

HEART RATE MONITOR



SIGMA[®]
G E R M A N Y

SK

ZONE INDICATOR

KCAL

DIGI CODE



MORE
INFORMATION



WWW.SIGMA-QR.COM

PC 26.14

Obsah

1	Displej, obsadenie tlačidiel a prechádzanie prehľadu	3
2	Vykonanie nastavení	8
3	Tréning s pulzmetrom PC 26.14	15
4	Vyvolanie pamäte	21
5	Likvidácia	24
6	Záručné ustanovenia	24

Úvod

Veľmi pekne ďakujeme, že ste sa rozhodli pre pulzometer značky SIGMA SPORT®.

Váš nový pulzometer PC 26.14 vám bude celé roky slúžiť ako verný sprievodca pri športe a vo voľnom čase. Pulzometer PC 26.14 je technicky náročný merací prístroj. Prečítajte si, prosím, pozorne tento návod na obsluhu, aby ste sa oboznámili s rozmanitými funkciami svojho nového pulzometra a aby ste ich vedeli použiť.

SIGMA SPORT® vám praje veľa zábavy pri používaní vášho pulzometra PC 26.14.

Ďalšie informácie a poznámky

Ďalšie informácie a tiež často kladené otázky nájdete na internetových stránkach www.sigmasport.com.

Poradte sa, prosím, pred začatím tréningu so svojím lekárom – obzvlášť ak trpíte kardiovaskulárnym ochorením.



→ Prebudenie:

Pulzmer PC 26.14 sa dodáva v prepravnom režime, v ktorom takmer nevyužíva batériu. Z tohto dôvodu musíte pulzmer PC 26.14 pred prvým použitím prebudiť. Postupujte nasledovne:



Na opustenie prepravného režimu a aktiváciu pulzmetra PC 26.14 pridržte, prosím, tlačidlo START tak, ako je znázornené na fólii, min. 5 sekúnd. Potom sa zobrazí „Language English“.

1.1 Oblasť displeja

Displej je rozdelený v podstate do 3 oblastí:



- Oblasť 1:** zobrazenie (tréningových) hodnôt – tepová frekvencia a okruhy
- Oblasť 2:** zobrazenie práve vybraných funkcií, body menu a zobrazenie zodpovedajúcich údajov
- Oblasť 3:** indikácia na prehľadné prechádzanie menu a ovládanie

1.2 Obsadenie tlačidiel

Pulzometer PC 26.14 má päť tlačidiel:
TOGGLE/-, TOGGLE/+, STOP, START a ENTER.

Tlačidlo STOP:

Pomocou tohto tlačidla prejdete o úroveň späť v rámci štruktúry menu. Stlačením tohto tlačidla v tréningovom režime zastavíte tréning.

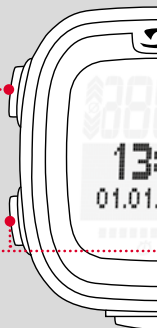
Resetovanie tréningu bez uloženia:
Tlačidlo STOP pridržíte stlačené.

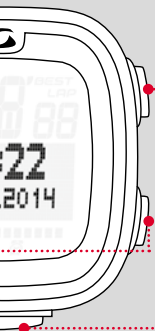
Tlačidlá TOGGLE/- a TOGGLE/+:

Pomocou tlačidla TOGGLE/+ prechádzate doprava v hlavnom menu a pomocou tlačidla TOGGLE/- prechádzate späť. Ak ste v bode, v ktorom sa konfigurujú hodnoty, nastavíte pomocou TOGGLE/+ vyššiu a pomocou TOGGLE/- nižšiu hodnotu.

Aktivácia/deaktivácia režimu svetla:

Stlačte zároveň tlačidlá TOGGLE/- a TOGGLE/+. Opakovaným súčasným stlačením tlačidiel sa podsvietenie displeja znovu vypne. Svetlo je aktívne cca 3 sekundy.





Tlačidlo ENTER:

Týmto tlačidlom vyvoláte hlavné menu a potvrdíte zadané údaje.

