

RUNNING COMPUTER

 **SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY



9 km/h



SPEED

15 km



DISTANCE

145



HEART RATE

**RC 1209**

**RUNNING COMPUTER**  
**SPEED - DISTANCE - HEART RATE**

[www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

DE

GB/US

FR

IT

ES

NL

PT

|        |                                       |    |
|--------|---------------------------------------|----|
| 1      | <b>Vorwort</b>                        | 4  |
| 2      | <b>Verpackungsinhalt</b>              | 4  |
| 3      | <b>Sicherheitshinweise</b>            | 5  |
| 4      | <b>Überblick</b>                      | 5  |
| 4.1    | R3 Sender befestigen                  | 5  |
| 4.1.1  | Brustgurt anlegen                     | 6  |
| 4.1.2  | HipClip befestigen                    | 6  |
| 4.2    | Vor dem ersten Training               | 7  |
| 4.3    | Tastendruck kurz und lang             | 8  |
| 4.4    | Überblick Modi und Funktionen         | 9  |
| 4.4.1  | Ruhemodus                             | 10 |
| 4.4.2  | Trainingsmodus                        | 10 |
| 4.4.3  | Einstellmodus                         | 11 |
| 5      | <b>Einstellmodus</b>                  | 12 |
| 5.1    | Einstellmodus öffnen                  | 12 |
| 5.2    | Displayaufbau                         | 12 |
| 5.3    | Tastenbelegung im Einstellmodus       | 12 |
| 5.4    | Kurzanleitung Geräteeinstellungen     | 13 |
| 5.5    | Geräteeinstellungen vornehmen         | 13 |
| 5.5.1  | Sprache einstellen                    | 13 |
| 5.5.2  | Maßeinheit einstellen                 | 13 |
| 5.5.3  | Kalibrierung                          | 13 |
| 5.5.4  | Korrekturfaktor                       | 13 |
| 5.5.5  | Datum einstellen                      | 14 |
| 5.5.6  | Uhrzeit einstellen                    | 15 |
| 5.5.7  | Geschlecht einstellen                 | 16 |
| 5.5.8  | Geburtstag einstellen                 | 16 |
| 5.5.9  | Gewicht einstellen                    | 16 |
| 5.5.10 | HF max. einstellen                    | 16 |
| 5.5.11 | Trainingszone einstellen              | 17 |
| 5.5.12 | Trainieren mit Trainingszonen         | 18 |
| 5.5.13 | Individuelle Trainingszone einrichten | 18 |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 5.5.14   | Gesamtstrecke einstellen                  | 20        |
| 5.5.15   | Gesamtlaufzeit einstellen                 | 21        |
| 5.5.16   | Gesamtkalorien einstellen                 | 21        |
| 5.5.17   | Kontrast einstellen                       | 21        |
| 5.5.18   | Tastentöne einstellen                     | 21        |
| 5.5.19   | Zonenalarm ein- und ausstellen            | 21        |
| <b>6</b> | <b>Kalibrierung &amp; Korrekturfaktor</b> | <b>22</b> |
| 6.1      | Warum kalibrieren?                        | 22        |
| 6.2      | Funktion Kalibrierung                     | 22        |
| 6.3      | Kalibrierung aufrufen                     | 23        |
| 6.4      | Kalibrieren                               | 23        |
| 6.4.1    | Kalibrierung vorbereiten                  | 24        |
| 6.4.2    | Kalibrierungsläufe durchführen            | 24        |
| 6.5      | Korrekturfaktor                           | 25        |
| <b>7</b> | <b>Trainingsmodus</b>                     | <b>26</b> |
| 7.1      | Trainingsmodus öffnen                     | 26        |
| 7.2      | Displayaufbau                             | 26        |
| 7.3      | Tastenbelegung im Trainingsmodus          | 27        |
| 7.4      | Funktionen während des Trainings          | 28        |
| 7.5      | Funkverbindung mit dem R3 Sender          | 28        |
| 7.6      | Training starten                          | 29        |
| 7.7      | Training unterbrechen                     | 30        |
| 7.8      | Training beenden                          | 30        |
| 7.9      | Trainingswerte nach dem Training          | 31        |
| 7.10     | Trainingswerte zurücksetzen               | 31        |
| <b>8</b> | <b>Wartung und Reinigung</b>              | <b>32</b> |
| 8.1      | Batterie wechseln                         | 32        |
| 8.2      | Textilbrustgurt Comfortex+ waschen        | 33        |
| 8.3      | Ersatzteile                               | 33        |
| 8.4      | Entsorgung                                | 34        |
| <b>9</b> | <b>Technische Daten</b>                   | <b>34</b> |

## 1 VORWORT

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Running Computer aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben. Ihr neuer Running Computer wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein. Sie können Ihren Running Computer für viele Aktivitäten einsetzen, unter anderem für:

- Lauftraining
- Walking und Nordic Walking
- Wandern
- Schwimmen (nur Herzfrequenzmessung)

Der Running Computer RC1209 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument und misst neben dem Puls auch Strecke und Geschwindigkeit.

Um die vielfältigen Funktionen Ihres neuen Running Computers kennen zu lernen und anwenden zu können, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch.

SIGMA SPORT® wünscht Ihnen viel Spaß beim Training mit Ihrem Running Computer.

## 2 VERPACKUNGSGEHALT



Running Computer RC 1209  
inkl. Batterie



Batteriefachdeckelwerkzeug zum Aktivieren  
der Batterie und zum Batteriewechsel

**Tipp:** Falls Sie diesen verlieren, hilft Ihnen auch ein  
Kugelschreiber das Batteriefach zu öffnen.



COMFORTEX+ Brustgurt zur Pulsmessung  
und Befestigung des R3 Senders

## 2 VERPACKUNGSIHALT

R3 Sender inkl. Batterie zur Geschwindigkeits- und Pulsmessung. Der R3 Sender sendet digital codiert zu Ihrem RC 1209.



HipClip für R3 Sender zum Trainieren ohne Puls, aber mit Geschwindigkeit.



## 3 SICHERHEITSHINWEISE

- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Dies gilt in besonderem Maße, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen oder Sie schon lange keinen Sport mehr gemacht haben.
- Bitte verwenden Sie den Running Computer nicht zum Tauchen, er ist nur zum Schwimmen geeignet.
- Unter Wasser dürfen keine Tasten gedrückt werden.

## 4 ÜBERBLICK

### 4.1 R3 SENDER BEFESTIGEN

Sie können den R3 Sender entweder mit Brustgurt oder HipClip tragen.

→ **Brustgurt tragen**

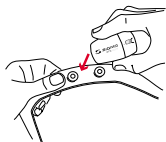
Sie messen Puls, Geschwindigkeit, Strecke.

→ **HipClip tragen**

Sie messen Geschwindigkeit und Strecke, aber keinen Puls.

## 4 ÜBERBLICK

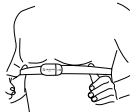
### 4.1.1 BRUSTGURT ANLEGEN



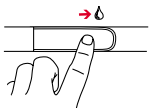
Drücken Sie den R3 Sender in die Druckknöpfe des Brustgurts. **Wichtig:** Lösen Sie den R3 Sender nach dem Training wieder vom Gurt, um Batterie zu sparen. Der Sender ist immer dann aktiv, wenn zwischen beiden Kontakten ein Strom fließen kann. Dies ist der Fall, wenn der Brustgurt auf der Haut getragen wird und der Brustgurt und/oder der R3 Sender beispielsweise auf einem feuchten Handtuch liegt. Sobald die LED blinkt, ist der R3 Sender eingeschaltet.



Passen Sie die Länge des Gurts an. **Wichtig:** Der Gurt soll gut anliegen, aber nicht zu fest sitzen.

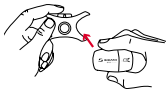


Legen Sie den Gurt unterhalb des Brustmuskels bzw. der Brust an. **Wichtig:** Der R3 Sender zeigt nach vorne.



Befeuchten Sie den Sensorbereich, der auf der Haut aufliegt. **Wichtig:** Nur wenn der Sensorbereich feucht ist, erfolgt die Pulsmessung zuverlässig.

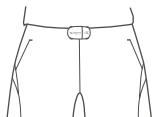
### 4.1.2 HIPCLIP BEFESTIGEN



Rasten Sie den R3 Sender in den HipClip ein. **Wichtig:** Lösen Sie den R3 Sender nach dem Training wieder vom HipClip, um Batterie zu sparen. Der Sender ist immer dann aktiv, wenn er auf dem HipClip steckt oder zwischen den Kontakten (Druckknöpfen) Strom fließen kann. Sobald die LED blinkt, ist der R3 Sender eingeschaltet. **Hinweis:** Der R3 Sender kann nur in eine Richtung eingesetzt werden.

## 4 ÜBERBLICK

Befestigen Sie den HipClip mittig an Ihrer Hose.  
**Wichtig:** Geschwindigkeit und Strecke werden nur korrekt gemessen, wenn Sie den HipClip vorne mittig tragen.



DE

### 4.2 VOR DEM ERSTEN TRAINING

Bevor Sie mit dem ersten Training beginnen können, müssen Sie den Running Computer wie folgt vorbereiten:

1. Den Batteriefachdeckel mit dem dazugehörigen Werkzeug auf ON stellen.

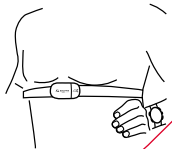


2. Das Gerät wechselt automatisch in den Einstellmodus. Mit den Tasten SPEED (+) und PULSE (-) blättern Sie durch die Grundeinstellungen. Mit der Taste SET bestätigen Sie die Einstellungen. Stellen Sie die Grundeinstellungen wie Sprache, Maßeinheit, Datum, Uhrzeit etc. ein.

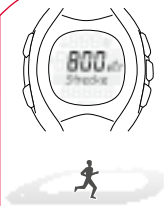


**Hinweis:** Geben Sie unbedingt Ihr Geschlecht, Geburtsdatum und Gewicht ein, denn daraus berechnet der Running Computer die maximale Herzfrequenz (HF max.). Näheres siehe Kapitel 5 „Einstellmodus“

3. Brustgurt oder HipClip und RC 1209 anlegen.



## 4 ÜBERBLICK



### 4. Kalibrieren

Damit der Running Computer optimale Ergebnisse anzeigt, müssen Sie ihn kalibrieren (näheres siehe Kapitel 6 „Kalibrierung“). Im Einstellmodus zu „Kalibrierung & Korrekturfaktor“ blättern. Die Taste SET drücken. Der Running Computer führt Sie durch die Kalibrierung. Nach der Kalibrierung verlassen Sie den Einstellmodus, indem Sie die Taste SET lang drücken.



### 5. Training starten.

Mit der Taste START/STOP starten Sie Ihr erstes Training.



6. Wenn Sie das Training beenden wollen, drücken Sie die Taste START/STOP. Die Stoppuhr steht. Um die Werte auf Null zurückzusetzen, drücken Sie die Taste START/STOP lang. Um den Trainingsmodus zu verlassen, halten Sie die Taste PULSE (-) lang gedrückt. Genaue Beschreibungen zu den fünf Schritten finden Sie auf den folgenden Seiten.

## 4.3 TASTENDRUCK KURZ UND LANG

Ihren Running Computer bedienen Sie mit zwei verschiedenen Tastendrücken:

→ **Taste kurz drücken**

Sie rufen Funktionen auf oder blättern.

→ **Taste lang drücken**

Sie wechseln in einen anderen Modus, setzen Trainingswerte zurück oder synchronisieren den R3 Sender manuell.

**Beispiel:** Sie haben das Training beendet und möchten den Ruhemodus aufrufen.



## 4 ÜBERBLICK

Taste PULSE (-) lang drücken.



Taste PULSE (-) immer noch gedrückt halten.  
Das Display blinkt zweimal und zeigt an,  
dass der Trainingsmodus geschlossen wird.

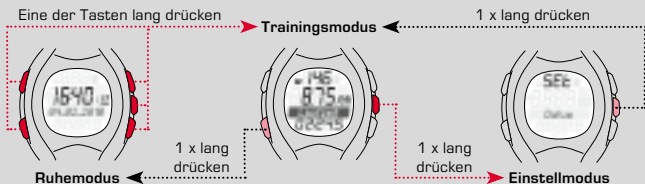


Der Ruhemodus wird angezeigt.  
Taste PULSE (-) loslassen.



### 4.4 ÜBERBLICK MODI UND FUNKTIONEN

Hier erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Modi (Trainingsmodus, Einstellmodus und Ruhemodus). Mit einem langen Tastendruck wechseln Sie zwischen den Modi.



## 4 ÜBERBLICK

### 4.4.1 RUHEMODUS

Im Ruhemodus werden lediglich Uhrzeit und Datum angezeigt. Vom Ruhemodus wechseln Sie in den Trainingsmodus, indem Sie eine beliebige Taste lang drücken.

### 4.4.2 TRAININGSMODUS

In diesem Modus trainieren Sie.

**LIGHT** ☀



**START/STOP**

→ Stoppuhr

**SET**

- Strecke [in km]
- Geschwindigkeit [in km/h oder min/km]

**PULSE** -

- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Maximale Herzfrequenz
- Kalorien
- Gesamt Kcal\*

**SPEED** +

- Laufzeit
- Durchschnittliche Geschwindigkeit
- Maximale Geschwindigkeit
- Uhrzeit
- Gesamte Strecke\*
- Gesamte Laufzeit\*

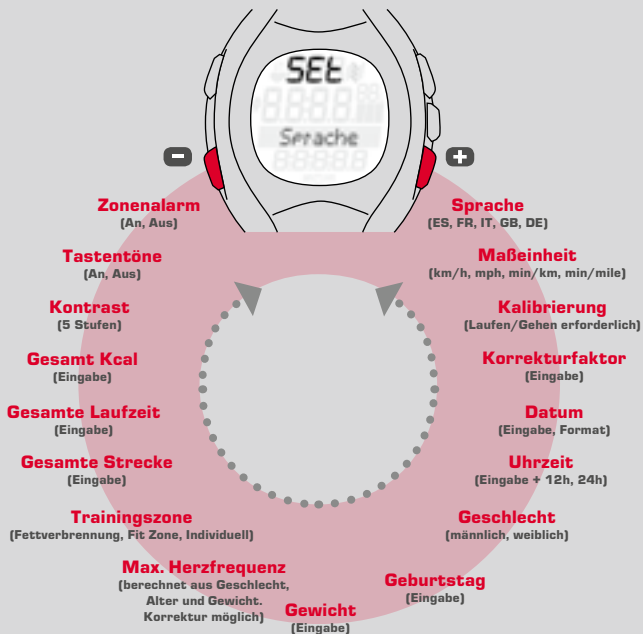
\***Hinweis:** Um die Übersicht während des Trainings zu verbessern, sehen Sie die Gesamtwerte nur, wenn die Stoppuhr nicht läuft.

## 4 ÜBERBLICK

### 4.4.3 EINSTELLMODUS

In diesem Modus können Sie die Geräteeinstellungen anpassen.

- Mit der Taste SPEED (+) blättern Sie vorwärts, von Sprache nach Zonenalarm.
- Mit der Taste PULSE (-) blättern Sie rückwärts, von Zonenalarm nach Sprache.



## 5 EINSTELLMODUS

### 5.1 EINSTELLMODUS ÖFFNEN



**Voraussetzung:** Ihr Running Computer zeigt den Trainingsmodus (siehe Kapitel 4.3 „Überblick Modi und Funktionen“).

Taste SET lang drücken. Das Display blinkt zwei Mal, dann ist der Einstellmodus offen.

### 5.2 DISPLAYAUFBAU



- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>1. Zeile</b>               | SET zeigt an, dass der Einstellmodus geöffnet ist. |
| <b>3. Zeile/<br/>4. Zeile</b> | Untermenü oder die zu ändernde Einstellung.        |

### 5.3 TASTENBELEGUNG IM EINSTELLMODUS

**LIGHT** ☀

**drücken:**  
Licht ein

**START/STOP**

**drücken:** im Kalibrierungsmodus, Starten und Stoppen der Messung

**SET**

**drücken:** Funktion ausw. Wert speichern  
**lang drücken:** Einstellmodus beenden (im Kalibrierungsmodus, Kalibrierung abbr.)

**PULSE** ➖

**drücken:** rückwärts blättern  
**lang drücken:** fortlaufend blättern

**SPEED** ➕

**drücken:** vorwärts blättern  
**lang drücken:** fortlaufend blättern



## 5 EINSTELLMODUS

### 5.4 KURZANLEITUNG GERÄTEEINSTELLUNGEN

Geräteeinstellungen wie Sprache, Maßeinheit, Korrekturfaktor, Geschlecht, Geburtstag, Gewicht, HF max., Kontrast, Tastentöne und Zonenalarm stellen Sie immer gleich ein: Sie wählen die Geräteeinstellung aus, ändern den Wert und speichern die geänderte Geräteeinstellung.

**Voraussetzung:** Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus (Kapitel 5.1).

- 1 Taste PULSE (-) oder SPEED (+) so oft drücken, bis Sie zur gewünschten Geräteeinstellung kommen.
- 2 Taste SET drücken, der Wert der Geräteeinstellung blinkt.
- 3 Taste PULSE (-) oder SPEED (+) so oft drücken, bis der gewünschte Wert angezeigt wird.
- 4 Taste SET drücken, die Geräteeinstellung ist geändert. Sie können jetzt zu einer anderen Geräteeinstellung blättern.

### 5.5 GERÄTEEINSTELLUNGEN VORNEHMEN

#### 5.5.1 SPRACHE EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

#### 5.5.2 MASSEINHEIT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

#### 5.5.3 KALIBRIERUNG

Die Kalibrierung wird in einem separaten Kapitel beschrieben, siehe Kapitel 6 „Kalibrierung & Korrekturfaktor“.

#### 5.5.4 KORREKTURFAKTOR

Der Korrekturfaktor wird in einem separaten Kapitel beschrieben, siehe Kapitel 6 „Kalibrierung & Korrekturfaktor“.

## 5 EINSTELLMODUS

### 5.5.5 DATUM EINSTELLEN

**Voraussetzung:** Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.



Taste SPEED (+) so oft drücken, bis „Datum“ auf dem Display steht.



Taste SET drücken. „Jahr“ wird angezeigt, darunter blinkt das voreingestellte Jahr.  
Jetzt stellen Sie mit der Taste SPEED (+) oder PULSE (-) die Jahreszahl ein.



Taste SET drücken. „Monat“ wird angezeigt.  
Jetzt stellen Sie mit der Taste SPEED (+) oder PULSE (-) den Monat ein.



Taste SET drücken. „Tag“ wird angezeigt.  
Jetzt stellen Sie mit der Taste SPEED (+) oder PULSE (-) den Tag ein.



Taste SET drücken. Ein Datumsformat wird angezeigt.  
Mit der Taste SPEED (+) oder PULSE (-) wählen Sie ein anderes Datumsformat.



Taste SET drücken. Die Datumseinstellung wird übernommen.

## 5 EINSTELLMODUS

### 5.5.6 UHRZEIT EINSTELLEN

**Beispiel:** Die Winterzeit wird auf Sommerzeit umgestellt. Sie möchten die Uhrzeit anpassen.

**Voraussetzung:** Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.

Taste SPEED (+) so oft drücken, bis „Uhrzeit“ auf dem Display steht.



Taste SET drücken. „24H“ wird angezeigt und blinkt. Mit der Taste SPEED (+) oder PULSE (-) wählen Sie zwischen einer 12-Stunden- oder 24-Stundenanzeige.



Taste SET drücken. Die Uhrzeit wird angezeigt. Die Stundeneingabe blinkt.



Taste SPEED (+) drücken. Eine Stunde wird hochgezählt. Mit der Taste PULSE (-) würde die Anzeige um eine Stunde runtergezählt.



Taste SET drücken, die Minuteneingabe blinkt, und kann jetzt mit den Tasten PULSE (-) oder SPEED (+) eingestellt werden.



Taste SET drücken. Die neue Uhrzeit ist gespeichert.



## 5 EINSTELLMODUS

### 5.5.7 GESCHLECHT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

### 5.5.8 GEBURTSTAG EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

### 5.5.9 GEWICHT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben. Diese Geräteeinstellung fließt in die Berechnung der maximalen Herzfrequenz und der Kalorien ein. Stellen Sie den Wert deshalb korrekt ein.

### 5.5.10 HF MAX. EINSTELLEN

Die maximale Herzfrequenz (HF max.) wird vom Running Computer aus Geschlecht, Gewicht und Geburtsdatum ermittelt.

**Achtung:** Beachten Sie, dass Sie mit diesem Wert auch die Trainingszonen ändern. Ändern Sie den Wert HF max. nur, wenn er durch einen sicheren Test, wie zum Beispiel Leistungsdiagnostik, HF max. Test, ermittelt wurde.

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.



## 5 EINSTELLMODUS

### 5.5.11 TRAININGSZONE EINSTELLEN

Sie können zwischen drei Trainingszonen wählen. Damit werden die Ober- und Untergrenzen für den Zonenalarm festgelegt.

**Beispiel:** Sie möchten einen Fettverbrennungslauf machen. Dafür stellen Sie die Zone „Fettverbrennung“ ein.

**Voraussetzung:** Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.

Taste PULSE (-) so oft drücken, bis „Train. Zone“ auf dem Display steht.

Taste SET drücken. Die eingestellte Trainingszone wird angezeigt.

Mit der Taste SPEED (+) bis zu „Fettverbr.“ blättern.

Taste SET drücken. Die Trainingszone ist für alle weiteren Trainings eingestellt.

**Tipp:** Mit einem langen Druck auf die Taste SET, kommen Sie wieder in den Trainingsmodus.



## 5 EINSTELLMODUS

### 5.5.12 TRAINIEREN MIT TRAININGSZONEN

Ihr Running Computer hat drei Trainingszonen. Die voreingestellten Trainingszonen „Fettverbrennung“ und „Fit Zone“ werden aus der maximalen Herzfrequenz errechnet. Jede Trainingszone hat einen unteren und einen oberen Pulswert.

→ **Fettverbrennung**

Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert. Bei langer Dauer und geringer Intensität werden mehr Fette als Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt. Das Training in dieser Zone unterstützt Sie beim Abnehmen.

→ **Fit Zone**

In der Fitness-Zone trainieren Sie deutlich intensiver. Das Training in dieser Zone dient der Stärkung der Grundlagenausdauer.

→ **Individuelle Trainingszone**

Diese Zone richten Sie selbst ein.

Wie Sie die „Trainingszone“ auswählen, ist im Kapitel 5.5.11 „Trainingszone einstellen“ beschrieben.

### 5.5.13 INDIVIDUELLE TRAININGSZONE EINRICHTEN

**Beispiel:** Für einen Tempowechsellauf möchten Sie in einer individuellen Trainingszone trainieren. Der Pulsbereich soll zwischen 120 und 160 liegen.

**Voraussetzung:** Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.



Blättern mit der Taste SPEED (+), bis „Train. Zone“ auf dem Display steht.

## 5 EINSTELLMODUS

Taste SET drücken. Die eingestellte Trainingszone wird angezeigt.



Mit der Taste SPEED (+) bis „Individuelle“ blättern.



Taste SET drücken. „Untergrenze“ wird angezeigt. Der eingetragene Wert blinkt.



Taste PULSE (-) so oft drücken, bis der Wert 120 ist.



Taste SET drücken. „Obergrenze“ wird angezeigt. Der eingetragene Wert blinkt.



Taste SPEED (+) so oft drücken, bis der Wert 160 ist.



Taste SET drücken. Die Ober- und Untergrenzen sind eingestellt.



## 5 EINSTELLMODUS

### 5.5.14 GESAMTSTRECKE EINSTELLEN

**Beispiel:** Sie haben sich einen Running Computer gekauft und möchten die Gesamtstrecke von 560 Kilometern aus Ihrem Trainingstagebuch übernehmen.

**Voraussetzung:** Ihr Running Computer zeigt den Einstellmodus.



Blättern Sie mit der Taste SPEED (+), bis „Ges.Strecke“ auf dem Display steht.



Taste SET drücken. Unter der Gesamtstrecke sehen Sie Nullen. Die erste Stelle blinkt.



Taste SET zweimal drücken. Die Stelle für die Hundertereingabe blinkt.



Taste SPEED (+) fünfmal drücken, bis 5 angezeigt wird.



Taste SET drücken. Die 5 wird übernommen und die Zehnerstelle blinkt.

## 5 EINSTELLMODUS

### 5.5.14 GESAMTSTRECKE EINSTELLEN

Taste PULSE (-) so oft drücken,  
bis die 6 angezeigt wird.



Taste SET drücken. Die 6 wird übernommen und  
die Einerstelle blinkt.  
Taste SET drücken. Die Einstellung wird gespeichert.



### 5.5.15 GESAMTLAUFZEIT EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.5.14 „Gesamtstrecke einstellen“ beschrieben.

### 5.5.16 GESAMTKALORIEN EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.5.14 „Gesamtstrecke einstellen“ beschrieben.

### 5.5.17 KONTRAST EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.5 „Geräteeinstellungen vornehmen“ beschrieben.

**Hinweis:** Der Kontrast ändert sich direkt.

### 5.5.18 TASTENTÖNE EINSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

### 5.5.19 ZONENALARM EIN- UND AUSSTELLEN

Wie im Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“ beschrieben.

### 6.1 WARUM KALIBRIEREN?

Jeder Mensch hat einen anderen Geh- und Laufstil, der sich auf die Messung auswirkt. Deshalb sollten Sie den R3 Sensor für Ihren Lauf- und Gehstil einrichten (kalibrieren). Verwenden Sie die Voreinstellungen, kann die Abweichung größer sein. Kalibrieren Sie den Sensor, messen Sie viel genauer.

### 6.2 FUNKTION KALIBRIERUNG

Der Running Computer hat eine Kalibrierungsfunktion. Für die Kalibrierung tragen Sie den R3 Sender und den Running Computer und laufen eine Strecke, deren Länge Sie kennen. Sie können vorher eine Strecke mit einem Fahrradcomputer ausmessen, oder Sie laufen auf einer 400-Meter-Bahn im Stadion. Nachdem Sie die Strecke gelaufen sind, korrigieren Sie den Messwert auf die tatsächlich gelaufene Distanz. Da sich die Geh- oder Laufgeschwindigkeit auf den Laufstil auswirkt, wird die Kalibrierung jeweils in langsamer und schneller Geschwindigkeit durchgeführt.

Für die Sensorpositionen Brust und Hüfte können Sie je zwei Kalibrierungen durchführen:

- Gehen
- Laufen

**Wichtig:** Kalibrieren Sie mindestens 2 x 800 m (jeweils 800 m langsam und 800 m schnell).

### 6.3 KALIBRIERUNG AUFRUFEN

**Voraussetzung:** Das Gerät befindet sich im Trainingsmodus. Sie tragen den R3 Sender und den Running Computer.

Die Taste SET lang drücken, bis der Einstellmodus offen ist.

Die Taste SPEED (+) so oft drücken, bis die Funktion „Kalibrierung“ erscheint.

Die Taste SET drücken. Der RC 1209 ermittelt die Position des R3 Sensors (Brust oder Hüfte) und startet die Kalibrierfunktion. Der RC 1209 führt Sie durch die Kalibrierung.



### 6.4 KALIBRIEREN

Die Kalibrierung erfolgt für zwei Geschwindigkeiten:

→ **Langsam Laufen oder langsam Gehen**

Laufen Sie hier so langsam, wie Sie das langsamste Training laufen würden.

→ **Schnell Laufen oder schnell Gehen**

Laufen Sie hier das schnellste Tempo, das Sie bei einem Dauerlauf oder langem Tempolaufl (über 3000 m) laufen würden. Es wird empfohlen, dass sich die beiden Geschwindigkeiten um 30% unterscheiden.

**Tipp:** Wenn Sie das Gerät nur zum Laufen und mit Herzfrequenzmessung verwenden (Brustposition) und es daher nie auf der Hüfte tragen, müssen Sie nur für die Sensorposition „Brust“ und für „Laufen“ kalibrieren.

### 6.4.1 KALIBRIERUNG VORBEREITEN

- 1 Legen Sie den Brustgurt um oder befestigen Sie den HipClip.
- 2 Gehen Sie zu einer ausgemessenen Strecke, die mindestens 800 Meter lang ist.  
**Tipp:** Die Innenbahn im Stadion hat 400 Meter.
- 3 Wählen Sie im Einstellmodus „Kalibrierung“ aus.
- 4 Drücken Sie die Taste SET. Der Running Computer erkennt, ob Sie den HipClip oder den Brustgurt tragen. Die Funktion „Laufen“ wird angezeigt.  
**Tipp:** Wenn Sie den RC 1209 für „Gehen“ kalibrieren wollen, wählen Sie mit der Taste SPEED (+) die Funktion „Gehen“ aus.
- 5 Drücken Sie die Taste SET. Der Running Computer zeigt im Display an, was Sie tun müssen.

### 6.4.2 KALIBRIERUNGSLÄUFE DURCHFÜHREN

- 1 Starten Sie immer 20 Meter vor der Startlinie der ausgemessenen Strecke (fliegender Start).
- 2 Sobald Sie die Startlinie überqueren, drücken Sie die Taste START/STOP. Die Messung beginnt.
- 3 Nachdem Sie die ausgemessene Strecke gelaufen sind, drücken Sie erneut die Taste START/STOP.
- 4 Korrigieren Sie nun den angezeigten Wert mit der Taste PULSE (-) oder SPEED (+), bis zur tatsächlich gelaufenen Strecke.
- 5 Drücken Sie die Taste SET. Der langsame Kalibrierungslauf ist gespeichert.
- 6 Im Display sehen Sie nun die Aufforderung „laufe (gehe) schnell/ drücke Start“ im Wechsel. Führen Sie die Schritte 1 - 5 erneut durch, um für den schnellen Lauf zu kalibrieren.

**Hinweis:** Nachdem Sie die erste Kalibrierung durchgeführt haben, ändert sich das Kalibrierungsmenü. Wenn Sie es erneut aufrufen, haben Sie am Anfang die Möglichkeit zwischen folgenden Optionen zu unterscheiden: ON, OFF und NEU. Wählen Sie ON, laufen Sie im Trainingsmodus mit kalibrierten Werten. Wählen Sie OFF, so laufen Sie mit einem unkalibrierten RC 1209. Wählen Sie NEU, dann kalibrieren Sie den RC 1209 neu.



### 6.5 KORREKTURFAKTOR

Wenn Sie mit oder ohne Kalibrierung gute Werte erzielen, die nur minimal in eine Richtung abweichen, haben Sie die Möglichkeit, diese Werte mit dem Korrekturfaktor manuell zu korrigieren.

#### Beispiel:

Sie wissen, dass Sie genau 2000 m gelaufen sind, der Running Computer zeigt aber immer ein wenig zu viel an, nämlich 2037 m. Der Korrekturfaktor steht mit 1,000 auf Werkseinstellung und bewirkt noch keine Änderung.

#### Bitte berechnen Sie den Korrekturfaktor wie folgt:

→ neuer Korrekturfaktor =  $1,000 \times 2000 / 2037$

→ neuer Korrekturfaktor = **0,982**

$$\frac{\text{alter Korrekturfaktor (1,000)} \times \text{tatsächliche Distanz (2000)}}{\text{angezeigte Distanz (2037)}}$$

Bitte geben Sie diesen neuen Korrekturfaktor ein, die Einstellung entnehmen Sie bitte dem Kapitel 5.4 „Kurzanleitung Geräteeinstellungen“.

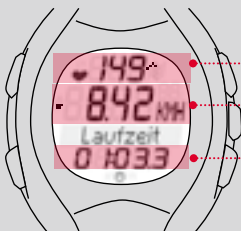
## 7 TRAININGSMODUS

### 7.1 TRAININGSMODUS ÖFFNEN

So wechseln Sie in den Trainingsmodus:

- **Aus dem Ruhemodus**  
Eine beliebige Taste lang drücken.
- **Aus dem Einstellmodus**  
Die Taste SET lang drücken.

