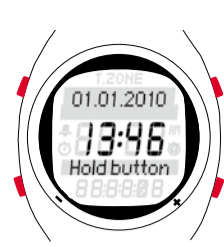




1 PC 25.10:n käynnistys



PC 25.10 on lepotilassa.



PC 25.10 aktivoidaan painamalla mitä tahansa näppäintä 2 sekunnin ajan.



Eri valikoida selataan painamalla plus- ja miinusnäppäimiä.



Valikon kohta avataan painamalla yhtä (ylempää) navigointinäppäintä.



Ylempälle näytölle tulee senhetkinen näppäintointi.



Paina uudelleen esimerkiksi avataksesi jonkin valikon. Jos tiedät kellonajan, napsauta yksinkertaisesti kaksi kertaa.

2 Näppäintointi kielet



Jotta kieltä voidaan vaihtaa pikanäppäinkomennon avulla, PC 25.10:n on oltava Sleep Mode (Uni)-tilassa!

→ Englanti  
Paina samanaikaisesti numeroita 2, 4 ja 3.

→ Ranska  
Paina samanaikaisesti numeroita 1, 4 ja 3.

→ Italia  
Paina samanaikaisesti numeroita 1, 2 ja 3.

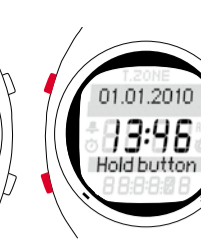
→ Espanja  
Paina samanaikaisesti numeroita 1, 2 ja 4.



1 Start PC 25.10



Din PC 25.10 befinder sig i hviletilstand.



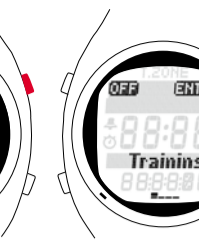
For at aktivere din PC 25.10 holder du en vilkårlig knap trykket i 2 sekunder.



Ved at trykke på Plus og Minus knapperne, skifter du mellem menuerne.



For at åbne et menu-punkt, trykker du på en af de (øverste) to navigations-knapper.

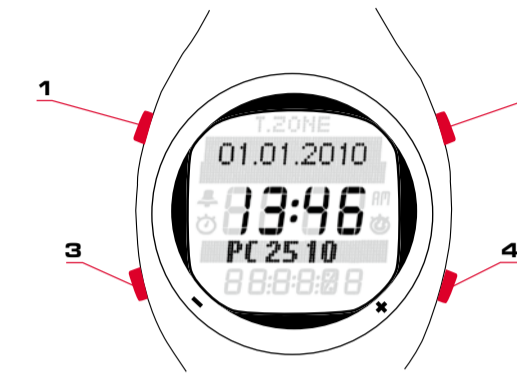


Nu fremkommer den aktuelle knapbælægning i det øverste display.



Tryk igen, for f.eks. at åbne en menu. Hvis du ved, hvad klokken er, så lav et hurtigt dobbeltklik.

2 Knapbælægning sprog



For at ændre sprog vha. knapcode, skal PC 25.10 befinde sig i sleep model!

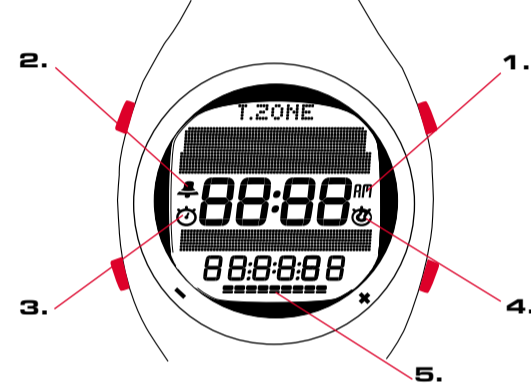
→ Engelsk  
Tryk på 2, 4 og 3 samtidigt.

→ Fransk  
Tryk på 1, 4 og 3 samtidigt.

→ Italiensk  
Tryk på 1, 2 og 3 samtidigt.

