

# SIGMA SPORT® PC 26.14 pulsikell

## KASUTUSJUHEND

Täname, et olete valinud PC 26.14 oma treeningukaaslaseks. Tegu on tehniliselt keeruka seadmega. Selle omadustega tutvumiseks ja funktsioonide kasutamise õppimiseks palume teil hoolikalt läbi lugeda seadme kasutusjuhend. Lisainformatsiooni leiate internetist [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com), kus saate lugeda ka vastuseid korduma kippuvatele küsimustele (FAQ).

**Enne treeningutega alustamist tuleks konsulteerida arstiga, eriti kui teil on südame-veresoonkonna probleeme.**

### 1. Ekraan, nupufunktsioonid, menüüdes liikumine

- ➔ **Seadme käivitamine.** PC 26.14 on algselt patareisääturesiimis. Esimesel kasutuskorral tuleb seade sealt välja tuua. Selleks toimige järgnevalt:  
Hoidke all START nuppu vähemalt 5 sek. Ekraanile ilmub kiri „Language English“.

#### 1.1. Ekraani struktuur

Ekraan on jagatud kolmeks alaks:

Area 1 – ülemine väli. Seal kuvatakse treeningnäitajad – pulss ja ringid

Area 2 – keskmine väli. Jooksvalt valitud funktsioonide, menüüartiklite ja andmete kuvamine.

Area 3 – alumine väli. Vahelduv abiinfo menüüdes liikumiseks.

#### 1.2. Nupufunktsioonid

PC 26.14 on viis nuppu: TOGGLE/-, TOGGLE/+, STOP, START ja ENTER

**START:** alumine nupp.

Vajutage seda treeningu alustamiseks. Treeningu ajal uuesti vajutamine märgib ringi. Kui teete treeningus pausi STOP nuppu vajutades, siis START nupu vajutamine käivitab uuesti stopperi.

**Ringi vaade:** hoidke all START nuppu. Väljumiseks vajutage STOP nuppu.

**STOP:** vasakpoolne ülemine nupp. Sellega saab liikuda menüüs sees eelmisele tasandile. Treeningrežiimis vajutades lõpetab treeningu.

**Treeningandmete lähtestamine salvestamata:** Vajutage ja hoidke all STOP nuppu.

**TOGGLE/-, TOGGLE/+ :** mõlemal küljel alumised nupud. TOGGLE/+ võimaldab liikuda peamenüüs paremale, TOGGLE/- nupuga saab liikuda tagasi. Kui sisestate numbreid, siis saab nende nuppude abil arvu vastavalt suurendada või vähendada.

**Valgustuse sisse/välja lülitamine:** vajutage üheaegselt mõlemat nuppu. Valgus püsib u 3sek.

**ENTER:** ülemine parempoolne nupp. Kasutage seda peamenüüsse sisenemiseks ja seadete kinnitamiseks. Sellega saab liikuda alammenüüdes ja avada järgnevaid alammenüüsid.

#### 1.3. Menüüdes liikumine

Skeem on originaaljuhendis lk 6-7

### 2. Konfiguratsioon

Nagu skeemil punktis 1.3 kirjeldatud, tuleb seadete (Set) menüüsse jõudmiseks vajutada ENTER nuppu ja kerida TOGGLE/+ nupu abil kuni kirjani „Setting“ ning vajutada uuesti ENTER.

#### 2.1. Device

Valides seadete menüüst „Device“, saate paika panna baaseseaded, nagu keel, kell, kuupäev, toon, kontrastsus jne. Nii nagu eelnevalt kirjeldatud, kasutage TOGGLE/+ ja TOGGLE/- nuppe andmete valimiseks ja ENTER nuppu valiku kinnitamiseks. Eelmisele tasandile liikumiseks kasutage STOP nuppu. Iga seade tegemise järel ilmub kiri „Setting Ok“.

