



S4 Monitor Quick Start Guide

Sprievodca pre rýchly štart monitora S4

English	Slovensky
<p>Turning Monitor On Press on/reset button</p>	<p>Zapnutie monitora Stlačte tlačidlo on/reset</p>
<p>Resetting Monitor Press and hold on/reset button until screen flashes</p>	<p>Reset (zmazanie a znovu nastavanie) monitora Stlačte a podržte tlačidlo on/reset pokiaľ obrazovka neblíká</p>
<p>Distance Workout Press “workout programs” button once, use arrows, scroll to desired distance. Press “OK”. Row</p>	<p>Tréning zameraný na vzdialenosť Stlačte 1-krát tlačidlo “workout programs” (tréningové programy) a pomocou šípok si zvolte požadovanú vzdialenosť. Stlačte “OK”. Veslujte.</p>
<p>Duration Workout Press “workout programs” button twice, use arrows, scroll to desired time. Press “OK”. Row</p>	<p>Tréning zameraný na čas Stlačte 2-krát tlačidlo “workout programs” (tréningové programy) a pomocou šípok si zvolte požadovaný čas. Stlačte “OK”. Veslujte.</p>
<p>Distance Interval Workout Press “workout programs” button three times, so “workout interval 1” appears. Use arrows to scroll to first workout distance. Press “OK”. Use arrows to scroll to first rest duration. Press “OK”. Use arrows to scroll to second workout distance. Press “OK”. Use arrows to scroll to second rest duration. Press “OK”. Continue until desired number of workouts is reached. Press “OK” twice to end sequence. Row.</p>	<p>Intervalový tréning zameraný na vzdialenosť Stlačte 3-krát tlačidlo “workout programs” (tréningové programy), zobrazí sa “workout interval 1”. Použite šípky, aby ste nastavili prvú tréningovú vzdialenosť. Stlačte “OK”. Použite šípky aby ste si nastavili prvý oddychový čas. Stlačte “OK”. Použite šípky aby ste si nastavili druhú tréningovú vzdialenosť. Stlačte “OK”. Použite šípky, aby ste si nastavili druhý oddychový čas. Stlačte “OK”. Pokračujte pokiaľ si nenastavíte požadovaný počet intervalov. Stlačte “OK” 2-krát pre ukončenie. Veslujte.</p>
<p>Duration Interval Workout Press “workout programs” button four times so “workout interval 1” appears. Use arrows to scroll to first workout duration. Press “OK”. Use arrows to scroll to first rest duration. Press “OK”. Use arrows to scroll to second workout duration. Press “OK”. Use arrows to scroll to second rest duration. Press “OK”. Continue until desired number of workouts is</p>	<p>Intervalový tréning zameraný na čas Stlačte 4-krát tlačidlo “workout programs” (tréningové programy), zobrazí sa ikona “workout interval 1”. Použite šípky, aby ste nastavili prvý tréningový časový úsek. Stlačte “OK”. Použite šípky aby ste si nastavili prvý oddychový čas. Stlačte “OK”. Použite šípky aby ste si nastavili druhý tréningový časový úsek. Stlačte “OK”. Použite šípky, aby ste si nastavili druhý oddychový čas. Stlačte “OK”.</p>



English	Slovensky
reached. Press "OK" twice to end sequence. Row.	Pokračujte pokiaľ si nenastavíte požadovaný počet intervalov. Stlačte "OK" 2-krát pre ukončenie. Veslujte.
Heart Rate Zone Setting Press "zones" button once. Use arrows to scroll to upper heart rate limit. Press "OK". Use arrows to scroll to lower heart rate limit. Press "OK". Row.	Nastavenie zón srdcovej frekvencie Stlačte 1-krát tlačidlo "zones". Použite šípky na nastavenie hornej hranice srdcovej frekvencie. Stlačte "OK". Použite šípky na nastavenie dolnej hranice srdcovej frekvencie. Stlačte "OK". Veslujte.
Intensity Zone Setting Press "units" button once and use arrows to scroll intensity options. Press "OK" when desired units are flashing Press "zones" button twice and scroll until desired upper intensity limit is reached. Press "OK". Use arrows to scroll to lower intensity limit is reached. Press "OK". Row.	Nastavenie zón intenzity Stlačte tlačidlo "units" 1-krát a použite šípky pre nastavenie možností intenzity. Keď začnú blikať požadované jednotky stlačte "OK". Stlačte tlačidlo "zones" 2-krát a použite šípky až sa dostanete na požadovanú hornú hranicu intenzity. Stlačte "OK". Použite šípky až sa dostanete na požadovanú dolnú hranicu intenzity. Stlačte "OK". Veslujte.