

HEART RATE MONITOR



SIGMA[®]
G E R M A N Y

NL

ZONE INDICATOR

KCAL

DIGI CODE



MORE
INFORMATION



WWW.SIGMA-QR.COM

PC 26.14

Inhoud

1	Overzicht display, toetsindeling en navigatie	3
2	Instellen	8
3	Trainen met de PC 26.14	15
4	Geheugen oproepen	21
5	Verwijdering	24
6	Garantie bepalingen	24

Voorwoord

Hartelijk dank dat u gekozen hebt voor een hartslagmeter van SIGMA SPORT®.

Uw nieuwe PC 26.14 zal u jarenlang trouw begeleiden bij sport en ontspanning. De PC 26.14 is een technisch geavanceerd meetinstrument. Lees de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig door om de diverse functies van uw nieuwe hartslagmeter te leren kennen en te gebruiken.

SIGMA SPORT® wenst u veel plezier bij het gebruik van uw PC 26.14.

Meer informatie en tips

Meer informatie en tips, zoals veelgestelde vragen (FAQ's), vindt u op www.sigmasport.com.

Raadpleeg voordat u gaat trainen uw arts - met name wanneer er bij u sprake is van onderliggende cardiovasculaire aandoeningen.

1 Overzicht display, toetsindeling en navigatie



→ Wekken:

De PC 26.14 wordt geleverd in een transportmodus waarin deze nauwelijks stroom verbruikt. Daarom moet u de PC 26.14 voor het eerste gebruik wekken. Gaat u daarvoor als volgt te werk.



Voor het verlaten van de transportmodus en het activeren van de PC 26.14 drukt u, zoals afgebeeld op het folie, minimaal 5 seconden op de START-toets. Daarna verschijnt de melding „Language English”

1.1 Zichtbeeld display

Het display is in principe ingedeeld in 3 gebieden:



- Sectie 1:** Weergave van de (trainings-) waarden -hartslag en rondes
- Sectie 2:** Weergave van de actueel geselecteerde functies, menupunten en vermelding van betreffende data
- Sectie 3:** Scroll-indicatie voor overzichtelijke menubediening en navigatie

1.2 Toetsindeling

De PC 26.14 heeft vijf toetsen.

TOGGLE/-, TOGGLE/+, STOP, START en ENTER

STOP-toets:

Deze toets brengt u binnen de menustructuur een niveau terug. In de trainingsmodus stopt u de training door de toets in te drukken.

Training terugzetten zonder opslaan:

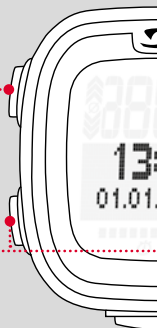
STOP-toets ingedrukt houden

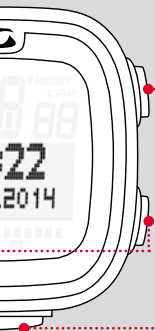
TOGGLE/- en TOGGLE/+ toetsen:

Met TOGGLE/+ navigeert u naar rechts in het hoofdmenu en met TOGGLE/- gaat u weer terug. Bent u op een punt waar waarden geconfigureerd worden, dan stelt u met TOGGLE/+ een hogere en met TOGGLE/- een lagere waarde in.

Lichtmodus activeren/deactiveren

Druk de TOGGLE/- en TOGGLE/+ toetsen gelijktijdig in. Opnieuw gelijktijdig indrukken schakelt de verlichting van het display weer uit. Het licht is 3 seconden aan.





ENTER-toets:

Met deze toets roept u het hoofdmenu op en bevestigt daarmee de ingevoerde gegevens.

U navigeert in het submenu van het actuele menupunt en roept - indien beschikbaar - de overige onderpunten op.

START-toets:

Voor het starten van de training drukt u op de START-toets.

Opnieuw indrukken tijdens de training markeert een LAP/ronde.

Werd er een training via de STOP-toets onderbroken, dan wordt met nog een keer indrukken van de START-toets de tijdmeting voortgezet.

LapView/rondeweergave:

START-toets ingedrukt houden.
STOP-toets indrukken om LapView te verlaten.

1.3 Navigatie

Niveau 0



Niveau 1

Hoofdmenu



Training

Niveau 2



Rondetijd +
stopwatch



Gem.
hartslag +
maximale
hartslag



Verbruikte
calorieën +
kloktijd



Intensiteits-
zones



Doelzone +
% Hfmax.

