

HEART RATE MONITOR



**SIGMA**<sup>®</sup>  
G E R M A N Y

PT

ZONE INDICATOR

KCAL

DIGI CODE



MORE  
INFORMATION



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

**PC 26.14**

## Índice

|          |                                                             |           |
|----------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Visor, funções das teclas e navegação na vista geral</b> | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>Efectuar configurações</b>                               | <b>8</b>  |
| <b>3</b> | <b>Treinar com o PC 26.14</b>                               | <b>15</b> |
| <b>4</b> | <b>Aceder à memória</b>                                     | <b>21</b> |
| <b>5</b> | <b>Eliminação</b>                                           | <b>24</b> |
| <b>6</b> | <b>Condições de garantia</b>                                | <b>24</b> |

## Prefácio

Muito obrigado por ter optado por um monitor de frequência cardíaca da marca SIGMA SPORT®.

O seu novo PC 26.14 será, durante muitos anos, o seu fiel companheiro durante as suas actividades desportivas e de tempos livres. O PC 26.14 é um instrumento de medição que cumpre os mais elevados requisitos técnicos. Para poder conhecer e utilizar as diversas funções do seu monitor de frequência cardíaca, leia atentamente este manual de instruções.

A SIGMA SPORT® espera que tire o melhor proveito do seu PC 26.14.

## Mais informações e indicações

Para mais informações, bem como para perguntas frequentes (FAQ), visite o site [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com).

**Antes de iniciar o treino, consulte o seu médico – especialmente em caso de problemas cardiovasculares.**

# 1 Visor, funções das teclas e navegação na vista geral



## → Activar:

O PC 26.14 é fornecido num modo de transporte, no qual praticamente não consome bateria. Por este motivo deve activar o PC 26.14 antes da primeira utilização. Proceda da seguinte forma.



Para abandonar o modo de transporte e activar o PC 26.14, prima a tecla START durante pelo menos 5 segundos, como representado na película. De seguida, aparece a indicação "Language English"

## 1.1 Visor gráfico

O visor está dividido em 3 áreas:



- Área 1: Representação dos valores (de treino) – frequência cardíaca e voltas
- Área 2: Representação das funções seleccionadas no momento, dos itens de menu e indicação dos respectivos dados
- Área 3: Indicação de scroll para uma navegação pelo menu clara

## 1.2 Função das teclas

O PC 26.14 tem cinco teclas.

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

### Tecla **STOP**:

Esta tecla leva-o um nível para trás na estrutura do menu. No modo de treino, pode parar o treino ao premir a tecla.

**Repor treino sem guardar:**

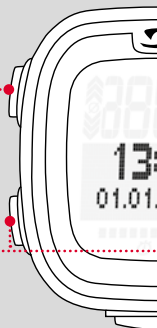
Manter a tecla STOP premida

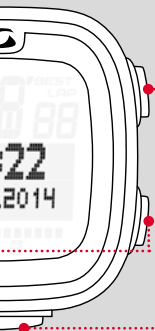
### Teclas **TOGGLE/-** e **TOGGLE/+**:

Com TOGGLE/+ navega para a direita no menu principal e TOGGLE/- fá-lo voltar para trás. Se estiver num item em que estejam configurados valores, ajuste para um valor mais elevado com TOGGLE/+ e para um valor mais baixo com TOGGLE/-.

**Activar/desactivar modo de luz**

Prima as teclas TOGGLE/- e TOGGLE/+ simultaneamente. Se premir as teclas simultaneamente de novo, a iluminação do visor apaga-se novamente. A luz fica activa durante aprox. 3 segundos.





### **Tecla ENTER:**

Com esta tecla, acede ao menu principal e confirma assim as introduções.

Navega para o submenu do respectivo item de menu e acede aos outros subitens, se disponíveis.

### **Tecla START:**

Para iniciar o treino, prima a tecla START.

Marca uma LAP/volta ao premir a tecla novamente durante o treino.

Se o treino tiver sido parado com a tecla STOP, retome a medição de tempo premindo a tecla START.

