FCMáx apenas caso este tenha sido determinado por um teste seguro, como por exemplo diagnóstico de potência, teste de FCMáx.

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.8 AJUSTAR ZONA DE TREINO

Pode optar entre três zonas de treino. Deste modo, são determinados os limites superior e inferior para alarme de zonas.

**Exemplo:** Pretende fazer uma corrida para queimar gorduras. Para isso, ajuste a "Fat Zone".

**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação indica o modo de ajuste.



Prima a tecla TOGGLE (-) repetidamente até que "Zona pulso" surja no visor.



Prima a tecla START/STOP. A zona de fitness ajustada é exibida.



Com a tecla TOGGLE (+) aceder a "Queimado de grasa".



Prima a tecla START/STOP. A zona de pulso está ajustada para todos os outros treinos.

**Dica:** Premindo longamente a tecla TOGGLE (+) acede novamente ao modo de treino.

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.9 TREINAR COM ZONAS DE TREINO

O seu monitor de pulsação tem três zonas de treino. As zonas de treino predefinidas "Fat Zone" e "Fit Zone" são calculadas com base na frequência cardíaca máxima. Cada zona de treino tem um valor de pulsação inferior e superior.

→ **Fat Zone**

Aqui é treinado o metabolismo aeróbio. Em caso de longa duração e intensidade reduzida, são queimadas ou convertidas em energia mais gorduras do que hidratos de carbono. O treino nesta zona promove o emagrecimento.

→ **Fit zone**

Na zona Fitness o treino é claramente mais intensivo. O treino nesta zona destina-se ao fortalecimento da resistência.

→ **Zona de treino individual**

Esta zona é configurada por si próprio.

Para seleccionar "Zona de treino", proceda conforme descrito no capítulo 5.5.8 "Ajustar zona de treino".

### 5.5.10 AJUSTAR ZONA DE TREINO INDIVIDUAL

**Exemplo:** Pretende treinar numa zona de treino individual para uma corrida com alternância de ritmo. O intervalo de pulsações deve encontrar-se entre 120 e 160.

**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação indica o modo de ajuste.

Com a tecla TOGGLE (+) avance até que "Zona trein." surja no visor.



## 5 MODO DE AJUSTE



Prima a tecla START/STOP. A zona de treino ajustada é exibida.



Com a tecla TOGGLE (+) avança até "Individual".



Prima a tecla START/STOP. É exibido "Limite inferior". O valor introduzido fica intermitente.



Prima a tecla TOGGLE (-) repetidamente até atingir o valor 120.



Prima a tecla START/STOP. É exibido "Limite superior". O valor introduzido fica intermitente.



Prima a tecla TOGGLE (+) repetidamente até atingir o valor 160.



Prima a tecla START/STOP. Os limites superior e inferior estão ajustados.

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.11 AJUSTAR TEMPO DE CORRIDA TOTAL

**Exemplo:** Adquiriu um monitor de pulsação e pretende assumir o tempo de corrida total de 5 horas e 36 minutos do seu diário de treino.

**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação indica o modo de ajuste.

Com a tecla TOGGLE (+) avance até que “Tempo total” surja no visor.



Prima a tecla START/STOP. Sob o tempo total pode ver zeros. As três primeiras posições para as horas ficam intermitentes.



Prima a tecla TOGGLE (+) cinco vezes até que seja exibido o valor 5.



Prima a tecla START/STOP. As duas últimas posições dos minutos ficam intermitentes.



Prima a tecla TOGGLE (+) repetidamente até atingir o valor 36.



**Dica:** Manter premida a tecla TOGGLE (+) para aumentar o valor mais rapidamente.

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.11 AJUSTAR TEMPO DE CORRIDA TOTAL



Prima a tecla START/STOP. O ajuste é memorizado.

### 5.5.12 AJUSTAR CALORIAS TOTAIS

Conforme descrito no capítulo 5.5.11 "Ajustar tempo de corrida total".

### 5.5.13 AJUSTAR CONTRASTE

Conforme descrito no capítulo 5.4 "Breve manual de configurações do aparelho".

**Nota:** O contraste altera-se directamente.

### 5.5.14 AJUSTAR SONS DO TECLADO

Conforme descrito no capítulo 5.4 "Breve manual de configurações do aparelho".

### 5.5.15 LIGAR OU DESLIGAR ALARME DE ZONAS

Conforme descrito no capítulo 5.4 "Breve manual de configurações do aparelho".

