

<b>1.....Faire connaissance</b>	
1.1 Préface et contenu	51
1.2 Vue d'ensemble de l'horloge, des symboles et de l'affichage	52
1.3 Touches et fonctions	53
1.4 Les menus principaux (fonctions)	54
1.5 Effectuer les réglages	55
<b>2.....S'exercer</b>	
2.1 Pose de la sangle de poitrine, montage de la fixation au guidon	59
2.2 S'exercer avec le PC 15	60
Appeler le TRAINING MANAGER	60
Contrôle de l'exercice dans le MENU TEMPS	62
Contrôle de l'exercice dans le MENU FC	64
Comptage des tours dans le menu TEMPS TOUR	66
<b>3.....Informations</b>	
3.1 Informations sur la fréquence cardiaque	68
3.2 Remarques importantes	69
3.3 Foire aux questions et service	70
3.4 Remplacer la batterie	71
3.5 Garantie	72

## Fonctions du PC 15



## Préface

Vous avez choisi un cardiofréquence-mètre de SIGMA SPORT et nous vous en félicitons. Votre nouveau PC 15 vous accompagnera fidèlement de nombreuses années pendant vos activités de sport et de loisir.

Le PC 15 est un instrument de mesure hautement élaboré. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi afin de vous familiariser avec les fonctions de ce cardiofréquence-mètre.

SIGMA SPORT vous souhaite beaucoup de plaisir avec votre PC 15.

## Cardiofréquence-mètre PC 15



## Sangle élastique



## Emetteur thoracique



## Fixation pour vélo



## 1.2 Vue d'ensemble horloge, symboles, affichage

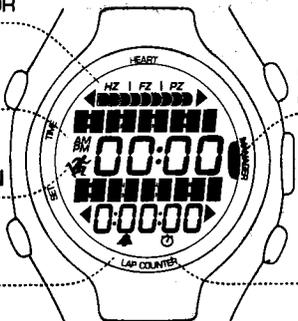


### 1. ZONE-INDICATOR

### 2. Format HEURE

### 3. RUNNING MAN

### 4. ALARME



### 5. INDICATEUR de menu

### 6. CHRONOMETRE

### 1. ZONE-INDICATOR

La ZONE-INDICATOR vous permet de savoir dans quelle plage d'exercice vous vous entraînez à un instant donné.

### 2. Format HEURE

En mode 12 heures, vous pouvez voir s'il s'agit du matin (AM) ou de l'après-midi (PM).

### 3. RUNNING MAN

Le RUNNING MAN apparaît toujours à l'affichage lorsque le TRAINING MANAGER est activé.

### 4. ALARME

Le symbole du réveil est affiché lorsque la fonction réveil est activée.

### 5. INDICATEUR de menu

L'indicateur affiche le menu dans lequel vous vous trouvez à un instant donné.

### 6. CHRONOMETRE

Si le chronomètre est affiché, cela signifie qu'il a été déclenché.

## 1.3 Vue d'ensemble des touches et fonctions



### Les touches

#### Touche de fonction 1

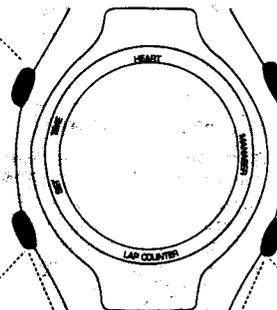
La fonction de la touche est visible à l'affichage.

Sans indication d'affichage = fonction EXIT.

#### Moins

Retourner aux pages précédentes dans les menus...

...ou faire décroître la valeur numérique affichée.



#### Touche de fonction 2

La fonction de la touche est visible à l'affichage.

#### Touche T-Manager

Le PC 15 passe directement au menu TRAINING MANAGER.

#### Plus

Passer aux pages suivantes dans les menus...

...ou augmenter la valeur numérique affichée.

#### Eclairage

Appuyer simultanément sur plus/moins.

