

РУКОВОДСТВО ДЛЯ  
БЫСТРОГО ЗАПУСКАHEART  
RATE

PC 25.10

РУССКИЙ

RUSSIAN  
SLOVENIAN  
ENGLISH  
POLISH

## 1 Зануток PC 25.10



PC 25.10 находится в спящем режиме.



Для активации PC 25.10 нажать и удерживать любую кнопку на протяжении 2 секунд.



Меню переключаются с помощью кнопок „Плюс“ и „Минус“



Для открытия соответствующего пункта меню нажать одну из двух (верхних) навигационных кнопок.



В верхней части дисплея отобразится текущие назначения кнопок.



Повторным нажатием открывается меню. Если вы знаете значение времени, сделайте быстрый двойной щелчок.

## 2 Назначение кнопок для языков



Для изменения языка меню с помощью сочетания кнопок необходимо, чтобы PC 25.10 находился в спящем режиме.

→ Английский:  
одновременно нажать кнопки 2, 4 и 3.→ Французский:  
одновременно нажать кнопки 1, 4 и 3.→ Итальянский:  
одновременно нажать кнопки 1, 2 и 3.→ Испанский:  
одновременно нажать кнопки 1, 2 и 4.QUICK START  
GUIDEHEART  
RATE

PC 25.10

ENGLISH

## 1 Starting the PC 25.10



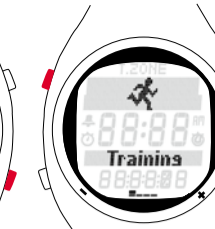
Your PC 25.10 is switched off.



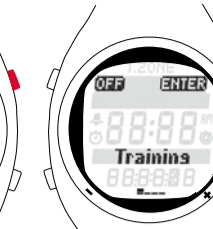
To activate your PC 25.10, hold down any button for 2 seconds.



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.

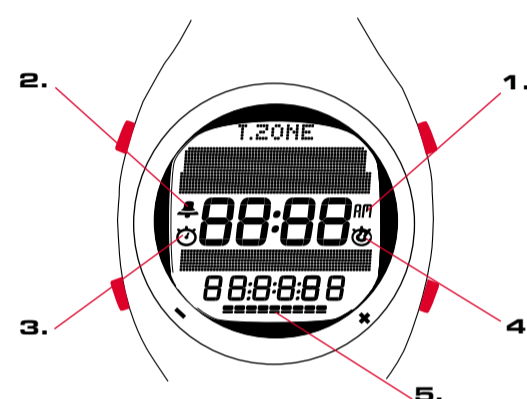
## 2 Button allocation for languages



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.→ French  
Press 1, 4 and 3 simultaneously.→ Italian  
Press 1, 2 and 3 simultaneously.→ Spanish  
Press 1, 2 and 4 simultaneously.

## 3 Обзор конструкции дисплея



## 1. Формат часов

В двенадцатичасовом формате символ „AM“ означает дополуденное время, а „PM“ - послеполуденное.

## 2. Будильник

Символ будильника указывает на то, что функция будильника активирована.

## 3. Секундомер

Символ секундомера свидетельствует о том, что запущен секундомер.

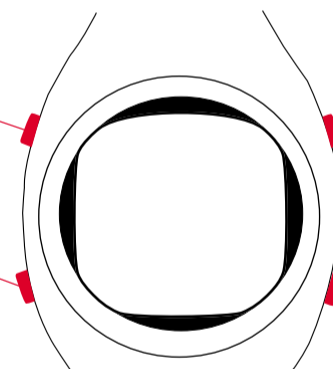
## 4. Таймер обратного отсчета

Символ таймера обратного отсчета указывает на то, что в течение установленного промежутка времени ведется отсчет в обратном направлении до нуля.

## 5. Индикация меню

Эта панель индикации отображает текущий пункт меню.