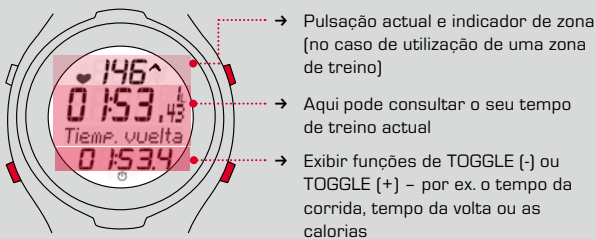
## 6 MODO DE TREINO

### 6.1 ABRIR MODO DE TREINO

Deste modo acede ao modo de treino:

- **A partir do modo de repouso**  
Prima longamente qualquer tecla.
- **A partir do modo de ajuste**  
Prima longamente a tecla TOGGLE (+).

### 6.2 ESTRUTURA DO VISOR



- **Seta junto à indicação de pulsação ▲**  
No exemplo a pulsação é inferior à zona de treino seleccionada e deve ser aumentada. Caso a pulsação seja demasiado elevada, a seta está voltada para baixo.
- **Símbolo do cronómetro ⌚**  
O treino foi iniciado, o cronómetro está a funcionar.

## 6 MODO DE TREINO



### → Cronómetro parado

O símbolo do cronómetro está oculto.  
A função está sobre um fundo escuro e o cronómetro parado.

### 6.3 FUNÇÃO DAS TECLAS NO MODO DE TREINO

#### LAP

**premir:**

Registrar tempo da volta

**premir longamente:**

Abrir vista das voltas

#### TOGGLE

**premir:**

Mudança da função indicada

**premir longamente:**

Acede ao modo de repouso

#### START/STOP

**premir:**

Iniciar/parar cronómetro

**premir longamente:**

Repôr os valores de treino a zero (fazer reset)

#### TOGGLE

**premir:**

Mudança da função indicada

**premir longamente:**

Abrir modo de ajuste



### 6.4 FUNÇÕES DURANTE O TREINO

O monitor de pulsação calcula vários valores, os quais não podem ser todos simultaneamente apresentados. Por isso, pode exibir outras funções premindo uma tecla.



## 6 MODO DE TREINO

### 6.4 FUNÇÕES DURANTE O TREINO

Com as teclas TOGGLE (-) ou TOGGLE (+) seleccione que função pretende visualizar na área de exibição inferior.



**Nota:** As calorias, a pulsação média e máxima são calculadas apenas caso o cronómetro esteja a funcionar.

### 6.5 INICIAR TREINO

**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação indica o modo de treino.

Prima a tecla START/STOP. O tempo de corrida começa.

No visor pode ver um símbolo do cronómetro e o título de valor medido é apresentado sobre um fundo claro.



## 6 MODO DE TREINO

### 6.6 INTERROMPER TREINO

Pode interromper o treino a qualquer altura e, de seguida, retomá-lo.



Prima a tecla START/STOP. O símbolo do cronómetro desaparece. O cronómetro está parado.



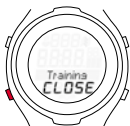
Prima novamente a tecla START/STOP. O símbolo do cronómetro é novamente exibido. O cronómetro continua.

### 6.7 TERMINAR TREINO

Terminou o seu treino e pretende terminá-lo também no monitor de pulsação.



Prima a tecla START/STOP assim que pretender terminar o seu treino. Deste modo evita que a pulsação média ou o tempo de treino sejam adulterados.



Premir longamente a tecla TOGGLE [-]. Acederá ao modo de repouso. Visualiza apenas a hora e a data e economiza a pilha. Os valores de treino actuais permanecem memorizados.

**Nota:** Caso tenha parado o treino, o seu monitor de pulsação acede ao modo de repouso após cinco minutos.

## 6 MODO DE TREINO

### 6.8 VALORES DE TREINO APÓS O TREINO

**Pré-requisito:** Encontra-se no modo de treino.

Após o treino pode visualizar calmamente os valores medidos no modo de treino. Com as teclas START/STOP, TOGGLE (-) e TOGGLE (+) pode percorrer os valores individuais. A par dos valores de treino actuais, o monitor de pulsação exibe valores somados, tais como:

- Tempo total
- Calorias totais

**Nota:** Os valores totais só estão disponíveis quando o cronómetro está parado.

### 6.9 REPOR VALORES DE TREINO

Antes de iniciar um novo treino, deverá repor os valores de treino a zero. Caso contrário, o monitor de pulsação adiciona os valores. Os valores totais somados para tempo e calorias permanecem memorizados.