### Les fonctions

#### TIME (menu temps)

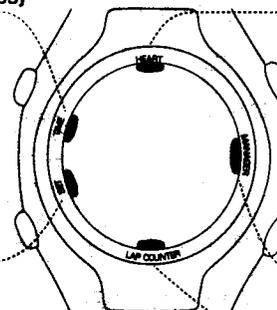
- Heure
- Health Zone
- Fitness Zone
- Power Zone
- Chronomètre
- Durée totale
- Alarme

#### HEART (menu FC)

- Durée de l'exercice
- Fréquence cardiaque moyenne (FC)
- FC max.
- Kcal dépensées
- Total des kcal dépensées (total kcal)

#### SET (entrée)

- Langue
- Zones FC
- Heure
- Date
- Alarme
- Bip
- "Mon nom"



#### MANAGER

- Training Manager

#### LAP COUNTER (compte-tours)

- Compte-tours
- Mémoire

## 1.4 Les menus principaux (fonctions)



Les cinq menus principaux de votre PC 15

Votre PC 15 possède cinq menus principaux. L'INDICATEUR de menu affiche le menu dans lequel vous vous trouvez à un instant donné. Ceci est également indiqué par la description à l'affichage.

### TRAINING MANAGER

Vous démarrez, arrêtez et interrompez votre exercice dans le TRAINING MANAGER. En appuyant sur la touche T-Manager, vous accédez directement au TRAINING MANAGER, à partir de n'importe quel menu. Infos à partir de la p. 60

### TPS TOUR (LAP COUNTER)

Dans le menu TPS TOUR se trouve un compte-tours. Dans ce menu, vous pouvez sauvegarder vos données actuelles et accéder aux données des entraînements précédents. Infos à partir de la p. 66

### REGLAGES (SET)

Infos à partir de la p. 55

### TEMPS (TIME)

Infos à partir de la p. 62

### MENU FC (HEART)

Infos à partir de la p. 64

www.sigmasport.com

## 1.5 Effectuer les réglages



Avant de commencer l'exercice, « réveillez » votre PC 15.

Pour cela, maintenez une touche quelconque enfoncée pendant trois secondes.

Activez le PC 15

Vous pouvez porter le PC 15 comme une montre normale, avant et après l'exercice. A l'affichage, on peut voir la date, l'heure et PC 15.

Pour activer votre PC 15, maintenez une touche quelconque enfoncée pendant trois secondes. Vous accédez ainsi directement au menu principal TRAINING MANAGER.

Avant le commencement de l'entraînement, entrez vos données personnelles dans le menu ENTREE.

L'heure, la date, la fonction réveil, etc., sont également fixées à partir de ce menu.

L'entrée de vos données a lieu selon le principe suivant : avec les touches plus/moins, vous accédez au sous-menu précédent/suivant, ou vous modifiez une valeur numérique. Avec la touche de fonction 2, vous confirmez et avec la touche 1, vous quittez le menu. Exemple : réglage de l'heure

Vous souhaitez appeler le menu REGLAGES ? En appuyant sur les touches plus/moins dans le menu principal, vous accédez au menu REGLAGES (SET).

Appuyez sur ENTER pour appeler le menu REGLAGES.



Menu REGLAGES

Principe d'REGLAGES



## 1.5 Effectuer les réglages



Quels réglages doivent être effectués ?  
Avec les touches plus/moins, vous choisissez entre les fonctions d'entrées. Vous réglez l'heure dans le menu *HEURE*.

Appuyez sur ENTER pour appeler une fonction d'entrée.

Vous souhaitez modifier les réglages courants ?  
Appuyez sur CHANGE pour modifier les réglages courants.

Pour retourner au choix de fonctions d'entrée, appuyez sur EX.

Vous souhaitez modifier le format ?  
Régler/modifier la valeur clignotante avec les touches plus/moins.

Appuyez sur OK pour confirmer le réglage.

