HEART RATE MONITOR

SIGMA GERMANY

MANUAL DE INICIO RÁPIDO

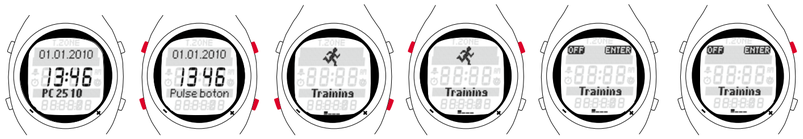


PC 25.10

ESPAÑOL

SPANISH
FRENCH
PORTUGUESE
ITALIAN

1 Iniciar el PC 25.10



El PC 25.10 está en estado de reposo.

Para activar el PC 25.10 mantenga cualquier tecla pulsada durante 2 segundos.

Pulsando las teclas Más y Menos, cambiará entre los menús.

Para abrir uno de los puntos del menú, pulse una de las dos teclas de navegación (superiores).

En la pantalla superior aparecen ahora las funciones actuales de las teclas.

Vuelva a pulsar para, p. ej., abrir el menú. Si sabe qué hora es, simplemente haga un rápido clic doble.

2 Funciones de las teclas idiomas



Para modificar el idioma mediante la abreviación de teclas, el PC 25.10 tiene que estar en el modo de reposo (sleep mode).

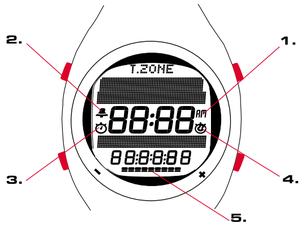
→ **Inglés**
pulsar a la vez 2, 4 y 3.

→ **Francés**
pulsar a la vez 1, 4 y 3.

→ **Italiano**
pulsar a la vez 1, 2 y 3.

→ **Español**
pulsar a la vez 1, 2 y 4.

3 Vista general distribución de la pantalla



1. **Formato del reloj**
En el modo de 12h podrá ver si la hora es la de la mañana (AM) o la de la tarde (PM).

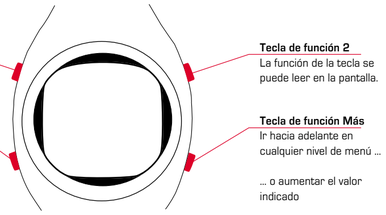
2. **Despertador**
El símbolo del despertador le indica que esta función está activada.

3. **Cronómetro**
Si se puede ver el símbolo del cronómetro es porque el cronómetro está funcionando.

4. **Cuenta atrás**
Si se puede ver el símbolo de la cuenta atrás, se contará hacia atrás desde el periodo de tiempo ajustado por Ud. hasta el cero.

5. **Indicación del menú**
Esta barra de indicación le indica en qué posición del correspondiente menú Ud. se encuentra.

4 Funciones de las teclas



Tecla de función 1
La función de la tecla se puede leer en la pantalla.

Tecla de función Menos
Ir hacia atrás en cualquier nivel de menú ...

... o reducir el valor indicado

Tecla de función 2
La función de la tecla se puede leer en la pantalla.

Tecla de función Más
Ir hacia adelante en cualquier nivel de menú ...

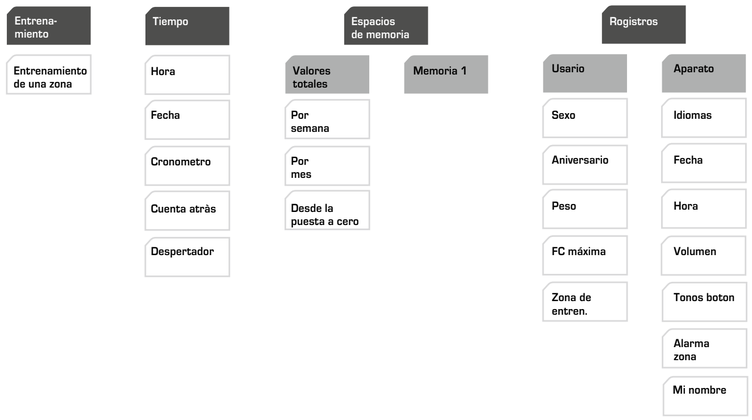
... o aumentar el valor indicado

Iluminación de la pantalla

Activar / desactivar la función de luz
Pulsar a la vez las teclas de función Más y Menos.

En lo posible utilice la función de luz de manera ahorrativa ya que el consumo de la batería es considerablemente más alto si la iluminación de fondo está encendida.

