HEART RATE MONITOR

SIGMA®
GERMANY

IT

ZONE INDICATOR

KCAL

DIGICODE

MORE
INFORMATION

WWW.SIGMA-GR.COM

PC 26.14

ITALIANO

Indice

1	Panoramica su display, assegnazione dei pulsanti e navigazione	3
2	Regolazione delle impostazioni	8
3	Allenarsi con PC 26.14	15
4	Funzioni di memoria	21
5	Smaltimento	24
6	Condizioni relative alla garanzia	24

Premessa

Grazie per aver scelto un cardiofrequenzimetro SIGMA SPORT®.

Il vostro nuovo PC 26.14 diventerà un compagno fidato con cui condividere attività sportive e tempo libero per molti anni. Il cardiofrequenzimetro PC 26.14 è uno strumento tecnico di misurazione ad alta precisione. Per conoscere e utilizzare le numerose funzioni del vostro nuovo cardiofrequenzimetro, leggete attentamente le presenti istruzioni per l'uso.

SIGMA SPORT® vi augura buon divertimento con il vostro PC 26.14.

Ulteriori note e informazioni

Ulteriori informazioni, ad esempio le domande frequenti (FAQ), sono consultabili su www.sigmasport.com.

Consultate il vostro medico prima di iniziare l'allenamento, in particolar modo in presenza di malattie cardiovascolari.

1 Panoramica su display, assegnazione dei pulsanti e navigazione

➔ Attivazione:

PC 26.14 è stato configurato in modalità trasporto, che riduce quasi totalmente il consumo di batteria. Per questo motivo, prima dell'utilizzo è necessario procedere con l'attivazione di PC 26.14. Procedete come indicato di seguito:

Per abbandonare la modalità di trasporto e procedere con l'attivazione di PC 26.14, premere il pulsante START, indicato con il colore rosso nell'immagine, tenendolo premuto per almeno 5 secondi. Comparirà la scritta "Language English".

1.1 Struttura del display

Il display è sostanzialmente suddiviso in 3 sezioni:

Sezione 1: Visualizzazione dei valori registrati durante l'allenamento: frequenza cardiaca e giri

Sezione 2: Visualizzazione delle funzioni momentaneamente selezionate, opzioni del menu e indicazione dei relativi dati

Sezione 3: Indicatore di ulteriori dati del menu e di navigazione

IT

1.2 Assegnazione dei pulsanti

IT

PC 26.14 è dotato di 5 pulsanti.
TOGGLE/-, TOGGLE/+, STOP, START e ENTER

Pulsante STOP:

Questo pulsante vi permetterà di tornare indietro di una schermata all'interno della struttura del menu. In modalità allenamento, invece, premerlo equivale a interrompere la sessione.

Azzerare senza salvataggio i valori dell'allenamento:
tenere premuto il pulsante STOP

Pulsante ENTER:

Questo pulsante vi consentirà di visualizzare il menu principale e di confermare un'opzione selezionata.

Potrete navigare nelle sottocategorie delle singole opzioni del menu principale e aprire, se possibile, altri sottopunti.

Pulsanti TOGGLE/- e TOGGLE+:

Con TOGGLE/+ vi spostate verso destra nella visualizzazione delle opzioni del menu principale, mentre TOGGLE/- vi permette di muovervi verso sinistra. Nel caso in cui vi trovaste su una schermata in cui si richiede la configurazione di un valore, TOGGLE/+ serve per aumentare quel valore e TOGGLE/- per diminuirlo.

Attivare/disattivare la modalità di illuminazione:
premere contemporaneamente i pulsanti TOGGLE/- UND TOGGLE/+. Premendo di nuovo contemporaneamente i due pulsanti disattiverete l'illuminazione del display. La luce rimane accesa per circa 3 secondi.

Pulsante START:

Per avviare l'allenamento, premere il pulsante START.
Premendolo un'altra volta durante l'allenamento si indica un giro (LAP) compiuto.

Se la sessione di allenamento viene iniziata quando il pulsante STOP è ancora premuto, avviate la misurazione del tempo premendo nuovamente il pulsante START.

Visualizzazione giri (LapView):
Tenere premuto il pulsante START. Premere il pulsante STOP per uscire dalla LapView.

1.3 Navigazione

2 Regolazione delle impostazioni

Come descritto nella panoramica sulla navigazione (capitolo 1.3), per selezionare l'opzione "Impostare" basta premere il pulsante ENTER, poi proseguire con TOGGLE/+ fino alla voce "Impostare" e premere di nuovo il pulsante ENTER.