Niveau 3 (zoom)



Rondetijd



Gem. hartslag



Verbruikte
calorieën



Stopwatch



Maximale
hartslag



Kloktijd



+

TOGGLE

Geheugen

Instellingen



Training



Totaal



Training 1
Training 2
Training 3
Training 4
Training 5
Training 6
Training 7



Week



Maand



Vanaf



Gebruiker



Apparaat



Favorieten



Geslacht

Verjaardag

Gewicht

HF max.

Doelzone

Intensiteitszones



Taal

Datum

Tijd

Alarm

Reset totaal

Contrast

Toetstoon

Zonealarm

Blokkering



Bladzijde 1

Bladzijde 2

Bladzijde 3

Bladzijde 4

Bladzijde 5

Bladzijde 6

Bladzijde 7

Bladzijde 8

Bladzijde 9

Druk op **ENTER**, om in de volgende lagere niveaus te komen

Druk op **STOP**, om weer een niveau terug te gaan

* Pas zichtbaar,
als training is
voltooid.



Zoals weergegeven in het navigatieoverzicht (hoofdstuk 1.3) gaat u naar het menupunt "instellen" door de ENTER-toets in te drukken, vervolgens met TOGGLE+ naar "instellen" te gaan en opnieuw de ENTER-toets in te drukken.

2.1 Apparaat



Kies in het instellingsmenu het punt "Apparaat" en u kunt basisconfiguraties op het apparaat invoeren zoals taal, datum en kloktijd, tonen of contrast etc.



Zoals in het vorige hoofdstuk beschreven, kiest u via TOGGLE/+ en TOGGLE/- en bevestigt de instelling met de ENTER-toets. Wilt u een niveau terug, dan drukt u op de STOP-toets.



Na elke instelling meldt het display "Instell. OK".

2.2 Alarmtonen

Bij overschrijden van de ingestelde doelzone klinkt elke 20 seconden drie maal een piep (zolang u buiten de zone traint). Bij onderschrijden klinkt een lange pieptoon.

NL

2.3 Toetsblokkering



Om per ongeluk starten van de training te verhinderen, is het mogelijk de toetsen te blokkeren. Hiervoor gaat u in het menu naar "Apparaat" en navigeert u naar "Blokking". Om de blokkering te deactiveren gaat u als volgt te werk: druk op een willekeurige toets en daarna op de ENTER-toets.

2.4 Gebruiker



Eerste punt in het submenu "Instellen" zijn de gebruikersinstellingen.

Met de ENTER-toets komt u in weer een ander submenu van de gebruikersinstellingen.



Wilt u bijvoorbeeld het "Geslacht" wijzigen van mannelijk naar vrouwelijk, dan drukt u op ENTER.



De selectie "Mannelijk" knippert en is nu met TOGGLE/+ te veranderen in vrouwelijk. Bevestig de actuele instelling met ENTER.



Instell. OK verschijnt als bevestiging in het display, net als bij alle volgende instellingen.

Nu kunt u naast uw overige persoonlijke gegevens zoals verjaardag, gewicht en maximale hartslag (HF), uw doeltrainingszone instellen.



Met TOGGLE/+ navigeert u naar het volgende punt, uw geboortedatum. Hier gaat u zoals gebruikelijk te werk en selecteert het punt met ENTER.



Eerst stelt u het juiste geboortjaar in. Via TOGGLE/+ EN TOGGLE/- kiest u een recenter of later jaar als de actueel knipperende waarde.



Nadat u met ENTER bevestigd hebt, stelt u op dezelfde manier de maand in.



En vervolgens ook zo de dag.



U hebt uw verjaardag succesvol ingesteld en krijgt deze melding in het display.



Hierna voert u uw actuele gewicht in door weer via TOGGLE/+ te navigeren en met ENTER te bevestigen.



Met TOGGLE/+ en TOGGLE/- kiest u voor kilogram of pond.



Dan kunt u zoals gebruikelijk de juiste waarde van uw gewicht in de daarvoor gedefinieerde eenheid aangeven.



Vervolgens geeft u uw persoonlijke maximale hartslag (Hfmax.) in. Weer met TOGGLE/+ navigeren en met ENTER bevestigen.