5 Árbol del menú del PC 25.10



Advertencias para el entrenamiento con PC 25.10

Zonas de entrenamiento

→ **Fat burning / Salud: 55–70 % de la FC máx.**

Ajuste: Bienestar para principiantes y personas que retoman el deporte. Esta zona también se llama "zona de quemar grasas". Aquí se entrena el metabolismo aeróbico. Si realiza una actividad de larga duración y baja intensidad se queman más grasas que hidratos de carbono.

→ **Zona-Fitness / Fitness: 70–80 % de la FC máx.**

Ajuste: Fitness para nivel avanzado. En la Zona-Fitness se entrena muy intensamente. El entrenamiento Corazón - Circulación sirve para fortalecer la resistencia básica y así mejorar la capacidad de rendimiento aeróbico.

→ **Individual:**

Aquí puede programar libremente sus límites superiores e inferiores de las zonas de entrenamiento.

HEART RATE MONITOR

SIGMA GERMANY

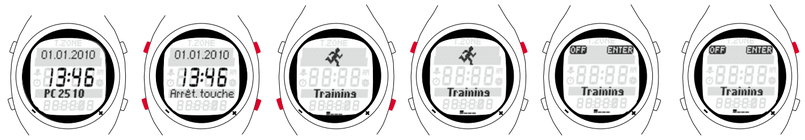
MANUEL DE DÉMARRAGE RAPIDE



PC 25.10

FRANCAIS

1 Démarrage du PC 25.10



Votre PC 25.10 se trouve à l'état de repos.

Pour activer votre PC 25.10, maintenez une touche de votre choix enfoncée pendant 2 sec.

Les touches Plus et Moins vous permettent de passer d'un menu à l'autre.

Pour ouvrir un menu, appuyez sur une des deux touches de navigation (supérieures).

L'écran supérieur affiche alors les fonctions actuelles des touches.

Appuyez à nouveau pour, par exemple, ouvrir un menu. Si vous connaissez la montre, double-cliquez simplement rapidement.

2 Fonction des touches langues



Afin de modifier la langue au moyen du raccourci clavier, votre PC 25.10 doit se trouver en mode Sleep !

→ **Anglais**
Appuyez sur 2, 4 et 3 en même temps.

→ **Français**
Appuyez sur 1, 4 et 3 en même temps.

→ **Italien**
Appuyez sur 1, 2 et 3 en même temps.

→ **Espagnol**
Appuyez sur 1, 2 et 4 en même temps.

3 Aperçu de la structure de l'écran



1. **Format Heure**
En mode 12 h, vous pouvez voir si l'horloge indique le matin (AM) ou l'après-midi (PM).

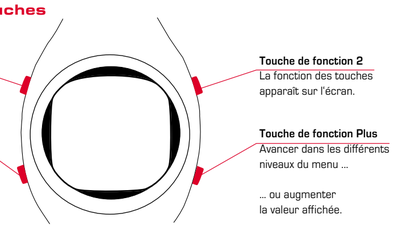
2. **Réveil**
Le symbole du réveil vous indique que la fonction Réveil est activée.

3. **Chronomètre**
Si le symbole du chronomètre est affiché, le chronomètre est enclenché.

4. **Compte à rebours**
Si le symbole du compte à rebours est affiché, la période de temps que vous avez déterminée se décompte pour arriver à zéro.

5. **Indication du menu**
Ce bandeau d'indication vous indique à quel niveau du menu actuel vous vous trouvez.

4 Fonction des touches



Touche de fonction 1
La fonction des touches apparaît sur l'écran.

Touche de fonction Moins
Revenir en arrière dans le menu ...

... ou diminuer la valeur affichée.

Touche de fonction 2
La fonction des touches apparaît sur l'écran.

Touche de fonction Plus
Avancer dans les différents niveaux du menu ...

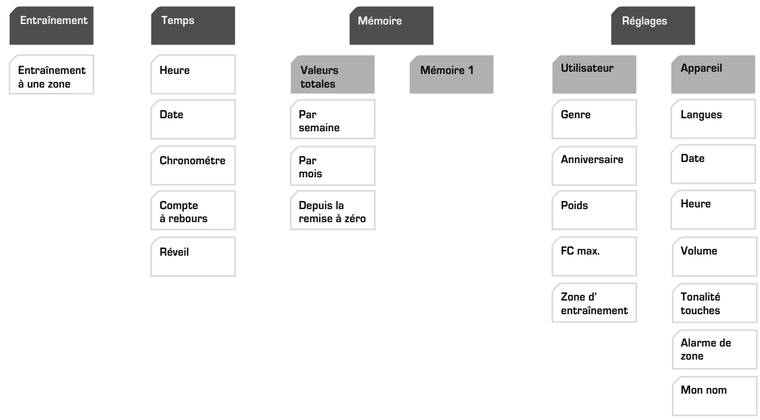
... ou augmenter la valeur affichée.

