User's Manual - Workout timer

Gebrauchsanweisung - Trainingsuhr

Instrukcja obsługi - Zegar treningowy

Uživatelský manuál - Workout timer

Používateľský manuál - Workout timer

Használati útmutató - Workout timer

Manual de Utilizare - Cronometru pentru antrenament

Manuale utente - Fitness Timer

Uputstvo za upotrebu - Timer za teretanu

Ръководство на потребителя - Таймер за тренировки

Посібник користувача - Таймер для тренувань

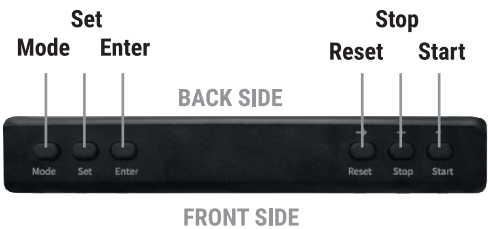
Navodila za uporabo - Časovnik za vadbo

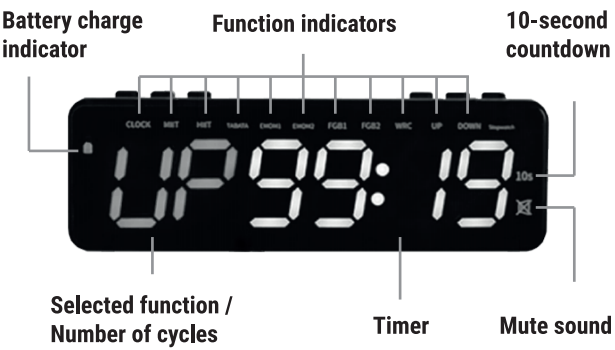
Εγχειρίδιο χρήστη - Χρονοδιακόπτης προπόνησης

Uputstvo za upotrebu - Timer za teretanu

GymBeam

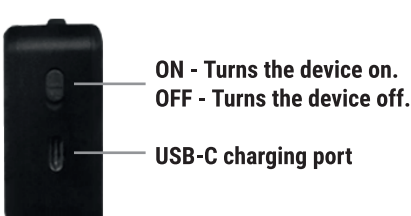
BUTTONS:





Battery charge indicator

- **Lights up while charging.**
- **Flashes when battery is almost empty.**
- **Turns off when fully charged.**



SAFETY PRECAUTIONS

Before using this timer, please read the enclosed User Manual and its safety precautions section carefully.

Warning – Danger that might lead to serious injury or death
Prohibited – Signifies actions not allowed
Caution – Danger that might lead to damage to physical or mental health
Violation – Signifies non-compliance with the principles of proper use

1. It is highly recommended to use the original battery only to avoid conflagration, explosion and other dangerous occurrences.
2. Some components (or their parts) may release odours after unpacking due to long-term storage in closed packaging.This is a normal phenomenon that will gradually disappear after taking the product out into the fresh air.
3. Do not use soap or aggressive cleaning agents to wash the timer.
4. The timer and its components are functional at temperatures ranging from -20 °C to +60 °C. If the ambient temperature is outside this range, the warranty is void.
5. The charging time should not exceed 8 hours, otherwise there is a risk of overheating and damage to the product. If you do not use the product for a longer period of time, please turn it off and charge it once a month.
6. Based on the international licence, neither the manufacturer nor the supplier is responsible for any accidents or damage to the product caused by its incorrect use.

FUNCTIONS

- **CLOCK –** 12/24 format HH:MM.
- **MIIT –** 1 minute exercise, 1 minute rest, 99 rounds.
- **HIIT –** 30 seconds exercise, 30 seconds rest, 99 rounds.
- **Tabata –** 20 seconds exercise, 10 seconds rest, 8 rounds.
- **EMOM1 –** 1 minute exercise, no rest, 17 rounds.
- **EMOM2 –** 1 minute 30 seconds exercise, 1 minute rest, 17 rounds.
- **FGB1 –** 5 minutes of exercise, 1 minute break, 5 rounds.
- **FGB2 –** 5 minutes of exercise, 1 minute break, 3 rounds.
- **WRC –** 10 groups of adjustable user programs.
- **UP –** MM:SS format, 00:00 up to 99:59.
- **DOWN –** MM:SS format, 99:59 up to 00:00.
- **STOPWATCH –** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) format, 00:00:00 up to 99:59:99.

Button description

Mode: Changes the function / regime of work
Set: Lets the user input changes
Enter: Saves a new setting
Reset/->: Resets the timer / moves the cursor (in setting regime)
Stop/+: Pauses the timer /+1 on the cursor's location (in setting regime)
Start/-: Starts the timer /-1 on the cursor's location (in setting regime)

BASIC SETTINGS

Basic adjustments

1: Turn the timer on, press the Mode button for switching into the CLOCK regime. The display will show 00:00.
Note: The timer beeps when turned on and off. This is a normal system startup and shutdown signal.
2: Press the SET button to switch to edit mode (flashing numbers can be edited).

Setting the timer:

- The display shows the H1 format 00:00.
- Press the SET button to switch to edit mode,
- Then press -> for moving the cursor across the screen,
- Press + or - for setting the desired time.
- Save the setting using the ENTER button.

Note: H1 is the 24-hour format regime, H2 is the regime of 12-hour format. H1 and H2 can be switched by using the +/- button.

Setting the timer to count up or down

Example: *Setting the time to count from 0 to 30 minutes*

- Press the MODE button to switch into the UP regime. The display will show UP 00:00.
- Press the SET button to switch into editing mode,
- press -> to move the cursor,
- Press + or - for setting the timer to UP 30:00.

- Save the setting by pressing ENTER. (**Note:** After saving the setting, the display resets to 0.)
- Press START to commence the timer's counting up from 0 to 30 minutes.

Example: *Setting a countdown from 20 minutes to 0*

- Press the MODE button to switch to the DOWN regime, the display will show DN 00:00.
- Press the SET button to switch into editing mode,
- press -> to move the cursor,
- Press + or - for setting the timer to DN 20:00.
- Save the setting by pressing ENTER.
- Press START to commence the timer's countdown from 20 minutes to 0.

Setting up the WRC exercise interval + rest

1. Switching the user's programme number
   - Press MODE to switch into the WRC regime,
   - Press RESET,
   - To cycle through user's programmes from P0 to P9, press +/stop.
2. Saving your training programmes under P0

   *Example setup: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 rounds*

   ** F= exercise interval, C= rest interval (break)*

- Press RESET in the WRC mode and then +/stop to switch to P0 training programme.
- Press SET to set the exercise 1 time,
- Display shows F1 —,
- Press -> for changing the cursor,
- Press + /- to set training time to F1 00 20,
- Press ENTER to save.
- Press MODE to set rest 1 time,
- Display shows C1 ––,
- Press -> for changing the cursor,
- Press + /- to set training time to C1 00 18,
- Press ENTER to save.
- Press SET to set the exercise 2 time,
- Display shows F2 —,
- Press -> for changing the cursor,
- Press + /- to set training time to F2 00 15,
- Press ENTER to save.
- Press MODE to set rest 2 time,
- Display shows C2 ––,
- Press -> for changing the cursor,
- Press + /- to set training time to C2 00 12,
- Press ENTER to save.
- Press and hold ENTER for 2 seconds to leave the exercise and rest time editing mode
- Set the number of rounds desired.
- The timer now displays C-C 01,
- Press -> for changing the cursor,
- Press +/- for switching to C-C 03,
- Press ENTER to save and leave the editing mode
- Press START to run the programme.

Regimes F0–F9 can be used to create a variety of training programmes according to your needs.

Setting the Stopwatch function

- Press MODE to switch into the STOPWATCH regime, the display now shows 00:00:00.
- Press START to start the stopwatch
- Press STOP to pause.
- Press RESET to reset the stopwatch back to 00:00:00.

Pre-set programmes

- MIIT - 1 minute of exercise, 1 minute rest, 99 rounds.
- HIIT - 30 seconds of exercise, 30 seconds rest, 99 rounds.
- Tabata - 20 seconds of exercise, 10 seconds rest, 8 rounds.
- EMOM1 - 1 minute of exercise, no break, 17 rounds.
- EMOM2 - 1 minute and 30 seconds of exercise, 1 minute rest, 17 rounds.
- FGB1 - 5 minutes of exercise, 1 minute rest, 5 rounds.
- FGB2 - 5 minutes of exercise, 1 minute rest, 3 rounds.

Basic actions:

1. Press MODE to change the regime.
2. Press START to start.
3. Press STOP to pause.

4. Press RESET to reset the timer.

FURTHER SETTINGS

Setting up a 10-second countdown before exercise with an audio cue

1. To turn the timer on, press and hold the MODE button for three seconds and release it once the display screen goes black.
2. Press +/STOP to turn the 10-second countdown on or off.
   Press -/START to turn the sound on or off.
3. Press MODE to leave the settings regime.

Sound volume setting

1. To turn the timer on, press and hold the MODE button for three seconds and release it once the display screen goes black.
2. Press -/START to enter sound volume settings. Pressing -/START further cycles between volume settings from 0 to 3. (0=muted, 3=loud).
3. Press MODE to leave the settings regime.

Setting the display brightness

1. To turn the timer on, press and hold the MODE button for three seconds and release it once the display screen goes black.
2. Press RESET/-> to enter brightness settings. Pressing RESET/-> further cycles between three available brightness settings.
3. Press MODE to leave the settings regime.

Setting up time formats H1/H2

1. To turn the timer on, press and hold the MODE button for three seconds and release it once the display screen goes black.
2. Press enter to switch between 24H/12H format (H1/H2).
3. Press MODE to leave the settings regime.

Resetting saved data

Press and hold ENTER and RESET buttons at the same time for at least 3 seconds.

HOW TO USE A REMOTE CONTROLLER

1. Power Button

Turns the timer display on and off.

2. Cycling through pre-set programmes using the left and right arrows

- **CLOCK –** 12/24 format HH:MM.
- **MIIT –** 1 minute exercise, 1 minute rest, 99 rounds.
- **HIIT –** 30 seconds exercise, 30 seconds rest, 99 rounds.
- **Tabata –** 20 seconds exercise, 10 seconds rest, 8 rounds.
- **EMOM1 –** 1 minute exercise, no rest, 17 rounds.
- **EMOM2 –** 1 minute 30 seconds exercise, 1 minute rest, 17 rounds.
- **FGB1 –** 5 minutes of exercise, 1 minute break, 5 rounds.
- **FGB2 –** 5 minutes of exercise, 1 minute break, 3 rounds.
- **WRC –** 10 groups of adjustable user programs.
- **UP –** MM:SS format, 00:00 up to 99:59.
- **DOWN –** MM:SS format, 99:59 up to 00:00.
- **STOPWATCH –** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) format, 00:00:00 up to 99:59:99.

Alternatively, you can use the button specifically dedicated to the desired regime.
For example, pressing the CLOCK button takes you directly to the clock setting regime.

3. Setting up functions:

a. Clock settings: Once in the clock setting regime, press EDIT to change the time which is displayed in the H1 format: 00:00. Press right or left arrow to move the cursor, and use the corresponding digits to set the desired time. Pressing ENTER saves the changes you've made. Pressing the A+ button switches between 24-hour (H1) and 12-hour time format (H2).

b. Setting a counter for counting up: To set up a counter that counts up to, for example, 30 minutes, first press the UP button or enter the UP regime using the left or right arrow. Once there, the display shows UP 00:00. Then press EDIT to make changes. Use left and right arrows for setting the cursor on the digit you wish to change and set the desired value using numbered buttons on the remote. This way, you can set the timer to show UP 30:00. Pressing ENTER saves the setting. Note: Once you've saved the setting, the display resets to zero. Pressing START will now commence the counting towards the pre-set 30 minutes.

c. Setting a countdown: To set up a counter that counts down to zero from, for example, 20 minutes, first press the DOWN button or enter the DOWN regime using the left or right arrow. Once there, the display shows DN 00:00. Then press EDIT to make changes. Use left and right arrows for setting the cursor on the digit you wish to change and set the desired value using numbered buttons on the remote. This way, you can set the timer to

show DN 20:00. Pressing ENTER saves the setting. Pressing START will now commence the countdown towards zero from the pre-set 20 minutes.

d. Setting WRC intervals for exercise and rest: Switching between the 10 user programmes: To open the WRC regime, press the WRC button and then press RESET. Using the corresponding number buttons on the remote, you can choose from the programmes from P0 to P9. For example, you can pick the P0 exercise and rest intervals (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, 3 rounds).

1. Press the F-A button to set the exercise interval F1, and the display will show F1 --. Using the left and right arrows, you can move the cursor to select the desired digit slots. By pressing the corresponding number buttons, set the displayed value to F1 00 20 and press ENTER to save the setting.
2. Press the C-U button to set the rest interval C1, and the display will show C1 --. Using the left and right arrows, you can move the cursor to select the desired digit slots. By pressing the corresponding number buttons, set the displayed value to C1 00 18 and press ENTER to save the setting.
3. Press the F-A button to set the exercise interval F2, and the display will show F2 --. Using the left and right arrows, you can move the cursor to select the desired digit slots. By pressing the corresponding number buttons, set the displayed value to F2 00 15 and press ENTER to save the setting
4. Press the C-U button to set the rest interval C2, and the display will show C2 --. Using the left and right arrows, you can move the cursor to select the desired digit slots. By pressing the corresponding number buttons, set the displayed value to C2 00 12 and press ENTER to save the setting.
5. Press the CYCLE button to set the desired amount of rounds and the display will show C-C 01. Using the left and right arrows, you can move the cursor to select the desired digit slots. By pressing the corresponding number buttons, set the displayed value to C-C 03. Press ENTER to save the setting. Press START to commence the workout.

e. Stopwatch setting: Press the STOPWATCH buttons or switch into the STOPWATCH regime by using left and right arrows. The display will show 00:00:00. Pressing START will start and stop the stopwatch count. Pressing RESET will reset the stopwatch display back to zero.

4. Special remote control functions:

a. Setting up a 10-second countdown before exercise: Press the 10SEC button to commence the countdown.

b. Brightness adjustment: Once the timer is on, you can adjust the brightness of the display using the EXIT button.

c. Sound volume adjustment: Once the timer is on, you can adjust the sound volume using the MUTE button.

Warning concerning the magnetic part of the device.

Only the backside of the timer is equipped with an attaching magnet.

Note: For attaching the timer to a vertical metal surface, make sure that at least half of the backside magnet's surface is in direct contact with the metal surface you are placing it upon.

Product type - Workout timer / Weight - 153.7 g / Dimensions - 156*52*24 mm / Digit size - 2.54 cm (1 inch) / Battery capacity - 1800 mAh / Charging time - 3 hours / Energy consumption - 1.48 WH / Required electric current • 1200 mA for charging/ • 200 mA for operation / Charging voltage - 5 V

The product packaging includes: Workout timer 1x/ Charging cable 1x/ Remote control 1x/ User's manual 1x

Made in China. **Made for:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kosice, Slovakia.

ÜBERSETZUNG DER TASTEN:





Ladekontrolle

- **Leuchtet während des Aufladens.**
- **Beginnt zu blinken, wenn die Batterie fast leer ist.**
- **Schaltet sich nach dem vollen Aufladen aus.**



SICHERHEITSWARNUNG

Lesen Sie sich vor dem Gebrauch des Timers die Gebrauchsanweisung und die Sicherheitswarnung durch.

Warnung - Es besteht die Gefahr, die zum Tod oder einer ernsten Verletzung führt

Verboten - Bedeutet, was verboten ist

Hinweis - Es besteht die Gefahr, die zur Beschädigung der physischen oder psychischen Gesundheit führt

Verstoß - Angemessene Verwendung missachtet

1. Es ist ratsam, die originale Batterie zu verwenden, damit es zu keinem Brand, Explosion oder anderen Gefahr kommt.
2. Manche Teile (oder ihre Bestandteile) können nach dem Auspacken einen unangenehmen Geruch haben, da sie über einen längeren Zeitraum in einer verschlossenen Verpackung aufbewahrt wurden. Es handelt sich um ein gewöhnliches Phänomen, das allmählich verschwindet, sobald man das Produkt an der frischen Luft hält.
3. Verwenden Sie keine Seife oder aggressive Reinigungsmittel zum Säubern des Timers.
4. Der Timer und seine Bestandteile funktionieren bei einer Temperatur zwischen -20 °C bis +60 °C. Wenn die Temperatur diesen Rahmen überschreitet, ist eine Garantie ungültig.
5. Das Aufladen sollte nicht länger als 8 Stunden verlaufen, ansonsten droht ein Überhitzen und eine Beschädigung des Produkts. Wenn Sie das Produkt für längere Zeit nicht verwenden, schalten Sie es aus und laden es ein Mal pro Monat auf.
6. Der Hersteller und Anbieter tragen laut der international geltenden Lizenz keine Verantwortung für mögliche Unfälle oder Schäden des Produkts, die aufgrund von unangemessenen Gebrauch verursacht worden sind.

FUNKTIONEN

- **CLOCK (Uhr) -** 12/24 Format HH:MM.
- **MIIT -** 1 Minute Übung, 1 Minute Pause, 99 Runden.
- **HIIT -** 30 Sekunden Übung, 30 Sekunden Pause, 99 Runden.
- **Tabata -** 20 Sekunden Übung, 10 Sekunden Pause, 8 Runden.
- **EMOM1 -** 1 Minute Übung, ohne Pause, 17 Runden.
- **EMOM2 -** 1 Minute 30 Sekunden Übung, 1 Minute Pause, 17 Runden.
- **FGB1 -** 5 Minuten Übung, 1 Minute Pause, 5 Runden.
- **FGB2 -** 5 Minuten Übung, 1 Minute Pause, 3 Runden.
- **WRC -** 10 Einstellungsarten für verwendete Programme.
- **UP -** MM:SS Format, 00:00 bis 99:59.
- **DOWN -** MM:SS Format, 99:59 bis 00:00.
- **STOPWATCH (Stoppuhr) -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) Format, 00:00:00 bis 99:59:99.

Tastenbeschreibung

Mode: Funktionsveränderung
Set: Veränderung Eingabe
Enter: Neue Einstellung speichern
Reset/->: Zurücksetzung der Zeit/ Cursor Bewegung (Korrekturmodus)
Stop/+: Pause /+1 Lage (Korrekturmodus)
Start/-: Start /-1 Lage (Korrekturmodus)

GRUNDLEGENDE EINSTELLUNG

Grundeinstellung

1: Schalten Sie den Timer ein, drücken Sie die Taste Mode, um in den Modus CLOCK umzuschalten. Auf dem Display erscheint 00:00.
Achtung: Die Taste piept beim Ein- und Ausschalten. Es handelt sich um ein gewöhnliches Signal für das Ein- und Ausschalten des Systems.
2: Drücken Sie die Taste SET, um in den Einstellung Modus zu wechseln (die leuchtenden Zahlen können eingetragen werden)

Einstellung der Stoppuhr:

- Auf dem Display wird das Format H1 00:00 angezeigt.
- Drücken Sie SET, um in den Korrekturmodus umzuschalten.
- Drücken Sie danach -> für die Cursor Bewegung.
- Drücken Sie + oder - für die Zeiteinstellung.
- Die Einstellung speichern Sie mit der ENTER Taste.

Achtung: H1 ist ein Modus im 24 - Stunden Format, H2 ist ein Modus im 12-Stunden Format. Die Modi H1/H2 können mithilfe der +/- Taste geändert werden.

Einstellung Zeit hochrechnen/abrechnen

Beispiel: *Zeit von 0 bis 30 Minuten hochrechnen*

- Drücken Sie MODE, um in den UP Modus umzuschalten, es wird UP 00:00 angezeigt.
- Drücken Sie SET, um in den Korrekturmodus umzuschalten,
- Drücken Sie -> für die Veränderung des Cursors,
- Drücken Sie + oder -, um die Stoppuhr auf UP 30:00 einzustellen.
- Die Einstellung speichern Sie mithilfe der ENTER Taste.
  (**Achtung:** Nach der Datenspeicherung wird das Display auf 0 zurückgesetzt.)
- Drücken Sie START, damit die Stoppuhr von 0 auf 30 Minuten hochrechnet.

Beispiel: *Zeit von 20 Minuten auf 0 abrechnen*

- Drücken Sie MODE, um in den Modus DOWN umzuschalten, es wird DN 00:00 angezeigt.
- Drücken Sie SET, um in den Korrekturmodus umzuschalten,
- Drücken Sie -> für die Veränderung des Cursors,
- Drücken Sie + oder -, um die Stoppuhr auf DN 20:00 einzustellen.
- Die Einstellung speichern Sie mithilfe der ENTER Taste.
- Drücken Sie START, damit die Stoppuhr von 20 auf 0 Minuten abrechnet.

Einstellung des WRC Intervalls Übung + Pause

1. Zahl des verwendeten Programms ändern

- Drücken Sie MODE, um in den WRC Modus umzuschalten.
- Drücken Sie RESET.
- Drücken Sie dann +/Stop, um das verwendete Programm von P0 auf P9 zu ändern.

2. Übungsprogramm Speichern mit der P0 Taste

Einstellungsbeispiel: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 Runden
* F= Übungsdauer, C=Erholungsdauer (Pause)

- Drücken Sie im WRC Modus RESET und danach +/stop, um das Übungsprogramm P0 zu ändern
- Drücken Sie SET, um die Übungsdauer 1 einzustellen
- Display zeigt F1 –– an,
- Drücken Sie ->, um den Cursor zu ändern,
- Drücken Sie + /-, um die Übungsdauer auf F1 00 20 einzustellen,
- Drücken Sie die ENTER Taste, um die Daten zu speichern.
- Drücken Sie MODE, um die Erholungsdauer 1 einzustellen
- Display zeigt C1 — an,
- Drücken Sie ->, um den Cursor zu ändern,
- Drücken Sie + /-, um die Übungsdauer auf C1 00 18 einzustellen,
- Drücken Sie die ENTER Taste, um die Daten zu speichern.
- Drücken Sie SET, um die Übungszeit 2 einzustellen,
- Display zeigt F2 –– an,
- Drücken Sie ->, um den Cursor zu ändern,
- Drücken Sie + /-, um die Übungsdauer auf F2 00 15 einzustellen,
- Drücken Sie die ENTER Taste, um die Daten zu speichern.
- Drücken Sie MODE, um die Erholungsdauer 2 einzustellen
- Display zeigt C2 — an,
- Drücken Sie ->, um den Cursor zu ändern,
- Drücken Sie + /-, um die Übungsdauer auf C2 00 12 einzustellen,
- Drücken Sie die ENTER Taste, um die Daten zu speichern.
- Drücken Sie die ENTER Taste 2 Sekunden lang, um die Zeitdauer und Erholungsdauer Einstellung zu beenden.
- Stellen Sie danach die Rundenanzahl ein.
- Die Stoppuhr zeigt C-C 01 an,
- Drücken Sie ->, um den Cursor zu ändern,
- Drücken Sie +/-, um die Stoppuhr auf C-C 03 zu ändern
- Drücken Sie die ENTER Taste, um die Daten zu speichern und beenden Sie die Einstellung.
- Mit der START Taste können Sie das eingestellte Programm starten.

Die Modi F0–F9 kann man zum Erstellen von eigenen definierten Übungsprogrammen verwenden.

Einstellung der Stoppuhr

- Drücken Sie die MODE Taste, um in den Modus STOPWATCH umzuschalten, das Display zeigt 00:00:00 an.
- Drücken Sie START zum starten.
- Drücken Sie STOP, um eine Pause zu machen.
- Drücken Sie RESET, um die laufende Messzeit auf 00:00:00 zurückzusetzen.

Eingestellte Programme

- MIIT - 1 Minute Übung, 1 Minute Pause, 99 Runden.
- HIIT - 30 Sekunden Übung, 30 Sekunden Pause, 99 Runden.
- Tabata - 20 Sekunden Übung, 10 Sekunden Pause, 8 Runden.

- EMOM1 - 1 Minute Übung, keine Pause, 17 Runden.
- EMOM2 - 1 Minute 30 Sekunden Übung, 1 Minute Pause, 17 Runden.
- FGB1 - 5 Minuten Übung, 1 Minute Pause, 5 Runden.
- FGB2 - 5 Minuten Übung, 1 Minute Pause, 3 Runden.

Grundschritte:

1. Drücken Sie MODE, um die Funktion zu wechseln.
2. Drücken Sie START, um zu starten.
3. Drücken Sie Stop, um eine Pause einzulegen.
4. Drücken Sie RESET, um die Messzeit zurückzusetzen.

WEITERE EINSTELLUNGEN

Einstellung 10 sekündiges Abrechen vor dem Training und Ton

1. Nachdem Sie die Stoppuhr gestartet haben, drücken Sie die Taste MODE 3 Sekunden lang, bis der Bildschirm dunkel wird.
2. Drücken Sie +/STOP zum Ein/Ausschalten des 10 sekündigen Abrechnens vor dem Training, drücken Sie -/START um den Ton ein- oder auszuschalten.
3. Drücken Sie MODE, um die Einstellung zu beenden.

Einstellung der Tonlautstärke

1. Nachdem Sie die Stoppuhr gestartet haben, drücken Sie die Taste MODE 3 Sekunden lang, bis der Bildschirm dunkel wird.
2. Drücken Sie -/START für die Toneinstellung. Drücken Sie ein weiteres Mal -/START, um die Lautstärke von 0 bis 3 zu ändern. (0=lautlos, 3=stärkste Stufe).
3. Drücken Sie MODE, um die Einstellung zu beenden.

Einstellung der Bildschirmhelligkeit

1. Nachdem Sie die Stoppuhr gestartet haben, drücken Sie die Taste MODE 3 Sekunden lang, bis der Bildschirm dunkel wird.
2. Drücken Sie RESET/-> für die Einstellung der Helligkeit. Drücken Sie ein weiteres Mal RESET/->, um die Helligkeit zu ändern (3 Stufen).
3. Drücken Sie MODE, um die Einstellung zu beenden.

Nastavenie H1/H2

1. Nachdem Sie die Stoppuhr gestartet haben, drücken Sie die Taste MODE 3 Sekunden lang, bis der Bildschirm dunkel wird.
2. Drücken Sie ENTER zum Ein/Ausschalten des 24H/12H Formats H1/H2.
3. Drücken Sie MODE, um die Einstellung zu beenden.

Daten Zurücksetzen

Drücken Sie die Tasten ENTER + RESET gleichzeitig 3 Sekunden lang.

ANWEISUNGEN FÜR DIE FERNBEDIENUNG

1. Taste power

Ein/Ausschalten des Timer Bildschirms.

2. Zwischen den eingestellten Programmen mithilfe der rechts und links Pfeiltasten wechseln

- **CLOCK (Uhr) -** 12/24 Format HH:MM.
- **MIIT -** 1 Minute Übung, 1 Minute Pause, 99 Runden.
- **HIIT -** 30 Sekunden Übung, 30 Sekunden Pause, 99 Runden.
- **Tabata -** 20 Sekunden Übung, 10 Sekunden Pause, 8 Runden.
- **EMOM1 -** 1 Minute Übung, keine Pause, 17 Runden.
- **EMOM2 -** 1 Minute 30 Sekunden Übung, 1 Minute Pause, 17 Runden.
- **FGB1 -** 5 Minuten Übung, 1 Minute Pause, 5 Runden.
- **FGB2 -** 5 Minuten Übung, 1 Minute Pause, 3 Runden.
- **WRC -** 10 Einstellungsarten für verwendete Programme.
- **UP -** MM:SS Format, von 00:00 bis 99:59.
- **DOWN -** MM:SS Format, von 99:59 bis 00:00.
- **STOPWATCH (Stoppuhr) -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) Format, von 00:00:00 bis 99:59:99.

