

NÁVOD PRO RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

HEART
RATE

PC 25.10

ČEŠTINA

CZECH
SLOVAKIAN
HUNGARIAN
ENGLISH

1 Spuštění PC 25.10



Váš PC 25.10 je v klidovém režimu.



K aktivaci Vašeho PC 25.10 přidrže stisknuté libovolné tlačítko po dobu 2 sekund.



Stisknutím tlačítek plus a minus přepínáte mezi jednotlivými menu.



K otevření bodu menu stisknete jedno ze dvou (horních) navigačních tlačítek.



Na horním displeji se nyní zobrazí aktuální obsazení tlačítek.



Znovu stisknete např. pro otevření menu. Když znáte čas, jednoduše rychle dvakrát klikněte.

2 Obsazení tlačítek pro jazyky



Pro změnu jazyka pomocí klávesové zkratky se musí PC 25.10 nacházet v režimu Sleep!

→ Angličtina: stisknete současně 2, 4 a 3.

→ Italská: stisknete současně 1, 2 a 3.

→ Francouzština: stisknete současně 1, 4 a 3.

→ Španělština: stisknete současně 1, 2 a 4.

QUICK START GUIDE

HEART
RATE

PC 25.10

ENGLISH

1 Starting the PC 25.10



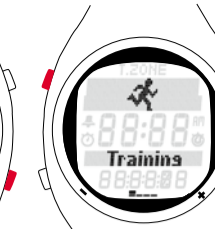
Your PC 25.10 is switched off.



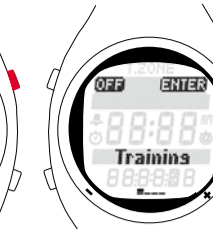
To activate your PC 25.10, hold down any button for 2 seconds.



You can change between the menus by pressing the plus and minus buttons.



To open a menu item, press one of the two (top) navigation buttons.



The current button allocation now appears in the top part of the display.



Press again to open a menu for example. If you know the time, simply do a quick double click.

2 Button allocation for languages



In order to change the language using a code, the PC 25.10 must be in sleep mode!

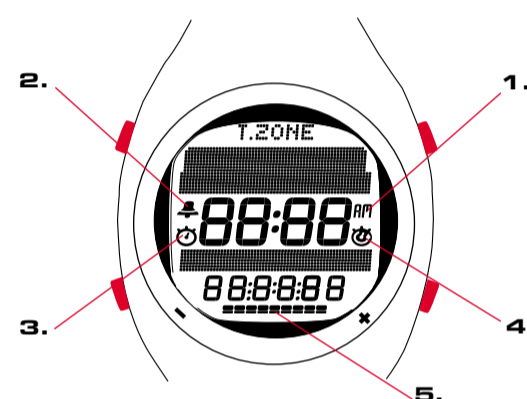
→ English: Press 2, 4 and 3 simultaneously.

→ Italian: Press 1, 2 and 3 simultaneously.

→ French: Press 1, 4 and 3 simultaneously.

→ Spanish: Press 1, 2 and 4 simultaneously.

3 Přehled struktury displeje



1. Formát času

Ve 12hodinovém režimu vidíte, zda čas zobrazuje dopoledne (AM) nebo odpoledne (PM).

2. Budík

Symbol budíku Vám ukazuje, že je aktivována funkce buzení.

3. Stopky

Je-li vidět symbol stopky, běží stopky.

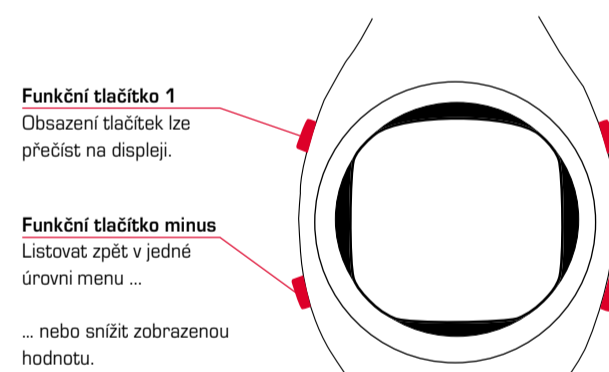
4. Odpočítávání

Je-li vidět symbol odpočítávání, odpočítává se Vám nastavený časový úsek zpět k nule.

5. Indikace menu

Tato indikační lišta Vám ukazuje, na kterém místě v příslušném menu se nacházíte.

4 Obsazení tlačítek



Funkční tlačítko 1

Obsazení tlačítek lze přečíst na displeji.

Funkční tlačítko minus

Listovat zpět v jedné úrovni menu ...

... nebo snížit zobrazenou hodnotu.

