







MORE INFORMATION



WWW.SIGMA-QR.COM

# PC 26.14

DEUTSCH		
Inhalt		
1	Display, Tastenbelegung und Navigation in der Übersicht	3
2	Einstellungen vornehmen	8
3	Trainieren mit der PC 26.14	15
4	Speicher abrufen	21
5	Entsorgung	24
6	Garantiebestimmungen	24
Vorwort		

Vielen Dank, dass Sie sich für eine Pulsuhr aus dem Hause SIGMA SPORT<sup>®</sup> entschieden haben.

Ihre neue PC 26.14 wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter beim Sport und in der Freizeit sein. Die PC 26.14 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument. Um die vielfältigen Funktionen Ihrer neuen Pulsuhr kennen zu lernen und anwenden zu können, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch.

SIGMA SPORT® wünscht Ihnen viel Spaß bei der Benutzung Ihrer PC 26.14.

#### Weitere Infos und Hinweise

Weitere Informationen, wie auch die häufig gestellten Fragen (FAQs), finden Sie unter www.sigmasport.com.

Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt – insbesondere, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen.

## Display, Tastenbelegung und Navigation in der Übersicht



#### → Aufwecken:

Die PC 26.14 wird in einem Transportmodus ausgeliefert, in dem sie nahezu keine Batterie verbraucht. Aus diesem Grund müssen Sie die PC 26.14 vor der ersten Nutzung aufwecken. Gehen Sie hierzu wie folgt vor.



Zum Verlassen des Transport Modus und Aktivieren der PC 26.14 drücken Sie bitte, wie auf der Folie dargestellt, für mind. 5 Sekunden die START-Taste. Danach erscheint die Anzeige "Language English"

# 1.1 Schaubild Display

Das Display ist grundsätzlich in 3 Bereiche aufgeteilt:



- Bereich 1: Darstellung der (Trainings-) Werte Herzfrequenz und Runden
- Bereich 2: Darstellung der momentan ausgewählten Funktionen, Menüpunkte und Anzeige der entsprechenden Daten
- Bereich 3: Scroll-Indikation für übersichtliche Menüführung und Navigation

끰

#### 1.2 Tastenbelegung

Die PC 26.14 hat fünf Tasten. TOGGLE/-, TOGGLE/+, STOP, START und ENTER

#### STOP-Taste:

Diese Taste bringt Sie eine Ebene zurück innerhalb der Menüstruktur. Im Trainingsmodus stoppen Sie das Training durch das Drücken der Taste.

#### Training zurücksetzen ohne Speichern: STOP-Taste gedrückt halten.

# TOOGLE/-und TOGGLE/+ Tasten:

Mit TOGGLE/+ navigieren Sie nach rechts im Hauptmenü und TOGGLE/- führt Sie entsprechend zurück. Söfern Sie an einem Punkt sind, an denen Werte konfiguriert werden, stellen Sie mit TOGGLE/+ einen höheren und TOGGLE/- einen niedrigeren Wert ein.

#### Lichtmodus aktivieren/deaktivieren

Drücken Sie die TODGLE/- UND TOGGLE/+ Tasten gleichzeitig. Erneutes gleichzeitiges Drücken schaltet die Beleuchtung des Displays wieder aus. Das Licht ist für ca. 3 Sekunden aktiv.



#### ENTER-Taste:

Mit dieser Taste rufen Sie das Hauptmenü auf und bestätigen damit die Eingaben.

Sie navigieren in das Untermenü des jeweiligen Menüpunktes und rufen die, wenn vorhanden, weiteren Unterpunkte auf.

#### START-Taste:

Zum Starten des Trainings drücken Sie die START-Taste.

Erneutes Drücken während des Trainings markiert eine LAP/ Runde.

Wurde ein Training über die STOP-Taste angehalten, setzen Sie mit erneutem Drücken der START-Taste die Zeitmessung fort.

#### LapView/Rundenansicht:

START-Taste gedrückt halten. STOP-Taste drücken, um LapView zu verlassen.







#### Einstellungen vornehmen



Wie in der Navigationsübersicht (Kapitel 1.3) dargestellt rufen Sie den Menüpunkt "Einstellen" auf in dem Sie die ENTER-Taste drücken, anschließend mit TOGGLE/+ zum Punkt "Einstellen" steuern und erneut die ENTER-Taste drücken.

#### 2.1 Gerät



Wählen Sie im Einstellungsmenü den Punkt "Gerät" und Sie können grundlegende Konfigurationen am Gerät vornehmen wie z.B. Sprache, Datum und Uhrzeit, Töne oder Kontrast etc.



