

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	Préface	72
2	Contenu	72
3	Consignes de sécurité	73
4	Aperçu	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	Mode de réglage	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
6	Calibrage & Facteur de correction	90
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
7	Mode d'entraînement	94
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
8	Entretien et nettoyage	100
8.1	Remplacer les piles	100
8.2	Nettoyer la ceinture thoracique COMFORTEX+	101
8.3	Pièces de rechange	101
8.4	Elimination	102
9	Caractéristiques techniques	102

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



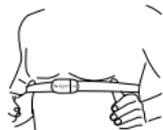
Pressez l'émetteur R3 sur les boutons à pression de la ceinture thoracique.

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.



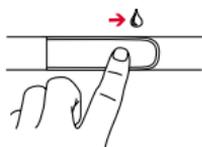
Adaptez la longueur de la ceinture.

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



Placez la ceinture sous le muscle pectoral ou la poitrine.

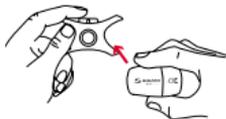
Important ! L'émetteur R3 est tourné vers l'avant.



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



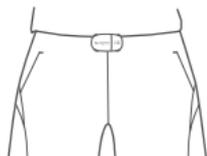
Enclenchez l'émetteur R3 dans le HipClip.

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 débuter 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.

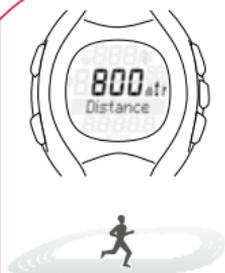


Note : Indiquez impérativement votre sexe, votre date de naissance et votre poids ; ces données permettent au compteur Running de calculer la fréquence cardiaque maximale (FC max.). Vous trouverez de plus amples détails au chapitre 5, "Mode de réglage".

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.



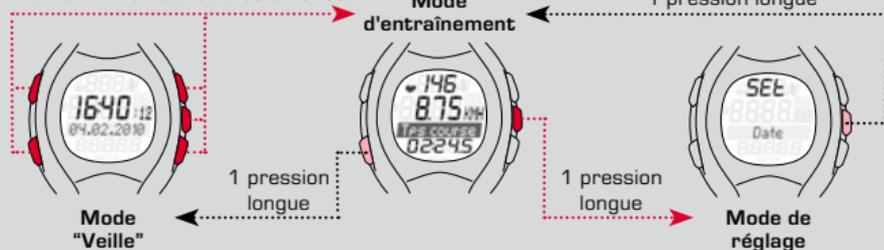
Le mode "Veille" s'affiche.
Relâchez la touche PULSE (-).



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*

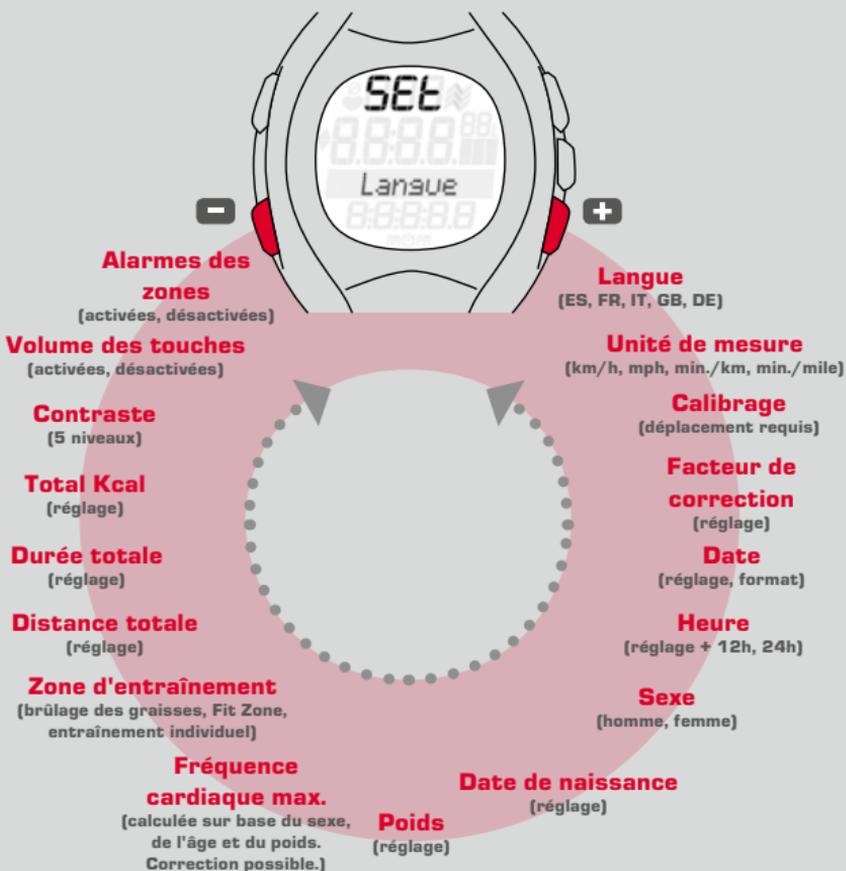
***Note** : Pour améliorer la visibilité pendant l'entraînement, les valeurs totales ne s'affichent que lorsque le chronomètre ne fonctionne pas.

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



1ère ligne SET indique que le mode de réglage est ouvert.

3ème ligne / 4ème ligne Sous-menu ou réglage à modifier.

