

RUNNING COMPUTER

 **SIGMA**[®]
GERMANY



9 km/h 

SPEED

15 km 

DISTANCE

145 

HEART RATE

RC 1209

RUNNING COMPUTER
SPEED - DISTANCE - HEART RATE

www.sigmasport.com

DE

GB/US

FR

IT

ES

NL

PT

1	Voorwoord	174
2	Verpakkingsinhoud	174
3	Veiligheidsaanwijzingen	175
4	Overzicht	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	Instelmodus	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	Kalibratie & Correctiefactor	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	Trainingsmodus	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	Onderhoud en reiniging	202
8.1	Batterij verwisselen	202
8.2	Textielborstriem COMFORTEX+ wassen	203
8.3	Reserveonderdelen	203
8.4	Afvoeren	204
<hr/>		
9	Technische gegevens	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

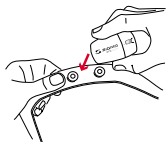
4.1 R3-ZENDER BEVESTIGEN

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

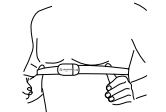
4.1.1 BORSTRIEM OMDOEN



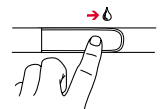
Druk de R3-zender in de drukkers van de borstriem.
Belangrijk: Haal de R3-zender na de training weer van de riem af om de batterij te sparen. De zender is alleen actief als er tussen beide contacten stroomuitwisseling is. Dit is het geval als de borstriem op de huid gedragen wordt en de borstriem en/of 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.

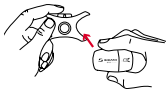


Plaats de riem onder de borstspier resp. de borst.
Belangrijk: De R3-zender wijst naar voren.



Bevochtig het sensorgebied dat tegen de huid zit.
Belangrijk: Alleen als het sensorgebied vochtig is, is de hartslagmeting betrouwbaar.

4.1.2 HIPCLIP BEVESTIGEN

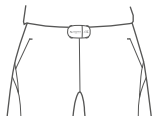


Schuif de R3-zender in de HipClip.
Belangrijk: Haal de R3-zender na de training weer van de HipClip, om de batterij te sparen. De zender is alleen actief als hij op de HipClip zit of als er tussen de contacten (drukpers) spanning stroom kan.
Zodra de LED knippert, is de R3-zender ingeschakeld.
Opmerking: 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.

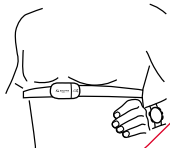


2. Het apparaat wisselt automatisch naar de instelmodus. Met de toetsen SPEED (+) en HARTSLAG (-) bladert u door de basisinstellingen. Met de toets SET bevestigt u de instellingen. Stel de basisinstellingen zoals taal, maateenheid, datum, tijd etc. in.

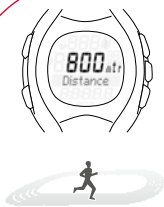


Opmerking: Voer altijd uw geslacht, geboortedatum en gewicht in want daarmee berekent de Running Computer de maximale hartfrequentie (HF max.). Zie verder hoofdstuk 5 „Instelmodus”.

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.



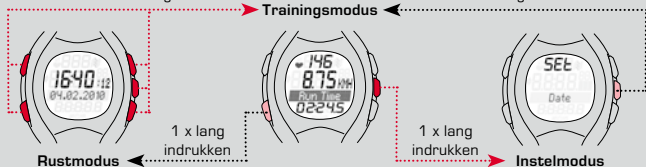
De rustmodus wordt getoond.
Toets HARTSLAG (-) loslaten.



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.

Een van de toetsen lang indrukken



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*

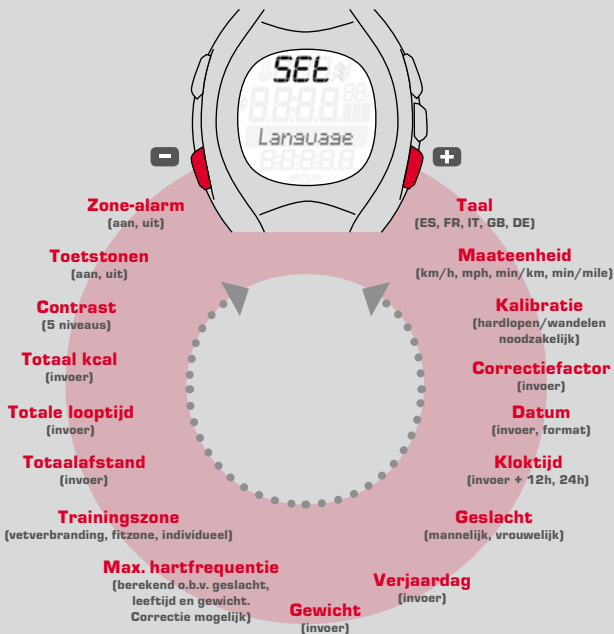
***Opmerking:** Om het overzicht tijdens de training te verbeteren, ziet u de totaalwaarden alleen als de stopwatch niet loopt.

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



- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Regel | SET toont, dat de instelmodus geopend is. |
| 3. Regel/
4. Regel | 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

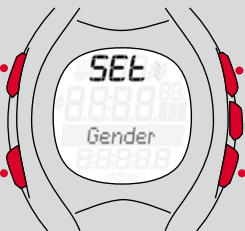
indrukken: Functie selecteren waarde opslaan
lang indrukken: Instelmodus beëindigen (in de kalibratiemodus, kalibratie afbr.)

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”.

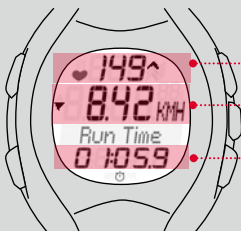
7 TRAININGSMODUS

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 stopwatchesymbool verdwijnt.
De stopwatch is gestopt.



Toets START/STOP opnieuw indrukken.
Het stopwatchesymbool 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.

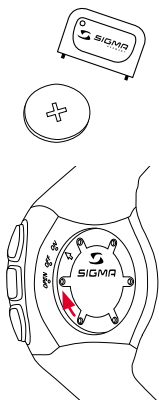
De opgetelde totaalwaarden voor afstand, tijd en calorieën blijven opgeslagen.

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 ± 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



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 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830