Wie in den vorherigen Kapiteln beschrieben, wählen Sie über TOOGLE/+ und TOOGLE/- und bestätigen die getroffene Einstellung über die ENTER-Taste. Möchten Sie eine Ebene zurück, drücken Sie die STOP-Taste.



Nach jeder getroffenen Einstellung, meldet das Display "Einstell. OK".

## 2.2 Alarmtöne

Bei Überschreiten der eingestellten Zielzone ertönt ein 3-maliges piepsen alle 20 Sekunden (solange Sie außerhalb der Zone trainieren).

Bei Unterschreiten ertönt ein langer Piepston.

#### 2.3 Tastensperre



#### 2.4 Benutzer

Benutzer

Um versehentliches Starten des Trainings zu verhindern, ist es möglich die Tasten zu sperren. Hierzu gehen Sie ins Menü "Gerät" und navigieren zum Punkt "Sperre".

Um die Sperrung zu deaktivieren, gehen Sie wie folgt vor: Drücken Sie eine beliebige Taste und danach die ENTER-Taste.

Erster Punkt im Untermenü "Einstellen" sind die Benutzereinstellungen.

Mit der ENTER-Taste gelangen Sie in ein weiteres Untermenü der Benutzereinstellungen.



Möchten Sie beispielsweise das "Geschlecht" von männlich auf weiblich ändern, so drücken Sie ENTER.



Die Auswahl "männlich" blinkt und ist nun mit TOGGLE/ + in weiblich zu ändern. Bestätigen Sie die jeweilige Einstellung mit ENTER.

Geschlecht Einstel. OK	"Einstell. OK" erscheint, wie auch bei allen folgenden Einstellungen als Bestätigung im Display. Nun können Sie weitere persönlichen Daten wie, Geburtstag, Gewicht, maximale Herzfrequenz (HF) sowie Ihre Ziel-Trainingszone einstellen.
6eburstas	Mit TOGGLE/+ navigieren Sie zum nächsten Punkt, Ihrem Geburtsdatum. Hier gehen Sie wie gewohnt vor und wählen den Punkt mit ENTER aus.
Jabr / Jakr / Ja	Zuerst stellen Sie das korrekte Geburtsjahr ein. Über TOGGLE/+ UND TOGGLE/- stellen Sie ein höheres oder niedrigeres Jahr ein als der aktuell blinkende Wert.
	Nachdem Sie mit ENTER bestätigt haben, stellen Sie analog den Monat ein.
	Und nachfolgend ebenso den Tag.
Geburstas Einstell. OK	Sie haben Ihren Geburtstag erfolgreich eingestellt und bekommen die entsprechende Meldung im Display angezeigt.



![](_page_11_Picture_0.jpeg)

Als nächstes treffen Sie die Auswahl, in welcher Zielzone Sie trainieren möchten.

- → In der FIT-Zone zur Steigerung Ihrer körperlichen Fitness.
- In der FAT-Zone zur optimalen Fettverbrennung während des Trainings.

Die entsprechenden Ober- und Untergrenzen werden Ihnen bei Auswahl angezeigt.

Sie haben auch die Option, in Ihrer eigens definierten Wunschzone (OWN) zu trainieren.

Hier geben Sie selbst die Herzfrequenz Ober- und Untergrenzen an. Sie können bis zu drei verschiedene eigene Zonen hinterlegen.

![](_page_11_Figure_7.jpeg)

![](_page_11_Picture_8.jpeg)

Es ist auch möglich, ohne Zielzone zu trainieren. Dafür müssen Sie die Funktion ausschalten.

![](_page_12_Picture_0.jpeg)

4 verschiedene Intensitäts-Zonen können definiert werden. Diese bauen aufeinander auf und können sich nicht überschneiden.

Zuerst definieren Sie über die Auswahl mit der ENTER-Taste die Intensitäts-Zone 1. Hier stellen Sie mit TOGGLE/+ oder TOGGLE/- den unteren Wert ein und bestätigen mit ENTER.

Mit dem oberen Wert verfahren Sie ebenso.

![](_page_12_Picture_4.jpeg)

Int. Zone 3 80% - 90%

![](_page_12_Picture_6.jpeg)

Für die Intensitäts-Zonen 2, 3 und 4 gehen Sie genauso vor.

Hinweis: Die Option von den Standard-Werten Ihrer Trainingszonen abzuweichen und eigene Zonen zu definieren, ist für Benutzer mit fortgeschrittenem Anspruch und höherer Nutzungsintensität vorgesehen.