Eclairage de l'écran

Activer / désactiver la fonction lumineuse
Enfoncez les touches de fonction Plus et Moins en même temps.

Utilisez la fonction lumineuse avec parcimonie car l'usure des piles est nettement accrue par l'utilisation de l'éclairage d'arrière-plan.

5 Arborescence du PC 25.10



Consignes pour l'entraînement avec le PC 25.10

Zones d'entraînement

→ **Fat-Burning / Santé : 55–70 % de la FC max.**

Objectif : Bien-être pour les débutants ou les personnes n'ayant plus fait de sport depuis un moment. Cette zone est également appelée "zone de consommation des graisses". Le métabolisme aérobie est entraîné. Un entraînement peu intense, mais de longue durée permet de brûler plus de graisse pour produire des hydrates de carbone ou les transformer en énergie.

→ **Zone Fitness / Bien-être : 70–80 % de la FC max.**

Objectif : Bien-être pour les sportifs avancés. Dans la zone Fitness, l'entraînement est déjà plus intense. Un entraînement du système cardiovasculaire dans cette zone sert à renforcer l'endurance de base et à améliorer les capacités aérobies.

→ **Individuel:**

Vous pouvez définir ici librement vos limites personnelles inférieure et supérieure pour la zone d'entraînement.

HEART RATE MONITOR

SIGMA GERMANY

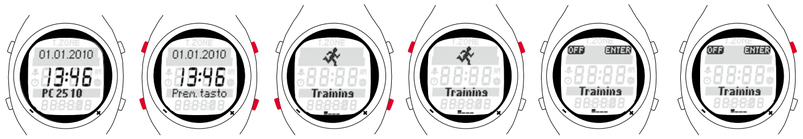
ISTRUZIONI PER AVVIO VELOCE



PC 25.10

ITALIANO

1 Avvio di PC 25.10



PC 25.10 è in stato di inattività.

Per attivare PC 25.10 premere per 2 secondi un tasto a scelta.

Premendo i tasti "più" e "meno" è possibile passare tra i vari menu.

Per aprire un punto del menu premere uno dei due tasti di navigazione (sopra).

Nella parte superiore del display appare ora l'attuale assegnazione di funzioni ai tasti.

Premere nuovamente, per aprire ad esempio un menu. Se conoscete l'orologio, premere velocemente due volte.

2 Funzioni assegnate ai tasti per lingue



Per modificare la lingua mediante scelte rapide, PC 25.10 deve essere in modalità Sleep.

→ **Inglese**
premere contemporaneamente 2, 4 e 3.

→ **Francese**
premere contemporaneamente 1, 4 e 3.

→ **Italiano**
premere contemporaneamente 1, 2 e 3.

→ **Spagnolo**
premere contemporaneamente 1, 2 e 4.

3 Panoramica della struttura del display



1. **Formato orologio**
Nella modalità 12h è possibile vedere se l'orologio visualizza il mattino (AM) o il pomeriggio (PM).

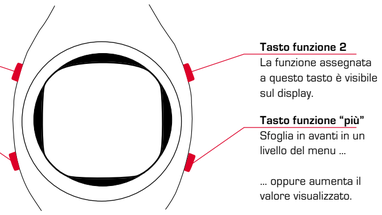
2. **Sveglia**
Il simbolo "sveglia" mostra che questa funzione è attivata.

3. **Cronometro**
Se avviene la visualizzazione di questo simbolo, significa che il cronometro sta funzionando.

4. **Countown**
Se avviene la visualizzazione di questo simbolo, significa che è iniziato il conto alla rovescia fino a zero dell'arco di tempo impostato.

5. **Contrassegno menu**
Questa barra indica in quale punto del menu ci si trova.

4 Funzioni assegnate ai tasti



Tasto funzione 1
La funzione assegnata a questo tasto è visibile sul display.

Tasto funzione "meno"
Sfoglia all'indietro in un livello del menu ...

... oppure riduce il valore visualizzato.

Tasto funzione 2
La funzione assegnata a questo tasto è visibile sul display.

Tasto funzione "più"
Sfoglia in avanti in un livello del menu ...

... oppure aumenta il valore visualizzato.

Illuminazione del display

Attivazione/disattivare funzione luce
Premere contemporaneamente il tasto funzione "più" e quello "meno".

Utilizzate la funzione luminosa con parsimonia perché il consumo della batteria aumenta quando l'illuminazione di sottofondo è attivata.

5 Struttura dei menu di PC 25.10

Note sull'allenamento con PC 25.10

Zone di training

→ **Fat burning/salute: 55–70% della FC mass.**

Indicazioni: Wellness per principianti (o per chi ricomincia) Questa zona viene anche chiamata "zona di bruciamento dei grassi". È qui che si allena il metabolismo aerobico. Allenandosi per un tempo lungo ed a questa intensità bassa, vengono bruciati tendenzialmente più grassi che carboidrati e, quindi, trasformati in energia.

