

HEART RATE MONITOR

SIGMA[®]
GERMANY

SCHELLSTART-
ANLEITUNG

HEART
RATE

PC 25.10

DEUTSCH

GERMAN
FRENCH
NETHERLANDS
ENGLISH

1 Starten des PC 25.10



Ihr PC 25.10 befindet sich im Ruhezustand.



Zur Aktivierung Ihres PC 25.10 halten Sie eine beliebige Taste 2 Sekunden gedrückt.



Durch Drücken der Tasten Plus und Minus wechseln Sie zwischen den Menüs.



Zum Öffnen eines Menüpunktes drücken Sie eine der (oberen) beiden Navigations-tasten.



Im oberen Display erscheint nun die aktuelle Tasten-belegung.



Drücken Sie erneut, um z.B. ein Menü zu öffnen. Wenn Sie die Uhr kennen, machen Sie einfach einen schnellen Doppelklick.

2 Tastenbelegung Sprachen



Um die Sprache mittels Tastenkürzel zu ändern, muss sich der PC 25.10 im Sleep Modus befinden!

→ Englisch
Press 2, 4 und 3 gleichzeitig drücken.

→ Italienisch
Press 1, 2 und 3 gleichzeitig drücken.

→ Französisch
Press 1, 4 und 3 gleichzeitig drücken.

→ Spanisch
Press 1, 2 und 4 gleichzeitig drücken.

HEART RATE MONITOR

SIGMA[®]
GERMANY

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!

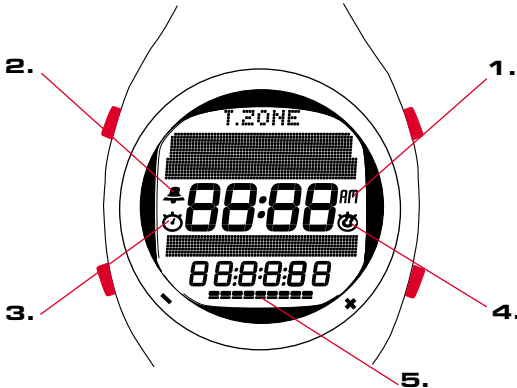
→ English
Press 2, 4 and 3 simultaneously.

→ Italian
Press 1, 2 and 3 simultaneously.

→ French
Press 1, 4 and 3 simultaneously.

→ Spanish
Press 1, 2 and 4 simultaneously.

3 Übersicht Displayaufbau



1. Uhr-Format

Im 12 h-Modus können Sie sehen, ob die Uhrzeit den Vormittag (AM) oder Nachmittag (PM) anzeigt.

2. Wecker

Das Weckersymbol zeigt Ihnen, dass die Weck-funktion aktiviert ist.

3. Stoppuhr

Ist das Stoppuhrsymbol zu sehen, läuft die Stoppuhr.

4. Countdown

Ist das Countdownsymbol zu sehen, zählt der von Ihnen eingestellte Zeitabschnitt rückwärts bis auf Null.

5. Menüindikation

Diese Indikationsleiste zeigt Ihnen, an welcher Stelle des jeweiligen Menüs Sie sich befinden.

4 Tastenbelegung

Funktionstaste 1
Tastenbelegung ist im Display zu lesen.

Funktionstaste Minus
Rückwärts blättern in einer Menüebene ...

... oder den angezeigten Wert verringern.

Funktionstaste 2
Tastenbelegung ist im Display zu lesen.

Funktionstaste Plus
Vorwärts blättern in einer Menüebene ...

... oder den angezeigten Wert erhöhen.

Displaybeleuchtung

Lichtfunktion aktivieren / deaktivieren
Funktionstaste Plus und Funktionstaste Minus gleichzeitig drücken.

Benutzen Sie die Lichtfunktion möglichst sparsam, da der Batterieverbrauch bei eingeschalteter Hintergrundbeleuchtung deutlich höher ist.

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 Menübaum des PC 25.10

Training	Zeit	Speicher	Einstellungen
1 Zonen-Training	Uhrzeit	Gesamt-werte	Benutzer
	Datum	Pro Woche	Geschlecht
	Stoppuhr	Pro Monat	Geburts-tag
	Countdown	Seit Reset	Gewicht
	Wecker		HF max.
			Train. Zone
			Gerät
			Sprache
			Datum
			Uhrzeit
			Lautstärke
			Tastentöne
			Zonen-alarm
			Mein Name

Hinweise zum Training mit dem PC 25.10

Trainingszonen

→ Fat-Burning / Gesundheit: 55-70% der HF max.

Ausrichtung: Wellness für (Wieder-) Einsteiger. Diese Zone wird auch „Fettverbrennungszone“ genannt. Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert. Bei langer Dauer und geringer Intensität werden mehr Fette als Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt.