## 4 Назначение кнопок

Функциональная кнопка 1  
Назначение кнопки отображается на дисплее.Функциональная кнопка „Минус“  
Используется для перелистывания пунктов меню одного уровня в обратном порядке или для уменьшения отображаемого числового значения.Функциональная кнопка 2  
Назначение кнопки отображается на дисплее.Функциональная кнопка „Плюс“  
Используется для перелистывания вперед пунктов меню одного уровня или для увеличения отображаемого числового значения.

## Подсветка дисплея

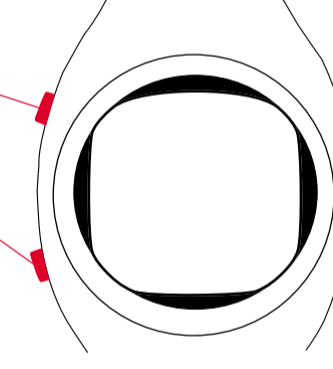
Активация/деактивировать подсветки  
Одновременно нажать функциональные кнопки „Плюс“ и „Минус“.

Используйте функцию подсветки как можно экономнее, поскольку при включенной подсветке аккумулятор разряжается намного быстрее.

## 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 ...

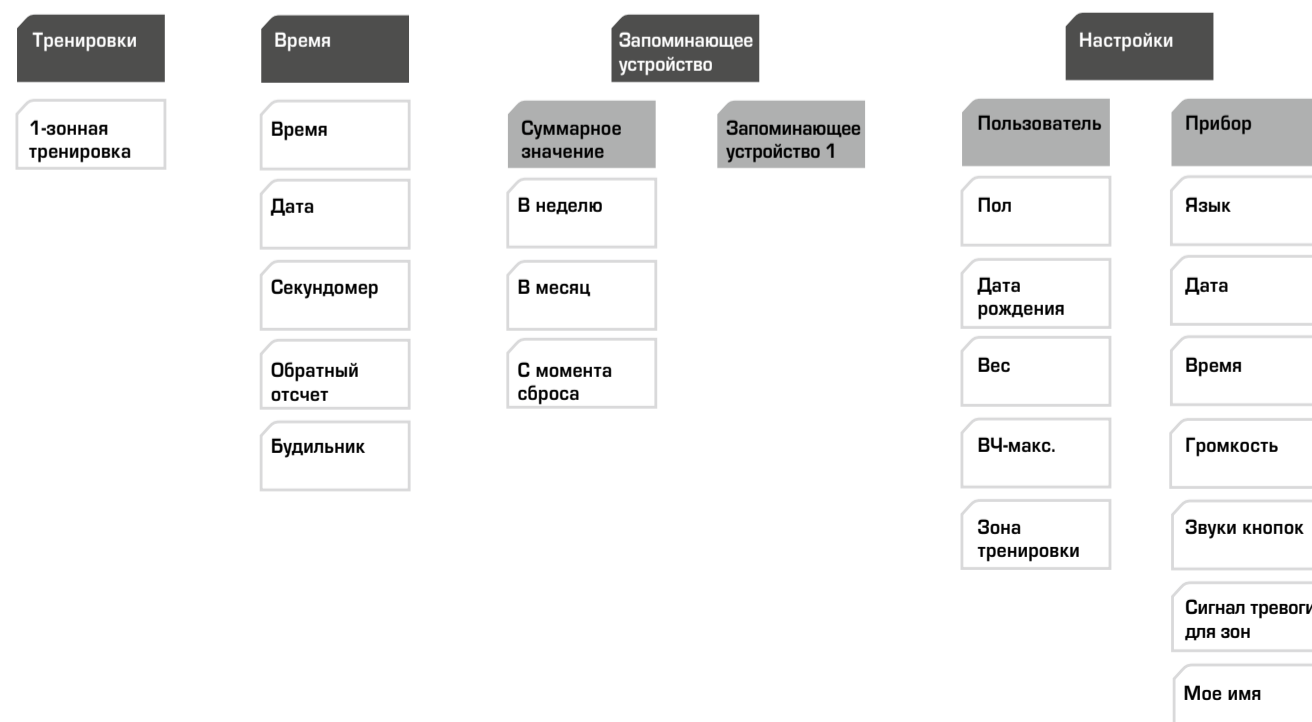
... or increase the value displayed.