**Pré-requisito:** Encontra-se no modo de treino.

Prima longamente a tecla START/STOP. O visor pisca duas vezes e todos os valores são repostos. De seguida, visualiza novamente o modo de treino.



## 7 TREINO COM VOLTA

### 7.1 EFECTUAR TREINO COM VOLTA

**Exemplo:** Corre regularmente duas voltas a um lago e pretende fazê-lo em diferentes tempos. Com o treino de voltas do PC 15.11 determina os valores para cada volta.



#### 1 Pré-requisito:

Encontra-se no modo de treino.  
O cronómetro pára e é reposto a zero.



#### 2 Iniciar primeira volta.

Prima a tecla START/STOP. O cronómetro é iniciado.



#### 3 Iniciar a próxima volta.

Prima a tecla LAP. É iniciada uma nova volta.  
O visor pisca.

**Dica:** Enquanto "Últ. Volta" piscar, vê o resumo da última volta.



#### 4 Parar o treino após a última volta.

Prima a tecla START/STOP.

**Dica:** Pode utilizar o treino com voltas também em competição. Após cada quilómetro prima a tecla LAP e pode comparar os valores de cada quilómetro após a corrida.

## 7 TREINO COM VOLTAS

### 7.2 RESUMO DA ÚLTIMA VOLTA

Prima a tecla LAP: é terminada a volta actual e iniciada automaticamente uma nova volta. No visor pisca "Últ. volta" e é indicado durante cinco segundos o resumo da última volta.

#### Resumo da última volta

Pulsação média

Tempo total

Navegar com a tecla START/STOP

Tempo da volta



### 7.3 VISTA DAS VOLTAS

Pode ver os valores de treino das voltas individuais na Vista das voltas.

## 7 TREINO COM VOLTAS

### 7.3.1 ABRIR MODO VISTA DAS VOLTAS



**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação indica o modo de treino.

Premir LAP longamente. O visor pisca duas vezes e o modo para Vista das voltas está aberto.

### 7.3.2 ESTRUTURA DO VISOR

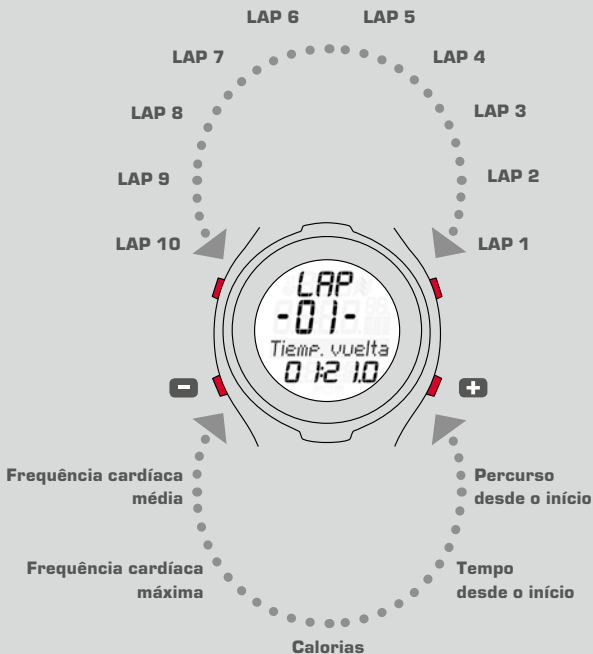


→ Número da volta

→ Valor

## 7 TREINO COM VOLTAS

### 7.3.3 FUNÇÃO DAS TECLAS NA VISTA DAS VOLTAS



## 7 TREINO COM VOLTAS

### 7.3.4 APRESENTAR VALORES DA VOLTA INDIVIDUAL

Pode voltar a visualizar os diferentes valores de medição das voltas individuais.

**Pré-requisito:** O seu monitor de pulsação indica o modo de treino.

- 1** Premir longamente a tecla LAP até que a vista das voltas (Lap View) esteja aberta. Visualiza um valor da última volta.
- 2** Iniciar a volta.  
Premir a tecla LAP ou a tecla START/STOP para navegar pelas voltas.
- 3** Pode visualizar os respectivos valores das voltas, premindo a tecla TOGGLE (-) ou TOGGLE (+).
- 4** Terminar vista das voltas.  
Premir LAP longamente, é exibido o modo de treino.