### 7.2 DISPLAYAUFBAU



- Aktueller Puls
- Geschwindigkeit oder Strecke
- Funktionen von SPEED (+) oder PULSE (-) anzeigen - hier die Laufzeit
- Taste SPEED (+):  
Strecken- oder Zeitwerte
- Taste PULSE (-):  
Pulswerte oder Kalorienverbrauch

- **Pfeil neben Pulsanzeige ▲**  
Im Beispiel liegt der Puls unterhalb der ausgewählten Trainingszone und sollte erhöht werden. Ist der Puls zu hoch, zeigt der Pfeil nach unten.
- **Pfeil neben Geschwindigkeit ▼**  
Im Beispiel liegt die Laufgeschwindigkeit unter dem aktuellen Trainingsdurchschnitt.
- **Stoppuhrsymbol ⌚**  
Das Training ist gestartet, die Stoppuhr läuft.

## 7 TRAININGSMODUS

### → Stoppuhr angehalten – Synchronisation korrekt

Das Stoppuhrsymbol ist ausgeblendet.

Ist die Funktion dunkel hinterlegt, sind R3 Sender und RC 1209 synchronisiert und die Stoppuhr steht.



### → Stoppuhr angehalten – keine Synchronisation zum RC 1209

Das Stoppuhrsymbol ist ausgeblendet.

Ist die Funktion hell hinterlegt, sind R3 Sender und RC 1209 **nicht** mehr synchronisiert.

Synchronisieren Sie bitte, indem Sie die Taste SPEED (+) lang gedrückt halten.



## 7.3 TASTENBELEGUNG IM TRAININGSMODUS

### LIGHT ☀

**drücken:**

Licht ein

### START/STOP

**drücken:** Stoppuhr starten/  
stoppen

**lang drücken:** Trainingswerte  
auf Null setzen (reseten)

### SET

**drücken:** Anzeige von  
Geschwindigkeit oder Strecke

**lang drücken:** Einstellmodus  
öffnen

### PULSE (-)

**drücken:** Anzeige der

Pulswerte

**lang drücken:** Ruhemodus öffnen;  
Trainingsmodus beenden

### SPEED (+)

**drücken:** Anzeige der  
Geschwindigkeitswerte

**lang drücken:** R3 Sender  
mit RC 1209 neu verbinden  
(synchronisieren)



## 7 TRAININGSMODUS

### 7.4 FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

Der Running Computer ermittelt eine Vielzahl an Werten, die er nicht alle gleichzeitig darstellen kann. Deswegen können Sie mit einem Tastendruck andere Funktionen einblenden.



Mit der Taste SET wechseln Sie in der mittleren Zeile zwischen Geschwindigkeit und Strecke.



Mit den Tasten PULSE (-) oder SPEED (+) wählen Sie aus, welche Funktion Sie im unteren Anzeigebereich sehen möchten.

**Hinweis:** Kalorien, Strecke, Durchschnitts- und Maximalwerte werden nur berechnet, wenn die Stoppuhr läuft.

### 7.5 FUNKVERBINDUNG MIT DEM R3 SENDER

Der RC 1209 empfängt Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz von dem R3 Sender.

Diese Übertragung erfolgt digital und codiert.

Die Codierung sorgt dafür, dass andere Signale von anderen Sendern ignoriert werden und nur die Signale von Ihrem Brustgurt empfangen werden.

## 7 TRAININGSMODUS

### Synchronisation

Starten Sie den Trainingsmodus, stellt sich der RC 1209 auf Ihren R3 Sender neu ein, er wird synchronisiert. Während der Synchronisation erscheint „SYNC“ im Display. Die Synchronisation ist abgeschlossen, wenn „SYNC“ nicht mehr im Display steht.



### Meldung „Zu viele Signale“

Diese Meldung erscheint, wenn zu viele Sender in der Nähe sind. Um neu zu synchronisieren, gehen Sie wie folgt vor:

- 1 Entfernen Sie sich ca. 10 m von möglichen Störquellen, wie zum Beispiel andere Pulsuhren, Hochspannungsleitungen und Antennen.
- 2 Drücken Sie die Meldung mit beliebiger Taste weg.
- 3 Taste SPEED (+) lang drücken, bis der Trainingsmodus wieder normal angezeigt wird. R3 Sender und RC 1209 sind wieder synchronisiert.

**HINWEIS:** Der RC 1209 kann nach erfolgreicher Synchronisation nicht mehr gestört werden.



## 7.6 TRAINING STARTEN

**Voraussetzung:** Ihr Running Computer zeigt den Trainingsmodus.

Taste START/STOP drücken. Die Laufzeit beginnt zu laufen. Im Display sehen Sie unten ein Stoppuhrensymbold und die Messwert-Überschrift ist hell hinterlegt.



## 7 TRAININGSMODUS

### 7.7 TRAINING UNTERBRECHEN

Sie können das Training jederzeit unterbrechen und anschließend wieder fortsetzen.



Taste START/STOP drücken. Das Stoppuhrsymbol verschwindet. Die Stoppuhr ist angehalten.



Taste START/STOP erneut drücken. Das Stoppuhrsymbol wird wieder angezeigt. Die Stoppuhr läuft weiter.

### 7.8 TRAINING BEENDEN

Sie haben Ihren Trainingslauf beendet und möchten das Training auch im Running Computer beenden.



Taste START/STOP sofort drücken. Damit verhindern Sie, dass Durchschnittswerte oder die Laufzeit verfälscht werden.



Taste PULSE (-) lang drücken. Sie wechseln in den Ruhemodus. Sie sehen nur die Uhrzeit und das Datum und sparen Batterie. Die aktuellen Trainingswerte bleiben gespeichert.

**Hinweis:** Haben Sie das Training gestoppt, wechselt Ihr Running Computer nach fünf Minuten in den Ruhemodus.

## 7 TRAININGSMODUS

### 7.9 TRAININGSWERTE NACH DEM TRAINING

**Voraussetzung:** Sie befinden sich im Trainingsmodus.

Nach dem Training können Sie sich die Messwerte im Trainingsmodus in Ruhe ansehen. Mit den Tasten SET, PULSE (-) und SPEED (+) blättern Sie zwischen den einzelnen Werten. Neben den aktuellen Trainingswerten zeigt der Running Computer auch aufsummierte Werte wie:

- Gesamtlaufzeit
- Gesamtstrecke
- Gesamtkalorien

**Hinweis:** Gesamtwerte sind nur verfügbar, wenn die Stoppuhr steht.

### 7.10 TRAININGSWERTE ZURÜCKSETZEN

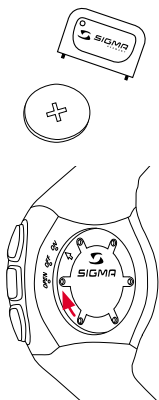
Bevor Sie ein neues Training beginnen, sollten Sie die Trainingswerte auf null setzen. Ansonsten zählt der Running Computer die Werte weiter. Die aufsummierten Gesamtwerte für Strecke, Zeit und Kalorien bleiben gespeichert.

**Voraussetzung:** Sie befinden sich im Trainingsmodus.

Taste START/STOP lang drücken. Das Display blinkt zweimal und alle Werte sind zurückgesetzt. Anschließend sehen Sie wieder den Trainingsmodus.



### 8.1 BATTERIE WECHSELN



Im Running Computer wird die Batterie CR2032 (Art.-Nr. 00342) und im R3 Sensor die Batterie CR2450 (Art.-Nr. 20316) verwendet.

**Voraussetzung:** Sie haben eine neue Batterie und das Batteriefachdeckelwerkzeug.

- 1 Drehen Sie den Deckel mit dem Batteriefachdeckelwerkzeug gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf OPEN zeigt. Alternativ können Sie auch einen Kugelschreiber verwenden.
- 2 Nehmen Sie den Deckel ab.
- 3 Entnehmen Sie die Batterie.
- 4 Setzen Sie die neue Batterie ein. Das Pluszeichen zeigt nach oben. **Wichtig:** Polarität beachten! Bei manchen Modellen befindet sich eine Isolationsfolie oder -aufkleber auf der Batterie. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass die Isolation wieder über dem Plus-Pol der neuen Batterie sitzt.
- 5 Setzen Sie den Deckel wieder auf. Der Pfeil zeigt auf OPEN.
- 6 Drehen Sie den Deckel mit dem Batteriefachdeckelwerkzeug im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf ON (bei R3 Sender auf Close) zeigt.
- 7 Korrigieren Sie Uhrzeit und Datum.

**Wichtig:** Entsorgen Sie die alte Batterie sachgerecht (siehe Kapitel 8.4).

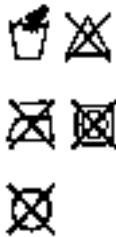


## 8 WARTUNG UND REINIGUNG

### 8.2 TEXTILBRUSTGURT COMFORTEX+ WASCHEN

Der COMFORTEX+ Textilbrustgurt kann bei +40°C/104°F Handwäsche in der Waschmaschine gewaschen werden. Handelsübliches Waschmittel darf benutzt werden, bitte keine Bleichmittel oder Waschmittel mit Bleichmittelzusatz verwenden.

- Verwenden Sie keine Seife oder Weichspüler.
- Geben Sie den COMFORTEX+ nicht in die chemische Reinigung.
- Weder Gurt noch Sender sind Trockner geeignet.
- Legen Sie den Gurt zum Trocknen hin. Bitte weder auswringen, noch im nassen Zustand auseinanderziehen oder aufhängen.
- Der COMFORTEX+ darf nicht gebügelt werden!



### 8.3 ERSATZTEILE

COMFORTEX+ Textilbrustgurt



## 8 WARTUNG UND REINIGUNG

### 8.4 ENTSORGUNG



Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegelgesetz - BattG)! Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.



Elektronische Geräte dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte geben Sie das Gerät an einer benannten Entsorgungsstelle ab.

## 9 TECHNISCHE DATEN

### RC 1209

- Batterietyp: CR2032
- Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich 1 Jahr
- Ganggenauigkeit der Uhr: Höher als  $\pm 1$  Sekunde/Tag bei einer Umgebungstemperatur von 20 °C.
- Herzfrequenz-Bereich: 40-240

### R3 Sender

- Batterietyp: CR2450
- Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich 2 Jahre
- Genauigkeit Distanz: Im kalibrierten Zustand erzielen die meisten Läufer weniger als 5% Abweichung. Durch den Korrekturfaktor kann das Ergebnis ebenfalls und weiter optimiert werden. Die Angaben zur Genauigkeit setzen gleichbleibende Bedingungen voraus.

### Textilbrustgurt COMFORTEX+

- Gurtmaterial: Polyamid mit Elasthan



## CONTENTS

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1      | <b>Foreword</b>                         | 38 |
| 2      | <b>Package contents</b>                 | 38 |
| 3      | <b>Safety guidelines</b>                | 39 |
| 4      | <b>Overview</b>                         | 39 |
| 4.1    | Attaching R3 transmitter                | 39 |
| 4.1.1  | Chest belt application                  | 40 |
| 4.1.2  | HipClip application                     | 40 |
| 4.2    | Before the first training               | 41 |
| 4.3    | Pressing the button briefly and holding | 42 |
| 4.4    | Overview of modes and functions         | 43 |
| 4.4.1  | Sleep mode                              | 44 |
| 4.4.2  | Training mode                           | 44 |
| 4.4.3  | Setting mode                            | 45 |
| 5      | <b>Setting mode</b>                     | 46 |
| 5.1    | Opening the setting mode                | 46 |
| 5.2    | Display setup                           | 46 |
| 5.3    | Button assignment in setting            | 46 |
| 5.4    | Brief guide to device settings          | 47 |
| 5.5    | Making device settings                  | 47 |
| 5.5.1  | Setting language                        | 47 |
| 5.5.2  | Setting the scale unit                  | 47 |
| 5.5.3  | Calibration                             | 47 |
| 5.5.4  | Correction factor                       | 47 |
| 5.5.5  | Setting the date                        | 48 |
| 5.5.6  | Setting the time                        | 49 |
| 5.5.7  | Setting the gender                      | 50 |
| 5.5.8  | Setting the birth date                  | 50 |
| 5.5.9  | Setting the weight                      | 50 |
| 5.5.10 | Setting the max. HR                     | 50 |
| 5.5.11 | Setting the training zone               | 51 |
| 5.5.12 | Training with training zones            | 52 |
| 5.5.13 | Setting up the individual training zone | 52 |

## CONTENTS

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 5.5.14 | Setting the total distance                | 54 |
| 5.5.15 | Setting the total running time            | 55 |
| 5.5.16 | Setting total calories                    | 55 |
| 5.5.17 | Setting the contrast                      | 55 |
| 5.5.18 | Setting the button tones                  | 55 |
| 5.5.19 | Turning the zone alarm on and off         | 55 |
| <hr/>  |   |    |
| 6      | <b>Calibration and correction factor</b>  | 56 |
| 6.1    | Why calibrate?                            | 56 |
| 6.2    | Calibration function                      | 56 |
| 6.3    | Activating calibration                    | 57 |
| 6.4    | Calibrating                               | 57 |
| 6.4.1  | Preparing for calibration                 | 58 |
| 6.4.2  | Carrying out calibration runs             | 58 |
| 6.5    | Correction factor                         | 59 |
| <hr/>  |   |    |
| 7      | <b>Training mode</b>                      | 60 |
| 7.1    | Opening training mode                     | 60 |
| 7.2    | Display setup                             | 60 |
| 7.3    | Button assignment in the training mode    | 61 |
| 7.4    | Functions during the training             | 62 |
| 7.5    | Radio link with the R3 transmitter        | 62 |
| 7.6    | Starting the training                     | 63 |
| 7.7    | Interrupting the training                 | 64 |
| 7.8    | Exiting the training                      | 64 |
| 7.9    | Training values after the training        | 65 |
| 7.10   | Resetting the training values             | 65 |
| <hr/>  |   |    |
| 8      | <b>Maintenance and cleaning</b>           | 66 |
| 8.1    | Changing the battery                      | 66 |
| 8.2    | Washing the COMFORTEX+ textile chest belt | 67 |
| 8.3    | Spare parts                               | 67 |
| 8.4    | Disposal                                  | 68 |
| <hr/>  |   |    |
| 9      | <b>Technical data</b>                     | 68 |

## 1 FOREWORD

Congratulations and thank you for purchasing a SIGMA SPORT® Running Computer. Your new running computer will be a faithful training partner for many years to come. You can use your running computer for:

- Running
- Walking and Nordic Walking
- Hiking
- Swimming (HR only)

The running computer RC 1209 is a technically advanced instrument that measures speed, distance, and heart rate. Please read these instructions carefully to become familiar with the functions and features of this product.

SIGMA SPORT® wishes you lots of fun while using your running computer.

## 2 PACKAGE CONTENTS



Running computer RC 1209 incl. battery



Battery compartment door tool to activate and to change the battery

**Tip:** If you lose this tool, a ball point pen can be used to open the battery compartment.



COMFORTEX+ chest belt for heart rate and distance measurement and for fixing the R3 transmitter

## 2 PACKAGE CONTENTS

R3 transmitter incl. battery for measuring speed, heart rate and distance. The R3 transmitter sends coded digital signals to your RC 1209.



HipClip for R3 transmitter to train without heart rate, but with speed and distance.



## 3 SAFETY GUIDELINES

- Consult your doctor before starting training in order to avoid health risks. This is particularly applicable if you have any cardiovascular diseases or have not done any sport for a long time.
- Please do not use the running computer for diving, it is only suitable for swimming.
- None of the buttons can be operated under water.

## 4 OVERVIEW

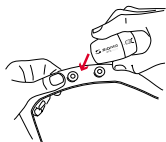
### 4.1 ATTACHING R3 TRANSMITTER

You can wear the R3 transmitter either on the chest belt or the HipClip.

- **Worn on chest belt**  
It measures the heart rate, speed and distance.
- **Worn on HipClip**  
It measures the speed and distance, but not the heart rate.

## 4 OVERVIEW

### 4.1.1 CHEST BELT APPLICATION



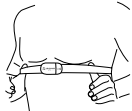
Press the R3 transmitter into the snaps of the chest belt.

**Important:** Detach the R3 transmitter from the belt after training in order to save the battery. The transmitter always becomes active if a current flows between the two contacts. This is the case when the chest belt is worn on the skin, or if the chest strap and/or the R3 transmitter lies, for instance, on a wet towel. When the LED flashes, the R3 transmitter is on.



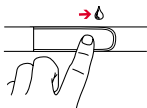
Adjust the length of the belt.

**Important:** The belt should fit snug, but not too tight.



Place the belt below the chest muscle or breasts.

**Important:** The R3 transmitter faces forward.

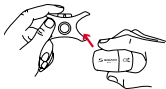


Wet the surface of the sensor, which rests on the skin.

**Important:** The heart rate measurement is reliable only if the sensor surface is moist.

**Note:** sensors are the two silicone pads to the left and right of the removable R3 transmitter.

### 4.1.2 HIPCLIP APPLICATION



Snap the R3 transmitter into the HipClip.

**Important:** Detach the R3 transmitter from the HipClip after training in order to save the battery. The transmitter becomes active when it is clipped on the HipClip or if current can flow between the contacts (press buttons). When the LED flashes, the R3 transmitter is on.

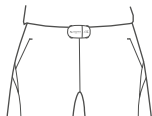
**Note:** The R3 transmitter can be used only in one direction.



## 4 OVERVIEW

Attach the HipClip centered on your pants.

**Important:** Speed and distance are measured correctly only if you wear the HipClip on the front center.



### 4.2 BEFORE THE FIRST TRAINING

Before you can start with the first training, you need to prepare the running computer in the following manner:

1. Set the battery compartment cover to ON with the appropriate tool.



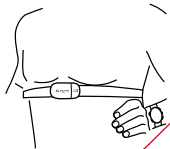
2. The device automatically switches to the setting mode. Scroll through the basic settings with the buttons SPEED (+) and PULSE (-). Confirm the settings with the SET button. Make the basic settings such as language, unit, date, time, etc.



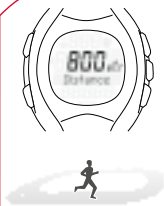
**Note:** Be sure to include your gender, birth date and weight, because it is from this data that the running the computer calculates the maximum heart rate (HR max.).

For details see section 5 "Setting mode"

3. Put on the chest belt or HipClip and RC 1209.



## 4 OVERVIEW



### 4. Calibrating

For the running computer to display the optimal results, you need to calibrate it (for details see section 6 "Calibration". In the setting mode scroll to "Calibration & Correction Factor". Press the SET button. The running computer guides you through the calibration. After calibration, you can leave the setting mode by pressing and holding the SET button.



### 5. Starting the training.

Start your first training with the START/STOP button.



### 6. If you want to end the training, you can press the START/STOP. The stopwatch stops.

To reset the values to zero, press and hold the START/STOP button. To exit the training mode, press and hold the PULSE [-] button. Detailed descriptions of the five steps can be found on the following pages.

## 4.3 PRESSING THE BUTTON BRIEFLY AND HOLDING

The buttons on the running computer perform different actions depending on how long you press them:

- **Press button briefly**  
Activate functions or scroll through functions
- **Press and hold to**  
Switch to another mode, reset training values, or synchronize the R3 transmitter manually.

**Example:** You have completed the training and want to enter the sleep mode.

## 4 OVERVIEW

Press and hold the PULSE (-) button.



Press and hold the PULSE (-) button down.  
The display will flash twice, indicating that  
the training mode is closed.

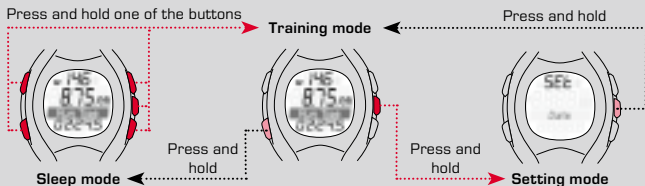


The sleep mode is displayed.  
Release the PULSE (-) button.



### 4.4 OVERVIEW OF MODES AND FUNCTIONS

There are three main modes to the Running Computer. (Sleep mode, training mode, setting mode). Switching between these modes requires that you press and hold a button for 3 seconds.



## 4 OVERVIEW

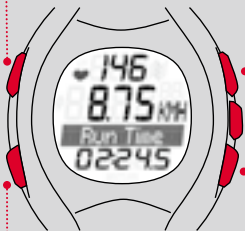
### 4.4.1 SLEEP MODE

In sleep mode, only the time and date are displayed. Switch from sleep mode to training mode by pressing and holding any button for 3 seconds.

### 4.4.2 TRAINING MODE

You will train in this mode.

#### LIGHT ✨



#### START/STOP

→ Stopwatch

#### SET

→ Distance (in km or mi)  
→ Speed  
(in km/h or min/km)

#### PULSE -

→ Average heart rate  
→ Maximum heart rate  
→ Calories  
→ Total Kcal\*

#### SPEED +

→ Running time  
→ Average speed  
→ Maximum speed  
→ Clock  
→ Total distance\*  
→ Total running time\*

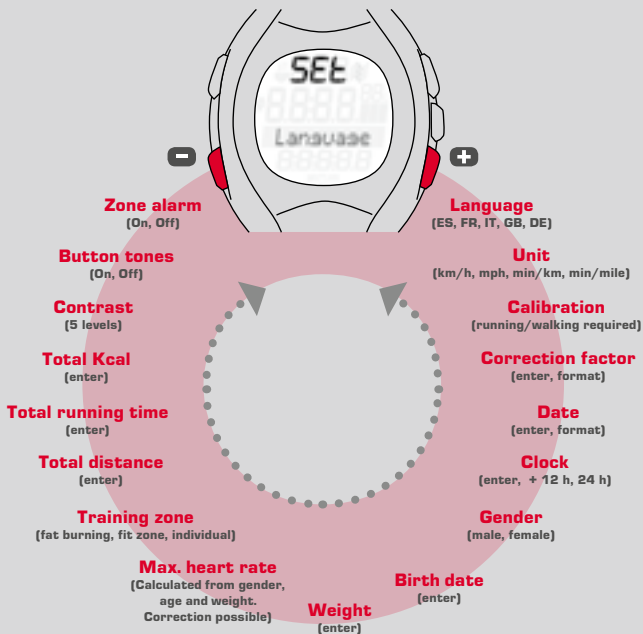
\***Note:** Total values are displayed only if the stopwatch is not running.

## 4 OVERVIEW

### 4.4.3 SETTING MODE

In this mode you can adjust the device settings.

- With the SPEED (+) button you can scroll forward, from language to zone alarm.
- With the PULSE (-) button you can scroll backward, from zone alarm to language.



## 5 SETTING MODE

### 5.1 OPENING THE SETTING MODE



**Prerequisite:** your running computer must first be in training mode (see section 4.3 "Overview of modes and functions").

Press and hold the SET button for 3 seconds. When the display flashes twice, the setting mode is open.

### 5.2 DISPLAY SETUP



**1<sup>st</sup> line** SET indicates that the setting mode is open.

**3<sup>rd</sup> line/  
4<sup>th</sup> line** Submenu or the setting to be changed.

### 5.3 BUTTON ASSIGNMENT IN SETTING

#### LIGHT

**Press:**  
Light on

#### START/STOP

**Press:** In calibration mode, start and stop the measurement

#### SET

**Press:** Select function  
Save value  
**Press and hold:** Quit setting mode (in the calibration mode, quit calibration)

#### PULSE

**Press:** Scroll backward  
**Press and hold:**  
Scroll continuously

#### SPEED

**Press:** Scroll forward  
**Press and hold:** Scroll continuously

## 5 SETTING MODE

### 5.4 BRIEF GUIDE TO DEVICE SETTINGS

Your device settings such as language, unit, correction factor, gender, birth date, weight, HR max., contrast, button tones and zone alarm are all set in the same manner: Select the device setting, change the value and save the modified setting.

**Prerequisite:** Your running computer must be in the setting mode (to enter the setting mode, press and hold the set button for 3 sec.).

- 1 Press the PULSE (-) or SPEED (+) button repeatedly until you get to the desired device setting.
- 2 Press the SET button, the value of the device setting flashes.
- 3 Press the PULSE (-) or SPEED (+) button repeatedly until the desired value is shown.
- 4 Press the SET button to save the device setting.  
Now you can scroll to another device setting and repeat steps 1-4.

### 5.5 MAKING DEVICE SETTINGS

#### 5.5.1 SETTING LANGUAGE

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"

#### 5.5.2 SETTING UNIT

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"

#### 5.5.3 CALIBRATION

The calibration is described in a separate section, see section 6 "Calibration & correction factor".

#### 5.5.4 CORRECTION FACTOR

The correction factor is described in a separate section, see section 6 "Calibration & correction factor".

## 5 SETTING MODE

### 5.5.5 SETTING DATE

**Prerequisite:** Your running computer is in the setting mode.



Press SPEED (+) button repeatedly until "Date" appears on the display.



Press SET button. "Year" is displayed, below it the preset year flashes. Now you can set the year with the SPEED (+) or PULSE (-) key.



Press SET button. "Month" is displayed. Now you can set the month with the SPEED (+) or PULSE (-) button.



Press SET button. "Day" is displayed. Now you can set the day with the SPEED (+) or PULSE (-) button.



Press SET button. A date format is displayed. With the SPEED (+) or PULSE (-) button you can choose another date format.



Press SET button. The date setting is saved.



## 5 SETTING MODE

### 5.5.6 SETTING TIME

**Prerequisite:** Your running computer is in the setting mode.

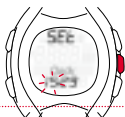
Press SPEED (+) button repeatedly until "Clock" appears on the display.



Press SET button. "24H" appears and flashes. With the SPEED (+) or PULSE (-) button choose between a 12-hour or 24-hour display.



Press SET button. The time is displayed. The hours entry flashes.



Press SPEED (+) or PULSE (-) to change the hour.



Press SET button, the minute entry flashes, and then it can be set with the PULSE (-) or SPEED (+) button.



Press SET button. The newly set time is saved.



## 5 SETTING MODE

### 5.5.7 SETTING GENDER

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"  
This device setting is included in the calculation of the maximum heart rate and the calories. So, set the value correctly.

### 5.5.8 SETTING BIRTH DATE

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"  
This device setting is included in the calculation of the maximum heart rate and the calories. So, set the value correctly.

### 5.5.9 SETTING WEIGHT

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"  
This device setting is included in the calculation of the maximum heart rate and the calories. So, set the value correctly.

### 5.5.10 SETTING HR MAX.

The maximum heart rate (HR max.) is determined by the running computer from gender, weight and birth date.

**Attention:** You can also change the training zones with this value. Change the HR max. value only when it has been determined by a safe test, such as performance diagnostics, HR max. test, etc.

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"

## 5 SETTING MODE

### 5.5.11 SETTING TRAINING ZONE

You can choose from three training zones. The upper and lower limits for the zone alarm are determined by the zone that you select.

**Example:** You want to lose weight. Select the "Fat Burning" zone.

**Prerequisite:** Your running computer is in the setting mode.

Press PULSE (-) button repeatedly until "Train. Zone" appears on the display.

Press SET button. The selected training zone is displayed.

Scroll with the SPEED (+) button to "Fat Burn".

Press SET button. The training zone is set for all future training.

**Tip:** To exit set mode, press and hold the SET button for 3 seconds to go back to the training mode.



## 5 SETTING MODE

### 5.5.12 TRAINING WITH TRAINING ZONES

Your running computer has three training zones. The preset training zones "Fat Burning" and "Fit Zone" are calculated from the maximum heart rate. Each training zone has an upper heart rate limit and a lower heart rate limit.

→ **Fat Burning**

This training is for aerobic energy metabolism. For long duration and low intensity more fat than carbohydrates are burned or converted into energy. The training in this zone will help you lose weight.

→ **Fit Zone**

The training is more intensive in the fitness zone.

The training in this zone enhances the basic endurance levels and improve cardiovascular fitness.

→ **Individual Training Zone**

This zone is set up by yourself to meet your specific training goals.

The procedure to select the "Training zone" is described in section 5.5.11 "Setting training zone".

### 5.5.13 SETTING UP THE INDIVIDUAL TRAINING ZONE

**Example:** You would like to train in an individual training zone for a run with change of pace. The pulse range should lie between 120 and 160.

**Prerequisite:** Your running computer is in the setting mode.



Scroll with the SPEED (+) button until "Train. Zone" appears on the display.

## 5 SETTING MODE

Press SET button. The selected training zone is displayed.



Scroll with the SPEED (+) button to "Individual".



Press SET button. "Lower Limit" is displayed. The registered value flashes.



Press the PULSE (-) button repeatedly till the value is 120.



Press SET button. "Upper Limit" is displayed. The registered value flashes.



Press the SPEED (+) button repeatedly until the value is 160



Press SET button. The upper and lower limits are set.



## 5 SETTING MODE

### 5.5.14 SETTING THE TOTAL DISTANCE

**Example:** You bought a running computer and want to take the total distance of 560 kilometers from your training diary.

**Prerequisite:** Your running computer displays the setting mode.



Scroll with the SPEED (+) button until "Total Dist." appears on the display.



Press SET button. You will see zeros below the total distance. The first digit flashes.



Press the SET button twice. The digit for the hundreds flashes.



Press SPEED (+) button five times until 5 is displayed.



Press SET button. The 5 is set and the tens flashes.

## 5 SETTING MODE

### 5.5.14 SETTING THE TOTAL DISTANCE

Press the PULSE (-) button repeatedly till 6 displayed.



Press SET button. The 6 is set and the digit flashes.  
Press SET button. The setting is saved.



### 5.5.15 SETTING TOTAL RUNNING TIME

Follow steps 1-4 as described in section 5.5.14 "Setting total distance".

### 5.5.16 SETTING TOTAL CALORIES

Follow steps 1-4 as described in section 5.5.14 "Setting total distance".

### 5.5.17 SETTING CONTRAST

As described in section 5.5 "Making device settings".

**Note:** The contrast changes immediately.

### 5.5.18 SETTING BUTTON TONES

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings".

### 5.5.19 TURNING THE ZONE ALARM ON AND OFF

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings".

## 6 CALIBRATION & CORRECTION FACTOR

### 6.1 WHY CALIBRATE?

Everyone has a different walking and running style, which affects the measurement. Therefore, you should set up (calibrate) the R3 transmitter for your running and walking style. If you use the factory presets, the running computer may or may not provide you with accurate data. Calibrating the sensor makes the measuring much more precise.

### 6.2 CALIBRATION FUNCTION

The running computer has a calibration function. For the calibration, wear the R3 transmitter and the running computer and run a distance that is known to you. You can measure a distance in advance with a bike computer, or run on a 400-meter track. After you have run the distance, adjust the measured value to the actual distance run.

As your running or walking styles change as you change speed, the calibration is carried out in the slow and fast speed respectively.

For the sensor positions chest and hips, you can perform two calibrations:

- Walking
- Running

**Important:** To properly calibrate your computer, you must perform the test twice at a minimum distance of 800 m.



## 6 CALIBRATION & CORRECTION FACTOR

### 6.3 ACTIVATING CALIBRATION

**Prerequisite:** The device is in training mode.  
You are wearing both the R3 transmitter and the running computer.

Press and hold the SET button until the setting mode is open.

Press the SPEED (+) button repeatedly until the function "Calibration" appears.

Press the SET button. The RC 1209 determines the position of the R3 sensor (chest or hips) and starts the calibration function. The RC 1209 guides you through the calibration.



### 6.4 CALIBRATING

Calibration is carried out for two speeds:

→ **Slow running or slow walking**

Run here as slow as you would run in the slowest training.

→ **Fast running or fast walking**

Run here at the fastest pace that you would run in an endurance run or a long tempo run (over 3000 m). It is recommended that the two speeds differ by 30 %.

**Tip:** If you use the device only for running and with heart rate measurement (chest position) and therefore never wear on the hip, you need calibrate only for the sensor position "Chest" and for "Running".

## 6 CALIBRATION & CORRECTION FACTOR

### 6.4.1 PREPARING FOR CALIBRATION

- 1 Put on the chest belt or attach the HipClip.
- 2 Go to a measured distance of at least 800 meters long.  
**Tip:** The inside lane of a track is 400 meters.
- 3 Select "calibration" in the setting mode.
- 4 Press the SET button. The running computer detects whether you carry the HipClip or the chest belt. The function "Running" is displayed.  
**Tip:** If you want to calibrate the RC 1209 for "Walking", select the function "Walking" with the SPEED (+) button.
- 5 Press the SET button. The running computer shows on the display what you have to do.