Funkční tlačítko 2

Obsazení tlačítek lze přečíst na displeji.

Funkční tlačítko plus

Listovat vpřed v jedné úrovni menu ...

... nebo zvýšit zobrazenou hodnotu.

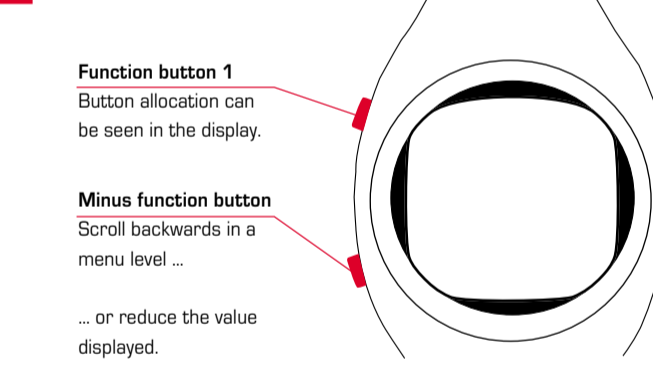
Podsvícení displeje

Aktivace funkce světla / deaktivovat

Stisknete současně funkční tlačítka plus a minus.

Funkci světla použijte prosím co nejméně, protože baterie se při zapnutém podsvícení podstatně více vybije.

4 Button allocation



Function button 1

Button allocation can be seen in the display.

Minus function button

Scroll backwards in a menu level ...

... or reduce the value displayed.

Function button 2

Button allocation can be seen in the display.

Plus function button

Scroll forwards in a menu level ...

... or increase the value displayed.

Display lighting

Activating / deactivate the light

Press the plus and minus buttons simultaneously.

Use the light as sparingly as possible, as the battery is used up much faster when the back light is switched on.

5 Strom menu PC 25.10

Trénink	Čas	Pamět	Nastavení
Trénink s 1 zónou	Čas	Celkové hodnoty	Uživatel
	Datum	Za týden	Pohlaví
	Stopky	Za měsíc	Den narození
	Odpočítávání	Od resetování	Hmotnost
	Budík		Max. VF
			Trén. zóna
			Přístroj
			Jazyk
			Datum
			Čas
			Hlasitost
			Zvuky tlačítek
			Alarm zóny
			Moje jméno

Pokyny k tréninku s PC 25.10

Tréninkové zóny

→ Spalování tuků - zdraví: 55-70% max. VF.

Zaměření: wellness pro (většně) začátečníky. Tato zóna je označována také jako „zóna spalování tuků“. Zde se trénuje aerobní látková výměna. Při delší době aktivity a nižší intenzitě se spaluje více tuků než uhlodhydrátů, resp. tuky se přeměňují na energii.

→ Fitness zóna - fitness: 70-80% max. VF.

Zaměření: fitness pro pokročilé. Ve fitness zóně se již trénuje podstatně intenzivněji. Kardiiovaskulární trénink v této zóně slouží k posílení základní vytrvalosti a ke zlepšení aerobní výkonnosti.

→ Individuální:

Zde můžete individuálně nastavit svou osobní horní a spodní hranici tréninkové zóny.

5 PC 25.10 menu tree

Training	Time	Memory	Setting
1 Zone training	Clock	Total values	User
	Date	Per week	Gender
	Stopwatch	Per month	Birthday
	Countdown	Since reset	Weight
	Alarm		HR max.
			Trai. zone
			Unit
			Language
			Date
			Clock
			Volume
			Button- tones
			Zone- alarm
			My name

Tips on training with the PC 25.10

Training zones

→ Fat-Burning / Health: 55-70% of HR max.

Designed for: health for people who are new to training (or starting again). This zone is also called the "fat burning zone" and it trains the aerobic metabolism. More fat than carbohydrate is burned or converted to energy over longer times at lower intensity.

→ Fitness zone / Fitness: 70-80% of HR max.

Designed for: advanced fitness enthusiasts. You train much more intensively in the fitness zone. Cardiovascular training in this zone is aimed at building basic stamina and thus improving aerobic performance.

→ Individual:

Here you are free to set your own personal upper and lower limits for the training zone.

NÁVOD NA RÝCHLE SPUSTENIE

HEART RATE



PC 25.10

SLOVENČIN

1 Spustenie PC 25.10



Vaše zariadenie PC 25.10 sa nachádza v pokojovom stave.



Pre aktiváciu svojho PC 25.10 podržte ľubovoľné tlačidlo stlačené 2 sekundy.



Stlačením tlačidiel plus a mínus prechádzate medzi jednotlivými menu.



Pre otvorenie niektorej pozície v menu stlačte jedno z (horných) dvoch navigačných tlačidiel.