## 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 Дерево меню PC 25.10



## Указания по проведению тренировок с использованием PC 25.10

## Зоны тренировок

→ Сжигание жира - это здоровье: 55-70% от ВЧ-макс. (HR max.)

Направление: укрепление здоровья для (вновь) начинающих занятия спортом. Эта зона также называется „зоной сжигания жира“. Здесь усиливается аэробный обмен веществ. При большой длительности и низкой интенсивности упражнений сжигается и преобразовывается в энергию больше жиров, чем углеводов.

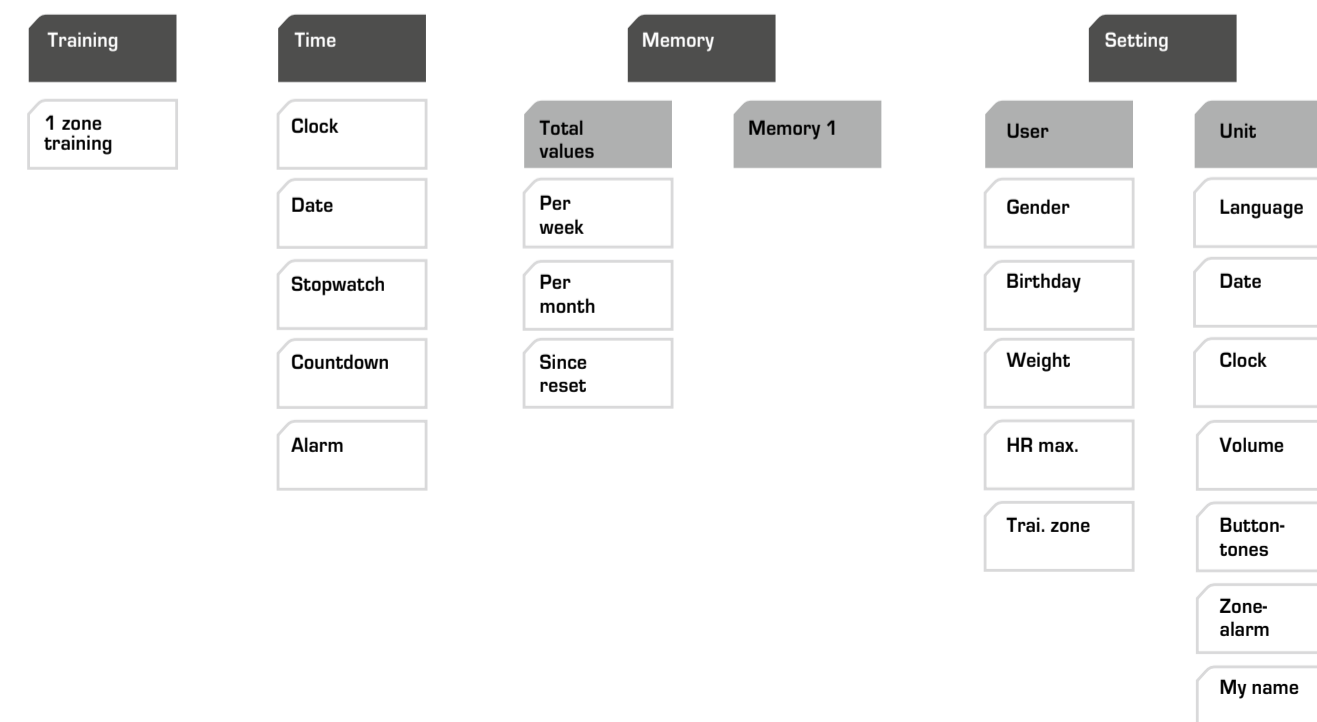
→ Зона фитнеса - фитнес: 70-80% от ВЧ-макс. (HR max.)