#### **LapView/Vista das voltas:**

Manter a tecla START premida.

Premir a tecla STOP para sair da Lapview.

## 1.3 Navegação

Nível 0



Nível 1

### Menu principal



### Treino

Nível 2



Tempo da volta +  
Cronómetro



FC média +  
frequência  
cardíaca  
máxima



Calorias  
queimadas +  
horas



Zonas de  
intensidade



Zona-alvo +  
% Fcmáx.

Nível 3 (Visualização com zoom)



Tempo da volta



Frequência cardíaca  
média



Calorias  
queimadas



Cronómetro



Frequência cardíaca  
máxima



Horas



+

TOGGLE

## Memória

## Configurações



Treino



Total



Treino 1  
Treino 2  
Treino 3  
Treino 4  
Treino 5  
Treino 6  
Treino 7

\* Só visível quando o treino é concluído.



Semana



Mês



Desde



Utilizador



Aparelho



Favoritos



Sexo

Data de nascimento

Peso

FC máx.

Zona-alvo

Zonas de intensidade



Idioma

Data

Hora

Alarma

Reset total

Contraste

Som das teclas

Alarma de zonas

Bloqueio



Favoritos

Página 1

Página 2

Página 3

Página 4

Página 5

Página 6

Página 7

Página 8

Página 9

Prima **ENTER**, para aceder ao nível seguinte mais baixo

Prima **STOP**, para retroceder um nível



Como representado na vista geral de navegação (Capítulo 1.3), aceda ao item de menu "Ajustar" ao premir a tecla ENTER, em seguida navegar para o item com TOGGLE/+ e premir novamente a tecla ENTER.

## 2.1 Aparelho



Escolha o item "Aparelho" no menu de ajuste e pode efectuar configurações básicas no aparelho como, por exemplo, idioma, data e hora, sons ou contraste, etc.



Escolha através do TOGGLE/+ e TOGGLE/- e confirme a configuração implementada através da tecla ENTER, como descrito nos capítulos anteriores. Se desejar voltar um nível para trás, prime a tecla STOP.



Após implementar cada configuração, o visor indica "Config. OK".



## 2.2 Sons de alarme

Caso exceda a zona-alvo ajustada, é audível um bip repetido 3 vezes a cada 20 segundos (enquanto treinar fora da zona).

Caso esta não seja atingida, é audível um bip prolongado.

## 2.3 Bloqueio de teclas



É possível bloquear as teclas para evitar um início do treino accidental. Para isso vá ao menu "Aparelho" e navegue para o item "Bloqueio".

Para desactivar o bloqueio, proceda da seguinte forma: Prima uma qualquer tecla e depois a tecla ENTER.

## 2.4 Utilizador



O primeiro item no submenu "Ajustar" são as configurações do utilizador.

Com a tecla ENTER chega a um outro submenu das configurações do utilizador.



Se desejar, por exemplo, alterar o "Sexo" de masculino para feminino, prima ENTER.



A selecção "masculino" pisca e agora pode ser alterada para feminino com TOGGLE/+. Confirme a respectiva configuração com ENTER.



Config. OK surge no visor como confirmação, como também em todas as próximas configurações.

Agora pode ajustar outros dados pessoais, como data de nascimento, peso, frequência cardíaca (FC) máxima, assim como as suas zonas-alvo de treino.



Com TOGGLE/+ navega para o próximo item, a sua data de nascimento. Aqui procede como habitualmente e selecciona o item com ENTER.



Em primeiro lugar, ajuste o ano de nascimento correcto. Através de TOGGLE/+ E TOGGLE/- ajusta para um ano mais elevado ou mais baixo do que o valor actual intermitente.



Após ter confirmado com ENTER, ajuste o mês analogicamente.



E, em seguida, também o dia.



Ajustou a sua data de nascimento com sucesso e recebe a respectiva mensagem indicada no visor.



Em seguida, introduza o seu peso actual. Para isso navegue novamente através do TOGGLE/+ e confirme com ENTER.