#### 2.2. Alarmi toon

Kui ülemine treeningtsooni piir on ületatud, siis teeb seade 3 piiksu iga 20 sek järel (senikaua, kui treenite väljaspool tsooni). Alumisest piirist allapoole langemist märgib pikem piiks

#### 2.3. Nupulukustus

Vältimaks juhuslikku treeningu käivitamist saab nuppe lukustada. Selleks valige Device menüüst Key Lock. Lukustuse deaktiveerimiseks vajutage suvalist nuppu ja seejärel ENTER.

#### 2.4. Kasutaja

Setting menüüst leiate User, milles saate seadeid vahetada ENTER nupuga. Kui nimetus vilgub, siis saate valikutes liikuda TOGGLE/+/- nuppude abil ja kinnitada valiku ENTERiga.

Saate määrata soo, sünniaja, kaalu, pikkuse, maksimumpulsi, treeningtsooni (FIT, FAT või ise määratud)

**HRmax.** Kui te ei tea oma maksimumpulssi, siis saate selle seadmel arvutada lasta, valides **Auto Calc**. Kui teate, siis valige Manual ja sisestage see, nagu eelnevalt kirjeldatud.

**TrainZone.** Saate valida soovitud treeningtsooni:

- ➔ Valige FIT kui soovite parandada eelkõige oma füüsilist vormi
- ➔ Valige FAT kui soovite saavutada eelkõige optimaalset rasvapõletust

Valiku ajal kuvatakse alumised ja ülemised piirid.

Saate ka ise määrata oma treeningtsoonid (OWN 1-3), sisestades soovitud ülemise ja alumise pulsiväärtuse. Salvestada saab kuni 3 tsooni.

On võimalik ka treeningtsooni funktsioon välja lülitada, valides Off.

**Int.Zone.** Saate määrata neli erinevat intensiivsustsooni. Need baseeruvad üksteisel ja ei saa kattuda. Esmalt määrake 1.tsoon vajutades ENTER nuppu ja pannes paika alumise väärtuse TOGGLE nuppude abil, kinnitades valiku ENTERiga. Siis tehke sama ülemise väärtusega. Korra protseduuri ülejäänud intensiivsustsoonide 2-4 puhul.

**Märkus:** Võimalus määrida minna määratud treeningtsoonidest ja määrata oma tsoonid OWN 1-3 on mõeldud kogemustega kasutajatele.

## 2.5. Lemmikud

Saate kohandada ekraanil kuvatavat infot endale sobivaks valikust „Favorite“, nii et ekraanil kuvatakse kohe just teile oluline info. Kokku saate määrata üheksa kahest funktsioonist koosnevat „lehekülge“. Kui valite ainult ühe väärtuse, siis kuvatakse see treeningu ajal suuremas formaadis.

## 3. Treenimine PC 26.14-ga

Enne treeningut pange peale pulsivöö. Pulsi korrektseks lugemiseks kohandage rihma pikkust nii, et vöö oleks kindlalt paigal, kuid mitte liiga pingul. Pulsivöö õige asukoht on rindade või rinnalihaste all. Niisutage naha vastas olevaid soonilisi pindu.

**Treeningtsooni valik/muutmine:** Hoidke all ENTER nuppu soovitud treeningtsooni valikuks.

Minge Training-menüüsse, nagu kirjeldatud osas 1. Kuvatakse teie valitud treeningtsoon (FIT, FAT või OWN).

Treenimine FIT tsoonis parandab teie füüsilist vormi, suurendab vastupidavust ja on intensiivsem. Tsoon on määratud teie maksimumpulsi põhjal ja on 70-80% sellest.

FAT tsooni kasutatakse aeroobse metabolismi treenimiseks. Pikemalt madalama intensiivsusega treenimine põletab rohkem rasva kui süsivesikuid ja muudab seda energiaks. Selles tsoonis treenimine aitab kaalu langetada. Tsoon on määratud teie maksimumpulsi põhjal ja on 55-70% sellest.

Treenimiseks ise loodud treeningtsoonis (OWN 1-3) peate olema selle eelnevalt määratlenud, nagu kirjeldatud osas 2.