Prejdete do podmenu príslušného bodu menu a vyvoláte ďalšie podradené body, ak sú k dispozícii.

Tlačidlo START:

Na spustenie tréningu stlačte tlačidlo START.

Opakovaným stlačením počas tréningu sa označí okruh (LAP).

Ak sa tréning zastavil tlačidlom STOP, pokračujte v meraní času opätovným stlačením tlačidla START.

LapView / náhľad okruhov:

Tlačidlo START pridržierte stlačené. Stlačte tlačidlo STOP na opustenie náhľadu okruhov (LapView).

1.3 Prechádzanie menu

Úroveň 0



Úroveň 1

Hlavné menu



Tréning

Úroveň 2



Čas okruhu +
Stopky



Priem. tepová
frekvencia +
Max. tepová
frekvencia



Spotreba
kalórií +
Čas



Zóny
intenzity



Cieľová zóna +
% max. TF

Úroveň 3 (približený náhľad)



Čas okruhu



Priem. tepová
frekvencia



Spotreba
kalórií



Stopky



Max. tepová
frekvencia



Čas



+

TOGGLE



Pamät



Tréning



Celkovo



Tréning 1
Tréning 2
Tréning 3
Tréning 4
Tréning 5
Tréning 6
Tréning 7

* Je vidieť až
po absolvovaní
tréningu.



Týždeň



Mesiac



Od



Nastavenia



Používateľ



Pulzometer



Oblúbené



Pohlavie

Deň narodenia

Hmotnosť

Max. TF

Cieľová zóna

Zóny intenzity



Jazyk

Dátum

Čas

Alarm

Reset Celkovo

Kontrast

Zvuk tlačidiel

Alarm zón

Blokovanie



Strana 1
Strana 2
Strana 3
Strana 4
Strana 5
Strana 6
Strana 7
Strana 8
Strana 9

Stlačte **ENTER** ak chcete prejsť do ďalšej nižšej úrovne.

Stlačte **STOP**, ak sa chcete o jednu úroveň vrátiť.



Vyvolajte bod menu „Nastavenie“ stlačením tlačidla ENTER, ako je zobrazené v prehľade prechádzania (kapitola 1.3), potom prejdite pomocou TOGGLE/+ k bodu „Nastavenie“ a znovu stlačte tlačidlo ENTER.

2.1 Pulzometer



V menu nastavenia vyberte bod „Pulzometer“ a môžete vykonávať základné konfigurácie pulzmetra, ako napr. jazyk, dátum a čas, zvuky alebo kontrast atď.



Vyberte funkciu prostredníctvom TOGGLE/+ a TOGGLE/-, ako je popísané v predchádzajúcich kapitolách, a potvrdte príslušné nastavenie tlačidlom ENTER. Ak sa chcete vrátiť o úroveň späť, stlačte tlačidlo STOP.



Po každom vykonanom nastavení ohlásí displej „Nastavenie OK“.

2.2 Zvukové alarmy

Pri prekročení nastavenej cieľovej zóny smerom hore zaznie trojnásobné pípnutie každých 20 sekúnd (kým budete trénovať mimo zóny).

Pri prekročení cieľovej zóny smerom dole zaznie dlhé pípnutie.

SK

2.3 Blokovanie tlačidiel



Aby sa zabránilo spusteniu tréningu nedopatrením, je možné zablokovat tlačidlá. Na tento účel prejdite, prosím, do menu „Pulzometer“ a ďalej k bodu „Blokovanie“.

Ak chcete blokovanie deaktivovať, postupujte nasledovne: Stlačte ľubovoľné tlačidlo a potom tlačidlo ENTER.

2.4 Používateľ



Prvý bod v podmenu „Nastavenie“ sú používateľské nastavenia.

Pomocou tlačidla ENTER sa dostanete do ďalšieho podmenu používateľských nastavení.



Ak chcete napríklad zmeniť „Pohlavie“ z mužského na ženské, stlačte ENTER.