Com TOGGLE/+ ou TOGGLE/-, escolha entre a unidade quilograma e libra.



Depois, pode introduzir, como habitualmente, o valor correcto do seu peso na unidade definida.



Em seguida, introduza a sua frequência cardíaca (FCmáx.) máxima pessoal. Para isso navegue novamente através do TOGGLE/+ e confirme com ENTER.



Se não dispuser de uma frequência cardíaca máxima, pode deixar que esta também seja calculada automaticamente. Para isso seleccione "Automático". Se souber a sua frequência cardíaca máxima pessoal, seleccione "Manual" e proceda como descrito na página anterior.





Em seguida, encontra a selecção da zona-alvo que deseja treinar.

- Na zona FIT para melhorar a sua condição física.
- Na zona FAT para queimar gorduras de forma ideal durante o treino.

Os respectivos limites inferiores e superiores são-lhe indicados ao seleccionar.

Também tem a opção de treinar na sua própria zona pretendida (OWN).

Aqui é você mesmo que introduz os limites inferiores e superiores da frequência cardíaca. Pode guardar até três zonas pessoais diferentes.



Também é possível treinar sem zona-alvo. Para isso tem de desligar a função.



Podem ser definidas 4 zonas de intensidade diferentes. Estas formam uma sequência e não podem sobrepor-se.

Em primeiro lugar, define a zona de intensidade 1 com a tecla ENTER através da selecção. Aqui ajusta o valor inferior com TOGGLE/+ ou TOGGLE/- e confirme com ENTER.

Procede da mesma forma com o valor superior.



Proceda da mesma forma para as zonas de intensidade 2, 3 e 4.

**Nota:** A opção de diferir dos valores padrão das suas zonas de treino e definir as suas próprias zonas é destinada a utilizadores com requisitos mais avançados e uma intensidade de utilização mais elevada.



## 2.5 Favoritos



No item "Favoritos", você próprio pode organizar a representação do seu visor com as funções que deseja ver num relance.

No total, podem ser ajustadas individualmente 9 páginas, cada uma com duas funções.



Pode organizar individualmente a aparência do seu visor durante o treino em todas as 9 páginas.



Se seleccionar apenas um valor, este será indicado automaticamente com um tamanho maior durante o treino.



Com "Config.OK", a introdução é confirmada no visor.

Agora estas configurações são indicadas durante o treino.

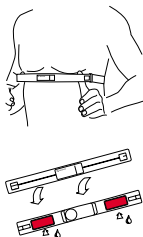


Tem de colocar o seu cinto torácico antes do treino.

Para uma medição da pulsação bem-sucedida, adapte o comprimento do cinto de modo a que este fique bem colocado, mas não demasiado apertado.

Coloque o cinto sob o peitoral ou o peito.

Humedeça também as áreas estriadas que ficam sobre a pele.



Mudar/seleccionar zona-alvo: Prima a tecla ENTER e mantenha-a premida para seleccionar a zona-alvo pretendida para o seu treino.



Aceda ao item de menu "Treino", conforme descrito no capítulo 1. A sua zona de treino seleccionada pessoalmente [FIT, FAT ou OWN] é indicada imediatamente.

Treino na zona FIT: melhora a sua condição física e é claramente mais intensiva. Aqui fortalece a sua resistência. O valor é calculado com base na sua frequência cardíaca máxima e corresponde a 70 - 80 % da mesma.



Na zona FAT é treinado o metabolismo aeróbio. Em caso de longa duração e intensidade reduzida, são queimadas e convertidas em energia mais gorduras do que hidratos de carbono. O treino nesta zona promove o emagrecimento. O valor é calculado com base na sua frequência cardíaca máxima e corresponde a 55 - 70 % da mesma.





Se desejar treinar numa zona de treino individual (OWN 1-3), deve seleccionar previamente a zona OWN 1 e ajustar apropriadamente, como descrito no capítulo 2.

Pode ajustar 3 zonas individuais no total.

### 3.1 Iniciar, parar, retomar e terminar treino



Inicia o treino ao premir a tecla START.