Hebt u geen maximale hartslag ter beschikking, dan kunt u deze ook automatisch laten berekenen. Kies hiervoor "Automatisch". Kent u uw persoonlijke maximale hartslag, dan kiest u "Handmatig" en gaat u te werk zoals op de voorgaande bladzijden is beschreven.



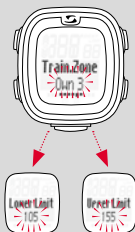
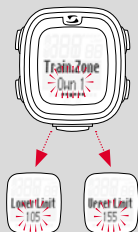
Nu gaat u kiezen in welke doelzone u wilt trainen.

- In de FIT-zone om uw lichamelijke fitness te verhogen.
- In de FAT-zone voor optimale vetverbranding tijdens de training.

De overeenkomstige boven- en ondergrenzen worden u bij de selectie getoond.

U hebt ook de optie in uw zelfgedefinieerde wenszone [OWN] te trainen.

Hier geeft u zelf de hartslagboven- en -ondergrens aan. U kunt tot drie verschillende eigen zones vastleggen.



Ook is het mogelijk zonder doelzone te trainen. Daarvoor moet u de functie uitschakelen.



Er kunnen 4 verschillende intensiteitszones gedefinieerd worden. Deze zijn gestructureerd opbouwend en kunnen elkaar niet overlappen.

Eerst definieert u via de selectie met de ENTER-toets intensiteitszone 1. Hier stelt u met TOGGLE/+ of TOGGLE/- de onderwaarde in en bevestigt met ENTER.

Voor de bovenwaarde gaat u op dezelfde manier te werk.



Voor de intensiteitszones 2, 3 en 4 handelt u hetzelfde.

Opmerking: De optie van de standaardwaarden van uw trainingszones af te wijken en eigen zones te definiëren, is bedoeld voor gevorderde gebruikers die intensief trainen.



2.5 Favorieten



Onder het punt "Favorieten" kunt u uw display-weergave zelf vormgeven, respectievelijk met de functies die u graag in een oogopslag wilt zien.

Er kunnen in totaal 9 bladzijden met elk twee functies afzonderlijk ingesteld worden.



Op alle 9 bladzijden kunt u individueel samenstellen hoe uw display er tijdens de training uitziet.



Kiest u slechts één waarde uit, dan wordt deze tijdens de training automatisch groter getoond.



Met "Instell. OK" wordt de invoer in het display bevestigd.

Tijdens de training worden nu deze instellingen getoond.

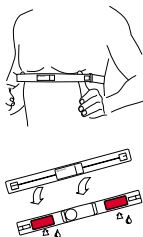


Voor de training moet u uw borstriem omdoen.

Pas voor een succesvolle hartslagmeting de lengte van de riem zodanig aan, dat deze goed aansluit, maar niet te strak zit.

Plaats de riem onder de borstspier of borst.

Bevochtig het geribbelde vlak dat contact maakt met de huid.



Doelzone kiezen/wisselen:

Druk op de ENTER-toets en houd deze ingedrukt om de gewenste doelzone voor uw training te selecteren.



Zoals in hoofdstuk 1 beschreven, roept u het menupunt "Training" op. Uw persoonlijk geselecteerde trainingszone (FIT, FAT of OWN) wordt ook direct getoond.

Trainen in de FIT-zone: laat uw fysieke fitness toenemen en is duidelijk intensiever. U versterkt hiermee uw basisconditie. De waarde wordt aan de hand van uw maximale hartslag berekend en komt overeen met 70 - 80% hiervan.



In de FAT-zone wordt aerobe stofwisseling getraind. Bij lange duur en geringe intensiteit worden er meer vetten dan koolhydraten verbrand en in energie omgezet. De training in deze zone ondersteunt u bij het afvallen. De waarde wordt aan de hand van uw maximale hartslag berekend en komt overeen met 55 - 70% hiervan.





Wilt u in een individuele trainingszone (OWN 1-3) trainen, dan heeft u eerder de OWN 1 geselecteerd en ingesteld, zoals beschreven in hoofdstuk 2.

In totaal kunt u 3 individuele zones instellen.

3.1 Training starten, pauzeren, voortzetten en beëindigen



De training start u door indrukken van de START-toets.

Voorbeeld van een rondetraining (LAP):

U loopt regelmatig twee ronden om een meer en wil dat graag in verschillende snelheden doen. Met de rondetraining van de PC 26.14 berekent u de waarden voor elke ronde.