Die zweite Möglichkeit ist, die konkrete Taste des gewünschten Modus zu drücken.
Zum Beispiel drücken Sie die Taste CLOCK und gelangen zur Zeiteinstellung.

3. Funktionseinstellungen:

a. Zeiteinstellung: Im Uhr-Modus drücken Sie EDIT, um die Zeit zu ändern, die auf dem Display im Format H1 00:00 angezeigt wird. Drücken Sie die linke oder rechte Pfeiltaste, um den Cursor zu bewegen. Stellen Sie dann die gewünschte Zeit mithilfe der erforderlichen Zahlen ein. Speichern Sie die Einstellung mit der ENTER Taste. Wenn Sie die Taste A+ drücken, können Sie zwischen dem 24 Stunden Format (H1) und 12 Stunden Format (H2) wechseln.

b. Zeit hochrechnen: Beispiel: Um das Hochrechnen bis 30 Minuten einzustellen, drücken Sie zuerst die Taste UP oder gelangen Sie mithilfe der rechts und links Pfeiltasten in den

Modus UP. Auf dem Display wird UP 00:00 angezeigt. Drücken Sie dann EDIT für Korrekturen, benutzen sie die rechts und links Pfeiltasten für die Änderung des Cursors und drücken Sie die erforderlichen Zahlen, um die erwünschte Zeit einzustellen. Auf dem Display wird UP 30:00 angezeigt. Mit der ENTER Taste speichern Sie diese Einstellung. Achtung: Nach dem Speichern wird das Display auf Null gestellt. Drücken Sie START, um das Hochrechnen bis 30 Minuten zu starten.

c. Abrechnen: Beispiel: Um das Abrechnen von 20 Minuten einzustellen, drücken Sie zuerst die DOWN Taste oder gelangen Sie mithilfe der rechts und links Pfeiltasten in den Modus DOWN. Auf dem Display wird DN 00:00 angezeigt. Drücken Sie dann EDIT für Korrekturen. Benutzen Sie die rechts und links Pfeiltasten für Änderung des Cursors und drücken Sie die erforderlichen Zahlen, um die erwünschte Zeit einzustellen. Auf dem Display wird DN 20:0 angezeigt. Mit der ENTER Taste speichern Sie diese Einstellung. Drücken Sie START, um das Abrechnen von 20 Minuten zu starten.

d. WRC Intervall Übung und Erholung: Wechseln zwischen 10 Einstellungsarten verwendeter Programme: Drücken Sie die Taste WRC, um den Modus WRC zu öffnen, und drücken Sie danach RESET. Wechseln Sie mithilfe der Zahlen zwischen den Programmen P0 bis P9. Zum Beispiel können Sie den Intervall Übung und Erholung auf P0 einstellen (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, 3 Runden).

1. Drücken Sie die Taste F-A, um die Übungsdauer F1 einzustellen. Auf dem Display wird F1— angezeigt. Ändern Sie die Bewegung des Cursors mithilfe der rechts und links Pfeiltasten. Drücken Sie die erforderlichen Zahlen, um den Wert auf F1 00 20 einzustellen und drücken Sie ENTER zum Speichern.
2. Drücken Sie die Taste C-U, um die Erholungsdauer C1 einzustellen. Auf dem Display wird C1 -— angezeigt. Ändern Sie die Bewegung des Cursors mithilfe der rechts und links Pfeiltasten. Drücken Sie die erforderlichen Zahlen, um den Wert auf C1 00 18 einzustellen und drücken Sie ENTER zum Speichern.
3. Drücken Sie die Taste F-A, um die Übungsdauer F2 einzustellen. Auf dem Display wird F2— angezeigt. Ändern Sie die Bewegung des Cursors mithilfe der rechts und links Pfeiltasten. Drücken Sie die erforderlichen Zahlen, um den Wert auf F2 00 15 einzustellen und drücken Sie ENTER zum Speichern.
4. Drücken Sie die Taste C-U, um die Erholungsdauer C2 einzustellen. Auf dem Display wird C2 — angezeigt. Ändern Sie die Bewegung des Cursors mithilfe der rechts und links Pfeiltasten. Drücken Sie die erforderlichen Zahlen, um den Wert auf C1 00 12 einzustellen und drücken Sie ENTER zum Speichern.
5. Drücken Sie CYCLE, um die Rundenanzahl einzustellen. Auf dem Display wird C-C 01 angezeigt. Ändern Sie die Bewegung des Cursors mithilfe der rechts und links Pfeiltasten. Drücken Sie die erforderlichen Zahlen, um den Wert auf C-C 03 einzustellen und drücken Sie ENTER zum Speichern. Mit der Taste START starten Sie das Training.

e. Einstellung der Stoppuhr: Drücken Sie die Taste STOPWATCH oder gelangen Sie mithilfe der rechts und links Pfeiltasten in den Modus STOPWATCH. Auf dem Display wird 00:00:00 angezeigt. Mit der START Taste können Sie die Stoppuhr starten und stoppen. Mit der RESET Taste setzen Sie die laufende Messzeit auf Null.

4. Spezielle Funktionen der Fernbedienung:

a. Einstellung des Abrechnens von 10 Sekunden vor Trainingsbeginn: Nachdem Sie die Stoppuhr eingeschaltet haben, drücken Sie die Taste 10SEC, um das Abrechnen zu starten.
b. Einstellung der Helligkeit: Nachdem Sie die Stoppuhr eingeschaltet haben, können Sie die Helligkeit mithilfe der EXIT Taste umstellen.
c. Einstellung der Lautstärke: Nachdem Sie die Stoppuhr eingeschaltet haben, können Sie die Lautstärke mithilfe der MUTE Taste umstellen.

Warnhinweis zum hinteren magnetischen Teil des Timers.

Nur der hintere Teil des Timers verfügt über einen Magneten zum Hinstellen.

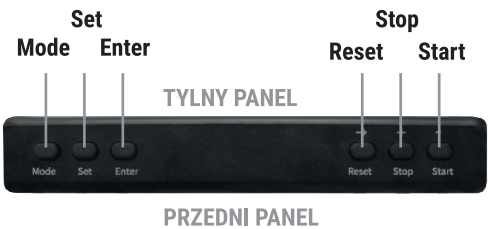
Achtung: Der hintere Teil des Timers, wo der Magnet ist, sollte sich mindestens zu 50 % an einer Eisenstange oder einem anderen Gegenstand befinden, an den Sie ihn hinstellen.

Produkt Art - Trainingsuhr / Gewicht - 153,7 g / Maße - 156*52*24 mm / Größe Zahlen - 2,54 cm (1 Inch) / Batteriekapazität - 1800 mAh / Ladedauer - 3 Stunden / Energieverbrauch - 1,48 WH / Strom - Aufladen 1200 mA, Verwenden 200 mA / Stromspannung - 5 V

Das Produkt enthält: Trainingsuhr 1x / Ladegerät 1x / Fernbedienung 1x / Gebrauchsanweisung 1x

Hergestellt in China. **Hergestellt für:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Deutschland. **Distributor:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slowakei

PRZYCISKI:





Wskaźnik naładowania baterii

- **Świeci się podczas ładowania**
- **Miga, gdy poziom naładowania baterii jest niski**
- **Wyłącza się po pełnym naładowaniu**



ON - przycisk służący do włączenia urządzenia.
OFF - przycisk służący do wyłączenia urządzenia.

Port ładowania USB-C

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem zegara należy dokładnie zapoznać się z załączoną instrukcją obsługi i informacjami dotyczącymi środków ostrożności.

Ostrzeżenie - Niebezpieczeństwo, które może prowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci

Niedozwolone - Może wystąpić w wyniku popełnienia czynu niedozwolonego

Ostrzeżenie - Niebezpieczeństwo, które może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu fizycznym lub psychicznym

Wykroczenie - Może wystąpić w wyniku nieprzestrzegania zasad prawidłowego użytkowania

1. Zaleca się stosowanie tylko oryginalnej baterii w celu zapobieżenia możliwości powstania pożaru, wybuchu i innych niebezpiecznych zdarzeń.
2. Niektóre komponenty (lub ich części) mogą wydzielać zapachy po rozpakowaniu ze względu na długotrwałe przechowywanie w zamkniętym opakowaniu. Jest to normalne zjawisko, które stopniowo ustępuje tuż po wyjęciu produktu z opakowania.
3. Do czyszczenia zegara nie należy używać mydła ani agresywnych środków czyszczących.
4. Zegar i jego elementy działają w temperaturach od -20°C do +60°C. Korzystanie z urządzenia w temperaturze otoczenia wykraczającej poza ten zakres może skutkować utratą gwarancji.
5. Ładowanie nie powinno trwać dłużej niż 8 godzin, w przeciwnym razie spowoduje to przegrzanie i uszkodzenie produktu. W przypadku nieużywania urządzenia przez dłuższy czas należy je wyłączyć i ładować raz w miesiącu.
6. Na podstawie licencji międzynarodowej producent ani dostawca nie ponoszą odpowiedzialności za wypadki lub uszkodzenia produktu spowodowane jego nieprawidłowym użytkowaniem.

FUNKCJE

- **CLOCK -** 12-/24-godzinny format wyświetlania czasu HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuta ćwiczenia, 1 minuta odpoczynku, 99 rund.
- **HIIT -** 30 sekund ćwiczenia, 30 sekund odpoczynku, 99 rund.
- **Tabata -** 20 sekund ćwiczenia, 10 sekund odpoczynku, 8 rund.
- **EMOM1 -** 1 minuta ćwiczenia bez odpoczynku, 17 rund.
- **EMOM2 -** 1 minuta 30 sekund ćwiczeń, 1 minuta odpoczynku, 17 rund.
- **FGB1 -** 5 minut ćwiczeń, 1 minuta odpoczynku, 5 rund.
- **FGB2 -** 5 minut ćwiczeń, 1 minuta odpoczynku, 3 rundy.
- **WRC -** 10 programów treningowych z możliwością dostosowania czasu.
- **UP -** format MM:SS, odmierza czas od 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** format MM:SS, odmierza czas od 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH -** format MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s), odmierza czas od 00:00:00 do 99:59:99.

Opis przycisków

Mode: Zmienia funkcję/tryb pracy

Set: Umożliwia wprowadzanie zmian

Enter: Zapisuje nowe ustawienie

Reset/->: Resetuje zegar / powoduje przesunięcie kursora (w trybie ustawienia)

Stop/+: Zatrzymuje pracę zegara /+1 w miejscu zaznaczonym kursorem (w trybie ustawienia)

Start/-: Uruchamia zegar /-1 w miejscu zaznaczonym kursorem (w trybie ustawienia)

USTAWIENIA PODSTAWOWE

Podstawowe ustawienia

1: Uruchom zegar, a następnie naciśnij przycisk Mode, aby przejść do trybu CLOCK. Na wyświetlaczu wyświetli się 00:00.

Uwaga: zegar wydaje sygnały dźwiękowe podczas włączania i wyłączania. Jest to zjawisko normalne podczas procesu uruchamiania i wyłączania systemu.

2: Naciśnij przycisk SET, aby przejść do trybu edycji (możesz zmienić wartość migających cyfr).

Ustawianie zegara:

- Na wyświetlaczu wyświetli się H1 00:00.
- Naciśnij przycisk SET, aby przejść do trybu edycji.
- Następnie naciśnij ->, aby przesunąć kursor na wyświetlaczu.
- Naciśnij + lub -, aby ustawić żądany czas.
- Zapisz ustawienie za pomocą przycisku ENTER.

Uwaga: H1 to format 24-godzinny, a H2 format 12-godzinny. H1 i H2 można przełączać za pomocą przycisku +/-.

Ustawianie czasu odliczania w górę lub w dół

Przykład: *Ustawienie czasu odliczania od 0 do 30 minut*

- Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję UP. Na wyświetlaczu wyświetli się UP 00:00.
- Naciśnij przycisk SET, aby przejść do trybu edycji.
- Naciśnij ->, aby przesunąć kursor.

• Naciśnij + lub -, aby ustawić zegar na UP 30:00.
• Naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienia.
(**Uwaga:** Po zapisaniu ustawień, zegar resetuje się do 0.)
• Naciśnij START, aby rozpocząć odliczanie od 0 do 30 minut.

Przykład: *Ustawianie czasu odliczania od 20 minut do 0*

• Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać funkcję DOWN. Na wyświetlaczu wyświetli się DN 00:00.
• Naciśnij przycisk SET, aby przejść do trybu edycji.
• Naciśnij ->, aby przesunąć kursor.
• Naciśnij + lub -, aby ustawić zegar na UP 20:00.
• Naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienia.
• Naciśnij START, aby rozpocząć odliczanie od 20 minut do 0.

Wybór programu interwałowego WRC + czasu trwania trybu odpoczynku

1. Wybór programu treningowego

• Naciśnij MODE, aby wybrać funkcję WRC.
• Naciśnij RESET.
• Naciśnij stop/+, aby ustawić wybrany program treningowy od P0 do P9.

2. Zapisywanie programów treningowych

Przykładowa konfiguracja: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 rundy
* F= interwał, C= odpoczynek (przerwa)

• Naciśnij RESET w trybie WRC, a następnie naciśnij +/stop, aby wybrać program treningowy P0.
• Naciśnij SET, aby ustawić czas jednej rundy treningowej.
• Spowoduje to wyświetlenie F1 —- na wyświetlaczu.
• Naciśnij -> aby przesunąć kursor.
• Naciśnij + /-, aby zmienić czas treningu na F1 00 20.
• Naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienia.
• Naciśnij MODE, aby ustawić czas odpoczynku podczas jednej rundy treningowej.
• Spowoduje to wyświetlenie C1 -— na wyświetlaczu.
• Naciśnij ->, aby przesunąć kursor.
• Naciśnij + /- aby zmienić czas treningu na C1 00 18.
• Naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienia.
• Naciśnij SET, aby ustawić czas drugiej rundy treningowej.
• Spowoduje to wyświetlenie F2 —- na wyświetlaczu.
• Naciśnij -> aby przesunąć kursor.
• Naciśnij + /-, aby zmienić czas treningu na F2 00 15.
• Naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienia.
• Naciśnij MODE, aby ustawić czas odpoczynku podczas drugiej rundy treningowej.
• Spowoduje to wyświetlenie C2 -— na wyświetlaczu.
• Naciśnij ->, aby przesunąć kursor.
• Naciśnij + /-, aby zmienić czas treningu na C2 00 12.
• Naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienia.
• Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy przycisk ENTER, aby wyjść z trybu edycji czasu treningu i odpoczynku.
• Ustaw żądaną liczbę rund.
• Spowoduje to wyświetlenie C-C 01 na wyświetlaczu.
• Naciśnij ->, aby zmienić kursor.
• Naciśnij +/-, aby przesunąć kursor na C-C 03.
• Naciśnij ENTER, aby zapisać i opuścić tryb edycji.
• Naciśnij START, aby włączyć wybrany program.

Tryby treningu F0-F9 mogą być używane do tworzenia różnych programów treningowych w zależności od potrzeb.

Funkcja Stoper

• Naciśnij MODE, aby wybrać funkcję STOPWATCH, na wyświetlaczu wyświetli się 00:00:00.
• Naciśnij START, aby uruchomić urządzenie.
• Naciśnij STOP, aby włączyć tryb pauzy.
• Naciśnij RESET, aby zresetować stoper do 00:00:00.

Domyślne programy

- **MIIT -** 1 minuta ćwiczenia, 1 minuta odpoczynku, 99 rund
- **HIIT -** 30 sekund ćwiczeń, 30 sekund odpoczynku, 99 rund
- **Tabata -** 20 sekund ćwiczenia, 10 sekund odpoczynku, 8 rund
- **EMOM1 -** 1 minuta ćwiczenia bez odpoczynku, 17 rund
- **EMOM2 -** 1 minuta i 30 sekund ćwiczeń, 1 minuta odpoczynku, 17 rund
- **FGB1 -** 5 minut ćwiczeń, 1 minuta odpoczynku, 5 rund
- **FGB2 -** 5 minut ćwiczeń, 1 minuta odpoczynku, 3 rundy

Podstawowe czynności:

1. Naciśnij MODE, aby zmienić tryb.
2. Naciśnij START, aby rozpocząć nowy program.
3. Naciśnij STOP, aby włączyć tryb pauzy.
4. Naciśnij RESET, aby zresetować zegar.

DODATKOWE USTAWIENIA

Funkcja 10-sekundowego odliczania czasu przed rozpoczęciem ćwiczeń wraz z sygnałem dźwiękowym

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez trzy sekundy aż do momentu wygaszenia się wyświetlacza.
2. Naciśnij +/STOP, aby włączyć lub wyłączyć 10-sekundową funkcję odliczania. Naciśnij -/START, aby włączyć lub wyłączyć dźwięk.
3. Naciśnij MODE, aby opuścić ekran ustawień.

Dostosowanie poziomu głośności dźwięku

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez trzy sekundy aż do momentu wygaszenia się wyświetlacza.
2. Naciśnij -/START, aby wyświetlić ekran ustawień głośności. Każde następne naciśnięcie przycisku -/START powoduje przełączanie między ustawieniami poziomu głośności od 0 do 3 (0=wyciszony, 3=wysoki).
3. Naciśnij MODE, aby opuścić ekran ustawień.

Zmiana poziomu jasności ekranu

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez trzy sekundy aż do momentu wygaszenia się wyświetlacza.
2. Naciśnij RESET/->, aby dostosować jasność ekranu. Każde następne naciśnięcie przycisku RESET/-> powoduje przełączanie między trzema dostępnymi ustawieniami jasności.
3. Naciśnij MODE, aby opuścić ekran ustawień.

Zmiana formatu czasu H1/H2

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez trzy sekundy aż do momentu wygaszenia się wyświetlacza.
2. Naciśnij enter, aby wybrać format czasu 24H lub 12H (H1/H2).
3. Naciśnij MODE, aby opuścić ekran ustawień.

Resetowanie zapisanych danych

Naciśnij jednocześnie przyciski ENTER i RESET, i przytrzymaj je przez co najmniej 3 sekundy.

JAK UŻYWAĆ PILOTA ZDALNEGO STEROWANIA

1. Przycisk Power

Umożliwia włączenie i wyłączenie zegara.

2. Wybór jednego z domyślnych programów za pomocą strzałek w lewo lub w prawo

- **CLOCK –** 12-/24-godzinny format wyświetlania czasu HH:MM.
- **MIIT –** 1 minuta ćwiczenia, 1 minuta odpoczynku, 99 rund.
- **HIIT –** 30 sekund ćwiczenia, 30 sekund odpoczynku, 99 rund.
- **Tabata –** 20 sekund ćwiczenia, 10 sekund odpoczynku, 8 rund.
- **EMOM1 –** 1 minuta ćwiczenia bez odpoczynku, 17 rund.
- **EMOM2 –** 1 minuta 30 sekund ćwiczeń, 1 minuta odpoczynku, 17 rund.
- **FGB1 –** 5 minut ćwiczeń, 1 minuta odpoczynku, 5 rund.
- **FGB2 –** 5 minut ćwiczeń, 1 minuta odpoczynku, 3 rundy.
- **WRC –** 10 programów treningowych z możliwością dostosowania czasu.
- **UP –** format MM:SS, odmierza czas od 00:00 do 99:59.
- **DOWN –** format MM:SS, odmierza czas od 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH –** format MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s), odmierza czas od 00:00:00 do 99:59:99.

Alternatywnie, możesz również użyć przycisku, odpowiedniego dla danego programu treningowego. Na przykład naciśnięcie przycisku CLOCK powoduje bezpośrednie przejście do trybu ustawiania zegara.

3. Funkcje ustawiania:

a. Ustawienia zegara: Po przejściu do trybu ustawień zegara naciśnij EDIT, aby zmienić czas wyświetlany w formacie H1: 00:00. Przesuń kursor na wybraną cyfrę za pomocą strzałek w lewo lub w prawo, aby ustawić żądany czas. Naciśnięcie przycisku ENTER powoduje zapisanie wprowadzonych zmian. Naciśnięcie przycisku A+ powoduje ustawienie 12-godzinnego (H1) lub 24-godzinnego formatu czasu (H2).

b. Ustawianie czasu odliczania w górę: Aby ustawić czas odliczania w górę, na przykład do 30 minut, należy najpierw nacisnąć przycisk UP lub wybrać funkcję UP za pomocą strzałki w lewo, lub w prawo. Spowoduje to wyświetlenie UP 00:00 na wyświetlaczu. Następnie naciśnij EDIT,

aby wprowadzić zmiany. Przesuń kursor na wybraną cyfrę za pomocą strzałek w lewo lub w prawo, a przy użyciu numerowanych przycisków na pilocie ustaw żądaną wartość parametru. W ten sposób możesz ustawić zegar tak, aby pokazywał UP 30:00. Naciśnięcie przycisku ENTER powoduje zapisanie ustawień. Uwaga: Po zapisaniu ustawień wyświetlacz resetuje się do zera. Naciśnięcie przycisku START rozpoczyna odliczanie do ustawionych 30 minut.

c. Ustawianie czasu odliczania w dół: Aby ustawić czas odliczania w dół, na przykład od 20 minut do zera, należy najpierw nacisnąć przycisk DOWN lub wybrać funkcję DOWN za pomocą strzałki w lewo, lub w prawo. Spowoduje to wyświetlenie DN 00:00 na wyświetlaczu. Następnie naciśnij EDIT, aby wprowadzić zmiany. Przesuń kursor na wybraną cyfrę za pomocą strzałek w lewo lub w prawo, a przy użyciu numerowanych przycisków na pilocie ustaw żądaną wartość parametru. W ten sposób możesz ustawić zegar tak, aby pokazywał DN 20:00. Naciśnięcie przycisku ENTER powoduje zapisanie ustawień. Naciśnięcie przycisku START rozpoczyna odliczanie od ustawionych 20 minut do zera.

d. Wybór programu interwałowego WRC i czasu trwania trybu odpoczynku: Przełączanie pomiędzy 10 programami treningowymi: Aby wybrać funkcję WRC, naciśnij przycisk WRC, a następnie naciśnij RESET. Za pomocą odpowiednich numerowanych przycisków na pilocie możesz wybrać jeden z trybów treningu od P0 do P9. Na przykład możesz zdecydować się na program treningowy P0 wraz z przerwami na odpoczynek (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, 3 rundy).

1. Użyj przycisku F-A, aby wybrać interwał F1, spowoduje to wyświetlenie F1 — na wyświetlaczu. Za pomocą strzałek w lewo lub w prawo możesz przesunąć kursor na wybrane wartości liczbowe. Naciśnij odpowiedni numerowany przycisk, aby wyświetlana wartość wskazywała F1 00 20, a następnie naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienie.
2. Użyj przycisku C-U, aby wybrać czas odpoczynku C1, spowoduje to wyświetlenie C1 -— na wyświetlaczu. Za pomocą strzałek w lewo i w prawo możesz przesunąć kursor na wybrane wartości liczbowe. Naciśnij odpowiedni numerowany przycisk, aby wyświetlana wartość wskazywała C1 00 18, a następnie naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienie.
3. Użyj przycisku F-A, aby wybrać interwał F2, spowoduje to wyświetlenie F2 —. na wyświetlaczu. Za pomocą strzałek w lewo lub w prawo możesz przesunąć kursor na wybrane wartości liczbowe. Naciśnij odpowiedni numerowany przycisk, aby wyświetlana wartość wskazywała F2 00 15, a następnie naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienie
4. Użyj przycisku C-U, aby ustawić czas odpoczynku C2, spowoduje to wyświetlenie C2 — na wyświetlaczu. Za pomocą strzałek w lewo i w prawo możesz przesunąć kursor na wybrane wartości liczbowe. Naciśnij odpowiedni numerowany przycisk, aby wyświetlana wartość wskazywała C2 00 12, a następnie naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienie.
5. Naciśnij przycisk CYCLE, aby ustawić żądaną ilość rund, spowoduje to wyświetlenie C-C 01 na wyświetlaczu. Za pomocą strzałek w lewo i w prawo możesz przesunąć kursor na wybrane wartości liczbowe. Naciśnij odpowiedni numerowany przycisk, aby wyświetlana wartość wskazywała C-C 03. Naciśnij ENTER, aby zapisać ustawienie. Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

e. Ustawienia stopera: Naciśnij przycisk STOPWATCH lub przejdź do trybu STOPWATCH za pomocą strzałek w lewo i w prawo. Spowoduje to wyświetlenie 00:00:00 na wyświetlaczu. Użyj przycisku START, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Naciśnięcie RESET powoduje wyzerowanie stopera.

4. Specjalne funkcje pilota:

a. Włączenie 10-sekundowej funkcji odliczania przed rozpoczęciem ćwiczeń: Naciśnij przycisk 10SEC, aby rozpocząć odliczanie.
b. Regulacja jasności ekranu: Umożliwia dostosowanie jasności ekranu za pomocą przycisku EXIT.
c. Regulacja głośności dźwięku: Umożliwia dostosowanie głośności dźwięku za pomocą przycisku MUTE.

OSTRZEŻENIE DOTYCZĄCE MAGNETYCZNYCH CZĘŚCI URZĄDZENIA

Tylko tylna część zegara jest wyposażona w magnes mocujący.

Uwaga: W celu przymocowania zegara do pionowej metalowej powierzchni należy upewnić się, że co najmniej połowa powierzchni magnesu w tylnej części urządzenia znajduje się w bezpośrednim kontakcie z wybraną powierzchnią metalową.

Rodzaj produktu - Zegar treningowy/ Waga - 153,7 g/ Wymiary - 156*52*24 mm/ Wysokość cyfr - 2,54 cm/ Pojemność baterii - 1800 mAh/ Czas ładowania - 3 godziny/ Pobór mocy - 1,48 Wh/ Wymagane zasilanie - 1200 mA do ładowania, 200 mA do obsługi urządzenia/ Napięcie ładowania - 5 V

Zawartość opakowania produktu obejmuje: Zegar treningowy 1x / Kabel do ładowania 1x / Pilot zdalnego sterowania 1x / Instrukcja obsługi 1x

Wyprodukowano w Chinach. **Wyprodukowano dla:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Niemcy. **Dystrybutor:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kosice, Słowacja.

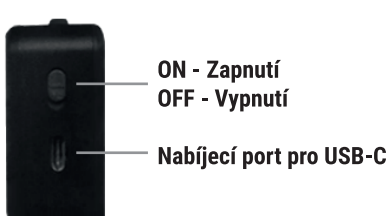
PŘEKLAD TLAČÍTEK:





Kontrolka nabíjení

- **Svítí v průběhu nabíjení.**
- **Začne blikat v případě téměř vybité baterie.**
- **Vypne se při plném nabití.**



BEZPEČNOSTNÍ VAROVÁNÍ

Před použitím časovače si nejprve přečtěte uživatelský manuál a bezpečnostní varování.
Varování - Nebezpečí vedoucí k úmrtí nebo vážnému zranění
Zakázáno - Znamená, co je zakázáno
Upozornění - Nebezpečí vedoucí k poškození fyzického nebo duševního zdraví
Porušení - Nedodržení zásad vhodného používání

1. Je doporučeno používat originální baterii, aby nedošlo k požáru, explozi a jiným nebezpečím.
2. Některé součástky (nebo jejich části) mohou po rozbalení zapáchat kvůli dlouhodobému skladování v uzavřeném balení. Jedná se o normální jev, který po vytažení produktu na čerstvý vzduch postupně zmizí.
3. Nepoužívejte mýdlo nebo agresivní čistící prostředky na umývání časovače.
4. Časovač a jeho komponenty jsou funkční při teplotě v rozmezí od -20 °C do +60 °C. Pokud je teplota okolního prostředí mimo tuto škálu, záruka je neplatná.
5. Doba nabíjení by neměla přesáhnout 8 hodin, jinak hrozí přehřátí a poškození produktu. Pokud produkt delší dobu nepoužíváte, vypněte jej a nabijte jednou za měsíc.
6. Na základě mezinárodní licence nenese výrobce ani dodavatel odpovědnost za případné nehody nebo poškození produktu, které vznikne jeho nesprávným používáním.