Направление: фитнес для опытных. В зоне фитнеса тренировки значительно интенсивнее. Тренировка сердечного кровообращения в этой зоне предназначена для улучшения общей выносливости организма, а значит, и для увеличения аэробной производительности организма.

## → Индивидуальная настройка:

Здесь вы можете настраивать верхний и нижний предел зоны тренировки на свой выбор.

## 5 PC 25.10 menu tree



## 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:

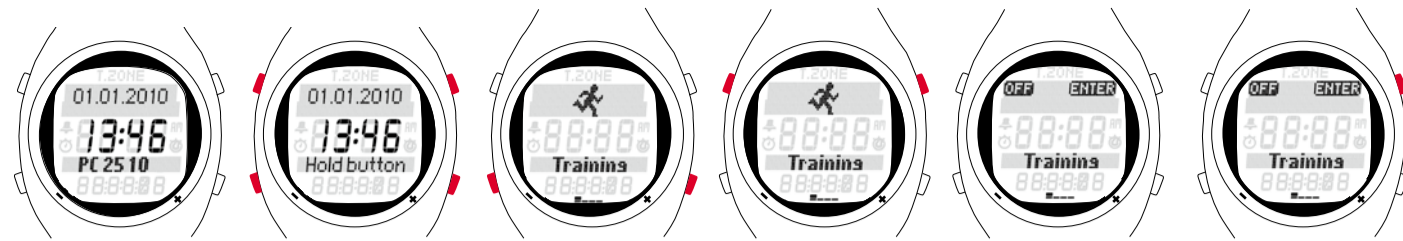
Here you are free to set your own personal upper and lower limits for the training zone.

NAVODILO ZA HITER START



PC 25.10  
SLOVENŠČIN

1 Startanje ure PC 25.10



Vaša ura PC 25.10 se nahaja v stanju mirovanja. Da bi aktivirali vašo uro PC 25.10, držite pritisnjeno poljubno tipko 2 sekundi. S pritiskom tipk plus in minus menjujete menije. Da bi odprli točko menija, pritisnite eno od obeh (zgornjih) navigacijskih tipk. Na zgornjem zaslonu se zdaj prikaže temnata zasedenost tipk. Še enkrat pritisnite, da bi npr. odprli meni. Če uro poznate, naredite enostavno hiter dvojni klik.

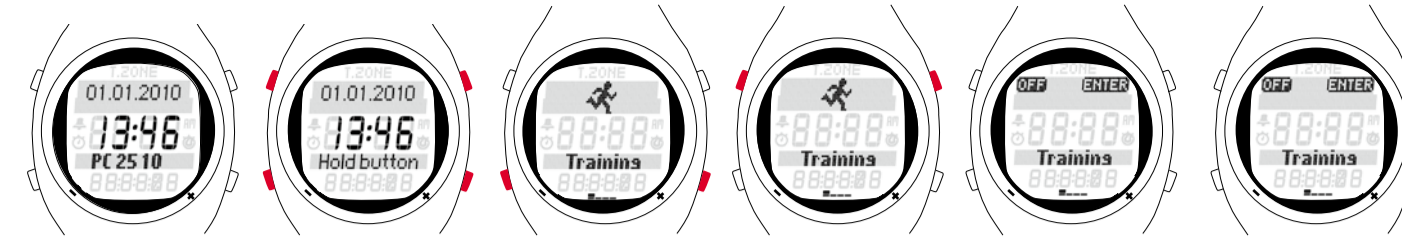
2 Zasedenost tipk jeziki



Da bi lahko nastavili jezik s kombinacijo tipk, se mora PC 25.10 nahajati v specem stanju (Sleep Mode)!