Výber „mužské“ bliká a pomocou TOGGLE/+ sa môže teraz zmeniť na „ženské“. Potvrďte príslušné nastavenie tlačidlom ENTER.



Na displeji sa ako potvrdenie zobrazí „Nastavenie OK“, rovnako ako pri všetkých nasledujúcich nastaveniach.

Teraz môžete nastaviť ďalšie osobné údaje, ako deň narodenia, hmotnosť, maximálnu tepovú frekvenciu (TF) a tiež cieľové tréningové zóny.



Pomocou TOGGLE/+ prejdite k ďalšiemu bodu, dátumu narodenia. Tu postupujte ako zvyčajne a vyberte bod tlačidlom ENTER.



Najprv nastavte správny rok narodenia. Prostredníctvom TOGGLE/+ a TOGGLE/- nastavte vyšší alebo nižší rok ako aktuálne blikajúcu hodnotu.



Po potvrdení hodnoty tlačidlom ENTER obdobne nastavte mesiac.



A rovnako postupujte aj pri nastavení dňa.



Po úspešnom nastavení dňa narodenia sa na displeji zobrazí príslušné hlásenie.



Ďalej zadajte svoju aktuálnu hmotnosť. K tomuto bodu prejdite opäť pomocou TOGGLE/+ a potvrdte tlačidlom ENTER.



Prostredníctvom TOGGLE/+, resp. TOGGLE/- vyberte medzi jednotkami – kilogramami a libami.



Potom môžete ako zvyčajne zadať správnu hodnotu pre svoju hmotnosť vo vopred nastavených jednotkách.



Ďalej zadajte svoju osobnú maximálnu tepovú frekvenciu (max. TF). K tomuto bodu prejdite opäť pomocou TOGGLE/+ a potvrdte tlačidlom ENTER.



Ak nepoznáte aktuálnu maximálnu tepovú frekvenciu, môžete ju tiež nechať vypočítať automaticky. Na tento účel vyberte „Automaticky“. Ak poznáte svoju osobnú maximálnu tepovú frekvenciu, vyberte možnosť „Manuálne“ a postupujte tak, ako je popísané na predchádzajúcej strane.



Ďalej vyberte, v ktorej cieľovej zóne chcete trénovať.

- V zóne FIT na zvyšovanie telesnej kondície.
- V zóne FAT na optimálne spaľovanie tukov počas tréningu.

Príslušné horné a dolné medze zón sa vám zobrazia pri výbere.

Máte tiež možnosť trénovať vo vlastnej zóne (OWN), ktorú si stanovíte sami.

Tu si sami zadáte horné a dolné medze tepovej frekvencie. Môžete uložiť až tri rôzne vlastné zóny.



Je takisto možné trénovať bez cieľovej zóny. Na tento účel musíte túto funkciu vypnúť.



Je možné stanoviť 4 rôzne zóny intenzity. Tieto zóny sa radia jedna za druhou a nemôžu sa prekryvať.

Najprv stanovte prostredníctvom výberu tlačidlom ENTER zónu intenzity 1. Tu nastavte pomocou TOGGLE/+ a TOGGLE/- dolnú hodnotu a potvrdte tlačidlom ENTER.

Postupujte rovnako aj s hornou hodnotou.



Postupujte rovnako aj pri zónach intenzity 2, 3 a 4.

Poznámka: Možnosť odchyliť sa od štandardných hodnôt vašich tréningových zón a stanoviť vlastné zóny je určená pre používateľov s pokročilými nárokmi a vyššou intenzitou využitia.



2.5 Obľúbené



Pod bodom „Obľúbené“ môžete sami upraviť zobrazenie na displeji tak, aby sa vám zobrazovali funkcie, ktoré chcete hneď vidieť.

Celkovo môžete individuálne nastaviť 9 strán vždy s dvoma funkciami.



Na všetkých 9 stranách môžete individuálne zostaviť, ako má displej vyzeráť počas tréningu.



Ak vyberiete len jednu hodnotu, automaticky sa počas tréningu zobrazí väčšia.