→ Spansk  
Tryk på 1, 2 og 4 samtidigt.

3 Näytön rakenteen yleisnäkymä



1. Ajan muoto

12h-tilassa voidaan nähdä, näytetäänkö aamupäivän (AM) vai iltapäivän (PM) kellonaika.

2. Herätyskello

Herätyskellon merkki osoittaa, onko herätystoiminto aktivoitu.

3. Sekuntikello

Jos sekuntikellon merkki on näkyvässä, ajanotto on käynnissä.

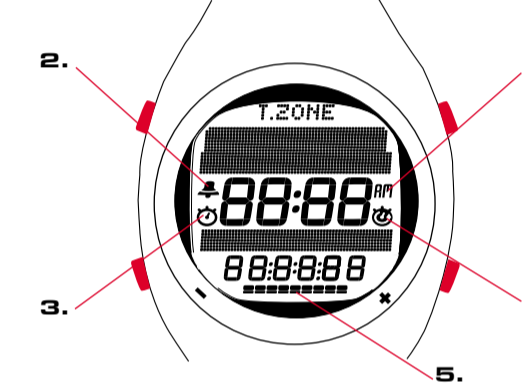
4. Countdown (Lähtölaskenta)

Jos lähtölaskennan merkki on näkyvässä, asettamasi ajanjakson laskenta taaksepäin nollaan asti on käynnissä.

5. Valikkosijainti

Tämä osoituspalkki näyttää, missä sijainnissa olet kussakin valikossa.

3 Oversigt displaystruktur



1. Ur-format

I 12h-modus kan du se, om klokkeslættet viser formiddag (AM) eller eftermiddag (PM).

2. Vækkeur

Vækkeurssymbolet viser dig, at vækkefunktionen er aktiveret.

3. Stopur

Ses stopursymbolet, løber stopuret.

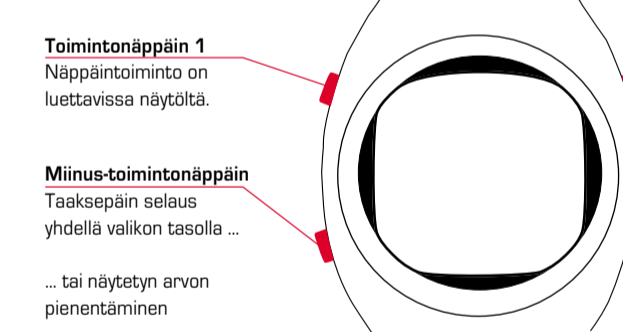
4. Countdown

Ses countdown symbolet, tæller den af dig indstillede tid baglæns ned til nul.

5. Menuindikation

Denne indikationsbjælke viser dig, hvor du befinder dig i den pågældende menu.

4 Näppäintointi



Toimintonäppäin 1

Näppäintointi on luettavissa näytöltä.

Miinus-toimintonäppäin

Taaksepäin selaus yhdellä valikon tasolla ...

... tai näytetyn arvon pienentäminen

Toimintonäppäin 2

Näppäintointi on luettavissa näytöltä.

Plus-toimintonäppäin

Eteenpäin selaus yhdellä valikon tasolla ...

... tai näytetyn arvon suurentaminen

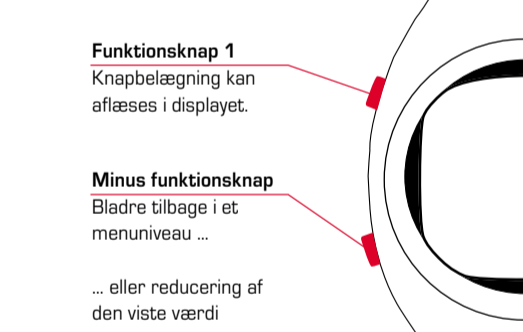
Näytön valaisu

Valotoiminnon aktivointi/poisto

Paina plus- ja miinus-toimintonäppäimiä samanaikaisesti.

Käytä valotoimintoa mahdollisimman säästeliäästi, koska paristonkulutus on taustavalon palaessa huomattavasti runsaampaa.