Vous souhaitez fixer une valeur ?  
Modifier la valeur clignotante avec les touches plus/moins.

Pour accéder à la position suivante, appuyez sur NEXT.

Vous souhaitez sauvegarder le réglage ?  
Appuyez sur SAVE pour sauvegarder et quitter le réglage.

Le menu ENTREE de votre PC 15 est divisé en sept sous-menus.

Vous trouverez ci-dessous une vue d'ensemble des fonctions devant être réglées.

Vue d'ensemble  
du menu  
REGLAGES

## 1.5 Effectuer les réglages



Sous-menu *LANGUE* :  
Pour modifier la langue, appuyez sur ENTER.

Pour accéder à la fonction devant être réglée qui suit ou qui précède, appuyez sur plus/moins.

Sous-menu *ZONES FC* :  
Pour modifier les plages pouls, appuyez sur ENTER. Après l'entrée de vos données personnelles, le PC 15 calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximum et vos trois plages d'exercice. Vous pouvez modifier ces valeurs à la main si nécessaire.

Sous-menu *ZONES FC*

Pour modifier le sexe, appuyez sur CHANGE. Sauvegardez votre réglage avec SAVE.

Vous pouvez entrer votre âge chiffre par chiffre. Appuyez sur CHANGE pour modifier ; sauvegardez ensuite avec SAVE.

Pour modifier votre poids, appuyez sur CHANGE. Sauvegardez votre réglage avec SAVE.

Votre fréquence cardiaque maximum est automatiquement calculée. Appuyez sur CHANGE pour modifier cette valeur.

La valeur limite inférieure de votre plage HEALTH-Zone (HZ) est calculée automatiquement. Appuyez sur CHANGE pour modifier cette valeur.

Si vous souhaitez modifier la valeur limite inférieure de votre plage FITNESS-Zone (FZ), qui est calculée automatiquement, appuyez sur CHANGE.

Si vous souhaitez modifier la valeur limite inférieure de votre plage POWER-Zone (PZ), qui est calculée automatiquement, appuyez sur CHANGE.



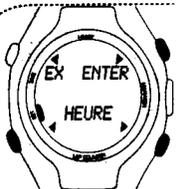
## 1.5 Effectuer les réglages



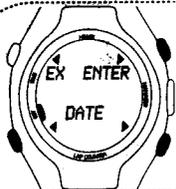
Vous pouvez modifier la valeur limite supérieure de la plage POWER-ZONE (PZ) avec CHANGE. La valeur ne doit pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum !



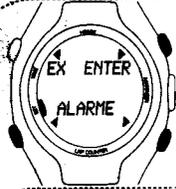
Suite menu entrée



Sous-menu *HEURE* :  
Pour modifier l'heure, appuyez sur ENTER.



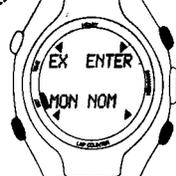
Sous-menu *DATE* :  
Pour modifier la date, appuyez sur ENTER.



Sous-menu *ALARME* :  
Pour régler le réveil, appuyez sur ENTER.



Sous-menu *BIP* :  
Pour activer/désactiver le signal acoustique, appuyez sur ENTER.

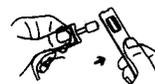


Sous-menu *MON NOM* :  
Pour régler les salutations personnalisées, appuyez sur ENTER.

## 2.1 Pose de la sangle de poitrine



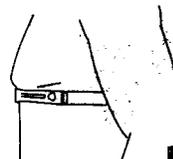
Relier l'émetteur à la sangle élastique.



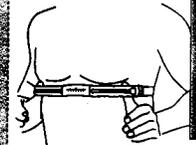
Grâce au mécanisme de fixation, la longueur de la sangle peut être ajustée selon les besoins individuels. Veillez à régler la longueur de la sangle de façon que cette dernière ne soit pas trop serrée.