### 6.4.2 CARRYING OUT CALIBRATION RUNS

- 1 Always start 20 meters from the starting line of the measured distance (flying start).
- 2 Once you cross the starting line, press the START/STOP button. The measurement begins.
- 3 After you have run the measured distance, press the START/STOP button.
- 4 Now adjust the displayed value by pressing the PULSE (-) or SPEED (+) button to the actual distance run.
- 5 Press the SET button. The slow calibration run is saved.
- 6 In the display now you can see the prompt "Run (walk) fast/press Start" alternately. Follow steps 1 - 5 again to calibrate the fast run.

**Note:** After you have performed the first calibration, the calibration menu will change. If you redo it, you have the opportunity at the beginning to distinguish between the following options: ON, OFF and NEW. Select ON, then run in training mode with calibrated values. Select OFF, then run with an uncalibrated RC 1209. Select NEW, then re-calibrate the RC 1209.

## 6 CALIBRATION & CORRECTION FACTOR

### 6.5 CORRECTION FACTOR

If you get good values with or without calibration, which vary only minimally in one direction, you have the option to manually correct these values by the correction factor.

**Example:**

You know that you have run exactly 2000 m, but the running computer always shows a little more, e.g. 2037 m.

The factory setting of the correction factor is 1.000 and does not effect a change.

**Please calculate the correction factor as follows:**

→ New correction factor =  $1.000 \times 2000 / 2037$

→ New correction factor = **0.982**

**Age correction factor (1.000) x actual distance (2000)**

---

**displayed distance (2037)**

Follow steps 1-4 as described in section 5.4 "Brief guide to device settings"

## 7 TRAINING MODE

### 7.1 OPENING THE TRAINING MODE

To go into training mode:

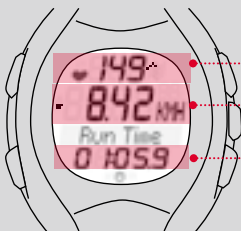
→ **From sleep mode**

Press and hold any button for 3 seconds.

→ **From setting mode**

Press and hold SET button for 3 seconds.

### 7.2 DISPLAY SETUP



→ Current heart rate

→ Speed or distance

→ Shows functions of SPEED (+)  
or PULSE (-) - ex. the Run Time

→ SPEED (+) button:  
Distance or time values

→ PULSE (-) button:  
Heart rate or calories burned

→ **Arrow next to pulse display ▲**

In the example, the heart rate is below the selected training zone and should be increased. If the heart rate is too high, the arrow points down.

→ **Arrow next to speed ▼**

In the example, the speed is below the current training average.

→ **Stopwatch icon ⌚**

The training has started, the stopwatch is running.

## 7 TRAINING MODE

### → Stopwatch stopped - correct sync

The stopwatch icon is gone. If the function is highlighted in grey, the R3 transmitter and RC 1209 are synchronized and the stopwatch has stopped.



### → Stopwatch stopped - no sync with RC 1209

The stopwatch icon is gone. If the function has a light background, the R3 transmitter and RC 1209 are **not** synchronized anymore.

Please synchronize by pressing and holding the SPEED (+) button long.

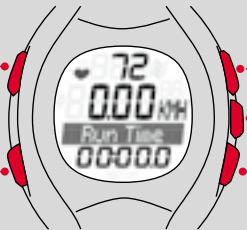


GB/US

### 7.3 BUTTON ASSIGNMENT IN THE TRAINING MODE

#### LIGHT

**Press:**  
Light on



#### PULSE

**Press:** Displays HR functions  
**Press and hold:** Opens sleep mode; quits training mode

#### START/STOP

**Press:** Starts/stops stopwatch  
**Press and hold:** Set training values to zero (reset)

#### SET

**Press:** Displays speed or distance  
**Press and hold:** Opens the setting mode

#### SPEED

**Press:** Displays speed functions.  
**Press and hold:** Reconnect R3 transmitter with RC 1209 (synchronize)

## 7 TRAINING MODE

### 7.4 FUNCTIONS DURING THE TRAINING

The Running Computer measures many different training statistics, but it cannot display them all at once. You can view any function with just a press of a button.



With the SET button you can switch between speed and distance in the middle line.



With the PULSE (-) or SPEED (+) button you can choose the function you want to see in the lower display area.

**Note:** Calories, distance, average and maximum values require a time component and therefore can only be calculated when the stopwatch is running.

### 7.5 RADIO LINK WITH THE R3 TRANSMITTER

The RC 1209 receives the heart rate, speed and distance from the R3 transmitter. This is a coded digital transmission. The coding ensures that other signals from other transmitters are ignored and only the signals from your chest are received.

## 7 TRAINING MODE

### Synchronization

Start the training mode, reset the RC1209 to zero, your R3 transmitter will synchronize. During synchronization the word "SYNC" is displayed. The synchronization is complete, when "SYNC" is no longer seen in the display.



### Message "Too many signals"

This message appears when there are too many transmitters in the vicinity. In order to resynchronize, proceed as follows:

- 1 Move about 10 m away from possible sources of interference, such as other heart rate monitors, power lines and antennas.
- 2 Press any button to remove the message.
- 3 Press and hold SPEED (+) button until the training mode is back to normal.  
R3 transmitter and RC 1209 are again synchronized.

**Note:** The RC 1209 cannot be disturbed after a successful synchronization.



## 7.6 STARTING THE TRAINING

**Prerequisite:** Your running computer displays the Training Mode.

Press START/STOP button. The running time begins to run. At the bottom of the display you will see a stopwatch icon and the measured value title with light background.



## 7 TRAINING MODE

### 7.7 INTERRUPTING THE TRAINING

You can stop the training any time and continue afterward.



Press START/STOP button. The stopwatch icon disappears. The stopwatch has stopped.



Press START/STOP button again. The stopwatch icon is displayed again. The stopwatch continues to run.

### 7.8 EXITING THE TRAINING

You have finished your training run and want to end the training in the running computer.



Press START/STOP button immediately. There by prevent the average values or the running time from being distorted.



Press and hold the PULSE (-) button. You go into sleep mode. You see only the time and date and save battery. The current training values remain saved.

**Note:** If you have stopped the training, your running computer goes into the sleep mode after five minutes.



## 7 TRAINING MODE

### 7.9 TRAINING VALUES AFTER THE TRAINING

**Prerequisite:** You are in the training mode.

After training, you can view the measured values in the training mode in peace. With the SET, PULSE (-) and SPEED (+) buttons you can scroll between each values. In addition to the current training values, the running computer also shows summed values such as:

- Total running time
- Total distance
- Total calories

**Note:** Total values are available only when the stopwatch is stopped.

### 7.10 RESETTING THE TRAINING VALUES

Before you begin a new training, you should set the training values to zero. Otherwise, the running computer counts the values further. The summed total values for distance, time and calories remain saved.

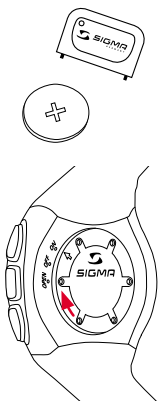
**Prerequisite:** You are in the training mode.

Press and hold the START/STOP button. The display flashes twice and all values are reset. Then you see the training mode again.



## 8 MAINTENANCE AND CLEANING

### 8.1 CHANGING THE BATTERY



The battery CR2032 (Ref. No. 00342) is used in the running computer and battery CR2450 (Ref. No. 20316) in the R3 transmitter.

**Prerequisite:** You have a new battery and the battery compartment cover tool.

- 1 Turn the cover of the battery compartment with the tool counterclockwise till the arrow points to OPEN. Alternatively, you can also use a ballpoint pen
- 2 Remove the cover.
- 3 Remove the battery.
- 4 Insert the new battery. The plus sign facing up.

**Important:** Pay attention to polarity! On some models there is an insulating film or insulating sticker on the battery. Always make sure that the insulation fits back over the battery's plus pole.

- 5 Replace the cover. The arrow points to OPEN.
- 6 Turn the cover of the battery compartment with the tool clockwise till the arrow points to ON (to Close in R3 transmitter).
- 7 Correct time and date.

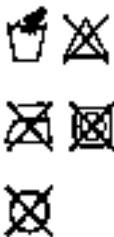
**Important:** Dispose of old battery properly (see section 8.4).

## 8 MAINTENANCE AND CLEANING

### 8.2 WASHING THE COMFORTEX+ TEXTILE CHEST BELT

The COMFORTEX+ textile chest belt can be washed in the washing machine at +40°C/ 104°F hand wash. Standard detergents may be used, but please do not use bleaching agents or detergents with bleach additives.

- Do not use soap or fabric softener.
- Do not dry clean
- Do not put in dryer
- Lay flat, do not wring out, stretch, or hang when wet.
- The COMFORTEX+ must not be ironed!



### 8.3 SPARE PARTS

COMFORTEX+ textile chest belt



## 8 MAINTENANCE AND CLEANING

### 8.4 DISPOSAL



Batteries must not be disposed of with the household waste (Battery Law). Please give the batteries to a designated delivery station for the disposal.



Electronic devices must not be disposed of with household waste. Please give the device to a designated disposal agency.

## 9 TECHNICAL DATA

### RC 1209

- Battery type: CR2032
- Battery life: Average of 1 year
- Accuracy of the clock: Higher than  $\pm 1$  second/day at an ambient temperature of 20°C.
- Heart rate range: 40-240

### R3 transmitter

- Battery type: CR2450
- Battery life: Average of 2 years
- Distance accuracy: Most runners obtain less than 5% variation in the calibrated state. The result can also be further optimized by the correction factor. The accuracy specifications assume constant conditions.

### COMFORTEX+ textile chest belt

- Belt material: Polyamide with elastane



|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1      | <b>Préface</b>  | 72 |
| 2      | <b>Contenu</b>  | 72 |
| 3      | <b>Consignes de sécurité</b>                          | 73 |
| 4      | <b>Aperçu</b>   | 73 |
| 4.1    | Fixer l'émetteur R3                                   | 73 |
| 4.1.1  | Mettre la ceinture thoracique en place                | 74 |
| 4.1.2  | Fixer le HipClip                                      | 74 |
| 4.2    | Avant le premier entraînement                         | 75 |
| 4.3    | Pressions courtes et longues sur les touches          | 76 |
| 4.4    | Aperçu des modes et fonctions                         | 77 |
| 4.4.1  | Mode "Veille"   | 78 |
| 4.4.2  | Mode d'entraînement                                   | 78 |
| 4.4.3  | Mode de réglage                                       | 79 |
| 5      | <b>Mode de réglage</b>                                | 80 |
| 5.1    | Ouvrir le mode de réglage                             | 80 |
| 5.2    | Structure de l'écran                                  | 80 |
| 5.3    | Affectation des touches en mode de réglage            | 80 |
| 5.4    | Instructions succinctes pour le réglage de l'appareil | 81 |
| 5.5    | Procéder aux réglages de l'appareil                   | 81 |
| 5.5.1  | Régler la langue                                      | 81 |
| 5.5.2  | Régler l'unité de mesure                              | 81 |
| 5.5.3  | Calibrage   | 81 |
| 5.5.4  | Facteur de correction                                 | 81 |
| 5.5.5  | Régler la date  | 82 |
| 5.5.6  | Régler l'heure  | 83 |
| 5.5.7  | Régler le sexe  | 84 |
| 5.5.8  | Régler la date de naissance                           | 84 |
| 5.5.9  | Régler le poids                                       | 84 |
| 5.5.10 | Régler la FC max.                                     | 84 |
| 5.5.11 | Régler les zones d'entraînement                       | 85 |
| 5.5.12 | Entraînement au moyen de zones d'entraînement         | 86 |
| 5.5.13 | Définir des zones d'entraînement individuelles        | 86 |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 5.5.14   | Régler une distance totale                     | 88         |
| 5.5.15   | Régler une durée totale                        | 89         |
| 5.5.16   | Régler une consommation calorique totale       | 89         |
| 5.5.17   | Régler le contraste                            | 89         |
| 5.5.18   | Régler le volume des touches                   | 89         |
| 5.5.19   | Régler et désactiver les alarmes               | 89         |
| <b>6</b> | <b>Calibrage &amp; Facteur de correction</b>   | <b>90</b>  |
| 6.1      | Pourquoi procéder au calibrage ?               | 90         |
| 6.2      | Fonction de calibrage                          | 90         |
| 6.3      | Débuter le calibrage                           | 91         |
| 6.4      | Calibrer                                       | 91         |
| 6.4.1    | Préparer le calibrage                          | 92         |
| 6.4.2    | Parcours de calibrage                          | 92         |
| 6.5      | Facteur de correction                          | 93         |
| <b>7</b> | <b>Mode d'entraînement</b>                     | <b>94</b>  |
| 7.1      | Ouvrir le mode d'entraînement                  | 94         |
| 7.2      | Structure de l'écran                           | 94         |
| 7.3      | Affectation des touches en mode d'entraînement | 95         |
| 7.4      | Fonctions disponibles pendant l'entraînement   | 96         |
| 7.5      | Liaison radio avec l'émetteur R3               | 96         |
| 7.6      | Débuter l'entraînement                         | 97         |
| 7.7      | Interrompre l'entraînement                     | 98         |
| 7.8      | Achever l'entraînement                         | 98         |
| 7.9      | Valeurs d'entraînement après l'entraînement    | 99         |
| 7.10     | Remettre les valeurs d'entraînement à zéro     | 99         |
| <b>8</b> | <b>Entretien et nettoyage</b>                  | <b>100</b> |
| 8.1      | Remplacer les piles                            | 100        |
| 8.2      | Nettoyer la ceinture thoracique COMFORTEX+     | 101        |
| 8.3      | Pièces de rechange                             | 101        |
| 8.4      | Elimination                                    | 102        |
| <b>9</b> | <b>Caractéristiques techniques</b>             | <b>102</b> |

## 1 PREFACE

Nous vous remercions d'avoir choisi un compteur Running SIGMA SPORT®. Votre nouveau compteur Running restera pendant de longues années un compagnon fidèle lors de vos séances de sport et de vos loisirs. Vous pouvez utiliser votre compteur Running pour de nombreuses activités, entre autres pour :

- vos entraînements de jogging,
- la marche et la marche nordique,
- la randonnée,
- la natation (pour la mesure de la fréquence cardiaque uniquement).

Le compteur Running RC 1209 est un instrument de mesure répondant à des exigences techniques élevées ; outre la fréquence cardiaque, il mesure la distance et la vitesse. Pour apprendre les nombreuses fonctions de votre nouveau compteur Running et les utiliser, veuillez lire le présent mode d'emploi attentivement.

SIGMA SPORT® vous souhaite beaucoup de plaisir lors de vos entraînements avec votre compteur Running.

## 2 CONTENU



Compteur Running RC 1209, pile comprise.



Outil pour le couvercle du compartiment de la pile, pour activer la pile et la remplacer.

**Astuce** : Si vous deviez perdre celui-ci, un stylo à bille peut vous aider à ouvrir le compartiment de la pile.



Ceinture thoracique COMFORTEX+ pour la mesure de la fréquence cardiaque et la fixation de l'émetteur R3.



## 2 CONTENU

Émetteur R3, pile comprise, pour la mesure de la vitesse et de la fréquence cardiaque. L'émetteur R3 émet un signal numérique codé à votre RC 1209.



HipClip pour l'émetteur R3 pour des entraînements sans mesure de la fréquence cardiaque, mais avec mesure de la vitesse.



## 3 CONSIGNES DE SECURITE

- Avant le début de l'entraînement, consultez un médecin afin d'éviter tous risques pour la santé. Ceci est tout particulièrement valable si vous souffrez de maladies cardiovasculaires ou n'avez plus fait de sport depuis longtemps.
- N'utilisez pas le compteur Running pour la plongée ; celui-ci ne convient que pour la natation.
- N'appuyez sur aucune touche lorsque vous êtes sous l'eau.

## 4 APERÇU

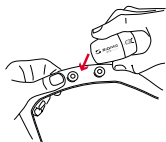
### 4.1 FIXER L'EMETTEUR R3

Vous pouvez porter l'émetteur R3 au moyen de la ceinture thoracique ou du HipClip.

- **Ceinture thoracique**  
Vous mesurez la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance.
- **HipClip**  
Vous mesurez la vitesse et la distance, mais pas la fréquence cardiaque.

## 4 APERÇU

### 4.1.1 METTRE LA CEINTURE THORACIQUE EN PLACE



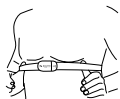
Pressez l'émetteur R3 sur les boutons à pression de la ceinture thoracique.

**Important !** Après l'entraînement, décrochez l'émetteur R3 de la ceinture pour économiser la pile. L'émetteur est toujours actif lorsque du courant peut passer entre les deux contacts. Ceci est le cas lorsque la ceinture thoracique est portée sur la peau et lorsque la ceinture thoracique et/ou l'émetteur R3 reposent, par exemple, sur une serviette humide. L'émetteur R3 est allumé dès que la LED clignote.



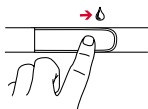
Adaptez la longueur de la ceinture.

**Important !** La ceinture doit tenir, mais ne pas trop serrer.



Placez la ceinture sous le muscle pectoral ou la poitrine.

**Important !** L'émetteur R3 est tourné vers l'avant.



Humidifiez le capteur reposant sur la peau.

**Important !** La mesure de la fréquence cardiaque n'est fiable que lorsque le capteur est humide.

### 4.1.2 FIXER LE HIPCLIP



Enclenchez l'émetteur R3 dans le HipClip.

**Important !** Après l'entraînement, décrochez l'émetteur R3 du HipClip pour économiser la pile. L'émetteur est toujours actif lorsqu'il est installé sur le HipClip ou lorsque du courant peut passer entre les contacts (boutons à pression). L'émetteur R3 est allumé dès que la LED clignote. **Note :** L'émetteur R3 ne peut être monté que dans un sens.

## 4 APERÇU

Fixez le HipClip au centre du pantalon.

**Important !** La vitesse et la distance ne peuvent être mesurés correctement que lorsque le HipClip est porté à l'avant, bien au centre.



### 4.2 AVANT LE PREMIER ENTRAÎNEMENT

Avant de pouvoir débiter votre premier entraînement, le compteur Running doit être préparé comme suit :

1. Placez le couvercle du compartiment de la pile sur ON au moyen de l'outil fourni.

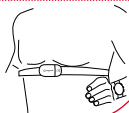


2. L'appareil passe automatiquement en mode de réglage. Les touches SPEED (+) et PULSE (-) vous permettent de basculer entre les différents réglages de base. La touche SET permet de confirmer les réglages. Procédez aux réglages de base, tels que la langue, l'unité de mesure, la date, l'heure, etc.

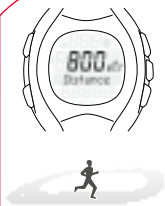


**Note :** Indiquez impérativement votre sexe, votre date de naissance et votre poids ; ces données permettent au compteur Running de calculer la fréquence cardiaque maximale (FC max.). Vous trouverez de plus amples détails au chapitre 5, "Mode de réglage".

3. Mettez la ceinture thoracique ou le HipClip et le RC 1209 en place.



## 4 APERÇU



### 4. Calibrez l'appareil.

Pour que le compteur Running affiche des résultats optimaux, vous devez tout d'abord le calibrer (cf. chapitre 6, "Calibrage" pour plus d'informations). Dans le mode de réglage, accédez au menu "Calibrage & Facteur de correction". Appuyez sur SET. Le compteur Running vous assiste pendant le calibrage. Après le calibrage, quittez le mode de réglage en maintenant la touche SET enfoncée.



### 5. Débutez l'entraînement.

La touche START/STOP vous permet de démarrer votre premier entraînement.



### 6. Pour achever l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP. Le chronomètre s'arrête. Pour remettre les valeurs à zéro, maintenez la touche START/STOP enfoncée. Pour quitter le mode d'entraînement, maintenez la touche PULSE (-) enfoncée. Vous trouverez des descriptions précises des cinq étapes dans les pages suivantes.

## 4.3 PRESSIONS COURTE ET LONGUE SUR LES TOUCHES

Votre compteur Running est manipulé au moyen de deux types de pressions différentes :

→ **Pression courte sur les touches**

Pour appeler les fonctions ou basculer entre les fonctions.

→ **Pression longue sur les touches**

Pour passer à un autre mode, remettre les valeurs d'entraînement à zéro ou synchroniser manuellement l'émetteur R3.

**Exemple :** Vous avez achevé votre entraînement et souhaitez activer le mode "Veille".

## 4 APERÇU

Maintenez la touche PULSE (-) enfoncée.



Maintenez toujours la touche PULSE (-) enfoncée.  
L'écran clignote deux fois et indique que le mode d'entraînement a été quitté.



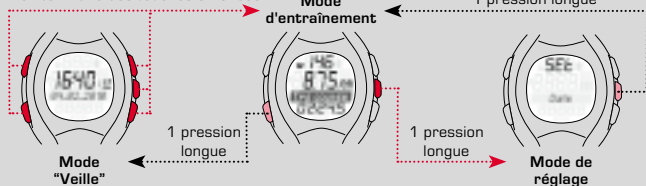
Le mode "Veille" s'affiche.  
Relâchez la touche PULSE (-).



### 4.4 APERÇU DES MODES ET FONCTIONS

Vous trouverez ici un aperçu des différents modes (mode d'entraînement, mode de réglage et mode "Veille"). Une pression longue sur la touche vous permet de basculer entre les modes.

Maintenir une des touches enfoncée.



## 4 APERÇU

### 4.4.1 MODE "VEILLE"

En mode "Veille", seules la date et l'heure s'affichent. Vous pouvez quitter le mode "Veille" et passer en mode d'entraînement en maintenant une touche au choix enfoncée.

### 4.4.2 MODE D'ENTRAÎNEMENT

Ce mode est celui dans lequel vous vous entraînez.

**LIGHT** ☀



**START/STOP**

→ Chronomètre

**SET**

→ Distance (en km)  
→ Vitesse  
(en km/h ou min./km)

**PULSE** -

- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale
- Calories
- Total Kcal\*

**SPEED** +

- Durée
- Vitesse moyenne
- Vitesse maximale
- Heure
- Distance totale\*
- Durée totale\*

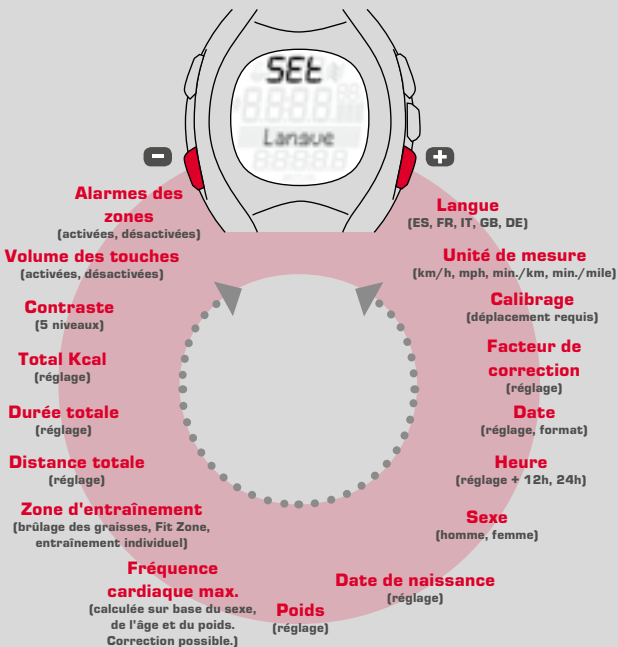
\***Note** : Pour améliorer la visibilité pendant l'entraînement, les valeurs totales ne s'affichent que lorsque le chronomètre ne fonctionne pas.

## 4 APERÇU

### 4.4.3 MODE DE REGLAGE

Ce mode permet d'adapter les réglages de l'appareil.

- La touche SPEED (+) vous permet d'avancer, de la langue aux alarmes des zones.
- La touche PULSE (-) vous permet de reculer, des alarmes des zones à la langue.



## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.1 OUVRIR LE MODE DE REGLAGE



**Condition requise :** Votre compteur Running affiche le mode d'entraînement (cf. chapitre 4.3, "Aperçu des modes et fonctions").

Maintenez la touche SET enfoncée. L'écran clignote deux fois, puis le mode de réglage s'ouvre.

### 5.2 STRUCTURE DE L'ECRAN



|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>1ère ligne</b>              | SET indique que le mode de réglage est ouvert. |
| <b>3ème ligne / 4ème ligne</b> | Sous-menu ou réglage à modifier.               |

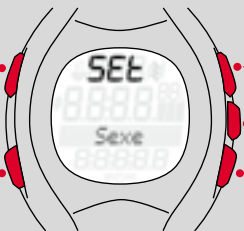
### 5.3 AFFECTATION DES TOUCHES EN MODE DE REGLAGE

**LIGHT** ☀

**Pression courte :**  
Allume l'éclairage.

**PULSE** ➖

**Pression courte :** Page précédente  
**Pression longue :** Défilement rapide



**START/STOP**

**Pression courte :** En mode de calibration, démarrer ou arrêter la mesure

**SET**

**Pression courte :**  
Sélectionner une fonction / Enregistrer une valeur  
**Pression longue :** Quitter le mode de réglage (en mode de calibration, interruption du calibration)

**SPEED** ➕

**Pression courte :** Page suivante  
**Pression longue :**  
Défilement rapide



## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.4 INSTRUCTIONS SUCCINCTES POUR LE REGLAGE DE L'APPAREIL

La langue, l'unité de mesure, le facteur de correction, le sexe, la date de naissance, le poids, la FC max., le contraste, le volume des touches et les alarmes des zones se règlent tous de la même manière : sélectionnez le réglage, modifiez la valeur et enregistrez le réglage modifié.

**Condition requise** : Votre compteur Running affiche le mode de réglage (chapitre 5.1).

- 1 Appuyez sur les touches PULSE (-) ou SPEED (+) jusqu'à ce que le réglage souhaité s'affiche.
- 2 Appuyez sur SET ; la valeur du réglage clignote.
- 3 Appuyez sur les touches PULSE (-) ou SPEED (+) jusqu'à ce que la valeur souhaitée s'affiche.
- 4 Appuyez sur SET ; le réglage est modifié.  
Vous pouvez alors accéder aux autres réglages de l'appareil.

### 5.5 PROCEDER AUX REGLAGES DE L'APPAREIL

#### 5.5.1 REGLER LA LANGUE

Comme décrit au chapitre 5.4, "Instructions succinctes pour le réglage de l'appareil".

#### 5.5.2 REGLER L'UNITE DE MESURE

Comme décrit au chapitre 5.4, "Instructions succinctes pour le réglage de l'appareil".

#### 5.5.3 CALIBRAGE

Le calibrage est décrit dans un chapitre séparé, cf. chapitre 6, "Calibrage & Facteur de correction".

#### 5.5.4 FACTEUR DE CORRECTION

Le facteur de correction est décrit dans un chapitre séparé, cf. chapitre 6, "Calibrage & Facteur de correction".

## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.5.5 REGLER LA DATE

**Condition requise :** Votre compteur Running affiche le mode de réglage.



Appuyez sur la touche SPEED (+) jusqu'à ce que "Date" apparaisse à l'écran.



Appuyez sur SET. "Année" s'affiche et l'année réglée par défaut clignote.  
Réglez alors l'année au moyen des touches SPEED (+) ou PULSE (-).



Appuyez sur SET. "Mois" s'affiche.  
Réglez alors le mois au moyen des touches SPEED (+) ou PULSE (-).



Appuyez sur SET. "Jour" s'affiche.  
Réglez alors le jour au moyen des touches SPEED (+) ou PULSE (-).



Appuyez sur SET. Un format de date s'affiche.  
Sélectionnez un autre format de date au moyen des touches SPEED (+) ou PULSE (-).



Appuyez sur SET. Le réglage de la date est enregistré.

## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.5.6 REGLER L'HEURE

**Exemple :** Vous souhaitez passer de l'heure d'hiver à l'heure d'été.

**Condition requise :** Votre compteur Running affiche le mode de réglage.

Appuyez sur la touche SPEED (+) jusqu'à ce que "Heure" apparaisse à l'écran.



Appuyez sur SET. "24H" s'affiche et clignote. Basculez entre 12 heures et 24 heures au moyen des touches SPEED (+) et PULSE (-).



Appuyez sur SET. L'heure s'affiche. Les heures clignotent.



Appuyez sur SPEED (+). L'heure augmente d'une unité. La touche PULSE (-) permet de réduire l'affichage d'une unité.



Appuyez sur la touche SET. Les minutes clignotent et peuvent être réglées au moyen des touches PULSE (-) ou SPEED (+).



Appuyez sur SET. La nouvelle heure est enregistrée.



## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.5.7 REGLER LE SEXE

Comme décrit au chapitre 5.4, "Instructions succinctes pour le réglage de l'appareil".

Ce réglage est important pour le calcul de la fréquence cardiaque maximale et des calories. Réglez donc correctement cette valeur.

### 5.5.8 REGLER LA DATE DE NAISSANCE

Comme décrit au chapitre 5.4, "Instructions succinctes pour le réglage de l'appareil".

Ce réglage est important pour le calcul de la fréquence cardiaque maximale et des calories. Réglez donc correctement cette valeur.

### 5.5.9 REGLER LE POIDS

Comme décrit au chapitre 5.4, "Instructions succinctes pour le réglage de l'appareil".

Ce réglage est important pour le calcul de la fréquence cardiaque maximale et des calories. Réglez donc correctement cette valeur.

### 5.5.10 REGLER LA FC MAX.

La fréquence cardiaque maximale (FC max.) est déterminée par le compteur Running au moyen du sexe, du poids et de la date de naissance.

**Attention :** Il est à noter que cette valeur modifie également les zones d'entraînement. Modifiez seulement la valeur FC max. si celle-ci a été déterminée par un test sûr, tel qu'un diagnostic de performance ou un test de la FC max.

Comme décrit au chapitre 5.4, "Instructions succinctes pour le réglage de l'appareil".

## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.5.11 REGLAGE DES ZONES D'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez choisir entre trois zones d'entraînement.  
Les limites supérieure et inférieure pour les alarmes sont alors définies.

**Exemple :** Vous souhaitez brûler des graisses.  
Réglez alors la zone "Brûlage des graisses".

**Condition requise :** Votre compteur Running affiche le mode de réglage.

Appuyez sur la touche PULSE (-) jusqu'à ce que  
"Zone entrain" apparaisse à l'écran.

Appuyez sur SET. La zone d'entraînement réglée  
s'affiche.

Accédez à la page "Brûlage des graisses"  
au moyen de la touche SPEED (+).

Appuyez sur SET. La zone d'entraînement est réglée  
pour tous les autres entraînements.

**Astuce :** Maintenez la touche SET enfoncée pour revenir au mode  
d'entraînement.



## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.5.12 ENTRAÎNEMENT AU MOYEN DES ZONES D'ENTRAÎNEMENT

Votre compteur Running dispose de trois zones d'entraînement. Les zones d'entraînement réglées par défaut "Brûlage des graisses" et "Fit Zone" sont calculées sur base de la fréquence cardiaque maximale. Chaque zone d'entraînement a une valeur FC supérieure et une valeur FC inférieure.

→ **Brûlage des graisses**

Le métabolisme aérobie est entraîné. Un entraînement peu intense, mais de longue durée permet de brûler plus de graisse pour produire des hydrates de carbone ou les transformer en énergie. L'entraînement dans cette zone favorise la perte de poids.

→ **Fit Zone**

Dans la zone Fitness, l'entraînement est déjà plus intense. L'entraînement dans cette zone sert à renforcer l'endurance de base.

→ **Zone d'entraînement individuelle**

Vous pouvez définir cette zone vous-même.

Le chapitre 5.5.11, "Réglage des zones d'entraînement" décrit comment sélectionner une "zone d'entraînement".

### 5.5.13 DEFINIR DES ZONES D'ENTRAÎNEMENT INDIVIDUELLES

**Exemple :** Vous pouvez vous entraîner dans une zone d'entraînement individuelle pour changer de rythme. La zone de fréquence cardiaque doit se situer entre 120 et 160.

**Condition requisite :** Votre compteur Running affiche le mode de réglage.



Appuyez sur la touche SPEED (+) jusqu'à ce que "Train. Zone" apparaisse à l'écran.

## 5 MODE DE REGLAGE

Appuyez sur SET. La zone d'entraînement réglée s'affiche.