2.5 Favoriten		
Faoriten	Unter dem Punkt "Favoriten" können Sie Ihre Display- darstellung selbst gestalten, jeweils mit den Funk- tionen, die Sie gerne auf einen Blick sehen möchten. Es können insgesamt 9 Seiten mit je zwei Funktionen individuell eingestellt werden.	
Favorites Seite 1	Auf allen 9 Seiten können Sie individuell zusam- menstellen, wie Ihr Display während des Trainings aussieht.	
Anderzeit (	Sollten Sie nur einen Wert auswählen, wird dieser während des Trainings automatisch größer angezeigt.	
Seite 1 Einstel. OK	Mit "Einstell.OK" wird die Eingabe im Display bestätigt. Während des Trainings werden nun diese Einstel- lungen angezeigt.	

#### Trainieren mit der PC 26.14

Vor dem Training müssen Sie Ihren Brustgurt anlegen.

Passen Sie für eine erfolgreiche Pulsmessung die Länge des Gurts so an, dass der Gurt gut anliegt. aber nicht zu fest sitzt.

Legen Sie den Gurt unterhalb des Brustmuskels bzw. der Brust an.

Befeuchten Sie zusätzlich die geriffelten Flächen, die auf der Haut aufliegen.

Zielzone wählen/wechseln: Drücken Sie die ENTER-Taste und halten Sie diese aedrückt, um die aewünschte Zielzone für Ihr Training auszuwählen.

Wie im Kapitel 1 beschrieben rufen Sie den Menüpunkt "Training" auf. Ihre persönlich gewählte Trainingszone (FIT, FAT oder OWN) wird direkt mit angezeigt.

Trainieren in der FIT-Zone: steigert Ihre körperliche Fitness und ist deutlich intensiver. Sie stärken hier Ihre Grundlagenausdauer. Der Wert wird anhand Ihrer maximalen Herzfrequenz ermittelt und entspricht 70 - 80 % dieser

In der FAT-Zone wird er aerobe Stoffwechsel trainiert. Bei langer Dauer und geringer Intensität werden mehr Fette als Kohlenhydrate verbrannt und in Energie umgewandelt. Das Training in dieser Zone unterstützt Sie beim Abnehmen. Der Wert wird anhand Ihrer maximalen Herzfrequenz ermittelt und entspricht 55 - 70 % dieser

![](_page_14_Picture_10.jpeg)

![](_page_14_Picture_11.jpeg)

![](_page_14_Picture_12.jpeg)

![](_page_14_Picture_13.jpeg)

![](_page_15_Picture_0.jpeg)

Wollen Sie in einer individuelle Trainingszone (DWN 1-3) trainieren, haben Sie zuvor z. B. die Zielzone OWN 1 gewählt und entsprechend eingerichtet, wie in Kapitel 2 beschrieben.

Insgesamt können Sie 3 individuelle Zonen einrichten.

#### 3.1 Training starten, anhalten, fortsetzen und beenden

![](_page_15_Picture_4.jpeg)

Das Training starten Sie durch Drücken der START-Taste.

#### Beispiel eines Runden-Trainigs (LAP):

Sie laufen regelmäßig zwei Runden um einen See und möchten das in unterschiedlichen Geschwindigkeiten tun. Mit dem Rundentraining der PC 26.14 ermitteln Sie die Werte für jede Runde.

![](_page_16_Picture_0.jpeg)

![](_page_16_Picture_1.jpeg)

J45 4 ₩ 00:30.3 \* 12:44.7 Eine LAP/Runde starten Sie, indem Sie die START-Taste erneut drücken.

Mit der STOP-Taste halten Sie das Training an.

Fortsetzen können Sie das unterbrochene Training durch erneutes Drücken der START-Taste.

![](_page_16_Picture_6.jpeg)

Wollen Sie das Training komplett beenden, tun Sie dies über nochmaliges Drücken der STDP-Taste. Nun zeigt das Display die Abfrage, ob Sie das Training wirklich beenden und damit speichern (über STDP-Taste) oder doch fortsetzen möchten (über ENTER-Taste).

Möchten Sie das Training beenden, drücken Sie die +/- Taste und entscheiden Sie, ob Sie das Training speichern (SAVE) möchten oder nicht (RESET).