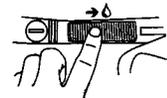
Placer la sangle de façon que l'émetteur se trouve à la base des pectoraux, chez les hommes, et à la base du sein, chez les femmes.



Le logo SIGMA SPORT doit être visible.



Légèrement détacher la sangle de la peau, sur le devant. Humidifier les zones avec côtes (électrodes) sur la face arrière de l'émetteur avec de la salive ou de l'eau.



Montage de la fixation au guidon.



## 2.2 S'entraîner avec le PC 15



### TRAINING MANAGER

Vous démarrez, arrêtez et interrompez votre exercice dans le TRAINING MANAGER. Toutes les données qui se trouvent dans le MENU TEMPS et FC se rapportent au TRAINING MANAGER en cours. Vous accédez au TRAINING MANAGER avec la touche T-MANAGER, à partir de n'importe quel menu.

Le PC 15 reçoit des signaux envoyés de la ceinture thoracique.

Pour commencer votre entraînement, appuyer sur START.

L'entraînement a commencé. Les données d'exercice (MENU TEMPS et FC) vont être calculées.

Lorsque le TRAINING MANAGER est activé, le RUNNING MAN est affiché.

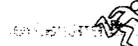
Pour interrompre l'exercice, appuyez sur PAUSE.

Si vous souhaitez poursuivre l'exercice, appuyez de nouveau sur START.

Pour terminer l'exercice, appuyez sur END.



## 2.2 S'entraîner avec le PC 15



Pour confirmer la fin de l'exercice, appuyer de nouveau sur END.

Si vous souhaitez poursuivre l'exercice, appuyez sur EX.

Pour remettre à zéro les données d'exercice (MENU TEMPS et POULS), appuyez sur RESET. Vous retournez en mode veille avec OFF.

Attention : la remise à zéro des données d'exercice efface les informations relatives au dernier entraînement.

Regardez vos données d'exercice avant de remettre les données à zéro pour un nouvel entraînement. Appuyez sur YES pour remettre les données d'exercice à zéro.

Vous pouvez interrompre ce processus en appuyant sur la touche NO.

Les données ont été remises à zéro.

Pour passer en mode Veille, appuyez sur OFF.




**TEMPS  
(TIME)**

Dans le MENU TEMPS, vous pouvez voir l'heure et vous pouvez aussi appeler des données pour vos trois plages d'exercice et pour votre durée d'exercice totale. De plus, ce menu dispose des fonctions Chronomètre et Réveil.

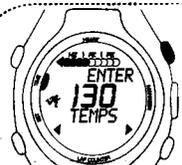
Appuyez sur ENTER pour accéder au MENU TEMPS.

HEURE affiche la date et l'heure.

L'affichage HEALTH-Z indique pendant combien de temps vous vous êtes entraîné dans la fourchette de pouls de cette plage (en minutes, heures et % de la durée d'exercice totale).

FITNESS-Z : ici, vous pouvez voir pendant combien de temps vous vous êtes entraîné dans la fourchette de pouls de cette plage (en minutes, heures et % de la durée d'exercice totale).

Avec l'affichage POWER-Z, vous pouvez voir pendant combien de temps vous vous êtes entraîné(e) dans la fourchette de pouls de cette plage (en minutes, heures et % de la durée d'exercice totale).



Le CHRONOMETRE sert à mesurer les intervalles de temps, parallèlement au TRAINING MANAGER.

Pour déclencher le chronomètre, appuyez sur START.

Pour stopper le chronomètre, appuyez sur STOP.

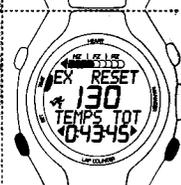
Pour continuer la mesure, appuyez sur START. Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez sur RSET.

Le TEMPS TOT mesure continuellement votre durée d'exercice dès que le Gestionnaire d'exercice est activé. Il est donc possible de saisir la durée d'exercice totale sur de longues périodes (semaines, mois).

Vous décidez vous-même quand vous remettez les données à zéro (fonction RESET).

