

HEART RATE MONITOR



SIGMA[®]
GERMANY

ES

ZONE INDICATOR

KCAL

DIGI CODE



MORE
INFORMATION



WWW.SIGMA-GR.COM

PC 26.14

Contenido

1	Pantalla, funciones de las teclas y navegación en el resumen	3
2	Realizar ajustes	8
3	Entrenar con el PC 26.14	15
4	Consultar memoria	21
5	Eliminación	24
6	Disposiciones de la garantía	24

Prólogo

Muchas gracias por haberse decidido por un monitor de ritmo cardíaco de SIGMA SPORT®.

Su nuevo PC 26.14 será su fiel compañero en el deporte y tiempo libre durante muchos años. El PC 26.14 es un instrumento de medición de alta tecnología. Para poder conocer y utilizar las múltiples funciones de su nuevo monitor de ritmo cardíaco, lea atentamente este manual de instrucciones.

SIGMA SPORT® desea que se divierta utilizando su PC 26.14.

Más información e indicaciones

En www.sigmasport.com encontrará más información y podrá consultar las preguntas frecuentes (FAQs).

Antes de comenzar el entrenamiento consulte a su médico; principalmente si tiene alguna enfermedad cardiovascular.

1 Pantalla, funciones de las teclas y navegación en el resumen



→ Activación:

El PC 26.14 se envía en modo de transporte durante el cual prácticamente no consume batería. Por este motivo, antes de utilizar por primera vez el PC 26.14 deberá activarlo. Proceda de la siguiente manera.



Para salir del modo de transporte y activar el PC 26.14, presione la tecla START durante 5 min como mínimo tal como se muestra en la lámina. Aparecerá el aviso "Language English".

1.1 Diagrama de la pantalla

La pantalla está dividida esencialmente en 3 áreas:



- Área 1:** Visualización de los valores (del entrenamiento), frecuencia cardíaca y vueltas
- Área 2:** Visualización de las funciones seleccionadas en ese momento y de los datos correspondientes
- Área 3:** Indicación del desplazamiento por la pantalla para guiarse a través del menú y una navegación más clara

1.2 Funciones de las teclas

El PC 26.14 tiene cinco teclas.

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

Tecla **STOP**:

Con esta tecla se vuelve un nivel atrás dentro de la estructura del menú. En el modo de entrenamiento, el entrenamiento se detiene presionando esta tecla.

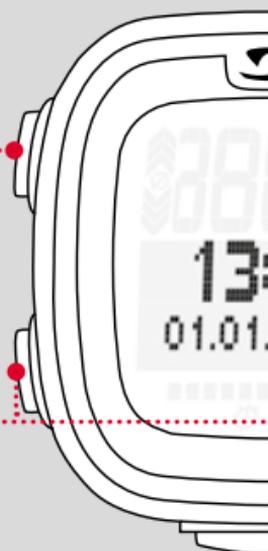
Restablecer el entrenamiento sin guardar: Mantener presionada la tecla STOP

Teclas **TOGGLE/-** y **TOGGLE/+**:

Con TOGGLE/+ se navega hacia la derecha en el menú principal y TOGGLE/- se vuelve atrás. Una vez que se encuentre en un ítem en el que desea configurar valores, ajuste un valor mayor con TOGGLE/+ o uno menor con TOGGLE/-.

Activar/desactivar modo de iluminación

Presione simultáneamente las teclas TOGGLE/- Y TOGGLE/+. Si vuelve a presionar simultáneamente las teclas, la iluminación de la pantalla se apagará. La luz estará activa durante aprox. 3 segundos.





Tecla ENTER:

Con esta tecla se activa el menú principal y se confirman las entradas.

Puede ir al submenú del ítem correspondiente y activar otros subítems, siempre que estén disponibles.

Tecla START:

Para iniciar el entrenamiento, presione la tecla START.

Si presiona nuevamente esta tecla durante el entrenamiento, se marcará una LAP/Vuelta.

Si se ha detenido un entrenamiento con la tecla STOP, la medición del tiempo se continúa presionando nuevamente la tecla START.

LapView / Vista de vueltas:

Mantener presionada la tecla START. Presionar la tecla STOP para abandonar LapView.

1.3 Navegación

Nivel 0



Nivel 1

Menú principal



Entrenamiento

Nivel 2



Tiempo de la vuelta + cronómetro



FC promedio + frecuencia cardíaca máx.



