

HEART RATE MONITOR



**SIGMA**<sup>®</sup>  
GERMANY

CZ

ZONE INDICATOR

KCAL

DIGI CODE



MORE  
INFORMATION



[WWW.SIGMA-GR.COM](http://WWW.SIGMA-GR.COM)

**PC 26.14**

## Obsah

1	Displej, obsazení tlačítek a procházení přehledu	3
2	Provedení nastavení	8
3	Trénink s pulsmetrem PC 26.14	15
4	Vyvolání paměti	21
5	Likvidace	24
6	Záruční ustanovení	24

## Úvod

Mockrát děkujeme, že jste se rozhodli pro pulsmetr značky SIGMA SPORT®.

Váš nový pulsmetr PC 26.14 vám bude po celá léta sloužit jako věrný průvodce při sportu a ve volném čase. Pulsmetr PC 26.14 je technicky náročný měřicí přístroj. Přečtete si prosím pečlivě tento návod k obsluze, abyste se seznámili s rozmanitými funkcemi svého nového pulsmetru a abyste je uměli použít.

SIGMA SPORT® vám přeje mnoho zábavy při používání vašeho pulsmetru PC 26.14.

## Další informace a poznámky

Další informace a také často kladené otázky najdete na internetových stránkách [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com).

**Poradte se prosím před zahájením tréninku se svým lékařem – obzvláště pokud trpíte kardiovaskulárním onemocněním.**

## 1

## Displej, obsazení tlačítek a procházení přehledu



### → Probuzení:

Pulsmetr PC 26.14 se dodává v přepravním režimu, ve kterém téměř nevyužívá baterii. Z tohoto důvodu musíte pulsmetr PC 26.14 před prvním použitím probudit. Postupujte následovně:



K opuštění přepravního režimu a aktivaci pulsmetru PC 26.14 přidržeťte prosím tlačítko START tak, jak je znázorněno na fólii, po dobu min. 5 sekund. Poté se zobrazí „Language English“.

## 1.1 Oblasti displeje

Displej je rozdělen v podstatě do 3 oblastí:



- Oblast 1:** zobrazení (tréninkových) hodnot – tepová frekvence a okruhy
- Oblast 2:** zobrazení právě vybraných funkcí, body menu a zobrazení odpovídajících údajů
- Oblast 3:** indikace pro přehledné procházení menu a ovládání

## 1.2 Obsazení tlačítek

Pulsometr PC 26.14 má pět tlačítek:  
TOGGLE/-, TOGGLE/+, STOP, START a ENTER.

### Tlačítko STOP:

Pomocí tohoto tlačítka přejdete o úroveň zpět v rámci struktury menu. Stisknutím tohoto tlačítka v tréninkovém režimu zastavíte trénink.

#### Resetování tréninku bez uložení:

Tlačítko STOP přidržte stisknuté.

### Tlačítka TOGGLE/- a TOGGLE/+ :

Pomocí tlačítka TOGGLE/+ přecházíte doprava v hlavním menu a pomocí tlačítka TOGGLE/- přecházíte zpět. Pokud jste v bodě, ve kterém se konfigurují hodnoty, nastavte pomocí TOGGLE/+ vyšší a pomocí TOGGLE/- nižší hodnotu.

#### Aktivace/deaktivace režimu světla:

Stiskněte zároveň tlačítka TOGGLE/- a TOGGLE/+. Opakovaným současným stisknutím tlačítek se podsvícení displeje znovu vypne. Světlo je aktivní po dobu cca 3 sekund.

### Tlačítko ENTER:

Tímto tlačítkem vyvoláte hlavní menu a potvrdíte zadané údaje.

Přejdete do podmenu příslušného bodu menu a vyvoláte další podřazené body, jsou-li k dispozici.

### Tlačítko START:

Ke spuštění tréninku stiskněte tlačítko START.

Opakovaným stisknutím během tréninku se označí okruh (LAP).

Pokud se trénink zastavil tlačítkem STOP, pokračujte v měření času opětovným stisknutím tlačítka START.

#### LapView / náhled okruhů:

Tlačítko START přidržte stisknuté. Stiskněte tlačítko STOP k opuštění náhledu okruhů (LapView).