#### **Exemplo de um treino de volta (LAP):**

Corre regularmente duas voltas a um lago e pretende fazê-lo a diferentes velocidades. Com o treino de voltas do PC 26.14 determina os valores para cada volta.







Inicia uma LAP/volta ao premir novamente a tecla START.



Com a tecla STOP pára o treino. Pode retomar o treino interrompido ao premir novamente a tecla START.



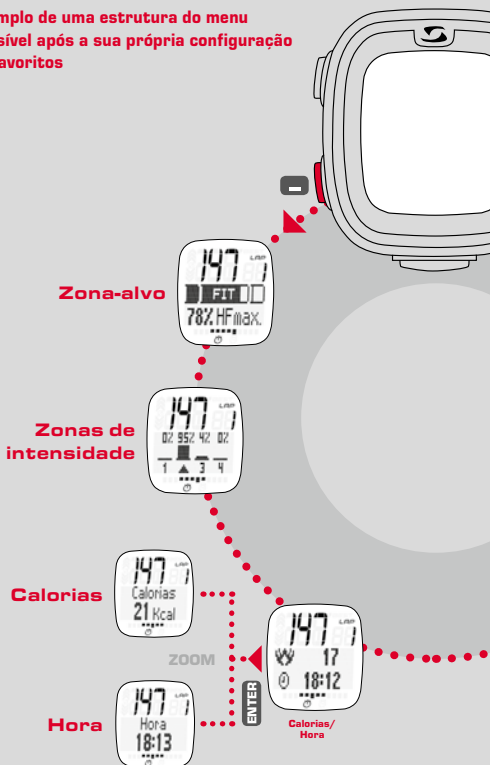
Se desejar terminar completamente o treino, pode fazê-lo premindo novamente a tecla STOP. O visor mostra agora a pergunta se tem a certeza que pretende terminar o treino e se pretende guardá-lo (através da tecla STOP) ou repô-lo (através da tecla ENTER).

Se desejar terminar o treino, prima a tecla +/- e decida se pretende guardar o treino (GUARDAR) ou não (RESET).

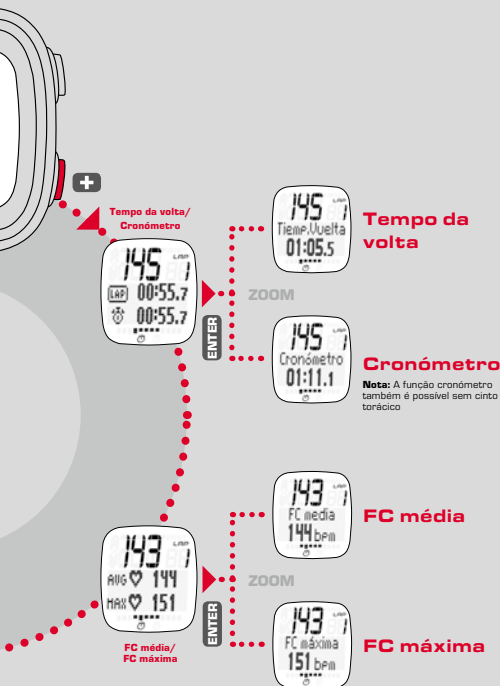
## 3.2 Durante o treino

Quando o treino é iniciado, o tempo começa a passar no visor. Navega como representado na vista geral no capítulo 1. Também pode operar a indicação durante o treino através do TOGGLE+/- (menu principal) e através da tecla ENTER do submenu, os respectivos itens de menu e de função. Lá pode ler sempre os valores actuais da função.

**Exemplo de uma estrutura do menu possível após a sua própria configuração de favoritos**



Funções como a medição exacta da frequência cardíaca, o contador de voltas (até 50 voltas), a indicação BestLap, a função de zoom, a visualização das zonas de intensidade e o contador de calorias tornam o treino particularmente informativo.





## → Medição da frequência cardíaca

Indicação da frequência cardíaca média e máxima. Segundo os seus valores calculados pelo cinto torácico.