### 3.1. Treeninguga alustamine, pausile panek, jätkamine ja lõpetamine

Treeninguga alustamiseks vajutage START nuppu.

**Ringitreeningu (LAP) näide:** Jooksete tavaliselt kaks ringi ümber järve ja soovite seda teha erinevate kiirustega. PC 26.14 ringitreeningu funktsioon võimaldab määrata väärtused igale ringile. Ringi alustamiseks vajutage uuesti START nuppu.

Treeningu peatamiseks vajutage STOP nuppu ja jätkamiseks uuesti START nuppu.

Treeningu lõpetamiseks vajutage STOP. Ekraanile ilmub valik, kas soovite lõpetada (vajutades STOP) või jätkata (vajutades ENTER). Kui valite lõpetamise, siis saate +/- nuppudega valida, kas salvestada selle treeningu (SAVE) või mitte (RESET).

### 3.2. Treeningu ajal

Kui olete treeninguga alustanud, hakkab aeg ekraanil jooksuma. Navigeerige, nagu näidatud osas 1. Treeningu ajal saate liikuda TOGGLE +/- nuppudega (peamenüüs) ja ENTER nupuga alammenüüdes. Saate pidevalt jälgida funktsioonide hetkeväärtusi.

Lk 18-19 originaaljuhendis on näidismenüüstruktuur peale oma lemmikute määramist.

Funktsioonid nagu täpne pulsimõõtmine, ringilugeja (kuni 50 ringi), parima ringi indikaator, zoom funktsioon, intensiivsustsoonide visualiseerimine ja kalorilugeja võimaldavad eriti informatiivset treeningut.

**Märkus:** Stopperit saab kasutada ka ilma pulsivööta.

- ➔ **Pulsi mõõtmine.** Näitab ka keskmist ja maksimumpulssi pulsivöö loetud andmete põhjal.
- ➔ **Ringilugeja.** Näitab ringide arvu, mis loendatakse iga ringi lõpus tehtud nupuvajutuse põhjal. Üheaegselt kuvatakse ringiaeg ja kogu treeningaeg
- ➔ **Parima ringi indikaator.** Näitab ekraanil parimat ringiaega. Kui olete saavutanud parima ringiaja, siis ilmub see kohe ekraanile kui „Best Lap“. Kui viimane ring ei olnud parim, siis kuvatakse see aeg kirjaga Last Lap.
- ➔ **Zoom funktsioon.** Seda saab kasutada soovitud näitude suuremal näitamiseks. Näiteks saate ekraanil keskselt kuvada Laptime või Stopwatch näite, vajutades ENTER nuppu.
- ➔ **Intensiivsustsoonid.** Nende ülevaade näitab tulpade ja numbritena, kaua te mingis tsoonis protsentuaalselt treenisite. See võimaldab teil hinnata ja vajadusel parandada oma treeningu intensiivsust.
- ➔ **Kalorilugeja.** Näitab kulutatud kalorite hulka alates treeningu algusest. **Märkus:** oluline on teada, et põletatud kaloreid arvestatakse ainult siis kui treening on alanud ja pulss on vähemalt 100.

## 4. Mälusse minek

Võtke menüüst „Memory“, nagu kirjeldatud osas 1.

Salvestatud treeningandmed on kronoloogilises järjestuses, esmalt kuvatakse kõige viimasena salvestatud andmed. Detailsemat infot saate vaadata ENTER nuppu vajutades. Kokku saate salvestada seitse treeningut. Mälu korrastub jooksvalt, st uusim treening kirjutab automaatselt üle vanima.

Saate vaadata treeningandmeid kuupäeva ja kellaaja põhjal. Vajutades ENTER nuppu saate vaadata erinevaid näite (ringid, treeningtsoon, intensiivsustsoon ja vastavad väärtused). Vt ka joonist originaaljuhendis lk 22.