→ **Zona fitness/fitness: 70–80% della FC mass.**

Indicazioni: Fitness per livelli avanzati. La zona fitness prevede un training decisamente più intenso. Il training per il cuore e la circolazione in questa zona serve a rafforzare la resistenza di base e a migliorare le prestazioni aerobiche.

→ **Individuale:**

Qui è possibile impostare liberamente i valori massimi superiori ed inferiori delle zone di training.

288329/1

HEART RATE MONITOR

SIGMA GERMANY

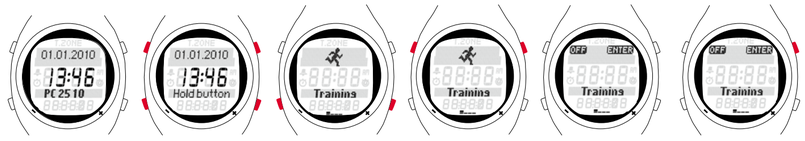
INSTRUÇÕES PARA O INÍCIO RÁPIDO



PC 25.10

PORTUGUÊS

1 Ligar a PC 25.10



A sua PC 25.10 encontrase em estado de descanso..

Para a activação da sua PC 25.10 mantenha um botão qualquer premido durante 2 segundos.

Premindo o botão Mais e Menos, alterna entre os menus.

Para abrir um ponto do menu, prima um dos dois botões de navegação (superiores).

No visor superior surge agora a função actual dos botões.

Prima novamente, para, p. ex. abrir um menu. Se souber as horas, faça apenas um duplo clique rápido.

2 Funções das teclas de idiomas



Para alterar o idioma através de atalhos de botões, a PC 25.10 tem de se encontrar mo modo Sleep!

→ **Inglês**
premir 2, 4 e 3 simultaneamente.

→ **Francês**
premir 1, 4 e 3 simultaneamente.

→ **Italiano**
premir 1, 2 e 3 simultaneamente.

→ **Espanhol**
premir 1, 2 e 4 simultaneamente.

3 Vista geral da estrutura do visor



1. **Formato da hora**
No modo 12h pode visualizar, se a hora indica manhã (AM) ou tarde (PM).

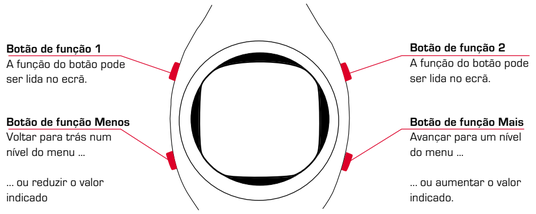
2. **Despertador**
O símbolo do despertador indica-lhe que a função de despertar está activada.

3. **Cronómetro**
Se for possível ver o símbolo do cronómetro, o cronómetro está em funcionamento.

4. **Contagem decrescente**
Se for possível ver o símbolo da contagem decrescente, é efectuada a contagem decrescente até ao 0, do tempo por si ajustado.

5. **Indicação do menu**
Esta barra de indicação indica-lhe em que local do respectivo menu se encontra.

4 Funções dos botões



Botão de função 1
A função do botão pode ser lida no ecrã.

Botão de função Menos
Voltar para trás num nível do menu ...

... ou reduzir o valor indicado

Botão de função 2
A função do botão pode ser lida no ecrã.

Botão de função Mais
Avançar para um nível do menu ...

... ou aumentar o valor indicado.

Iluminação do visor

Activar função de luz
Premir simultaneamente os botões Mais e Menos.

Utilize a função de iluminação de forma económica porque o consumo da bateria é claramente superior com a iluminação do fundo ligada.

5 Estrutura do menu da PC 25.10

Indicações para o treino com o PC 25.10

Zonas de treino

→ **Fat burning/Saúde: 55–70% da HF máx.**

Público alvo: Saúde e bem-estar para quem começa (ou recomeça) a treinar. Esta zona é também designada de "Zona queima gordura". Aqui é trabalhado o metabolismo aeróbio. Com maior duração e menor intensidade são queimadas mais gorduras, como os hidratos de carbono, que são convertidos em energia.

→ **Zona Fitness/Fitness: 70–80% da HF máx.**

Público alvo: Fitness para avançados. Na zona Fitness o treino é já claramente mais intensivo. Um treino cardiovascular nesta zona serve para o fortalecimento da resistência e, assim, a melhoria da capacidade aeróbia.

→ **Individual:**

Aqui pode ajustar individualmente os seus limites máximos, mínimos e objectivos pessoais a alcançar da zona de treino.