Na hornom displeji sa teraz zobrazí aktuálne rozloženie tlačidiel.



Stlačte znovu napríklad pre otvorenie niektorého menu. Ak zariadenie poznáte, vykonajte jednoducho rýchly dvojklík.

2 Obsadenie tlačidiel výberom jazyka



Pre zmenu výberu jazyka pomocou klávesovej skratky sa PC 25.10 musí nachádzať v šetriacom režime!

→ Angličtina - stlačte naraz 2, 4 a 3.

→ Taliančina - stlačte naraz 1, 2 a 3.

→ Francúzština - stlačte naraz 1, 4 a 3.

→ Španielčina - stlačte naraz 1, 2 a 4.

GYORS ÚTMUTATÓ

HEART RATE



PC 25.10

MAGYAR

1 Az PC 25.10 indítása



Az PC 25.10 nyugalmi (kikapcsolt) állapotban van.



Az PC 25.10 aktiválásához tartassa bármelyik billentyűt 2 másodpercig lenyomva.



A plusz és mínusz billentyűk lenyomásával válthat a menük között.



Az egyes menüpontok megnyitásához nyomja le a (fenti) két navigációs billentyűt egyikét.



A felső kijelzőn ekkor megjelenik az aktuális billentyűkiállítás.



Nyomja le újra, pl. egy menü megnyitásához. Ha tudja az időpontot, egyszerűen csak kattintson duplán.

2 Billentyűkiállítás nyelvekhez



A nyelv programbillentyűvel való megváltoztatásához az PC 25.10 „Sleep Mode” üzemmódban kell legyen!

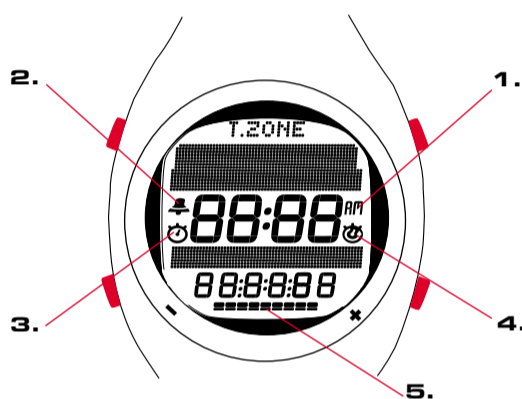
→ Angol: nyomja le a 2, 4 és 3 gombokat egyidejűleg.

→ Olasz: nyomja le az 1, 2 és 3 gombokat egyidejűleg.

→ Francia: nyomja le az 1, 4 és 3 gombokat egyidejűleg.

→ Spanyol: nyomja le az 1, 2 és 4 gombokat egyidejűleg.

3 Prehľad rozdelenia displeja



1. Formát hodin

V 12-hodinovom režime vidíte, či sa ako čas zobrazuje dopoludnie (AM) alebo popoludnie (PM).

2. Budík

Symbol budíka ukazuje, či je funkcia budenia aktivovaná.

3. Stopky

Ak vidno symbol stopiek, stopky bežia.

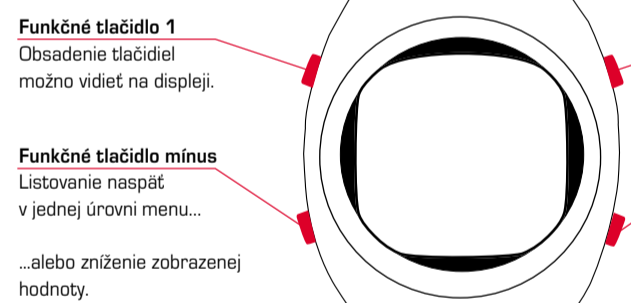
4. Odpočítavanie

Ak vidno symbol odpočítavania, Vami nastavený časový úsek sa odpočítava späťne až k nule.

5. Indikácia pozície v menu

Táto indikačná lišta ukazuje, na ktorom mieste toho-ktorého menu sa práve nachádzate.

4 Obsadenie tlačidiel



Funkčné tlačidlo 1
Obsadenie tlačidiel možno vidieť na displeji.

Funkčné tlačidlo 2
Obsadenie tlačidiel možno vidieť na displeji.

Funkčné tlačidlo mínus
Listovanie naspäť v jednej úrovni menu...
...alebo zníženie zobrazenej hodnoty.