4 Knapbælægning



Funktionsknap 1

Knapbælægning kan aflæses i displayet.

Minus funktionsknap

Bladre tilbage i et menuniveau ...

... eller reducering af den viste værdi

Funktionsknap 2

Knapbælægning kan aflæses i displayet.

Plus funktionsknap

Bladre fremad i et menuniveau ...

... eller forøgelse af den viste værdi.

Displaybelysning

Lysfunktion aktivering /deaktivering

Tryk samtidigt på funktionsknap Plus og på funktionsknap Minus.

Benyt kun lysfunktionen meget sparsomt, da batteriforbruget er betydeligt større ved tændt baggrundsbelysning.

5 PC 25.10:n valikkorakenne

Arjoittelu	Aika	Muisti	Asetukset
1 Alueharjoittelu	Kellonaika	Yhteisarvot	Käyttäjä
	Päivämäärä	Muisti 1	Laite
	Sekuntikello	Viikkoa kohti	Sukupuoli
	Lähtölaskenta	Kuukautta kohti	Syntymäpäivä
	Herätyskello	Nollauksen jälkeen	Paino
			Sykemaks.
			Harj.alue
			Äänenvoimakkuus
			Näppäinäänet
			Aluehälytys
			Oma nimi

Ohjeita harjoitteluun PC 25.10 -laitteen kanssa

Harjoittelualueet

→ Rasvanpolto /terveys: Sykemaks. (HR max.)-arvosta 55-70%

Tarkoitus: Hyvinvointia aloitteleville (tai uudestaan aloittaville) Tätä aluetta kutsutaan myös "rasvanpoltoalueeksi". Siinä treenataan aerobista aineenvaihduntaa. Pitkäkestoisessa ja kevyempitempoisessa harjoittelussa rasvoja poltetaan tai muutetaan energiaksi enemmän kuin hiilihydraatteja.

→ Kuntoilualue /kuntoilu: Sykemaks. (HR max.)-arvosta 70-80%

Tarkoitus: Säännöllisesti kuntoillevien kunnan kehittäminen. Kuntoilualueella harjoitellaan jo huomattavasti intensiivisemmin. Tämän alueen sydämen ja verenkierron harjoitukset vahvistavat yleistä kestävyttä ja siten parantavat aerobista suorituskykyä.

→ Yksilöllinen:

Tässä asetuksessa voidaan säätää vapaasti harjoittelualueen omat henkilökohtaiset ylä- ja alarajat.

5 PC 25.10 menustruktur

Træning	Tid	Hukommelse	Indstillinger
1 zone-træn.	Klokkeslæt	Totalværdier	Bruger
	Dato	Hukommelse 1	Apparat
	Stopur	Pr. Uge	Køn
	Countdown	Pr. Måned	Fødselsdag
	Vækkeur	Siden reset	Vægt
			Klokkeslæt
			HF-max.
			Træn. zone
			Tastoner
			Zonealarm
			Mit navn

Henvisninger om træning med PC 25.10

Træningszoner

→ Fedtforbrænding /sundhed: 55-70% af HF-max.

Bruges til: Velvære for begyndere eller ved genoptagelse af træning. Denne zone kaldes også "fedtforbrændingszonen". Her trænes det aerobe stofskifte. Gennem længere træningstid og lav intensitet forbrændes eller energiomsættes der mere fedt end kulhydrater.

→ Fitness-zone /fitness: 70-80% af HF-max.

Bruges til: Fitness for viderekomne. I Fitness-zonen er det allerede tydeligt, at du træner mere intensivt. Hjerter/kredsløbsstrømning i denne zone tjener til styrkelse af den grundlæggende udholdenhed og dermed forbedring af den aerobe præstationsevne.

→ Individuel:

Her kan du frit sætte dine personlige over- og undergrænser for træningszonerne.