- Angleški: hkrati pritisnite 2,4 in 3.
- Francoski: hkrati pritisnite 1,4 in 3.
- Italijanski: hkrati pritisnite 1,2 in 3.
- Španski: hkrati pritisnite 1,2 in 4.

1 Uruchamianie PC 25.10



Twój PC 25.10 jest wyłączony. W celu uruchomienia PC 25.10 należy wcisnąć i przytrzymać dowolny klawisz przez 2 sekundy. Naciskanie klawiszy Plus i Minus umożliwiają przeglądanie menu. W celu otwarcia którejkolwiek z pozycji menu należy przycisnąć jeden z dwóch (górných) klawiszy nawigacyjnych. Bieżąca funkcja klawisza widoczna jest w górnej części ekranu wyświetlacza. W celu np. otwarcia menu należy ponownie nacisnąć. Jeśli znana jest godzina należy po prostu wykonać szybkie podwójne kliknięcie.

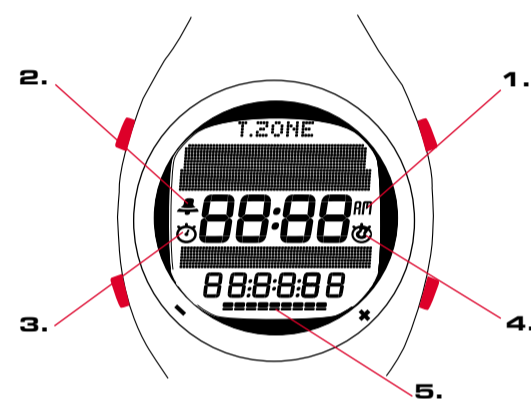
2 Funkcje klawiszy przy zmianie ustawień językowych



W celu zmiany ustawień językowych za pomocą skrótu klawiaturowego PC 25.10 musi znajdować się w trybie uśpienia (sleep).

- Angielski: należy jednocześnie nacisnąć 2, 4 oraz 3.
- Francuski: należy jednocześnie nacisnąć 1, 4 oraz 3.
- Włoski: należy jednocześnie nacisnąć 1, 2 oraz 3.
- Hiszpański: należy jednocześnie nacisnąć 1, 2 oraz 4.

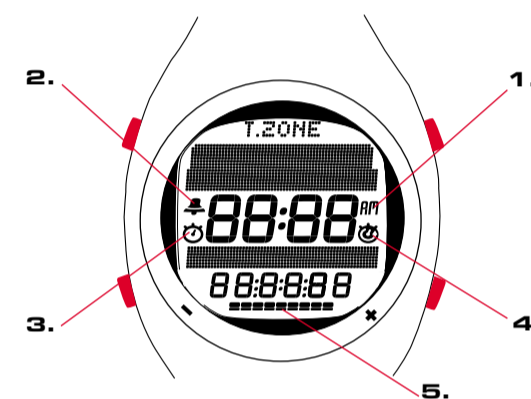
3 Przegled vsebine zaslona



1. **Format ure**  
V 12-urnem modusu lahko vidite, ali se čas nanaša na dopoldan (AM) ali popoldan (PM).
2. **Budilka**  
Simbol budilke vam pove, da je funkcija bujenja aktivirana.
3. **Štoparica**  
Če je viden simbol štoparice, to pomeni, da štoparica teče.

4. **Odštevanje**  
Če je viden simbol za odštevanje, to pomeni, da ura odšteva od časovnega odseka, ki ste ga nastavili, nazaj do ničle.
5. **Indikacija menija**  
Ta indikacijska letva vam pokaže, na katerem mestu izbranega menija se nahajate.