FUNKCE

- **CLOCK (hodiny) -** 12/24 formát HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuta cvičení, 1 minuta pauza, 99 kol.
- **HIIT -** 30 sekund cvičení, 30 sekund pauza, 99 kol.
- **Tabata -** 20 sekund cvičení, 10 sekund pauza, 8 kol.
- **EMOM1 -** 1 minuta cvičení, bez pauzy, 17 kol.
- **EMOM2 -** 1 minuta 30 sekund cvičení, 1 minuta pauza, 17 kol.
- **FGB1 -** 5 minut cvičení, 1 minuta pauza, 5 kol.
- **FGB2 -** 5 minut cvičení, 1 minuta pauza, 3 kola.
- **WRC -** 10 skupin nastavitelných uživatelských programů.
- **UP -** MM:SS formát, 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** MM:SS formát, 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH (Stopky) -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) formát, 00:00:00 do 99:59:99.

Popis tlačítek
Mode: Změna režimu/funkce
Set: Zadávání změn
Enter: Uložení nového nastavení
Stop/+: Pauza /+1 poloha (režim úprav)
Reset/->: Reset času/pohyb kurzoru (režim úprav)
Start/-: Start /-1 poloha (režim úprav)

ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

Základní úpravy

1: Zapněte časovač, stiskněte tlačítko Mode pro přepnutí do režimu CLOCK. Na displeji se objeví 00:00.
Poznámka: Při zapnutí a vypnutí časovač pípne. Jedná se o běžný signál nabíhání a vypínání systému.
2: Stiskněte tlačítko SET pro přepnutí do režimu úprav (blikající čísla mohou být editována).

Nastavení časomíry:

- Na displeji se zobrazuje formát H1 00:00.
- Stiskněte SET pro přepnutí do režimu změn,
- poté stiskněte -> pro pohyb kurzoru,
- stiskněte + nebo - pro úpravu času.
- Nastavení uložíte pomocí tlačítka ENTER.

Poznámka: H1 je režim 24hodinového formátu, H2 je režim 12hodinového formátu). Režim H1/H2 lze měnit pomocí tlačítka +/-.

Nastavení přičítání/odečítání času
Příklad: Přičítání času od 0 do 30 minut

- Stiskněte MODE pro přepnutí do režimu UP, zobrazí se UP 00:00.
- Stiskněte SET pro přepnutí do režimu úprav,
- stiskněte -> pro změnu kurzoru,
- stiskněte + nebo - pro nastavení časomíry na UP 30:00.
- Nastavení uložíte pomocí tlačítka ENTER.

(**Poznámka:** Po uložení dat se displej resetuje na 0.)

• Stiskněte START pro začátek přičítání času od nuly do 30 minut.

Příklad: *Odečítání času 20 minut do 0*

• Stiskněte MODE pro přepnutí do režimu DOWN, zobrazí se DN 00:00.
• Stiskněte SET pro přepnutí do režimu úprav,
• stiskněte -> pro změnu kurzoru,
• stiskněte + nebo - pro nastavení časomíry na DN 20:00.
• Nastavení uložíte pomocí tlačítka ENTER.
• Stiskněte START pro začátek odpočítávání 20 minut k 0.

Nastavení WRC intervalu cvičení + pauza

1. Přepnutí čísla uživatelských programů

• Stiskněte MODE pro přepnutí do režimu WRC,
• stiskněte RESET,
• poté stiskněte +/stop pro změnu uživatelského programu, od P0 do P9.

2. Uložení tréninkových programů pod tlačítkem P0

Nastavení příkladu: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, kola 3
* F= doba cvičení, C=doba odpočinku (pauza)

• Ve WRC režimu stiskněte RESET a poté +/stop pro změnu na tréninkový program P0.
• Stiskněte SET pro nastavení času cvičení 1,
• displej ukazuje F1 —,
• stiskněte -> pro změnu kurzoru,
• stiskněte + /- pro nastavení tréninkového času na F1 00 20,
• stiskněte ENTER pro uložení dat.
• Stiskněte MODE pro nastavení času odpočinku 1,
• displej ukazuje C1 ––,
• stiskněte -> pro změnu kurzoru,
• stiskněte + /- pro nastavení tréninkového času na C1 00 18,
• stiskněte ENTER pro uložení dat.
• Stiskněte SET pro nastavení času cvičení 2,
• displej ukazuje F2 —,
• stiskněte -> pro změnu kurzoru,
• stiskněte + /- pro nastavení tréninkového času na F2 00 15,
• stiskněte ENTER pro uložení dat.
• Stiskněte MODE pro nastavení času odpočinku 2,
• displej ukazuje C2 ––,
• stiskněte -> pro změnu kurzoru,
• stiskněte + /- pro nastavení tréninkového času na C2 00 12,
• stiskněte ENTER pro uložení dat.
• Stiskněte ENTER po dobu 2 sekund pro ukončení editace času cvičení a odpočinku.
• Poté nastavte počty kol.
• Časovač zobrazuje C-C 01,
• stiskněte -> pro přepnutí kurzoru,
• stiskněte +/- pro změnu na C-C 03,
• stiskněte ENTER pro uložení dat a opusťte editaci.
• Tlačítkem START spustíte nastavený program.

Režimy F0–F9 mohou být použity k vytvoření vámi nadefinovaných tréninkových programů.

Nastavení funkce Stopky

• Stiskněte MODE pro přepnutí do režimu STOPWATCH, displej ukazuje 00:00:00.
• Stiskněte START pro spuštění.
• Stiskněte STOP pro pauzu.
• Stiskněte RESET pro vynulování na 00:00:00.

Přednastavené programy

• MIIT - 1 minuta cvičení, 1 minuta pauza, 99 kol.
• HIIT - 30 sekund cvičení, 30 sekund pauza, 99 kol.
• Tabata - 20 sekund cvičení, 10 sekund pauza, 8 kol.
• EMOM1 - 1 minuta cvičení, bez pauzy, 17 kol.
• EMOM2 - 1 minuta 30 sekund cvičení, 1 minuta pauza, 17 kol.
• FGB1 - 5 minut cvičení, 1 minuta pauza, 5 kol.
• FGB2 - 5 minut cvičení, 1 minuta pauza, 3 kola.

Základní úkony:

1. Stiskněte MODE pro změnu režimu.
2. Stiskněte START pro spuštění.
3. Stiskněte STOP pro pauzu.

4. Stiskněte RESET pro vynulování.

DALŠÍ NASTAVENÍ

Nastavení 10sekundového odpočítávání před tréninkem a zvuku

1. Po spuštění časovače stiskněte MODE po dobu 3 sekund a uvolněte po zčernání obrazovky.
2. Stiskněte +/STOP pro zapnutí/vypnutí 10sekundového odpočítávání před tréninkem, stiskněte -/START pro zapnutí/vypnutí zvuku.
3. Stiskněte MODE pro opuštění nastavení.

Nastavení hlasitosti zvuku

1. Po spuštění časovače stiskněte MODE po dobu 3 sekund a uvolněte po zčernání obrazovky.
2. Stiskněte -/START pro nastavení zvuku. Dalším stiskem tlačítka -/START změníte hlasitost od 0 do 3. (0=ztlumený zvuk, 3=nejhlasitěji).
3. Stiskněte MODE pro opuštění nastavení.

Nastavení jasu obrazovky

1. Po spuštění časovače stiskněte MODE po dobu 3 sekund a uvolněte po zčernání obrazovky.
2. Stiskněte RESET/-> pro nastavení jasu. Dalším stiskem tlačítka RESET/-> změníte jas (3 stupně).
3. Stiskněte MODE pro opuštění nastavení.

Nastavení H1/H2

1. Po spuštění časovače stiskněte MODE po dobu 3 sekund a uvolněte po zčernání obrazovky.
2. Stiskněte ENTER pro zapnutí/vypnutí 24H/12H formátu H1/H2.
3. Stiskněte MODE pro opuštění nastavení.

Vynulování dat

Stiskněte tlačítka ENTER + RESET zároveň po dobu 3 sekund.

INSTRUKCE PRO POUŽÍVÁNÍ DÁLKOVÉHO OVLADAČE

1. Tlačítko power

Zapnutí a vypnutí obrazovky časovače.

2. Přepínání přednastavených programů pomocí šipky vpravo a vlevo

- **CLOCK (hodiny) -** 12/24 formát HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuta cvičení, 1 minuta pauza, 99 kol.
- **HIIT -** 30 sekund cvičení, 30 sekund pauza, 99 kol.
- **TABATA -** 20 sekund cvičení, 10 sekund pauza, 8 kol.
- **EMOM1 -** 1 minuta cvičení, bez pauzy, 17 kol.
- **EMOM2 -** 1 minuta 30 sekund cvičení, 1 minuta pauza, 17 kol.
- **FGB1 -** 5 minut cvičení, 1 minuta pauza, 5 kol.
- **FGB2 -** 5 minut cvičení, 1 minuta pauza, 3 kola.
- **WRC -** 10 skupin nastavitelných uživatelských programů.
- **UP -** MM:SS formát, od 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** MM:SS formát, od 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH (Stopky) -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) formát, od 00:00:00 do 99:59:99.

Druhou možností je použití konkrétního tlačítka požadovaného režimu. Například stisknutím tlačítka CLOCK se dostanete do režimu nastavení hodin.

3. Nastavení funkcí:

a. Nastavení hodin: V režimu hodiny stiskněte EDIT pro změnu času, který je na displeji ve formátu H1 00:00. Stiskněte levou nebo pravou šipku pro pohyb kurzoru, poté pomocí odpovídajících číslic nastavte požadovaný čas. Tlačítkem ENTER nastavení uložíte. Stiskem tlačítka A+ můžete měnit 24hodinový (H1) nebo 12hodinový (H2) časový formát.

b. Připočítávání času: Například pro nastavení přípočtu do 30 minut stiskněte nejprve tlačítko UP nebo pomocí šipek vpravo a vlevo přejděte do režimu UP. Na displeji se zobrazí UP 00:00. Poté stiskněte EDIT pro úpravy, použijte pravou a levou šipku pro změnu kurzoru a stiskněte odpovídající číslice pro nastavení požadovaného času. Na obrazovce se objeví UP 30:00. Tlačítkem ENTER nastavení uložíte. Poznámka: Po uložení se displej vynuluje. Pro spuštění stiskněte START, čímž se odstartuje připočítávání času do 30 minut.

c. Odpočítávání: Například pro nastavení odpočítávání 20 minut stiskněte nejprve tlačítko DOWN nebo pomocí šipek vpravo a vlevo přejděte do režimu DOWN. Na displeji se zobrazí DN 00:00. Poté stiskněte EDIT pro úpravy, použijte pravou a levou šipku pro změnu kurzoru a stiskněte odpovídající číslice pro nastavení požadovaného času. Na obrazovce se objeví DN 20:00. Tlačítkem ENTER nastavení uložíte. Pro spuštění stiskněte START, čímž se odstartuje odpočet 20 minut.

d. WRC interval cvičení a odpočinku: Přepínání mezi 10 skupinami uživatelských programů: Pro otevření režimu WRC stiskněte tlačítko WRC a poté stiskněte RESET. Pomocí číslic

přepínejte mezi programy P0 až P9. Například si můžete nastavit intervaly cvičení a odpočinku na P0 (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, kola 3).

1. Stiskněte tlačítko F-A pro nastavení času cvičení F1, na displeji se zobrazí F1 ––. Pomocí šipky vpravo a vlevo měňte pohyb kurzoru. Stlačením odpovídajících číslic nastavte hodnotu na F1 00 20 a stiskněte ENTER pro uložení.
2. Stiskněte tlačítko C-U pro nastavení času odpočinku C1, na displeji se zobrazí C1 —. Pomocí šipky vpravo a vlevo měňte pohyb kurzoru. Stlačením odpovídajících číslic nastavte hodnotu na C1 00 18 a stiskněte ENTER pro uložení.
3. Stiskněte tlačítko F-A pro nastavení času cvičení F2, na displeji se zobrazí F2 ––. Pomocí šipky vpravo a vlevo měňte pohyb kurzoru. Stlačením odpovídajících číslic nastavte hodnotu na F2 00 15 a stiskněte ENTER pro uložení.
4. Stiskněte tlačítko C-U pro nastavení času odpočinku C2, na displeji se zobrazí C2 —. Pomocí šipky vpravo a vlevo měňte pohyb kurzoru. Stlačením odpovídajících číslic nastavte hodnotu na C2 00 12 a stiskněte ENTER pro uložení.
5. Stiskněte tlačítko CYCLE pro nastavení počtu kol. Na displeji se zobrazí C-C 01. Pomocí šipky vpravo a vlevo měňte pohyb kurzoru. Stlačením odpovídajících číslic nastavte hodnotu na C-C 03. Stiskněte ENTER pro uložení. Tlačítkem START spustíte trénink.

e. Nastavení stopek: Stiskněte tlačítko STOPWATCH nebo pomocí šipek vpravo a vlevo přejděte do režimu STOPWATCH. Na displeji se zobrazí 00:00:00. Tlačítkem START stopky spustíte a zastavíte. Stiskem RESET stopky vynulujete.

4. Speciální funkce dálkového ovladače:

a. Nastavení odpočítávání 10 sekund před začátkem tréninku: Po zapnutí časovače stiskněte tlačítko 10SEC pro spuštění odpočítávání.
b. Nastavení jasu: Po zapnutí časovače upravíte jas pomocí tlačítka EXIT.
c. Nastavení hlasitosti: Po zapnutí časovače upravíte hlasitost pomocí tlačítka MUTE.

Upozornění na zadní magnetickou část časovače. Pouze část zadní strany časovače je opatřena magnetem na přichycení.

Poznámka: Zadní část časovače by v místě, kde je magnet měla být alespoň z 50 % na povrchu železné tyče nebo jiného předmětu, na který ho umístíte.

Typ produktu - Workout timer/ Hmotnost - 153,7 g/ Rozměry - 156*52*24 mm/ Velikost číslic - 2,54 cm (1 inch)/ Kapacita baterie - 1800 mAh/
Doba nabíjení - 3 hodiny/ Spotřeba energie - 1,48 WH/ Elektrický proud - Nabíjení 1200 mA, Provoz 200 mA/ Dobíjecí napětí - 5 V

Balení obsahuje: Workout timer 1x, Nabíjecí kabel 1x, Dálkový ovladač 1x, Uživatelský manuál 1x

Made in China. **Made for:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

PREKLAD TLAČIDIEL:





Wskaźnik naładowania baterii

- **Świeci się podczas ładowania**
- **Miga, gdy poziom naładowania baterii jest niski**
- **Wyłącza się po pełnym naładowaniu**



ON - przycisk służący do włączenia urządzenia.
OFF - przycisk służący do wyłączenia urządzenia.

Port ładowania USB-C

BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIE

Pred použitím časovača si najprv prečítajte používateľský manuál a bezpečnostné varovanie.
Varovanie - Nebezpečenstvo vedúce k úmrtiu alebo vážnemu zraneniu
Zakázané - Znamená, čo je zakázané
Upozornenie - Nebezpečenstvo vedúce k poškodeniu fyzického alebo duševného zdravia
Porušenie - Nedodržanie zásad vhodného používania

1. Odporúča sa používať originálnu batériu, aby nedošlo k požiaru, explózii a inému nebezpečenstvu.
2. Niektoré súčiastky (alebo ich časti) môžu po rozbalení zapáchať kvôli dlhodobému skladovaniu v uzavretom balení. Jedná sa o normálny jav, ktorý po vytiahnutí produktu na čerstvý vzduch postupne zmizne.
3. Nepoužívajte mydlo alebo agresívne čistiace prostriedky na umývanie časovača.
4. Časovač a jeho komponenty sú funkčné pri teplote v rozmedzí od -20 °C do +60 °C. Ak je teplota okolitého prostredia mimo tento rozsah, záruka je neplatná.
5. Doba nabíjania by nemala presiahnuť 8 hodín, inak hrozí prehriatie a poškodenie produktu. Ak produkt dlhšiu dobu nepoužívate, vypnite ho a nabite raz za mesiac.
6. Na základe medzinárodnej licencie nenesie výrobca ani dodávateľ zodpovednosť za prípadné nehody alebo poškodenie produktu, ktoré vznikne jeho nesprávnym používaním.

FUNKCIE

- **CLOCK (hodiny) -** 12/24 formát HH:MM.
- **MIIT -** 1 minúta cvičenia, 1 minúta pauza, 99 kôl.
- **HIIT -** 30 sekúnd cvičenia, 30 sekúnd pauza, 99 kôl.
- **Tabata -** 20 sekúnd cvičenia, 10 sekúnd pauza, 8 kôl.
- **EMOM1 -** 1 minúta cvičenia, bez pauzy, 17 kôl.
- **EMOM2 -** 1 minúta 30 sekúnd cvičenia, 1 minúta pauza, 17 kôl.
- **FGB1 -** 5 minút cvičenia, 1 minúta pauza, 5 kôl.
- **FGB2 -** 5 minút cvičenia, 1 minúta pauza, 3 kolá.
- **WRC -** 10 skupín nastaviteľných používateľských programov.
- **UP -** MM:SS formát, 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** MM:SS formát, 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH (Stopky) -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) formát, 00:00:00 do 99:59:99.

Popis tlačidiel
Mode: Zmena režimu/funkcie
Set: Zadávanie zmien
Enter: Uloženie nového nastavenia
Reset/->: Reset času/pohyb kurzoru (režim úprav)
top/+: Pauza /+1 poloha (režim úprav)
Start/-: Štart /-1 poloha (režim úprav)

ZÁKLADNÉ NASTAVENIE

Základné úpravy

1: Zapnite časovač, stlačte tlačidlo Mode pre prepnutie do režimu CLOCK. Na displeji sa objaví 00:00.
Poznámka: Pri zapnutí a vypnutí časovač pípne. Ide o bežný signál spúšťania a vypínania systému.
2: Stlačte tlačidlo SET pre prepnutie do režimu úprav (blikajúce čísla môžu byť editované).
Nastavenie časomiery:

- Na displeji sa zobrazuje formát H1 00:00.
- Stlačte SET pre prepnutie do režimu zmien,
- potom stlačte -> pre pohyb kurzoru,
- stlačte + alebo - pre úpravu času.
- Nastavenie uložíte pomocou tlačidla ENTER.

Poznámka: H1 je režim 24-hodinového formátu, H2 je režim 12-hodinového formátu). Režim H1/H2 sa dá meniť pomocou tlačidla +/-.
Nastavenie pripočítania/odpočítania času
Príklad: *Pripočítanie času od 0 do 30 minút*

- Stlačte MODE pre prepnutie do režimu UP, zobrazí sa UP 00:00.
- Stlačte SET pre prepnutie do režimu úprav,
- stlačte -> pre zmenu kurzoru,
- stlačte + alebo - pre nastavenie časomiery na UP 30:00.
- Nastavenie uložíte pomocou tlačidla ENTER.
  (**Poznámka:** Po uložení dát sa displej resetuje na 0.)
- Stlačte START pre začiatok pripočítavania času od nuly do 30 minút.

Príklad: *Odpočítanie času 20 minút do 0*

• Stlačte MODE pre prepnutie do režimu DOWN, zobrazí sa DN 00:00.
• Stlačte SET pre prepnutie do režimu úprav,
• stlačte -> pre zmenu kurzoru,
• stlačte + alebo - pre nastavenie časomiery na DN 20:00.
• Nastavenie uložíte pomocou tlačidla ENTER.
• Stlačte START pre začatie odpočítavania 20 minút k 0.

Nastavenie WRC intervalu cvičenia + pauza

1. Prepnutie čísla používateľských programov
• Stlačte MODE pre prepnutie do režimu WRC,
• stlačte RESET,
• potom stlačte +/stop pre zmenu používateľského programu, od P0 do P9.
2. Uloženie tréningových programov pod tlačidlom P0

Nastavenie príkladu: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, kolá 3 * F= doba cvičenia, C=doba odpočinku (pauza)

• Ve WRC režime stlačte RESET a potom +/stop pre zmenu na tréningový program P0.
• Stlačte SET pre nastavenie času cvičenia 1,
• displej ukazuje F1 ––,
• stlačte -> pre zmenu kurzoru,
• stlačte + /- pre nastavenie tréningového času na F1 00 20,
• stlačte ENTER pre uloženie dát.
• Stlačte MODE pre nastavenie času odpočinku 1,
• displej ukazuje C1 —,
• stlačte -> pre zmenu kurzoru,
• stlačte + /- pre nastavenie tréningového času na C1 00 18,
• stlačte ENTER pre uloženie dát.
• Stlačte SET pre nastavenie času cvičenia 2,
• displej ukazuje F2 ––,
• stlačte -> pre zmenu kurzoru,
• stlačte + /- pre nastavenie tréningového času na F2 00 15,
• stlačte ENTER pre uloženie dát.
• Stlačte MODE pre nastavenie času odpočinku 2,
• displej ukazuje C2 —,
• stlačte -> pre zmenu kurzoru,
• stlačte + /- pre nastavenie tréningového času na C2 00 12,
• stlačte ENTER pre uloženie dát.
• stlačte ENTER po dobu 2 sekúnd pre ukončenie editácie času cvičenia a odpočinku.
• Potom nastavte počty kôl.
• Časovač zobrazuje C-C 01,
• stlačte -> pre prepnutie kurzoru,
• stlačte +/- pre zmenu na C-C 03,
• stlačte ENTER pre uloženie dát a opusťte editáciu.
• Tlačidlom START spustíte nastavený program.

Režimy F0–F9 môžu byť použité k vytvoreniu vami definovaných tréningových programov.

Nastavenie funkcie Stopky

• Stlačte MODE pre prepnutie do režimu STOPWATCH, displej ukazuje 00:00:00.
• Stlačte START pre spustenie.
• Stlačte STOP pre pauzu.
• Stlačte RESET pre vynulovanie na 00:00:00.

Prednastavené programy

• MIIT - 1 minúta cvičenia, 1 minúta pauza, 99 kôl.
• HIIT - 30 sekúnd cvičenia, 30 sekúnd pauza, 99 kôl.
• Tabata - 20 sekund cvičenia, 10 sekúnd pauza, 8 kôl.
• EMOM1 - 1 minúta cvičenia, bez pauzy, 17 kôl.
• EMOM2 - 1 minúta 30 sekúnd cvičenia, 1 minúta pauza, 17 kôl.
• FGB1 - 5 minút cvičenia, 1 minúta pauza, 5 kôl.
• FGB2 - 5 minút cvičenia, 1 minúta pauza, 3 kolá.

Základné úkony:

1. Stlačte MODE pre zmenu režimu.
2. Stlačte START pre spustenie.
3. Stlačte STOP pre pauzu.
4. Stlačte RESET pre vynulovanie.

ĎALŠIE NASTAVENIE

Nastavenie 10-sekundového odpočítavania pred tréningom a zvuku

1. Po spustení časovača stlačte MODE po dobu 3 sekúnd a uvoľnite po sčernaní obrazovky.
2. Stlačte +/STOP pre zapnutie/vypnutie 10-sekundového odpočítavania pred tréningom, stlačte -/START pre zapnutie/vypnutie zvuku.
3. Stlačte MODE pre opustenie nastavení.

Nastavenie hlasitosti zvuku

1. Po spustení časovača stlačte MODE po dobu 3 sekúnd a uvoľnite po sčernaní obrazovky.
2. Stlačte -/START pre nastavenie zvuku. Ďalším stlačením tlačidla -/START zmeníte hlasitosť od 0 do 3. (0=stlmený zvuk, 3=najhlasnejší).
3. Stlačte MODE pre opustenie nastavení.

Nastavenie jasu obrazovky

1. Po spustení časovača stlačte MODE po dobu 3 sekúnd a uvoľnite po sčernaní obrazovky.
2. Stlačte RESET/-> pre nastavenie jasu. Ďalším stlačením tlačidla RESET/-> zmeníte jas (3 stupne).
3. Stlačte MODE pre opustenie nastavení.

Nastavenie H1/H2

1. Po spustení časovača stlačte MODE po dobu 3 sekúnd a uvoľnite po sčernaní obrazovky.
2. Stlačte ENTER pre zapnutie /vypnutie 24H/12H formátu H1/H2.
3. Stlačte MODE pre opustenie nastavení.

Vynulovanie dát

Stlačte tlačidlá ENTER + RESET zároveň po dobu 3 sekúnd.

INŠTRUKCIE PRE POUŽÍVANIE DIAĽKOVÉHO OVLÁDAČA

1. Tlačidlo power

Zapnutie a vypnutie obrazovky časovača.

2. Prepínanie prednastavených programov pomocou šípky vpravo a vľavo

- **CLOCK (hodiny) -** 12/24 formát HH:MM.
- **MIIT -** 1 minúta cvičenia, 1 minúta pauza, 99 kôl.
- **HIIT -** 30 sekúnd cvičenia, 30 sekúnd pauza, 99 kôl.
- **TABATA -** 20 sekúnd cvičenia, 10 sekúnd pauza, 8 kôl.
- **EMOM1 -** 1 minúta cvičenia, bez pauzy, 17 kôl.
- **EMOM2 -** 1 minúta 30 sekúnd cvičenia, 1 minúta pauza, 17 kôl.
- **FGB1 -** 5 minút cvičenia, 1 minúta pauza, 5 kôl.
- **FGB2 -** 5 minút cvičenia, 1 minúta pauza, 3 kolá.
- **WRC -** 10 skupín nastaviteľných používateľských programov.
- **UP -** MM:SS formát, od 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** MM:SS formát, od 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH (Stopky) -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) formát, od 00:00:00 do 99:59:99.

Druhou možnosťou je použitie konkrétneho tlačidla požadovaného režimu. Napríklad stlačením tlačidla CLOCK sa dostanete do režimu nastavení hodín.

3. Nastavenie funkcií:

a. Nastavenie hodín: V režime hodiny stlačte EDIT pre zmenu času, ktorý je na displeji vo formáte H1 00:00. Stlačte ľavú alebo pravú šípku pre pohyb kurzoru. Potom pomocou zodpovedajúcich číslic nastavte požadovaný čas. Tlačidlom ENTER nastavenie uložíte. Stlačením tlačidla A+ môžete meniť 24-hodinový (H1) alebo 12-hodinový (H2) časový formát.

b. Pripočítavanie času: napríklad pre nastavenie pripočítania do 30 minút stlačte najprv tlačidlo UP alebo pomocou šípiek vpravo a vľavo prejdite do režimu UP. Na displeji sa zobrazí UP 00:00. Potom stlačte EDIT pre úpravy, použite pravú a ľavú šípku pre zmenu kurzoru a stlačte zodpovedajúce číslice pre nastavenie požadovaného času Na obrazovke sa objaví UP 30:00. Tlačidlom ENTER nastavenie uložíte. Poznámka: Po uložení sa displej vynuluje. Pre spustenie stlačte START, čím sa odštartuje pripočítavanie času do 30 minút.

c. Odpočítavanie: Napríklad pre nastavenie odpočítavania 20 minút stlačte najprv tlačidlo DOWN alebo pomocou šípiek vpravo a vľavo prejdite do režimu DOWN. Na displeji sa zobrazí DN 00:00. Potom stlačte EDIT pre úpravy. Použite pravú a ľavú šípku pre zmenu kurzoru a stlačte zodpovedajúce číslice pre nastavenie požadovaného času. Na obrazovke sa objaví DN 20:00. Tlačidlom ENTER nastavenie uložíte. Pre spustenie stlačte START, čím sa odštartuje odpočet 20 minút.

d. WRC interval cvičenia a odpočinku: Prepínanie medzi 10 skupinami používateľských programov: Pre otvorenie režimu WRC stlačte tlačidlo WRC a potom stlačte RESET. Pomocou číslic prepínajte medzi programami P0 až P9. Napríklad si môžete nastaviť intervaly cvičenia a odpočinku na P0 (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, kolá 3).