Sous ALARME, vous pouvez voir si le réveil a été mis, et pour quelle heure.

Pour régler le réveil, appuyez sur SET.





### MENU FC (HEART)

Dans le menu principal MENU FC (HEART), vous pouvez appeler des données d'exercice différentes relatives à l'exercice en cours.

Pour appeler le MENU FC, appuyez sur ENTER.

La ZONE INDICATOR, en haut de l'affichage, vous montre dans laquelle des trois plages de pouls vous vous trouvez à un instant donné. Immédiatement en dessous, vous pouvez voir à quel pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum vous vous exercez à cet instant.

*TRAINTIME* est la durée d'exercice de votre entraînement actuel.

*MOYEN* vous indique à combien bat votre pouls en moyenne.

*MAXIMUM* indique le pouls maximum atteint pendant la durée d'exercice.



Sous *KCAL*, les calories dépensées pendant l'entraînement en cours sont affichées.

Dès que le Gestionnaire d'exercice est activé, les calories dépensées sont saisies. *TOTAL KCAL* indique les calories dépensées pendant une période longue (semaines, mois). Vous décidez vous-même quand vous remettez les données à zéro (fonction *RESET*).



ZONATE



### TPS TOUR (LAP COUNTER)

Le compte-tours peut saisir jusqu'à cinquante tours. Il donne des informations sur le nombre de tours et sur la durée totale, ainsi que sur les temps de chaque tour.

Vous pouvez appeler votre dernier entraînement avec la fonction Mémoire.

Pour accéder au menu TPS TOUR (LAP COUNTER), appuyez sur ENTER.

Avec plus/moins, vous pouvez sélectionner soit l'entraînement actuel, soit les données du dernier entraînement.

Pour commencer votre premier tour, appuyez sur START.

Pour commencer le tour suivant, appuyez sur NEXT.

Le nombre de tours et le temps du tour qui vient d'être effectué clignotent brièvement.

Ensuite, le nombre de tours et le temps du tour actuel sont affichés.

Vous pouvez terminer l'entraînement par tours avec END.



Le nombre de tours et le temps total sont affichés.

Vous pouvez obtenir des informations sur les différents tours en appuyant sur plus/moins.

Si vous souhaitez quitter le compte-tours, veuillez appuyer sur la touche de fonction 1.

Les données de la dernière mesure vont être immédiatement sauvegardées (Mémoire). Pour quitter la fonction CPT TOUR, appuyer sur EX.

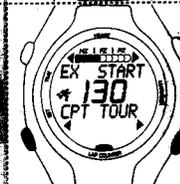
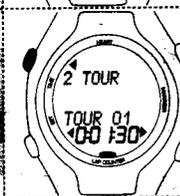
Comment est-ce que j'accède aux données d'exercice de mon dernier entraînement ?

Pour accéder au menu TPS TOUR (LAP COUNTER), appuyez sur ENTER.

Vous accédez à MEMOIRE avec plus/moins.

En appuyant sur ENTER, vous accédez au sous-menu *MEMOIRE*. Les données d'exercice de votre dernier entraînement sont sauvegardées ici.

Pour quitter la fonction Mémoire du compte-tours, appuyez sur EX.



### 3.1 Informations sur la fréquence cardiaque



La fréquence cardiaque (FC), qu'on appelle aussi le pouls, est donnée en pulsations par minute.

#### Fréquence cardiaque maximale

La fréquence cardiaque maximale (FC max.) représente votre fréquence cardiaque maximale possible lorsque vous allez jusqu'au bout de vos capacités physiques. Votre FC max personnelle dépend de votre âge, de votre sexe et de votre condition physique. La meilleure façon de déterminer votre FC max personnelle est de procéder à un test d'effort.

Nous vous conseillons de passer ce test chez un médecin et de le refaire à intervalles réguliers.