2.1 Dispositivo

Selezionare dal menu delle impostazioni la voce "Computer" per poter modificare le configurazioni principali dell'apparecchio, come ad esempio lingua, data e ora, toni, contrasto, ecc.

Come illustrato nel capitolo precedente, spostarsi con TOGGLE/+ o TOGGLE/- per sfogliare le opzioni e premere il pulsante ENTER per confermare l'opzione selezionata. Per tornare indietro di un passaggio, premere il pulsante STOP.

In seguito alla conferma di un'opzione desiderata, sul display comparirà la scritta "Imposta.OK".

2.2 Toni di allarme

Se si supera la soglia della zona target impostata, il dispositivo emetterà 3 segnali acustici ogni 20 secondi (fino a che l'allenamento al di fuori della soglia massima della zona target non si interromperà). Se si supera la soglia minima, il segnale acustico diventerà più lungo.

2.3 Blocco tasti

Per evitare di avviare inavvertitamente il calcolo dei valori dell'allenamento, è possibile bloccare i tasti. Per farlo, basta andare sul menu "Computer" e spostarsi fino alla voce "Blocco".
Per disattivare il blocco, procedere come indicato di seguito: premere un pulsante qualsiasi e subito dopo il pulsante ENTER.

2.4 Utente

Il primo punto della sottocategoria "Impostare" contiene le impostazioni relative all'utente.

Con il pulsante ENTER si accede a un'altra sottocategoria delle impostazioni dell'utente.

Qualora si voglia modificare la voce "Sesso" da "Maschile" a "Femmina", premere il pulsante ENTER.

L'opzione "Maschile" lampeggerà e sarà possibile sostituirla con "Femmina" utilizzando il pulsante TOGGLE/+. Confermare l'impostazione selezionata con ENTER.

IT

La scritta “imposta.OK” apparirà sul display a riprova che la conferma dell’opzione è avvenuta con successo.

Ora si possono inserire altri dati personali, come data di nascita, peso, frequenza cardiaca massima (FC) e le vostre zone target di allenamento.

Utilizzare TOGGLE/+ per spostarsi al punto successivo, la vostra data di nascita. Da qui procedere come di consueto e confermare con ENTER.

Innanzitutto, inserire il vostro anno di nascita corretto. Con Regolare il valore che lampeggia sullo schermo con TOGGLE/+ o TOGGLE/-, a seconda che lo si voglia aumentare o diminuire.

Dopo aver confermato con ENTER, procedere analogamente per l’inserimento del mese.

E successivamente del giorno.

L’inserimento della vostra data di nascita è avvenuto con successo, come testimoniato dalla relativa conferma sul display.

Il prossimo passo è inserire il vostro peso attuale. Ancora una volta, avanzare con TOGGLE/+ e confermare con ENTER.

Selezionare con TOGGLE/+ e TOGGLE/- un’unità di misura a scelta tra chilogrammi e libbre.

Seguendo la procedura abituale, sarà dunque possibile inserire il valore corretto nell’unità di misura selezionata.

Successivamente, inserire la frequenza cardiaca massima personale (FC mass.). Ancora una volta, avanzare con TOGGLE/+ e confermare con ENTER.

Qualora non conosceste la vostra frequenza cardiaca massima attuale, potete calcolarla automaticamente. Per farlo, selezionate l’opzione “Automatico”. Se invece sapete qual è la vostra frequenza cardiaca massima, impostate “manuale” e procedete come indicato nella pagina precedente.

L'opzione successiva riguarda la zona target con la quale avete intenzione di allenarvi.

➔ La Zona FIT consente di potenziare la resistenza fisica.
➔ La Zona FAT è l'ideale per bruciare grassi durante l'allenamento.

Le soglie massime e minime di entrambe potranno essere visualizzate selezionando individualmente ciascuna zona.

Avrete anche l'opportunità di allenarvi con la Zona Desiderata (OWN) selezionata da voi.

Per farlo, basta inserire i valori massimi e minimi della vostra frequenza cardiaca. Si possono indicare fino a un massimo di tre diverse Zone Desiderate.

È anche possibile allenarsi senza indicare zone target. Per farlo, bisognerà disattivare la relativa funzione.

Si possono definire 4 diversi livelli di intensità per le zone in cui allenarsi. Essi dipendono gli uni dagli altri e non possono sovrapporsi.

Innanzitutto, selezionare la Zona 1 con il pulsante ENTER per sceglierne l'intensità. Successivamente utilizzare TOGGLE/+ o TOGGLE/- per trovare il valore minimo desiderato e confermarlo con ENTER.

Procede allo stesso modo per il valore massimo.