1. Stlačte tlačidlo F-A pre nastavenie času cvičenia F1, na displeji sa zobrazí F1 —.

Pomocou šípky vpravo a vľavo meňte pohyb kurzoru. Stlačením zodpovedajúcich číslic nastavte hodnotu na F1 00 20 a stlačte ENTER pre uloženie.
2. Stlačte tlačidlo C-U pre nastavenie času odpočinku C1, na displeji sa zobrazí C1 --:--. Pomocou šípky vpravo a vľavo meňte pohyb kurzoru. Stlačením zodpovedajúcich číslic nastavte hodnotu na C1 00 18 a stlačte ENTER pre uloženie.
3. Stlačte tlačidlo F-A pre nastavenie času cvičenia F2, na displeji sa zobrazí F2 --:--. Pomocou šípky vpravo a vľavo meňte pohyb kurzoru. Stlačením zodpovedajúcich číslic nastavte hodnotu na F2 00 15 a stlačte ENTER pre uloženie.
4. Stlačte tlačidlo C-U pre nastavenie času odpočinku C2, na displeji sa zobrazí C2 --:--. Pomocou šípky vpravo a vľavo meňte pohyb kurzoru. Stlačením zodpovedajúcich číslic nastavte hodnotu na C2 00 12 a stlačte ENTER pre uloženie.
5. Stlačte tlačidlo CYCLE pre nastavenie počtu kôl. Na displeji sa zobrazí C-C 01. Pomocou šípky vpravo a vľavo meňte pohyb kurzoru. Stlačením zodpovedajúcich číslic nastavte hodnotu na C-C 03. Stlačte ENTER pre uloženie. Tlačidlom START spustíte tréning.

e. Nastavenie stopiek: Stlačte tlačidlo STOPWATCH alebo pomocou šípiek vpravo a vľavo prejdite do režimu STOPWATCH. Na displeji sa zobrazí 00:00:00. Tlačidlom START stopky spustíte a zastavíte. Stlačením RESET stopky vynulujete.

4. Špeciálne funkcie diaľkového ovládača:

a. Nastavenie odpočítavania 10 sekúnd pred začiatkom tréningu: Po zapnutí časovača stlačte tlačidlo 10SEC pre spustenie odpočítavania.

b. Nastavenie jasu: Po zapnutí časovača upravíte jas pomocou tlačidla EXIT.

c. Nastavenie hlasitosti: Po zapnutí časovača upravíte hlasitosť pomocou tlačidla MUTE.

Upozornenie na zadnú magnetickú časť časovača.

Pouze část zadní strany časovače je opatřena magnetem na přichycení.

Poznámka: Zadnú časť časovača by v mieste, kde je magnet mala byť aspoň z 50 % na povrchu železnej tyče alebo iného predmetu, na ktorý ho umiestnite.

Typ produktu - Workout timer/ Hmotnosť - 153,7 g/ Rozmery - 156*52*24 mm/ Veľkosť číslic - 2,54 cm (1 inch)/ Kapacita batérie - 1800 mAh/ Doba nabíjania - 3 hodiny/ Spotreba energie - 1,48 WH/ Elektrický prúd - Nabíjanie 1200 mA, Prevádzka 200 mA/ Nabíjacie napätie - 5 V

Balenie obsahuje: Workout timer 1x, Nabíjací kábel 1x, Diaľkový ovládač 1x, Používateľský manuál 1x

Made in China. **Made for:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

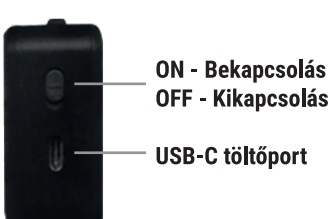
GOMBFELIRATOK FORDÍTÁSA:





Töltésjelző

- **Töltés közben világít.**
- **Ha az akkumulátor töltöttségi szintje alacsony, villogni kezd.**
- **Teljes feltöltöttség esetén kikapcsol.**



BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

Olvassa el a használati útmutatót és a biztonsági óvintézkedéseket az időzítő első használata előtt.

Figyelem - Halálhoz vagy súlyos sérüléshez vezető veszély

Tilos - A tiltott tevékenységeket jelzi

Vigyázat - Fizikai vagy mentális egészség sérüléséhez vezető veszély

Megszegés - A megfelelő használat elveinek be nem tartása

1. A tűz, robbanás és egyéb veszélyek elkerülése érdekében ajánlatos az eredeti akkumulátort használni.
2. Egyes alkatrészek (vagy azok részei) a kicsomagolás után kellemetlen szagot áraszthatnak a hosszú távú zárt csomagolásban való tárolás miatt. Ez egy normális jelenség, amely fokozatosan megszűnik, miután a termék a friss levegőre került.
3. Ne használjon szappant vagy agresszív tisztítószereket az időzítő tisztításához.
4. Az időzítő és alkatrészei -20 °C és +60 °C közötti hőmérsékleten működnek. Ha a környezeti hőmérséklet ezen a tartományon kívül esik, a garancia érvényét veszti.
5. A töltési idő nem haladhatja meg a 8 órát, ellenkező esetben fennáll a túlmelegedés és a termék károsodásának veszélye. Ha hosszabb ideig nem használja a terméket, kérjük, kapcsolja ki és töltse fel havonta egyszer.
6. A nemzetközi licenc alapján sem a gyártó, sem a forgalmazó nem vállal felelősséget a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő balesetekért vagy károkért.

FUNKCIÓK

- **CLOCK (óra) -** 12/24 formátum HH:MM.
- **MIIT -** 1 perc edzés, 1 perc szünet, 99 kör.
- **HIIT -** 30 másodperc edzés, 30 másodperc szünet, 99 kör.
- **Tabata -** 20 másodperc edzés, 10 másodperc szünet, 8 kör.
- **EMOM1 -** 1 perc edzés, szünet nélkül, 17 kör.
- **EMOM2 -** 1 perc 30 másodperc edzés, 1 perc szünet, 17 kör.
- **FGB1 -** 5 perc edzés, 1 perc szünet, 5 kör.
- **FGB2 -** 5 perc edzés, 1 perc szünet, 3 kör.
- **WRC -** 10 állítható felhasználói programcsoport.
- **UP -** MM:SS formátum, 00:00-tól 99:59-ig.
- **DOWN -** MM:SS formátum, 99:59-tól 00:00-ig.
- **STOPWATCH (Stopper) -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) formátum, 00:00:00-tól 99:59:99-ig.

Gombok leírása

Mode: Üzemmód/funkció módosítása

Set: Módosítások bevitele

Enter: Új beállítások elmentése

Reset/->: Idő visszaállítása/kurzor mozgatása (szerkesztés módban)

Stop/+: Szünet /+1 a kurzor helyén (szerkesztés módban)

Start/-: Start /-1 a kurzor helyén (szerkesztés módban)

ALAPBEÁLLÍTÁSOK

Alapvető beállítások

1: Kapcsolja be az időzítőt, nyomja meg a Mode gombot, hogy CLOCK üzemmódba váltson. A 00:00 felirat jelenik meg a kijelzőn.

Megjegyzés: Az időzítő hangjelzést ad be- és kikapcsoláskor. Ez egy normál rendszerindítási és -leállítási jel.

2: Nyomja meg a SET gombot, hogy szerkesztés módba váltson (a villogó számok szerkeszthetők).

Időzítő beállítása:

- A kijelző a H1 00:00 formátumot mutatja.
- Nyomja meg a SET gombot az üzemmódváltáshoz,
- majd nyomja meg a -> gombot a kurzor mozgatásához,
- nyomja meg a + vagy - gombot az idő beállításához.
- A beállításokat az ENTER gombbal mentheti el.

Megjegyzés: A H1 a 24 órás formátum mód, a H2 pedig a 12 órás formátum mód). A H1/H2 mód a +/- gombbal változtatható.

Időmérés/visszaszámlálás beállítása

Példa: *Időmérés 0-tól 30 percig*

- Nyomja meg a MODE gombot, hogy UP módba váltson. Megjelenik az UP 00:00 felirat.
- Nyomja meg a SET gombot, hogy szerkesztés módba váltson,
- nyomja meg a -> gombot a kurzor mozgatásához,

• nyomja meg a + vagy - gombot, hogy az időzítőt UP 30:00-ra állítsa.
• A beállításokat az ENTER gombbal mentheti el.
(**Megjegyzés:** Az adatok mentése után a kijelző visszaáll 0-ra.)
• Nyomja meg a START gombot, hogy elkezdje számolni az időt nullától 30 percig.

Példa: *Visszaszámlálás beállítása 20 perctől 0-ig*

• Nyomja meg a MODE gombot, hogy DOWN módba váltson. Megjelenik a DN 00:00 felirat.
• Nyomja meg a SET gombot, hogy szerkesztés módba váltson,
• nyomja meg a -> gombot a kurzor mozgatásához,
• nyomja meg a + vagy - gombot, hogy az időzítőt DN 20:00-ra állítsa.
• A beállításokat az ENTER gombbal mentheti el.
• Nyomja meg a START gombot, hogy elindítsa a 20 perces visszaszámlálást 0-ig.

WRC intervallum edzés + szünet beállítása

1. Felhasználói program kiválasztása

• Nyomja meg a MODE gombot, hogy WRC módba váltson,
• nyomja meg a RESET gombot,
• ezután nyomja meg a +/stop gombot a felhasználói program kiválasztásához, P0-től P9-ig.

2. Edzőprogram mentése a P0 alatt

Példa beállítása: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 kör
* F= edzés ideje, C=pihenés ideje (szünet)
• Nyomja meg a RESET gombot WRC módban, majd a +/stop gombot, hogy a P0 edzőprogramra váltson.
• Nyomja meg a SET gombot az 1. edzés idejének beállítására,
• a kijelzőn F1 –– látható,
• nyomja meg a -> gombot a kurzor mozgatásához,
• használja a + /- gombokat az edzés idejének beállítására F1 00 20-ra,
• nyomja meg az ENTER gombot az adatok elmentéséhez.
• Nyomja meg a MODE gombot az 1. pihenés idejének beállítására,
• a kijelzőn C1 — látható,
• nyomja meg a -> gombot a kurzor mozgatásához,
• használja a + /- gombokat az edzés idejének beállítására C1 00 18-ra,
• nyomja meg az ENTER gombot az adatok elmentéséhez.
• Nyomja meg a SET gombot a 2. edzés idejének beállítására,
• a kijelzőn F2 –– látható,
• nyomja meg a -> gombot a kurzor mozgatásához,
• használja a + /- gombokat az edzés idejének beállítására F2 00 15-re,
• nyomja meg az ENTER gombot az adatok elmentéséhez.
• Nyomja meg a MODE gombot a 2. pihenés idejének beállítására,
• a kijelzőn C2 — látható,
• nyomja meg a -> gombot a kurzor mozgatásához,
• használja a + /- gombokat az edzés idejének beállítására C2 00 12-re,
• nyomja meg az ENTER gombot az adatok elmentéséhez.
• Tartsa lenyomva az ENTER gombot 2 másodpercen át az edzés és a pihenés ideje beállításának befejezéséhez
• Ezután állítsa be a körök számát.
• Az időzítő kijelzőjén C-C 01 látható,
• nyomja meg a -> gombot a kurzor mozgatásához,
• használja a +/- gombokat és állítsa C-C 03-ra,
• nyomja meg az ENTER gombot az adatok elmentéséhez és lépjen ki a beállításokból.
• A START gombbal indíthatja el a beállított programot.
Az F0–F9 módokat saját edzésprogramok létrehozására használhatja.

A Stopper funkció beállítása

• Nyomja meg a MODE gombot és váltson STOPWATCH módba. A kijelzőn 00:00:00 látható.
• Az indításhoz nyomja meg a START gombot.
• Nyomja meg a STOP gombot a szüneteltetéshez.
• Nyomja meg a RESET gombot a 00:00:00-ra való visszaállításhoz.

Előre beállított programok

• MIIT - 1 perc edzés, 1 perc szünet, 99 kör.
• HIIT - 30 másodperc edzés, 30 másodperc szünet, 99 kör.
• Tabata - 20 másodperc edzés, 10 másodperc szünet, 8 kör.
• EMOM1 - 1 perc edzés, szünet nélkül, 17 kör.
• EMOM2 - 1 perc 30 másodperc edzés, 1 perc szünet, 17 kör.
• FGB1 - 5 perc edzés, 1 perc szünet, 5 kör.

• FGB2 - 5 perc edzés, 1 perc szünet, 3 kör.

Alapvető műveletek:

1. Nyomja meg a MODE gombot az üzemmód megváltoztatásához.
2. Az indításhoz nyomja meg a START gombot.
3. Nyomja meg a STOP gombot a szünethez.
4. A visszaállításhoz nyomja meg a RESET gombot.

EGYÉB BEÁLLÍTÁSOK

Hang és 10 másodperces visszaszámlálás beállítása az edzés kezdete előtt

1. Az időzítő elindulása után tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercen át, amíg a képernyő el nem sötétül.
2. Nyomja meg a +/STOP gombot az edzés előtti 10 másodperces visszaszámlálás be- és kikapcsolásához. A -/START gomb megnyomásával kapcsolja be/ki a hangot.
3. Nyomja meg a MODE gombot a beállításokból való kilépéshez.

Hangerő beállítása

1. Az időzítő elindulása után tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig, amíg a képernyő el nem sötétül.
2. Nyomja meg a -/START gombot a hang beállításához. Nyomja meg ismét a -/START gombot, hogy a hangerőt 0 és 3 közötti értékre állítsa. (0 = leghalkabb hang, 3 = leghangosabb hang).
3. Nyomja meg a MODE gombot a beállításokból való kilépéshez.

Kijelző fényerejének beállítása

1. Az időzítő elindulása után tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig, amíg a képernyő el nem sötétül.
2. Nyomja meg a RESET/-> gombot a fényerő beállításához. Nyomja meg ismét a RESET/-> gombot a fényerő (3 fokozat) módosításához.
3. Nyomja meg a MODE gombot a beállításokból való kilépéshez.

H1/H2 időformátum beállítása

1. Az időzítő elindulása után tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig, amíg a képernyő el nem sötétül.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a 24H/12H formátum (H1/H2) kikapcsolásához/ bekapcsolásához.
3. Nyomja meg a MODE gombot a beállításokból való kilépéshez.

Az elmentett adatok visszaállítása

Nyomja le egyszerre az ENTER + RESET gombot 3 másodpercig.

ÚTMUTATÓ A TÁVIRÁNYÍTÓ HASZNÁLATÁHOZ

1. Power gomb

Az időzítő képernyőjét lehet vele be- és kikapcsolni.

2. Váltás az előre beállított programok között a jobb és bal nyilakkal

- **CLOCK (óra) -** 12/24 formátum HH:MM.
- **MIIT -** 1 perc edzés, 1 perc szünet, 99 kör.
- **HIIT -** 30 másodperc edzés, 30 másodperc szünet, 99 kör.
- **TABATA -** 20 másodperc edzés, 10 másodperc szünet, 8 kör.
- **EMOM1 -** 1 perc edzés, szünet nélkül, 17 kör.
- **EMOM2 -** 1 perc 30 másodperc edzés, 1 perc szünet, 17 kör.
- **FGB1 -** 5 perc edzés, 1 perc szünet, 5 kör.
- **FGB2 -** 5 perc edzés, 1 perc szünet, 3 kör.
- **WRC -** 10 állítható felhasználói programcsoport.
- **UP -** MM:SS formátum, 00:00-tól 99:59-ig.
- **DOWN -** MM:SS formátum, 99:59-tól 00:00-ig.
- **STOPWATCH (Stopper) -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) formátum, 00:00:00-tól 99:59:99-ig.

A második lehetőség a kívánt mód egy adott gombjának használata. Például a CLOCK gomb megnyomásával az óra beállítási módba lép.

3. Funkciók beállítása:

a. Óra beállítása: Óra módban nyomja meg az EDIT gombot az idő módosításához, amely H1 00:00-ként jelenik meg a kijelzőn. A bal vagy jobb nyíl megnyomásával mozgassa a kurzort, majd a megfelelő számokkal állítsa be a kívánt időt. Nyomja meg az ENTER gombot a beállítások mentéséhez. Az A+ gomb megnyomásával az időformátumot 24 órásra (H1) vagy 12 órásra (H2) változtathatja.

b. Időmérés: Például a 30 perces időmérés beállításához először nyomja meg az UP gombot, vagy használja a jobbra és balra nyilat az UP módba lépéshez. A kijelzőn az UP 00:00 felirat látható. Ezután nyomja meg az EDIT gombot a szerkesztéshez, használja a

jobb és bal nyilat a kurzor mozgatásához, és nyomja meg a megfelelő számjegyeket a kívánt idő beállításához. A kijelzőn az UP 30:00 feliratot kéne látnia. Nyomja meg az ENTER gombot a beállítások mentéséhez. Megjegyzés: Mentés után a kijelző visszaáll. Az indításhoz nyomja meg a START gombot, amellyel elkezdődik a számlálás 30 percig.

c. Visszaszámlálás: Például 20 perces visszaszámlálás beállításához először nyomja meg a DOWN gombot, vagy használja a jobbra és balra nyilat a DOWN módba lépéshez. A kijelzőn a DN 00:00 felirat látható. Ezután nyomja meg az EDIT gombot a szerkesztéshez, használja a jobbra és balra mutató nyilat a kurzor mozgatásához, és nyomja meg a megfelelő számjegyeket a kívánt idő beállításához. A DN 20:00 feliratot kéne látnia a képernyőn. Nyomja meg az ENTER gombot a beállítások mentéséhez. Nyomja meg a START gombot az indításhoz, amely elindítja a 20 perces visszaszámlálást.

d. WRC edzés és pihenés intervallumok: Váltás a 10 felhasználói programcsoport között: A WRC módba lépéshez nyomja meg a WRC gombot, majd nyomja meg a RESET gombot. A számokkal válthat a P0 és a P9 programok között. Például beállíthatja az edzés- és pihenőidőt P0-ra (F1=20s, C1=18s, F2=15s, C2=12s, 3 kör).

1. Nyomja meg az F-A gombot az F1 edzésidő beállításához, a kijelzőn az F1 –– felirat látható. A jobbra és balra mutató nyilak segítségével mozgathatja a kurzort. Nyomja meg a megfelelő számjegyeket, hogy az értéket F1 00 20-ra állítsa, majd nyomja meg az ENTER gombot a mentéshez.
2. Nyomja meg a C-U gombot a C1 pihenőidő beállításához, a kijelzőn a C1 — felirat látható. A jobbra és balra mutató nyilak segítségével mozgathatja a kurzort. Nyomja meg a megfelelő számjegyeket az értéket C1 00 18-ra állítsa, majd nyomja meg az ENTER gombot a mentéshez.
3. Nyomja meg az F-A gombot az F2 edzésidő beállításához, a kijelzőn az F2 –– felirat látható. A jobbra és balra mutató nyilak segítségével mozgathatja a kurzort. Nyomja meg a megfelelő számjegyeket, hogy az értéket F2 00 15-re állítsa, majd nyomja meg az ENTER gombot a mentéshez.
4. Nyomja meg a C-U gombot a C2 pihenőidő beállításához, a kijelzőn a C2 — felirat látható. A jobbra és balra mutató nyilak segítségével mozgathatja a kurzort. Nyomja meg a megfelelő számjegyeket, hogy az értéket C2 00 12-re állítsa, majd nyomja meg az ENTER gombot a mentéshez.
5. Nyomja meg a CYCLE gombot a ciklusok számának beállításához. A kijelzőn a C-C 01 felirat látható. A jobbra és balra mutató nyilak segítségével mozgathatja a kurzort. Nyomja meg a megfelelő számjegyeket, hogy az értéket C-C 03-ra állítsa. Nyomja meg az ENTER gombot a mentéshez. Indítsa el az edzést a START gombbal.

e. Stopper beállítása: Nyomja meg a STOPWATCH gombot, vagy használja a jobbra és balra mutató nyilakat a STOPWATCH módba lépéshez. A kijelzőn a 00:00:00 felirat látható. Indítsa el és állítsa le a stoppert a START gombbal. Nyomja meg a RESET gombot a stopper alaphelyzetbe állításához.

4. A távirányító speciális funkciói:

a. 10 másodperces visszaszámlálás beállítása az edzés megkezdése előtt: Az időzítő bekapcsolása után nyomja meg a 10SEC gombot a visszaszámlálás elindításához.
b. Fényerő beállítása: Az időzítő bekapcsolása után állítsa be a fényerőt az EXIT gombbal.
c. Hangerő beállítása: Az időzítő bekapcsolása után állítsa be a hangerőt a MUTE gombbal.

Figyelmeztetés az időzítő hátsó mágneses részét illetően

Az időzítő hátuljának csak egy része van felszerelve mágnessel a rögzítéshez.

Megjegyzés:

Az időzítő hátoldalának azon részének, ahol a mágnes található, legalább 50%-ban vasrúdon vagy más fémtárgy felületén kell lennie, amelyre ráhelyezi.

Termék típusa - Workout timer/ Tömeg - 153,7 g/ Méret - 156*52*24 mm/ Számjegyek mérete - 2,54 cm (1 inch)/ Akkumulátor kapacitása - 1800 mAh/ Töltési idő - 3 óra/ Energiafogyasztás - 1,48 WH/ Elektromos áram - Töltés 1200 mA, Üzemeltetés 200 mA/ Töltési feszültség - 5 V
Csomag tartalma: Workout timer 1x, Töltőkábel 1x, Távirányító 1x, Használati útmutató 1x

Made in China. **Made for:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Forgalmazó: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovakia.

BUTOANE:





Indicator de încărcare a bateriei

- **Se aprinde în timpul încărcării**
- **Clipește când bateria este aproape descărcată**
- **Se oprește când este complet încărcat**



MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Înainte de a utiliza acest cronometru, vă rugăm să citiți cu atenție Manualul de Utilizare atașat și secțiunea privind măsurile de siguranță ale acestuia.

Avertisment - Pericol care poate duce la vătămări grave sau moarte

Interzis - Înseamnă acțiuni nepermise

Atenție - Pericol care ar putea duce la deteriorarea sănătății fizice sau psihice

Încălcare - Înseamnă nerespectarea regulilor de utilizare corectă

1. Este recomandat să utilizați bateria originală pentru a evita incendiile, exploziile și alte evenimente periculoase.
2. Unele componente (sau piesele lor) pot elibera mirosuri după despachetare din cauza depozitării pe termen lung în ambalaje închise. Acesta este un fenomen normal care va dispărea treptat după scoaterea produsului în aer proaspăt.
3. Nu folosiți săpun sau agenți de curățare agresivi pentru a spăla cronometrul.
4. Cronometrul și componentele sale sunt funcționale la temperaturi cuprinse între -20 °C și +60 °C. Dacă temperatura ambientală este în afara acestui interval, garanția este nulă.
5. Timpul de încărcare nu trebuie să depășească 8 ore, în caz contrar există riscul de supraîncălzire și deteriorare a produsului. Dacă nu utilizați produsul pentru o perioadă mai lungă de timp, vă rugăm să îl opriți și să îl încărcați o dată pe lună.
6. Pe baza licenței internaționale, nici producătorul, nici furnizorul nu sunt răspunzători pentru eventualele accidente sau deteriorarea produsului cauzate de utilizarea incorectă a acestuia.

FUNCȚII

- **CEAS -** format 12/24 HH:MM.
- **MIIT -** 1 minut de antrenament, 1 minut de odihnă, 99 de runde.
- **HIIT -** 30 de secunde de antrenament, 30 de secunde de odihnă, 99 de runde.
- **Tabata -** 20 de secunde antrenament, 10 secunde de odihnă, 8 runde.
- **EMOM1 -** 1 minut de antrenament, fără odihnă, 17 runde.
- **EMOM2 -** 1 minut 30 de secunde de antrenament, 1 minut de odihnă, 17 runde.
- **FGB1 -** 5 minute de antrenament, 1 minut pauză, 5 runde.
- **FGB2 -** 5 minute de antrenament, 1 minut pauză, 3 runde.
- **WRC -** 10 grupuri de programe reglabile de utilizator.
- **UP -** format MM:SS, 00:00 până la 99:59.
- **DOWN -** format MM:SS, 99:59 până la 00:00.
- **Cronometru -** format MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s), 00:00:00 până la 99:59:99.

Descrierea butoanelor

Mode: Schimbă funcția/regimul de lucru

Set: Permite utilizatorului să facă modificări

Enter: salvează o nouă setare

Reset/->: Resetează cronometrul / mută cursorul (în regim de setare)

Stop/+: întrerupe cronometrul /+1 pe locația cursorului (în regim de setare)

Start/-: Pornește cronometrul /-1 pe locația cursorului (în regim de setare)

SETĂRI DE BAZĂ

Ajustări de bază

1: Porniți cronometrul, apăsați butonul Mode pentru a trece în regimul CEAS. Afișajul va afișa 00:00.

Notă: cronometrul emite un bip când este pornit și oprit. Acesta este un semnal normal de pornire și oprire a sistemului.

2: Apăsați butonul SET pentru a intra în modul de editare (numerele intermitente pot fi editate).

Setarea cronometrului:

- Display-ul arată formatul H1 00:00.
- Apăsați butonul SET pentru a comuta în modul de editare,
- Apoi press -> pentru a muta cursorul pe ecran,
- Apăsați + sau - pentru a seta ora dorită.
- Salvați setarea folosind butonul ENTER.

Note: H1 este regimul de format de 24 de ore, H2 este regimul de format de 12 ore. H1 și H2 pot fi comutate folosind butonul +/- .

Setarea cronometrului pentru a număra crescător și descrescător

Exemplu: *setarea timpului de numărare de la 0 la 30 minute*

- Apăsați butonul MODE pentru a trece în regimul UP. Display-ul va afișa UP 00:00.
- Apăsați butonul SET pentru a comuta în modul de editare,
- apăsați -> pentru a muta cursorul,
- Apăsați + sau - pentru a seta cronometrul la UP 30:00.

• Salvați setarea apăsând ENTER. (**Notă:** După salvarea setării, display-ul revine la 0.)
• Apăsați START pentru a începe numărătoarea de la 0 la 30 de minute.

Exemplu: *Setarea unei numărători inverse de la 20 minute la 0*

• Apăsați butonul MODE pentru a comuta în regimul DOWN, display-ul va afișa DN 00:00.
• Apăsați butonul SET pentru a comuta în modul de editare,
• apăsați -> pentru a muta cursorul,
• Apăsați + sau - pentru a seta cronometrul la DN 20:00.
• Salvați setarea apăsând ENTER.
• Apăsați START pentru a începe numărătoarea inversă de la 20 de minute la 0.

Setarea intervalului de antrenament WRC + odihnă

1. Schimbarea numărului de program al utilizatorului

• Apăsați MODE pentru a trece în regimul WRC,
• Apăsați RESET,
• Pentru a parcurge programele utilizatorului de la P0 la P9, apăsați +/stop.