→ Fitness-Zone / Fitness: 70-80% der HF max.

Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene. In der Fitness-Zone trainieren Sie bereits deutlich intensiver. Ein Herz-Kreislauf Training in dieser Zone dient der Stärkung der Grundlagenausdauer und somit der Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.

→ Individuell:

Hier können Sie individuell Ihre persönliche Ober- und Untergrenze der Trainingszone frei einstellen.

5 PC 25.10 menu tree

Training	Time	Memory	Setting
1 Zone training	Clock	Total values	1 Memory
	Date	Per week	User
	Stopwatch	Per month	Gender
	Countdown	Since reset	Birthday
	Alarm		Weight
			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.

HEART RATE MONITOR

SIGMA[®]
GERMANY

MANUEL DE DÉMARRAGE RAPIDE

HEART RATE



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.

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 aérobie.

→ Individuel:

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

5 Arborescence du PC 25.10

Entraînement	Temps	Mémoire	Réglages
Entraînement à une zone	Heure	Valeurs totales	Utilisateur
	Date	Par semaine	Genre
	Chronomètre	Par mois	Anniversaire
	Compte à rebours	Depuis la remise à zéro	Poids
	Réveil		FC max.
			Zone d'entraînement
			Appareil
			Langues
			Date
			Heure
			Volume
			Tonalité touches
			Alarme de zone
			Mon nom

1 Starten van de PC 25.10

Uw PC 25.10 bevindt zich in rust.

Ter activering van uw PC 25.10 houdt u een willekeurige toets 2 seconden ingedrukt.

Door op de toetsen Plus en Minus te drukken stapt u over tussen de menu's.

Om een menuonderdeel te openen drukt u op één van de (bovenste) twee navigatietoetsen.

Aan de bovenkant van de display verschijnt nu de actuele toetsindeling.

Druk opnieuw, om b.v. een menu te openen. Als u het horloge kent, dubbelklikt u gewoon snel.

2 Overzicht displayopbouw

3 Overzicht displayopbouw

1. Horlogeformaat

In de 12h-modus kunt u zien of de tijd de voormiddag (AM) of de namiddag (PM) aan geeft.

2. Wekker

Het wekkersymbool toont u dat de wekfunctie geactiveerd is.

3. Stopwatch

Als het stopwatchsymbool te zien is, dan loopt de stopwatch.

4. Countdown

Als het countdownsymbool te zien is, telt de door u ingestelde tijdsperiode terug tot nul.

5. Menu indication

Deze indicatiebalk toont u op welke plek van het desbetreffende menu u zich bevindt.

4 Toetsindeling

Functietoets 1
Toetsindeling is op de display te lezen.

Functietoets Minus
Achteruit bladeren op een menuniveau ...

... of de aangegeven waarde verminderen.

Functietoets 2
Toetsindeling is op de display te lezen.

Functietoets Plus
Vooruit bladeren op een menuniveau ...

... of de aangegeven waarde verhogen.

Displayverlichting

Lichtfunctie activeren / deactiveren
Functietoets Plus en functietoets Minus tegelijkertijd indrukken.

Gebruik de lichtfunctie zo weinig mogelijk, want het batterijverbruik bij ingeschakelde achtergrondverlichting ligt beduidend hoger.

5 Menuboom van de PC 25.10

Training	Tijd	Geheugen	Instellingen
1-zonetraining	Tijd	Totaalwaarden	Gebruiker
	Datum	Per week	Geslacht
	Stopwatch	Per maand	Verjaardag
	Countdown	Sinds Reset	Gewicht
	Wekker		HF max.
			Train. Zone
			Apparaat
			Taal
			Datum
			Tijd
			Geluidssterkte
			Toetstonen
			Zonealarm
			Mijn Naam

Aanwijzingen voor training met de PC 25.10

Trainingszones

→ Vetverbranding / Gezondheid: 55-70% van de HF max.

Afgestemd op: wellness voor (her-)starters. Deze zone wordt ook wel „vetverbrandingszone" genoemd. Hier wordt de aerobe stofwisseling getraind. Bij lange tijdsduur en lagere intensiteit worden er meer vetten dan koolhydraten verbrand, resp. in energie omgezet.

→ Fitnesszone / Fitness: 70-80% van de HF max.

Afgestemd op: fitness voor gevorderden. In de fitnesszone traint u al duidelijk intensiever. Een cardio-vasculaire training in deze zone komt de versterking van de basisconditie en daarmee de verbe tering van het aerobe prestatievermogen ten goede.

→ Individueel:

Hier kunt u individueel uw persoonlijke boven- en ondergrenzen van de trainingszone vrij instellen.

288327 / 1