Per le zone di intensità 2, 3 e 4 procedere allo stesso modo.

Nota: l'opzione di modifica dei valori standard e di inserimento delle zone di allenamento personali è stata concepita per gli utenti più esigenti e con una maggiore intensità di allenamento.

2.5 Preferiti

Sotto la voce "Favoriti" potrete personalizzare la visualizzazione del display, scegliendo le funzioni che volete vedere per prime.

Possono essere impostate in tutto 9 pagine, ciascuna con due funzioni.

Per ciascuna delle 9 pagine, avrete la possibilità di decidere autonomamente quale schermata far apparire sul display durante il vostro allenamento.

Qualora fosse selezionato solo un valore, durante l'allenamento esso verrà automaticamente ingrandito sullo schermo.

"Imposta.OK" confermerà l'avvenuta immissione di un valore sul display.

Da adesso, durante l'allenamento verranno visualizzati i valori inseriti.

3 Allenarsi con PC 26.14

Prima dell'allenamento bisogna indossare la fascia toracica.

Affinché la misura del battito cardiaco avvenga nel modo corretto, regolare la cinghia di modo che aderisca bene ma non sia troppo stretta.

Posizionare i sensori della fascia sotto l'attaccatura del muscolo pettorale o del seno.

Inumidire le aree ondulate che sono a contatto con la pelle.

Selezionare/modificare la zona target: Tenere premuto il pulsante ENTER per selezionare la zona target desiderata per il vostro allenamento.

Come descritto nel capitolo 1, selezionare la voce "Training" dal menu. La zona di allenamento da voi scelta (FIT, FAT oppure OWN) verrà visualizzata immediatamente.
Allenarsi con la Zona FIT: modella il corpo ed è a intensità progressivamente crescente. Utile per potenziare la resistenza di base. Il valore viene calcolato in base alla vostra frequenza cardiaca massima e corrisponde al 70%/80% di quest'ultima.

La Zona FAT stimola aerobicamente il metabolismo. L'allenamento protratto nel tempo e a bassa intensità consente di bruciare più grassi rispetto ai carboidrati e di trasformarli in energia. Allenarsi con questa zona favorisce il dimagrimento. Il valore viene calcolato in base alla vostra frequenza cardiaca massima e corrisponde al 55%/70 % di quest'ultima.

IT

In caso voleste allenarvi con una Zona Desiderata (OWN 1-3), potrete farlo dopo aver selezionato e personalizzato la Zona OWN 1, così come indicato nel capitolo 2.

Si possono indicare fino a un massimo di 3 Zone Desiderate.

3.1 Avviare, interrompere, riprendere e concludere l'allenamento

Per avviare l'allenamento, premere il pulsante START.

Calcolo dei giri (LAP): Esempio: normalmente vi allenate percorrendo due giri intorno al lago e volete diverse opzioni di velocità tra cui scegliere. Con la funzione di calcolo dei giri di PC 26.14 è possibile rilevare i valori per ogni giro.

Per iniziare un giro (LAP), premere di nuovo il pulsante START.

Premendo il pulsante STOP si interrompe momentaneamente l'allenamento.

Per riprendere l'allenamento dal punto in cui è stato interrotto, premere di ancora il pulsante START.

Per concludere definitivamente l'allenamento, premere nuovamente il pulsante STOP. Sul display comparirà una scritta che vi domanderà se volete davvero concludere la vostra sessione di allenamento e memorizzare i dati (in quel caso premere il pulsante STOP) oppure riprendere la sessione interrotta (allora premere il pulsante ENTER).

Qualora si voglia porre fine alla sessione di allenamento, premere i pulsanti +/- e decidere se salvare i dati (SAVE) oppure no (RESET).

3.2 Durante l'allenamento

Se l'allenamento è iniziato, il cronometro viene avviato automaticamente sul display. Per maggiori dettagli riguardo alla navigazione, consultare la panoramica del capitolo 1. Anche durante la fase di allenamento, per sfogliare le opzioni bisogna utilizzare TOGGLE+/- (menu principale) e con il pulsante ENTER nelle sottocategorie con i rispettivi menu e dettagli di funzione. In questo modo avrete sempre a disposizione i valori attuali della funzione.

Funzioni come la misurazione esatta della frequenza cardiaca, il contagiri (fino a 50 giri), l'indicazione BestLap, la funzione zoom, la visualizzazione delle zone di intensità e del consumo di calorie arricchiscono il vostro allenamento con numerose informazioni.

Esempio di una possibile struttura del menu a seconda della disposizione dei Preferiti

IT

➔ Misurazione della frequenza cardiaca

Inserimento della frequenza cardiaca massima e media. Varia a seconda dei valori rilevati dalla fascia pettorale.