Calorías consumidas + hora



Zonas de intensidad



Zona meta + % FCmax

Nivel 3 (Vista de zoom)



Tiempo de la vuelta



Frecuencia cardíaca promedio



Calorías consumidas



Cronómetro



Frecuencia cardíaca máx.



Hora



+ TOGGLE



Memoria



Entrenamiento Total



Entrenamiento 1
Entrenamiento 2
Entrenamiento 3
Entrenamiento 4
Entrenamiento 5
Entrenamiento 6
Entrenamiento 7

* Visible recién cuando se ha terminado un entrenamiento.



Mes



Desde



Ajustes



Usuario Aparato Favoritos



Sexo	Idioma	Favoritos
Fecha de nacimiento	Fecha	Página 1
Peso	Hora	Página 2
FC máx.	Alarma	Página 3
Zona meta	Reiniciar total	Página 4
Zonas de intensidad	Contraste	Página 5
	Sonido de tecla	Página 6
	Alarma zona meta	Página 7
	Bloqueo	Página 8
		Página 9

Presione **ENTER** para ir al siguiente nivel

Presione **STOP** para volver un nivel



Tal como se muestra en el resumen de navegación (capítulo 1.3), el ítem "Ajustes" se activa presionando la tecla ENTER. A continuación, regule el ítem "Ajustes" con TOGGLE/+ y presione nuevamente la tecla ENTER.

2.1 Aparato



Si en el menú de ajustes selecciona el ítem "Aparato", podrá realizar configuraciones básicas como idioma, fecha y hora, sonidos o contraste, etc.



Tal como se describió en los capítulos anteriores, seleccione TOGGLE/+ y TOGGLE/- y confirme el ajuste realizado con la tecla ENTER. Si desea volver un nivel, presione la tecla STOP.



Después de cada ajuste realizado, en la pantalla verá "Ajustes OK".

2.2 Tonos de alarma

Si se sobrepasa la zona meta ajustada, sonará una alarma de 3 tonos cada 20 segundos (hasta que entre fuera de la zona).

Si no se llega a ella, sonará una alarma larga.

2.3 Bloqueo de teclas



Para evitar iniciar un entrenamiento por descuido, se pueden bloquear las teclas. Para ello, en el menú "Aparato" dirjase al ítem "Bloqueo". Para desactivar el bloqueo, proceda de la siguiente manera: Presione cualquier tecla y a continuación la tecla ENTER.

2.4 Usuario



El primer ítem del submenú "Ajustar" se refiere a los ajustes de usuario.

Con la tecla ENTER irá a otro submenú con los ajustes de usuario.



Si desea cambiar el "Sexo" de masculino a femenino, por ejemplo, presione la tecla ENTER.



La opción "Masculino" parpadeará y podrá cambiarse a femenino con la tecla TOGGLE/+. Confirme el ajuste con ENTER.



Aparecerá "Ajustes OK" en la pantalla a modo de confirmación, como en todos los siguientes ajustes.

Ahora puede ajustar otros datos personales como la fecha de nacimiento, el peso, la frecuencia cardíaca máxima (FC) y también su zona de entrenamiento meta.



Con TOGGLE/+ se moverá hacia el siguiente ítem, su fecha de nacimiento. Proceda como es habitual y seleccione el ítem con la tecla ENTER.



Primero ajuste el año de nacimiento. Con TOGGLE/+ Y TOGGLE/- ajuste el año hacia adelante o hacia atrás del valor que está parpadeando.



Después de haber confirmado con ENTER, ajuste el mes del mismo modo.



A continuación, haga lo mismo con el día.



Habrás ajustado correctamente su fecha de cumpleaños y en la pantalla aparecerá el aviso correspondiente.



Después, ingrese su peso actual. Para ello, desplácese con TOGGLE/+ y confirme con ENTER.



Con TOGGLE/+ o TOGGLE/- seleccione la unidad, kilogramos o libras.



A continuación podrá ingresar el valor correcto de su peso en la unidad que acaba de definir.



Posteriormente, ingrese su frecuencia cardíaca máxima (FCmax) personal. Para ello, desplácese con TOGGLE/+ y confirme con ENTER.



Si no dispone de una frecuencia cardíaca máxima actualizada, se la puede calcular en forma automática. Para ello, elija "Automático". Si conoce su frecuencia cardíaca máxima personal, seleccione "Manual" y proceda como se describe en la página anterior.



A continuación seleccione la zona objetivo en la que desea entrenar.