La FC max. peut également être approximativement déterminée au moyen d'une équation mathématique :

#### Hommes :

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

#### Femmes :

$210 - \text{« âge}/2 \text{»} - (0,11 \times \text{poids personnel en kg})$

#### Le bon pouls pendant l'exercice

La plage d'exercice est la fourchette dans laquelle la fréquence cardiaque doit se trouver pendant l'exercice, pour que celui-ci soit efficace et mené correctement. Du point de vue de la médecine du sport, on distingue trois plages d'exercice :

Tenez toujours compte du fait que des objectifs généraux ne doivent jamais compromettre les intérêts personnels du sportif/de la sportive ! C'est pourquoi un entraînement véritablement bien conçu doit toujours être planifié avec un entraîneur/une entraîneuse qui possède la formation nécessaire et que le sportif/la sportive connaît personnellement.

### 3.1 Informations sur la fréquence cardiaque



#### HZ (Health-Zone)

Santé : **55 – 70 % de la FC max.**

Groupe : bien-être pour personnes qui (re)commencent. Cette plage est également nommée « plage de combustion des graisses ». Ici, le métabolisme aérobie est mis à contribution, c'est-à-dire que les graisses et les glucides sont brûlés, autrement dit transformés en énergie.

#### FZ (Fitness-Zone)

Sport : **70 – 80 % de la FC max.**

Groupe : sport pour personnes entraînées. Dans la plage « sport », vous vous entraînez déjà de façon plus intensive. Ici, l'énergie est essentiellement produite à partir de la combustion de glucides.

#### PZ (Power-Zone)

Performance : **80 – 100 % de la FC max.**

Groupe : sportifs et sportives s'entraînant pour améliorer leurs performances. Dans cette plage, l'exercice est intensif et réservé à des sportifs et sportives confirmés.

### 3.2 Remarques importantes

Si aucune fréquence cardiaque n'est affichée, il peut y avoir plusieurs raisons :

- la sangle avec l'émetteur thoracique n'est pas portée correctement
- les capteurs (électrodes) de l'émetteur thoracique sont sales ou non humides.
- perturbations dues à des sources électriques (lignes à haute tension, voie ferrée, etc.)
- la pile de l'émetteur (CR 2032) est usagée (n° d'art. 00342).

Veuillez consulter votre médecin avant l'entraînement – en particulier lorsque vous avez une maladie fondamentale cardiovasculaire.

### 3.3 Foire aux questions et service

#### Qu'est-ce qui se passe si j'enlève la sangle pendant l'exercice ?

L'horloge ne reçoit plus le signal, « 0 » s'affiche à l'écran ; après quelques instants, le PC 15 passe en mode veille (le chronomètre est arrêté).

#### Quel est l'impact du passage de l'horloge sur 24h à l'horloge sur 12h, en dehors de l'affichage de l'heure ?

Le PC 15 passe automatiquement des kg (mode 24h) aux livres (lb, mode 12h).

#### Est-ce que le cardiofréquence-mètre SIGMA SPORT s'éteint complètement ?

Non. En mode veille, seule l'heure est affichée – vous pouvez donc aussi vous en servir comme montre de poignet. Dans ce mode, le PC 15 consomme très peu d'électricité.

#### Est-ce que je peux porter la sangle de poitrine sur un tapis roulant ?

Oui – les signaux peuvent être reçus et affichés par presque tous les appareils de cardio-training.

#### Est-ce que les cardiofréquence-mètres SIGMA SPORT sont étanches ? Est-il possible de nager avec ?

Oui – jusqu'à une profondeur de trois mètres. Attention : ne pas actionner les touches sous l'eau, sinon de l'eau pourrait pénétrer dans le boîtier. Éviter d'utiliser l'appareil dans l'eau de mer, sous peine de perturbations possibles.

#### Pour quelle raison l'affichage est-il lent ou présente une teinte noire ?

Il est possible que la température de fonctionnement ait été dépassée, dans un sens ou dans l'autre. Votre cardiofréquence-mètre est conçu pour fonctionner à des températures allant de 1°C à 55°C.