2. Salvarea programelor de antrenament sub P0

Exemplu de configurare: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 runde
* F= interval de antrenament, C= interval de odihnă (pauză)

• Apăsați RESET în modul WRC și apoi +/stop pentru a comuta la programul de antrenament P0.
• Apăsați SET pentru a seta timpul antrenamentului 1,
• Display-ul arată F1 ––,
• Apăsați -> pentru a schimba cursorul,
• Apăsați + /- pentru a seta timpul de antrenament la F1 00 20,
• Apăsați ENTER pentru a salva.
• Apăsați MODE pentru a seta timpul de odihnă 1,
• Display-ul arată C1 —,
• Apăsați -> pentru a schimba cursorul,
• Apăsați + /- pentru a seta timpul de antrenament la C1 00 18,
• Apăsați ENTER pentru a salva.
• Apăsați SET pentru a seta timpul antrenamentului 2
• Display-ul arată F2 ––,
• Apăsați -> pentru a schimba cursorul,
• Apăsați + /- pentru a seta timpul de antrenament la F2 00 15,
• Apăsați ENTER pentru a salva.
• Apăsați MODE pentru a seta timpul de odihnă 2,
• Display-ul arată C2 —,
• Apăsați -> pentru a schimba cursorul,
• Apăsați + /- pentru a seta timpul de antrenament la C2 00 12,
• Apăsați ENTER pentru a salva.
• Apăsați și mențineți apăsat ENTER timp de 2 secunde pentru a părăsi modul de editare a timpului de antrenament și de odihnă
• Setați numărul de runde dorit.
• Cronometrul afișează acum C-C 01,
• Apăsați -> pentru a schimba cursorul,
• Apăsați +/- pentru a comuta la C-C 03,
• Apăsați ENTER pentru a salva și a părăsi modul de editare
• Apăsați START pentru a rula programul.

Regimurile F0–F9 pot fi folosite pentru a crea o varietate de programe de antrenament în funcție de propriile nevoi.

Setarea funcției Cronometru

• Apăsați MODE pentru a comuta în regimul CRONOMETRU, display-ul arată acum 00:00:00.
• Apăsați START pentru a porni cronometrul
• Apăsați STOP pentru a întrerupe.
• Apăsați RESET pentru a reseta cronometrul înapoi la 00:00:00.

Programe pre-instalate

• MIIT - 1 minut de antrenament, 1 minut de odihnă, 99 runde.
• HIIT - 30 de secunde de antrenament, 30 de secunde de odihnă, 99 runde.
• Tabata - 20 de secunde de antrenament, 10 secunde de odihnă, 8 runde.
• EMOM1 - 1 minut de antrenament, fără pauză, 17 runde.
• EMOM2 - 1 minut și 30 de secunde de antrenament, 1 minut de odihnă, 17 runde.
• FGB1 - 5 minute de antrenament, 1 minut de odihnă, 5 runde.
• FGB2 - 5 minute de antrenament, 1 minut de odihnă, 3 runde.

Acțiuni de bază:

1. Apăsați MODE pentru a schimba regimul.
2. Apăsați START pentru a începe.
3. Apăsați STOP pentru a întrerupe.
4. Apăsați RESET pentru a reseta cronometrul.

ALTE SETĂRI

Configurarea unei numărători inverse de 10 secunde înainte de antrenament cu un semnal audio

1. Pentru a porni cronometrul, apăsați și mențineți apăsat butonul MODE timp de trei secunde și eliberați-l după ce ecranul devine negru.
2. Apăsați +/STOP pentru a activa sau dezactiva numărătoarea inversă de 10 secunde. Apăsați -/START pentru a activa sau dezactiva sunetul.
3. Apăsați MODE pentru a părăsi regimul de setări.

Setarea volumului sunetului

1. Pentru a porni cronometrul, apăsați și mențineți apăsat butonul MODE timp de trei secunde și eliberați-l după ce ecranul devine negru.
2. Apăsați -/START pentru a introduce setările pentru volumul sunetului. Apăsând -/START în continuare, se realizează cicluri între setările de volum de la 0 la 3. (0=dezactivat, 3=tare).
3. Apăsați MODE pentru a părăsi regimul de setări.

Setarea luminozității display-ului

1. Pentru a porni cronometrul, apăsați și mențineți apăsat butonul MODE timp de trei secunde și eliberați-l după ce ecranul devine negru.
2. Apăsați RESET/-> pentru a introduce setările de luminozitate. Apăsând RESET/->, se realizează cicluri între trei setări de luminozitate disponibile.
3. Apăsați MODE pentru a părăsi regimul de setări.

Setarea formatelor de oră H1/H2

1. Pentru a porni cronometrul, apăsați și mențineți apăsat butonul MODE timp de trei secunde și eliberați-l după ce ecranul devine negru.
2. Apăsați ENTER pentru a comuta între formatul 24H/12H (H1/H2).
3. Apăsați MODE pentru a părăsi regimul de setări.

Resetarea datelor salvate

Apăsați și mențineți apăsate butoanele ENTER și RESET în același timp timp de cel puțin 3 secunde.

CUM SE FOLOSEȘTE O TELECOMANDĂ

1. Butonul de pornire

Pornește și oprește display-ul cronometrului.

2. Parcurgerea programelor pre-instalate folosind săgețile stânga și dreapta

- **CEAS -** format 12/24 HH:MM.
- **MIIT -** 1 minut de antrenament, 1 minut de odihnă, 99 de runde.
- **HIIT -** 30 de secunde de antrenament, 30 de secunde de odihnă, 99 de runde.
- **Tabata -** 20 de secunde antrenament, 10 secunde de odihnă, 8 runde.
- **EMOM1 -** 1 minut de antrenament, fără odihnă, 17 runde.
- **EMOM2 -** 1 minut 30 de secunde de antrenament, 1 minut de odihnă, 17 runde.
- **FGB1 -** 5 minute de antrenament, 1 minut pauză, 5 runde.
- **FGB2 -** 5 minute de antrenament, 1 minut pauză, 3 runde.
- **WRC -** 10 grupuri de programe reglabile de utilizator.
- **UP -** format MM:SS, 00:00 până la 99:59.
- **DOWN -** format MM:SS, 99:59 până la 00:00.
- **Cronometru -** format MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s), 00:00:00 până la 99:59:99.

Alternativ, puteți folosi butonul special dedicat regimului dorit. De exemplu, apăsarea butonului CEAS vă duce direct la regimul de setare a ceasului.

3. Configurarea funcțiilor:

a. Setarea ceasului: Odată ajuns în regimul de setare a ceasului, apăsați EDIT pentru a modifica ora care este afișată în formatul H1: 00:00. Apăsați săgeata dreapta sau stânga pentru a muta cursorul și utilizați cifrele corespunzătoare pentru a seta ora dorită. Apăsând ENTER, salvați modificările pe care le-ați făcut. Apăsarea butonului A+ comută între formatul de 24 de ore (H1) și 12 ore (H2).

b. Setarea unei numărători în ordine crescătoare: Pentru a seta o numărătoare până la, de exemplu, 30 de minute, mai întâi apăsați butonul UP sau intrați în regimul UP folosind săgeata stânga sau dreapta. Odată ajuns acolo, display-ul afișează UP 00:00. Apoi apăsați EDIT pentru a face modificări. Utilizați săgețile stânga și dreapta pentru a seta cursorul pe cifra pe care doriți să o modificați și setați valoarea dorită folosind butoanele numerotate de pe telecomandă. În acest fel, puteți seta cronometrul să arate UP 30:00. Apăsând ENTER, salvați setarea. Notă: După ce ați salvat setarea, display-ul revine la zero. Apăsând START

începeți numărătoarea pentru cele 30 de minute prestabilite.

c. Setarea unei numărători inverse: pentru a seta o numărătoare inversă până la zero de la, de exemplu, 20 de minute, mai întâi apăsați butonul DOWN sau intrați în regimul DOWN folosind săgeata stânga sau dreapta. Odată ajunși acolo, display-ul afișează DN 00:00. Apoi apăsați EDIT pentru a face modificări. Utilizați săgețile stânga și dreapta pentru a seta cursorul pe cifra pe care doriți să o modificați și setați valoarea dorită folosind butoanele numerotate de pe telecomandă. În acest fel, puteți seta cronometrul să arate DN 20:00. Apăsând ENTER salvați setarea. Apăsând START începeți numărătoarea inversă către zero din cele 20 de minute prestabilite.

d. Setarea intervalelor WRC pentru antrenament și odihnă: Comutarea între cele 10 programe de utilizator: Pentru a deschide regimul WRC, apăsați butonul WRC și apoi apăsați RESET. Folosind butoanele numerice corespunzătoare de pe telecomandă, puteți alege dintre programele de la P0 la P9. De exemplu, puteți alege intervalele de antrenament și odihnă (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, 3 runde).

1. Apăsați butonul F-A pentru a seta intervalul de antrenament F1, iar display-ul va afișa F1 -—. Folosind săgețile stânga și dreapta, puteți muta cursorul pentru a selecta sloturile de cifre dorite. Apăsând butoanele numerice corespunzătoare, setați valoarea afișată la F1 00 20 și apăsați ENTER pentru a salva setarea.
2. Apăsați butonul C-U pentru a seta intervalul de odihnă C1, iar display-ul va afișa C1 —. Folosind săgețile stânga și dreapta, puteți muta cursorul pentru a selecta sloturile de cifre dorite. Apăsând butoanele numerice corespunzătoare, setați valoarea afișată la C1 00 18 și apăsați ENTER pentru a salva setarea.
3. Apăsați butonul F-A pentru a seta intervalul de antrenament F2, iar display-ul va afișa F2 -—. Folosind săgețile stânga și dreapta, puteți muta cursorul pentru a selecta sloturile de cifre dorite. Apăsând butoanele numerice corespunzătoare, setați valoarea afișată la F2 00 15 și apăsați ENTER pentru a salva setarea.
4. Apăsați butonul C-U pentru a seta intervalul de odihnă C2, iar display-ul va afișa C2 —. Folosind săgețile stânga și dreapta, puteți muta cursorul pentru a selecta sloturile de cifre dorite. Apăsând butoanele numerice corespunzătoare, setați valoarea afișată la C2 00 12 și apăsați ENTER pentru a salva setarea.
5. Apăsați butonul CYCLE pentru a seta numărul dorit de runde și display-ul va afișa C-C 01. Folosind săgețile stânga și dreapta, puteți muta cursorul pentru a selecta sloturile de cifre dorite. Apăsând butoanele numerice corespunzătoare, setați valoarea afișată la C-C 03. Apăsați ENTER pentru a salva setarea. Apăsați START pentru a începe antrenamentul.

e. Setarea cronometrului: Apăsați butonul CRONOMETRU sau comutați în regimul CRONOMETRU folosind săgețile stânga și dreapta. Display-ul va afișa 00:00:00. Prin apăsarea butonului START, veți porni și opri cronometrul. Prin apăsarea butonului RESET, veți reseta display-ul cronometrului înapoi la zero.

4. Funcții speciale ale telecomenzii:

a. Configurarea unei numărători inverse de 10 secunde înainte de antrenament: Apăsați butonul 10SEC pentru a începe numărătoarea inversă.
b. Reglarea luminozității: Odată ce cronometrul este pornit, puteți regla luminozitatea display-ului folosind butonul EXIT.
c. Reglarea volumului sunetului: odată ce cronometrul este pornit, puteți regla volumul sunetului folosind butonul MUTE.

AVERTISMENT PRIVIND PARTEA MAGNETICĂ A DISPOZITIVULUI

Doar partea din spate a cronometrului este prevăzută cu un magnet de atașare.

Notă: Pentru atașarea cronometrului pe o suprafață metalică verticală, asigurați-vă că cel puțin jumătate din suprafața magnetului din spate este în contact direct cu suprafața metalică pe care îl plasați.

Tipul produsului **-** Cronometru de antrenament/ Greutate **-** 153.7 g/ Dimensiuni **-** 156*52*24 mm/ Dimensiunea cifrelor **-** 2.54 cm (1 inch)/ Capacitatea bateriei **-** 1800 mAh/ Timpul de încărcare **-** 3 ore/ Consumul de energie **-** 1.48 WH/ Curent electric necesar **-** 1200 mA pentru încărcare, 200 mA pentru funcționare/ Tensiune de încărcare **-** 5 V/

Pachetul include: Cronometru pentru antrenament 1x, Cablu de încărcare 1x, Telecomandă 1x, Manual de utilizare 1x

Fabricat în China. **Produs pentru:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germania. **Distributor:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kosice, Slovacia.

BUTTONS:





Indicatore di carica della batteria

- **Si illumina durante la ricarica**
- **Lampeggia quando la batteria è quasi scarica**
- **Si spegne quando la batteria è completamente carica.**



ON - Accende il dispositivo
OFF - Spegne il dispositivo

Porta di ricarica USB-C

NORME DI SICUREZZA

Prima di utilizzare il timer, leggere attentamente il manuale utente allegato e la sezione relativa alle norme di sicurezza.

Warning - Pericolo: lesioni gravi o morte

Divieto di utilizzo - Segnala un'azione non consentita

Caution - Pericolo: danni alla salute fisica o mentale

Violazione delle norme - Segnala un utilizzo scorretto del dispositivo

1. È fortemente consigliato utilizzare la batteria originale al fine di prevenire incendi, esplosioni e incidenti.
2. È normale che alcuni componenti emanino un odore plastico legato alle condizioni originali di imballaggio. L'odore diminuirà gradualmente esponendo il prodotto all'aria aperta.
3. Non utilizzare sapone o detergenti aggressivi per pulire il dispositivo.
4. Utilizzare il timer in un ambiente la cui temperatura sia compresa tra 20-60°C. Se la temperatura si colloca al di sotto o al di sopra di questo intervallo, la garanzia è nulla.
5. Il tempo di ricarica non deve superare le 8 ore, al fine di evitare surriscaldamenti o danni al prodotto. Quando il timer non viene utilizzato per lunghi periodi di tempo, spegnerlo e caricarlo una volta al mese.
6. In base alla normativa internazionale, né il produttore né il fornitore sono responsabili per eventuali incidenti o danni causati da un uso scorretto del prodotto.

FUNZIONALITÀ

- **CLOCK -** Formato 12/24 ore, HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuto di esercizio, 1 minuto di riposo, 99 round.
- **HIIT -** 30 secondi di esercizio, 30 secondi di riposo, 99 round.
- **Tabata -** 20 secondi di esercizio, 10 secondi di riposo, 8 round.
- **EMOM1 -** 1 minuto di esercizio, nessun riposo, 17 round.
- **EMOM2 -** 1 minuto e 30 secondi di esercizio, 1 minuto di riposo, 17 round.
- **FGB1 -** 5 minuti di esercizio, 1 minuto di pausa, 5 round.
- **FGB2 -** 5 minuti di esercizio, 1 minuto di pausa, 3 round.
- **WRC -** 10 gruppi di programmi regolabili.
- **UP -** Formato MM:SS, da 00:00 a 99:59.
- **DOWN -** Formato MM:SS , da 99:59 a 00:00.
- **STOPWATCH -** Formato MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s), da 00:00:00 a 99:59:99.

Descrizione dei pulsanti

Mode: consente di selezionare la funzionalità

Set: consente di inserire le modifiche

Enter: consente di salvare una nuova impostazione

Reset / ->: consente di reimpostare il timer / spostare il cursore in SET

Stop / +: consente di mettere in pausa il timer / aumentare un valore numerico in SET

Start / -: consente di avviare il timer / diminuire un valore numerico in SET

IMPOSTAZIONI DI BASE

Funzioni base

1: Accendere il timer, premere il pulsante MODE per accedere alla funzionalità CLOCK. Il display mostrerà 00:00.

Nota: il timer emette un segnale acustico quando il dispositivo viene acceso e spento.

2: Premere il pulsante SET per passare alla modalità di modifica (è possibile modificare i numeri lampeggianti).

Impostazioni del timer:

- Il display mostra il formato H1 00:00.
- Premere il tasto SET per passare alla modalità di modifica.
- Quindi, premere -> per spostare il cursore sullo schermo.
- Premere + o - per impostare l'ora desiderata.
- Salvare l'impostazione utilizzando il pulsante ENTER.

Nota: H1 è il regime di 24 ore, H2 è il regime di 12 ore. H1 e H2 possono essere alternati utilizzando il pulsante +/-.

Impostazioni del timer per il conto alla rovescia

Esempio: *impostare un timer da 30 minuti*

- Premere il pulsante MODE per passare alla funzionalità UP. Sul display verrà visualizzato UP 00:00.
- Premere il tasto SET per passare alla modalità di modifica.
- Premere -> per spostare il cursore.
- Premere + o - per impostare il timer su UP 30:00.
- Salvare l'impostazione premendo ENTER. Nota: dopo aver salvato l'impostazione, lo schermo viene reimpostato su 0.

• Premere START per avviare il timer di 30 minuti.

Esempio: *impostazione di un conto alla rovescia da 20 minuti*

• Premere il pulsante MODE per passare alla funzionalità DOWN. Il display mostrerà DN 00:00.
• Premere il tasto SET per passare alla modalità di modifica.
• Premere -> per spostare il cursore.
• Premere + o - per impostare il timer su DN 20:00.
• Salvare l'impostazione premendo ENTER.
• Premere START per iniziare il conto alla rovescia da 20 minuti.

Impostazione dell'intervallo di allenamento WRC con riposo

1. Modifica del numero di programma

• Premere MODE per passare alla funzionalità WRC.
• Premere RESET.
• Premere +/stop per scorrere i programmi da P0 a P9.

2. Salvataggio dei programmi di allenamento in P0

Esempio di impostazione: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 round
* F = intervallo di esercizio, C = intervallo di riposo (pausa)

• Premere RESET in modalità WRC e poi +/stop per passare al programma di allenamento P0.
• Premere SET per impostare 1 ripetizione.
• Il display mostra F1 —.
• Premere -> per cambiare il cursore.
• Premere +/- per impostare il tempo di allenamento su F1 00 20.
• Premere ENTER per salvare.
• Premere MODE per impostare 1 round di riposo.
• Il display mostra C1 ––.
• Premere -> per cambiare il cursore.
• Premere +/- per impostare il tempo di allenamento su C1 00 18.
• Premere ENTER per salvare.
• Premere SET per impostare 2 ripetizioni.
• Il display mostra F2 —-
• Premere -> per cambiare il cursore.
• Premere +/- per impostare il tempo di allenamento su F2 00 15.
• Premere ENTER per salvare.
• Premere MODE per impostare 2 round di riposo.
• Il display mostra C2 ––.
• Premere -> per cambiare il cursore.
• Premere +/- per impostare il tempo di allenamento su C2 00 12.
• Premere ENTER per salvare.
• Tenere premuto ENTER per 2 secondi per uscire dalla modalità di modifica.
• Impostare il numero di round desiderati.
• Il timer ora visualizza C-C 01.
• Premere -> per cambiare il cursore.
• Premere +/- per passare a C-C 03.
• Premere ENTER per salvare e uscire dalla modalità di modifica.
• Premere START per eseguire il programma.

I regimi F0-F9 possono essere utilizzati per creare una varietà di programmi di allenamento in base alle proprie esigenze.

Impostazione del cronometro

• Premere MODE per passare alla funzionalità STOPCLOCK. Il display ora mostra 00:00:00.
• Premere START per avviare il cronometro.
• Premere STOP per metterlo in pausa.
• Premere RESET per ripristinare il cronometro.

Programmi preimpostati

• MIIT - 1 minuto di esercizio,1 minuto di riposo, 99 round.
• HIIT - 30 secondi di esercizio, 30 secondi di riposo, 99 round.
• Tabata - 20 secondi di esercizio, 10 secondi di riposo, 8 round.
• EMOM1 - 1 minuto di esercizio, nessuna pausa, 17 round.
• EMOM2 - 1 minuto e 30 secondi di esercizio, 1 minuto di riposo, 17 round.
• FGB1 - 5 minuti di esercizio, 1 minuto di riposo, 5 round.
• FGB2 - 5 minuti di esercizio, 1 minuto di riposo, 3 round.

Impostazioni base

1. Premere MODE per modificare le funzionalità.
2. Premere START per iniziare.

3. Premere STOP per mettere in pausa.
4. Premere RESET per ripristinare il timer.

IMPOSTAZIONI AVANZATE

Impostare un conto alla rovescia di 10 secondi con segnale audio

1. Per accendere il timer, tenere premuto il pulsante MODE per tre secondi e rilasciarlo quando lo schermo si oscura.
2. Premere +/STOP per attivare o disattivare il conto alla rovescia di 10 secondi. Premere -/START per attivare o disattivare l'audio.
3. Premere MODE per uscire dalle impostazioni.

Impostare il volume

1. Per accendere il timer, tenere premuto il pulsante MODE per tre secondi e rilasciarlo quando lo schermo si oscura.
2. Premere due volte -/START per regolare il volume da 0 a 3. (0 = muto, 3 = volume massimo).
3. Premere MODE per uscire dalle impostazioni.

Impostare la luminosità dello schermo

1. Per accendere il timer, tenere premuto il pulsante MODE per tre secondi e rilasciarlo quando lo schermo si oscura.
2. Premere due volte RESET/-> per accedere alle impostazioni di luminosità.
3. Premere MODE per uscire dalle impostazioni.

Impostare i formati H1/H2

1. Per accendere il timer, tenere premuto il pulsante MODE per tre secondi e rilasciarlo quando lo schermo si oscura.
2. Premere ENTER per selezionare il formato 24H o 12H.
3. Premere MODE per uscire dalle impostazioni.

Reimpostare i dati salvati

Tenere premuti contemporaneamente i pulsanti ENTER e RESET per almeno 3 secondi.

COME UTILIZZARE IL TELECOMANDO

1. Pulsante di accensione

Accende e spegne il timer.

2. Scorrere i programmi preimpostati utilizzando le frecce sinistra e destra

- **CLOCK -** Formato 12/24, HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuto di esercizio,1 minuto di riposo, 99 round.
- **HIIT -** 30 secondi di esercizio, 30 secondi di riposo, 99 round.
- **Tabata -** 20 secondi di esercizio, 10 secondi di riposo, 8 round.
- **EMOM1 -** 1 minuto di esercizio, nessun riposo, 17 round.
- **EMOM2 -** 1 minuto e 30 secondi di esercizio, 1 minuto di riposo, 17rounds.
- **FGB1 -** 5 minuti di esercizio, 1 minuto di pausa, 5 round.
- **FGB2 -** 5 minuti di esercizio, 1 minuto di pausa, 3 round.
- **WRC -** 10 gruppi di programmi regolabili.
- **UP -** Formato MM:SS, da 00:00 a 99:59.
- **DOWN -** Formato MM:SS , da 99:59 a 00:00.
- **STOPWATCH -** Formato MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s), da 00:00:00 a 99:59:99.

In alternativa, è possibile utilizzare il pulsante dedicato alle diverse funzionalità del dispositivo. Ad esempio, premendo il pulsante CLOCK si passa direttamente alle impostazioni dell'orologio.

3. Impostare le funzionalità:

a. Orologio: nella funzionalità CLOCK, premere EDIT per modificare l'ora visualizzata nel formato H1: 00:00. Premere le frecce destra o sinistra per spostare il cursore e utilizzare le cifre corrispondenti per impostare l'ora desiderata. Premendo ENTER vengono salvate le modifiche apportate. Premendo il pulsante A+ si passa dal formato orario di 24 ore (H1) a quello di 12 ore (H2).

b. Timer: per impostare un timer di 30 minuti, premere prima il pulsante UP o modificare la funzionalità UP utilizzando le frecce sinistra o destra. Il display mostrerà UP 00:00. Quindi, premere EDIT per apportare le debite modifiche. Utilizzare le frecce sinistra e destra per impostare il cursore sulla cifra che si desidera modificare e impostare il valore prescelto utilizzando i pulsanti numerati sul telecomando. In questo modo è possibile impostare il timer in modo che venga visualizzato UP 30:00. Premere ENTER per salvare l'impostazione. Nota: una volta salvata l'impostazione, il display si azzera. Premere START per avviare il timer.

c. Conto alla rovescia: per impostare un conto alla rovescia da 0 a 20 minuti, premere prima il pulsante DOWN o accedere alla funzionalità utilizzando le frecce sinistra o destra. Il display mostrerà DN 00:00. Quindi, premere EDIT per apportare le debite modifiche. Usare le

frecce sinistra e destra per impostare il cursore sulla cifra che si desidera modificare e impostare il valore prescelto utilizzando pulsanti numerati sul telecomando. In questo modo è possibile impostare il timer in modo che venga visualizzato DN 20:00. Premere ENTER per salvare l'impostazione viene. Premere START per avviare il conto alla rovescia.

d. Intervalli WRC per l'esercizio fisico e il riposo: per aprire la funzionalità WRC, premere il pulsante WRC e quindi premere RESET. Utilizzando i pulsanti numerici corrispondenti sul telecomando, è possibile scegliere tra i programmi da P0 a P9. Ad esempio, è possibile scegliere gli intervalli di esercizio e riposo P0 (F1 = 20 s, C1 = 18 s, F2 = 15 s, C2 = 12 s, 3 round).

1. Premere il pulsante F-A per impostare l'intervallo di allenamento F1. Il display mostrerà F1 --. Utilizzando le frecce sinistra e destra, è possibile spostare il cursore per impostare il valore desiderato. Premendo i pulsanti numerici corrispondenti, impostare il valore visualizzato su F1 00 20 e premere ENTER per salvare l'impostazione.
2. Premere il pulsante C-U per impostare l'intervallo di riposo C1. Il display mostrerà C1 --. Utilizzando le frecce sinistra e destra, è possibile spostare il cursore per impostare il valore desiderato. Premendo i pulsanti numerici corrispondenti, impostare il valore visualizzato su C1 00 18 e premere ENTER per salvare l'impostazione.
3. Premere il pulsante F-A per impostare l'intervallo di allenamento F2. Il display mostrerà F2 --. Utilizzando le frecce sinistra e destra, è possibile spostare il cursore per impostare il valore desiderato. Premendo i pulsanti numerici corrispondenti, impostare il valore visualizzato su F2 00 15 e premere ENTER per salvare l'impostazione
4. Premere il pulsante C-U per impostare l'intervallo di riposo C2. Il display mostrerà C2 --. Utilizzando le frecce sinistra e destra, è possibile spostare il cursore per impostare il valore desiderato. Premendo i pulsanti numerici corrispondenti, impostare il valore visualizzato su C2 00 12 e premere ENTER per salvare l'impostazione
5. Premere il pulsante CYCLE per impostare il numero desiderato di round. Il display mostrerà C-C 01. Utilizzando le frecce sinistra e destra, è possibile spostare il cursore per impostare il valore desiderato. Premendo i pulsanti numerici corrispondenti, impostare il valore visualizzato su C-C 03. Premere ENTER per salvare l'impostazione. Premere START per iniziare l'allenamento.

e. Cronometro: premere il pulsante STOPWATCH o passare alla funzionalità STOPWATCH utilizzando le frecce sinistra e destra. Il display mostrerà 00:00:00. Premere START per avviare e interrompere il cronometro. Premere RESET per ripristinare il cronometro.

4. Funzioni speciali di controllo remoto

a. Impostare un conto alla rovescia 10 secondi prima dell'esercizio: premere il pulsante 10SEC per iniziare il conto alla rovescia.
b. Regolare la luminosità: una volta acceso il timer, è possibile regolare la luminosità del display utilizzando il pulsante EXIT.
c. Regolare il volume: una volta acceso il timer, è possibile regolare il volume utilizzando il pulsante MUTE.