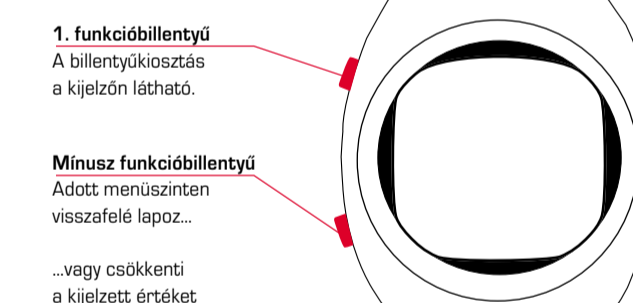
Funkčné tlačidlo plus
Listovanie dopredu v jednej úrovni menu...
...alebo zvýšenie zobrazenej hodnoty.

Osvetlenie displeja

Aktivácia / Deaktivovať funkcie osvetlenia
Stlačte funkčné tlačidlo plus a mínus naraz.

Používajte funkciu osvetlenia podľa možnosti šetrne, pretože pri zapnutom osvetlení displeja sa spotreba prúdu výrazne zvyšuje.

4 Billentyűkiállítás



1. funkcióbillentyű
A billentyűkiállítás a kijelzőn látható.

2. funkcióbillentyű
A billentyűkiállítás a kijelzőn látható.

Mínusz funkcióbillentyű
Adott menüszerint visszafelé lapoz...
...vagy csökkentse a kijelzett értéket

Plusz funkcióbillentyű
Adott menüszerint előre felé lapoz...
...vagy növelje a kijelzett értéket

Kijelző-megvilágítás

Fényfunkció aktiválása / deaktiválása
Nyomja le a plusz és mínusz funkciógombokat egyidejűleg.

Lehetőség szerint takarékosan használja a fényfunkciót, mivel az akkumulátorfogyasztás bekapcsolt háttérvilágítás mellett lényegesen magasabb.

5 Strom menu PC 25.10

Tréning	Čas	Pamät	Nastavenie
1-zónový tréning	Čas	Celkové hodnoty	Uživatel
	Dátum	Za týždeň	Pohlavie
	Stopky	Za mesiac	Deň narodenia
	Odpočítavanie	Od vynulovania	Hmotnosť
	Budík		Max. VF
			Tréningová zóna
			Pamät 1
			Prístroj
			Jazyk
			Dátum
			Čas
			Hlasitosť
			Zvuky tlačidiel
			Alarm zóny
			Moje meno

Pokyny pre tréning s PC 25.10

Tréningové zóny

→ Spaľovanie tukov - posilnenie zdravia: 55-70% z max. VF.

Nastavenie: Wellness pre (znovu-) začiatok. Táto zóna sa nazýva aj „zóna spaľovania tukov”. Trénuje sa tu aeróbna látková výmena. Pri dlhšom trvaní a menšej intenzite cvičenia sa spaľuje, prípadne premenia na energiu viac tukov ako uhlíhydrátov.

→ Zóna fitness - Fitness: 70-80% z max. VF.

Nastavenie: Fitness pre pokročilých. V zóne fitness sa už trénuje výrazne intenzívnejšie. Tréning srdca a krvného obehu v tejto zóne slúži na posilnenie základnej vytrvalosti a tým aj na zlepšenie aeróbnej výkonnosti.

→ Individuálny:

Možno si tu individuálne voľne nastaviť svoju osobnú hornú a spodnú hranicu tréningovej zóny.

Az PC 25.10 menüfa

Edzés	Idő	Tároló	Beállítások
1 zónás edzés	Időpont	Összérték	Felhasználó
	Dátum	Hetenként	Neme
	Stopperóra	Havonként	Születési idő
	Visszaszámlálás	Alaphelyzetbe állítás óta	Testsúly
	Ébresztő		Szívfrekvencia (HF), max
			Edzési zóna
			Készülék
			Nyelv
			Dátum
			Időpont
			Hangerő
			Billentyűhangok
			Zónariasztás
			Nevem

Útmutató az PC 25.10 eszközzel való edzéshez

Edzési zónák

→ Zsírégetés - egészségmegőrzés: Szívfrekvencia (HF) max 55-70%-a.

Orientáció: Wellness (újra) kezdők számára. Ezt a zónát „zsírégető zónának” is nevezik. Itt történik az aerob anyagcsere alapú edzés. Hosszabb időtartam és alacsonyabb intenzitás esetén több zsír, mint szénhidrát ég el, illetve alakul energiává.

→ Fitness-zóna - Fitness: Szívfrekvencia (HF) max 70-80%-a.

Orientáció: Fitness haladók számára. A fitness zónában már nyilvánvalóan intenzívebb az edzés. Az ebben a zónában történő kardió (szíve és vérkeringésére irányuló) edzés célja az alapkitartás erősítése és ezzel az aerob teljesítmőképesség javítása.

→ Egyénileg:

Itt szabadon beállíthatja saját személyes edzési zónájának felső és alsó határát.