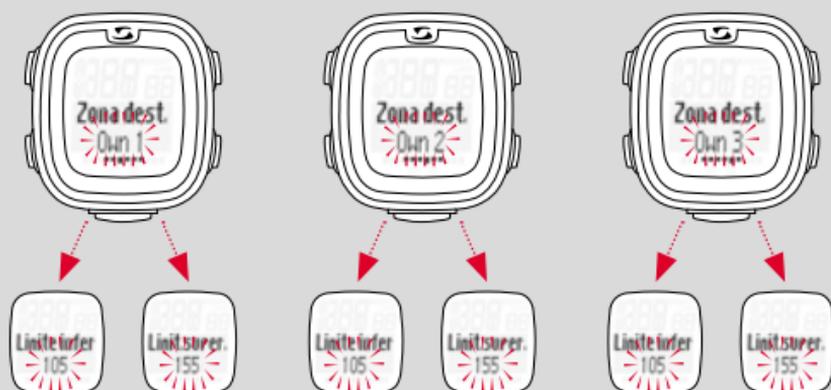
- En la zona FIT para aumentar el fitness corporal.
- En la zona FAT para quemar grasa de forma óptima durante el entrenamiento.



En la selección se mostrarán los límites superior e inferior.

También tiene la opción de entrenar en una zona definida por usted mismo (OWN).

Aquí, ingrese usted mismo los límites superior e inferior de la frecuencia cardíaca. Puede determinar hasta tres zonas personalizadas diferentes.



También es posible entrenar sin zona objetivo. Para ello, debe desactivar la función.



Se pueden definir 4 zonas de intensidad diferentes. Estas se establecen una tras otra y no pueden solaparse.

Primero, defina la zona de intensidad 1 seleccionando la tecla ENTER. Aquí podrá ajustar el valor mínimo con las teclas TOGGLE/+ o TOGGLE/- y confirmar con ENTER.

Proceda de la misma manera para el valor máximo.



Para las zonas de intensidad 2, 3 y 4, proceda del mismo modo.

Indicación: La opción de cambiar valores estándar que difieran de sus zonas de entrenamiento y definir zonas propias está prevista para usuarios con pretensiones avanzadas y mayor intensidad de uso.



2.5 Favoritos



En el ítem "Favoritos" puede personalizar la visualización de la pantalla de acuerdo a las funciones que desea tener rápidamente a la vista.

Se pueden personalizar un total de 9 páginas con dos funciones cada una.



En las 9 páginas puede definir en forma individual la apariencia de su pantalla durante el entrenamiento.



Si solo selecciona un valor, este se mostrará automáticamente más grande durante el entrenamiento.



Con "Ajustes OK" la entrada se confirma en la pantalla.

Durante el entrenamiento se mostrarán estos ajustes.

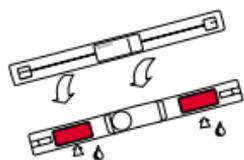
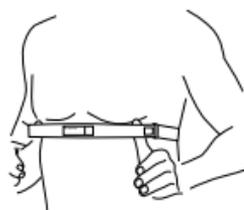


Antes de entrenar debe colocarse el transmisor pectoral.

Para medir correctamente el pulso, ajuste la longitud del transmisor de modo que el cinturón asiente bien pero no le apriete.

Coloque el cinturón debajo del músculo pectoral o bien debajo del pecho.

Humedezca las superficies rugosas que están en contacto con la piel.



Seleccionar/cambiar zona meta:

Presione la tecla ENTER y manténgala presionada para seleccionar la zona meta deseada para su entrenamiento.



Tal como se describió en el capítulo 1, active el ítem del menú "Training". La zona de entrenamiento personal seleccionada (FIT, FAT u OWN) se mostrará inmediatamente.

Si entrena en la zona FIT: aumenta su fitness corporal y es mucho menos intensa. Con esta fortalece su resistencia de base. El valor se calcula con ayuda de su frecuencia cardíaca máxima y corresponde al 70 - 80% de ella.

En la zona FAT se entrena el metabolismo aeróbico. Con una duración prolongada y escasa intensidad se queman más grasas que hidratos de carbono y se transforman en energía. El entrenamiento en esta zona le ayudará a adelgazar. El valor se calcula con ayuda de su frecuencia cardíaca máxima y corresponde al 55 - 70 % de ella.





Si desea entrenar en una zona de entrenamiento personal (OWN 1-3), debe haber seleccionado y ajustado previamente la zona OWN 1 como se ha descrito en el capítulo 2.

Puede ajustar 3 zonas personalizadas en total.