HURTIGSTART-VEILEDNING



PC 25.10  
NORSK

1 Start PC 25.10



Din PC 25.10 befinner seg i hviletilstand. For å aktivere din PC 25.10 holder du en vilkårlig tast trykket i 2 sekunder. Ved å trykke på Plus og Minus-tastene, skifter du mellom menyene. For å åpne et meny-punkt, trykker du på en av de (øverste) to navigasjonstastene. Nå vises de aktuelle tastefunksjonene i øverste display. Trykk igjen for f.eks. å åpne en meny. Hvis du vet hva klokken er, så gjør ganske enkelt et dobbeltklikk.

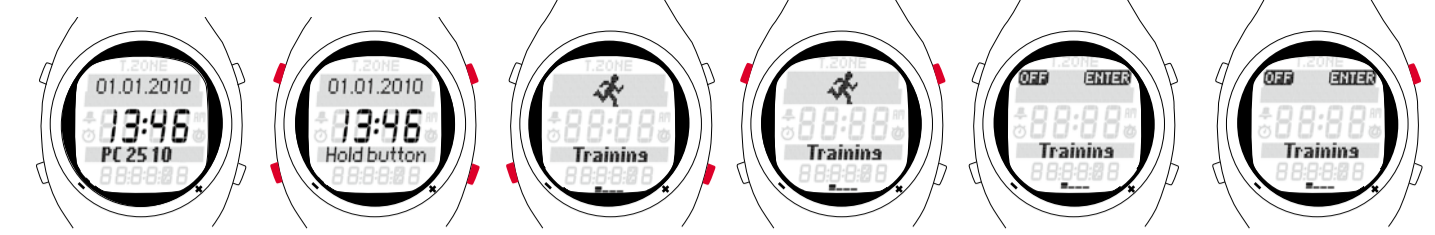
2 Tasteblegg språk



For å endre språk med tastekode, må PC 25.10 finne seg i hvilemodus!

- Engelsk Trykk på 2, 4 og 3 samtidig.
- Italiensk Trykk på 1, 2 og 3 samtidig.
- Fransk Trykk på 1, 4 og 3 samtidig.
- Spansk Trykk på 1, 2 og 4 samtidig.

1 Starta PC 25.10



Din PC 25.10 befinner seg i viloläge. Du aktiverer din PC 25.10 gjennom att trykker du på valfri knapp 2 sekunder. Genom att trycka på knapparna Plus och Minus kan du växla mellan menyerna. För att öppna ett menyalternativ trycker du på en av de (övre) båda navigationsknapparna. I den övre displayen visas nu de aktuella knappfunktionerna. Tryck en gång till för att t.ex. öppna en meny. När du lärt känna klockan kan du helt enkelt göra ensnabb dubbelklickning.

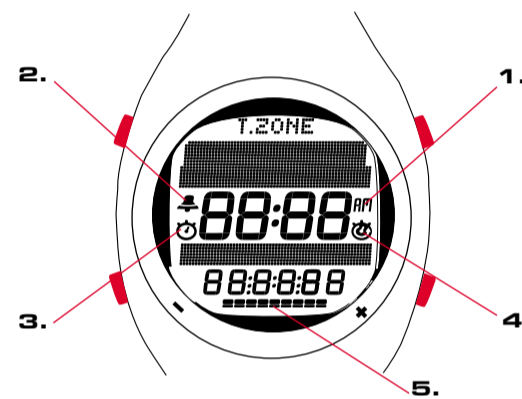
2 Tangentfunktionen Språk



PC 25.10 måste befinna sig i viloläge för att du skall kunna ändra språk med en knappkombination.

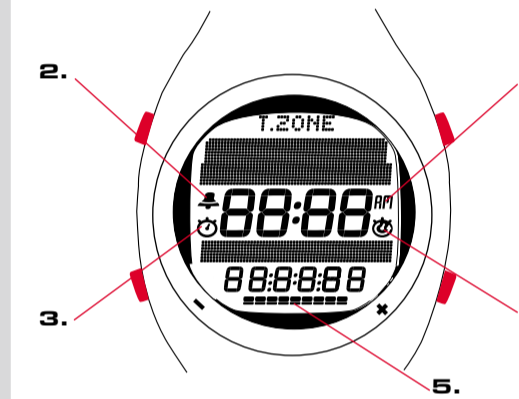
- Engelska tryck samtidigt på 2, 4 och 3.
- Italienska tryck samtidigt på 1, 2 och 3.
- Franska tryck samtidigt på 1, 4 och 3.
- Spanska tryck samtidigt på 1, 2 och 4.