Avvertenze sulle parti magnetiche del dispositivo

Il lato posteriore del timer è dotato di un magnete di fissaggio.

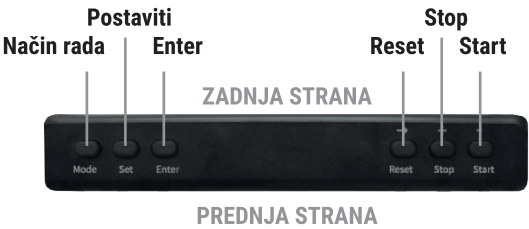
Nota: Per fissare il timer a una superficie metallica verticale, assicurarsi che il lato posteriore del magnete sia almeno per metà a diretto contatto con la superficie su cui lo si vuole posizionare.

Tipo di prodotto - Timer fitness / Peso - 153,7 g / Dimensioni - 156*52*24 millimetri / Digit dimensioni - 2,54 cm (1 pollice) / Capacità della batteria - 1800 mAh / Tempo di ricarica - 3 ore / Consumo energetico - 1,48 WH / Corrente elettrica necessaria - 1200 mA per la ricarica, 200 mA per il funzionamento / Tensione di carica - 5 V

La confezione comprende: Timer 1x, Cavo di ricarica 1x, Telecomando 1x, Manuale d'uso 1x

Prodotto in Cina. **Realizzato per:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlino-Gartenfeld, Germania. **Distributore:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Košice, Slovacchia.

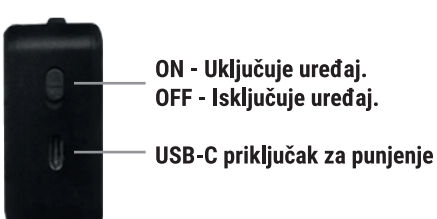
GUMBIĆI:





Indikator napunjenosti baterije

- **Svijetli tijekom punjenja**
- **Treperi kada je baterija skoro prazna**
- **Isključuje se kada je baterija potpuno napunjena**



SIGURNOSNE MJERE OPREZA

Prije upotrebe ovog timera za teretanu pažljivo pročitajte priloženo uputstvo za upotrebu i odjeljak o sigurnosnim mjerama opreza.

Upozorenje - Opasnost koja može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili smrti

Zabranjeno - Označava nedopuštene radnje

Oprez - Opasnost koja može dovesti do oštećenja fizičkog ili mentalnog zdravlja

Kršenje pravila - Označava nepoštivanje načela pravilne uporabe

1. Preporučljivo je koristiti samo originalnu bateriju kako biste izbjegli požar, eksploziju i druge opasne pojave.
2. Neke komponente (ili njihovi dijelovi) mogu ispuštati mirise nakon raspakiranja, zbog dugotrajnog skladištenja u zatvorenoj ambalaži. Ovo je normalna pojava koja će postupno nestati nakon iznošenja proizvoda na svjež zrak.
3. Nemojte koristiti sapun ili agresivna sredstva za čišćenje timera za teretanu.
4. Timer za teretanu i njegove komponente rade na temperaturama od -20 °C do +60 °C. Ako je temperatura u okolini izvan ovog raspona, jamstvo je nevažeće.
5. Vrijeme punjenja ne smije biti duže od 8 sati, inače postoji opasnost od pregrijavanja i oštećenja proizvoda. Ukoliko proizvod ne koristite dulje vrijeme, isključite ga i punite jednom mjesečno.
6. Na temelju međunarodne licence, ni proizvođač ni dobavljač nisu odgovorni za nezgode ili oštećenja proizvoda uzrokovana njegovom nepravilnom uporabom.

FUNKCIJE

- **SAT -** format 12/24 HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuta vježbe, 1 minuta odmora, 99 sesija.
- **HIIT -** 30 sekundi vježbe, 30 sekundi odmora, 99 sesija.
- **Tabata -** 20 sekundi vježbe, 10 sekundi odmora, 8 sesija.
- **EMOM1 -** 1 minuta vježbe, bez odmora, 17 sesija.
- **EMOM2 -** 1 minuta 30 sekundi vježbe, 1 minuta odmora, 17 sesija.
- **FGB1 -** 5 minuta vježbe, 1 minuta odmora, 5 sesija.
- **FGB2 -** 5 minuta vježbe, 1 minuta odmora, 3 sesije.
- **WRC -** 10 grupa podesivih korisničkih programa.
- **UP -** format MM:SS, od 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** format MM:SS, od 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) format, od 00:00:00 do 99:59:99.

Opis gumbova

Mode: Mijenja funkciju/način rada

Set: Omogućuje korisniku unos promjena

Enter: Sprema novu postavku

Reset/->: Resetira timer / pomiče pokazivač (u načinu podešavanja)

Stop/+: Pauzira mjerača vremena /+1 na mjestu pokazivača (u načinu podešavanja)

Start/-: Pokreće mjerač vremena /-1 na mjestu pokazivača (u načinu podešavanja)

OSNOVNE POSTAVKE

Osnovna podešavanja

1: Uključite timer za teretanu, pritisnite tipku Mode za prebacivanje u način CLOCK. Zaslon će prikazati 00:00.

Napomena: Timer za teretanu se oglašava zvučnim signalom kada se uključuje i isključuje. Ovo je normalan signal za pokretanje i gašenje sustava.

2: Pritisnite tipku SET za prebacivanje u mod za uređivanje (trepereći brojevi se mogu uređivati).

Postavljanje timera za teretanu:

- Zaslon prikazuje format H1 00:00.
- Pritisnite tipku SET za prebacivanje u mod za uređivanje,
- Zatim pritisnite -> za pomicanje pokazivača preko zaslona,
- Pritisnite + ili - za postavljanje željenog vremena.
- Spremite postavku tipkom ENTER.

Napomena: H1 je način 24-satnog formata, H2 je način 12-satnog formata. H1 i H2 mogu se mijenjati pomoću gumba +/-.

Postavljanje timera za teretanu za odbrojavanje unaprijed ili unazad

Primjer: *Postavljanje vremena za brojanje od 0 do 30 minut*

- Pritisnite gumb MODE za prebacivanje u UP način rada. Zaslon će prikazati UP 00:00.
- Pritisnite gumb SET za prebacivanje u mod za uređivanje,
- pritisnite -> za pomicanje pokazivača,

- Pritisnite + ili - za postavljanje mjerača vremena na UP 30:00.
- Spremite postavku pritiskom na ENTER. (Napomena: Nakon spremanja postavke, zaslon se vraća na 0.)
- Pritisnite START da biste započeli odbrojavanje vremena od 0 do 30 minuta.

Primjer: *Postavljanje odbrojavanja od 20 minuta do 0*

- Pritisnite gumb MODE za prebacivanje na DOWN način rada, na zaslonu će se prikazati DN 00:00.
- Pritisnite gumb SET za prebacivanje u mod za uređivanje,
- pritisnite -> za pomicanje pokazivača,
- Pritisnite + ili - za postavljanje mjerača vremena na DN 20:00.
- Spremite postavku pritiskom na ENTER.
- Pritisnite START za početak odbrojavanja mjerača vremena od 20 minuta do 0.

Postavljanje WRC intervala vježbanja + odmor

1. Promjena korisničkog broja programa

- Pritisnite MODE za prebacivanje u WRC način rada,
- Pritisnite RESET,
- Za kruženje kroz korisničke programe od P0 do P9, pritisnite +/stop.

2. Spremanje vaših programa treninga pod P0

Primjer postavki: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 sesije

* F= interval vježbanja, C= interval odmora (pauza)

- Pritisnite RESET u WRC modu, a zatim +/stop za prebacivanje na P0 program vježbanja.
- Pritisnite SET za postavljanje vježbe 1 put,
- Zaslon prikazuje F1 —,
- Pritisnite -> za promjenu pokazivača,
- Pritisnite +/- za postavljanje vremena vježbanja na F1 00 20,
- Pritisnite ENTER za spremanje.
- Pritisnite MODE za postavljanje odmora 1 put,
- Zaslon prikazuje C1 ––,
- Pritisnite -> za promjenu pokazivača,
- Pritisnite +/- za postavljanje vremena vježbanja na C1 00 18,
- Pritisnite ENTER za spremanje.
- Pritisnite SET za postavljanje vježbe 2 puta,
- Zaslon prikazuje F2 —,
- Pritisnite -> za promjenu pokazivača,
- Pritisnite +/- za postavljanje vremena vježbanja na F2 00 15,
- Pritisnite ENTER za spremanje.
- Pritisnite MODE za postavljanje vremena odmora 2,
- Zaslon prikazuje C2 ––,
- Pritisnite -> za promjenu pokazivača,
- Pritisnite +/- za postavljanje vremena vježbanja na C2 00 12,
- Pritisnite ENTER za spremanje.
- Pritisnite i držite ENTER 2 sekunde za napuštanje moda za uređivanje vremena vježbanja i odmora
- Postavite željeni broj sesija.
- Timer za teretanu sada prikazuje C-C 01,
- Pritisnite -> za promjenu pokazivača,
- Pritisnite +/- za prebacivanje na C-C 03,
- Pritisnite ENTER za spremanje i napuštanje moda za uređivanje
- Pritisnite START za pokretanje programa.

Sesije F0–F9 mogu se koristiti za kreiranje različitih programa treninga prema vašim potrebama.

Postavljanje funkcije štoperice

- Pritisnite MODE za prebacivanje u STOPWATCH način rada, zaslon sada prikazuje 00:00:00.
- Pritisnite START za pokretanje štoperice
- Pritisnite STOP za pauzu.
- Pritisnite RESET kako biste vratili štopericu na 00:00:00.

Unaprijed postavljeni programi

- MIIT - 1 minuta vježbe, 1 minuta odmora, 99 sesija.
- HIIT - 30 sekundi vježbe, 30 sekundi odmora, 99 sesija.
- Tabata - 20 sekundi vježbe, 10 sekundi odmora, 8 sesija.
- EMOM1 - 1 minuta vježbe, bez odmora, 17 sesija.
- EMOM2 - 1 minuta i 30 sekundi vježbe, 1 minuta odmora, 17 sesija.
- FGB1 - 5 minuta vježbe, 1 minuta odmora, 5 sesija.
- FGB2 - 5 minuta vježbe, 1 minuta odmora, 3 sesije.

Osnovne funkcije:

1. Pritisnite MODE za promjenu načina rada.
2. Pritisnite START za početak.
3. Pritisnite STOP za pauzu.
4. Pritisnite RESET za resetiranje timera za teretanu.

DALJNJE POSTAVKE

Postavljanje odbrojavanja od 10 sekundi prije vježbanja pomoću zvučnog signala

1. Za uključivanje timera za teretanu, pritisnite i držite gumb MODE tri sekunde i pustite je kada zaslon postane crn.
2. Pritisnite +/STOP za uključivanje ili isključivanje odbrojavanja od 10 sekundi. Pritisnite -/START za uključivanje ili isključivanje zvuka.
3. Pritisnite MODE za napuštanje postavki.

Podešavanje glasnoće zvuka

1. Za uključivanje timera za teretanu, pritisnite i držite gumb MODE tri sekunde i pustite je kada zaslon postane crn.
2. Pritisnite -/START za unos postavki glasnoće zvuka. Pritiskom na -/START dalje kružite između postavki glasnoće od 0 do 3. (0=utišano, 3=glasno).
3. Pritisnite MODE za napuštanje postavki.

Podešavanje svjetline zaslona

1. Za uključivanje timera za teretanu, pritisnite i držite gumb MODE tri sekunde i pustite je kada zaslon postane crn.
2. Pritisnite RESET/-> za unos postavki svjetline. Pritiskom na RESET/-> dalje kružite između tri dostupne postavke svjetline.
3. Pritisnite MODE za napuštanje postavki.

Postavljanje formata vremena H1/H2

1. Za uključivanje timera za teretanu, pritisnite i držite gumb MODE tri sekunde i pustite je kada zaslon postane crn.
2. Pritisnite enter za prebacivanje između 24H/12H formata (H1/H2).
3. Pritisnite MODE za napuštanje postavki.

Poništavanje spremljenih podataka

Pritisnite i držite gumbe ENTER i RESET u isto vrijeme najmanje 3 sekunde.

Kako koristiti daljinski upravljač

1. Gumb za paljenje

Uključuje i isključuje zaslon timera za teretanu.

2. Kretanje kroz unaprijed postavljene programe pomoću strelica lijevo i desno

- **CLOCK -** format 12/24 HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuta vježbe, 1 minuta odmora, 99 sesija.
- **HIIT -** 30 sekundi vježbe, 30 sekundi odmora, 99 sesija.
- **Tabata -** 20 sekundi vježbe, 10 sekundi odmora, 8 sesija.
- **EMOM1 -** 1 minuta vježba, bez odmora, 17 sesija.
- **EMOM2 -** 1 minuta 30 sekundi vježba, 1 minuta odmora, 17 sesija.
- **FGB1 -** 5 minuta vježbe, 1 minuta odmora, 5 sesija.
- **FGB2 -** 5 minuta vježbe, 1 minuta pauze, 3 sesije.
- **WRC -** 10 grupa podesivih korisničkih programa.
- **UP -** format MM:SS, od 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** format MM:SS, od 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) format, od 00:00:00 do 99:59:99.

Alternativno, možete koristiti gumb posebno posvećen željenom načinu rada. Na primjer, pritiskom na gum CLOCK prebacuje vas izravno u način rada clock.

3. Postavljanje funkcija:

a. Postavke sata: Kada ste u načinu rada podešavanje sata, pritisnite EDIT kako biste promijenili vrijeme koje je prikazano u formatu H1: 00:00. Pritisnite desnu ili lijevu strelicu za pomicanje pokazivača i koristite odgovarajuće znamenke za postavljanje željenog vremena. Pritiskom na ENTER spremaju se promjene koje ste napravili. Pritiskom na gumb A+ prebacujete se između 24-satnog (H1) i 12-satnog formata vremena (H2).

b. Postavljanje brojača za odbrojavanje: Da biste postavili brojač koji broji do npr. 30 minuta, prvo pritisnite gumb UP ili uđite u način rada UP strelicom lijevo ili desno. Kad stignete tamo, zaslon prikazuje UP 00:00. Zatim pritisnite EDIT za izmjene. Strelicama lijevo i desno postavite pokazivač na znamenku koju želite promijeniti i pomoću brojčanih gumba na daljinskom upravljaču postavite željenu vrijednost. Na ovaj način možete postaviti timer za teretanu da prikazuje UP 30:00. Pritiskom na ENTER sprema se postavka. Napomena:

nakon što ste spremili postavku, zaslon se vraća na nulu. Pritiskom na START sada će započeti odbrojavanje do unaprijed postavljenih 30 minuta.

c. Postavljanje odbrojavanja: Za postavljanje brojača koji odbrojava do nule od npr. 20 minuta, prvo pritisnite gumb DOWN ili uđite u način rada DOWN pomoću strelice lijevo ili desno. Kada uđete tamo, zaslon prikazuje DN 00:00. Zatim pritisnite EDIT za izmjene. Strelicama lijevo i desno postavite pokazivač na znamenku koju želite promijeniti i pomoću brojčanih gumba na daljinskom upravljaču postavite željenu vrijednost. Na taj način možete postaviti timer za teretanu da prikazuje DN 20:00. Pritiskom na ENTER sprema se postavka. Pritiskom na START sada će započeti odbrojavanje prema nuli od unaprijed postavljenih 20 minuta.

d. Postavljanje WRC intervala za vježbanje i odmor: Prebacivanje između 10 korisničkih programa: Za otvaranje WRC načina rada, pritisnite gumb WRC i zatim pritisnite RESET. Pomoću odgovarajućih brojčanih gumba na daljinskom upravljaču možete birati između programa od P0 do P9. Na primjer, možete odabrati P0 intervale vježbanja i odmora (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, 3 sesije).

1. Pritisnite gumb F-A za postavljanje intervala vježbanja F1, a na zaslonu će se prikazati F1 —. Pomoću strelica lijevo i desno možete pomicati pokazivač kako biste odabrali željene znamenke. Pritiskom na odgovarajuće brojčane gumbe postavite prikazanu vrijednost na F1 00 20 i pritisnite ENTER za spremanje postavke.
2. Pritisnite gumb C-U za postavljanje intervala odmora C1, a na zaslonu će se prikazati C1 —. Pomoću strelica lijevo i desno možete pomicati pokazivač kako biste odabrali željene znamenke. Pritiskom na odgovarajuće brojčane gumbe postavite prikazanu vrijednost na C1 00 18 i pritisnite ENTER za spremanje postavke.
3. Pritisnite gumb F-A za postavljanje intervala vježbanja F2, a na zaslonu će se prikazati F2 —. Pomoću strelica lijevo i desno možete pomicati pokazivač kako biste odabrali željene znamenke. Pritiskom na odgovarajuće brojčane gumbe postavite prikazanu vrijednost na F2 00 15 i pritisnite ENTER za spremanje postavke
4. Pritisnite gumb C-U za postavljanje intervala odmora C2, a na zaslonu će se prikazati C2 —. Pomoću strelica lijevo i desno možete pomicati pokazivač kako biste odabrali željene znamenke. Pritiskom na odgovarajuće brojčane gumbe postavite prikazanu vrijednost na C2 00 12 i pritisnite ENTER za spremanje postavke
5. Pritisnite gumb CYCLE kako biste postavili željeni broj sesija i na zaslonu će se prikazati C-C 01. Pomoću strelica lijevo i desno možete pomicati pokazivač za odabir željenih znamenki. Pritiskom na odgovarajuće brojčane gumbe postavite prikazanu vrijednost na C-C 03. Pritisnite ENTER za spremanje postavke. Pritisnite START za početak vježbanja.

e. Podešavanje štoperice: Pritisnite STOPWATCH gumb ili prebacite u režim STOPWATCH pomoću strelica lijevo i desno. Na zaslonu će se prikazati 00:00:00. Pritiskom na START pokrenut će se i zaustaviti odbrojavanje štoperice. Pritiskom na RESET ponovno će se zaslon štoperice vratiti na nulu.

4. Posebne funkcije daljinskog upravljača:

a. Postavljanje odbrojavanja od 10 sekundi prije vježbanja: Pritisnite gumb 10SEC za početak odbrojavanja.
b. Podešavanje svjetline: Kada je timer za teretanu uključen, možete podesiti svjetlinu zaslona pomoću gumba EXIT.
c. Podešavanje glasnoće zvuka: Kada je timer za teretanu uključen, možete podesiti glasnoću zvuka pomoću gumba MUTE.

Upozorenje o magnetskom dijelu uređaja

Samo je stražnja strana timera za teretanu opremljena magnetom za pričvršćivanje.

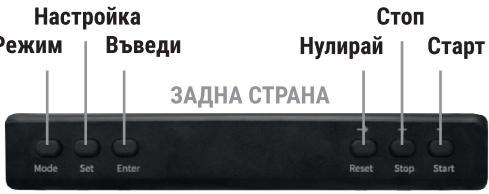
Napomena: Za pričvršćivanje timera za teretanu na okomitu metalnu površinu, provjerite je li najmanje polovica stražnje površine magneta u izravnom kontaktu s metalnom površinom na koju ga postavljate.

Vrsta proizvoda - Timer za teretanu / Težina - 153.7 g / Dimenzije - 156*52*24 mm / Veličina znamenke - 2.54 cm (1 inch) / Kapacitet baterije - 1800 mAh / Vrijeme punjenja - 3 sata / Potrošnja energije - 1.48 WH / Potrebna električna struja - 1200 mA za punjenje, 200 mA za rad / Charging voltage - 5 V

Pakiranje proizvoda uključuje: Timer za teretanu 1x, Kabel za punjenje 1x, Daljinski upravljač 1x, Uputstvo za upotrebu 1x

Proizvedeno u Kini. **Napravljeno za:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Njemačka. **Distributer:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kosice, Slovačka.

БУТОНИ:





Индикатор за заряд на батерията

- **Свети по време на зареждане**
- **Мига, когато батерията е почти празна**
- **Изключва се при пълно зареждане**



ON - Включва уреда.
OFF - Изключва уреда.

USB-C порт за зареждане

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

Преди да използвате таймера, прочетете внимателно приложеното ръководство на потребителя и особено раздела за предпазни мерки.

Предупреждение - Опасност, която може да доведе до сериозно нараняване или до смърт

Забранено - Означава действия, които не са разрешени

Внимание - Опасност, която може да доведе до увреждане на физическото или психическото здраве

Нарушение - Означава неспазване на принципите за правилна употреба

1. Силно препоръчително е да използвате само оригиналната батерия, за да избегнете пожар, експлозия и други опасности.
2. След разопаковане на уреда някои компоненти (или техни части) могат да отделят миризма поради дългото им съхранение в затворена опаковка. Това е нормално и миризмата постепенно ще изчезне след изнасяне на продукта на чист въздух.
3. За миене на таймера не използвайте сапун или агресивни почистващи препарати.
4. Таймерът и неговите компоненти работят при температура в диапазона от -20 °C до +60 °C. Ако температурата на околната среда е извън този диапазон, гаранцията на уреда е невалидна.
5. Времето за зареждане не трябва да надвишава 8 часа, в противен случай съществува опасност от прегряване и повреда на продукта. Ако не използвате продукта дълго време, го изключете и го зареждайте веднъж месечно.
6. Въз основа на международния лиценз, производителят и доставчикът не носят отговорност за злополуки с продукта или за щети по него, причинени от неправилната му употреба.

Функции

- **CLOCK –** формат 12/24, ЧЧ:ММ.
- **MIIT -** 1 минута упражнения, 1 минута почивка, 99 обиколки.
- **HIIT -** 30 секунди упражнения, 30 секунди почивка, 99 обиколки.
- **Tabata -** 20 секунди упражнения, 10 секунди почивка, 8 обиколки.
- **EMOM1 -** 1 минута упражнения, без почивка, 17 обиколки.
- **EMOM2 -** 1 минута и 30 секунди упражнения, 1 минута почивка, 17 обиколки.
- **FGB1 -** 5 минути упражнения, 1 минута пауза, 5 обиколки.
- **FGB2 -** 5 минути упражнения, 1 минута пауза, 3 обиколки.
- **WRC -** 10 групи регулируеми потребителски програми.
- **НАГОРЕ –** формат ММ:СС, от 00:00 до 99:59.
- **НАДОЛУ –** формат ММ:СС, от 99:59 до 00:00.
- **ХРОНОМЕТЪР –** формат ММ:СС:сс (1/10 сек.) (1/100 сек.), от 00:00:00 до 99:59:99.

Описание на бутоните

Mode: Променя функцията / работен режим

Set: Задава въведените от потребителя промени

Enter: Запазва новата настройка

Reset/->: Нулира таймера / премества курсора (в режим на настройка)

Stop/+: Поставя таймера на пауза /+1 от мястото на курсора (в режим на настройка)

Start/-: Стартира таймера /-1 от мястото на курсора (в режим на настройка)

ОСНОВНИ НАСТРОЙКИ

Основни корекции

1: Включете таймера, натиснете бутона Mode за преминаване в режим ЧАСОВНИК. Дисплеят ще покаже 00:00.

Забележка: При включване и изключване таймерът издава звуков сигнал. Това е нормален сигнал за стартиране и изключване на системата.

2: Натиснете бутона SET, за да превключите в режим на редактиране (мигащите числа могат да се редактират).

Настройка на таймера:

- Дисплеят показва формат H1 00:00.
- Натиснете бутона SET, за да превключите в режим на редактиране.
- След това натиснете -> за преместване на курсора по екрана.
- Натиснете + или - за настройка на желаното време.
- Запазете настройката с бутона ENTER.

Забележка: H1 е режим в 24-часов формат, H2 е режим в 12-часов формат. H1 и H2 могат да се превключват с бутона +/-.

Настройване на таймера за отброяване нагоре или надолу

Пример: *Настройка на времето за отброяване от 0 до 30 минути*

- Натиснете бутона MODE, за да превключите в режим НАГОРЕ. Дисплеят ще покаже UP 00:00.

- Натиснете бутона SET, за да превключите в режим на редактиране.
- Натиснете **->**, за да преместите курсора.
- Натиснете **+** или **–**, за да настроите таймера на НАГОРЕ 30:00.
- Запазете настройката с бутона ENTER. (**Забележка:** След запазване на настройката, дисплеят ще се върне на 0.)
- Натиснете START, за да започне отброяването от 0 до 30 минути.

Задаване на обратно броене от 20 минути до 0

- Натиснете бутона MODE, за да преминете към режим НАДОЛУ, дисплеят ще покаже DN 00:00.
- Натиснете бутона SET, за да превключите в режим на редактиране.
- Натиснете **->**, за да движите курсора.
- Натиснете **+** или **-** за настройка на таймера на DN 20:00.
- Запазете настройката с бутона ENTER.
- Натиснете START, за да започне обратното отброяване от 20 минути до 0.

Настройване на WRC интервал за упражнения + почивка

1. Превключване на номера на потребителската програмата

- Натиснете MODE, за да превключите в режим WRC.
- Натиснете RESET,
- За да преминете през потребителските програмите от P0 до P9, натиснете +/стоп.

2. Запазване на вашите тренировъчни програми под P0

Примерна настройка: *F1=20 сек., *C1=18 сек., F2=15 сек., C2 = 12 сек., 3 обиколки
* F= интервал за упражнения, C= интервал за почивка (пауза)

- Натиснете RESET в режим WRC и след това +/стоп, за да превключите на тренировъчна програма P0..
- Натиснете SET, за да зададете време за упражнения 1.
- Дисплеят показва F1 **—**,
- Натиснете **->** за промяна на курсора.
- Натиснете **+ /-**, за да настроите времето за тренировка на F1 00 20.
- Натиснете ENTER, за да го запазите.
- Натиснете MODE, за да зададете време за почивка 1.
- Дисплеят показва C1 **—**,
- Натиснете **->** за промяна на курсора.
- Натиснете **+ /-**, за да настроите времето за тренировка на C1 00 18.
- Натиснете ENTER, за да запазите настройката.
- Натиснете SET, за да зададете време за упражнения 2.
- Дисплеят показва F2 **—**,
- Натиснете **->** за промяна на курсора.
- Натиснете **+ /-**, за да настроите времето за тренировка на F2 00 15.
- Натиснете ENTER, за да го запазите.
- Натиснете MODE, за да зададете време за почивка 2.
- Дисплеят показва C2 **—**,
- Натиснете **->** за промяна на курсора.
- Натиснете **+ /-**, за да настроите времето за тренировка на C2 00 12.
- Натиснете ENTER, за да го запазите.
- Натиснете и задръжте ENTER за 2 секунди, за да излезете от режим за редактиране на времето за упражнения и за почивка.
- Задайте желания брой обиколки.
- Сега таймерът показва C-C 01.
- Натиснете **->** за промяна на курсора.
- Натиснете **+/-**, за да превключите на C-C 03.
- Натиснете ENTER, за да го запазите и да излезете от режим за редактиране.
- Натиснете START, за да започнете програмата.

Режимите F0**–**F9 могат да се използват за създаване на различни тренировъчни програми според вашите нужди.

Настройка на функцията Хронометър

- Натиснете бутона MODE, за да преминете към режим ХРОНОМЕТЪР, дисплеят ще покаже 00:00:00.
- Натиснете START, за да стартирате хронометъра
- Натиснете STOP, за да спрете на пауза.
- Натиснете RESET, за да върнете хронометъра на 00:00:00.