3.1 Iniciar, detener, continuar y finalizar entrenamiento



El entrenamiento se inicia presionando la tecla START.



Ejemplo de un entrenamiento por vuelta (LAP):

Usted corre regularmente dos vueltas alrededor de un lago y desea hacerlo a diferentes velocidades. Con el entrenamiento por vuelta del PC 26.14 se establecen los valores de cada vuelta.





Una LAP/vuelta se inicia presionando nuevamente la tecla START.



Con la tecla STOP se detiene el entrenamiento.

Puede continuar el entrenamiento interrumpido presionando nuevamente la tecla START.



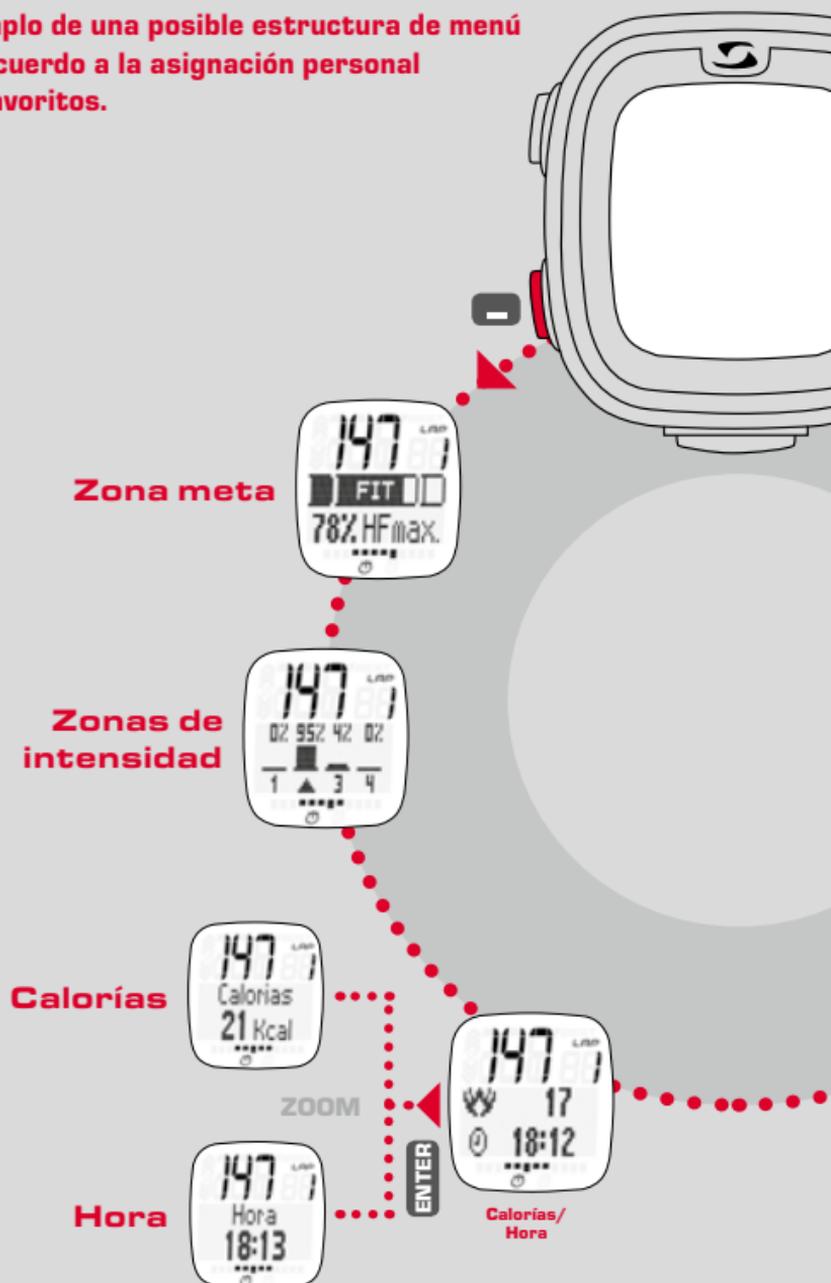
Si desea finalizar completamente el entrenamiento, hágalo presionando nuevamente la tecla STOP. Ahora, la pantalla le mostrará un mensaje en el que se le consulta si realmente desea finalizar el entrenamiento y guardarlo (con la tecla STOP) o si desea continuarlo (con la tecla ENTER).

Si desea finalizar el entrenamiento, presione la tecla +/- y decida si quiere guardarlo (SAVE) o no (RESET).

