

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
<hr/>		
6	<b>Kalibrierung &amp; Korrekturfaktor</b>	22
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
<hr/>		
7	<b>Trainingsmodus</b>	26
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
<hr/>		
8	<b>Wartung und Reinigung</b>	32
8.1	Batterie wechseln	32
8.2	Textilbrustgurt Comfortex+ waschen	33
8.3	Ersatzteile	33
8.4	Entsorgung	34
<hr/>		
9	<b>Technische Daten</b>	34

## 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

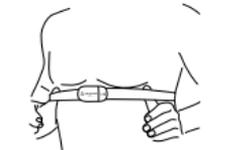
### 4.1.1 BRUSTGURT ANLEGEN



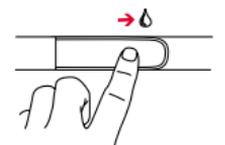
Drücken Sie den R3 Sender in die Druckknöpfe des Brustgurts. **Wichtig:** Lösen Sie den R3 Sender nach dem Training wieder vom Gurt, um Batterie zu sparen. Der Sender ist immer dann aktiv, wenn zwischen beiden Kontakten ein Strom fließen kann. Dies ist der Fall, wenn der Brustgurt auf der Haut getragen 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.

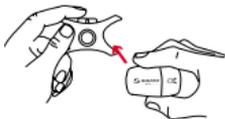


Legen Sie den Gurt unterhalb des Brustmuskels bzw. der Brust an. **Wichtig:** Der R3 Sender zeigt nach vorne.



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

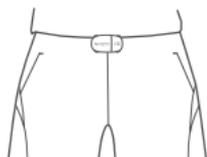
### 4.1.2 HIPCLIP BEFESTIGEN



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.

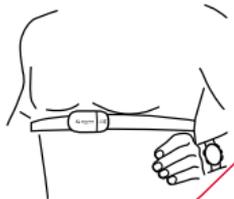


2. Das Gerät wechselt automatisch in den Einstellmodus. Mit den Tasten SPEED (+) und PULSE (-) blättern Sie durch die Grundeinstellungen. Mit der Taste SET bestätigen Sie die Einstellungen. Stellen Sie die Grundeinstellungen wie Sprache, Maßeinheit, Datum, Uhrzeit etc. ein.



**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.

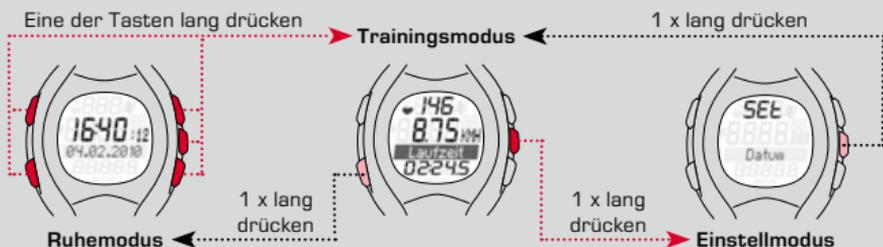


Der Ruhemodus wird angezeigt.  
Taste PULSE (-) loslassen.



### 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\*

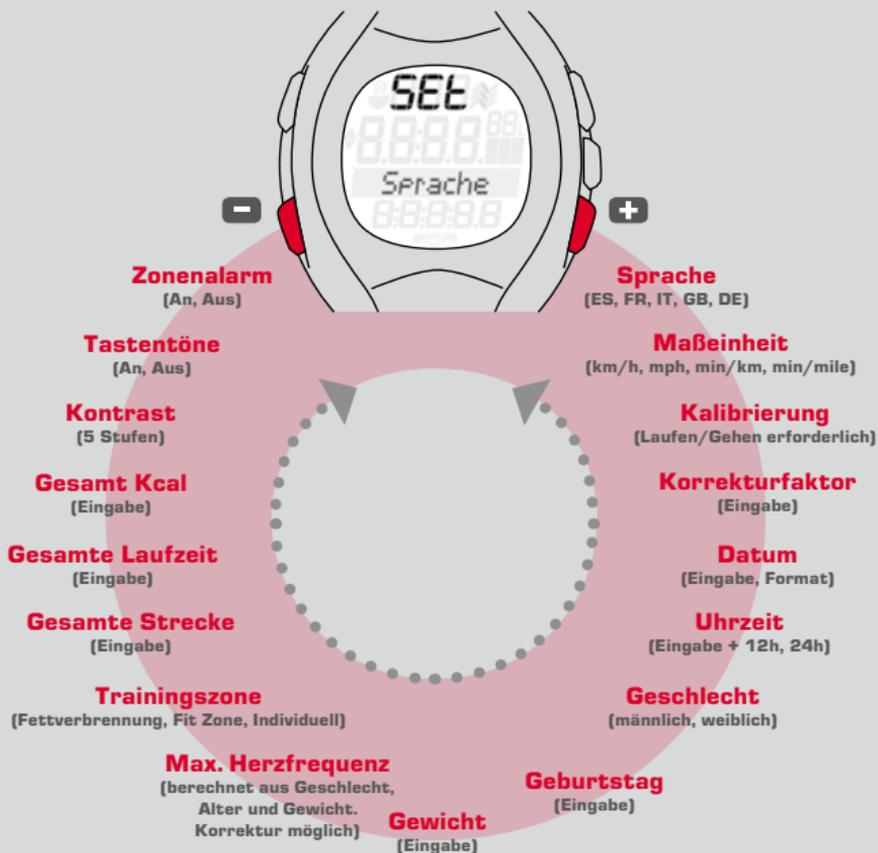
\***Hinweis:** Um die Übersicht während des Trainings zu verbessern, sehen Sie die Gesamtwerte nur, wenn die Stoppuhr nicht läuft.

## 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 KALIBRIERUNG & KORREKTURFAKTOR

### 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 SENDE

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 Stoppuhrsymbol 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

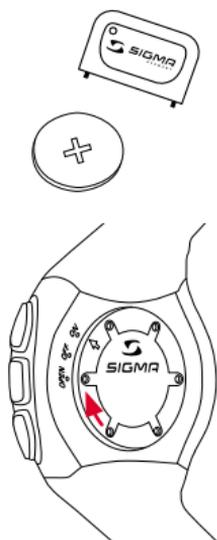
Bevor Sie ein neues Training beginnen, sollten Sie die Trainingswerte auf null setzen. Ansonsten zählt der Running Computer die Werte weiter. Die aufsummierten Gesamtwerte für Strecke, Zeit und Kalorien bleiben gespeichert.

**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

# 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