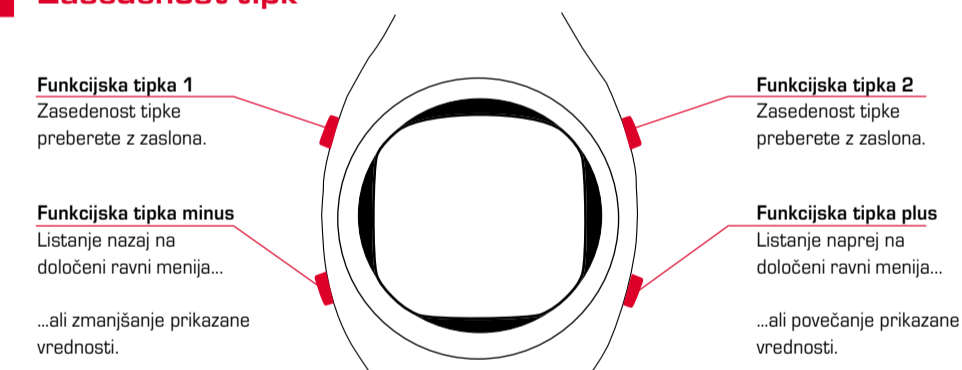
3 Przegład struktury wyświetlacza



1. **Format zegara**  
W trybie 12 godzinnym na ekranie wyświetlacza pojawia się informacja o godzinie tego czy jest przed południem (AM) czy po południu (PM).
2. **Budzik**  
Symbol budzika na ekranie wyświetlacza wskazuje, iż funkcja budzenia jest aktywna.
3. **Stoper**  
Jeśli na ekranie wyświetlacza widoczny jest symbol stopera, oznacza to, że stoper właśnie działa.

4. **Odclicanie**  
Jeśli na ekranie wyświetlacza widoczny jest symbol odclicania, oznacza to, że rozpoczęło się odliczanie do zera zadanego odcinka czasu.
5. **Wskaźnik menu**  
Niniejszy pasek wskaźnika pokazuje bieżącą pozycję w strukturze menu.

4 Zasedenost tipk

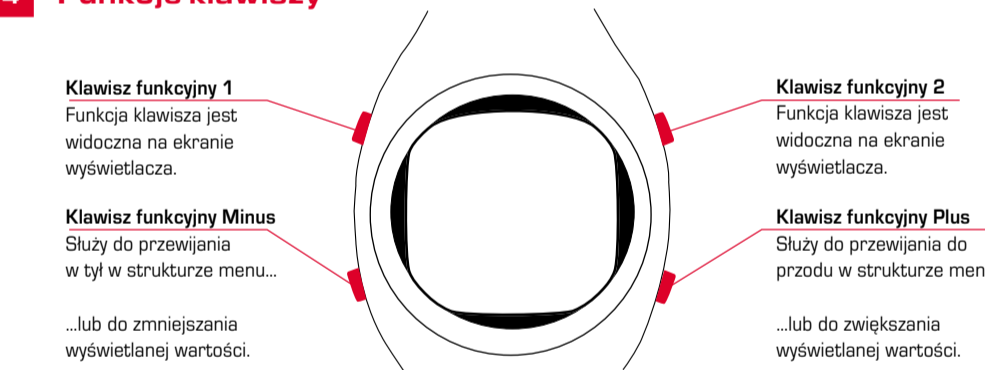


- Funkcijska tipka 1**  
Zasedenost tipke preberete zaslona.
- Funkcijska tipka 2**  
Zasedenost tipke preberete zaslona.
- Funkcijska tipka minus**  
Listanje nazaj na določeni ravni menija...  
...ali zmanjšanje prikazane vrednosti.
- Funkcijska tipka plus**  
Listanje naprej na določeni ravni menija...  
...ali povečanje prikazane vrednosti.

Osvetlitev zaslona

**Aktiviranje/Deaktiviranje funkcije luči**  
Hkrati pritisnite funkcijski tipki plus in minus.  
Funkcijo luči uporabljajte kolikor je mogoče varčno, ker je pri vklopljeni osvetlitvi ozadja bistveno večja poraba energije.