Предварително зададени програми

- MIIT **-** 1 минута упражнения, 1 минута почивка, 99 обиколки.
- HIIT **-** 30 секунди упражнения, 30 секунди почивка, 99 обиколки.
- Tabata **-** 20 секунди упражнения, 10 секунди почивка, 8 обиколки.

• EMOM1 - 1 минута упражнения, без пауза, 17 обиколки.
• EMOM2 - 1 минута и 30 секунди упражнения, 1 минута почивка, 17 обиколки.
• FGB1 - 5 минути упражнения, 1 минута почивка, 5 обиколки.
• FGB2 - 5 минути упражнения, 1 минута почивка, 3 обиколки.

Основни действия:

1. Натиснете MODE за смяна на режима.
2. Натиснете START, за да стартирате.
3. Натиснете STOP, за да спрете на пауза.
4. Натиснете RESET, за да нулирате таймера.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ НАСТРОЙКИ

Настройване на 10-секундно обратно отброяване преди тренировка с аудио сигнал

1. За да включите таймера, натиснете и задръжте бутона MODE за три секунди и го пуснете, когато екранът на дисплея стане черен.
2. Натиснете +/STOP, за да включите или изключите 10-секундното обратно отброяване. Натиснете -/START, за да включите или изключите звука.
3. Натиснете MODE, за да излезете от режима за настройки.

Настройка на силата на звука

1. За да включите таймера, натиснете и задръжте бутона MODE за три секунди и го пуснете, когато екранът на дисплея стане черен.
2. Натиснете -/START, за да въведете настройки за сила на звука. Следващо натискане на -/START променя настройката на звука от 0 до 3. (0=без звук, 3=силен звук).
3. Натиснете MODE, за да излезете от режима за настройки.

Настройка на яркостта на дисплея

1. За да включите таймера, натиснете и задръжте бутона MODE за три секунди и го пуснете, когато екранът на дисплея стане черен.
2. Натиснете RESET/->, за да въведете настройките за яркост. Следващо натискане на RESET/-> променя яркостта между трите налични настройки.
3. Натиснете MODE, за да излезете от режима за настройки.

Настройка на часови формати H1/H2

1. За да включите таймера, натиснете и задръжте бутона MODE за три секунди и го пуснете, когато екранът на дисплея стане черен.
2. Натиснете Enter, за да превключите между 24-часов/12-часов формат (H1/H2).
3. Натиснете MODE, за да излезете от режима за настройки.

НУЛИРАНЕ НА ЗАПАЗЕНИТЕ ДАННИ

Натиснете едновременно и задръжте бутоните ENTER и RESET за поне 3 секунди.

КАК СЕ ИЗПОЛЗВА ДИСТАНЦИОННОТО УПРАВЛЕНИЕ

1. Бутон за включване

Включва и изключва дисплея на таймера.

2. Преминаване през предварително зададени програми с помощта на стрелка наляво и стрелка надясно

• **CLOCK -** формат 12/24 ЧЧ:ММ..
• **MIIT -** 1 минута упражнения, 1 минута почивка, 99 обиколки.
• **HIIT -** 30 секунди упражнения, 30 секунди почивка, 99 обиколки.
• **Tabata -** 20 секунди упражнения, 10 секунди почивка, 8 обиколки.
• **EMOM1 -** 1 минута упражнения, без почивка, 17 обиколки.
• **EMOM2 -** 1 минута и 30 секунди упражнения, 1 минута почивка, 17 обиколки.
• **FGB1 -** 5 минути упражнения, 1 минута пауза, 5 обиколки.
• **FGB2 -** 5 минути упражнения, 1 минута пауза, 3 обиколки.
• **WRC -** 10 групи регулируеми потребителски програми.
• **UP -** формат ММ:СС, от 00:00 до 99:59.
• **DOWN -** формат ММ:СС, от 99:59 до 00:00.
• **ХРОНОМЕТЪР -** формат ММ:СС:сс (1/10 сек.) (1/100 сек.), от 00:00:00 до 99:59:99.

Алтернативно можете да използвате бутона, специално предназначен за желания режим. Например, натискането на бутона CLOCK ви отвежда директно в режим за настройка на часовника.

3. Настройка на функции:

a. Настройки на часовника: След като сте в режим на настройка на часовника, натиснете EDIT, за да промените часа, който се показва във формат H1: 00:00. Натиснете стрелка надясно или стелка наляво, за да преместите курсора и използвайте съответните цифри, за да зададете желания час. Натискането на ENTER запазва направените промени. Натискането на бутона A+ превключва между 24-часов (H1) и 12-часов (H2) формат.

b. Настройка на брояч за отброяване: За да настроите брояч, който отброява например 30

минути, първо натиснете бутона UP или влезте в режим UP със стрелка наляво или стрелка надясно. След като го направите, дисплеят ще покаже UP 00:00. След това натиснете EDIT, за да промените показанието. Използвайте стрелките наляво и надясно, за да поставите курсора върху цифрата, която искате да промените и задайте желаната стойност с помощта на бутоните с цифри на дистанционното. По този начин можете да настроите таймера да показва UP 30:00. Натискането на ENTER запазва настройката. Забележка: След като сте запазили настройката, дисплеят се връща на нула. Натискането на START ще започне отброяване на зададените 30 минути.

c. Задаване на обратно отброяване: За да настроите брояч, който отброява обратно, например от 20 минути, първо натиснете бутона DOWN или влезте в режим DOWN със стрелка наляво или стрелка надясно. След като го направите, дисплеят ще покаже DN 00:00. След това натиснете EDIT, за да промените показанието. Използвайте стрелките наляво и надясно, за да поставите курсора върху цифрата, която искате да промените и задайте желаната стойност с помощта на бутоните с цифри на дистанционното. По този начин можете да настроите таймера да показва DN 20:00. Натискането на ENTER запазва настройката. Натискането на START ще започне обратното отброяване от зададените 20 минути до нула.

d. Настройка на WRC интервали за упражнения и почивка: Превключване между 10 потребителски програми: За да отворите режим WRC, натиснете бутона WRC и след това натиснете RESET. С помощта на съответните бутони с цифри на дистанционното можете да избирате от програми от P0 до P9. Например, можете да изберете P0 за интервали за упражнения и интервали за почивка (F1=20 сек., C1=18 сек., F2=15 сек., C2=12 сек., 3 обиколки).

1. Натиснете бутона F-A, за да зададете интервал за упражнения F1 и дисплеят ще покаже F1 —. Използвайки стрелка наляво и стрелка надясно, можете да местите курсора и да изберете желаните цифри. С натискане на съответните бутони с цифри задайте показаната стойност на F1 00 20 и натиснете ENTER, за да запазите настройката.
2. Натиснете бутона C-U, за да зададете интервал за почивка C1 и дисплеят ще покаже C1 —. Използвайки стрелка наляво и стрелка надясно, можете да местите курсора и да изберете желаните цифри. С натискане на съответните бутони с цифри задайте показаната стойност на C1 00 18 и натиснете ENTER, за да запазите настройката.
3. Натиснете бутона F-A, за да зададете интервал за упражнения F2 и дисплеят ще покаже F2 —. Използвайки стрелка наляво и стрелка надясно, можете да местите курсора и да изберете желаните цифри. С натискане на съответните бутони с цифри задайте показаната стойност на F2 00 15 и натиснете ENTER, за да запазите настройката.
4. Натиснете бутона C-U, за да зададете интервал за почивка C2 и дисплеят ще покаже C2 —. Използвайки стрелка наляво и стрелка надясно, можете да местите курсора и да изберете желаните цифри. С натискане на съответните бутони с цифри задайте показаната стойност на C2 00 12 и натиснете ENTER, за да запазите настройката.
5. Натиснете бутона CYCLE, за да зададете желания брой обиколки и дисплеят ще покаже C-C 01. Използвайки стрелка наляво и стрелка надясно, можете да местите курсора и да изберете желаните цифри. С натискане на съответните бутони с цифри задайте показаната стойност на C-C 03. Натиснете ENTER, за да запазите настройката. Натиснете START, за да започнете тренировката.

e. Настройка на хронометъра: Натиснете бутона STOPWATCH или преминете в режим STOPWATCH с помощта на стрелките наляво и надясно. Дисплеят ще покаже 00:00:00. Натискането на START ще стартира и ще спре отброяването на хронометъра. Натискането на RESET ще върне показанието на хронометъра на 00:00:00.

4. Специални функции на дистанционното управление:

a. Настройване на 10-секундно обратно отброяване преди тренировка: Натиснете бутона 10SEC, за да стартирате обратното отброяване.

b. Регулиране на яркостта: След като таймерът е включен, можете да регулирате яркостта на дисплея с помощта на бутона EXIT.

c. Регулиране на силата на звука: След като таймерът е включен, можете да регулирате силата на звука с помощта на бутона MUTE.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОТНОСНО МАГНИТНАТА ЧАСТ НА УРЕДА

Закрепващ се магнит има само на задната страна на таймера.

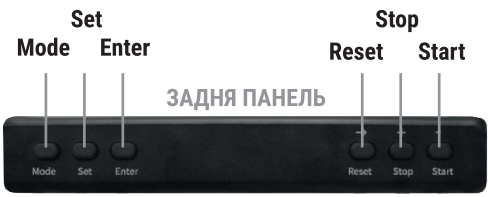
Забележка: За да закрепите таймера към вертикална метална повърхност, е необходимо поне половината от повърхността на задния магнит е в пряк контакт с металната повърхност, върху която ще закрепите таймера.

Тип продукт **-** Таймер за тренировки, Тегло **-** 153.7 g, Размери **-** 156*52*24 mm, Размер на цифрите **-** 2.54 cm (1 инч), Капацитет на батерията **-** 1800 mAh, Време за зареждане **-** 3 часа, Консумация на енергия **-** 1.48 WH, Необходим електрически ток **-** 1200 mA за зареждане/ 200 mA за работа, Напрежение за зареждане **-** 5 V

Опаковката съдържа: Таймер за тренировки 1 брой, Кабел за зареждане 1 брой, Дистанционно управление 1 брой, Ръководство за потребителя 1 брой

Произведено в Китай. **Произведено за:** GymBeam, ул. Гартенфелдер №1, 13599, Берлин-Гартенфелд, Германия. **Дистрибутор:** GymBeam s.r.o., Растиславова № 93, 040 01 Кошице, Словакия.

КНОПКИ:



ПЕРЕДНЯ ПАНЕЛЬ



Індикатор заряду акумулятора

- **Світиться під час зарядки**
- **Блимає, коли акумулятор майже розряджений**
- **Вимикається після повної зарядки**



ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ

Перш ніж використовувати цей таймер, будь ласка, уважно прочитайте "Посібник користувача", що йде у комплекті, а також розділ про заходи безпеки.

Попередження - Небезпека, яка може призвести до серйозних травм або смерті

Заборонено - Позначає заборонені дії

Застереження - Небезпека, яка може призвести до пошкодження фізичного або психічного здоров'я

Порушення - Означає недотримання принципів правильного використання

1. Настійно рекомендується використовувати лише оригінальну батарею, щоб уникнути займання, вибуху та інших небезпечних подій.

2. Деякі компоненти (або їх частини) можуть виділяти запахи після розпакування через тривале зберігання в закритій упаковці. Це нормальне явище, яке поступово зникає після виймання продукту на свіже повітря.

3. Не використовуйте для миття таймера мило або агресивні миючі засоби.

4. Таймер і його компоненти працюють при температурі від -20 °C до +60 °C. Якщо температура навколишнього середовища виходить за межі цього діапазону, гарантія анулюється.

5. Час зарядки не повинен перевищувати 8 годин, інакше існує ризик перегріву та пошкодження виробу. Якщо ви не користуєтеся виробом протягом тривалого часу, будь ласка, вимикайте його та заряджайте раз на місяць.

6. Відповідно до міжнародної ліцензії ні виробник, ні постачальник не несуть відповідальності за будь-які нещасні випадки або пошкодження продукту, спричинені його неправильним використанням.

ФУНКЦІЇ

- **CLOCK -** Формат 12/24 ГГ:ХХ.
- **MIIT -** 1 хвилина вправи, 1 хвилина відпочинку, 99 повторів.
- **HIIT -** 30 секунд вправи, 30 секунд відпочинку, 99 повторів.
- **Tabata -** 20 секунд вправи, 10 секунд відпочинку, 8 повторів.
- **EMOM1 -** 1 хвилина вправи, без відпочинку, 17 повторів.
- **EMOM2 -** 1 хвилина 30 секунд вправи, 1 хвилина відпочинку, 17 повторів.
- **FGB1 -** 5 хвилин вправи, 1 хвилина перерви, 5 повторів.
- **FGB2 -** 5 хвилин вправи, 1 хвилина перерви, 3 повтори.
- **WRC -** 10 груп настроюваних програм користувача.
- **UP -** формат ХХ:СС, від 00:00 до 99:59.
- **DOWN -** формат ХХ:СС, від 99:59 до 00:00.
- **STOPWATCH -** формат ХХ:СС:мс (1/10 с) (1/100 с), від 00:00:00 до 99:59:99.

Опис кнопок

Mode: Змінює функцію / режим роботи

Set: Дозволяє користувачеві вводити зміни

Enter: Зберігає нові налаштування

Reset/->: Скидає таймер / переміщує курсор (у режимі налаштування)

Stop/+: Призупиняє таймер /+1 на місці курсора (в режимі налаштування)

Start/-: Запускає таймер /-1 на місці курсору (в режимі налаштування)

ОСНОВНІ НАЛАШТУВАННЯ

Основні коригування

1: Увімкніть таймер, натисніть кнопку Mode для переходу в режим CLOCK. На дисплеї буде показано 00:00.

Примітка: таймер подає звуковий сигнал під час увімкнення та вимкнення. Це звичайний сигнал запуску та завершення системи.

2: Натисніть кнопку SET, щоб перейти в режим редагування (миготливі числа можна редагувати).

Налаштування таймера:

- На дисплеї відображається формат H1 00:00.
- Натисніть кнопку SET, щоб перейти в режим редагування,
- Потім натисніть -> для переміщення курсору по екрану,
- Натисніть + або -, аби встановити потрібний час.
- Збережіть налаштування за допомогою кнопки ENTER.

Примітка: H1 – режим 24-годинного формату, H2 – режим 12-годинного формату. H1 і H2 можна перемикати за допомогою кнопок +/-.

Налаштування таймера на відлік вперед або назад

Приклад: *встановлення часу відліку від 0 до 30 хвилин*

- Натисніть кнопку MODE, щоб перейти в режим UP. На дисплеї буде показано UP 00:00.
- Натисніть кнопку SET, щоб перейти в режим редагування,

• натисніть **->**, щоб перемістити курсор,
• натисніть **+** або **-**, щоб встановити таймер на UP 30:00.
• Збережіть налаштування, натиснувши ENTER. (Примітка: після збереження налаштувань дисплей скидається на 0.)
• Натисніть START, щоб почати відлік таймера від 0 до 30 хвилин.

Приклад: *встановлення зворотного відліку від 20 хвилин до 0*

• Натисніть кнопку MODE, щоб перейти в режим DOWN, на дисплеї з'явиться DN 00:00.
• Натисніть кнопку SET, щоб перейти в режим редагування,
• натисніть **->**, щоб перемістити курсор,
• натисніть **+** або **-**, щоб встановити таймер на DN 20:00.
• Збережіть налаштування, натиснувши ENTER.
• Натисніть START, щоб почати зворотний відлік таймера з 20 хвилин до 0.

НАЛАШТУВАННЯ ІНТЕРВАЛУ ВПРАВ WRC + ВІДПОЧИНОК

1. Перемикання номера програми користувача

• Натисніть MODE, щоб перейти в режим WRC,
• Натисніть RESET,
• Щоб циклічно переходити між програмами користувача від P0 до P9, натисніть +/стоп.

2. Збереження ваших програм тренувань під P0

Приклад налаштування: *F1=20 с, *C1=18 с, F2=15 с, C2 = 12 с, 3 повтори
* F = інтервал вправ, C = інтервал відпочинку (перерва)

• Натисніть RESET у режимі WRC, а потім +/стоп, щоб перейти до програми тренування P0.
• Натисніть SET, щоб встановити вправу 1 раз,
• Дисплей показує F1 **—**,
• Натисніть **->** для зміни курсору,
• Натисніть **+/-**, щоб встановити час тренування на F1 00 20,
• Натисніть ENTER, щоб зберегти.
• Натисніть MODE, щоб встановити перерву 1 раз,
• Дисплей показує C1 **—-**,
• Натисніть **->** для зміни курсору,
• Натисніть **+/-**, щоб встановити час тренування на C1 00 18,
• Натисніть ENTER, щоб зберегти.
• Натисніть SET, щоб встановити вправу 2 рази,
• Дисплей показує F2 **—**,
• Натисніть **->** для зміни курсору,
• Натисніть **+/-**, щоб встановити час тренування на F2 00 15,
• Натисніть ENTER, щоб зберегти.
• Натисніть MODE, щоб встановити час відпочинку 2,
• Дисплей показує C2 **—-**,
• Натисніть **->** для зміни курсору,
• Натисніть **+/-**, щоб встановити час тренування на C2 00 12,
• Натисніть ENTER, щоб зберегти.
• Натисніть і утримуйте ENTER протягом 2 секунд, щоб вийти з режиму редагування вправ і часу відпочинку
• Встановіть потрібну кількість повторів.
• Таймер тепер відображає **C-C** 01,
• Натисніть **->** для зміни курсору,
• Натисніть **+/-** для перемикання на **C-C** 03,
• Натисніть ENTER, щоб зберегти і вийти з режиму редагування
• Натисніть START, щоб запустити програму.

Режими F0–F9 можна використовувати для створення різноманітних тренувальних програм відповідно до ваших потреб.

Налаштування функції секундоміра

• Натисніть MODE, щоб перейти в режим STOPWATCH (секундомір), на дисплеї тепер відображається 00:00:00.
• Натисніть START, щоб запустити секундомір
• Натисніть STOP, щоб зробити паузу.
• Натисніть RESET, щоб скинути секундомір на 00:00:00.

Попередньо встановлені програми

• **MIIT -** 1 хвилина вправи, 1 хвилина відпочинку, 99 повторів.
• **HIIT -** 30 секунд вправи, 30 секунд відпочинку, 99 повторів.
• Tabata **-** 20 секунд вправи, 10 секунд відпочинку, 8 повторів.
• EMOM1 **-** 1 хвилина вправи, без перерви, 17 повторів.
• EMOM2 **-** 1 хвилина 30 секунд вправи, 1 хвилина відпочинку, 17 повторів.
• FGB1 **-** 5 хвилин вправи, 1 хвилина відпочинку, 5 повторів.

• FGB2 - 5 хвилин вправи, 1 хвилина відпочинку, 3 повтори.

Основні дії:

1. Натисніть MODE, щоб змінити режим.
2. Натисніть START, щоб почати.
3. Натисніть STOP, щоб зробити паузу.
4. Натисніть RESET, щоб скинути таймер.

ПОДАЛЬШІ НАЛАШТУВАННЯ

Налаштування 10-секундного зворотного відліку перед вправою за допомогою звукової підказки

1. Щоб увімкнути таймер, натисніть і утримуйте кнопку MODE протягом трьох секунд і відпустіть її, коли екран дисплея потемніє.
2. Натисніть +/STOP, щоб увімкнути або вимкнути 10-секундний зворотний відлік. Натисніть -/START, щоб увімкнути або вимкнути звук.
3. Натисніть MODE, щоб вийти з режиму налаштувань.

Налаштування гучності звуку

1. Щоб увімкнути таймер, натисніть і утримуйте кнопку MODE протягом трьох секунд і відпустіть її, коли екран дисплея потемніє.
2. Натисніть -/START, щоб увійти в налаштування гучності звуку. Натиснувши -/START, ви зможете переключатися між налаштуваннями гучності від 0 до 3. (0=вимкнено, 3=голосно).
3. Натисніть MODE, щоб вийти з режиму налаштувань.

Налаштування яскравості дисплея

1. Щоб увімкнути таймер, натисніть і утримуйте кнопку MODE протягом трьох секунд і відпустіть її, коли екран дисплея потемніє.
2. Натисніть RESET/->, щоб увійти до налаштувань яскравості. Натискаючи RESET/-> далі перемикайтеся між трьома доступними налаштуваннями яскравості.
3. Натисніть MODE, щоб вийти з режиму налаштувань.

Налаштування форматів часу H1/H2

1. Щоб увімкнути таймер, натисніть і утримуйте кнопку MODE протягом трьох секунд і відпустіть її, коли екран дисплея потемніє.
2. Натисніть ENTER, щоб переключитися між форматом 24H/12H (H1/H2).
3. Натисніть MODE, щоб вийти з режиму налаштувань.

Скидання збережених даних

Одночасно натисніть і утримуйте кнопки ENTER і RESET не менше 3 секунд.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПУЛЬТОМ ДИСТАНЦІЙНОГО КЕРУВАННЯ

1. Кнопка живлення

Вмикає та вимикає дисплей таймера.

2. Перехід між попередньо встановленими програмами за допомогою стрілок ліворуч і праворуч

- **CLOCK -** формат 12/24 ГГ:XX.
- **MIIT -** 1 хвилина вправи, 1 хвилина відпочинку, 99 повторів.
- **HIIT -** 30 секунд вправи, 30 секунд відпочинку, 99 повторів.
- **Tabata -** 20 секунд вправи, 10 секунд відпочинку, 8 повторів.
- **EMOM1 -** 1 хвилина вправи, без відпочинку, 17 повторів.
- **EMOM2 -** 1 хвилина 30 секунд вправи, 1 хвилина відпочинку, 17 повторів.
- **FGB1 -** 5 хвилин вправи, 1 хвилина перерви, 5 повторів.
- **FGB2 -** 5 хвилин вправи, 1 хвилина перерви, 3 повтори.
- **WRC -** 10 груп настроюваних програм користувача.
- **UP -** формат XX:CC, від 00:00 до 99:59.
- **DOWN -** формат XX:CC, від 99:59 до 00:00.
- **STOPWATCH -** формат XX:CC:мс (1/10 с) (1/100 с), від 00:00:00 до 99:59:99.

Крім того, ви можете скористатися кнопкою, спеціально призначеною для потрібного режиму. Наприклад, натискання кнопки CLOCK переведе вас безпосередньо до режиму налаштування годинника.

3. Налаштування функцій:

a. Налаштування годинника: у режимі налаштування годинника натисніть EDIT, щоб змінити час, який відображається у форматі H1: 00:00. Натисніть стрілку вправо або вліво, щоб перемістити курсор, і використовуйте відповідні цифри, щоб встановити потрібний час. Натискання ENTER зберігає внесені зміни. Натискання кнопки A+ перемикає між 24-годинним (H1) і 12-годинним форматом часу (H2).

b. Встановлення таймера для підрахунку: щоб налаштувати таймер, який відраховує до, наприклад, 30 хвилин, спочатку натисніть кнопку UP або увійдіть у режим UP за допомогою стрілок ліворуч чи праворуч. Там на дисплеї буде відображатись UP 00:00. Потім натисніть EDIT, щоб внести зміни. Використовуйте стрілки вліво та вправо, щоб

встановити курсор на цифру, яку потрібно змінити, і встановіть потрібне значення за допомогою цифрових кнопок на пульті. Таким чином, ви зможете налаштувати таймер на 30:00. Натискання ENTER зберігає налаштування. Примітка: після збереження налаштування дисплей скидається до нуля. Після натискання START розпочнеться відлік попередньо встановлених 30 хвилин.

c. Налаштування зворотного відліку: щоб налаштувати таймер, який відраховує до нуля, наприклад, 20 хвилин, спочатку натисніть кнопку DOWN або увійдіть у режим DOWN за допомогою стрілок ліворуч чи праворуч. Там на дисплеї відображається DN 00:00. Потім натисніть EDIT, щоб внести зміни. Використовуйте стрілки вліво та вправо, щоб встановити курсор на цифру, яку потрібно змінити, і встановіть потрібне значення за допомогою цифрових кнопок на пульті. Таким чином, ви можете налаштувати таймер на відображення DN 20:00. Натискання ENTER зберігає налаштування. Після натискання START розпочнеться зворотний відлік до нуля від попередньо встановлених 20 хвилин.

d. Встановлення інтервалів WRC для вправ і відпочинку: Перемикання між 10 програмами користувача: Щоб відкрити режим WRC, натисніть кнопку WRC, а потім натисніть RESET. За допомогою відповідних цифрових кнопок на пульті дистанційного керування ви можете вибрати програму від P0 до P9. Наприклад, ви можете вибрати інтервали вправ P0 та відпочинку (F1=20 с, C1=18 с, F2=15 с, C2=12 с, 3 повтори).

1. Натисніть кнопку F-A, щоб встановити інтервал вправ F1, і на дисплеї відобразиться F1 —. Використовуючи стрілки вліво та вправо, ви можете переміщувати курсор, щоб вибрати потрібні слоти для цифр. Натискаючи відповідні цифрові кнопки, установіть відображуване значення на F1 00 20 і натисніть ENTER, щоб зберегти налаштування.
2. Натисніть кнопку C-U, щоб встановити інтервал відпочинку C1, і на дисплеї відобразиться C1 —. Використовуючи стрілки вліво та вправо, ви можете переміщувати курсор, щоб вибрати потрібні слоти для цифр. Натискаючи відповідні цифрові кнопки, установіть відображуване значення на C1 00 18 і натисніть ENTER, щоб зберегти налаштування.
3. Натисніть кнопку F-A, щоб встановити інтервал вправ F2, і на дисплеї з'явиться F2 —. Використовуючи стрілки вліво та вправо, ви можете переміщувати курсор, щоб вибрати потрібні слоти для цифр. Натискаючи відповідні цифрові кнопки, установіть відображуване значення на F2 00 15 і натисніть ENTER, щоб зберегти налаштування.
4. Натисніть кнопку C-U, щоб встановити інтервал відпочинку C2, і на дисплеї відобразиться C2 —. Використовуючи стрілки вліво та вправо, ви можете переміщувати курсор, щоб вибрати потрібні слоти для цифр. Натискаючи відповідні цифрові кнопки, установіть відображуване значення на C2 00 12 і натисніть ENTER, щоб зберегти налаштування.
5. Натисніть кнопку CYCLE, щоб встановити потрібну кількість повторів, і на дисплеї з'явиться C-C 01. Використовуючи стрілки вліво та вправо, ви можете переміщувати курсор, щоб вибрати потрібні слоти для цифр. Натискаючи відповідні цифрові кнопки, установіть відображуване значення на C-C 03. Натисніть ENTER, щоб зберегти налаштування. Натисніть START, щоб розпочати тренування.

e. Налаштування секундоміра: натисніть кнопку STOPWATCH або перейдіть у режим STOPWATCH за допомогою стрілок вліво та вправо. На дисплеї з'явиться 00:00:00. Натискання START запускає та зупиняє відлік секундоміра. Натискання RESET призведе до скидання дисплея секундоміра до нуля.

4. Спеціальні функції дистанційного керування:

a. Налаштування 10-секундного зворотного відліку перед тренуванням: натисніть кнопку 10SEC, щоб розпочати зворотний відлік.

b. Регулювання яскравості: коли таймер увімкнено, ви можете налаштувати яскравість дисплея за допомогою кнопки EXIT.

c. Регулювання гучності звуку: коли таймер увімкнено, ви можете налаштувати гучність звуку за допомогою кнопки MUTE.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЩОДО МАГНІТНОЇ ЧАСТИНИ ПРИСТРОЮ

Тільки тильна сторона таймера оснащена магнітом для кріплення.

Примітка: Щоб прикріпити таймер до вертикальної металевої поверхні, переконайтеся, що принаймні половина задньої поверхні магніту безпосередньо контактує з металевою поверхнею, на яку ви його розміщуєте.