Accédez à la page "Individuel" au moyen de la touche SPEED (+).



Appuyez sur SET. "Limite inférieure" s'affiche. La valeur indiquée clignote.



Appuyez sur la touche PULSE (-) jusqu'à ce que la valeur 120 s'affiche.



Appuyez sur SET. "Limite supérieure" s'affiche. La valeur indiquée clignote.



Appuyez sur la touche SPEED (+) jusqu'à ce que la valeur 160 s'affiche.



Appuyez sur SET. Les limites supérieure et inférieure sont réglées.



## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.5.14 REGLER LA DISTANCE TOTALE

**Exemple :** Vous avez acheté un compteur Running et souhaitez reprendre la distance totale de 560 kilomètres enregistrée dans votre journal d'entraînement.

**Condition requise :** Votre compteur Running affiche le mode de réglage.



Appuyez sur la touche SPEED (+) jusqu'à ce que "Distance tot" apparaisse à l'écran.



Appuyez sur SET. Des zéros apparaissent sous la distance totale. Le premier chiffre clignote.



Appuyez à deux reprises sur SET. Le chiffre des centaines clignote.



Appuyez à cinq reprises sur la touche SPEED (+) jusqu'à ce qu'un 5 s'affiche.



Appuyez sur SET. Le 5 est enregistré et le chiffre des dizaines clignote.



## 5 MODE DE REGLAGE

### 5.5.14 REGLER LA DISTANCE TOTALE

Appuyez sur la touche PULSE [-]  
jusqu'à ce que la valeur 6 s'affiche.



Appuyez sur SET. Le 6 est enregistré et le chiffre  
des unités clignote.  
Appuyez sur SET. Le réglage est enregistré.



### 5.5.15 REGLER LA DUREE TOTALE

Comme décrit au chapitre 5.5.14, "Régler la distance totale".

### 5.5.16 REGLER UNE CONSOMMATION CALORIQUE TOTALE

Comme décrit au chapitre 5.5.14, "Régler la distance totale".

### 5.5.17 REGLER LE CONTRASTE

Comme décrit au chapitre 5.5, "Procéder au réglage de l'appareil".

**Note :** Le contraste change directement.

### 5.5.18 REGLER LE VOLUME DES TOUCHES

Comme décrit au chapitre 5.4, "Instructions succinctes pour le réglage  
de l'appareil".

### 5.5.19 REGLER ET DESACTIVER LES ALARMES DES ZONES

Comme décrit au chapitre 5.4, "Instructions succinctes pour le réglage  
de l'appareil".

## 6 CALIBRAGE & FACTEUR DE CORRECTION

### 6.1 POURQUOI PROCEDER AU CALIBRAGE ?

Chaque personne a un style de marche et de course personnel, ayant une influence sur la mesure. C'est pourquoi le capteur R3 doit être configuré pour votre style de marche ou de course (calibrage). L'utilisation des réglages par défaut peut entraîner des écarts importants. Un émetteur calibré mesure avec une plus grande précision.

### 6.2 FONCTION DE CALIBRAGE

Le compteur Running dispose d'une fonction de calibrage. Pour le calibrage, portez l'émetteur R3 et le compteur Running et parcourez une distance connue. Vous pouvez mesurer cette distance au préalable au moyen d'un compteur cycle ou courir dans un stade, sur une piste de 400 m. Après avoir parcouru cette distance, corrigez la valeur de mesure en fonction de la distance réellement parcourue. La vitesse de marche ou de course ayant une influence sur le style de course, le calibrage doit être effectué à faible et à grande vitesse.

Vous pouvez procéder à deux calibrages pour les utilisations à la taille et à la poitrine :

- Marche
- Course

**Important !** Procédez au calibrage sur au moins 2 x 800 m (800 m lentement et 800 m rapidement).

## 6 CALIBRAGE & FACTEUR DE CORRECTION

### 6.3 DEBUTER LE CALIBRAGE

**Condition require :** L'appareil se trouve en mode d'entraînement. Vous portez l'émetteur R3 et le compteur Running.

Maintenez la touche SET enfoncée jusqu'à ce que le mode de réglage s'ouvre.

Appuyez sur la touche SPEED (+) jusqu'à ce que la fonction "Calibrage" apparaisse.

Appuyez sur SET. Le RC 1209 détermine la position de l'émetteur R3 (poitrine ou taille) et démarre la fonction de calibrage. Le RC 1209 vous guide pendant le calibrage.



### 6.4 CALIBRER

Le calibrage est effectué à deux vitesses :

→ **Course lente ou marche lente**

Courez lentement, comme pour le plus lent de vos entraînements.

→ **Course rapide ou marche rapide**

Courez au rythme le plus rapide auquel vous pourriez courir en endurance lors d'une course en rythme longue (plus de 3000 m).

Un écart de 30% entre les deux vitesses est recommandé.

**Astuce :** Si vous n'utilisez l'appareil que pour la course et la mesure de votre fréquence cardiaque (poitrine) et ne le portez donc jamais à la taille, vous ne devez calibrer l'émetteur que pour la position "poitrine" et pour la "course".

## 6 CALIBRAGE & FACTEUR DE CORRECTION

### 6.4.1 PREPARER LE CALIBRAGE

- 1 Mettez la ceinture thoracique en place ou fixez le HipClip.
- 2 Parcourez une distance mesurée d'au moins 800 mètres.  
**Astuce** : La piste intérieure des stades mesure 400 mètres.
- 3 Dans le monde de réglage, sélectionnez "Calibrage".
- 4 Appuyez sur SET. Le compteur Running détecte si vous portez un HipClip ou une ceinture thoracique. La fonction "Course" s'affiche.  
**Astuce** : Si vous souhaitez calibrer le RC 1209 pour la marche, sélectionnez la fonction "Marche" au moyen de la touche SPEED (+).
- 5 Appuyez sur SET. Le compteur Running indiqué à l'écran ce que vous devez faire.

### 6.4.2 PARCOURS DE CALIBRAGE

- 1 Démarrez toujours 20 mètres avant la ligne de départ de la distance souhaitée (départ lancé).
- 2 Dès que vous passez la ligne de départ, appuyez sur la touche START/STOP. La mesure commence.
- 3 Une fois la distance mesurée parcourue, appuyez à nouveau sur la touche START/STOP.
- 4 Corrigez la valeur affichée avec les touches PULSE (-) ou SPEED (+) jusqu'à ce que la distance réellement parcourue s'affiche.
- 5 Appuyez sur SET. Le parcours de calibrage lent est enregistré.
- 6 Les requêtes "Course (Marche) rapide" / "Appuyez sur Start" s'affichent en alternance. Répétez les étapes 1 à 5 à nouveau pour procéder à la course rapide.

**Note** : Le menu de calibrage change après avoir procédé au premier calibrage. Lorsque vous le lancez à nouveau, vous avez, au départ, la possibilité de choisir entre les options suivantes : ON, OFF ou NOUVEAU. Sélectionnez ON pour courir en mode d'entraînement avec les valeurs calibrées. Sélectionnez OFF pour courir avec un RC 1209 non calibré. Sélectionnez NOUVEAU pour calibrer à nouveau le RC 1209.

## 6 CALIBRAGE & FACTEUR DE CORRECTION

### 6.5 FACTEUR DE CORRECTION

Si vous obtenez des valeurs correctes ne présentant des écarts minimum que dans un sens, avec ou sans calibrage, vous avez la possibilité de corriger ces valeurs manuellement au moyen du facteur de correction.

#### Exemple :

Vous savez que vous avez parcouru 2000 m précisément, le compteur Running indique cependant toujours une distance de 2037 m, soit un peu trop. Le facteur de correction par défaut est de 1,000 et n'entraîne aucune modification.

**Veillez calculer le facteur de correction comme suit :**

→ Nouveau facteur de correction =  $1,000 \times 2000 / 2037$

→ Nouveau facteur de correction = **0,982**

**Ancien facteur de correction (1,000) x distance parcourue (2000)**

**Distance affichée (2037)**

Veillez enregistrer ce nouveau facteur de correction ; procédez comme indiqué au chapitre 5.4, "Instructions succinctes pour le réglage de l'appareil".

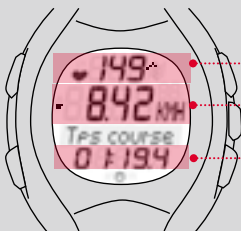
## 7 MODE D'ENTRAÎNEMENT

### 7.1 OUVRIR LE MODE D'ENTRAÎNEMENT

Comment accéder au mode d'entraînement ?

- **Au départ du mode "Veille"**  
Maintenez une touche au choix enfoncée.
- **Au départ du mode de réglage**  
Maintenez la touche SET enfoncée.

### 7.2 STRUCTURE DE L'ECRAN



- Fréquence cardiaque actuelle
- Vitesse ou distance
- Affichage des fonctions de SPEED (+) ou PULSE (-)
  - Touche SPEED (+) :  
Distance ou durée
  - Touche PULSE (-) :  
Fréquence cardiaque ou consommation calorique
- **Flèche à côté de l'affichage de la fréquence cardiaque ▲**  
Dans l'exemple, la fréquence cardiaque est inférieure à la zone d'entraînement sélectionnée et doit être augmentée. La flèche est orientée vers le bas lorsque la fréquence cardiaque est trop élevée.
- **Flèche à côté de la vitesse ▼**  
Dans l'exemple, la vitesse de course est inférieure à la moyenne d'entraînement actuelle.
- **Symbole du chronomètre ⌚**  
L'entraînement a débuté ; le chronomètre est enclenché.

## 7 MODE D'ENTRAÎNEMENT

### → Chronomètre à l'arrêt – Synchronisation correcte

Le symbole du chronomètre est masqué.  
Lorsque la fonction apparaît sur fond foncé, l'émetteur R3 et le RC 1209 sont synchronisés et le chronomètre est à l'arrêt.



### → Chronomètre à l'arrêt – Pas de synchronisation avec le RC 1209

Le symbole du chronomètre est masqué.  
Lorsque la fonction apparaît sur fond clair, l'émetteur R3 et le RC 1209 ne sont **plus** synchronisés.  
Veuillez les synchroniser en maintenant la touche SPEED (+) enfoncée.



FR

## 7.3 AFFECTATION DES TOUCHES EN MODE D'ENTRAÎNEMENT

### LIGHT

**Pression courte :**  
Allume l'éclairage.



### PULSE

**Pression courte :** Affichage de la fréquence cardiaque  
**Pression longue :** Ouverture du mode "Veille" ; quitter le mode d'entraînement

### START/STOP

**Pression courte :** Démarrer/Arrêter le chronomètre  
**Pression longue :** Remettre les valeurs d'entraînement à zéro (réinitialiser)

### SET

**Pression courte :** Affichage de la vitesse ou la distance  
**Pression longue :** Ouvrir le mode de réglage

### SPEED

**Pression courte :**  
Affichage de la vitesse  
**Pression longue :** Nouvelle connexion de l'émetteur R3 avec le RC 1209 (synchronisation)

## 7 MODE D'ENTRAÎNEMENT

### 7.4 FONCTIONS DISPONIBLES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Le compteur Running détermine un grand nombre de valeurs qu'il ne peut pas toutes afficher simultanément. C'est pourquoi vous pouvez afficher d'autres fonctions d'une pression sur une touche.



La touche SET permet de basculer entre vitesse et distance sur la ligne centrale.

Les touches PULSE (-) ou SPEED (+) permettent de sélectionner la fonction affichée dans la zone inférieure de l'affichage.

**Note :** Les calories, la distance et les valeurs moyennes et maximales sont uniquement calculées lorsque le chronomètre est en marche.

### 7.5 LIAISON RADIO AVEC L'EMETTEUR R3

Le RC 1209 reçoit la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance de l'émetteur R3.

Ce transfert se fait de manière numérique et codée.

Le codage permet de garantir que d'autres signaux émanent d'autres émetteurs sont ignorés et que seuls les signaux de votre ceinture thoracique sont acceptés.



## 7 MODE D'ENTRAÎNEMENT

### Synchronisation

Lorsque vous démarrez le mode d'entraînement, le RC 1209 se règle sur votre émetteur R3 et est synchronisé. Pendant la synchronisation, "SYNC" apparaît à l'écran. La synchronisation est achevée lorsque "SYNC" n'apparaît plus à l'écran.



### Message "Trop de signaux"

Ce message apparaît lorsque trop d'émetteurs se trouvent à proximité. Procédez comme suit pour recommencer la synchronisation :

- 1 Eloignez-vous d'env. 10 m par rapport à toutes sources d'interférences éventuelles, telles que d'autres cardiofréquencemètres, conduites à haute tension et antennes.
- 2 Effacez le message en appuyant sur une touche quelconque.
- 3 Maintenez la touche SPEED (+) enfoncée jusqu'à ce que le mode d'entraînement s'affiche à nouveau normalement. L'émetteur R3 et le RC 1209 sont à nouveau synchronisés.



**NOTE :** Le RC 1209 ne peut plus être perturbé une fois la synchronisation réussie.

## 7.6 DEBUTER L'ENTRAÎNEMENT

**Condition requise :** Votre compteur Running affiche le mode d'entraînement.

Enfoncez la touche START/STOP. La durée commence à s'écouler. Le symbole du chronomètre apparaît dans le bas de l'écran et l'en-tête de la valeur de mesure apparaît sur fond clair.



## 7 MODE D'ENTRAÎNEMENT

### 7.7 INTERROMPRE L'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez à tout moment interrompre l'entraînement, puis le reprendre.



Enfoncez la touche START/STOP. Le symbole du chronomètre disparaît. Le chronomètre s'arrête.



Enfoncez à nouveau la touche START/STOP. Le symbole du chronomètre s'affiche à nouveau. Le chronomètre redémarre.

### 7.8 ACHEVER L'ENTRAÎNEMENT

Vous avez achevé votre entraînement et souhaitez également clôturer l'entraînement dans le compteur Running.



Enfoncez immédiatement la touche START/STOP. Vous éviterez ainsi de fausser les valeurs moyennes ou la durée.



Maintenez la touche PULSE [-] enfoncée. Vous passez en mode "Veille". Vous voyez alors l'heure et la date et économisez la pile. Les valeurs d'entraînement actuelles sont enregistrées.

**Note :** Lorsque vous avez arrêté l'entraînement, votre compteur Running passe après cinq minutes en mode "Veille".

## 7 MODE D'ENTRAÎNEMENT

### 7.9 VALEURS D'ENTRAÎNEMENT APRES L'ENTRAÎNEMENT

**Condition requise :** Vous vous trouvez en mode d'entraînement.

Après l'entraînement, vous pouvez consulter tranquillement les valeurs de mesure dans le mode d'entraînement. Les touches SET, PULSE (-) et SPEED (+) permettent de basculer entre les différentes valeurs. Outre les valeurs d'entraînement actuelles, le compteur Running affiche les valeurs cumulées, telles que :

- Durée totale
- Distance totale
- Calories totales

**Note :** Les valeurs totales sont uniquement disponibles lorsque le chronomètre est à l'arrêt.

### 7.10 REMETTRE LES VALEURS D'ENTRAÎNEMENT A ZERO

Avant de débiter un nouvel entraînement, les valeurs d'entraînement doivent être remises à zéro. Dans le cas contraire, le compteur Running reprend les valeurs existantes comme valeurs de départ. Les valeurs totales cumulées pour la distance, la durée et les calories sont conservées.

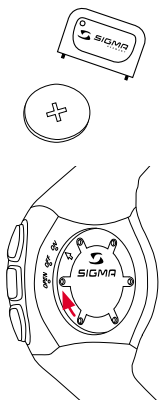
**Condition requise :** Vous vous trouvez en mode d'entraînement.

Maintenez la touche START/STOP enfoncée. L'écran clignote à deux reprises et toutes les valeurs sont remises à zéro. Le mode d'entraînement apparaît alors à nouveau.



## 8 ENTRETIEN ET NETTOYAGE

### 8.1 REMPLACER LES PILES



Le compteur Running utilise une pile CR2032 (N° art. 00342) et l'émetteur R3, une pile CR2450 (N° art. 20316).

**Condition require :** Vous possédez une nouvelle pile et l'outil pour le couvercle du compartiment de la pile.

- 1 Tournez le couvercle dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre au moyen de l'outil correspondant jusqu'à ce que la flèche soit tournée sur OPEN. Vous pouvez également utiliser un stylo à bille.
- 2 Retirez le couvercle.
- 3 Retirez la pile.
- 4 Mettez une nouvelle pile en place. Le signe "Plus" doit être orienté vers le haut. **Important !** Attention à la polarité ! Sur certains modèles, un film isolant ou un autocollant sont collés sur la pile. Veillez dans tous les cas à ce que l'isolant se retrouve sur le pôle "Plus" de la pile.
- 5 Remettez le couvercle en place. La flèche est orientée sur OPEN.
- 6 Tournez le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre au moyen de l'outil correspondant jusqu'à ce que la flèche soit pointée sur ON (sur Close sur l'émetteur R3).
- 7 Corrigez l'heure et la date.

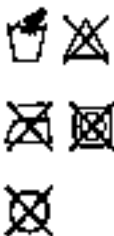
**Important !** Eliminez l'ancienne pile conformément aux prescriptions (cf. chap. 8.4).

## 8 ENTRETIEN ET NETTOYAGE

### 8.2 NETTOYER LA CEINTURE THORACIQUE COMFORTEX+

La ceinture thoracique COMFORTEX+ peut être lavée en machine à +40°C / 104°F sur le programme "Lavage à la main". Utilisez de la lessive courante ; n'utilisez pas d'agent de blanchiment ou de lessive contenant des additifs de blanchiment.

- N'utilisez pas de savon ou d'adoucissant.
- Ne confiez pas la sangle COMFORTEX+ à un service de nettoyage à sec.
- Ni la sangle, ni l'émetteur ne peuvent être passés au séchoir.
- Laissez sécher la sangle à plat. N'essorez pas la sangle, ne l'étirez pas ou ne la suspendez pas lorsqu'elle est humide.
- Ne repassez pas la sangle COMFORTEX+ !



### 8.3 PIÈCES DE RECHANGE

Ceinture thoracique COMFORTEX+



## 8 ENTRETIEN ET NETTOYAGE

### 8.4 ELIMINATION



Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères (loi relative aux piles) ! Veuillez confier les piles à un centre de collecte agréé.



Les équipements électroniques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Veuillez confier l'appareil à un centre de collecte agréé.

## 9 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

### RC 1209

- Type de pile : CR2032
- Durée de vie de la pile : 1 an, en moyenne.
- Précision de la montre : supérieure à  $\pm 1$  seconde / jour à une température ambiante de 20°C.
- Plage de fréquence cardiaque : 40-240

### Emetteur R3

- Type de pile : CR2450
- Durée de vie de la pile : 2 ans, en moyenne.
- Précision - Distance : Après calibrage, la plupart des coureurs atteignent des écarts de moins de 5%. Le facteur de correction permet également d'encore optimiser le résultat. Les indications relatives à la précision présupposent des conditions constantes.

### Ceinture thoracique COMFORTEX+

- Matériau : polyamide et élasthane



|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 1      | <b>Premessa</b>                             | 106 |
| 2      | <b>Contenuto della confezione</b>           | 106 |
| 3      | <b>Indicazioni di sicurezza</b>             | 107 |
| 4      | <b>Panoramica</b>                           | 107 |
| 4.1    | Fissaggio trasmettitore R3                  | 107 |
| 4.1.1  | Indossare la fascia toracica                | 108 |
| 4.1.2  | Fissare l'HipClip                           | 108 |
| 4.2    | Prima del primo allenamento                 | 109 |
| 4.3    | Pressione tasti breve e lunga               | 110 |
| 4.4    | Panoramica modalità e funzioni              | 111 |
| 4.4.1  | Modalità Sleep                              | 112 |
| 4.4.2  | Modalità Training                           | 112 |
| 4.4.3  | Modalità Setup                              | 113 |
| 5      | <b>Modalità Setup</b>                       | 114 |
| 5.1    | Aprire modalità Setup                       | 114 |
| 5.2    | Struttura display                           | 114 |
| 5.3    | Funzioni tasti in modalità Setup            | 114 |
| 5.4    | Guida breve del setup apparecchio           | 115 |
| 5.5    | Effettuare le impostazioni dell'apparecchio | 115 |
| 5.5.1  | Impostazione lingua                         | 115 |
| 5.5.2  | Regolare l'unità di misura                  | 115 |
| 5.5.3  | Calibratura                                 | 115 |
| 5.5.4  | Fattore di correzione                       | 115 |
| 5.5.5  | Impostare la data                           | 116 |
| 5.5.6  | Regolare l'ora                              | 117 |
| 5.5.7  | Inserire il sesso                           | 118 |
| 5.5.8  | Inserire la data di nascita                 | 118 |
| 5.5.9  | Inserire il peso                            | 118 |
| 5.5.10 | Impostare la mass. FC                       | 118 |
| 5.5.11 | Definire la zona di training                | 119 |
| 5.5.12 | Allenarsi con zone di training              | 120 |
| 5.5.13 | Regolare zona di allenamento individuale    | 120 |



## CONTENUTO

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 5.5.14   | Definire percorso totale                       | 122        |
| 5.5.15   | Definire durata percorso                       | 123        |
| 5.5.16   | Impostare calorie totali                       | 123        |
| 5.5.17   | Impostare contrasto                            | 123        |
| 5.5.18   | Impostare toni tasti                           | 123        |
| 5.5.19   | Attivare e disattivare allarme di zona         | 123        |
| <b>6</b> | <b>Calibratura e fattore di correzione</b>     | <b>124</b> |
| 6.1      | Perché calibrare?                              | 124        |
| 6.2      | Funzione calibratura                           | 124        |
| 6.3      | Consultazione calibratura                      | 125        |
| 6.4      | Calibrare                                      | 125        |
| 6.4.1    | Preparare calibratura                          | 126        |
| 6.4.2    | Svolgere cicli di calibratura                  | 126        |
| 6.5      | Fattore di correzione                          | 127        |
| <b>7</b> | <b>Modalità Training</b>                       | <b>128</b> |
| 7.1      | Aprire modalità Training                       | 128        |
| 7.2      | Struttura display                              | 128        |
| 7.3      | Funzione tasti in modalità Training            | 129        |
| 7.4      | Funzioni durante l'allenamento                 | 130        |
| 7.5      | Collegamento radio con il trasmettitore R3     | 130        |
| 7.6      | Avviare l'allenamento                          | 131        |
| 7.7      | Interrompere l'allenamento                     | 132        |
| 7.8      | Terminare l'allenamento                        | 132        |
| 7.9      | Valori d'allenamento dopo la sessione          | 133        |
| 7.10     | Reset valori d'allenamento                     | 133        |
| <b>8</b> | <b>Manutenzione e pulizia</b>                  | <b>134</b> |
| 8.1      | Sostituire la batteria                         | 134        |
| 8.2      | Lavaggio fascia toracica in tessuto COMFORTEX+ | 135        |
| 8.3      | Ricambi  | 135        |
| 8.4      | Smaltimento                                    | 136        |
| <b>9</b> | <b>Dati tecnici</b>                            | <b>136</b> |

## 1 INTRODUZIONE

Congratulazioni per avere scelto un Running Computer di SIGMA SPORT®. Il vostro nuovo Running Computer vi accompagnerà fedelmente per anni durante la vostra attività sportiva nel tempo libero. Potete utilizzare il vostro Running Computer per molte attività, tra cui:

- running
- walking e nordic walking
- trekking
- nuoto (solo cardiofrequenzimetro)

Il Running Computer RC 1209 è uno strumento di misurazione tecnicamente avanzato che, oltre alle pulsazioni, è in grado di misurare anche distanza e velocità.

Per conoscere ed applicare le varie funzioni del vostro nuovo Running Computer leggete attentamente le presenti istruzioni per l'uso.

SIGMA SPORT® vi augura buon divertimento durante l'allenamento con il vostro Running Computer.

## 2 CONTENUTO DELLA CONFEZIONE



Running Computer RC 1209 incl. batteria



Attrezzo per coperchio scomparto batteria per l'attivazione e la sostituzione della batteria

**Consiglio:** se doveste smarrirlo, per aprire lo scomparto della batteria può essere utile utilizzare anche una penna.



Fascia toracica COMFORTEX+ per la misurazione delle pulsazioni e il fissaggio del trasmettitore R3

## 2 CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Trasmettitore R3 incl. batteria per la misurazione di velocità e pulsazioni. Il trasmettitore R3 invia un segnale digitale codificato al vostro RC 1209.



HipClip per trasmettitore R3 per l'allenamento senza la funzione pulsazioni, ma con la funzione velocità



## 3 INDICAZIONI DI SICUREZZA

- Prima di iniziare l'allenamento consultare il proprio medico curante per escludere eventuali rischi alla salute. Questo vale in particolare in presenza di patologie di tipo cardiovascolari oppure se non si è praticato sport per molto tempo.
- Non utilizzare il Running Computer per le immersioni, in quanto è indicato solo per il nuoto.
- Non premere i tasti sott'acqua.

## 4 PANORAMICA

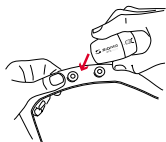
### 4.1 FISSARE IL TRASMETTITORE R3

È possibile indossare il trasmettitore R3 con la fascia toracica oppure con la HipClip.

- **Indossare la fascia toracica**  
Si misurano pulsazione, velocità, distanza.
- **Indossare la HipClip**  
Si misurano velocità e distanza, ma non la pulsazione.

## 4 PANORAMICA

### 4.1.1 INDOSSARE LA FASCIA TORACICA



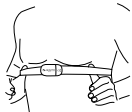
Premere il trasmettitore R3 nei bottoni a pressione della fascia toracica.

**Importante:** dopo l'allenamento rimuovere il trasmettitore R3 dalla fascia per risparmiare batteria. Il trasmettitore rimane sempre attivo se tra i due contatti avviene uno scambio di corrente elettrica. Questo accade quando la fascia toracica viene portata sulla pelle oppure la fascia toracica e/o il trasmettitore R3, ad esempio, vengono appoggiati ad un panno bagnato. Il trasmettitore R3 è acceso non appena il LED comincia a lampeggiare.



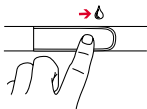
Adattare la lunghezza della fascia.

**Importante:** la fascia deve aderire correttamente, ma non deve essere troppo stretta.



Applicare la fascia al di sotto dei muscoli pettorali ovvero del petto.

**Importante:** il trasmettitore R3 è rivolto in avanti.



Inumidire la zona dei sensori che si appoggia alla pelle.

**Importante:** la misurazione delle pulsazioni può essere effettuata in modo affidabile solo una volta inumidita la zona dei sensori.

### 4.1.2 FISSARE LA HIPCLIP



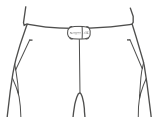
Far scattare il trasmettitore R3 nell'HipClip.

**Importante:** dopo l'allenamento rimuovere il trasmettitore R3 dall'HipClip per risparmiare batteria. Il trasmettitore rimane sempre attivo quando è inserito sulla HipClip oppure tra i contatti (bottoni a pressione) avviene uno scambio di corrente elettrica. Il trasmettitore R3 è acceso non appena il LED comincia a lampeggiare. **Nota:** il trasmettitore R3 può essere utilizzato in una sola direzione.

## 4 PANORAMICA

Fissare la HipClip ai pantaloni in posizione centrale.

**Importante:** velocità e distanza vengono misurati correttamente solo se la HipClip viene indossata su davanti, in posizione centrale.



### 4.2 PRIMA DEL PRIMO TRAINING

Prima di poter iniziare il primo allenamento occorre preparare il Running Computer come segue:

1. Portare il coperchio dello scomparto della batteria con l'apposito attrezzo in posizione ON.

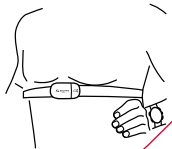


2. L'apparecchio passa automaticamente nella modalità Setup. Con i tasti SPEED (+) e PULSE (-) sfogliare le impostazioni di base. Con il tasto SET confermare le impostazioni. Definire le impostazioni di base come lingua, unità di misura, data, ora, ecc.

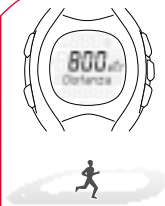


**Nota:** indicare assolutamente il proprio sesso, la data di nascita e il peso, in quanto da questi dati il Running Computer calcola la frequenza cardiaca massima (FC mass.). Maggiori dettagli nel capitolo 5 "Modalità Setup".

3. Indossare fascia toracica o HipClip e RC 1209.



## 4 PANORAMICA



### 4. Calibrare

Per far sì che il Running Computer possa fornire risultati ottimali è necessario calibrarlo (per maggiori informazioni vedere capitolo 6 "Calibratura"). In modalità Setup sfogliare fino a "Calibratura e fattore di correzione". Premere il tasto SET. Il Running Computer vi guida attraverso la calibratura. Dopo la calibratura, abbandonare la Modalità Setup tenendo premuto il tasto SET per più tempo.



### 5. Avviare l'allenamento.

Con il tasto START/STOP si avvia il primo allenamento.



### 6. Se si desidera terminare l'allenamento, premere il tasto START/STOP. Il cronometro si ferma.

Per riportare i valori su zero, premere il tasto START/STOP a lungo. Per uscire dalla modalità Training, tenere premuto il tasto PULSE (-) a lungo. Descrizioni precise dei cinque passaggi si trovano nelle pagine seguenti.

## 4.3 PRESSIONE TASTI BREVE E LUNGA

Il Running Computer si utilizza con due diversi tipi di pressione dei tasti:

→ **pressione breve**

per accedere a funzioni o per sfogliare;

→ **pressione lunga**

si passa ad un'altra modalità, si resettano i valori d'allenamento oppure si sincronizza il trasmettitore R3 manualmente.

**Esempio:** si è terminato l'allenamento e si desidera attivare la modalità Sleep.

## 4 PANORAMICA

Tenere premuto a lungo il tasto PULSE (-).



Continuare a tenere premuto il tasto PULSE (-).  
Il display lampeggia due volte e indica che la modalità Training viene chiusa.

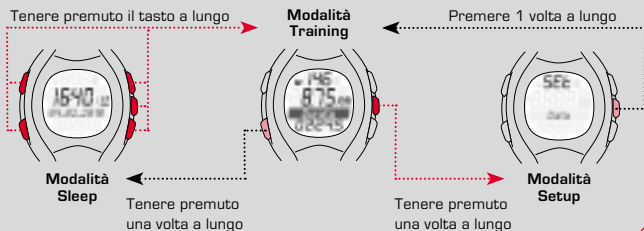


Viene visualizzata la modalità Sleep.  
Rilasciare il tasto PULSE (-).



### 4.4 PANORAMICA MODALITÀ E FUNZIONI

Qui è possibile avere una panoramica delle diverse modalità (modalità Training, modalità Setup e modalità Sleep). Tenendo premuto a lungo il tasto si passa da una modalità all'altra.



## 4 PANORAMICA

### 4.4.1 MODALITÀ SLEEP

In modalità Sleep vengono visualizzate solo ora e data. Per passare dalla modalità Sleep alla modalità Training, premere a lungo un tasto a scelta.

### 4.4.2 MODALITÀ TRAINING

In questa modalità ci si allena.

#### LIGHT ✨



#### START/STOP

→ Cronometro

#### SET

→ Distanza (in km)  
→ Velocità  
(in km/h o min./km)

#### PULSE -

- Frequenza cardiaca media
- Frequenza cardiaca massima
- Calorie
- Kcal totali\*

#### SPEED +

- Durata
- Velocità media
- Velocità massima
- Ora
- Distanza totale\*
- Durata totale\*

\***Nota:** Per migliorare la panoramica durante l'allenamento, si vedono solo i valori totali quando il cronometro non è in funzione.