3 Oversikt over displaystruktur



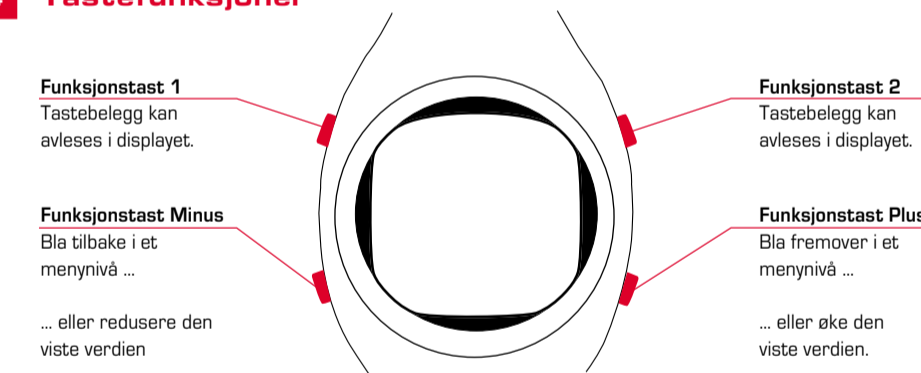
1. Tidsformat I 12h-modus kan du se om klokkeslettet viser formiddag (AM) eller ettermiddag (PM).
2. Vekkerklokke Vekkerklokkesymbolet viser deg at vekkefunksjonen er aktivert.
3. Stoppeklokke Hvis du ser stoppeklokkesymbolet, løper stoppeklokken.
4. Nedtelling Hvis du ser nedtellings symbolet, telles tiden du innstilte ned til null.
5. Menyindikator Denne indikasjonstolpen viser deg hvor du befinner deg i gjeldende meny.

3 Översikt över displayerna



1. Tidsformat I 12h-läget visas tiden med tillägg av AM (förmiddag) och PM (eftermiddag).
2. Väckarklokke Väckarklockssymbolen visar att väckarfunktionen är aktiverad.
3. Stoppur När stoppurssymbolen visas, går stoppuret.
4. Nedräkning När nedräkningssymbolen visas, räknas den tid du ställt in bakåt till noll.
5. Menyindikator Denna indikatorlist visar var du befinner dig i den aktuella meny.

4 Tastefunksjoner

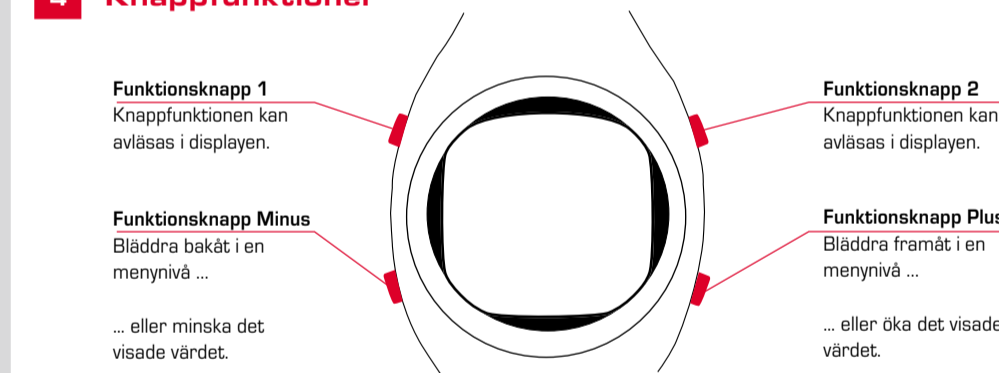


- Funksjonstast 1** Tasteblegg kan avleses i displayet.
- Funksjonstast 2** Tasteblegg kan avleses i displayet.
- Funksjonstast Minus** Blå tilbake i et menynivå ...  
... eller redusere den viste verdien
- Funksjonstast Plus** Blå fremover i et menynivå ...  
... eller øke den viste verdien.

