

HEART RATE MONITOR



РУКОВОДСТВО ДЛЯ
БЫСТРОГО ЗАПУСКА



PC 25 .10

РУССКИЙ

RUSSIAN

1 Запуск 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 отобразятся 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.

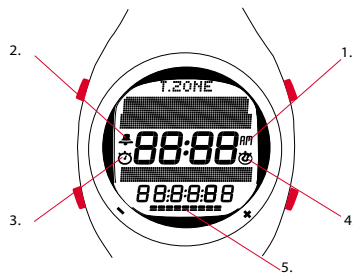
k Английский:
одновременно нажать кнопки 2, 4 и 3.

k Итальянский:
одновременно нажать кнопки 1, 2 и 3.

k Французский:
одновременно нажать кнопки 1, 4 и 3.

k Испанский:
одновременно нажать кнопки 1, 2 и 4.

3 Обзор конструкции дисплея



1. Формат часов
В двенадцатичасовом формате символ „AM“ означает дополуночное время, а „PM“ - послеполуночное.

2. Будильник
Символ будильника указывает на то, что функция будильника активирована.

3. Секундомер
Символ секундомера свидетельствует о том, что запущен секундомер.

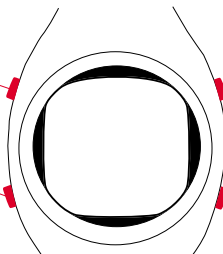
4. Таймер обратного отсчета
Символ таймера обратного отсчета указывает на то, что в течение установленного промежутка времени ведется отсчет в обратном направлении до нуля.

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.

5 Дерево меню PC 25 .10

Тренировки

1-зонная тренировка

Время

- Время
- Дата
- Секундомер
- Обратный отсчет
- Будильник

Запоминающее устройство

- Суммарное значение
- В неделю
- В месяц
- С момента сброса

Запоминающее устройство 1

Настройки

- Пользователь
- Пол
- Дата рождения
- Вес
- ВЧ-макс.
- Зона тренировки
- Прибор
- Язык
- Дата
- Время
- Громкость
- Звуки кнопок
- Сигнал тревоги для зон
- Мое имя

Указания по проведению тренировок с использованием PC 25 .10

Зоны тренировок

k 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.

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

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

k Индивидуальная настройка:

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