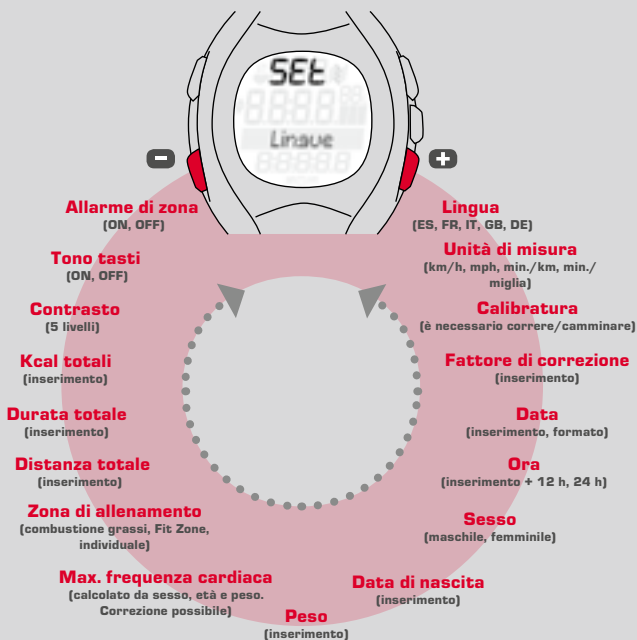


## 4 PANORAMICA

### 4.4.3 MODALITÀ SETUP

In questa modalità è possibile adattare le impostazioni dell'apparecchio.

- Con il tasto SPEED (+) si sfoglia in avanti, dalla lingua all'allarme di zona.
- Con il tasto PULSE (-) si sfoglia indietro, dall'allarme di zona alla lingua.



## 5 MODALITÀ SETUP

### 5.1 APRIRE MODALITÀ SETUP



#### Presupposto:

Il Running Computer visualizza la modalità Training (vedere capitolo 4.3 "Panoramica modalità di funzioni").

Tenere premuto il tasto SET. Il display lampeggia due volte, poi si apre la modalità Setup.

### 5.2 STRUTTURA DISPLAY



- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>1. La riga</b>           | SET indica che la modalità Setup è aperta. |
| <b>3. Riga/<br/>4. Riga</b> | sottomenu o l'impostazione da modificare.  |

### 5.3 FUNZIONI TASTI IN MODALITÀ SETUP

#### LIGHT ✨

**premere:**  
luce On

#### START/STOP

**premere:** nella modalità Calibratura, avvio e arresto della misurazione

#### SET

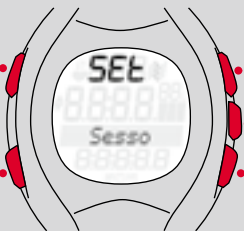
**premere:** selezionare funzione, memorizzare valore  
**pressione lunga:** terminare modalità Setup (in modalità Calibratura, interr. calibratura)

#### PULSE -

**premere:** sfogliare indietro  
**pressione lunga:** sfogliare progressivamente

#### SPEED +

**premere:** sfogliare in avanti  
**pressione lunga:** sfogliare progressivamente



## 5 MODALITÀ SETUP

### 5.4 GUIDA BREVE ALLE IMPOSTAZIONI APPARECCHIO

Impostazioni apparecchio come lingua, unità di misura, fattore di correzione, sesso, data di nascita, peso, FC mass., contrasto, tono tasti e allarme di zona devono sempre essere effettuate contemporaneamente: selezionare. l'impostazione apparecchio, modificare il valore, salvare l'impostazione.

**Presupposto:** il Running Computer visualizza la modalità Setup (capitolo 5.1).

- 1 Premere il tasto PULSE (-) o SPEED (+) fino a ottenere l'impostazione apparecchio desiderata.
- 2 Premere il tasto SET, il valore dell'impostazione apparecchio lampeggia.
- 3 Premere il tasto PULSE (-) o SPEED (+) fino a visualizzare il valore desiderato.
- 4 Premere il tasto SET. L'impostazione apparecchio viene modificata. Ora è possibile passare ad un'altra impostazione.

### 5.5 EFFETTUARE IMPOSTAZIONI APPARECCHIO

#### 5.5.1 IMPOSTARE LINGUA

Come descritto nel capitolo 5.4 "Guida breve alle impostazioni apparecchio".

#### 5.5.2 IMPOSTARE UNITÀ DI MISURA

Come descritto nel capitolo 5.4 "Guida breve alle impostazioni apparecchio".

#### 5.5.3 CALIBRATURA

La calibratura viene descritta in un capitolo separato, vedere capitolo 6 "Calibratura e fattore di correzione".

#### 5.5.4 FATTORE DI CORREZIONE

Il fattore di correzione viene descritto in un capitolo separato, vedere capitolo 6 "Calibratura e fattore di correzione".

## 5 MODALITÀ SETUP

### 5.5.5 IMPOSTARE LA DATA

**Presupposto:** il Running Computer visualizza la modalità Setup.



Premere il tasto SPEED (+) finché sul display viene visualizzato "Data".



Premere il tasto SET. Viene visualizzato "Anno"; sotto lampeggia l'anno predefinito. Ora con il tasto SPEED (+) o PULSE (-) è possibile impostare l'anno.



Premere il tasto SET. Viene visualizzato "Mese". Ora con il tasto SPEED (+) o PULSE (-) è possibile impostare il mese.



Premere il tasto SET. Viene visualizzato "Giorno". Ora con il tasto SPEED (+) o PULSE (-) è possibile impostare il giorno.



Premere il tasto SET. Viene visualizzato un formato data. Con il tasto SPEED (+) oppure PULSE (-) si seleziona un formato data differente.



Premere il tasto SET. Viene acquisita l'impostazione della data.

## 5 MODALITÀ SETUP

### 5.5.6 REGOLARE L'ORA

**Esempio:** l'ora solare viene convertita nell'ora legale. Si desidera correggere l'ora.

**Presupposto:** il Running Computer visualizza la modalità Setup.

Premere il tasto SPEED (+) finché sul display viene visualizzato "Orario".



Premere il tasto SET. Viene visualizzato "24H" lampeggiante.  
Con il tasto SPEED (+) oppure PULSE (-) si seleziona tra la visualizzazione a 12 ore oppure a 24 ore.



Premere il tasto SET. Viene visualizzata l'ora.  
L'inserimento dell'ora lampeggia.



Premere il tasto SPEED (+). Si avanza di un'ora.  
Con il tasto PULSE (-) la visualizzazione torna indietro di un'ora.



Premere il tasto SET, lampeggia l'inserimento dei minuti ed è quindi possibile regolarlo con i tasti PULSE (-) o SPEED (+).



Premere il tasto SET. Il nuovo orario viene salvato.



## 5 MODALITÀ SETUP

### 5.5.7 INSERIRE IL SESSO

Come descritto nel capitolo 5.4 "Guida breve alle impostazioni apparecchio". Questa impostazione dell'apparecchio confluisce nel calcolo della massima frequenza cardiaca e delle calorie. Pertanto, impostare correttamente il parametro.

### 5.5.8 INSERIRE LA DATA DI NASCITA

Come descritto nel capitolo 5.4 "Guida breve alle impostazioni apparecchio". Questa impostazione dell'apparecchio confluisce nel calcolo della massima frequenza cardiaca e delle calorie. Pertanto, impostare correttamente il parametro.

### 5.5.9 INSERIRE IL PESO

Come descritto nel capitolo 5.4 "Guida breve alle impostazioni apparecchio". Questa impostazione dell'apparecchio confluisce nel calcolo della massima frequenza cardiaca e delle calorie. Pertanto, impostare correttamente il parametro.

### 5.5.10 IMPOSTARE MASS. FC

La frequenza cardiaca massima (FC mass.) viene determinata dal Running Computer sulla base di sesso, peso e data di nascita.

**Attenzione:** si noti che con questo valore si modificano anche le zone di allenamento. Modificare il valore mass. FC solo se è stato determinato per mezzo di un test sicuro, come ad esempio una visita sportiva completa o un test della massima frequenza cardiaca.

Come descritto nel capitolo 5.4 "Guida breve alle impostazioni apparecchio".

## 5 MODALITÀ SETUP

### 5.5.11 DEFINIRE LA ZONA DI TRAINING

È possibile scegliere tra tre zone di training. In questo modo vengono definiti i limiti superiore e inferiore per l'allarme di zona.

**Esempio:** si desidera effettuare un ciclo di combustione dei grassi. Per far questo, impostare la zona "Combustione dei grassi".

**Presupposto:** il Running Computer visualizza la modalità Setup.

Premere il tasto PULSE (-) fino a che sul display appare "Zona Train."

Premere il tasto SET. Viene visualizzata la zona d'allenamento impostata.

Con il tasto SPEED (+) sfogliare fino a "Bruc. grassi".

Premere il tasto SET. La zona di allenamento è impostata per tutti gli ulteriori allenamenti.

**Consiglio:** premendo a lungo il tasto SET, si torna alla modalità Training.



## 5 MODALITÀ SETUP

### 5.5.12 ALLENARSI CON ZONE DI TRAINING

Il Running Computer dispone di tre zone di allenamento. Le zone di allenamento predefinite "Combustione dei grassi" e "Fit Zone" vengono calcolate dalla massima frequenza cardiaca. Ciascuna zona di allenamento presenta un valore di pulsazione inferiore e un valore di pulsazione superiore.

→ **Combustione dei grassi**

Qui viene allenato il metabolismo aerobico. In caso di durata prolungata e bassa intensità si bruciano (oppure vengono trasformati in energia) più grassi che carboidrati. L'allenamento in questa zona aiuta a perdere peso.

→ **Fit Zone**

Nella zona fitness si svolge un allenamento decisamente più intenso. L'allenamento in questa zona serve a potenziare la resistenza di base.

→ **Zona di allenamento individuale**

Questa zona viene impostata individualmente.

Come selezionare la "zona di allenamento" viene descritto nel capitolo 5.5.11 "Definire zona di allenamento".

### 5.5.13 PREDISPORRE UNA ZONA D'ALLENAMENTO INDIVIDUALE

**Esempio:** desiderate allenarvi in una zona di allenamento dedicata a un interval training. L'intervallo delle pulsazioni deve rientrare tra 120 e 160.

**Presupposto:** Il Running Computer visualizza la modalità Setup.



Con il tasto SPEED (+) sfogliare fino a che sul display appare "Zona Train.".



## 5 MODALITÀ SETUP

Premere il tasto SET. Viene visualizzata la zona d'allenamento impostata.



Con il tasto SPEED (+) sfogliare fino a "Individuale".



Premere il tasto SET. Viene visualizzato il "Limite inferiore". Il valore inserito lampeggia.



Premere il tasto PULSE (-) finché il valore raggiunge 120.



Premere il tasto SET. Viene visualizzato il "Limite superiore".  
Il valore inserito lampeggia.



Premere il tasto SPEED (+) finché il valore raggiunge 160.



Premere il tasto SET. I limiti superiore e inferiore sono impostati.



## 5 MODALITÀ SETUP

### 5.5.14 DEFINIRE DISTANZA TOTALE

**Esempio:** avete acquistato un Running Computer e desiderate acquisire la distanza totale di 560 chilometri nel vostro diario di allenamento.

**Presupposto:** il Running Computer visualizza la modalità Setup.



Con il tasto SPEED (+), sfogliare fino a che sul display appare "Distanza tot."



Premere il tasto SET. Sotto la distanza totale compaiono degli zeri. Il primo posto lampeggia.



Premere due volte il tasto SET. Il posto per l'inserimento delle centinaia lampeggia.



Premere il tasto SPEED (+) cinque volte fino a che viene visualizzato 5.



Premere il tasto SET. Il 5 viene acquisito e lampeggia il posto delle decine.

## 5 MODALITÀ SETUP

### 5.5.14 DEFINIRE DISTANZA TOTALE

Premere il tasto PULSE [-] finché viene visualizzato il valore 6.



Premere il tasto SET. Il 6 viene acquisito e il posto dell'unità lampeggia.  
Premere il tasto SET. L'impostazione viene memorizzata.



### 5.5.15 IMPOSTARE LA DURATA PERCORSO

Come descritto nel capitolo 5.5.14 "Impostare la distanza totale".

### 5.5.16 IMPOSTARE LE CALORIE TOTALI

Come descritto nel capitolo 5.5.14 "Impostare la distanza totale".

### 5.5.17 IMPOSTARE IL CONTRASTO

Come descritto nel capitolo 5.5 "Effettuare le impostazioni apparecchio".

**Nota:** il contrasto si modifica direttamente.

### 5.5.18 IMPOSTARE TONO TASTI

Come descritto nel capitolo 5.4 "Guida breve alle impostazioni apparecchio".

### 5.5.19 ATTIVARE / DISATTIVARE ALLARME DI ZONA

Come descritto nel capitolo 5.4 "Guida breve alle impostazioni apparecchio".

## 6 CALIBRATURA E FATTORE DI CORREZIONE

### 6.1 PERCHÉ CALIBRARE?

Ogni persona ha un modo di camminare e di correre del tutto personale che si ripercuote sulla misurazione. Pertanto, è opportuno adattare il sensore R3 al proprio modo di muoversi (calibratura). Se si utilizzano le impostazioni di default lo scarto può essere piuttosto elevato. Se si calibra il sensore la misurazione è molto più precisa.

### 6.2 FUNZIONE CALIBRATURA

Il Running Computer dispone di una funzione di calibratura. Per la calibratura indossare trasmettitore R3 e Running Computer e percorrere un tratto di cui si conosce la lunghezza. È possibile prima misurare un tratto con un ciclocomputer oppure correre su una pista dei 400 metri in un campo sportivo. Dopo aver percorso la distanza, correggere il valore di misurazione sulla distanza effettivamente percorsa. Dal momento che la velocità di passo o corsa si ripercuote sullo stile, la calibrazione viene effettuata rispettivamente a una velocità inferiore e a una velocità superiore.

Per le posizioni del sensore petto e fianchi è possibile effettuare due calibrazioni:

- passo
- corsa

**Importante:** calibrare minimo 2 x 800 m (rispettivamente 800 m lenti e 800 m veloci).

## 6 CALIBRATURA E FATTORE DI CORREZIONE

### 6.3 CONSULTAZIONE CALIBRATURA

**Presupposto:** l'apparecchio è in modalità Training.  
Si indossano trasmettitore R3 e il Running Computer.

Tenere premuto il tasto SET fino a che si apre la modalità Setup.

Premere il tasto SPEED (+) finché appare la funzione "Calibratura".

Premere il tasto SET. L'RC 1209 rileva la posizione del sensore R3 (petto o fianchi) e avvia la funzione di calibratura. L'RC 1209 vi guida attraverso la calibratura.



### 6.4 CALIBRARE

La calibratura avviene per due velocità:

→ **Correre lentamente o camminare lentamente**

Camminate con la stessa lentezza con cui svolgereste l'allenamento più lento.

→ **Camminare rapidamente o correre rapidamente**

In questo caso correte al ritmo che terreste nel caso di una corsa di resistenza oppure di una corsa cronometrata lunga (oltre 3000 m).

Si consiglia di differenziare le due velocità del 30 %.

**Consiglio:** Se si utilizza l'apparecchio solo per il running e con la misurazione della frequenza cardiaca (posizione al petto) e quindi non lo si porta mai ai fianchi, occorre calibrare solo la posizione del sensore "petto" e per il "running".

## 6 CALIBRATURA E FATTORE DI CORREZIONE

### 6.4.1 PREPARARE LA CALIBRATURA

- 1 Indossare la fascia toracica oppure fissare l'HipClip.
- 2 Percorrere una distanza misurata lunga almeno 800 metri.  
**Consiglio:** la corsia interna di uno stadio è lunga 400 metri.
- 3 Selezionare la modalità Setup "Calibratura".
- 4 Premere il tasto SET. Il Running Computer riconosce, se si indossa l'HipClip oppure la fascia toracica. Viene visualizzata la funzione "Running".  
**Consiglio:** se si desidera calibrare l'RC 1209 per "Passo", selezionare con il tasto SPEED (+) la funzione "Passo".
- 5 Premere il tasto SET. Il Running Computer visualizza sul display come si deve procedere.

### 6.4.2 SVOLGERE CICLI DI CALIBRATURA

- 1 Avviare la distanza misurata sempre 20 metri prima della linea di partenza (partenza volante).
- 2 Non appena si attraversa la linea di partenza, premere il tasto START/STOP. Inizia la misurazione.
- 3 Dopo aver percorso la distanza misurata, premere nuovamente il tasto START/STOP.
- 4 Ora correggere il valore visualizzato con il tasto PULSE (-) oppure SPEED (+) fino alla distanza effettivamente percorsa.
- 5 Premere il tasto SET. Il ciclo di calibratura lento viene memorizzato.
- 6 Sul display si vede ora la richiesta "corsa [passo] rapida/premere start" al cambio. Ripetere i passaggi 1 - 5 per calibrare la corsa veloce.

**Nota:** dopo aver svolto la prima calibratura, il menu calibratura si modifica. Se lo si richiama nuovamente, all'inizio si ha la possibilità di distinguere tra le seguenti opzioni: ON, OFF e NUOVO. Selezionare ON per correre in modalità TRAINING con i valori calibrati. Selezionare OFF per correre con l'RC 1209 non calibrato. Selezionare NUOVO, quindi per calibrare nuovamente l'RC 1209.

## 6 CALIBRATURA E FATTORE DI CORREZIONE

### 6.5 FATTORE DI CORREZIONE

Se si ottengono valori buoni, con o senza calibratura, che si discostano in modo solo minimo in una direzione, avete la possibilità di correggere questi valori manualmente con il fattore di correzione.

#### **Esempio:**

Sapete di aver corso esattamente 2000 m, il Running Computer tuttavia indica sempre un po' di più, ossia 2037 m. Il fattore di correzione si trova a 1,000, ossia sull'impostazione di fabbrica, e non induce ancora alcuna modifica.

#### **Calcolare il fattore di correzione come segue:**

- nuovo fattore di correzione =  $1,000 \times 2000 / 2037$
- nuovo fattore di correzione = **0,982**

$$\frac{\text{vecchio fattore di correzione (1,000)} \times \text{distanza effettiva (2000)}}{\text{distanza visualizzata (2037)}}$$

Si prega di inserire questo nuovo fattore di correzione, per l'impostazione vedere il capitolo 5.4 "Guida breve alle impostazioni apparecchio".

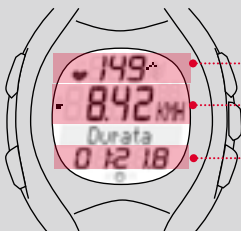
## 7 MODALITÀ TRAINING

### 7.1 APRIRE MODALITÀ TRAINING

In questo modo si passa alla modalità Training:

- **Dalla modalità Sleep**  
Premere a lungo un tasto a piacere.
- **Dalla modalità Setup**  
Premere a lungo il tasto SET.

### 7.2 STRUTTURA DISPLAY



- Pulsazione attuale
  - Velocità o distanza
  - Funzioni di SPEED (+) o PULSE (-) qui visualizzano la durata
    - Tasto SPEED (+):  
valori di distanza o tempo
    - Tasto PULSE (-):  
valori di pulsazione o consumo di calorie
- 
- **Freccia accanto all'indicatore delle pulsazioni ▲**  
Nell'esempio le pulsazioni si trovano al di sotto della zona di allenamento selezionata e dovrebbero essere aumentate. Se la pulsazione è troppo alta, la freccia indica verso il basso.
  - **Freccia accanto a velocità ▼**  
Nell'esempio la velocità di running si trova al di sotto della media di allenamento attuale.
  - **Simbolo cronometro ⌚**  
L'allenamento è partito, il cronometro è in funzione.



## 7 MODALITÀ TRAINING

### → Cronometro fermato – sincronizzazione corretta

Il simbolo del cronometro scompare.

Se la funzione presenta uno sfondo scuro, il trasmettitore R3 e l'RC 1209 sono sincronizzati e il cronometro si ferma.



### → Cronometro fermo – nessuna sincronizzazione con il RC 1209

Il simbolo del cronometro scompare. Se la funzione presenta uno sfondo chiaro, il trasmettitore R3 e l'RC 1209 **non** sono più sincronizzati. Effettuare la sincronizzazione tenendo premuto il tasto SPEED (+) a lungo.



## 7.3 FUNZIONE TASTI IN MODALITÀ TRAINING

### LIGHT ☀

**premere:**  
luce On



### PULSE -

**premere:** visualizzazione di valori pulsazioni  
**pressione lunga:** aprire modalità Sleep; terminare modalità Training

### START/STOP

**premere:** avviare/arrestare cronometro  
**pressione lunga:** impostare valori d'allenamento su zero (reset)  
**SET**

**premere:** visualizzazione di velocità o distanza  
**pressione lunga:** aprire modalità Setup

### SPEED +

**premere:** visualizzazione dei valori pulsazioni  
**pressione lunga:** ricollegare trasmettitore R3 con RC 1209 (sincronizzazione)

## 7 MODALITÀ TRAINING

### 7.4 FUNZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

Il Running Computer rileva tutta una serie di valori che non è in grado di visualizzare contemporaneamente. Pertanto, è possibile visualizzare altre funzioni premendo un tasto.



Con il tasto SET si passa alla riga centrale tra velocità e distanza.



Con il tasto PULSE (-) o SPEED (+) selezionare la funzione che si desidera vedere nella parte inferiore del display.

**Nota:** calorie, distanza, valori medi e massimi vengono calcolati solo quando il cronometro è in funzione.

### 7.5 COLLEGAMENTO RADIO CON IL TRASMETTITORE R3

L'RC 1209 riceve frequenza cardiaca, velocità e distanza dal trasmettitore R3. Questa trasmissione viene effettuata in digitale e in modo codificato. La codifica garantisce che altri segnali di altri trasmettitori vengano ignorati e che vengano ricevuti solo i segnali della propria fascia toracica.

## 7 MODALITÀ TRAINING

### Sincronizzazione

Avviare la modalità Training, se il RC 1209 si reimposta sul trasmettitore R3, viene sincronizzato. Durante la sincronizzazione sul display appare "SYNC". La sincronizzazione è conclusa quando "SYNC" scompare dal display.



### Messaggio "Troppi segnali"

Questo messaggio appare quando nelle vicinanze ci sono troppi trasmettitori. Per ripetere la sincronizzazione, procedere come segue:

- 1 Allontanarsi di circa 10 m dalle possibili fonti di disturbo, come ad esempio altri frequenzimetri, linee ed antenne dell'alta tensione.
- 2 Cancellare il messaggio premendo un tasto a scelta.
- 3 Premere il tasto SPEED (+) fino a che la modalità Training viene nuovamente visualizzata in modo normale. Trasmettitore R3 e RC 1209 sono nuovamente sincronizzati.

**Nota:** una volta conclusa positivamente la sincronizzazione l'RC 1209 non può più subire interferenze.



## 7.6 AVVIARE L'ALLENAMENTO

**Presupposto:** il Running Computer visualizza la modalità Training.

Premere il tasto START/STOP. Parte il conteggio della durata. Sul display è possibile vedere il simbolo del cronometro e la scritta del valore misurato con sfondo in chiaro.



## 7 MODALITÀ TRAINING

### 7.7 INTERROMPERE L'ALLENAMENTO

È possibile interrompere l'allenamento in qualsiasi momento e riprenderlo successivamente.



Premere il tasto START/STOP. Il simbolo del cronometro scompare. Il cronometro è fermo.



Premere nuovamente il tasto START/STOP. Il simbolo del cronometro viene nuovamente visualizzato. Il cronometro riparte.

### 7.8 TERMINARE L'ALLENAMENTO

Si è terminata la propria sessione di allenamento e si desidera terminare l'allenamento anche nel Running Computer.



Premere subito il tasto START/STOP. In questo modo si evita di falsare i valori medi oppure la durata.



Tenere premuto a lungo il tasto PULSE (-). Si passa alla modalità Sleep. Si vedono solo ora e data e quindi si risparmia batteria. Gli attuali valori d'allenamento rimangono in memoria.

**Nota:** se si è sospeso l'allenamento, il Running Computer dopo cinque minuti passa alla modalità Sleep.

## 7 MODALITÀ TRAINING

### 7.9 VALORI D'ALLENAMENTO DOPO LA SESSIONE

**Presupposto:** ci si trova in modalità Training.

Dopo l'allenamento è possibile vedere i valori misurati nella modalità Training a riposo. Con i tasti SET, PULSE (-) e SPEED (+) si sfoglia tra i singoli valori. Accanto ai valori d'allenamento attuali il Running Computer visualizza anche i valori cumulativi come:

- durata percorso
- distanza percorsa
- calorie totali

**Nota:** i valori complessivi sono disponibili solo quando il cronometro si ferma.

### 7.10 RESET VALORI D'ALLENAMENTO

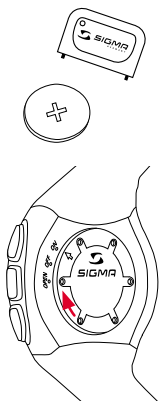
Prima di iniziare un nuovo allenamento, è necessario riportare i valori d'allenamento su zero. Diversamente il Running Computer continua a conteggiare. I valori totali cumulati per distanza, ora e calorie rimangono memorizzati.

**Presupposto:** ci si trova in modalità Training.

Premere a lungo il tasto START/STOP. Il display lampeggia due volte e tutti i valori vengono ripristinati. Successivamente è possibile tornare a visualizzare la modalità Training.



### 8.1 SOSTITUIRE LA BATTERIA



Nel Running Computer viene utilizzata la batteria CR2032 (cod. art. 00342) e nel sensore R3 la batteria CR2450 (cod. art. 20316).

**Presupposto:** si ha una batteria nuova e l'attrezzo per il coperchio dello scomparto batteria.

- 1 Ruotare il coperchio con l'attrezzo per il coperchio dello scomparto batteria in senso antiorario fino a che la freccia indica OPEN. In alternativa è possibile utilizzare anche una penna.
- 2 Rimuovere il coperchio.
- 3 Prelevare la batteria.
- 4 Inserire la nuova batteria. Il simbolo della pulsazione indica verso l'alto. **Importante:** fare attenzione alla polarità! In alcuni modelli è presente un film o adesivo isolante sulla batteria. È in ogni caso necessario assicurare che l'isolamento si trovi nuovamente sopra il polo positivo della batteria.
- 5 Rimontare il coperchio. La freccia indica OPEN.
- 6 Ruotare il coperchio con l'attrezzo per il coperchio dello scomparto batteria in senso orario fino a che la freccia indica ON (per il trasmettitore R3 "Close").
- 7 Correggere ora e data.

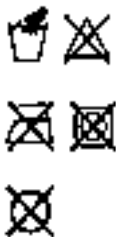
**Importante:** smaltire correttamente le batterie esauste (vedere capitolo 8.4).

## 8 MANUTENZIONE E PULIZIA

### 8.2 LAVAGGIO FASCIA TORACICA IN TESSUTO COMFORTEX+

La fascia toracica in tessuto COMFORTEX+ può essere lavata a +40°C/ 104°F con ciclo "bucato a mano" in lavatrice. È possibile utilizzare normale detersivo disponibile in commercio, non utilizzare candeggiante o detersivo con additivo sbiancante.

- Non utilizzare sapone o ammorbidente.
- Non far lavare a secco la fascia COMFORTEX+.
- Sia la fascia che il trasmettitore sono inadatti all'asciugatrice.
- Per asciugare la fascia è sufficiente stenderla. Non torcere né tendere o appendere da bagnata.
- Il COMFORTEX+ non deve essere stirato!



### 8.3 RICAMBI

Fascia toracica in tessuto COMFORTEX+



## 8 MANUTENZIONE E PULIZIA

### 8.4 SMALTIMENTO



Le batterie non devono essere smaltite tra i rifiuti domestici (legge europea sulle batterie). Si prega di consegnare le batterie a un centro di raccolta autorizzato.



Gli apparecchi elettrici non devono essere smaltiti tra i rifiuti domestici. Si prega di consegnare l'apparecchio a un centro di raccolta autorizzato.

## 9 DATI TECNICI

### RC 1209

- Tipo di batteria: CR2032
- Vita utile della batteria: in media 1 anno
- Precisione dell'orologio maggiore di  $\pm 1$  secondo/giorno a una temperatura ambiente di 20°C.
- Range frequenza cardiaca: 40-240

### trasmettitore R3

- Tipo di batteria: CR2450
- Vita utile della batteria: media 2 anni
- Precisione distanza: Dopo la taratura, la maggior parte dei corridori ottengono scarti inferiori al 5%. Grazie al coefficiente di correzione è possibile migliorare ulteriormente il risultato. Le indicazioni relative alla precisione presuppongono condizioni costanti.

### Fascia toracica in tessuto COMFORTEX+

- Materiale fascia: poliammide con elasthan





|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 1      | <b>Introducción</b>                             | 140 |
| 2      | <b>Contenido del paquete</b>                    | 140 |
| 3      | <b>Indicaciones de seguridad</b>                | 141 |
| 4      | <b>Vista general</b>                            | 141 |
| 4.1    | Fijar transmisor R3                             | 141 |
| 4.1.1  | Colocar correa pectoral                         | 142 |
| 4.1.2  | Fijar el HipClip                                | 142 |
| 4.2    | Antes del primer entrenamiento                  | 143 |
| 4.3    | Presión de tecla corta y larga                  | 144 |
| 4.4    | Resumen de los modos y funciones                | 145 |
| 4.4.1  | Modo de espera                                  | 146 |
| 4.4.2  | Modo de entrenamiento                           | 146 |
| 4.4.3  | Modo de ajuste                                  | 147 |
| 5      | <b>Modo de ajuste</b>                           | 148 |
| 5.1    | Abrir modo de ajuste                            | 148 |
| 5.2    | Distribución de la pantalla                     | 148 |
| 5.3    | Asignación de teclas en el modo de ajuste       | 148 |
| 5.4    | Breve introducción a los ajustes del aparato    | 149 |
| 5.5    | Realizar ajustes en el aparato                  | 149 |
| 5.5.1  | Ajustar idioma                                  | 149 |
| 5.5.2  | Ajustar unidad de medida                        | 149 |
| 5.5.3  | Calibración                                     | 149 |
| 5.5.4  | Factor de corrección                            | 149 |
| 5.5.5  | Ajustar fecha                                   | 150 |
| 5.5.6  | Ajustar hora                                    | 151 |
| 5.5.7  | Ajustar sexo                                    | 152 |
| 5.5.8  | Ajustar fecha de nacimiento                     | 152 |
| 5.5.9  | Ajustar peso                                    | 152 |
| 5.5.10 | Ajustar FC máx.                                 | 152 |
| 5.5.11 | Ajustar zona de entrenamiento                   | 153 |
| 5.5.12 | Entrenar con zonas de entrenamiento             | 154 |
| 5.5.13 | Ajustar las zonas de entrenamiento individuales | 154 |

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 5.5.14 | Ajustar trayecto totales                      | 156 |
| 5.5.15 | Ajustar tiempo de marcha total                | 157 |
| 5.5.16 | Ajustar calorías totales                      | 157 |
| 5.5.17 | Ajustar contraste                             | 157 |
| 5.5.18 | Ajustar tonos de teclas                       | 157 |
| 5.5.19 | Ajustar y desactivar alarma de zona           | 157 |
| <hr/>  |   |     |
| 6      | <b>Calibración y factor de corrección</b>     | 158 |
| 6.1    | ¿Por qué se debe calibrar?                    | 158 |
| 6.2    | Función calibración                           | 158 |
| 6.3    | Activar la calibración                        | 159 |
| 6.4    | Calibrar                                      | 159 |
| 6.4.1  | Preparar la calibración                       | 160 |
| 6.4.2  | Realizar marchas de calibración               | 160 |
| 6.5    | Factor de corrección                          | 161 |
| <hr/>  |   |     |
| 7      | <b>Modo de entrenamiento</b>                  | 162 |
| 7.1    | Abrir modo de entrenamiento                   | 162 |
| 7.2    | Distribución de la pantalla                   | 162 |
| 7.3    | Asignación de teclas en modo de entrenamiento | 163 |
| 7.4    | Funciones durante el entrenamiento            | 164 |
| 7.5    | Conexión por radio con el transmisor R3       | 164 |
| 7.6    | Iniciar el entrenamiento                      | 165 |
| 7.7    | Interrumpir el entrenamiento                  | 166 |
| 7.8    | Finalizar el entrenamiento                    | 166 |
| 7.9    | Valores del entrenamiento después de entrenar | 167 |
| 7.10   | Reinicializar los valores de entrenamiento    | 167 |
| <hr/>  |   |     |
| 8      | <b>Mantenimiento y limpieza</b>               | 168 |
| 8.1    | Cambiar las baterías                          | 168 |
| 8.2    | Lavar la correa pectoral COMFORTEX+           | 169 |
| 8.3    | Piezas de recambio                            | 169 |
| 8.4    | Eliminación                                   | 170 |
| <hr/>  |   |     |
| 9      | <b>Datos técnicos</b>                         | 170 |

## 1 INTRODUCCIÓN

Muchas gracias por haberse decidido a adquirir un pulsómetro running de la marca SIGMA SPORT®. Su nuevo pulsómetro running le acompañará durante muchos años cuando practique deporte y en su tiempo libre. Usted puede utilizar su pulsómetro running para muchas actividades, entre ellas para:

- entrenamiento de marcha
- caminata y caminata nórdica
- paseos
- natación (sólo medición de frecuencia cardíaca)

El pulsómetro running RC 1209 es un exigente instrumento de medición y además del pulso mide también el trayecto y la velocidad. Para conocer las múltiples funciones de su nuevo pulsómetro running y poder usarlas, lea cuidadosamente estas instrucciones de uso.