Pomocou „Nastavenie OK“ sa potvrdí zadanie na displeji.

Počas tréningu sa teraz budú zobrazovať tieto nastavenia.



Pred tréningom musíte priložiť hrudný pás.

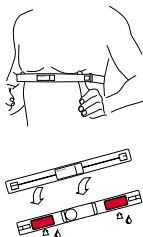
Aby sa pulz meral správne, upravte dĺžku pása tak, aby pás dobre priliehal, ale pritom nebol príliš utiahnutý.

Priložte pás pod prsné svalstvo, resp. prsia.

Navyše ešte navlhčite ryhované plochy, ktoré priliehajú ku koži.

Transmission frequency: 112.0 kHz

Transmission Power < 11.37 dBm



Výber/zmena cieľovej zóny:

Stlačte tlačidlo ENTER a pridržte ho stlačené, aby sa vybrala požadovaná cieľová zóna pre tréning.



Vyvolajte bod menu „Tréning“, ako je popísané v kapitole 1. Priamo sa zobrazí aj vaša zvolená tréningová zóna (FIT, FAT alebo OWN).

Tréning v zóne FIT: Zvyšuje vašu telesnú kondíciu a je výrazne intenzívnejší. V tejto zóne si zlepšujete vytrvalosť. Hodnota sa stanovuje na základe vašej maximálnej tepovej frekvencie a zodpovedá jej 70 - 80 %.



V zóne FAT sa trénuje aeróbna látková výmena. Pri dlhšie trvajúcej aktivite a nižšej intenzite sa spaľuje a premieňa na energiu viac tukov než sacharidov. Tréning v tejto zóne podporuje chudnutie. Hodnota sa stanovuje na základe vašej maximálnej tepovej frekvencie a zodpovedá jej 55 - 70 %.





Ak chcete trénovať v individuálnej tréningovej zóne (OWN 1-3), zvolte najprv zónu OWN 1 a nastavte ju požadovaným spôsobom, ako je popísané v kapitole 2.

Celkovo môžete nastaviť 3 individuálne zóny.

3.1 Tréning – spustenie, zastavenie, pokračovanie a ukončenie



Tréning spustíte stlačením tlačidla START.



Príklad tréningu s okruhmi (LAP):

Pravidelne beháte dva okruhy okolo rybníka a chcete ich behať rôznou rýchlosťou. Pomocou tréningu s okruhmi s pulzmetrom PC 26.14 zistíte hodnoty pre jednotlivé okruhy.





Okruh (LAP) spustíte opätovným stlačením tlačidla START.



Tlačidlom STOP tréning zastavíte.

Pokračovať v prerušenom tréningu môžete opätovným stlačením tlačidla START.



Ak chcete tréning celkom ukončiť, stlačte znovu tlačidlo STOP. Teraz displej zobrazuje otázku, či chcete tréning naozaj ukončiť a zároveň uložiť (prostredníctvom tlačidla STOP), alebo či chcete pokračovať (prostredníctvom tlačidla ENTER).

Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo +/- a rozhodnite sa, či chcete tréning uložiť (SAVE), alebo ho nechcete ukladať (RESET).

3.2 Počas tréningu

Ak je spustený tréning, začína na displeji bežať čas. Prechádzajte menu tak, ako je znázornené v prehľade v kapitole 1. Aj počas tréningu ovládate zobrazenie prostredníctvom TOGGLE+/- (hlavné menu) a tlačidlom ENTER prechádzate do podmenu a k príslušným bodom menu a funkciám. Pri tom môžete vždy vidieť aktuálne hodnoty danej funkcie.