## → Contador de voltas

Indicação do número de voltas/Lap-Count ao premir a tecla LAP numa volta completa. O tempo da volta e o tempo total são indicados simultaneamente.



## → Indicação BestLap

Informação directa sobre o melhor tempo de volta no visor. Se atingir o melhor tempo de volta, este é indicado imediata e temporariamente no visor como "Melh.Volta".



Se a última volta não for a melhor, esta é indicada como "Últ.volta".



## → Função de zoom

Através da função de zoom, também é possível apresentar os valores individualmente e em destaque. Aqui, por exemplo, pode exibir as funções "Tempo da volta" ou "Cronómetro" sozinhas no visor premindo a tecla ENTER.





## → Zonas de intensidade

Na vista geral sobre as zonas de intensidade, vê num só relance como o seu tempo de corrida se distribui percentualmente nas zonas de intensidades definidas. Assim, pode analisar e, se necessário, melhorar a sua resistência/intensidade durante o treino.



## → Contador de calorias

**Nota:** Certifique-se de que o consumo de calorias só é calculado quando o treino é iniciado e a frequência cardíaca é de pelo menos 100.

# 4

## Aceder à memória



Aceda ao item de menu "Memória", conforme descrito no capítulo 1.



Também pode aceder aos dados de treino guardados. Estes estão organizados por data/actualidade, o último treino guardado encontra-se na primeira posição. Pode consultar os dados detalhadamente através da tecla ENTER de acordo com o princípio de navegação descrito no capítulo 1.

Pode guardar 7 treinos no total. A memória está organizada dinamicamente, isto é, o treino mais recente substitui automaticamente o mais antigo.



Pode aceder a um treino por data e hora.

Com a tecla ENTER, pode visualizar diferentes valores (volta, zona-alvo, zona de intensidade e os respectivos valores).



Data e hora do treino.

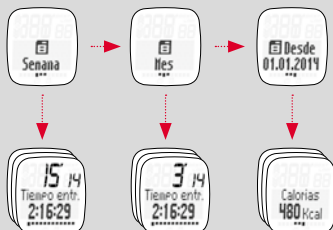


Além disso, tem a memória total à sua disposição. Na vista geral semanal encontra o número de treinos nesta semana do calendário, com o tempo de treino absoluto e o consumo de calorias. Através do TOGGLE/+ e e /-, navega pelas últimas 12 semanas/ meses do ano.

O mesmo é válido para a vista geral em meses e, por último, a vista geral total resumida desde a activação do aparelho.

**Nota:** Também pode seleccionar um dia (TECLA +/-) para ver o seu treino.

Visualizar treino: Surge o número total de treinos, pode seleccionar um dia específico com as teclas TOGGLE+/- . Com ENTER tem uma visão geral.





LI =  
Lithium Ionen



As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico (Legislação europeia relativa a pilhas)! Entregue as pilhas junto de uma empresa de recolha mencionada para a eliminação.



Os aparelhos electrónicos não devem ser eliminados no lixo doméstico. Entregue o aparelho junto de uma empresa de recolha.

Assumimos a responsabilidade perante o respectivo parceiro por danos, de acordo com as normas legais. As pilhas não estão incluídas na garantia. Em caso de garantia, contacte o distribuidor junto do qual adquiriu o seu PC 26.14 ou envie o PC 26.14, juntamente com o talão de compra e todos os acessórios, com franquia suficiente, para:

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

Caso a sua reclamação seja considerada válida, irá receber um aparelho de substituição. O direito de garantia apenas se aplica ao modelo actual nesse momento. O fabricante reserva-se o direito a alterações técnicas.

Com isto, a SIGMA-ELEKTRO GmbH declara que o PC 26.14 se encontra em conformidade com os requisitos fundamentais e as normas relevantes da directiva 1999/5/EG.

## 6.1 Pilhas

Tipo de pilha: CR2032, vida útil da pilha: Em média 1 ano



Poderá encontrar a declaração CE em: [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