SIGMA SPORT® le desea mucha diversión en el entrenamiento con su pulsómetro running.

## 2 CONTENIDO DEL EMBALAJE



Pulsómetro running RC 1209  
incluye batería



Herramienta de tapa de compartimento de batería para activar la batería y para el cambio de batería  
**Consejo:** Si llegara a extraviar esta herramienta podrá abrir el compartimento de baterías con un bolígrafo.



Correa pectoral COMFORTEX+ para la medición del pulso y para la fijación del transmisor R3

## 2 CONTENIDO DEL EMBALAJE

El transmisor R3 incluye una batería para la medición de velocidad y de pulso. El transmisor R3 envía señales digitalmente codificadas a su RC 1209.



HipClip para el transmisor R3 para entrenar sin pulso, pero con velocidad.



## 3 INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Para evitar riesgos en la salud consulte a su médico antes de iniciar el entrenamiento. Esto es válido especialmente, si usted presenta enfermedades de base cardiovasculares o si no ha practicado deporte por un periodo extenso de tiempo.
- Por favor no utilice el pulsómetro running para bucear, sólo es apropiado para nadar.
- Debajo del agua no se debe presionar ninguna tecla.

## 4 VISTA GENERAL

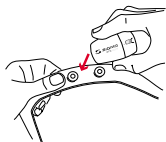
### 4.1 FIJAR TRANSMISOR R3

Usted puede llevar el transmisor R3 con la correa pectoral o con el HipClip.

- **Usar la correa pectoral**  
Usted puede medir así el pulso, la velocidad y el trayecto.
- **Usar el HipClip**  
Usted puede medir así el trayecto pero sin pulso.

## 4 VISTA GENERAL

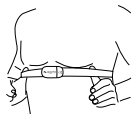
### 4.1.1 COLOCAR CORREA PECTORAL



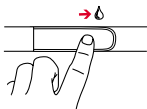
Presione el transmisor R3 en los botones pulsadores de la correa pectoral. **Importante:** Luego del entrenamiento quite el transmisor R3 de la correa para ahorrar batería. El transmisor siempre estará activo si existe una corriente entre ambos contactos. Este es el caso cuando se lleva la correa pectoral sobre la piel cuando la correa pectoral y/o el transmisor R3 se encuentra sobre una toalla húmeda, por ejemplo. Tan pronto como parpadee el LED, el transmisor R3 está encendido.



Adapte la longitud de la correa. **Importante:** La correa debe calzar bien pero no ajustar.



Coloque la correa por debajo del músculo del pecho o bien sobre el pecho. **Importante:** El transmisor R3 indica hacia adelante.



Humedezca el área del sensor que se coloca sobre la piel. **Importante:** Sólo cuando el área del sensor está húmeda se puede realizar la medición del pulso.

### 4.1.2 FIJAR EL HIPCLIP

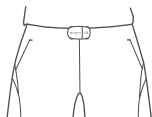


Inserte el transmisor R3 en el HipClip. **Importante:** Luego del entrenamiento quite nuevamente el transmisor R3 del HipClip para ahorrar batería. El transmisor siempre estará activo si se lo coloca en HipClip o si fluye energía entre los contactos (botones pulsadores). Tan pronto como parpadee el LED, el transmisor R3 está encendido. **Indicación:** El transmisor R3 sólo puede ser utilizado en una dirección.

## 4 VISTA GENERAL

Fije el HipClip en la mitad de su pantalón.

**Importante:** La velocidad y el trayecto sólo se medirán correctamente si lleva el HipClip por delante, en el centro.



### 4.2 ANTES DEL PRIMER ENTRENAMIENTO

Antes de comenzar con el primer entrenamiento, usted debe preparar el pulsómetro running como se indica a continuación:

1. Colocar la tapa del compartimento de batería con la herramienta correspondiente en ON.

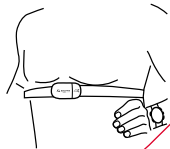


2. El aparato cambia automáticamente al modo de ajuste. Con las teclas SPEED (+) y PULSE (-) se hojeará a través de los ajustes básicos. Con la tecla SET confirma los ajustes. Configure los ajustes básicos tales como idioma, unidad de medida, fecha, hora, etc.



**Indicación:** Introduzca necesariamente su sexo, fecha de nacimiento y peso, ya que con esto el pulsómetro running calcula la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.). Mayor información en el capítulo 5 "Modo de ajuste"

3. Colocar la correa pectoral o el HipClip y el RC 1209.



## 4 VISTA GENERAL



### 4. Calibración

Para que el pulsómetro running muestre resultados óptimos usted debe calibrarlo (para mayor información ver capítulo 6 “Calibración”). En el modo de ajuste hojear hasta “Calibración y Factor de corrección”. Presionar la tecla SET. El pulsómetro running realiza una calibración. Luego de la calibración abandone el modo de ajuste, presionando la tecla SET largamente.



### 5. Iniciar el entrenamiento.

Con la tecla START/STOP inicia su primer entrenamiento.



### 6. Si desea finalizar el entrenamiento presione

la tecla START/STOP. El cronómetro se detiene. Para reiniciar a cero los valores, presione largamente la tecla START/STOP. Para abandonar el modo de entrenamiento presione largamente la tecla PULSE [-]. Usted encontrará mayores precisiones de estos cinco pasos en las siguientes páginas.

## 4.3 PRESIÓN DE TECLA CORTA Y LARGA

Usted opera su pulsómetro running con dos presiones de tecla diferentes:

→ **Presionar tecla cortamente**

Activa funciones o para hojear.

→ **Presionar tecla largamente**

Cambia a otro modo, reinicia los valores de entrenamiento o sincroniza el transmisor R3 de manera manual.

**Ejemplo:** Ha finalizado el entrenamiento y desea activar el modo de espera.



## 4 VISTA GENERAL

Presionar la tecla PULSE (-) largamente.



Continuar presionando la tecla PULSE (-). La pantalla parpadea dos veces e indica que se ha finalizado el modo de entrenamiento.



Se muestra el modo de espera.  
Soltar la tecla PULSE (-).



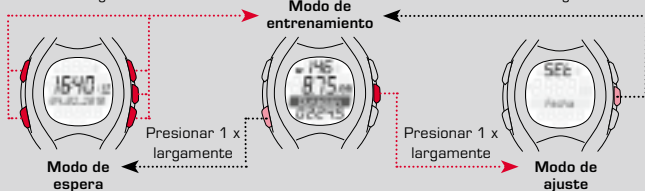
### 4.4 RESUMEN DE LOS MODOS Y FUNCIONES

Aquí encontrará un resumen de los diferentes modos (modo de entrenamiento, modo de ajuste y modo de espera).

Con una presión de tecla más larga se cambia entre los modos.

Presionar largamente una de las teclas

Presionar 1 x largamente



## 4 VISTA GENERAL

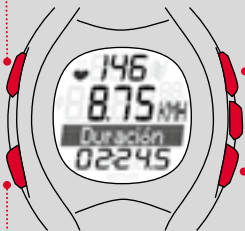
### 4.4.1 MODO DE ESPERA

En el modo de espera se muestran solamente la hora y la fecha. Del modo de espera se cambia al modo de entrenamiento presionando largamente cualquier tecla.

### 4.4.2 MODO DE ENTRENAMIENTO

En este modo se entrena.

**LIGHT** ✨



**START/STOP**

→ Cronómetro

**SET**

→ Distancia (en km)  
→ Velocidad  
(en km/h o min/km)

**PULSE** -

- Frecuencia cardíaca promedio
- Frecuencia cardíaca máxima
- Calorías
- Total de Kcal\*

**SPEED** +

- Tiempo de marcha
- Velocidad promedio
- Velocidad máxima
- Hora
- Distancia total\*
- Tiempo de marcha total\*

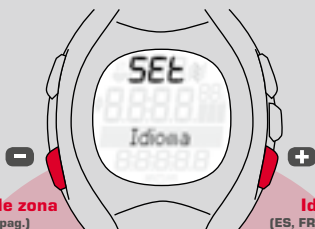
\***Indicación:** Para mejorar la vista general durante el entrenamiento, sólo se ven los valores totales si el cronómetro no está en funcionamiento.

## 4 VISTA GENERAL

### 4.4.3 MODO DE AJUSTE

En este modo puede adaptar los ajustes del aparato.

- Con la tecla SPEED (+) hojea hacia adelante, desde idioma hacia alarma de zona.
- Con la tecla PULSE (-) hojea hacia atrás, desde alarma de zona hacia idioma.



**Alarma de zona**  
(Enc., Apag.)

**Tonos de las teclas**  
(Enc., Apag.)

**Contraste**  
(5 niveles)

**Total Kcal**  
(ingreso)

**Factor de corrección**  
(ingreso)

**Distancia total**  
(ingreso)

**Zona de entrenamiento**  
(quemado de grasa, Zona Fit, individual)

**Frecuencia cardíaca máxima**  
(calculado del sexo, edad y peso. Es posible realizar corrección)

**Peso**  
(ingreso)

**Fecha de nacimiento**  
(ingreso)

**Idioma**  
(ES, FR, IT, GB, DE)

**Unidad de medida**  
(km/h, mph, min/km, min/milla)

**Calibración**  
(Se requiere caminar/andar)

**Factor de corrección**  
(ingreso)

**Fecha**  
(ingreso, formato)

**Hora**  
(ingreso + 12h, 24h)

**Sexo**  
(masculino, femenino)

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.1 ABRIR MODO DE AJUSTE



**Requisito:** Su pulsómetro running muestra el modo de entrenamiento (véase capítulo 4.3 “Resumen de los modos y funciones”).

Presionar la tecla SET largamente.

La pantalla parpadea dos veces, luego se abre el modo de ajuste.

### 5.2 CONFIGURACIÓN DE LA PANTALLA



- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>1. renglón</b>                 | SET indica que el modo de ajuste está abierto. |
| <b>3. renglón/<br/>4. renglón</b> | Submenú o ajuste a modificar.                  |

### 5.3 ASIGNACIÓN DE TECLAS EN EL MODO DE AJUSTE

**LIGHT** ☀

**presionar:**  
luz  
encendida

**START/STOP**

**presionar:** en el modo de calibración, inicio y detención de la medición

**SET**

**presionar:** elegir función  
almacenar valor  
**presionar largamente:**  
finalizar modo de ajuste  
(en modo de calibración,  
finalizar calibración)

**PULSE** ➔

**presionar:** hoja hacia atrás  
**presionar largamente:** hojear  
consecutivamente

**SPEED** ➕

**presionar:** hoja hacia adelante  
**presionar largamente:**  
hojear consecutivamente



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.4 BREVE INTRODUCCIÓN A LOS AJUSTES DEL APARATO

Usted configura siempre de la misma manera los ajustes del aparato, tales como idioma, unidad de medida, factor de corrección, sexo, fecha de nacimiento, peso, FC máx., contraste, tonos de teclas y alarma de zonas: Elija el ajuste del aparato, modifique el valor y guarde los ajustes del aparato modificados.

**Requisito:** Su pulsómetro running muestra el modo de ajuste (capítulo 5.1).

- 1 Presionar tan seguido la tecla PULSE (-) o SPEED (+) hasta llegar al ajuste del aparato deseado.
- 2 Presionar la tecla SET, el valor de ajuste del aparato parpadea.
- 3 Presionar tan seguido la tecla PULSE (-) o SPEED (+) hasta que se muestra el valor deseado.
- 4 Presionar la tecla SET, el valor de ajuste del aparato se ha modificado. Ahora se puede hojear hacia otro ajuste del aparato.

### 5.5 REALIZAR AJUSTES EN EL APARATO

#### 5.5.1 AJUSTAR IDIOMA

Tal como se describe en el capítulo 5.4 "Breve introducción a los ajustes del aparato".

#### 5.5.2 AJUSTAR UNIDAD DE MEDIDA

Tal como se describe en el capítulo 5.4 "Breve introducción a los ajustes del aparato".

#### 5.5.3 CALIBRACIÓN

La calibración se describe en un capítulo separado, véase capítulo 6 "Calibración & Factor de corrección".

#### 5.5.4 FACTOR DE CORRECCIÓN

El factor de corrección se describe en un capítulo separado, véase capítulo 6 "Calibración & Factor de corrección".

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.5 AJUSTAR FECHA

**Requisito:** Su pulsómetro running muestra el modo de ajuste.



Presionar tan seguido la tecla SPEED (+) hasta que aparece "Fecha" en la pantalla.



Presionar la tecla SET. Se muestra "Año", debajo parpadea el año preajustado. Ahora ajuste con la tecla SPEED (+) o PULSE (-) el número del año.



Presionar la tecla SET. Se muestra "Mes". Ahora ajuste con la tecla SPEED (+) o PULSE (-) el mes.



Presionar la tecla SET. Se muestra "Día". Ahora ajuste con la tecla SPEED (+) o PULSE (-) el día.



Presionar la tecla SET. Se muestra un formato de fecha. Con la tecla SPEED (+) o PULSE (-) puede elegir otro formato de fecha.



Presionar la tecla SET. Se cambia el ajuste de la fecha.

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.6 AJUSTAR HORA

**Ejemplo:** El tiempo de invierno se cambia al tiempo de verano. Desea ajustar la hora.

**Requisito:** Su pulsómetro running muestra el modo de ajuste.

Presionar tan seguido la tecla SPEED (+) hasta que aparece "Hora" en la pantalla.



Presionar la tecla SET. Se muestra "24H" y parpadea. Con la tecla SPEED (+) o PULSE (-) puede elegir entre visualización de 12 horas o 24 horas.



Presionar la tecla SET. Se muestra la hora. El ingreso de hora parpadea.



Presionar la tecla SPEED (+). Se suma una hora. Con la tecla PULSE (-) se restaría una hora en la visualización.



Presionar la tecla SET, el ingreso de minutos parpadea y ahora se pueden ajustar con las teclas PULSE (-) o SPEED (+).



Presionar la tecla SET. Se almacena la nueva hora.



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.7 AJUSTAR SEXO

Tal como se describe en el capítulo 5.4 "Breve introducción a los ajustes del aparato". Este ajuste del aparato influye en el cálculo de la frecuencia cardíaca máxima y de las calorías. Por esta razón ajuste el valor de manera correcta.

### 5.5.8 AJUSTAR FECHA DE NACIMIENTO

Tal como se describe en el capítulo 5.4 "Breve introducción a los ajustes del aparato". Este ajuste del aparato influye en el cálculo de la frecuencia cardíaca máxima y de las calorías. Por esta razón ajuste el valor de manera correcta.

### 5.5.9 AJUSTAR PESO

Tal como se describe en el capítulo 5.4 "Breve introducción a los ajustes del aparato". Este ajuste del aparato influye en el cálculo de la frecuencia cardíaca máxima y de las calorías. Por esta razón ajuste el valor de manera correcta.

### 5.5.10 AJUSTAR FC MÁX.

La frecuencia cardíaca máxima (FC máx.) se obtiene del pulsómetro running del sexo, peso, y fecha de nacimiento.

**Atención:** Observe que con este valor también se modifican las zonas de entrenamiento. Modifique sólo el valor de FC máx. si se ha obtenido un valor en una prueba segura, por ejemplo por diagnóstico de potencia, prueba de FC máx.

Tal como se describe en el capítulo 5.4 "Breve introducción a los ajustes del aparato".



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.11 AJUSTAR ZONA DE ENTRENAMIENTO

Usted puede elegir entre tres zonas de entrenamiento. De esta manera se fijan los límites superiores e inferiores para la alarma de zonas.

**Ejemplo:** Usted desea hacer una marcha para quemar grasa. Para esto ajuste la zona en "Quemado de grasa".

**Requisito:** Su pulsómetro running muestra el modo de ajuste.

Presionar la tecla PULSE (-) hasta tanto aparezca "Zona pulso" en la pantalla.

Presionar la tecla SET. Se muestra la zona de entrenamiento ajustada.

Con la tecla SPEED (+) se hojear hasta "Quem. de grasa".

Presionar la tecla SET. La zona de entrenamiento se ajusta para los demás entrenamientos.

**Consejo:** Con una larga presión de la tecla SET se regresa nuevamente al modo de entrenamiento.



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.12 ENTRENAR CON ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Su pulsómetro running tiene tres zonas de entrenamiento. Las zonas de entrenamiento ajustadas "Quemado de grasa" y "Zona Fit" se calculan de la frecuencia cardíaca máxima. Cada zona de entrenamiento tiene un valor de pulso superior e inferior.

→ **Quemado de grasa**

Aquí se entrena el metabolismo aeróbico. Con larga duración y menor intensidad se quema más grasa que carbohidratos o bien, se transforma en energía. El entrenamiento en esta zona le ayuda para descender de peso.

→ **Zona Fit**

En la Zona Fit se entrena de manera más intensiva.

El entrenamiento en esta zona sirve para el fortalecimiento de la resistencia base.

→ **Zona de entrenamiento individual**

Esta zona usted la ajusta según sus deseos.

Para elegir la "zona de entrenamiento" podrá ver la descripción en el capítulo 5.5.11 "Ajustar zona de entrenamiento".

### 5.5.13 AJUSTAR LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUALES

**Ejemplo:** Durante una marcha de cambio de tiempo desea entrenar en una zona de entrenamiento individual. El área del pulso debe estar entre 120 y 160.

**Requisito:** Su pulsómetro running muestra el modo de ajuste.



Hojea con la tecla SPEED (+) hasta que aparezca "Zona entr." en la pantalla.

## 5 MODO DE AJUSTE

Presionar la tecla SET. Se muestra la zona de entrenamiento ajustada.



Con la tecla SPEED (+) hojear hasta "Individual".



Presionar la tecla SET. Se muestra "Límite inferior". El valor ingresado parpadea.



Presionar la tecla PULSE (-) tantas veces hasta que se alcance el valor 120.



Presionar la tecla SET. Se muestra "Límite superior". El valor ingresado parpadea.



Presionar la tecla SPEED (+) tantas veces hasta que se alcance el valor 160.



Presionar la tecla SET. El límite superior e inferior están ajustados.



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.14 AJUSTAR DISTANCIA TOTALES

**Ejemplo:** Usted ha adquirido un pulsómetro running y desea tomar un trayecto total de 560 kilómetros de su diario de entrenamiento.

**Requisito:** Su pulsómetro running muestra el modo de ajuste.



Hojear con la tecla SPEED (+), hasta que aparezca "Distancia total" en la pantalla.



Presionar la tecla SET. Debajo del trayecto total verá ceros. El primer lugar parpadea.



Presionar la tecla SET dos veces. El lugar para el ingreso de las centenas parpadea.



Presionar la tecla SPEED (+) cinco veces, hasta que se muestra 5.



Presionar la tecla SET. Se toma el 5 y parpadea el lugar de las decenas.

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.14 AJUSTAR DISTANCIA TOTALES

Presionar la tecla PULSE (-) tantas veces hasta que se alcance el valor 6.



Presionar la tecla SET. Se toma el 6 y parpadea el primer lugar.  
Presionar la tecla SET. El ajuste se guarda.



### 5.5.15 AJUSTAR TIEMPO DE MARCHA TOTAL

Tal como se describe en el capítulo 5.5.14 "Ajustar trayecto total".

### 5.5.16 AJUSTAR CALORÍAS TOTALES

Tal como se describe en el capítulo 5.5.14 "Ajustar trayecto total".

### 5.5.17 AJUSTAR CONTRASTE

Tal como se describe en el capítulo 5.5 "Realizar ajustes en el aparato".

**Indicación:** El contraste se modifica directamente.

### 5.5.18 AJUSTAR TONOS DE TECLAS

Tal como se describe en el capítulo 5.4 "Breve introducción a los ajustes del aparato".

### 5.5.19 AJUSTAR Y DESACTIVAR ALARMA DE ZONA

Tal como se describe en el capítulo 5.4 "Breve introducción a los ajustes del aparato".

## 6 CALIBRACIÓN & FACTOR DE CORRECCIÓN

### 6.1 ¿POR QUÉ SE DEBE CALIBRAR?

Cada persona tiene un estilo de marcha que se ve reflejada en la medición. Por esta razón debe ajustar el sensor R3 para su estilo de marcha (calibrar). Si utiliza los preajustes la diferencia puede ser mayor. Si calibra el sensor, medirá de manera más precisa.

### 6.2 FUNCIÓN CALIBRACIÓN

El pulsómetro running tiene una función de calibración. Para la calibración lleve el transmisor R3 y el pulsómetro running y recorra un tramo cuya longitud ya le sea conocida. Usted puede medir un tramo con un ordenador de bicicleta o correr un camino de 400 metros en el estadio. Luego de haber recorrido el tramo corrija el valor de medición a la distancia realmente recorrida. Dado que la velocidad de marcha tiene efecto sobre el estilo de marcha, se realiza la calibración en cada caso en una velocidad más rápida y más lenta.

Para las posiciones del pecho y de la cadera se pueden realizar dos calibraciones:

- Andar
- Correr

**Importante:** Calibre al menos 2 x 800 m (una vez 800 m despacio y 800 m rápido).

## 6 CALIBRACIÓN & FACTOR DE CORRECCIÓN

### 6.3 ACTIVAR LA CALIBRACIÓN

**Requisito:** El aparato se encuentra en modo de entrenamiento. Usted lleva el transmisor R3 y el pulsómetro running.

Presionar largamente la tecla SET hasta que el modo de ajuste está abierto.

Presionar la tecla SPEED (+) hasta tanto aparezca la función "Calibración".

Presionar la tecla SET. El RC 1209 obtiene la posición del sensor R3 (pecho o cadera) e inicia la función de calibración. El RC 1209 lo conduce por la calibración.



### 6.4 CALIBRACIÓN

La calibración se realiza para dos velocidades:

→ **Correr lentamente o caminar rápidamente**

Corra aquí tan lentamente como correría en su entrenamiento más lento.

→ **Correr rápido o andar rápido**

Corra aquí el tiempo más rápido que correría en una carrera continua o en un tiempo de corrida lento (más de 3000 m).

Se recomienda que ambas velocidades se diferencien en un 30 %.

**Consejo:** Si sólo usa el aparato para correr y con la medición de frecuencia cardíaca (posición en el pecho) y por esta razón nunca lo lleva en la cadera deberá calibrar la posición del sensor sólo para "pecho" y "correr".

## 6 CALIBRACIÓN & FACTOR DE CORRECCIÓN

### 6.4.1 PREPARAR LA CALIBRACIÓN

- 1 Coloque la correa pectoral o fije el HipClip.
- 2 Ande un camino medido que al menos sea de 800 metros de largo.  
**Consejo:** La pista interior del estadio tiene 400 metros.
- 3 Seleccione en el modo de ajuste "Calibración".
- 4 Presione la tecla SET. El pulsómetro running reconoce si lleva el HipClip o la correa pectoral. Se muestra la función "correr".  
**Consejo:** Si desea calibrar el RC 1209 para "andar", seleccione con la tecla SPEED (+) la función "andar".
- 5 Presione la tecla SET. El pulsómetro running muestra en la pantalla lo que debe hacer.

### 6.4.2 REALIZAR MARCHAS DE CALIBRACIÓN

- 1 Comience siempre 20 metros antes de la línea de salida del camino medido (salida lanzada).
- 2 Tan pronto como cruce la línea de salida presione la tecla START/STOP. Comienza la medición.
- 3 Luego de que ha corrido el camino/ruta medido presione nuevamente la tecla START/STOP.
- 4 Ahora corrija el valor mostrado con la tecla PULSE (-) o SPEED (+), hasta el camino/ruta recorrido efectivamente.
- 5 Presione la tecla SET. Se guarda la marcha de calibración lenta.
- 6 En la pantalla verá la orden "corra (ande) rápido/presione Start" en el cambio. Ejecute nuevamente los pasos 1 - 5 para calibrar la marcha rápida.

**Indicación:** Luego de haber realizado la calibración se modifica el menú de calibración. Si lo activa nuevamente al principio tendrá la posibilidad de diferenciar entre las siguientes opciones: ON, OFF y NUEVO.

Si selecciona ON, corre en modo entrenamiento con valores calibrados.

Si selecciona OFF, corre con un RC 1209 no calibrado.

Si selecciona NUEVO entonces calibra nuevamente el RC 1209.



## 6 CALIBRACIÓN & FACTOR DE CORRECCIÓN

### 6.5 FACTOR DE CORRECCIÓN

Si usted obtiene buenos resultados con o sin calibración que sólo difieren mínimamente en una dirección usted tiene la posibilidad de corregir estos valores manualmente con el factor de corrección.

#### Ejemplo:

Usted sabe que ha corrido exactamente 2000 m, pero el pulsómetro running continúa mostrando un poco de más, por ejemplo 2037 m. El factor de corrección se encuentra con 1,000 en el ajuste de fábrica y no se realiza ninguna modificación aún.

**Por favor calcule el factor de corrección tal como se indica aquí:**

→ nuevo factor de corrección =  $1,000 \times 2000 / 2037$

→ nuevo factor de corrección = **0,982**

$$\frac{\text{antigo factor de corrección (1,000) x distancia real (2000)}}{\text{distancia mostrada (2037)}}$$

Por favor introduzca este nuevo factor de corrección, obtenga el ajuste del capítulo 5.4 "Breve introducción a los ajustes del aparato".

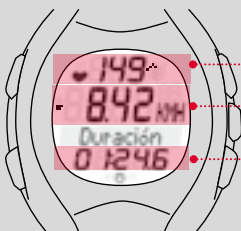
## 7 MODO DE ENTRENAMIENTO

### 7.1 ABRIR MODO DE ENTRENAMIENTO

Así se cambia al modo de entrenamiento:

- **Desde el modo de espera**  
Presionar cualquier tecla largamente.
- **Desde el modo de ajuste**  
Presionar la tecla SET largamente.

### 7.2 CONFIGURACIÓN DE LA PANTALLA



- Pulso actual
- Velocidad o distancia
- Mostrar funciones de SPEED (+) o PULSE (-) - aquí el tiempo de marcha
- Tecla SPEED (+):  
Valores de trayecto o de tiempo
- Tecla PULSE (-):  
Valores de pulso o desgaste de calorías

- **Flecha al lado del indicador de pulso ▲**  
En el ejemplo el pulso se encuentra debajo de la zona de entrenamiento seleccionada y debe ser aumentado. Si el pulso es demasiado alto, la flecha indica hacia abajo.
- **Flecha al lado de la velocidad ▼**  
En el ejemplo la velocidad de marcha se encuentra debajo del promedio de entrenamiento actual.
- **Símbolo de cronómetro ⌚**  
El entrenamiento se ha iniciado, el cronómetro está en funcionamiento.

## 7 MODO DE ENTRENAMIENTO

### → Cronómetro detenido - Sincronización correcta

El símbolo del cronómetro está apagado.  
Si la función está oscura el transmisor R3  
y el RC 1209 están sincronizados y el  
cronómetro detenido.



### → Cronómetro detenido - sin sincronización con RC 1209

El símbolo del cronómetro está apagado.  
Si la función es clara el transmisor R3 y el  
RC 1209 **no** están sincronizados.  
Sincronice manteniendo apretada la tecla  
SPEED (+) largamente.



## 7.3 ASIGNACIÓN DE TECLAS EN MODO DE ENTRENAMIENTO

### LIGHT ☀

**presionar:**  
luz  
encendida



### PULSE -

**presionar:** visualización de  
los valores de pulso  
**presionar largamente:**  
abrir modo de espera; finalizar  
el modo de entrenamiento

### START/STOP

**presionar:** iniciar/detener  
cronómetro  
**presionar largamente:** colocar  
valores de entrenamiento en  
cero (resetear)

### SET

**presionar:** visualización de  
velocidad o distancia  
**presionar largamente:** abrir  
modo de ajuste

### SPEED +

**presionar:** visualización de  
los valores de velocidad  
**presionar largamente:**  
conectar nuevamente el  
transmisor R3 con el  
RC 1209 (sincronizar)

## 7 MODO DE ENTRENAMIENTO

### 7.4 FUNCIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO

El pulsómetro running obtiene una gran cantidad de valores que no puede mostrar simultáneamente. Por esta razón puede mostrar otras funciones con una presión de tecla.



Con la tecla SET cambia en el renglón central entre velocidad y distancia.



Con las teclas PULSE (-) o SPEED (+) elige qué funciones desea ver en el área de visualización inferior.

**Indicación:** Las calorías, la distancia y los valores promedios y máximos sólo se calculan si el cronómetro está en funcionamiento.

### 7.5 CONEXIÓN POR RADIO CON EL TRANSMISOR R3

El RC 1209 recibe la frecuencia cardíaca, la velocidad y la distancia por parte del transmisor R3.

Esta transmisión se realiza de manera digital y codificada.

La codificación sirve para ignorar señales de otros transmisores y sólo recibe las señales de su correa pectoral.

## 7 MODO DE ENTRENAMIENTO

### Sincronización

Si inicia el modo de entrenamiento, se ajusta el RC 1209 nuevamente al transmisor R3, éste se sincroniza. Durante la sincronización aparece "SYNC" en pantalla. La sincronización está finalizada si "SYNC" no aparece más en la pantalla.



### Aviso "Muchas señales" (Demasiado)

Este aviso aparece cuando hay muchos transmisores en la cercanía. Para sincronizar nuevamente proceda como a continuación:

- 1 Retírese aprox. 10 m de posibles fuentes de interferencias, por ejemplo otros relojes de pulso, fuentes de alta tensión y antenas.
- 2 Quite el aviso con una tecla deseada.
- 3 Presionar la tecla SPEED (+) largamente hasta que el modo de entrenamiento se muestre nuevamente de manera normal. El transmisor R3 y el RC 1209 están sincronizados nuevamente.

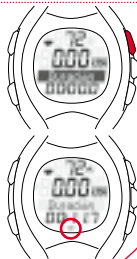


**Indicación:** El RC 1209 no se puede interferir más luego de haber realizado una sincronización exitosa.

## 7.6. INICIAR EL ENTRENAMIENTO

**Requisito:** Su pulsómetro running muestra el modo de entrenamiento.

Presionar la tecla START/STOP. El tiempo de marcha comienza a funcionar. En la pantalla verá abajo un símbolo del cronómetro y el título del valor de medición está de color claro.



## 7 MODO DE ENTRENAMIENTO

### 7.7 INTERRUMPIR EL ENTRENAMIENTO

Usted puede interrumpir el entrenamiento en todo momento y a continuación retomar nuevamente.



Presionar la tecla START/STOP. El símbolo del cronómetro desaparece. El cronómetro está detenido.



Presionar nuevamente la tecla START/STOP. Se muestra nuevamente el símbolo del cronómetro. El cronómetro continúa funcionando.

### 7.8 FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

Usted ha finalizado su marcha de entrenamiento y desea finalizar el entrenamiento también en el pulsómetro running.



Presionar inmediatamente la tecla START/STOP. Con esto evita que se falsifiquen los valores promedio o el tiempo de marcha.



Presionar la tecla PULSE [-] largamente. Usted cambia al modo de espera. Ahora usted ve la hora y la fecha y ahorra energía. Los valores de entrenamiento actuales permanecen guardados.

**Indicación:** Si ha detenido el entrenamiento su pulsómetro running cambia luego de cinco minutos en el modo de espera.