Een LAP/ronde start u door de START-toets opnieuw in te drukken.



Met de STOP-toets pauzeert u de training.

U kunt de onderbroken training voortzetten door opnieuw indrukken van de START-toets.



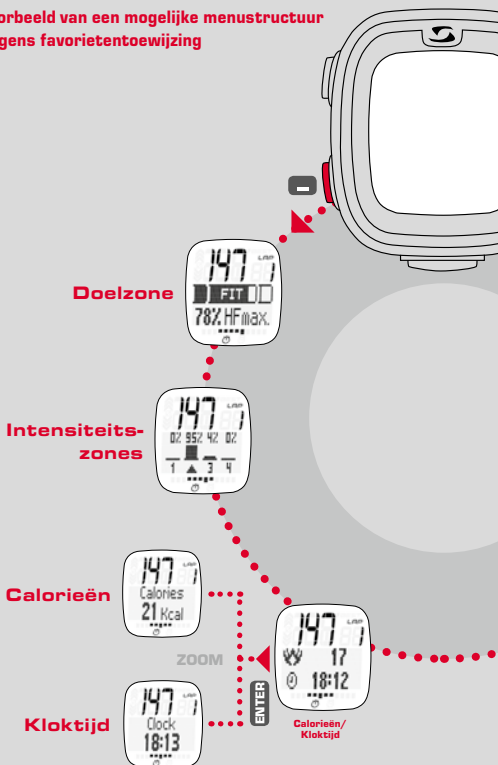
Wilt u de traing helemaal beëindigen, dan doet u dat door nogmaals op de STOP-toets te drukken. Nu toont het display de vraag of u de training werkelijk wilt stoppen en daarmee opslaan (via STOP-toets) of dat u wilt doorgaan (via ENTER-toets).

Wilt u de training beëindigen, dan drukt u op de +/- toets en beslist u of u de training wilt opslaan (SAVE) of niet (RESET).

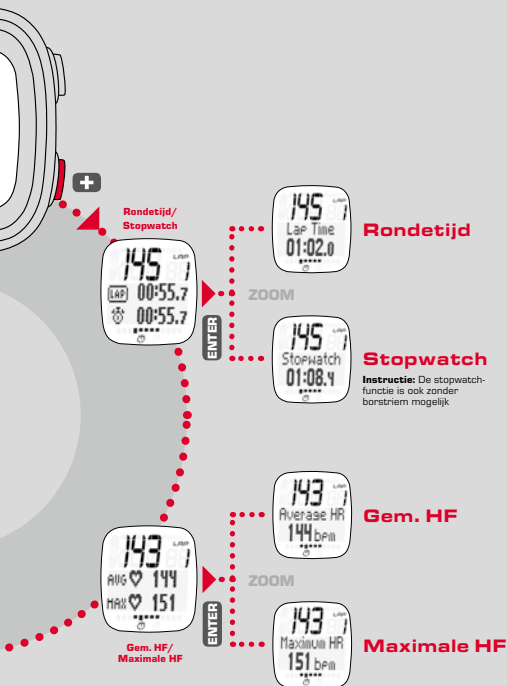
3.2 Tijdens de training

De tijd in het display begint te lopen als de training is gestart. U navigeert zoals in het overzicht in hoofdstuk 1 staat afgebeeld. Ook tijdens de training bedient u de weergave via TOGGLE+/- (hoofdmenu) en via de ENTER-toets in de submenu's, de actuele menu- en functiepunten. Daarbij kunt u steeds de actuele waarden van de functie aflezen.

Voorbeeld van een mogelijke menustructuur volgens favorietentoewijzing



Funcities, zoals de exacte hartslagmeting, de rondeteller (tot 50 ronden), de bestlap-indicatie, de zoomfunctie, visualisatie van de intensiteitszones en de calorieënteller, maken de training bijzonder informatief.





→ Hartslagmeting

Weergave van gemiddelde en maximale hartslag.
Volgens de door uw borstrijm verzonden waarden.



→ Rondeteller

Weergave van het aantal rondes/Lap-Count, door indrukken van de LAP-toets bij een voltooide ronde. Rondetijd en totaaltijd worden gelijktijdig weergegeven.