4 Funkcje klawiszy



- Klawisz funkcyjny 1**  
Funkcja klawisza jest widoczna na ekranie wyświetlacza.
- Klawisz funkcyjny 2**  
Funkcja klawisza jest widoczna na ekranie wyświetlacza.
- Klawisz funkcyjny Minus**  
Służy do przewijania w tył w strukturze menu...  
...lub do zmniejszania wyświetlanej wartości.
- Klawisz funkcyjny Plus**  
Służy do przewijania do przodu w strukturze menu...  
...lub do zwiększania wyświetlanej wartości.

Podświetlenie ekranu wyświetlacza

**Włączanie/wyłączenie funkcji podświetlenia**  
Należy nacisnąć jednocześnie klawisze funkcyjne Plus i Minus.  
Z funkcji oświetlenia należy korzystać możliwie oszczędnie, ponieważ zużycie baterii przy włączonym podświetleniu jest znacznie wyższe.

5 Drevo menija PC 25.10

Trening	Čas	Pomnilnik	Nastavitve
1-conski trening	Ura	Skupne vrednosti	Uporabnik
	Datum	Tedensko	Spol
	Štoparica	Mesečno	Rojstni dan
	Odštevanje	Od resetiranja	Teža
	Budilka		Max. srčni utrip
			Cona treninga
			Naprava
			Jezik
			Datum
			Čas
			Glasnost
			Zvoki tipk
			Alarm za cone
			Moje ime

Napotki za trening z PC 25.10

- Cone treninga**
- **Fat burning - zdravje: 55-70% max. srčni utrip (HR max.)**  
Namen: wellness za (ponovne) začetnike. Ta cona se imenuje tudi „cona izgorevanja maščob“. Trenina se aerobna presnova. V primeru daljše in manj intenzivne vadbe se porablja oz. spreminja v energijo več maščob kot ogljikovih hidratov.
  - **Fitness cona - fitness: 70-80% max. srčni utrip (HR max.)**  
Namen: fitness za izurjene. V fitness coni trenirate že bistveno intenzivnejše. Trening srca in obtočil v tej coni služi krepitvi vzdržljivosti in tako izboljšanju aerobne zmogljivosti.
  - **Individualna:**  
Tukaj lahko sami individualno prosto nastavite vašo osebno zgornjo in spodnjo mejo cone treninga.

5 Drzewo menu PC 25.10

Trening	Čas	Pamięć	Ustawienia
Trening 1-strefowy	Godzina	Wartość całkowita	Użytkownik
	Data	Tygodniowo	Płeć
	Stoper	Miesięcznie	Data urodzenia
	Odclicanie	Od ostatniego wyzerowania	Waga
	Budzik		Maksymalna częstotliwość bicia serca
			Tren. strefa
			Sprzęt
			Język
			Data
			Godzina
			Głośność
			Dźwięk klawiatury
			Alarm strefowy
			Moje nazwisko

Wskazówki dotyczące treningu z PC 25.10

- Strefy treningowe**
- **Fat burning - zdrowie: 55-70% HR max.**  
Przeznaczenie: wellness dla początkujących i wznawiających trening. Strefa ta nazywana jest też „strefą spalania tłuszczu“. Tu trenowana jest aerobowa przemiana materii. Przy dłuższym czasie trwania i mniejszej intensywności spalanych i przetwarzanych na energię jest więcej tłuszczów niż węglowodanów.
  - **Fitness zone - fitness: 70-80% HR max.**  
Przeznaczenie: fitness dla zaawansowanych. W strefie fitness trenuje się już znacznie intensywniej. Trening krwiobiegu w tej strefie służy wzmocnieniu wytrzymałości, a tym samym poprawie sprawności aerobowej.
  - **Individual:**  
Tu można ustawić dowolną, osobistą górną i dolną granicę strefy treningowej.