## 7 MODO DE ENTRENAMIENTO

### 7.9 VALORES DEL ENTRENAMIENTO DESPUÉS DE ENTRENAR

**Requisito:** Usted se encuentra en el modo de entrenamiento.

Luego del entrenamiento se pueden ver tranquilamente los valores de medición en el modo de entrenamiento. Con las teclas SET, PULSE (-) y SPEED (+) se hojear entre cada uno de los valores. Además de los valores actuales de entrenamiento el pulsómetro running muestra valores adicionados tales como:

- Tiempo de marcha total
- Distancia total
- Calorías totales

**Indicación:** Los valores totales sólo están disponibles si el cronómetro está detenido.

### 7.10 REINICIAR LOS VALORES DE ENTRENAMIENTO

Antes de que comience un nuevo entrenamiento se deben reiniciar a cero los valores de entrenamiento. Sino el pulsómetro running continúa contando los valores. Los valores totales adicionados para distancia, tiempo y calorías permanecen almacenados.

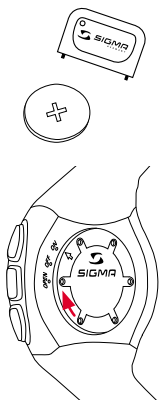
**Requisito:** Usted se encuentra en el modo de entrenamiento.

Presionar la tecla START/STOP largamente. La pantalla parpadea dos veces y todos los valores se reinician. A continuación verá nuevamente el modo de entrenamiento.



## 8 MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

### 8.1 CAMBIAR LAS BATERÍAS



En el pulsómetro running se utiliza una batería CR2032 (número de artículo 00342) y en el sensor R3 la batería CR2450 (número de artículo 20316).

**Requisito:** Usted tiene una nueva batería y la herramienta de la tapa del compartimento de batería.

- 1 Gire la tapa con la herramienta de la tapa del compartimento de la batería en sentido contrario a las agujas del reloj, hasta que la flecha indique hacia OPEN. De manera alternativa podrá utilizar también un bolígrafo.
- 2 Retire la tapa.
- 3 Retire la batería.
- 4 Coloque la nueva batería. El signo positivo indica hacia arriba. **Importante:** ¡Prestar atención a la polaridad! En algunos modelos se encuentra una lámina o un adhesivo de aislación en la batería. En cada caso observe que la aislación calce nuevamente sobre el polo positivo de la batería.
- 5 Coloque nuevamente la tapa. La flecha indica hacia OPEN.
- 6 Gire la tapa con la herramienta del compartimento de batería en sentido de las agujas del reloj hasta que la flecha indique hacia ON (con transmisor R3 en Close).
- 7 Corrija la hora y la fecha.

**Importante:** Elimine la batería vieja de manera correcta (véase capítulo 8.4).

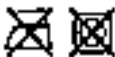


## 8 MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

### 8.2 LAVAR LA CORREA PECTORAL COMFORTEX+

La correa pectoral COMFORTEX+ se puede lavar a +40°C/104°F en programa a mano en la lavadora. Se puede utilizar detergente usual pero no utilizar lejía o detergente con aditivo blanqueador.

- No utilice jabón o suavizante.
- No someta al COMFORTEX+ a la limpieza química.
- Tanto la correa como el transmisor no son apropiados para la secadora.
- Para secar la correa extiéndala. No deje escurrir ni extender o colgar en estado húmedo.
- ¡No se debe planchar el COMFORTEX+!



### 8.3 PIEZAS DE RECAMBIO

Correa pectoral COMFORTEX+



## 8 MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

### 8.4 ELIMINACIÓN



¡Las baterías no se deben desechar en la basura doméstica (Ley de baterías)! Por favor entregue las baterías a un lugar de recogida apropiado para su eliminación.



Los aparatos electrónicos no se deben eliminar en la basura doméstica. Por favor entregue el aparato a un lugar de recogida apropiado.

## 9 DATOS TÉCNICOS

### RC 1209

- Tipo de batería: CR2032
- Vida útil de la batería: promedio 1 año
- Precisión de marcha del reloj: mayor a  $\pm 1$  segundo/día a una temperatura ambiente de 20°C.
- Área de frecuencia cardíaca: 40-240

### Transmisor R3

- Tipo de batería: CR2450
- Vida útil de la batería: promedio 2 años
- Precisión de distancia: En estado calibrado la mayoría de los atletas obtiene menos de un 5% de diferencia. Mediante el factor de corrección también se puede optimizar o continuar optimizando el resultado. Los datos acerca de la precisión suponen condiciones estables.

### Correa pectoral COMFORTEX+

- Material de la correa: poliamida con elastano



|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 1      | <b>Voorwoord</b>                              | 174 |
| 2      | <b>Verpakkingsinhoud</b>                      | 174 |
| 3      | <b>Veiligheidsaanwijzingen</b>                | 175 |
| 4      | <b>Overzicht</b>                              | 175 |
| 4.1    | R3-zender bevestigen                          | 175 |
| 4.1.1  | Borstriem omdoen                              | 176 |
| 4.1.2  | HipClip bevestigen                            | 176 |
| 4.2    | Voor de eerste training                       | 177 |
| 4.3    | Toets kort en lang indrukken                  | 178 |
| 4.4    | Overzicht modi en functies                    | 179 |
| 4.4.1  | Rustmodus                                     | 180 |
| 4.4.2  | Trainingsmodus                                | 180 |
| 4.4.3  | Instelmodus                                   | 181 |
| 5      | <b>Instelmodus</b>                            | 182 |
| 5.1    | Instelmodus openen                            | 182 |
| 5.2    | Displayopbouw                                 | 182 |
| 5.3    | Toetsbezetting in instelmodus                 | 182 |
| 5.4    | Korte gebruiksaanwijzing apparaatinstellingen | 183 |
| 5.5    | Apparaatinstellingen uitvoeren                | 183 |
| 5.5.1  | Taal instellen                                | 183 |
| 5.5.2  | Maateenheid instellen                         | 183 |
| 5.5.3  | Kalibratie                                    | 183 |
| 5.5.4  | Correctiefactor                               | 183 |
| 5.5.5  | Datum instellen                               | 184 |
| 5.5.6  | Kloktijd instellen                            | 185 |
| 5.5.7  | Geslacht instellen                            | 186 |
| 5.5.8  | Verjaardag instellen                          | 186 |
| 5.5.9  | Gewicht instellen                             | 186 |
| 5.5.10 | HF max. instellen                             | 186 |
| 5.5.11 | Trainingszone instellen                       | 187 |
| 5.5.12 | Trainen met trainingszones                    | 188 |
| 5.5.13 | Individuele trainingszone creëren             | 188 |

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 5.5.14 | Totaalafstand instellen                 | 190 |
| 5.5.15 | Totale looptijd instellen               | 191 |
| 5.5.16 | Totaal calorieën instellen              | 191 |
| 5.5.17 | Contrast instellen                      | 191 |
| 5.5.18 | Toetstonen instellen                    | 191 |
| 5.5.19 | Zone-alarm in- en uitschakelen          | 191 |
| <hr/>  |   |     |
| 6      | <b>Kalibratie &amp; Correctiefactor</b> | 192 |
| 6.1    | Waarom kalibreren?                      | 192 |
| 6.2    | Functie kalibratie                      | 192 |
| 6.3    | Kalibratie oproepen                     | 193 |
| 6.4    | Kalibreren                              | 193 |
| 6.4.1  | Kalibratie voorbereiden                 | 194 |
| 6.4.2  | Kalibratieproces uitvoeren              | 194 |
| 6.5    | Correctiefactor                         | 195 |
| <hr/>  |   |     |
| 7      | <b>Trainingsmodus</b>                   | 196 |
| 7.1    | Trainingsmodus openen                   | 196 |
| 7.2    | Displayopbouw                           | 196 |
| 7.3    | Toetsbezetting in trainingsmodus        | 197 |
| 7.4    | Functies tijdens de training            | 198 |
| 7.5    | Radioverbinding met de R3-zender        | 198 |
| 7.6    | Training starten                        | 199 |
| 7.7    | Training onderbreken                    | 200 |
| 7.8    | Training beëindigen                     | 200 |
| 7.9    | Trainingswaarden na de training         | 201 |
| 7.10   | Trainingswaarden terugzetten            | 201 |
| <hr/>  |   |     |
| 8      | <b>Onderhoud en reiniging</b>           | 202 |
| 8.1    | Batterij verwisselen                    | 202 |
| 8.2    | Textielborstriem COMFORTEX+ wassen      | 203 |
| 8.3    | Reserveonderdelen                       | 203 |
| 8.4    | Afvoeren                                | 204 |
| <hr/>  |   |     |
| 9      | <b>Technische gegevens</b>              | 204 |

## 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 1209 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 VERPAKKINGSINHOUD



Running Computer RC 1209 incl. batterij



Gereedschap batterijvakdeksel voor het activeren van de batterij en voor het verwisselen.

**Tip:** Mocht u dit kwijt raken: met een pen kunt u het batterijvak ook openen.



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

## 2 VERPAKKINGSINHOUD

R3-zender incl. batterij voor snelheids- en hartslagmeting De R3-zender zendt digitaal gecodeerd naar uw RC 1209.



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



## 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

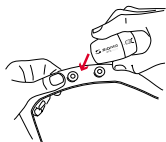
### 4.1 R3-ZENDER BEVESTIGEN

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 OVERZICHT

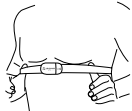
### 4.1.1 BORSTRIEM OMDOEN



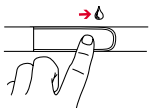
Druk de R3-zender in de drukkers van de borstriem.  
**Belangrijk:** Haal de R3-zender na de training weer van de riem af om de batterij te sparen. De zender is alleen actief als er tussen beide contacten stroomuitwisseling is. Dit is het geval als de borstriem op de huid gedragen wordt en de borstriem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



Pas de lengte van de riem aan.  
**Belangrijk:** De riem moet goed op de huid aansluiten, maar niet te vast zitten.

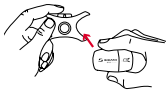


Plaats de riem onder de borstspier resp. de borst.  
**Belangrijk:** De R3-zender wijst naar voren.



Bevochtig het sensorgebied dat tegen de huid zit.  
**Belangrijk:** Alleen als het sensorgebied vochtig is, is de hartslagmeting betrouwbaar.

### 4.1.2 HIPCLIP BEVESTIGEN



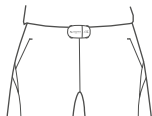
Schuif de R3-zender in de HipClip.  
**Belangrijk:** Haal de R3-zender na de training weer van de HipClip, om de batterij te sparen. De zender is alleen actief als hij op de HipClip zit of als er tussen de contacten (drukpers) spanning stroom kan.  
Zodra de LED knippert, is de R3-zender ingeschakeld.  
**Opmerking:** De R3-zender kan slechts in een richting bevestigd worden.



## 4 OVERZICHT

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.



### 4.2 VOOR DE EERSTE TRAINING

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

1. Het batterijvakdekseltje met het bijbehorende gereedschap op ON zetten.

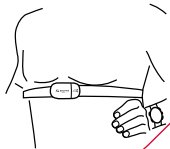


2. Het apparaat wisselt automatisch naar de instelmodus. Met de toetsen SPEED (+) en HARTSLAG (-) bladert u door de basisinstellingen. Met de toets SET bevestigt u de instellingen. Stel de basisinstellingen zoals taal, maateenheid, datum, tijd etc. in.

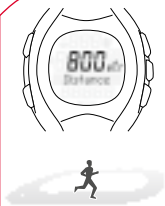


**Opmerking:** Voer altijd uw geslacht, geboortedatum en gewicht in want daarmee berekent de Running Computer de maximale hartfrequentie (HF max.). Zie verder hoofdstuk 5 „Instelmodus”.

3. Borstriem of HipClip en RC 1209 bevestigen.



## 4 OVERZICHT



### 4. Kalibreren

Opdat de Running Computer optimale resultaten toont, moet u hem kalibreren (zie verder hoofdstuk 6 „Kalibratie”). In de instelmodus naar „Kalibratie & correctiefactor” bladeren. De toets SET indrukken. De Running Computer leidt u door de kalibratie. Na de kalibratie verlaat u de instelmodus door de toets SET lang in te drukken.



### 5. Training starten.

Met de toets START/STOP start u uw eerste training.



6. 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 de toets START/STOP lang in. Om de trainingsmodus te verlaten, houdt u de toets HARTSLAG (-) lang ingedrukt. Gedetailleerde beschrijvingen van de vijf stappen vindt u op de volgende pagina's.

## 4.3 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 wisselt naar een andere modus, zet trainingswaarden terug of synchroniseert de R3-zender handmatig.

**Voorbeeld:** U heeft de training beëindigd en wilt de rustmodus oproepen.

## 4 OVERZICHT

Toets HARTSLAG (-) lang indrukken.



Toets HARTSLAG (-) nog steeds ingedrukt houden.  
Het display knippert tweemaal en toont dat de trainingsmodus gesloten wordt.

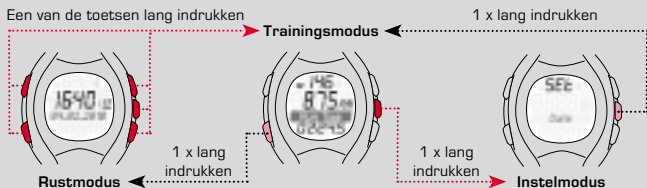


De rustmodus wordt getoond.  
Toets HARTSLAG (-) loslaten.



### 4.4 OVERZICHT MODI EN FUNCTIES

Hier ziet 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

### 4.4.1 RUSTMODUS

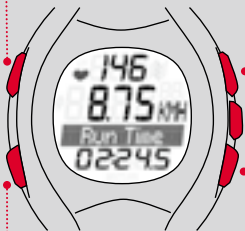
In de rustmodus worden alleen kloktijd en datum getoond.

U wisselt van rustmodus naar de trainingsmodus door een willekeurige toets lang in te drukken.

### 4.4.2 TRAININGSMODUS

In deze modus traint u.

**LIGHT** ☀



**START/STOP**

→ Stopwatch

**SET**

→ Afstand (in km)

→ Snelheid  
(in km/h of min/km)

**HARTSLAG** -

→ Gemiddelde hartslag

→ Maximale hartslag

→ Calorieën

→ Totaal kcal\*

**SPEED** +

→ Looptijd

→ Gemiddelde snelheid

→ Maximale snelheid

→ Kloktijd

→ Totaalafstand\*

→ Totale looptijd\*

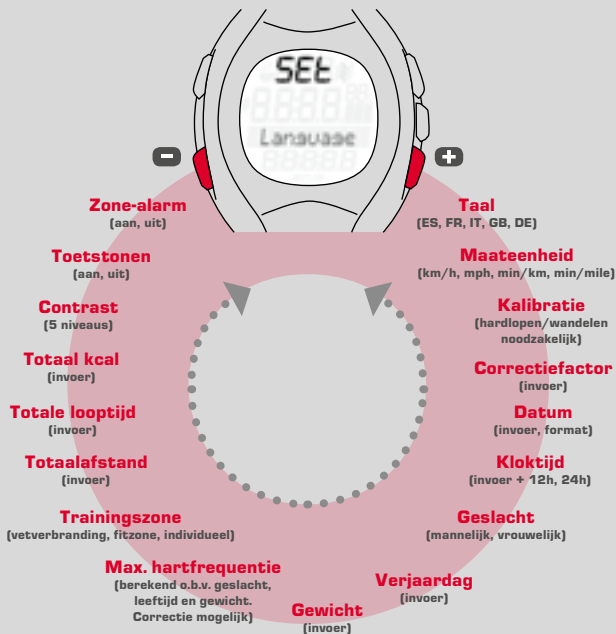
**\*Opmerking:** Om het overzicht tijdens de training te verbeteren, ziet u de totaalwaarden alleen als de stopwatch niet loopt.

## 4 OVERZICHT

### 4.4.3 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 HARTSLAG (-) bladert u terug, van zone-alarm naar taal.



## 5 INSTELMODUS

### 5.1 INSTELMODUS OPENEN



**Voorwaarde:** Uw Running Computer toont de trainingsmodus (zie hoofdstuk 4.3 „Overzicht modi en functies”).

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

### 5.2 DISPLAYOPBOUW



- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>1. Regel</b>               | SET toont, dat de instelmodus geopend is. |
| <b>3. Regel/<br/>4. Regel</b> | Submenu of de te wijzigen instelling.     |

### 5.3 TOETSBEZETTING IN INSTELMODUS

**LIGHT** ✨

**indrukken:**  
Licht aan

**START/STOP**

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

**SET**

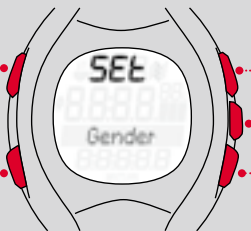
**indrukken:** Functie selecteren waarde opslaan  
**lang indrukken:** Instelmodus beëindigen (in de kalibratiemodus, kalibratie afbr.)

**HARTSLAG** -

**indrukken:** terugbladeren  
**lang indrukken:** continu bladeren

**SPEED** +

**indrukken:** vooruit bladeren  
**lang indrukken:** continu bladeren



## 5 INSTELMODUS

### 5.4 KORTE RICHTLIJN APPARAATINSTELLINGEN

Instellingen zoals taal, maateenheid, correctiefactor, geslacht, verjaardag, gewicht, HF max., contrast, toetstones en zone-alarm stelt u altijd direct 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 HARTSLAG (-) of SNELHEID (+) net zo vaak indrukken, tot u bij de gewenste instelling komt.
- 2 Toets SET indrukken, de waarde van de instelling knippert.
- 3 Toets HARTSLAG (-) of SNELHEID (+) 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 richtlijn apparaatinstellingen” beschreven.

#### 5.5.2 MAATEENHEID INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 „Korte richtlijn 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 „Date” (Datum) op het display staat.



Toets SET indrukken. „Year” (Jaar) wordt getoond, daaronder knippert het vooringestelde jaar. Nu stelt u met de toets SPEED (+) of HARTSLAG (-) het jaartal in.



Toets SET indrukken. „Month” (Maand) wordt getoond. Nu stelt u met de toets SPEED (+) of HARTSLAG (-) de maand in.



Toets SET indrukken. „Day” (Dag) wordt getoond. Nu stelt u met de toets SPEED (+) of HARTSLAG (-) de dag in.



Toets SET indrukken. Er wordt een datumformat getoond. Met de toets SPEED (+) of HARTSLAG (-) kiest u een ander datumformat.



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 „Clock“ (Kloktijd) op het display staat.



Toets SET indrukken. „24H“ wordt getoond en knippert.  
Met de toets SPEED (+) of HARTSLAG (-) kiest u tussen een 12-uurs- of 24-uursaanduiding.



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



Toets SPEED (+) indrukken. Er wordt een uur bijgeteld. Met de toets HARTSLAG (-) wordt vanaf de melding een uur teruggeteld.



Toets SET indrukken, de minuteninvoer knippert en kan nu met de toets HARTSLAG (-) of SPEED (+) ingesteld worden.



Toets SET indrukken. De nieuwe kloktijd is opgeslagen.



## 5 INSTELMODUS

### 5.5.7 GESLACHT INSTELLEN

Zoals in Hoofdstuk 5.4 „Korte richtlijn apparaatinstellingen” beschreven. Deze instelling resulteert in de berekening van de maximale hartslag en calorieën. Sel de waarde daarom correct in.

### 5.5.8 VERJAARDAG INSTELLEN

Zoals in hoofdstuk 5.4 „Korte richtlijn apparaatinstellingen” beschreven. Deze instelling resulteert in de berekening van de maximale hartslag en calorieën. Sel de waarde daarom correct in.

### 5.5.9 GEWICHT INSTELLEN

Zoals in hoofdstuk 5.4 „Korte richtlijn apparaatinstellingen” beschreven. Deze instelling resulteert in de berekening van de maximale hartslag en calorieën. Sel de waarde daarom correct in.

### 5.5.10 HF MAX. INSTELLEN

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

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

Zoals in hoofdstuk 5.4 „Korte richtlijn apparaatinstellingen” beschreven.

## 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 zone „Vetverbranding” in.

**Voorwaarde:** Uw Running Computer toont de instelmodus.

Toets HARTSLAG (-) net zo vaak indrukken tot „Train. zone” op het display staat.

Toets SET indrukken. De ingestelde trainingszone wordt getoond.

Met de toets SPEED (+) tot „Fat Burn” (Vetverbr.) 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 „Vetverbranding” en „Fit Zone” worden uit de maximale hartslag berekend. Elke trainingszone heeft een boven- en een onderwaarde van de hartslag.

→ **Vetverbranding**

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 toont de instelmodus.



Bladeren met de toets SPEED (+) tot „Train. zone” op het display staat.

## 5 INSTELMODUS

Toets SET indrukken. De ingestelde trainingszone wordt getoond.



Met de toets SPEED (+) tot „Individual" (Individuele) bladeren.



Toets SET indrukken. „Lower Limit" (Ondergrens) wordt getoond. De ingevoerde waarde knippert.



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



Toets SET indrukken. „Upper Limit" (Bovengrens) wordt getoond. 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 toont de instelmodus.



Blader met de toets SPEED (+) tot „Tot. Dist” (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 overnemen en de positie voor de tientallen knippert.

## 5 INSTELMODUS

### 5.5.14 TOTAALAFSTAND INSTELLEN

Toets HARTSLAG (-) net zo vaak indrukken tot 6 getoond wordt.



Toets SET indrukken. De 6 overnemen 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 5.5 „Apparaat instellen” beschreven.

**Opmerking:** Het contrast verandert meteen.

### 5.5.18 TOETSTONEN INSTELLEN

Zoals in hoofdstuk 5.4 „Korte richtlijn apparaatinstellingen” beschreven.

### 5.5.19 ZONEALARM IN- EN UITSCHAKELEN

Zoals in hoofdstuk 5.4 „Korte richtlijn apparaatinstellingen” beschreven.

### 6.1 WAAROM KALIBREREN?

Ieder mens heeft een andere stijl van wandelen en hardlopen wat invloed heeft op de meting. Daarom dient u de R3-zender op uw loopstijl in te stellen (kalibreren). Als u de voorinstellingen gebruikt, kan de afwijking groter zijn. Als u de sensor kalibreert dan meet u veel nauwkeuriger.

### 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 fietscomputer meten, of u loopt een 400-meter-baan in eens 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 telkens twee kalibraties uitvoeren:

- Wandelen
- Hardlopen

**Belangrijk:** Kalibreert u minstens 2 x 800 m (telkens 800 m langzaam en 800 m snel).



## 6 KALIBRATIE & CORRECTIEFACTOR

### 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 open is.

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

De toets SET indrukken. De RC 1209 geeft de positie van de R3-sensor (borst en heupen) door en start de kalibratiefunctie. De RC 1209 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, moet u alleen voor de sensorpositie „Borst” en voor „Hardlopen” kalibreren.

## 6 KALIBRATIE & CORRECTIEFACTOR

### 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 getoond.  
**Tip:** Als u de RC 1209 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 Zodra u over de startstreep heen bent, drukt u op de toets START/STOP. De meting begint.
- 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 HARTSLAG (-) 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 de instructie „ren (loop) snel/druk start” afwisselend. 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 uit de navolgende opties te kiezen: ON, OFF en NIEUW. Kiest u ON, dan loopt u in de trainingsmodus met gekalibreerde waarden. Kiest u OFF, dan loopt u met een ongekalibreerde RC 1209. Kiest u NIEUW, dan kalibreert u de RC 1209 opnieuw.

## 6 KALIBRATIE & CORRECTIEFACTOR

### 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 fabrieksinstelling en bewerkstelligt nog een kleine verandering.

#### Bereken de correctiefactor als volgt:

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

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

Voer deze nieuwe correctiefactor in, de instelling vindt u in hoofdstuk 5.4 „Korte richtlijn apparaatinstellingen”.

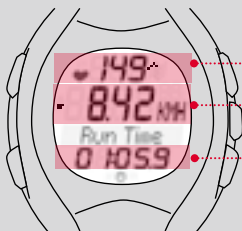
## 7 TRAININGSMODUS

### 7.1 TRAININGSMODUS OPENEN

Zo wisselt u naar de trainingsmodus:

- **Uit de rustmodus**  
Een willekeurige toets lang indrukken.
- **Uit de instelmodus**  
De toets SET lang indrukken.

### 7.2 DISPLAYOPBOUW



- Actuele hartslag
- Snelheid of afstand
- Functies van SPEED(+) of HARTSLAG (-) tonen - hier de looptijd
- Toets SPEED (+):  
Afstand- of tijdwaarde
- Toets HARTSLAG (-):  
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 stopwatchesymbool is verborgen.  
Heeft de functie een donkere achtergrond, dan zijn R3-zender en RC 1209 gesynchroniseerd en de stopwatch ingesteld.



### → Stopwatch stopgezet – geen synchronisatie met de RC 1209

Het stopwatchesymbool is verborgen.  
Heeft de functie een lichte achtergrond, dan zijn R3-zender en RC 1209 **niet** meer gesynchroniseerd.  
Synchroniseer door de toets SPEED (+) lang ingedrukt te houden.



## 7.3 TOETSBEZETTING IN TRAININGSMODUS

### LIGHT ☀

**indrukken:**  
Licht aan

### HARTSLAG



**indrukken:** Melding van de hartslagwaarde  
**lang indrukken:** Rustmodus openen; Training beëindigen



### START/STOP

**indrukken:** Stopwatch starten/stoppen  
**lang indrukken:** Trainingswaarden op nul zetten (resetten)

### SET

**indrukken:** Melding van snelheid of afstand  
**lang indrukken:** Instelmodus openen

### SPEED +

**indrukken:** Melding van de snelheidswaarde  
**lang indrukken:** R3-zender met RC 1209 opnieuw verbinden (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 HARTSLAG (+) 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 1209 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 de trainingsmodus. Stelt de RC 1209 zich opnieuw op uw R3-zender in, dan wordt deze gesynchroniseerd. Tijdens de synchronisatie verschijnt „SYNC” in het display. De synchronisatie is afgesloten als „SYNC” niet meer in het display staat.



### Melding „Too many signals” (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 ca. 10 m bij mogelijke storingsbronnen vandaan, zoals bijv. ander hartslagmeters, hoogspanningsleidingen en antennes.
- 2 Druk de melding met een willekeurige toets weg.
- 3 Toets SPEED (+) lang indrukken tot de trainingsmodus weer normaal getoond wordt. R3-zender en RC 1209 zijn weer gesynchroniseerd.

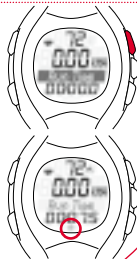


**OPMERKING:** De RC 1209 kan na succesvolle synchronisatie niet meer gestoord worden.

## 7.6 TRAINING STARTEN

**Voorwaarde:** Uw Running Computer toont de trainingsmodus.

Toets START/STOP indrukken. De looptijd begint te lopen. 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 stopwatchsymbool verdwijnt.  
De stopwatch is gestopt.



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

### 7.8 TRAINING BEËINDIGEN

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 HARTSLAG (-) 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, HARTSLAG (-) 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 TERUGZETTEN

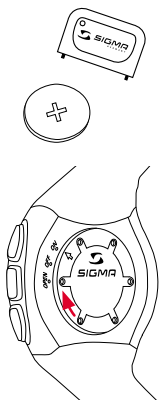
Voordat u een nieuwe training begint, moet u de trainingswaarden op nul zetten. Anders telt de Running Computer de waarden door. De opgetelde totaalwaarden voor afstand, tijd en calorieën blijven opgeslagen.

**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.



### 8.1 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. Als alternatief kunt u ook een pen gebruiken.
- 2 Verwijder het dekseltje.
- 3 Haal de batterij eruit.
- 4 Plaats de nieuwe batterij. Het plusteken wijst naar boven. **Belangrijk:** Let op polariteit! Bij sommige modellen zit er een isolatiefolie of een isolatiesticker op de batterij. Let er altijd op dat de isolatie weer over de pluspool van de batterij zit.
- 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 R3-zender naar Close) wijst.
- 7 Corrigeer kloktijd en datum.

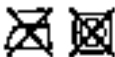
**Belangrijk:** Gooi de batterij volgens de afvalrichtlijnen weg (zie hoofdstuk 8.4).

## 8 ONDERHOUD EN REINIGING

### 8.2 TEXTIELBORSTRIEM COMFORTEX+ WASSEN

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



### 8.3 RESERVEONDERDELEN

COMFORTEX+ textielborstriem



## 8 ONDERHOUD EN REINIGING

### 8.4 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 huishoudafval terecht komen. Geef het apparaat af bij een daarvoor bestemde afvalverzamelplaats.

## 9 TECHNISCHE GEGEVENS

### RC 1209

- Batterijtype: CR2032
- Levensduur van de batterij: Gemiddeld 1 jaar
- Gangnauwkeurigheid van de klok: Hoger dan  $\pm 1$  seconde/dag bij een omgevingstemperatuur van 20 °C.
- Hartslagbereik: 40-240

### R3-zender

- Batterijtype: CR2450
- Levensduur van de batterij: Gemiddeld 2 jaar
- Nauwkeurigheid afstand: In gekalibreerde toestand behalen de meeste lopers een afwijking van minder dan 5%. Door de correctiefactor kan het resultaat ook nog verder geoptimaliseerd worden. De nauwkeurigheidswaarden vereisen gelijkblijvende omstandigheden.

### Textielborstriem COMFORTEX+

- Materiaal: Polyamide met Elastane



NL

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 1      | <b>Prefácio</b>                            | 208 |
| 2      | <b>Conteúdo da embalagem</b>               | 208 |
| 3      | <b>Indicações de segurança</b>             | 209 |
| 4      | <b>Vista geral</b>                         | 209 |
| 4.1    | Fixar emissor R3                           | 209 |
| 4.1.1  | Colocar cinto torácico                     | 210 |
| 4.1.2  | Fixar HipClip                              | 210 |
| 4.2    | Antes do primeiro treino                   | 211 |
| 4.3    | Premir teclas brevemente e prolongadamente | 212 |
| 4.4    | Vista geral de modos e funções             | 213 |
| 4.4.1  | Modo de repouso                            | 214 |
| 4.4.2  | Modo de treino                             | 214 |
| 4.4.3  | Modo de ajuste                             | 215 |
| 5      | <b>Modo de ajuste</b>                      | 216 |
| 5.1    | Abrir modo de ajuste                       | 216 |
| 5.2    | Estrutura do visor                         | 216 |
| 5.3    | Função das teclas em modo de ajuste        | 216 |
| 5.4    | Breve manual de configurações do aparelho  | 217 |
| 5.5    | Efectuar configurações do aparelho         | 217 |
| 5.5.1  | Configurar idioma                          | 217 |
| 5.5.2  | Ajustar unidade de medida                  | 217 |
| 5.5.3  | Calibragem                                 | 217 |
| 5.5.4  | Factor de correcção                        | 217 |
| 5.5.5  | Ajustar data                               | 218 |
| 5.5.6  | Ajustar hora                               | 219 |
| 5.5.7  | Ajustar sexo                               | 220 |
| 5.5.8  | Ajustar data de nascimento                 | 220 |
| 5.5.9  | Ajustar peso                               | 220 |
| 5.5.10 | Ajustar FC máx.                            | 220 |
| 5.5.11 | Ajustar zona de treino                     | 221 |
| 5.5.12 | Treinar com zonas de treino                | 222 |
| 5.5.13 | Ajustar zona de treino individual          | 222 |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 5.5.14   | Ajustar percurso total                  | 224        |
| 5.5.15   | Ajustar tempo de corrida total          | 225        |
| 5.5.16   | Ajustar calorías totais                 | 225        |
| 5.5.17   | Ajustar contraste                       | 225        |
| 5.5.18   | Ajustar sons do teclado                 | 225        |
| 5.5.19   | Ajustar e exibir alarme de zonas        | 225        |
| <b>6</b> | <b>Calibragem e factor de correcção</b> | <b>226</b> |
| 6.1      | Porquê calibrar?                        | 226        |
| 6.2      | Função de calibragem                    | 226        |
| 6.3      | Aceder à calibragem                     | 227        |
| 6.4      | Calibrar                                | 227        |
| 6.4.1    | Preparar calibragem                     | 228        |
| 6.4.2    | Efectuar processos de calibragem        | 228        |
| 6.5      | Factor de correcção                     | 229        |
| <b>7</b> | <b>Modo de treino</b>                   | <b>230</b> |
| 7.1      | Abrir modo de treino                    | 230        |
| 7.2      | Estrutura do visor                      | 230        |
| 7.3      | Função das teclas em modo de treino     | 231        |
| 7.4      | Funções durante o treino                | 232        |
| 7.5      | Ligação remota com o emissor R3         | 232        |
| 7.6      | Iniciar treino                          | 233        |
| 7.7      | Interromper treino                      | 234        |
| 7.8      | Terminar treino                         | 234        |
| 7.9      | Valores de treino após o treino         | 235        |
| 7.10     | Repor valores de treino                 | 235        |
| <b>8</b> | <b>Manutenção e limpeza</b>             | <b>236</b> |
| 8.1      | Substituir a pilha                      | 236        |
| 8.2      | Lavar cinto torácico têxtil COMFORTEX+  | 237        |
| 8.3      | Peças sobresselentes                    | 237        |
| 8.4      | Eliminação                              | 238        |
| <b>9</b> | <b>Dados técnicos</b>                   | <b>238</b> |

## 1 PREFÁCIO

Parabéns pela escolha de um computador de corrida da SIGMA SPORT®. O seu novo computador de corrida será durante muitos anos o seu fiel companheiro durante as suas actividades desportivas e de tempos livres. Pode utilizar o seu computador de corrida 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 computador de corrida RC 1209 é um instrumento de medição que cumpre os mais elevados requisitos técnicos e mede, além da pulsação, também percursos e velocidade. Para poder conhecer e utilizar as diversas funções do seu novo computador de corrida, leia atentamente este manual de instruções.