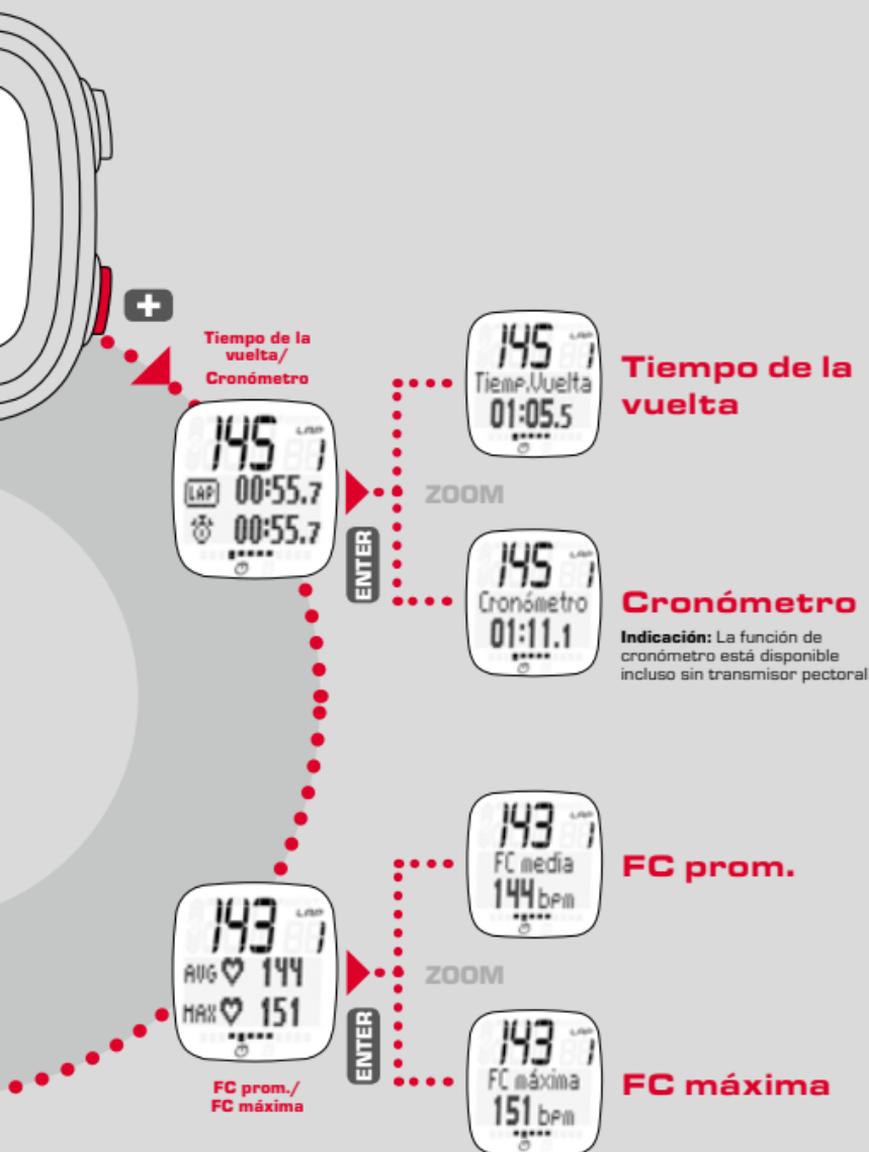
3.2 Durante el entrenamiento

Una vez iniciado el entrenamiento, el tiempo comienza a correr en la pantalla. Puede navegar como se describe en el resumen del capítulo 1. Incluso durante el entrenamiento, el aviso se controla con TOGGLE+/- (menú principal) y la tecla ENTER en el submenú de los ítems del menú y funciones. Así podrá leer siempre los valores actuales de la función.

Ejemplo de una posible estructura de menú de acuerdo a la asignación personal de favoritos.



Las funciones, como la medición exacta de la frecuencia cardíaca, el contador de vueltas (hasta 50 vueltas), el indicador BestLap, la función de zoom, la visualización de las zonas de intensidad y del contador de calorías le brindan mucha información sobre su entrenamiento.





→ Medición de frecuencia cardíaca

Ingreso de la frecuencia cardíaca promedio y máxima. Valores calculados conforme a su transmisor pectoral.



→ Contador de vueltas

Visualización de la cantidad de vueltas / contador de vueltas presionando la tecla LAP al finalizar la vuelta. Se muestran simultáneamente el tiempo de la vuelta y el tiempo total.