# 1.3 Procházení menu

Úroveň 0

Úroveň 1

Úroveň 2

Úroveň 3 (přibližný náhled)



- TOGGLE

+ TOGGLE

## Hlavní menu



**Trénink**



**Paměť**



**Nastavení**



Čas okruhu +  
Stopky



Prům. tepová  
frekvence +  
Max. tepová  
frekvence



Spotřeba  
kalorií +  
Čas



Zóny  
intenzity



Cílová zóna +  
% max. TF



Trénink



Celkem



Uživatel



Pulsometr



Oblíbené



Čas okruhu



Prům.  
tepová frekvence



Spotřeba  
kalorií



Zóny  
intenzity



Cílová zóna +  
% max. TF



Trénink 1  
Trénink 2  
Trénink 3  
Trénink 4  
Trénink 5  
Trénink 6  
Trénink 7



Týden



Měsíc



Od

\*Je volit až po absolvování tréninku.



Pohlaví



Den narození



Hmotnost



Max. TF



Cílová zóna



Zóny intenzity



Jazyk



Datum



Čas



Alarm



Reset Celkem



Kontrast



Zvuk tlačítek



Alarm zón



Strana 1



Strana 2



Strana 3



Strana 4



Strana 5



Strana 6



Strana 7



Strana 8

Stiskem **ENTER** chcete-li přejít do další nižší úrovně.

Stiskem **STOP** chcete-li se o jednu úroveň vrátit.



Vyvolejte bod menu „Nastavení“ stisknutím tlačítka ENTER, jak je zobrazeno v přehledu procházení (kapitola 1.3), poté přejděte pomocí TOGGLE/+ k bodu „Nastavení“ a znovu stiskněte tlačítko ENTER.

## 2.1 Pulsmetr



V menu nastavení vyberte bod „Pulsmetr“ a můžete provádět základní konfigurace pulsmetru, jako např. jazyk, datum a čas, zvuky nebo kontrast atd.



Vyberte funkci prostřednictvím TOGGLE/+ a TOGGLE/-, jak je popsáno v předchozích kapitolách, a potvrďte příslušné nastavení tlačítkem ENTER. Pokud se chcete vrátit o úroveň zpět, stiskněte tlačítko STDP.



Po každém provedeném nastavení ohlásí displej „Nastavení OK“.

## 2.2 Zvukové alarmy

Při překročení nastavené cílové zóny směrem nahoru zazní trojnásobné pípnutí každých 20 sekund (dokud budete trénovat mimo zónu).

Při překročení cílové zóny směrem dolů zazní dlouhé pípnutí.

## 2.3 Blokování tlačítek



Aby se zabránilo spuštění tréninku nedopatřením, je možné zablokovat tlačítka. K tomuto účelu přejděte prosím do menu „Pulsmetr“ a dále k bodu „Blokování“.

Chcete-li blokování deaktivovat, postupujte následovně: Stiskněte libovolné tlačítko a poté tlačítko ENTER.

## 2.4 Uživatel



První bod v podmenu „Nastavení“ jsou uživatelská nastavení.

Pomocí tlačítka ENTER se dostanete do dalšího podmenu uživatelských nastavení.



Pokud chcete například změnit „Pohlaví“ z mužského na ženské, stiskněte ENTER.



Výběr „mužské“ bliká a pomocí TOGGLE/+ může být nyní změněn na „ženské“. Potvrďte příslušné nastavení tlačítkem ENTER.



Na displeji se jako potvrzení zobrazí „Nastavení OK“ stejně jako u všech následujících nastavení.

Nyní můžete nastavit další osobní údaje, jako den narození, hmotnost, maximální tepovou frekvenci (TF) a také cílové tréninkové zóny.



Dále zadejte svou aktuální hmotnost. K tomuto bodu přejděte opět pomocí TOGGLE/+ a potvrďte tlačítkem ENTER.



Pomocí TOGGLE/+ přejděte k dalšímu bodu, datu narození. Zde postupujte jako obvykle a vyberte bod tlačítkem ENTER.



Prostřednictvím TOGGLE/+ , resp. TOGGLE/- vyberte mezi jednotkami – kilogramy a librami.



Nejprve nastavte správný rok narození. Prostřednictvím TOGGLE/+ a TOGGLE/- nastavte vyšší nebo nižší rok jako aktuální blikající hodnotu.



Po potvrzení hodnoty tlačítkem ENTER obdobně nastavte měsíc.



Potom můžete jako obvykle zadat správnou hodnotu pro svou hmotnost v předem nastavených jednotkách.



A stejně postupujte i u nastavení dne.



Dále zadejte svou osobní maximální tepovou frekvenci (max. TF). K tomuto bodu přejděte opět pomocí TOGGLE/+ a potvrďte tlačítkem ENTER.