#### Que faire lorsque l'affichage est faible ?

La raison d'un affichage faible peut être une batterie presque vide. Vous devriez la changer dès que possible – type CR 2032 (n° d'art. 00342)

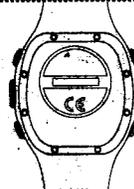
### 3.4 Changement de la pile

Une pile de type CR 2032 (n° d'art. 00342) est employée pour le cardiofréquence-mètre et pour la sangle de poitrine.

Le cardiofréquence-mètre SIGMA SPORT est un instrument de mesure hautement élaboré. Pour garantir le fonctionnement et l'étanchéité, la pile devrait être remplacée par un vendeur spécialisé. Si la pile n'est pas changée correctement, cela peut endommager le cardiofréquence-mètre, ce qui a pour conséquence l'annulation de la garantie.

Toutes les données personnelles doivent être de nouveau entrées après que la pile a été remplacée.

Le compartiment contenant la batterie se trouve au dos du PC 15. Il est possible d'en ouvrir facilement le couvercle avec une pièce de monnaie.



Tournez le couvercle du compartiment avec la pièce, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. La pile se trouve à l'intérieur du compartiment et peut être remplacée aisément. Veillez à positionner la pile avec une orientation correcte (plus/moins). Pour fermer le compartiment, tournez le couvercle avec une pièce de monnaie dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour garantir l'étanchéité du PC 15, vérifiez que la bague étanche se trouve correctement placée dans l'ouverture du couvercle.



FRANÇAIS

### 3.5 Garantie



Nous accordons une garantie à notre partenaire contractuel conformément à la législation. Les piles sont exclues de la garantie. Au cas où vous voudriez faire valoir votre droit à la garantie, veuillez contacter le vendeur auprès duquel vous avez acheté votre cardiofréquence-mètre, ou bien envoyez (avec le port dûment payé) votre cardiofréquence-mètre avec preuve d'achat et tous les accessoires à :

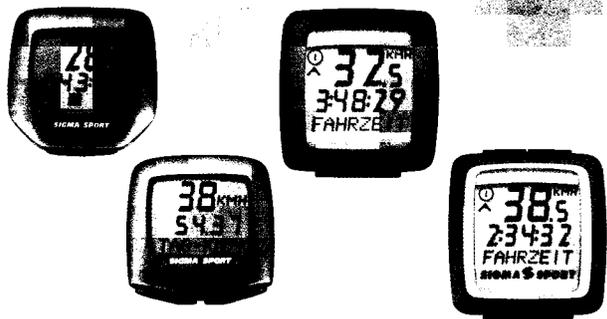
SIGMA Elektro GmbH  
Dr.-Julius-Leber-Straße 15  
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Tél. : +49 (0) 6321-9120-118  
E-mail : service@sigmasport.com

Si vous avez droit à la garantie, vous recevrez un appareil de remplacement. Vous n'avez droit qu'au modèle en cours à ce moment-là. Sous réserve de modifications techniques par le fabricant.

### Notes

## Cycle Computer



## Standard Lights



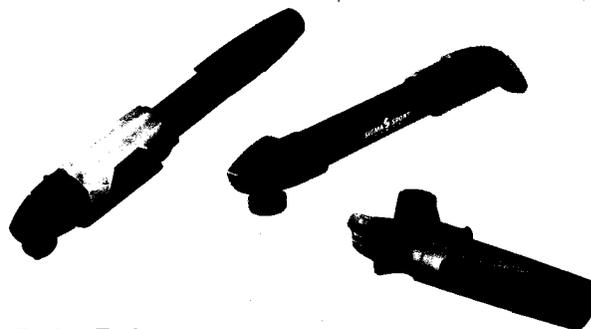
## Power Lights



## Heart Rate Monitors



## Pumps



## Pocket Tools