→ BestLap-indicatie

Directe informatie in het display over de beste rondetijd. Mocht u uw beste rondetijd bereikt hebben, dan wordt deze meteen als "Beste ronde" tijdelijk in het display getoond.



Mocht de laatste ronde niet de beste zijn, dan wordt deze met "Laatste ronde" aangeduid.



→ Zoomfunctie

Door de zoomfunctie is het mogelijk de waarden ook afzonderlijk prominent weer te geven. Hier in het voorbeeld kunt u door het indrukken van de ENTER-toets de functies "Rondetijd" of "Stopwatch" apart in het display invoegen.



→ Intensiteitszones

In het overzicht van de intensiteitszones ziet u in een oogopslag hoe uw looptijd zich procentueel verhoudt tot de gedefinieerde intensiteitszones. Zo kunt u tijdens de training uw belasting/intensiteit evalueren en eventueel verbeteren.

→ Calorieënteller

Opmerking: Denk eraan dat het calorieverbruik alleen berekend wordt als de training werd gestart en de hartslag minstens 100 is.

4 Geheugen oproepen

Zoals beschreven in hoofdstuk 1, roept u het menupunt "Geheugen" op.

U kunt de actueel opgeslagen trainingsgegevens oproepen. Deze zijn gesorteerd op datum/actualiteit, op de eerste positie staat de laatst opgeslagen training. De gegevens kunt u tot in de details nauwkeurig inzien via de ENTER-toets volgens het in hoofdstuk 1 beschreven navigatieprincipe.

In totaal kunt u 7 trainingen opslaan. Het geheugen is dynamisch georganiseerd, dat betekent dat de nieuwste training de oudste automatisch overschrijft.



U kunt een training volgens datum of kloktijd oproepen.

Met de ENTER-toets kunt u verschillende waarden (ronden, doelzone, intensiteitszone en de daarbij behorende waarden) bekijken.



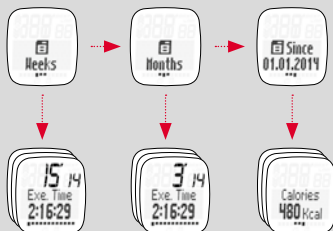
Datum en kloktijd van de training.



Daarnaast staat het totaalgeheugen tot uw beschikking. In het weekoverzicht vindt u het aantal trainingen in deze kalenderweek, met de absolute trainingstijd en het calorieverbruik. Via TOGGLE/+ en /- navigeert u door de 12 laatste weken/maanden van het jaar.

Hetzelfde geldt voor het overzicht in maanden en tenslotte voor het samenvattende totaaloverzicht vanaf de activering van het apparaat.

Opmerking: U kunt steeds een gewenste dag uitkiezen (+/- TOETS), om uw training te bekijken. Training bekijken: Totaal aantal trainingen verschijnt. Met de TOGGLE+/- toetsen kunt u een bepaalde dag uitkiezen. Met ENTER kunt u de training zien.





LI =
Lithium Ionen



Batterijen horen niet thuis bij het restafval (Europese richtlijn batterijen). Geef u de batterijen mee met de chemokar.



Elektronische apparaten mogen niet met het huisvuil afgevoerd worden. Breng het apparaat naar een aangemeld afvalverzamelpunt.

Wij zijn aansprakelijk ten opzichte van onze betreffende contractpartner voor gebreken volgens de wettelijke richtlijnen. Batterijen zijn van de garantie uitgesloten. Neem indien er sprake is van een garantieclaim, contact op met de vakhandel waar u uw PC 26.14 hebt gekocht of stuur de PC 26.14 met de aankoopbon en alle accessoires, voldoende gefrankeerd, naar:

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

Bij rechtmatige claims op garantie, ontvangt u een vervangend apparaat. Er kan alleen sprake zijn van een claim op het op dat moment actuele model. De producent behoudt zich technische wijzigingen voor.

Hiermee verklaart SIGMA-ELEKTRO GmbH, dat de PC 26.14 overeenstemt met de wettelijke vereisten en de andere relevante voorschriften van de richtlijn 1999/5/EG.

6.1 Batterijen

Batterijtype: CR2032, levensduur van de batterij: gemiddeld 1 jaar



U kunt de CE-declaratie vinden op: www.sigmasport.com

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."

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
3487 Swenson Ave.
St. Charles, IL 60174, 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
4F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830