Po úspěšném nastavení dne narození se na displeji zobrazí příslušné hlášení.



Pokud neznáte aktuální maximální tepovou frekvenci, můžete ji také nechat vypočítat automaticky. K tomuto účelu vyberte „Automaticky“. Pokud znáte svou osobní maximální tepovou frekvenci, vyberte možnost „Manuálně“ a postupujte tak, jak je popsáno na předchozí straně.



Dále vyberte, ve které cílové zóně chcete trénovat.

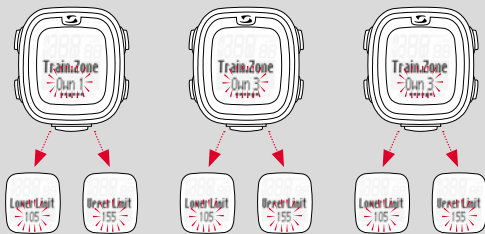
- V zóně FIT ke zvyšování tělesné kondice.
- V zóně FAT k optimálnímu spalování tuků během tréninku.

Príslušné horní a dolní meze zón se vám zobrazí při výběru.



Máte také možnost trénovat ve vlastní zóně [OWN], kterou si stanovíte sami.

Zde si sami zadáte horní a dolní meze tepové frekvence. Můžete uložit až tři různé vlastní zóny.



Je také možné trénovat bez cílové zóny. K tomuto účelu musíte tuto funkci vypnout.



Je možné stanovit 4 různé zóny intenzity. Tyto zóny se řadí jedna za druhou a nemohou se překrývat.

Nejprve stanovte prostřednictvím výběru tlačítkem ENTER zónu intenzity 1. Zde nastavte pomocí TOGGLE/+ a TOGGLE/- dolní hodnotu a potvrďte tlačítkem ENTER.

Postupujte stejně i s horní hodnotou.



Postupujte stejně také u zón intenzity 2, 3 a 4.

Poznámka: Možnost odchýlit se od standardních hodnot vašich tréninkových zón a stanovit vlastní zóny je určena pro uživatele s pokročilými nároky a vyšší intenzitou využití.



## 2.3 Oblíbené



Pod bodem „Oblíbené“ můžete sami upravit zobrazení na displeji tak, aby se vám zobrazovaly funkce, které chcete hned vidět.

Celkem můžete individuálně nastavit 9 stran vždy se dvěma funkcemi.



Na všech 9 stranách můžete individuálně sestavit, jak má displej vypadat během tréninku.



Pokud vyberete jen jednu hodnotu, automaticky se během tréninku zobrazí větší.



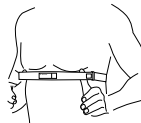
Pomocí „Nastavení OK“ se potvrdí zadání na displeji.

Během tréninku se nyní budou zobrazovat tato nastavení.



## 3

## Trénink s pulsmetrem PC 26.14

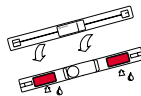


Před tréninkem musíte přiložit hrudní pás.

Abyste puls měřili správně, upravte délku pásu tak, aby pás dobře přiléhá, ale přitom nebyl příliš utažený.

Přiložte pás pod prsní svalstvo, resp. prsa.

Navíc ještě navlhčete ryhované plochy, které přiléhají ke kůži.



Výběr / změna cílové zóny: Stiskněte tlačítko ENTER a podržte ho stisknuté, aby se vybrala požadovaná cílová zóna pro trénink.



Vyvolejte bod menu „Trénink“, jak je popsáno v kapitole 1. Přímou se zobrazí také vaše zvolená tréninková zóna (FIT, FAT nebo OWN).

Trénink v zóně FIT: Zvyšuje vaši tělesnou kondici a je výrazně intenzivnější. V této zóně si zlepšujete vytrvalost. Hodnota se stanovuje na základě vaší maximální tepové frekvence a odpovídá jejím 70–80 %.



V zóně FAT se trénuje aerobní látková výměna. Při delší době aktivity a nižší intenzitě se spaluje a přeměňuje na energii více tuků než sacharidů. Trénink v této zóně podporuje hubnutí. Hodnota se stanovuje na základě vaší maximální tepové frekvence a odpovídá jejím 55–70 %.





Pokud chcete trénovat v individuální tréninkové zóně (OWN), zvolte nejprve zónu OWN a nastavte ji požadovaným způsobem, jak je popsáno v kapitole 2.

Celkem můžete nastavit 3 individuální zóny.