Kogumälu on samuti olemas. Nädala ülevaates saate näha treeningute arvu vastaval nädalal, koos kogu aja ja kalorikuluga. Vajutage TOGGLE +/- nuppe navigeerimaks läbi viimase 12 nädala /kuu.

Eelnev kehtib ka kuuülevaate kohta ja ka koguperioodile seadme aktiveerimise algusest.

**Märkus:** Treeningu vaatamiseks saate valida vastava päeva (+/- nupp). Treeningu vaatamine: kuvatakse treeningute koguarv. Päeva saate valida TOGGLE +/- nuppudega. Ülevaate saamiseks vajutage ENTER.

## 5. Jäätmekäitlus

Patareisid ei tohi visata olmeprügi hulka (European Battery Law). Palun viige need ametlikku kogumispunkti. Samuti tuleb toimida elektroonikaseadmetega.

## 6. Garantii

Garantiijuhtumi korral pöörduge seadme müüja poole. Samuti võite saata PC 26.14 koos lisade ja ostutšekiga järgnevale aadressile, tasudes postikulu:

**SIGMA-ELEKTRO GmbH**

**Dr.-Julius-Leber-Strasse 15**

**D67433 Neustadt an der Weinstrasse**

**Tel: +49 6321 – 91 20 – 188**

**Faks: +49 6321 – 91 20 – 34**

Õigustatud garantiinõude puhul saate asendusseadme. Teile võimaldatakse vaid see mudel, mis on asendushetkel saadaval. Tootja jätab endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.

Käesolevaga kinnitab SIGMA-ELEKTRO GmbH, et PC 26.14 vastab direktiivi 1999/5/EC asjakohastele põhinõuetele.

CE deklaratsioon on kättesaadav järgnevalt lingilt: [www.sigmasport.com](http://www.sigmasport.com)

### 6.1. Patarei

Patareitüüp: CR2032. Patarei eluiga: keskmiselt 1a.

### 6.2. FCC Informatsioon

Osa 15A punktis 15.19(a)(3) on nõude, et alljärgnev info peab olema esitatud seadme etiketil, või kui see on liiga väike, siis seadme kasutajainformatsioonis:

„Käesolev seade vastab FCC eeskirjade 15. osa nõuetele. Seadme kasutamine peab vastama järgmisele kahele tingimusele: (1) seade ei tohi põhjustada kahjulikke häireid ning (2) seade peab aktsepteerima kõiki vastuvõetud häireid, kaasa arvatud sellised, mis võivad põhjustada soovimatuid tagajärgi.“

Osa 15B punktis 15.105 on nõue, et alljärgnev info peab sisalduma kasutajainformatsioonis:

„Märkus: Seda seadet on testitud ja on leitud, et see vastab B-klassi digitaalse seadme nõuetele, vastavalt FCC eeskirjade 15. osa reeglitele. Nende nõuete eesmärk on tagada elamupiirkonna seadeldiste optimaalne kaitse kahjulike häirete eest. Antud seade genereerib, kasutab ja võib kiirata raadiosageduskiirgust. Kui seadet ei paigaldata või ei kasutata vastavalt juhiste, võib see tekitada raadioside häireid. Siiski ei ole garantiid, et konkreetne seade ei põhjusta häireid. Kui antud seade tekitab raadioside või telesignaali vastuvõtu häireid, mida saab kindlaks teha, kui lülitate seadet sisse ja välja, julgustatakse kasutajat tarvitusele võtma ühte või mitut järgnevatest meetmetest: 1. Muutke vastuvõtuantenni suunda või paigutage see teise kohta. 2. Suurendage seadme ja vastuvõtja vahelist vahemaad. 3. Ühendage seade ja vastuvõtja eraldi toitepistikutesse. 4. Abi saamiseks pöörduge edasimüüja või kogenud raadio- või televisioonitehnika poole.“

Tootja:

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)

Maaletooja: Balti Autoosad AS, Põrguvälja tee 4F, Rae vald, Harjumaa. Tel: 6200 600