5.3 AFFECTATION DES TOUCHES EN MODE DE REGLAGE

LIGHT ☀

Pression courte :
Allume l'éclairage.

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)

PULSE ➔

Pression courte : Page précédente
Pression longue : Défilement rapide

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 requise : 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".

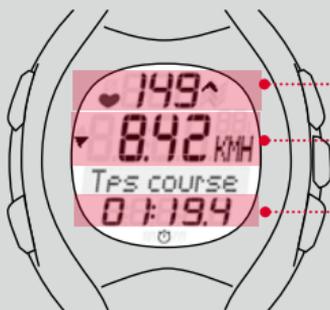
7 MODE D'ENTRAÎNEMENT

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.



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.



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



Enfonchez 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.



Enfonchez 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 require : 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.

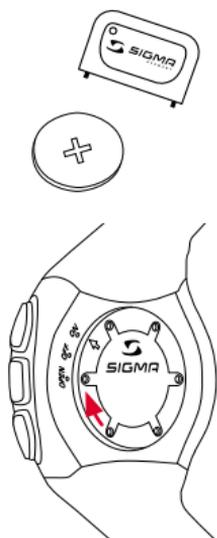
Condition require : Vous vous trouvez en mode d'entraînement.

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

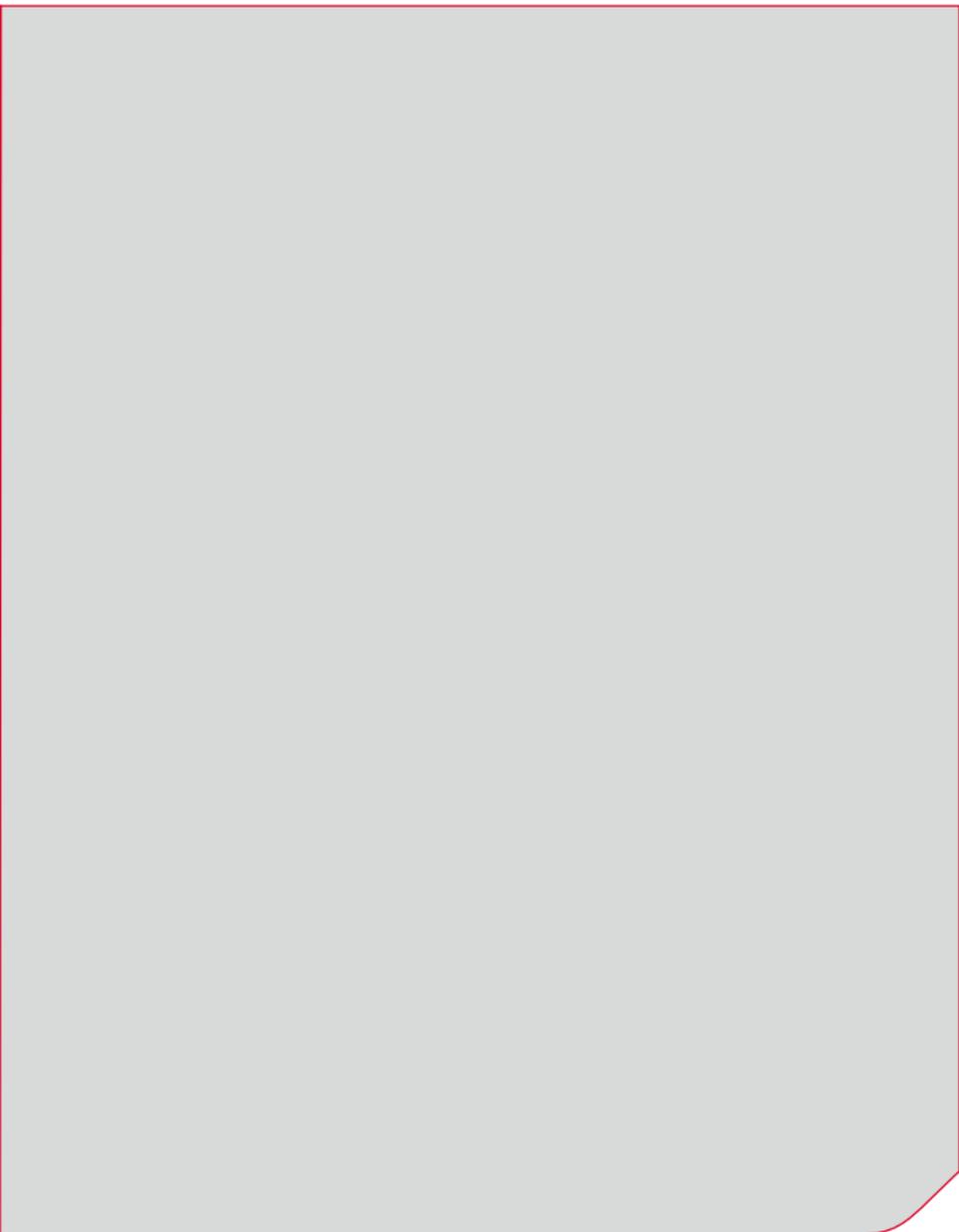
- Type de pile : CR2032
- Durée de vie de la pile : 1 an, en moyenne.
- Précision de la montre : supérieure à ± 1 seconde / jour à une température ambiante de 20°C.
- Plage de fréquence cardiaque : 40-240

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



FR

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