**Príklad možnej štruktúry menu po
uložení vlastných obľúbených funkcií:**

Cieľová zóna



**Zóny
intenzity**



Kalórie



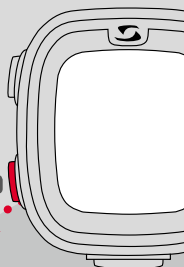
Čas



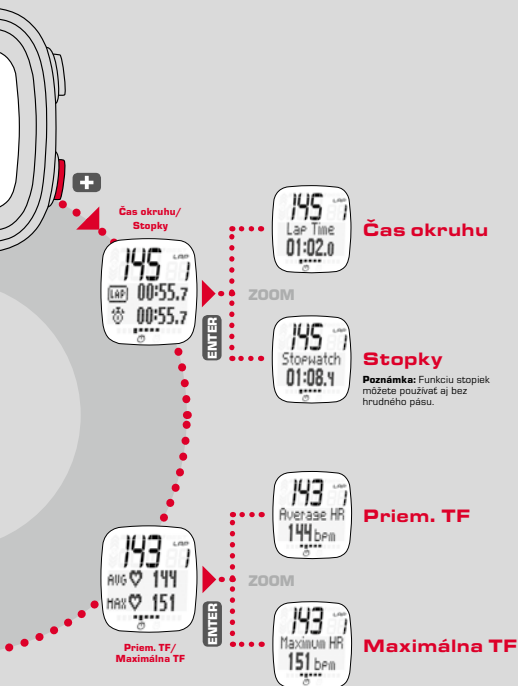
ZOOM

ENTER

**Kalórie/
Čas**



Vďaka funkciám, ako sú presné meranie tepovej frekvencie, počítadlo okruhov (do 50 okruhov), zobrazenie najlepšieho okruhu (BestLap), funkcia približenia, vizualizácia zón intenzity a počítadlo kalórií, je tréning veľmi informatívny.





→ Meranie tepovej frekvencie

Zobrazenie priemernej a maximálnej tepovej frekvencie. Podľa hodnôt stanovených prostredníctvom vášho hrudného pásu.



→ Počítadlo okruhov

Zobrazenie počtu okruhov (LapCount) stlačením tlačidla LAP pri dokončenom okruhu. Čas okruhu a celkový čas sa zobrazia súčasne.



→ Zobrazenie BestLap

Na displeji sa priamo zobrazuje informácia o najlepšom čase okruhu. Ak ste dosiahli najlepší čas okruhu, okamžite sa táto informácia dočasne zobrazí na displeji ako „Najlepší okruh“.



Ak posledný okruh nie je najlepší, zobrazí sa ako „Posledný okruh“.



→ Funkcia priblíženia

Pomocou funkcie priblíženia môžete hodnoty zobrazit aj jednotlivo. Stlačením tlačidla ENTER môžete na displeji samostatne zobrazit napríklad funkcie „Čas okruhu“ alebo „Stopky“.





→ Zóny intenzity

V prehľade zón intenzity vidíte váš čas behu percentuálne rozdelený do stanovených zón intenzity. Vďaka tomu môžete počas tréningu vyhodnocovať a príp. prispôbovať intenzitu tréningu.



→ Počítadlo kalórií

Poznámka: Pamätajte, prosím, že spotreba kalórií sa vypočítava iba vtedy, keď bol spustený tréning a tepová frekvencia je aspoň 100.

4

Vyvolanie pamäte



Vyvolajte bod menu „Pamäť“, ako je popísané v kapitole 1.



Môžete vyvolať príslušné uložené tréningové údaje. Sú usporiadané podľa dátumu/aktuálnosti, pričom sa na prvom mieste zobrazuje posledný uložený tréning. Údaje môžete podrobne zobraziť tlačidlom ENTER, keď použijete princíp prechádzania menu popísaný v kapitole 1.

Celkovo môžete uložiť 7 tréningov. Pamäť je usporiadaná dynamicky, čo znamená, že najnovší tréning automaticky prepíše najstarší tréning.



Tréning môžete vyvolať podľa dátumu a času.

Tlačidlom ENTER môžete zobrazíť rôzne hodnoty (okruhy, cieľovú zónu, zónu intenzity a príslušné hodnoty).



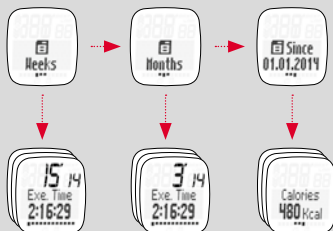
Dátum a čas tréningu.