Okruh (LAP) spustíte opětovným stisknutím tlačítka START.

### 3.1 Trénink – spuštění, zastavení, pokračování a ukončení



Trénink spustíte stisknutím tlačítka START.

#### Příklad tréninku s okruhy (LAP):

Pravidelně běháte dva okruhy okolo rybníka a chcete je běhat různou rychlostí. Pomocí tréninku s okruhy s pulsmetrem PC 26.14 zjistíte hodnoty pro jednotlivé okruhy.



Tlačítkem STOP trénink zastavíte.

Pokračovat v přerušeném tréninku můžete opětovným stisknutím tlačítka START.



Pokud chcete trénink zcela ukončit, stiskněte znovu tlačítko STOP. Nyní displej zobrazuje dotaz, zda chcete trénink opravdu ukončit a zároveň uložit (prostřednictvím tlačítka STOP), nebo zda chcete pokračovat (prostřednictvím tlačítka ENTER).

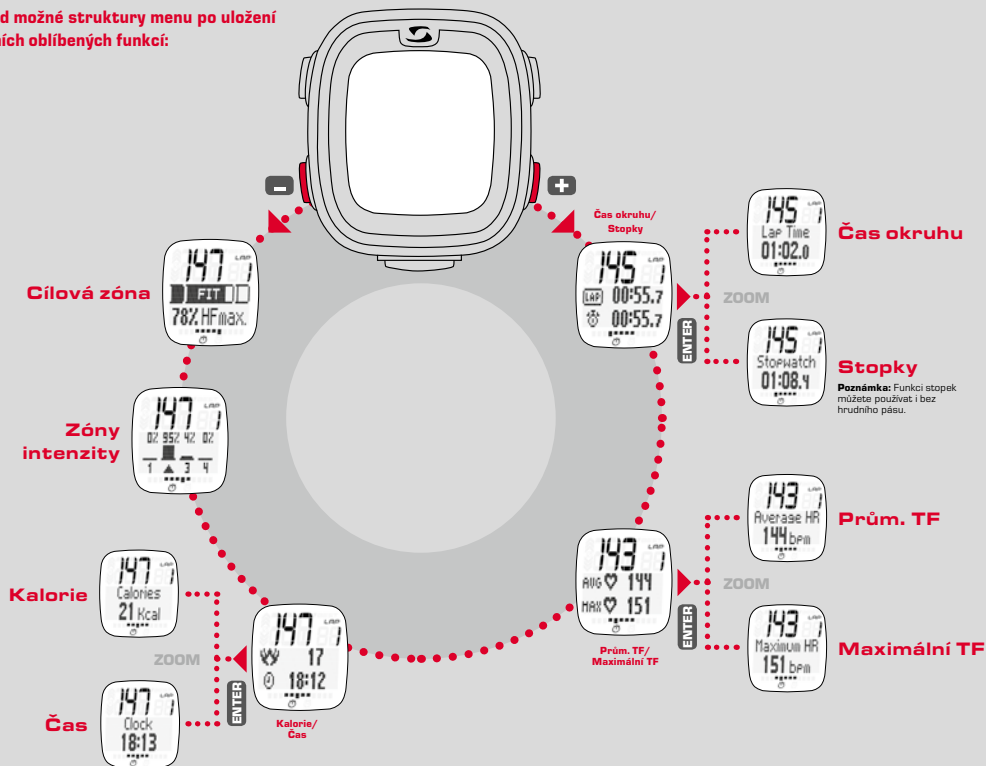
Pokud chcete trénink ukončit, stiskněte tlačítko +/- a rozhodněte se, zda chcete trénink uložit (SAVE), nebo ho nechcete ukládat (RESET).

## 3.2 Během tréninku

Je-li spuštěný trénink, začíná na displeji běžet čas. Procházejte menu tak, jak je znázorněno v přehledu v kapitole 1. Také během tréninku ovládáte zobrazení prostřednictvím TOGGLE+/- (hlavní menu) a tlačítkem ENTER přecházíte do podmenu a k příslušným bodům menu a funkcím. Při tom můžete vždy vidět aktuální hodnoty dané funkce.

Díky funkcím, jako jsou přesné měření tepové frekvence, počítadlo okruhů (do 50 okruhů), zobrazení nejlepšího okruhu (BestLap), funkce přiblížení, vizualizace zón intenzity a počítadlo kalorií, je trénink velmi informativní.