➔ Contagiri

Calcolo del numero di giri (Lap-Count), che appare premendo il pulsante LAP a giro concluso.
Il tempo di giri e tempo totale verranno indicati contemporaneamente.

➔ Indicazione BestLap

Informazione visibile direttamente sul display riguardo al migliore tempo di giri. Nel caso in cui abbiate raggiunto il vostro miglior tempo di giri, il risultato verrà immediatamente denominato "Migliore Giri", rimanendo qualche secondo sul display.

Se il vostro ultimo giro non è stato il migliore, esso verrà contrassegnato come "Ultimo giro".

➔ Funzione zoom

Con la funzione zoom è possibile far apparire in posizione preminente i valori, anche uno alla volta. Nell'esempio riportato di seguito sarebbe possibile selezionare la funzione "Tempo turno" o "Cronometro" con il pulsante ENTER di modo che appaiano da sole sul display.

➔ Zone di intensità

Nella panoramica delle zone di intensità è subito chiara la suddivisione in percentuale del tempo tra le diverse zone di intensità. Così durante l'allenamento potete calcolare valori come carico/intensità ed eventualmente migliorarvi.

➔ Contacalorie

Nota: il calcolo del consumo di calorie avviene soltanto quando viene avviata la sessione di allenamento sul dispositivo e la frequenza cardiaca raggiunge i 100 battiti.

4 Funzioni di memoria

Come spiegato nel capitolo 1, selezionare la voce "Memoria" dal menu.

È possibile selezionare i dati relativi all'ultima sessione di allenamento, se sono stati salvati. Essi sono ordinati a seconda della data e del tipo di attività, per cui al primo posto comparirà l'ultima sessione di allenamento salvata. Per saperne di più sui dettagli dei singoli dati, premere il pulsante ENTER come descritto nei principi di navigazione del capitolo 1.

Si possono salvare fino a un massimo di 7 allenamenti. La memoria è organizzata in maniera dinamica, ossia l'allenamento più recente sovrascrive in maniera automatica l'ultimo.

È possibile organizzare un allenamento a seconda di data e ora.

Con il pulsante ENTER si possono visualizzare diversi valori (giri, zone target, zone di intensità e i relativi dati).

Data e ora della sessione di allenamento.

Inoltre la memoria totale è a vostra disposizione. Nella panoramica settimanale troverete il numero di allenamenti svolti nell'ultima settimana, con i tempi assoluti e il consumo di calorie. Con TOGGLE/+ e /- è possibile consultare i dati raccolti negli ultimi 12 settimane/mesi dell'anno.

Lo stesso vale per la panoramica dei mesi e in ultimo per la panoramica riassuntiva generale dall'attivazione del dispositivo.

Nota: potete scegliere un giorno specifico (sempre utilizzando i pulsanti +/-) in cui visualizzare i risultati dei vostri allenamenti.
Visualizzare l'allenamento: Quando comparirà il numero complessivo degli allenamenti, si potrà selezionare un giorno specifico con i pulsanti TOGGLE+/-. Con ENTER vedrete una panoramica di ciò che avete selezionato.

IT

5 Smaltimento

LI =
Lithium Ionen

Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici (Legge europea sulle batterie)! Portare le batterie in un luogo di raccolta designato per il loro smaltimento.

Gli apparecchi elettrici non devono essere smaltiti nei rifiuti domestici. Portare l'apparecchio in un luogo di raccolta appositamente designato.

6 Garanzia

Nei confronti dei nostri partner contraenti, ci assumiamo la responsabilità per eventuali vizi secondo le disposizioni di legge. Le batterie sono escluse dalla garanzia. In caso di richiesta di garanzia rivolgersi al rivenditore dove avete acquistato il cardiofrequenzimetro o inviare il cardiofrequenzimetro con la prova di acquisto e tutti i componenti accessori, correttamente affrancati, a:

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

In caso di legittimo diritto alla garanzia, potrete ottenere un apparecchio sostitutivo. Sussiste solo il diritto al modello corrente, al momento corrente. Il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.

SIGMA-ELEKTRO GmbH dichiara che il cardiofrequenzimetro PC 26.14 è conforme ai requisiti essenziali e ad altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 1999/5/CE.

6.1 Batterie

Tipo di batteria: CR2032, Durata di vita della batteria: Mediamente 1 anno

CE

La dichiarazione CE è disponibile all'indirizzo: 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 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4- 2358 3070
Fax. +886-4- 2358 7830

21
PAP

www.sigmasport.com