### 7.4 QUESTÕES FREQUENTES E ASSISTÊNCIA TÉCNICA

#### **O que acontece se retirar o cinto torácico durante o treino?**

O relógio não recebe nenhum sinal, no visor surge a indicação "0" – após um pouco o PC 15.11 muda para o estado de repouso.

#### **Os monitores de pulsação da SIGMA desligam-se totalmente?**

Não. No estado de repouso é apenas apresentada a hora e data, para que o monitor de pulsação também possa ser utilizado como um relógio de pulso normal. Neste estado, o PC 15.11 consome uma quantidade de energia muito reduzida.



### 7.4 QUESTÕES FREQUENTES E ASSISTÊNCIA TÉCNICA

**Porque é que a indicação no visor reage lentamente ou apresenta uma cor preta?**

A temperatura de funcionamento pode ter sido excedida ou não alcançada. O seu monitor de pulsação foi concebido para uma temperatura entre 0° e 55°C.

**O que devo fazer se a indicação do visor estiver fraca?**

Uma indicação do visor fraca pode ser a consequência de uma pilha fraca. Esta deve ser substituída o mais rapidamente possível – tipo de pilha CR 2032 (n.º de art. 00342).

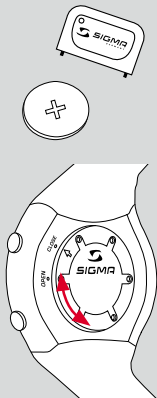
**Os monitores de pulsação da SIGMA são à prova de água e podem ser utilizados para natação?**

Sim - o PC 15.11 é à prova de água até 3 ATM (corresponde a uma pressão de ensaio de 3 bar). O PC 15.11 é adequado para natação. Tenha em consideração o seguinte: não prima os botões debaixo de água, caso contrário a água pode entrar na caixa.

A utilização em água do mar deve ser evitada, pois podem ocorrer avarias de funcionamento.

## 8 MANUTENÇÃO E LIMPEZA

### 8.1 SUBSTITUIR A PILHA



A pilha CR 2032 (n.º de art. 00342) é utilizada no monitor de pulsação e no cinto torácico.

**Pré-requisito:** Ter uma pilha nova e a ferramenta da tampa do compartimento da pilha.

- 1 Rode a tampa com a ferramenta da tampa do compartimento da pilha no sentido oposto aos ponteiros do relógio, até a seta ficar voltada para OPEN. Como alternativa pode também utilizar uma caneta.
- 2 Retire a tampa.
- 3 Retire a pilha.
- 4 Coloque a pilha nova. O sinal “+” fica voltado para cima. **Importante:** Respeitar a polaridade!
- 5 Coloque novamente a tampa. A seta fica voltada para OPEN.
- 6 Rode a tampa com a ferramenta da tampa do compartimento da pilha no sentido dos ponteiros do relógio, até a seta ficar voltada para CLOSE.
- 7 Corrija a hora e a data.

**Importante:** Elimine correctamente a pilha usada (ver capítulo 8.2).

### 8.2 ELIMINAÇÃO



As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico (Lei relativa a pilhas)! Entregue as pilhas junto de uma empresa de recolha mencionada para a eliminação.



Os aparelhos electrónicos não devem ser depositados no lixo doméstico. Entregue o aparelho junto de uma empresa de recolha mencionada.

## 9 DADOS TÉCNICOS

### 9 DADOS TÉCNICOS

#### PC 15.11

- Tipo de pilha: CR2032
- Vida útil da pilha: em média 1 ano
- Precisão do relógio: Superior a  $\pm 1$  segundos/dia a uma temperatura ambiente de 20 °C.
- Intervalo de frequência cardíaca: 40-240

#### Cinto torácico

- Tipo de pilha: CR2032
- Vida útil da pilha: em média 2 anos

## 10 GARANTIA

### Garantia

Assumimos a responsabilidade perante o respectivo parceiro por anos, de acordo com as normas legais. As pilhas não estão incluídas na garantia. Em caso de garantia, contacte o distribuidor junto do qual adquiriu o monitor de pulsação ou envie o seu monitor de pulsação, juntamente com o talão de compra e todos os acessórios, com franquia suficiente, para:

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

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

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

Caso a sua reclamação seja considerada válida, irá receber um aparelho de substituição. O direito de garantia apenas se aplica ao modelo actual nesse momento. O fabricante reserva-se o direito a alterações técnicas.

# HEART RATE MONITOR

## PC 15.11

### **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)