→ Indicación de BestLap

Información directa en la pantalla sobre el mejor tiempo de la vuelta. Si ha logrado el mejor tiempo de la vuelta, este se muestra de inmediato en la pantalla en forma pasajera como "Mejor Vuelta".



Si la última vuelta no es la mejor, se muestra como "últim.vuelta".



→ Función de zoom

Con la función de zoom también es posible mostrar los valores individualmente en forma destacada. En el ejemplo, presionando la tecla ENTER puede mostrar en la pantalla las funciones "Tiemp.Vuelta" o "Cronómetro" solas.





→ Zonas de intensidad

En el resumen de las zona de intensidad podrá ver rápidamente cómo se distribuye en forma porcentual su tiempo de carrera en las diferentes zonas de intensidad. Podrá evaluarlos y, eventualmente, mejorarlos durante el entrenamiento de su esfuerzo/intensidad.



→ Contador de calorías

Indicación: Tenga en cuenta que el consumo de calorías solo se calcula cuando el entrenamiento se ha iniciado y la frecuencia cardíaca es de al menos 100.

4

Consultar memoria



Tal como se describió en el capítulo 1, active el ítem del menú "Memoria".



Puede activar los datos de entrenamiento guardados. Estos se ordenan según la fecha/actualidad; en primer lugar estará el último entrenamiento guardado. Puede ver los datos en forma detallada con la tecla ENTER, conforme al principio de navegación descrito en el capítulo 1.

Puede guardar 7 entrenamientos en total. La memoria está organizada en forma dinámica, es decir, el entrenamiento más reciente sobrescribe automáticamente al más antiguo.



Puede consultar un entrenamiento por fecha y hora.

Con la tecla ENTER se pueden mostrar diferentes valores (vueltas, zona meta, zona de intensidad y los valores correspondientes).



Fecha y hora del entrenamiento.

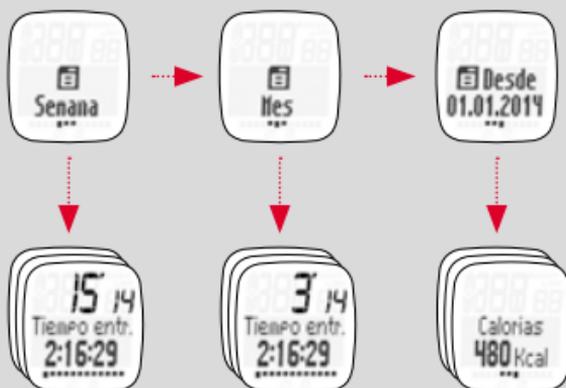


Además, tiene disponible la memoria completa. En la vista semanal encontrará la cantidad de entrenamientos de esta semana calendario con el tiempo de entrenamiento absoluto y el consumo de calorías. Con TOGGLE/+ y /- puede navegar por los 12 últimos meses/semanas del año.

Lo mismo es válido para el resumen en meses y el resumen global desde la activación del aparato.

Indicación: Puede elegir un día [tecla +/-] para ver su entrenamiento.

Ver entrenamiento: Aparece la cantidad total de entrenamientos. Con las teclas TOGGLE+/- puede elegir un día específico. Con ENTER obtendrá una visión rápida.



5

Eliminación



LI =
Lithium Ionen



¡Las baterías no deben desecharse en la basura doméstica [Ley Europea de Baterías]! Por favor, entregue las baterías a uno de los lugares de recogida indicados para su eliminación.



Los aparatos electrónicos no deben desecharse en la basura doméstica. Por favor, entregue el aparato en un puesto de eliminación designado.

6

Garantía

Respondemos frente a las partes por defectos de acuerdo a las disposiciones legales. Las baterías están excluidas de la garantía. En caso de reclamar garantía, contáctese con el comerciante al que le ha comprado el PC 26.14 o envíe su PC 26.14 con el comprobante de compra y todos los accesorios a:

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

Si el reclamo de garantía está justificado, se le cambiará el aparato por otro. Solo puede reclamarse el modelo actual de ese momento. El fabricante se reserva el derecho a realizar modificaciones técnicas.

Por medio del presente, SIGMA-ELEKTRO GmbH declara que el PC 26.14 es conforme a las exigencias esenciales y a todas las disposiciones vigentes de la Directiva 1999/5/CE.

6.1 Baterías

Tipo de batería: CR2032 / Vida útil de la batería: 1 año en promedio



Puede encontrar la declaración de conformidad CE en: 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