### Příklad možné struktury menu po uložení vlastních oblíbených funkcí:





### → Měření tepové frekvence

Zobrazení průměrné a maximální tepové frekvence. Podle hodnot stanovených prostřednictvím vašeho hrudního pásu.



### → Zóny intenzity

V přehledu zón intenzity vidíte váš čas běhu procentuálně rozdělený do stanovených zón intenzity. Díky tomu můžete během tréninku vyhodnocovat a popř. přizpůsobovat intenzitu tréninku.



### → Počítadlo okruhů

Zobrazení počtu okruhů (LapCount) stisknutím tlačítka LAP při dokončeném okruhu. Čas okruhu a celkový čas se zobrazí současně.



### → Počítadlo kalorií

**Poznámka:** Pamatujte prosím, že spotřeba kalorií se vypočítává pouze tehdy, když byl spuštěn trénink a tepová frekvence činí alespoň 100.



### → Zobrazení BestLap

Na displeji se přímo zobrazuje informace o nejlepším čase okruhu. Pokud jste dosáhli nejlepšího času okruhu, okamžitě se tato informace dočasně zobrazí na displeji jako „Nejlepší okruh“.



Pokud poslední okruh není nejlepší, zobrazí se jako „Poslední okruh“.



## 4

### Vyvolání paměti

Vyvolejte bod menu „Paměť“, jak je popsáno v kapitole 1.



### → Funkce přiblížení

Pomocí funkce přiblížení můžete hodnoty zobrazit také jednotlivě. Stisknutím tlačítka ENTER můžete na displeji samostatně zobrazit například funkce „Čas okruhu“ nebo „Stopky“.



Můžete vyvolat příslušné uložené tréninkové údaje. Jsou uspořádané podle data/aktuality, přičemž se na prvním místě zobrazuje poslední uložený trénink. Údaje můžete podrobně zobrazit tlačítkem ENTER, když použijete princip procházení menu popsaný v kapitole 1.

Celkem můžete uložit 7 tréninků. Paměť je uspořádaná dynamicky, což znamená, že nejnovější trénink automaticky přepíše nejstarší trénink.



Trénink můžete vyvolat podle data a času.

Tlačítkem ENTER můžete zobrazit různé hodnoty (okruhy, cílovou zónu, zónu intenzity a příslušné hodnoty).



Datum a čas tréninku.



Kromě toho máte k dispozici celkovou paměť.

V týdenním přehledu najdete počet tréninků za tento kalendářní týden s absolutním tréninkovým časem a spotřebou kalorií. Prostřednictvím TOGGLE +/- můžete procházet 12 posledními týdny/měsíci roku.

To samé platí pro přehled v měsících a také pro shrnující celkový přehled od okamžiku aktivace pulsmetru.

**Poznámka:** Vždy můžete vybrat odpovídající den (tlačítko +/-), chcete-li se podívat na trénink. Zobrazení tréninku: Zobrazí se celkový počet tréninků. Tlačítky TOGGLE +/- můžete vybrat určitý den. Tlačítkem ENTER zobrazíte náhled.





Li =  
Lithium Ionen

Baterie se nesmí likvidovat s domovním odpadem (evropský zákon o bateriích)! Odevzdejte prosím baterie na příslušném sběrném místě k likvidaci odpadu.



Elektronické přístroje se nesmějí likvidovat s domovním odpadem. Odevzdejte prosím přístroje na příslušném sběrném místě k likvidaci odpadu.

Ručíme vůči našemu příslušnému smluvnímu partnerovi za vady podle zákonných předpisů. Na baterie se záruka nevztahuje. Se žádostí o poskytnutí záruky se prosím obraťte na obchodníka, u kterého jste svůj pulsmetr PC 26.14 zakoupili, nebo pulsmetr PC 26.14 zašlete společně s dokladem o koupi a všemi díly příslušenství a s dostatečným poštovním na následující 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

Při oprávněném nároku na poskytnutí záruky obdržíte přístroj výměnou. Nárok vzniká pouze za model, který je v současné době aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo na technické změny.

Společnost SIGMA ELEKTRO GmbH tímto prohlašuje, že je pulsmetr PC 26.14 ve shodě se základními požadavky a jinými relevantními předpisy směrnice 1999/5/ES.

## 6.1 Baterie

Typ baterie: CR2032, Životnost baterie: průměrně 1 rok



ES prohlášení najdete na adrese: [www.sigmasport.com](http://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](mailto: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 2<sup>nd</sup> Rd.,  
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan  
Tel. +886-4-2358 3070  
Fax. +886-4-2358 7830