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

## 2 CONTEÚDO DA EMBALAGEM



Computador de corrida RC 1209 incl. pilha.



Ferramenta da tampa do compartimento da pilha para activação da pilha e para substituição da pilha.

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



Cinto torácico COMFORTEX+ para medição da pulsação e fixação do emissor R3.



## 2 CONTEÚDO DA EMBALAGEM

Emissor R3 incl. pilha para medição da velocidade e pulsação. O emissor R3 envia um sinal digital codificado ao seu RC 1209.



HipClip do emissor R3 para treino sem pulsação, mas com velocidade.



## 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 computador de corrida para mergulho, este só é indicado para natação.
- Debaixo de água não devem ser premidas quaisquer teclas.

## 4 VISTA GERAL

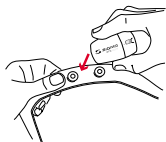
### 4.1 FIXAR EMISSOR R3

Pode transportar o emissor R3 com o cinto torácico ou com o HipClip.

- **Utilizar cinto torácico**  
Mede a pulsação, velocidade, percursos.
- **Utilizar HipClip**  
Mede a velocidade e percursos, mas não a pulsação.

## 4 VISTA GERAL

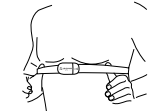
### 4.1.1 COLOCAR CINTO TORÁCICO



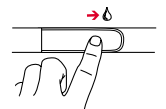
Pressione o emissor R3 nas molas do cinto torácico. **Importante:** Solte novamente o emissor R3 do cinto após o treino para economizar a pilha. O emissor está sempre activo, caso possa fluir uma corrente entre ambos os contactos. Este é o caso, se o cinto torácico for utilizado sobre a pele e se o cinto torácico e/ou o emissor R3 se encontrarem por ex. sobre uma toalha molhada. Logo que o LED fique intermitente, o emissor R3 está ligado.



Adapte o comprimento do cinto. **Importante:** O cinto deve ficar justo, mas não demasiado apertado.

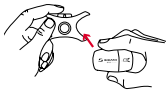


Coloque o cinto sob o peitoral ou o peito. **Importante:** O emissor R3 fica voltado para a frente.



Humedeça a área do sensor, que se encontra sobre a pele. **Importante:** A medição da pulsação só será fiável caso a área do sensor esteja húmida.

### 4.1.2 FIXAR HIPLIP

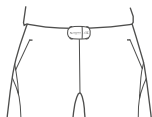


Encaixe o emissor R3 no HipClip. **Importante:** Solte novamente o emissor R3 do HipClip após o treino para economizar a pilha. O emissor está sempre activo, caso o encaixe no HipClip ou caso possa fluir corrente entre ambos os contactos (molas). Logo que o LED fique intermitente, o emissor R3 está ligado. **Nota:** O emissor R3 pode ser aplicado apenas num sentido.

## 4 VISTA GERAL

Fixe o HipClip no centro das suas calças.

**Importante:** A velocidade e percurso são medidos correctamente apenas caso utilize o HipClip no centro.



### 4.2 ANTES DO PRIMEIRO TREINO

Antes de poder iniciar o primeiro treino, deve preparar o computador de corrida, como se segue:

1. Coloque a tampa do compartimento da pilha com a respectiva ferramenta para ON.

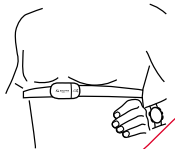


2. O aparelho comuta automaticamente para o modo de ajuste. Com as teclas SPEED (+) e PULSE (-) pode percorrer as configurações base. Com a tecla SET confirme as configurações. Ajuste as configurações base, como o idioma, a unidade de medida, a data, a hora, etc.



**Nota:** Introduza impreterivelmente o seu sexo, data de nascimento e peso, pois o computador de corrida calcula a frequência cardíaca máxima (FC máx.) com base no mesmo. Para mais por menores, consulte o capítulo 5 "Modo de ajuste"

3. Coloque o cinto torácico ou HipClip e RC 1209.



## 4 VISTA GERAL



### 4. Calibrar

Para que o computador de corrida exiba resultados perfeitos, deve calibrá-lo (para mais pormenores, consulte o capítulo 6 “Calibragem”). No modo de ajuste, aceda a “Calibragem e factor de correcção”. Prima a tecla SET. O computador de corrida dá-lhe assistência durante a calibragem. Após a calibragem saia do modo de ajuste, premindo a tecla SET prolongadamente.



### 5. Iniciar treino.

Inicie o seu primeiro treino com a tecla START/STOP.



6. Caso pretenda terminar o treino, prima a tecla START/STOP. O cronómetro pára. Para repor os valores a zero, prima a tecla START/STOP prolongadamente. Para sair do modo de treino, mantenha a tecla PULSE [-] premida prolongadamente. Poderá encontrar descrições mais precisas acerca das cinco etapas nas páginas seguintes.

## 4.3 PREMIR TECLAS BREVEMENTE E PROLONGADAMENTE

Comande o seu computador de corrida premindo as teclas de dois modos diferentes:

→ **Premir teclas brevemente**

Accede a funções ou navega.

→ **Premir tecla prolongadamente**

Altera para outro modo, repõe valores de treino ou sincroniza manualmente o emissor R3.

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

## 4 VISTA GERAL

Premir tecla PULSE [-] prolongadamente.



Manter a tecla PULSE [-] premida.  
O visor pisca duas vezes e indica que o modo de treino está a ser fechado.



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

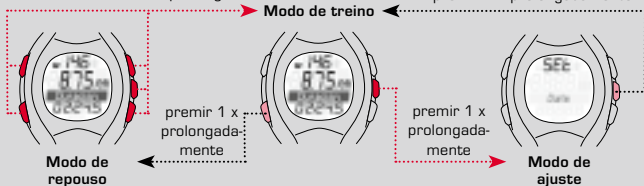


### 4.4 VISTA GERAL DE MODOS E FUNÇÕES

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

Premir uma das teclas prolongadamente

premir 1 x prolongadamente



## 4 VISTA GERAL

### 4.4.1 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 qualquer tecla prolongadamente.

### 4.4.2 MODO DE TREINO

Neste modo pode treinar.

**LIGHT** ☼



**START/STOP**

→ Cronómetro

**SET**

→ Percurso (em km)  
→ Velocidade  
(em km/h ou min/km)

**PULSE** -

→ Frequência cardíaca média  
→ Frequência cardíaca máxima  
→ Calorias  
→ Kcal totais\*

**SPEED** +

→ Tempo de corrida  
→ Velocidade média  
→ Velocidade máxima  
→ Hora  
→ Percurso total\*  
→ Tempo de corrida total\*

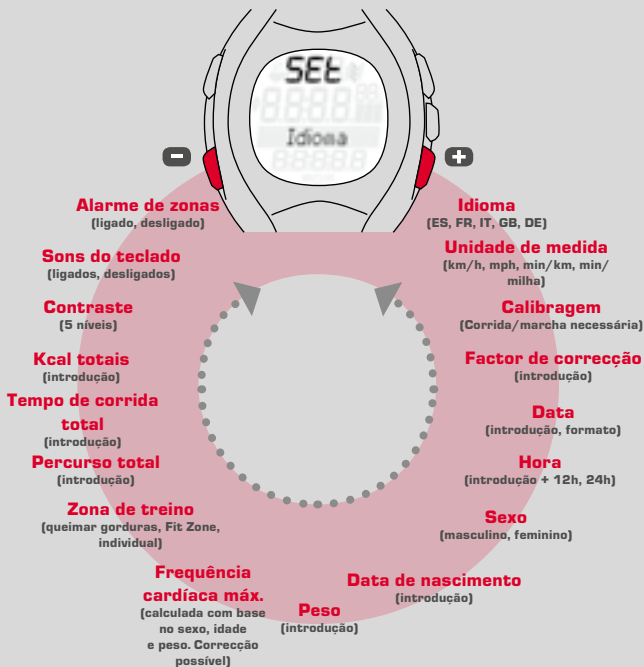
\***Nota:** Para melhorar a vista geral durante o treino, visualiza apenas os valores totais, caso o cronómetro não esteja a funcionar.

## 4 VISTA GERAL

### 4.4.3 MODO DE AJUSTE

Neste modo pode adaptar as configurações do aparelho.

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



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.1 ABRIR MODO DE AJUSTE



**Pré-requisito:** O seu computador de corrida exibe o modo de treino (ver capítulo 4.3 “Vista geral de modos e funções”).

Prima a tecla SET prolongadamente. 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/<br>4.ª linha | Submenu ou configuração a alterar.           |

### 5.3 FUNÇÃO DAS TECLAS EM MODO DE AJUSTE

**LIGHT** ☀

**premir:**  
Ligar luz

**START/STOP**

**premir:** no modo de calibragem, iniciar e parar a medição

**SET**

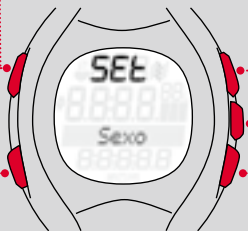
**premir:** Seleccionar função  
Memorizar valor  
**premir prolongadamente:**  
Terminar modo de ajuste  
(no modo de calibragem,  
interromp. calibragem)

**PULSE** ◀

**premir:** retroceder  
**premir prolongadamente:**  
retroceder sucessivamente

**SPEED** ▶

**premir:** avançar  
**premir prolongadamente:**  
avançar sucessivamente





## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.4 BREVE MANUAL DE CONFIGURAÇÕES DO APARELHO

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

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

- 1 Prima a tecla PULSE (-) ou SPEED (+) repetidamente até aceder à configuração do aparelho pretendida.
- 2 Prima a tecla SET, o valor da configuração do aparelho fica intermitente.
- 3 Prima a tecla PULSE (-) ou SPEED (+) repetidamente até que seja exibido o valor pretendido.
- 4 Prima a tecla SET, 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”.

#### 5.5.2 AJUSTAR UNIDADE DE MEDIDA

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

#### 5.5.3 CALIBRAGEM

A calibragem é descrito num capítulo separado, ver capítulo 6 “Calibragem e factor de correcção”.

#### 5.5.4 FACTOR DE CORRECÇÃO

O factor de correcção é descrito num capítulo separado, ver capítulo 6 “Calibragem e factor de correcção”.

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.5 AJUSTAR DATA

**Pré-requisito:** O seu computador de corrida exibe o modo de ajuste.



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



Prima a tecla SET. É exibido "Año" (Ano) e, por baixo, o ano pré-ajustado.  
Com a tecla SPEED (+) ou PULSE (-) ajuste agora o ano.



Prima a tecla SET. É exibido "Mas" (Mês).  
Com a tecla SPEED (+) ou PULSE (-) ajuste agora o mês.



Prima a tecla SET. É exibido "Dia" (Dia).  
Com a tecla SPEED (+) ou PULSE (-) ajuste agora o dia.



Prima a tecla SET. É exibido um formato de data.  
Com a tecla SPEED (+) ou PULSE (-) seleccione um outro formato de data.



Prima a tecla SET. A configuração da data é assumida.

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.6 AJUSTAR HORA

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

**Pré-requisito:** O seu computador de corrida exibe o modo de ajuste.

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



Prima a tecla SET. "24H" é exibido e fica intermitente. Com a tecla SPEED (+) ou PULSE (-) pode optar entre uma exibição de 12 ou 24 horas.



Prima a tecla SET. A hora é exibida. A introdução de horas fica intermitente.



Prima a tecla SPEED (+). É adiada uma hora. Com a tecla PULSE (-) a indicação seria atrasada uma hora.



Prima a tecla SET, a introdução dos minutos fica intermitente e pode ser agora ajustada com as teclas PULSE (-) ou SPEED (+).



Prima a tecla SET. A nova hora é memorizada.



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.7 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.

### 5.5.8 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.

### 5.5.9 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.

### 5.5.10 AJUSTAR FC MÁX.

A frequência cardíaca máxima (FC máx.) é calculada pelo computador de corrida 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 FC máx. apenas caso este tenha sido calculado por um teste seguro, como por exemplo diagnóstico de potência, teste de FC máxima.

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

## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.11 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 zona "Queimar gorduras".

**Pré-requisito:** O seu computador de corrida exibe o modo de ajuste.

Prima a tecla PULSE (-) repetidamente até que seja exibido "Zona pulso" (Zona de treino) no visor.

Prima a tecla SET. A zona de treino ajustada é exibida.

Com a tecla SPEED (+) aceder a "Quem. grasa" (Queimar gord.).

Prima a tecla SET. A zona de treino está ajustada para todos os outros treinos.

**Dica:** Premindo prolongadamente a tecla SET, acede novamente ao modo de treino.



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.12 TREINAR COM ZONAS DE TREINO

O seu computador de corrida tem três zonas de treino. As zonas de treino predefinidas “Queimar gorduras” e “Zona Fit” são calculadas com base na frequência cardíaca máxima. Cada zona de treino tem um valor de pulso.

→ **Queimar gorduras**

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.

→ **Zona Fit**

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 5.5.11 “Ajustar zona de treino”.

### 5.5.13 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 computador de corrida exhibe o modo de ajuste.



Com a tecla SPEED (+) aceda à “Zona pulso” (Zona de treino) no visor.

## 5 MODO DE AJUSTE

Prima a tecla SET. A zona de treino ajustada é exibida.



Com a tecla SPEED (+) aceder a "Individual" (Individual).



Prima a tecla SET. É exibido "Limite infer" (Limite inferior).  
O valor introduzido fica intermitente.



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



Prima a tecla SET. É exibido "Limite super." (Limite superior).  
O valor introduzido fica intermitente.



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



Prima a tecla SET. Os limites superior e inferior estão ajustados.



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.14 AJUSTAR PERCURSO TOTAL

**Exemplo:** Comprou um computador de corrida e pretende assumir o percurso total de 560 quilómetros do seu diário de treino.

**Pré-requisito:** O seu computador de corrida exibe o modo de ajuste.



Com a tecla SPEED (+) aceda a "Distancia tot" (Perc. total) no visor.



Prima a tecla SET. No percurso total visualizará zeros. O primeiro dígito fica intermitente.



Prima a tecla SET duas vezes. A posição das centenas fica intermitente.



Prima a tecla SPEED (-) cinco vezes até que seja exibido o valor 5.



Prima a tecla SET. O 5 é assumido e a posição das dezenas fica intermitente.



## 5 MODO DE AJUSTE

### 5.5.14 AJUSTAR PERCURSO TOTAL

Prima a tecla PULSE (-) repetidamente até que seja exibido o valor 6.



Prima a tecla SET. O 6 é assumido e a posição das unidades fica intermitente.  
Prima a tecla SET. O ajuste é memorizado.



### 5.5.15 AJUSTAR TEMPO DE CORRIDA TOTAL

Conforme descrito no capítulo 5.5.14 "Ajustar percurso total".

### 5.5.16 AJUSTAR CALORIAS TOTAIS

Conforme descrito no capítulo 5.5.14 "Ajustar percurso total".

### 5.5.17 AJUSTAR CONTRASTE

Conforme descrito no capítulo 5.5 "Efectuar configurações do aparelho". **Nota:** O contraste altera-se directamente.

### 5.5.18 AJUSTAR SONS DO TECLADO

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

### 5.5.19 AJUSTAR E EXIBIR ALARME DE ZONAS

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

## 6 CALIBRAGEM E FACTOR DE CORRECÇÃO

### 6.1 PORQUÊ CALIBRAR?

Todas as pessoas têm o seu próprio estilo de caminhada ou corrida, que influencia a medição. Por isso, deveria adaptar o sensor R3 ao seu estilo de corrida e caminhada (calibrar). Caso utilize as predefinições, o desvio poderá ser superior. Caso calibre o sensor, a medição será muito mais precisa.

### 6.2 FUNÇÃO DE CALIBRAGEM

O seu computador de corrida tem uma função de calibragem. Para a calibragem, utilize o emissor R3 e o computador de corrida e corra um percurso com comprimento conhecido. Pode medir previamente um percurso com um computador de bicicleta ou correr numa pista de 400 metros num estádio. Depois de ter corrido o percurso, corrija o valor medido para a distância efectivamente percorrida.

Visto que a velocidade de caminhada ou corrida influenciam o estilo, a calibragem é realizada em velocidade lenta e rápida.

Pode realizar duas calibragens para cada posição do sensor no peito e na anca:

- Marcha
- Corrida

**Importante:** Calibre pelo menos 2 x 800 m (800 m lentamente e 800 m rapidamente, respectivamente).

## 6 CALIBRAGEM E FACTOR DE CORRECÇÃO

### 6.3 ACEDER À CALIBRAGEM

**Pré-requisito:** O aparelho encontra-se em modo de treino. Está a utilizar o emissor R3 e o computador de corrida.

Prima a tecla SET prolongadamente até que o modo de ajuste esteja aberto.

Prima a tecla SPEED (+) repetidamente até ser exibida a função “Calibración” (Calibragem).

Prima a tecla SET. O RC 1209 determina a posição do sensor R3 (peito ou anca) e inicia a função de calibragem. O RC 1209 assiste-o durante a calibragem.



### 6.4 CALIBRAR

A calibragem é efectuada para duas velocidades:

→ **Corrida lenta ou marcha lenta**

Corra tão lentamente quanto correria no treino mínimo.

→ **Corrida rápida ou marcha rápida**

Corra com o ritmo máximo que correria numa corrida de resistência ou numa série longa (mais de 3000 m). É aconselhável que as duas velocidades se diferenciem cerca de 30%.

**Dica:** Caso utilize o aparelho apenas para corrida e com medição da frequência cardíaca (posição no peito) e, portanto, nunca o utilize na anca, deve calibrar apenas para a posição do sensor “Peito” e “Corrida”.

## 6 CALIBRAGEM E FACTOR DE CORRECÇÃO

### 6.4.1 PREPARAR CALIBRAGEM

- 1 Coloque o cinto torácico ou fixe o HipClip.
- 2 Dirija-se para um percurso medido, que tenha pelo menos 800 metros de comprimento.  
**Dica:** A pista interior de um estádio tem 400 metros.
- 3 Seleccione no modo de ajuste "Calibragem".
- 4 Prima a tecla SET. O computador de corrida detecta se está a utilizar o HipClip ou o cinto torácico. É exibida a função "Corrida".  
**Dica:** Caso pretenda calibrar o RC 1209 para "Marcha", seleccione a função "Marcha" com a tecla SPEED (+).
- 5 Prima a tecla SET. O seu computador de corrida indica no visor o que deverá fazer.

### 6.4.2 EFECTUAR PROCESSOS DE CALIBRAGEM

- 1 Inicie sempre 20 metros antes da linha de partida do percurso medido (aproximação).
- 2 Logo que ultrapasse a linha de partida, prima a tecla START/STOP. A medição é iniciada.
- 3 Depois de ter percorrido o percurso medido, prima novamente a tecla START/STOP.
- 4 Corrija agora o valor exibido com a tecla PULSE (-) ou SPEED (+) para o percurso efectivamente percorrido.
- 5 Prima a tecla SET. O processo de calibragem lento está memorizado.
- 6 No visor poderá visualizar agora alternadamente a ordem "corrida [marcha] rápida/premir Start". Efectue novamente os passos 1 - 5 para calibrar a corrida rápida.

**Nota:** Depois de ter efectuado a primeira calibragem, altera-se o menu de calibragem. Caso acede novamente a este menu, terá no início a possibilidade de distinguir entre as seguintes opções: ON, OFF e NEW. Caso seleccione ON, entrará em modo de treino com valores calibrados. Caso seleccione OFF, correrá com um RC 1209 não calibrado. Caso seleccione NEW, calibrará o RC 1209 novamente.

## 6 CALIBRAGEM E FACTOR DE CORRECÇÃO

### 6.5 FACTOR DE CORRECÇÃO

Caso alcance bons valores com ou sem calibragem, que se distingam apenas um mínimo num sentido, tem a possibilidade de corrigir estes valores manualmente com o factor de correcção.

#### Exemplo:

Sabe que correu exactamente 2000 m, mas o computador de corrida indica um pouco mais, nomeadamente 2037 m.

O factor de correcção encontra-se na configuração de fábrica com 1,000 e não acciona qualquer alteração.

#### Calcule o factor de correcção do seguinte modo:

→ novo factor de correcção =  $1,000 \times 2000 / 2037$

→ novo factor de correcção = **0,982**

$$\frac{\text{antigo factor de correcção (1,000) x distância efectiva (2000)}}{\text{distância exibida (2037)}}$$

Introduza este novo factor de correcção, poderá consultar a configuração no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

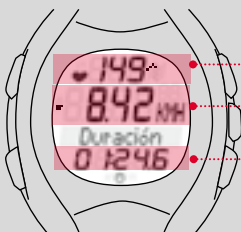
## 7 MODO DE TREINO

### 7.1 ABRIR MODO DE TREINO

Deste modo acederá ao modo de treino:

- **A partir do modo de repouso**  
Prima qualquer tecla prolongadamente.
- **A partir do modo de ajuste**  
Prima a tecla SET prolongadamente.

### 7.2 ESTRUTURA DO VISOR



- Pulsação actual
- Velocidade ou percurso
- Exibir funções de SPEED (+) ou PULSE (-) - aqui o tempo de corrida
- Tecla SPEED (+):  
Valores de percurso ou de tempo
- Tecla PULSE (-):  
Valores de pulsação ou consumo de calorías

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

## 7 MODO DE TREINO

### → Cronómetro parado – Sincronização correcta

O símbolo do cronómetro está oculto.

Caso a função seja apresentada mais escura, o emissor R3 e o RC 1209 estão sincronizados e o cronómetro pára.



### → Cronómetro parado – sem sincronização para RC 1209

O símbolo do cronómetro está oculto.

Caso a função seja apresentada mais clara, o emissor R3 e o RC 1209 **não** estão sincronizados. Sincronize-os, mantendo a tecla SPEED (+) premida prolongadamente.



## 7.3 FUNÇÃO DAS TECLAS EM MODO DE TREINO

### LIGHT

**premir:**

Ligar luz

### PULSE

**premir:** Indicação de valores de pulsação

**premir prolongadamente:**

Abrir modo de repouso;

Terminar modo de treino

### START/STOP

**premir:** Iniciar/parar cronómetro

**premir prolongadamente:** Repor os valores de treino a zero (fazer reset)

### SET

**premir:** Indicação de velocidade ou percurso

**premir prolongadamente:** Abrir modo de ajuste

### SPEED

**premir:** Indicação de valores de velocidade

**premir prolongadamente:** ligar novamente emissor R3 ao RC 1209 (sincronizar)



## 7 MODO DE TREINO

### 7.4 FUNÇÕES DURANTE O TREINO

O computador de corrida calcula vários valores, que não podem ser todos simultaneamente apresentados. Por isso, pode exibir outras funções premindo uma tecla.



Com a tecla SET acede à linha central entre velocidade e percurso.



Com a tecla PULSE (-) ou SPEED (+) seleccione que função pretende visualizar na área de exibição inferior.

**Nota:** As calorias, percurso, valores médios e máximos são calculados apenas caso o cronómetro esteja a funcionar.

### 7.5 LIGAÇÃO REMOTA COM O EMISSOR R3

O RC 1209 recebe a frequência cardíaca, velocidade e distância do emissor R3.

Esta transmissão é efectuada por via digital e codificada.

A codificação assegura que sejam ignorados outros sinais de outros emissores e recebidos apenas os sinais do seu cinto torácico.



## 7 MODO DE TREINO

### Sincronização

Inicie o modo de treino, caso o RC 1209 se ajuste novamente ao seu emissor R3, este é sincronizado. Durante a sincronização é exibido "SYNC" no visor. A sincronização está concluída quando já não for exibido "SYNC" no visor.



### Mensagem "Demasiados sinais"

Esta mensagem é exibida, caso estejam demasiados emissores nas proximidades. Para voltar a sincronizar, proceda do seguinte modo:

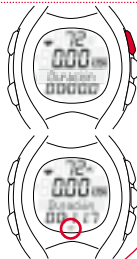
- 1 Afaste-se aprox. 10 m de possíveis fontes de interferências, como por exemplo outros monitores de frequência cardíaca, cabos de alta tensão e antenas.
- 2 Feche a mensagem com qualquer tecla.
- 3 Prima a tecla SPEED (+) prolongadamente até que seja exibido o modo de treino normalmente de novo. O emissor R3 e o RC 1209 estão novamente sincronizados. **Nota:** O RC 1209 já não deve sofrer interferências após uma sincronização bem sucedida.



## 7.6 INICIAR TREINO

**Pré-requisito:** O seu computador de corrida exhibe o modo de treino.

Prima a tecla START/STOP. O tempo de corrida é iniciado. Na parte inferior do visor, visualizará um símbolo do cronómetro e o título de valor medido é apresentado mais claro.



## 7 MODO DE TREINO

### 7.7 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.

### 7.8 TERMINAR TREINO

Terminou o seu treino e pretende terminá-lo também no computador de corrida.



Prima imediatamente a tecla START/STOP. Deste modo, evita que os valores médios ou o tempo de corrida sejam adulterados.



Premir tecla PULSE [-] prolongadamente. Acederá ao modo de repouso. Visualizará apenas a hora e a data e economizará a pilha. Os valores de treino actuais permanecem memorizados.

**Nota:** Caso tenha parado o treino, o seu computador de corrida acederá ao modo de repouso após cinco minutos.

## 7 MODO DE TREINO

### 7.9 VALORES DE TREINO APÓS O TREINO

**Pré-requisito:** Encontra-se em modo de treino.

Após o treino pode visualizar os valores medidos no modo de treino. Com as teclas SET, PULSE (-) e SPEED (+) pode percorrer os valores individuais. Junto dos valores de treino actuais o computador de corrida exhibe valores somados, tais como:

- Tempo de corrida total
- Percurso total
- Calorias totais

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

### 7.10 REPOR VALORES DE TREINO

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

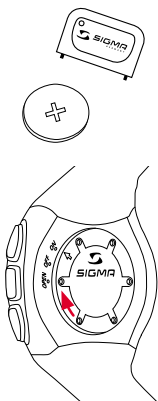
**Pré-requisito:** Encontra-se em modo de treino.

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



## 8 MANUTENÇÃO E LIMPEZA

### 8.1 SUBSTITUIR A PILHA



No computador de corrida é utilizada a pilha CR2032 (n.º do art. 00342) e no sensor R3 a pilha CR2450 (n.º do art. 20316).

**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 ao dos 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! Em alguns modelos, a pilha está coberta por uma película ou um autocolante de isolamento. De qualquer forma, certifique-se de que o isolamento se encontra novamente sobre o pólo positivo da pilha.
- 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 ON (no emissor R3 para Close).
- 7 Corrija a hora e a data.

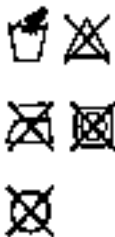
**Importante:** Elimine correctamente a pilha usada (ver capítulo 8.4).

## 8 MANUTENÇÃO E LIMPEZA

### 8.2 LAVAR CINTO TORÁCICO TÊXTIL COMFORTEX+

O cinto torácico têxtil COMFORTEX+ pode ser lavado a +40°C/104°F no modo manual da máquina de lavar roupa. Podem ser utilizados detergentes convencionais, não utilizar lixívia nem detergentes com lixívia.

- Não utilize sabão nem amaciador.
- Não efectue uma lavagem a seco do COMFORTEX+.
- Nem o cinto nem o emissor são indicados para a máquina de secar.
- Estenda o cinto para secar. Não torça nem estique ou pendure se este estiver húmido.
- O COMFORTEX+ não pode ser engomado!



### 8.3 PEÇAS SOBRESSELENTES

Cinto torácico têxtil COMFORTEX+



## 8 MANUTENÇÃO E LIMPEZA

### 8.4 ELIMINAÇÃO



As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico (Lei europeia 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

### RC 1209

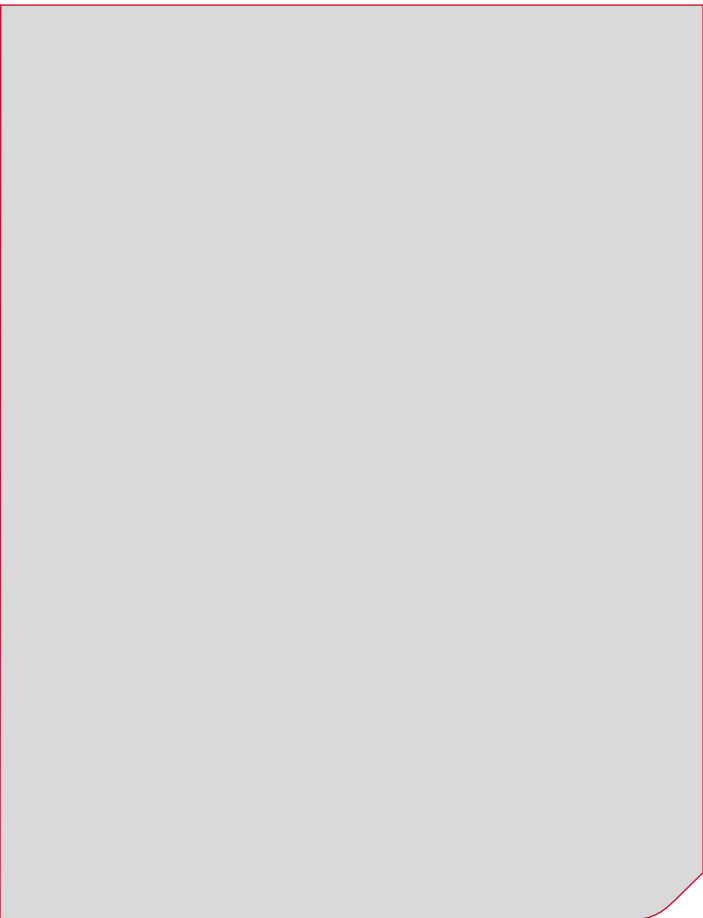
- Tipo de pilha: CR2032
- Vida útil da pilha: em média 1 ano
- Precisão do monitor: Superior a  $\pm 1$  segundo/dia a uma temperatura ambiente de 20 °C.
- Intervalo de frequência cardíaca: 40-240

### Emissor R3

- Tipo de pilha: CR2450
- Vida útil da pilha: Em média 2 anos
- Precisão de distância: A maioria dos corredores obtém um desvio inferior a 5%, em estado calibrado. O resultado pode ser otimizado através do factor de correcção. Os dados relativos à precisão pressupõem condições invariáveis.

### Cinto torácico têxtil COMFORTEX+

- Material do cinto: Poliamida com elastano



PT

# RC 1209

## **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  
1067 Kingsland Drive  
Batavia, IL 60510, 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 2<sup>nd</sup> Rd.,  
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan  
Tel. +886-4-2358 3070  
Fax. +886-4-2358 7830

[www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)