Displaybelysning

**Aktivere/deaktivere belysningen** Trykk samtidig på funksjonstast Plus og funksjonstast Minus.  
Bruk lysfunksjonen så lite som mulig, ettersom batteriforbruket er betydelig høyere med innkoblet bakgrunnsbelysning.

4 Knappfunksjoner



- Funksjonsknapp 1** Knappfunksjonen kan avleses i displayen.
- Funksjonsknapp 2** Knappfunksjonen kan avleses i displayen.
- Funksjonsknapp Minus** Blåddra bakåt i en menynivå ...  
... eller minske det visade värdet.
- Funksjonsknapp Plus** Blåddra framåt i en menynivå ...  
... eller öka det visade värdet.

Displaybelysning

**Aktivere/avaktiver belysningen** Trykk på funksjonsknapparna Plus og Minus samtidig.  
Belysningsfunksjonen bör användas så sparsamt som möjligt eftersom batteriet laddas ur betydligt snabbare när bakgrunnsbelysningen är inkopplad.

5 Menytre for PC 25.10

Trening	Tid	Lager	Innstillinger
1 sonetrening	Klokkeslett Dato Stoppeklokke Nedtelling Vekkerklokke	Totalverdier Lager 1 Pr. uke Pr. måned Siden tilbakestilling	Bruker Apparat Kjønn Språk Fødselsdag Dato Vekt Klokkeslett HF-maks. Volum Tastetoner Sonealarm Mitt navn

Anvisning om trening med PC 25.10

**Treningssoner**  
→ **Fettforbrenning/helse: 55-70 % av HF-maks.**  
Tilpasning: Velvære for nybegynnere (eller de som starter på nytt). Denne sonen blir også kalt „Fettforbrenningssonen“. Her blir det aerobe stoffskiftet trent. Ved lang varighet og lav intensitet blir mer fett enn karbohydrater forbrent hhv. forandret til energi.  
→ **Fitness-sone/Fitness: 70-80 % av HF-maks.**  
Tilpasning: Fitness for viderekomne. I Fitness-sonen trener du allerede tydelig mer intensivt. En trening av hjerteblod-løpet i denne sonen fører til styrking av den grunnleggende utholdenheten, og dermed til forbedring av den aerobe yte-vnen.  
→ **Individuelt:**  
Her kan du fritt stille inn din personlige øvre og nedre grense for treningssonen.

5 Menytrådet i PC 25.10

Træning	Tid	Minnen	Innstillinger
1-zonetræning	Klokketid Datum Stoppur Nedräkning Väckare	Totalvärden Minne 1 Per vecka Per månad Efter återställning	Användare Klockan Kön Språk Födelse-datum Datum Vikt Klokketid Maxpuls Volym Träningszon Knapptoner Zonalarm Mitt namn

Träningsanvisningar för PC 25.10

**Träningszoner**  
→ **Fettförbränning/hälsa: 55-75% av Maxpuls (HR max.)**  
Inriktning: Friskvård för nybörjare (och dem som börjar om) Den här zonen kallas också "fettförbränningszonen". Här tränas den aeroba metabolismen. Vid långvarig lågintensiv träning förbränns mer fett än kolhydrater och omvandlas till energi.  
→ **Konditionszonen/kondition: 70-80% av Maxpuls (HR max.)**  
Inriktning: Kondition för avancerade. I konditionszonen tränar du redan betydligt mer intensivt. Träning av hjärtat och cirkulationssystemet i den här zonen ger starkt grund-kondition och därmed också en förbättring av den aeroba prestationsförmågan.  
→ **Individuellt:**  
Här kan du ställa in din personliga övre och under gräns för träningszonen.