## 3.2 Während des Trainings

Ist das Training gestartet, beginnt die Zeit im Display zu laufen. Sie navigieren wie in der Übersicht in Kapitel 1 dargestellt. Auch während des Trainings bedienen Sie die Anzeige über TOGGLE+/- (Hauptmenü) und über die ENTER-Taste in die Untermenüs, der jeweiligen Menü- und Funktionspunkte. Dabei können Sie immer die aktuellen Werte der Funktion ablesen.

![](_page_17_Figure_2.jpeg)

Funktionen wie die exakte Herzfrequenzmessung, der Rundenzähler (bis 50 Runden), die BestLap-Indikation, die Zoomfunktion, Visualisierung der Intensitätszonen und der Kalorienzähler, machen das Training besonders informativ.

![](_page_18_Figure_1.jpeg)

![](_page_19_Picture_0.jpeg)

![](_page_20_Picture_0.jpeg)

#### → Intensitätszonen

In der Übersicht über die Intensitätszonen sehen Sie auf einen Blick, wie sich Ihre Laufzeit auf die definierten Intensitätszonen prozentual verteilt. So können Sie während des Trainings Ihre Belastung/ Intensität bewerten und ggf. verbessern.

#### → Kalorienzähler

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass der Kalorienverbrauch nur errechnet wird, wenn das Training gestartet wurde und die Herzfreguenz mindestens 100 beträgt.

#### Speicher abrufen

eiche

![](_page_20_Picture_7.jpeg)

Wie in Kapitel 1 beschrieben, rufen Sie den Menüpunkt "Speicher" auf.

![](_page_20_Picture_9.jpeg)

Sie können die ieweilig gespeicherten Trainingsdaten abrufen. Sortiert sind diese nach dem Datum/ Aktualität, an erster Position steht das zuletzt gespeicherte Training. Die Daten können Sie detailliert in der Tiefe über die ENTER-Taste nach dem in Kapitel 1 beschriebenen Navigations-Prinzip einsehen.

Insgesamt können Sie 7 Trainings speichern. Der Speicher ist dynamisch organisiert, das bedeutet, dass das neueste Training, das älteste automatisch üherschreiht

![](_page_21_Figure_0.jpeg)

Außerdem steht Ihnen der Gesamt-Speicher zur Verfügung. In der Wachenübersicht finden Sie die Anzahl der Trainings in dieser Kalenderwoche, mit der absoluten Trainingszeit und dem Kalorienverbrauch. Über TOGGLE/+ und /- navigieren Sie durch die 12 letzten Wochen/Monate des Jahres.

Gleiches gilt für die Übersicht in Monaten und letztlich der zusammenfassenden Gesamtübersicht seit der Aktivierung des Geräts.

Hinweis: Sie können jeweils einen entsprechenden Tag auswählen (+/- TASTE), um in Ihr Training zu schauen.

Training ansehen: Gesamtzahl der Trainings erscheint, Mit den TOGGLE+/- Tasten können Sie einen bestimmten Tag auswählen. Mit ENTER erhalten Sie Einblick.

![](_page_22_Figure_4.jpeg)

![](_page_22_Picture_5.jpeg)

#### Entsorgung

![](_page_23_Picture_1.jpeg)

Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegesetz - BattG)! Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.

![](_page_23_Picture_3.jpeg)

6

![](_page_23_Picture_4.jpeg)

Elektronische Geräte dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte geben Sie das Gerät an einer benannten Entsorgungsstelle ab.

#### Gewährleistung

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung kontaktieren Sie bitte den Händler, bei dem Sie Ihre PC 26.14 gekauft haben oder senden Sie die PC 26.14 mit Kaufbeleg und allen Zubehörteilen, ausreichend frankiert, an:

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

Bei berechtigten Ansprüchen auf Gewährleistung erhalten Sie ein Austauschgerät. Es besteht nur Anspruch auf das zu diesem Zeitpunkt aktuelle Modell. Der Hersteller behält sich technische Änderungen vor.

Hiermit erklärt SIGMA-ELEKTRO GmbH, dass sich die PC 26.14 in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 1999/5/EG befinden.

#### 6.1 Batterien

Batterietyp: CR2032, Lebensdauer der Batterie: Durchschnittlich 1 Jahr

# CE

Sie finden die CE-Erklärung unter folgendem Link: www.sigmasport.com

#### 6.2 FCC Information

Subpart 15A Rule Section 15.19[a](3) requires the label of the device include the followingstatement, 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 couldvoid 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 isconnected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help."

# PC 26.14

#### 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 2<sup>nd</sup> Rd., Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan Tel. +886-4-2358 3070 Fax. +886-4-2358 7830

![](_page_25_Picture_7.jpeg)