Okrem toho máte k dispozícii celkovú pamäť. V týždennom prehľade nájdete počet tréningov za tento kalendárny týždeň s absolútnym tréningovým časom a spotrebou kalórií. Prostredníctvom TOGGLE+/- môžete prechádzať 12 poslednými týždňami/mesiacmi roka.

To isté platí pre prehľad v mesiacoch a tiež pre zhrňujúci celkový prehľad od okamihu aktivácie pulzmetra.

Poznámka: Vždy môžete vybrať zodpovedajúci deň (tlačidlo +/-), ak sa chcete pozrieť na tréning. Zobrazenie tréningu: Zobrazí sa celkový počet tréningov. Tlačidlami TOGGLE +/- môžete vybrať určitý deň. Tlačidlom ENTER zobrazíte náhľad.





LI =
Lithium Ionen



Batérie sa nesmú likvidovať s domovým odpadom (zákon o batériách)! Odovzdajte, prosím, batérie na príslušnom zbernom mieste na likvidáciu odpadu.



Elektronické prístroje sa nesmú likvidovať s domovým odpadom. Odovzdajte, prosím, prístroj na príslušnom zbernom mieste na likvidáciu odpadu.

Ručíme voči nášmu príslušnému zmluvnému partnerovi za nedostatky podľa zákonných predpisov. Na batérie sa záruka nevzťahuje. So žiadosťou o poskytnutie záruky sa, prosím, obráťte na obchodníka, u ktorého ste svoj pulzometer PC 26.14 kúpili, alebo pulzometer PC 26.14 zašlite spoločne s dokladom o kúpe a všetkými dielmi príslušenstva a s dostatočným poštovným na nasledujúcu adresu:

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.- Julius -Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Pri oprávnenom nároku na poskytnutie záruky dostanete prístroj výmenou. Nárok vzniká iba na model, ktorý je v súčasnosti aktuálny. Výrobca si vyhradzuje právo na technické zmeny.

Spoločnosť SIGMA ELEKTRO GmbH týmto vyhlasuje, že je pulzometer PC 26.14 v zhode so základnými požiadavkami a inými relevantnými predpismi smernice 1999/5/ES.

6.1 Batérie

Typ batérie: CR2032, Životnosť batérie: priemerne 1 rok



ES vyhlásenie nájdete na adrese: ce.sigmasport.com/pc2614

6.2 FCC Information

Subpart 15A Rule Section 15.19(a)(3) requires the label of the device include the following statement, or where the label/equipment is too small, then the user information can contain the following statement:

"This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation."

Subpart 15A Rule Section 15.21 requires the following:

The users manual or instruction manual for an intentional or unintentional radiator shall caution the user that "Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment."

Subpart 15B Rule section 15.105 requires the following to be included in the user information:

"NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help."

EU-Konformitätserklärung

Wir, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße erklären, dass das Produkt PC 26.14 und der Sender STS chestbelt bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen gemäß RED Directive 2014/53/EU und der RoHS Directive 2011/65/EU entspricht.

Sie finden die Konformitäts-Erklärung unter folgendem Link:
ce.sigmasport.com/pc2614

EU-Declaration of Conformity

We, SIGMA-ELEKTRO GmbH, Dr.-Julius-Leber-Str. 15, D-67433 Neustadt/Weinstraße declare under our responsibility that the product PC 26.14 and the transmitter STS chestbelt are compliant with the essential requirements and other relevant requirements of the RED Directive 2014/53/EU and the RoHS Directive 2011/65/EU.

The declaration of conformity can be found at:
ce.sigmasport.com/pc2614

ES vyhlásenie nájdete na adrese:
ce.sigmasport.com/pc2614

SIGMA-ELEKTRO GmbH

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

SIGMA SPORT USA

1860B Dean St.
St. Charles, IL 60174, U.S.A.

SIGMA-ELEKTRO (Hong Kong) Ltd

Room 2010, 20/F, No.1 Hung To Road,
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