Тип виробу - Таймер для тренувань, Вага - 153.7 г, Розміри - 156*52*24 мм, Розмір у цифрі - 2.54 см (1 дюйм), Ємність акумулятора - 1800 мАг, Час зарядки - 3 години, Споживання енергії - 1,48 Вт·год, Необхідний електричний струм - 1200 мА для зарядки/ 200 мА для роботи, Напруга зарядки - 5 В

Упаковка товару включає: Таймер для тренуваль 1x, Кабель для зарядки 1x, Пульт 1x, Посібник користувача 1x

Made in China. **Made for:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany.
Distributor: GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kosice, Slovakia.

GUMBI:





Kazalnik polnjenja baterije

- **Sveti med polnjenjem**
- **Utripa, ko je baterija skoraj prazna**
- **Se izklopi, ko je baterija popolnoma napolnjena**



VARNOSTNI UKREPI

Pred uporabo tega časovnika skrbno preberite priložena navodila za uporabo in poglavje o varnostnih ukrepih.

Opozorilo - Nevarnost, ki lahko povzroči hude telesne poškodbe ali smrt

Prepovedano - Pomeni dejanja, ki niso dovoljena

Previdnost - Nevarnost, ki bi lahko škodovala telesnemu ali duševnemu zdravju.

Kršitev - Pomeni neskladnost z načeli pravilne uporabe

1. V izogib požaru, eksploziji in drugim nevarnim dogodkom je zelo priporočljivo uporabljati samo originalno baterijo.

2. Nekateri sestavni deli (ali njihovi deli) lahko zaradi dolgotrajnega skladiščenja v zaprti embalaži po razpakiranju sproščajo vonjave. To je normalen pojav, ki bo postopoma izginil, ko izdelek vzamete na svež zrak.

3. Za čiščenje časovnika ne uporabljajte mila ali agresivnih čistilnih sredstev.

4. Časovnik in njegovi sestavni deli delujejo pri temperaturah od -20 °C do +60 °C. Če je temperatura okolja zunaj tega območja, garancija preneha veljati.

5. Čas polnjenja ne sme biti daljši od 8 ur, sicer obstaja nevarnost pregrevanja in poškodbe izdelka. Če izdelka ne uporabljate dlje časa, ga enkrat na mesec izklopite in napolnite.

6. Na podlagi mednarodne licence niti proizvajalec niti dobavitelj ne odgovarjata za morebitne nesreče ali poškodbe izdelka, ki bi nastale zaradi njegove nepravilne uporabe.

FUNKCIJE

- **CLOCK -** 12/24 v formatu HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuta vadbe, 1 minuta počitka, 99 krogov.
- **HIIT -** 30 sekund vadbe, 30 sekund počitka, 99 krogov.
- **Tabata -** 20 sekund vadbe, 10 sekund počitka, 8 krogov.
- **EMOM1 -** 1 minuta vadbe, brez počitka, 17 krogov.
- **EMOM2 -** 1 minuta 30 sekund vadbe, 1 minuta počitka, 17 krogov.
- **FGB1 -** 5 minut vadbe, 1 minuta počitka, 5 krogov.
- **FGB2 -** 5 minut vadbe, 1 minuta počitka, 3 krogi.
- **WRC -** 10 skupin nastavljivih uporabniških programov.
- **UP -** MM:SS format, 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** MM:SS format, 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) format, 00:00:00 do 99:59:99.

Opis gumba

Mode: Spreminja funkcijo/režim dela

Set: Omogoča uporabniku, da vnese spremembe

Enter: Shrani novo nastavitev

Reset/->: Ponastavi časovnik / premakne kazalec (v režimu nastavitev)

Stop/+: Ustavi časovnik /+1 na lokaciji kazalca (v režimu nastavitev)

Start/-: Začne časovnik /-1 na lokaciji kazalca (v režimu nastavitev)

OSNOVNE NASTAVITVE

Osnovne prilagoditve

1: Vklopite časovnik in pritisnite gumb Mode, da preklopite v režim CLOCK. Na zaslonu se prikaže 00:00.

Opomba: Ob vklopu in izklopu časovnika se oglasi zvočni signal. To je običajen signal za zagon in izklop sistema.

2: Pritisnite gumb SET, da preklopite v način urejanja (utripajoče številke lahko urejate).

Nastavitev časovnika:

- Na zaslonu je prikazan format H1 00:00.
- Pritisnite gumb SET, da preklopite v način urejanja,
- Nato pritisnite -> za premikanje kazalca po zaslonu,
- Pritisnite + ali - za nastavitev želenega časa,
- Z gumbom ENTER shranite nastavitev.

Opomba: H1 je režim 24-urnega formata, H2 je režim 12-urnega formata. H1 in H2 lahko preklapljate z gumbom +/-.

Nastavitev časovnika za odštevanje navzgor ali navzdol

Primer: *Nastavitev časa za štetje od 0 do 30 minut*

- Pritisnite gumb MODE, da preklopite v režim UP. Na zaslonu se prikaže UP 00:00.
- Pritisnite gumb SET, da preklopite v način urejanja,
- pritisnite ->, da premaknete kazalec,
- Pritisnite + ali - za nastavitev časovnika na UP 30:00.
- S pritiskom na ENTER shranite nastavitev. (Opomba: Po shranjevanju nastavitve se prikazovalnik ponastavi na 0.)

• Pritisnite START, da začnete odštevati od 0 do 30 minut.

Primer: *Nastavitev odštevanja od 20 minut do 0*

• Pritisnite gumb MODE, da preklopite na režim DOWN, na zaslonu se prikaže DN 00:00.
• Pritisnite gumb SET, da preklopite v način urejanja,
• Pritisnite ->, da premaknete kazalec,
• Pritisnite + ali - za nastavitev časovnika na DN 20:00.
• S pritiskom na ENTER shranite nastavitev.
• Pritisnite START, da se začne odštevanje časovnika od 20 minut do 0.

Nastavitev inervala WRC vadbe + počitek

1. Preklapljanje številke uporabnikovega programa

• Pritisnite MODE, da preklopite v režim WRC,
• Pritisnite RESET,
• Če želite preklapljati med uporabniškimi programi od P0 do P9, pritisnite +/stop

2. Shranjevanje programov vadbe pod P0

Primer nastavitve: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 krogi
* F= interval vadbe, C= interval počitka (odmor)

• V načinu WRC pritisnite RESET in nato +/stop, da preklopite na vadbeni program P0.
• Pritisnite SET, da nastavite vadbo 1 krat,
• Na zaslonu se prikaže F1 ––,
• Pritisnite -> za spreminjanje kazalca,
• Pritisnite + /-, da nastavite čas treninga na F1 00 20,
• Za shranjevanje pritisnite ENTER.
• Pritisnite MODE, da nastavite čas počitka 1,
• Na zaslonu se prikaže C1 —,
• Pritisnite -> za spreminjanje kazalca,
• Pritisnite + /-, da nastavite čas treninga na C1 00 18,
• Pritisnite ENTER, da shranite
• Pritisnite SET, da nastavite čas vadbe 2,
• Na zaslonu se prikaže F2 ––,
• Za spreminjanje kazalca pritisnite ->,
• Pritisnite + /-, da nastavite čas vadbe na F2 00 15,
• Za shranjevanje pritisnite ENTER.
• Pritisnite MODE, da nastavite čas počitka 2,
• Na zaslonu se prikaže C2 —,
• Pritisnite -> za spreminjanje kazalca,
• Pritisnite + /-, da nastavite čas treninga na C2 00 12,
• Pritisnite ENTER, da shranite
• Pritisnite in 2 sekundi držite ENTER, da zapustite način urejanja časa vadbe in počitka.
• Nastavite želeno število krogov.
• Na časovniku se prikaže C-C 01,
• Za spreminjanje kazalca pritisnite ->,
• Pritisnite +/- za preklop na C-C 03,
• Pritisnite ENTER, da shranite in zapustite način urejanja.
• Pritisnite START za zagon programa

Z režimi F0-F9 lahko ustvarite različne programe usposabljanja glede na svoje potrebe.

Nastavitev funkcije štoparice

• Pritisnite MODE, da preklopite v režim STOPWATCH, na zaslonu je zdaj prikazano 00:00:00.
• Pritisnite START, da zaženete štoparico
• Pritisnite STOP za prekinitev.
• Pritisnite RESET za ponastavitev štoparice na 00:00:00.

Prednastavljeni programi

• MIIT - 1 minuta vadbe, 1 minuta počitka, 99 krogov.
• HIIT - 30 sekund vadbe, 30 sekund počitka, 99 krogov.
• Tabata - 20 sekund vadbe, 10 sekund počitka, 8 krogov.
• EMOM1 - 1 minuta vadbe brez odmora, 17 krogov.
• EMOM2 - 1 minuta in 30 sekund vadbe, 1 minuta počitka, 17 krogov.
• FGB1 - 5 minut vadbe, 1 minuta počitka, 5 krogov.
• FGB2 - 5 minut vadbe, 1 minuta počitka, 3 krogi.

Osnovna dejanja:

1. Za spremembo režima pritisnite MODE.
2. Pritisnite START za zagon.
3. Za prekinitev pritisnite STOP.

4. Pritisnite RESET za ponastavitev časovnika.

NADALJNJE NASTAVITVE

Nastavitev 10-sekundnega odštevanja pred vadbo z zvočnim signalom

1. Če želite vklopiti časovnik, pritisnite in držite gumb MODE tri sekunde ter ga spustite, ko zaslon postane črn.

2. Pritisnite +/STOP, da vklopite ali izklopite 10-sekundno odštevanje. Pritisnite -/START, da vklopite ali izklopite zvok.

3. Pritisnite MODE, da zapustite režim nastavitev.

Nastavitev jakosti zvoka

1. Če želite vklopiti časovnik, pritisnite in držite gumb MODE tri sekunde ter ga spustite, ko zaslon postane črn.

2. Pritisnite -/START za vstop v nastavitve glasnosti zvoka. Z nadaljnjim pritiskom gumba -/START preklapljate med nastavitvami glasnosti od 0 do 3 (0 = utišano, 3 = glasno).

3. Pritisnite MODE, da zapustite režim nastavitev.

Nastavitev svetlosti zaslona

1. Če želite vklopiti časovnik, pritisnite in držite gumb MODE tri sekunde ter ga spustite, ko zaslon postane črn.

2. Pritisnite RESET/-> za vstop v nastavitve svetlosti. Z nadaljnjim pritiskom na RESET/-> preklapljate med tremi razpoložljivimi nastavitvami svetlosti.

3. Pritisnite MODE, da zapustite režim nastavitev.

Nastavitev časovnih formatov H1/H2

1. Če želite vklopiti časovnik, pritisnite in držite gumb MODE tri sekunde ter ga spustite, ko zaslon postane črn.

2. Za preklop med formatom 24H/12H (H1/H2) pritisnite Enter.

3. Pritisnite MODE, da zapustite režim nastavitev.

Ponastavitev shranjenih podatkov

Hkrati pritisnite in vsaj 3 sekunde držite gumba ENTER in RESET.

KAKO UPORABLJATI DALJINSKI UPRAVLJALNIK

1. Gumb za vklop

Vklop in izklop prikaza časovnika.

2. Navigiranje med prednastavljenimi programi s puščicama levo in desno

- **CLOCK -** 12/24 format HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuta vaje, 1 minuta počitka, 99 krogov.
- **HIIT -** 30 sekund vadbe, 30 sekund počitka, 99 krogov.
- **Tabata -** 20 sekund vadbe, 10 sekund počitka, 8 krogov.
- **EMOM1 -** 1 minuta vadbe, brez počitka, 17 krogov.
- **EMOM2 -** 1 minuta 30 sekund vadbe, 1 minuta počitka, 17 krogov.
- **FGB1 -** 5 minut vadbe, 1 minuta odmora, 5 krogov.
- **FGB2 -** 5 minut vadbe, 1 minuta odmora, 3 krogi.
- **WRC -** 10 skupin prilagodljivih uporabniških programov.
- **UP -** format MM:SS, od 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** format MM:SS, od 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH -** format MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s), 00:00:00 do 99:59:99.

Uporabite lahko tudi gumb, ki je posebej namenjen želenemu režimu. Na primer, če pritisnete gumb CLOCK (ura), preidete neposredno na režim nastavitve ure.

3. Nastavitve funkcij:

a. Nastavitve ure: Ko ste v režimu nastavljanja ure, pritisnite EDIT, da spremenite čas, ki je prikazan v formatu H1: 00:00. Pritisnite puščico desno ali levo, da premaknete kazalec, in z ustreznimi številkami nastavite želeni čas. S pritiskom na ENTER shranite opravljene spremembe. S pritiskom na gumb A+ preklopite med 24-urnim (H1) in 12-urnim časovnim formatom (H2).

b. Nastavitev števca za štetje navzgor: Če želite nastaviti števec, ki šteje do, na primer, 30 minut, najprej pritisnite gumb UP ali vnesite režim UP s puščico levo ali desno. Po tem se na zaslonu prikaže UP 00:00. Nato pritisnite EDIT, da opravite spremembe. S puščico levo in desno nastavite kazalec na številko, ki jo želite spremeniti, in nastavite želeno vrednost z oštevilčenimi gumbi na daljinskem upravljalniku. Na ta način lahko časomer nastavite tako, da se prikaže UP 30:00. S pritiskom na ENTER shranite nastavitev. Opomba: Ko shranite nastavitev, se prikazovalnik ponastavi na ničlo. S pritiskom na gumb START se bo zdaj začelo odštevanje do vnaprej nastavljenih 30 minut.

c. Nastavitev odštevanja: Če želite nastaviti števec, ki odšteva do nič, na primer od 20 minut, najprej pritisnite gumb DOWN ali vnesite režim DOWN z levo ali desno puščico. Po

tem se na zaslonu prikaže DN 00:00. Nato pritisnite EDIT, da opravite spremembe. S puščicama levo in desno nastavite kazalec na številko, ki jo želite spremeniti, in nastavite želeno vrednost z oštevilčenimi gumbi na daljinskem upravljalniku. Na ta način lahko časovnik nastavite tako, da prikazuje DN 20:00. S pritiskom na ENTER shranite nastavitev. S pritiskom na gumb START se bo začelo odštevanje do nič od vnaprej nastavljenih 20 minut.

d. Določanje intervalov WRC za vadbo in počitek: Preklapljanje med 10 uporabniškimi programi: Za odprtje režima WRC pritisnite gumb WRC in nato pritisnite RESET. Z ustreznimi številčnimi gumbi na daljinskem upravljalniku lahko izbirate med programi od P0 do P9. Izberete lahko na primer intervale vadbe in počitka P0 (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, 3 krogi).

1. S pritiskom na gumb F-A nastavite interval vadbe F1 in na zaslonu se prikaže F1 —-. S puščicama levo in desno lahko premikate kazalec, da izberete želene številčne reže. S pritiskom na ustrezne številčne gumbe nastavite prikazano vrednost na F1 00 20 in pritisnite ENTER, da shranite nastavitev.
2. S pritiskom na gumb C-U nastavite interval počitka C1 in na zaslonu se prikaže C1 —. S puščicama levo in desno lahko premikate kazalec, da izberete želene številčne reže. S pritiskom na ustrezne številčne gumbe nastavite prikazano vrednost na C1 00 18 in pritisnite ENTER, da shranite nastavitev.
3. S pritiskom na gumb F-A nastavite interval vadbe F2, na zaslonu pa se bo prikazalo F2 —. S puščicama levo in desno lahko premikate kazalec, da izberete želena številčna mesta. S pritiskom na ustrezne številčne gumbe nastavite prikazano vrednost na F2 00 15 in pritisnite ENTER, da shranite nastavitev.
4. S pritiskom na gumb C-U nastavite interval počitka C2, na zaslonu pa se prikaže C2 -—. S puščicama levo in desno lahko premikate kazalec, da izberete želena številčna mesta. S pritiskom na ustrezne številčne gumbe nastavite prikazano vrednost na C2 00 12 in pritisnite ENTER, da shranite nastavitev.
5. S pritiskom na gumb CYCLE nastavite želeno število krogov in na zaslonu se prikaže C-C 01. S puščicama levo in desno lahko premikate kazalec, da izberete želena številčna mesta. S pritiskom na ustrezne številčne gumbe nastavite prikazano vrednost na C-C 03. Pritisnite ENTER, da shranite nastavitev. Pritisnite START, da začnete vadbo.

e. Nastavitev štoparice: Pritisnite gumbe STOPWATCH ali preklopite v režim STOPWATCH z uporabo puščic levo in desno. Na zaslonu se prikaže 00:00:00. S pritiskom na gumb START boste začeli in ustavili štetje štoparice. S pritiskom na gumb RESET se prikazovalnik štoparice vrne na ničlo.

4. Posebne funkcije daljinskega upravljalnika:

a. Nastavitev 10-sekundnega odštevanja pred vadbo: Za začetek odštevanja pritisnite gumb 10SEC.

b. Nastavitev svetlosti: Ko je časovnik vklopljen, lahko z gumbom EXIT prilagodite svetlost zaslona.

c. Prilagoditev glasnosti zvoka: Ko je časovnik vklopljen, lahko z gumbom MUTE prilagodite glasnost zvoka.

OPOZORILO GLEDE MAGNETNEGA DELA NAPRAVE

Samo hrbtna stran časovnika je opremljena z magnetom za pritrditev.

Opomba: Če želite časovnik pritrditi na navpično kovinsko površino, se prepričajte, da je vsaj polovica površine zadnje strani magneta v neposrednem stiku s kovinsko površino, na katero ga nameščate.

Vrsta izdelka **-** Časovnik vadbe, Teža **-** 153.7 g, Dimenzije **-** 156*52*24 mm, Velikost številk **-** 2.54 cm (1 palec), Kapaciteta baterije **-** 1800 mAh, Čas polnjenja **-** 3 ure, Poraba energije **-** 1.48 WH, Zahtevani električni tok **-** 1200 mA za polnjenje/ 200 mA za delovanje, Polnilna napetost **-** 5 V

Embalaža izdelka vsebuje: Časovnik za vadbo 1x, Polnilni kabel 1x, Daljinski upravljalnik 1x, Navodila za uporabo 1x

Proizvedeno na Kitajskem. **Proizvedeno za:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany. **Distributor:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kosice, Slovakia.

ΚΟΥΜΠΙΑ:

Ρύθμιση
Λειτουργία **Enter**

Διακοπή
Επαναφορά **Έναρξη**



ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΟΨΗ

Ένδειξη φόρτισης μπαταρίας

Δείκτες λειτουργίας

Αντίστροφη μέτρηση 10- δευτερολέπτων



Επιλεγμένη λειτουργία / Αριθμός κύκλων

Χρονοδιακόπτης

Σίγαση ήχου

Ένδειξη φόρτισης μπαταρίας

- **Ανάβει μόνιμα όσο φορτίζει**
- **Αναβοσβήνει όταν η μπαταρία είναι σχεδόν άδεια**
- **Απενεργοποιείται όταν η συσκευή είναι πλήρως φορτισμένη**



ON - Ενεργοποιεί τη συσκευή.
OFF - Απενεργοποιεί τη συσκευή

Θύρα φόρτισης USB-C

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το χρονόμετρο, διαβάστε προσεκτικά το συνημμένο εγχειρίδιο χρήσης και την ενότητα προφυλάξεων ασφάλειας.

Προειδοποίηση - Κίνδυνος που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο

Απαγορεύεται - Σημαίνει ότι οι ενέργειες δεν επιτρέπονται

Προσοχή - Κίνδυνος που μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη της σωματικής ή ψυχικής υγείας

Παραβιάσεις - Δηλώνει μη συμμόρφωση με τις αρχές της ορθής χρήσης

1. Συνιστάται ιδιαίτερα η χρήση της αρχικής μπαταρίας μόνο για την αποφυγή ανάφλεξης, έκρηξης και άλλων επικίνδυνων περιστατικών.

2. Ορισμένα εξαρτήματα (ή τα μέρη τους) ενδέχεται να απελευθερώσουν οσμές μετά την αποσυσκευασία λόγω μακροχρόνιας αποθήκευσης σε κλειστή συσκευασία. Αυτό είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο που σταδιακά θα εξαφανιστεί μετά τη μεταφορά του προϊόντος στον καθαρό αέρα.

3. Μην χρησιμοποιείτε σαπούνι ή επιθετικά καθαριστικά για να πλύνετε το χρονοδιακόπτη.

4. Ο χρονοδιακόπτης και τα εξαρτήματά του είναι λειτουργικά σε θερμοκρασίες που κυμαίνονται από -20 °C έως +60 °C. Εάν η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι εκτός αυτού του εύρους, η εγγύηση δεν έχει ισχύ.

5. Ο χρόνος φόρτισης δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 8 ώρες, διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος υπερθέρμανσης και ζημιάς στο προϊόν. Εάν δεν χρησιμοποιείτε το προϊόν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, απενεργοποιήστε το και φορτίστε το μία φορά το μήνα.

6. Βάσει της διεθνούς άδειας χρήσης, ούτε ο κατασκευαστής ούτε ο προμηθευτής φέρουν ευθύνη για τυχόν ατυχήματα ή ζημιές στο προϊόν που προκαλούνται από τη λανθασμένη χρήση του.

Λειτουργίες

- **ΡΟΛΟΙ -** 12/24 σε μορφή HH:MM.
- **MIIT -** 1 λεπτό άσκηση, 1 λεπτό ξεκούραση, 99 γύροι.
- **HIIT -** 30 δευτερόλεπτα άσκηση, 30 δευτερόλεπτα ξεκούραση, 99 γύροι.
- **Tabata -** 20 δευτερόλεπτα άσκηση, 10 δευτερόλεπτα ξεκούραση, 8 γύροι.
- **EMOM1 -** 1 λεπτό άσκηση, χωρίς ξεκούραση, 17 γύροι.
- **EMOM2 -** 1 λεπτό 30 δευτερόλεπτα άσκηση, 1 λεπτό ξεκούραση, 17 γύροι.
- **FGB1 -** 5 λεπτά άσκηση, 1 λεπτά διάλειμμα, 5 γύροι.
- **FGB2 -** 5 λεπτά άσκηση, 2 λεπτά διάλειμμα, 5 γύροι.
- **WRC -** 10 ομάδες προσαρμόσιμων στον χρήστη προγραμμάτων
- **ΠΑΝΩ -** σε μορφή MM:SS, 00:00 έως 99:59.
- **ΚΑΤΩ -** σε μορφή MM:SS, 99:59 έως 00:00.
- **ΧΡΟΝΌΜΕΤΡΟ -** σε μορφή MM:SS:ss(1/10 s) (1/100 s), 00:00:00 έως 99:59:99.

Περιγραφή κουμπιών:

Mode: Αλλάζει τη λειτουργία / το καθεστώς της άσκησης

Set: Επιτρέπει στον χρήστη να επιλέγει αλλαγές

Enter: Αποθηκεύει καινούρια ρύθμιση

Επαναφορά/->: Επαναφέρει τον χρονοδιακόπτη / κινεί τον δείκτη (σε καθεστώς ρύθμισης)

Stop/+: Θέτει σε παύση το χρονόμετρο /+1 στη θέση του δρομέα (στο καθεστώς ρύθμισης)

Start/-: Ξεκινά τον Χρονοδιακόπτη /-1 στη θέση του δείκτη (σε καθεστώς ρύθμισης)

ΒΑΣΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Βασικές προσαρμογές

1: Ενεργοποιήστε τον χρονοδιακόπτη, πατήστε το κουμπί Mode για μετάβαση στο καθεστώς ΡΟΛΟΓΙΟΥ. Η οθόνη θα δείξει 00:00.

Σημείωση: Ο διακόπτης κάνει μπιπ κατα την ενεργοποίηση κα την απενεργοποίηση Αυτή είναι μια φυσιολογική ένδειξη ενεργοποίησης και απενεργοποίησης του συστήματος.

2: Πατήστε το κουμπί SET για να αλλάξετε τη λειτουργία (οι αριθμοί που αναβοσβήνουν μπορούν να επεξεργαστούν).

Ρύθμιση χρονομέτρου:

- Η οθόνη εμφανίζει τη μορφή H1: 00:00.
- Πατήστε Enter για να απενεργοποιήσετε ή να επεξεργαστείτε τη λειτουργία.
- Στη συνέχεια, πατήστε **->** για να μετακινήσετε τον δείκτη στην οθόνη,
- Πατήστε **+** ή **-** για να ορίσετε την επιθυμητή ώρα.
- Αποθηκεύστε τη ρύθμιση και πατήστε το κουμπί ENTER.

Σημείωση: H1 είναι η 24ωρη μορφή λειτουργίας, H2 είναι η 12ωρη μορφή λειτουργίας. Οι επιλογές H1 και H2 μπορούν να αλλάξουν χρησιμοποιώντας το κουμπί **+/-** .

Ρύθμιση του χρονοδιακόπτη για φυσιολογική ή αντίστροφη μέτρηση

Παράδειγμα: *Ρύθμιση του χρόνου για μέτρηση από 0 έως 30 λεπτά*

- Πατήστε το κουμπί MODE για να μεταβείτε στη μέτρηση UP. Η οθόνη θα δείξει UP 00:00.
- Πατήστε το κουμπί SET για να απενεργοποιήσετε ή να επεξεργαστείτε τη λειτουργία.
- πατήστε **->** για να μετακινήσετε τον δείκτη,
- Πατήστε **+** ή **-** για τη ρύθμιση του χρονοδιακόπτη σε UP 30:00.
- Αποθηκεύστε τη ρύθμιση και πατήστε το κουμπί ENTER.

(**Σημείωση:** Μετά την αποθήκευση της ρύθμισης, η οθόνη επανέρχεται στο 0.)

• Πατήστε START για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση του χρονοδιακόπτη από 0 έως 30 λεπτά.

Παράδειγμα: *Ρύθμιση αντίστροφης μέτρησης από 20 λεπτά έως 0*

• Πατήστε το κουμπί MODE για να μεταβείτε στην επιλογή DOWN, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη DN 00:00.

• Πατήστε το κουμπί SET για να απενεργοποιήσετε ή να επεξεργαστείτε τη λειτουργία.

• πατήστε -> για να μετακινήσετε τον δείκτη,

• Πατήστε + ή - για τη ρύθμιση του χρονοδιακόπτη σε DN 20:00.

• Αποθηκεύστε τη ρύθμιση και πατήστε το κουμπί ENTER.

• Πατήστε START για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση του χρονοδιακόπτη από 20 έως 0. λεπτά.

Ρύθμιση της προπόνησης WRC

1. Αλλαγή του αριθμού προγράμματος του χρήστη

• Πατήστε MODE για να μεταβείτε στο πρόγραμμα WRC,

• Πατήστε RESET,

• Για να κάνετε κύκλο στα προγράμματα του χρήστη από το P0 έως το P9, πατήστε +/stop.

2. Αποθήκευση των προγραμμάτων προπόνησής σας στο P0

Παράδειγμα ρύθμισης: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 γύροι

* F= διάστημα άσκησης, C= διάστημα ξεκούρασης (διάλειμμα)

• Πατήστε RESET στη λειτουργία WRC και στη συνέχεια +/stop για να μεταβείτε στο πρόγραμμα προπόνησης P0.

• Πατήστε SET για να ρυθμίσετε την άσκηση 1 φορά,

• Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη F1 —,

• Πατήστε -> για να αλλάξετε τον δείκτη,

• Πατήστε + /- για να ρυθμίσετε τον χρόνο προπόνησης σε F1 00 20,

• Πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε.

• Πατήστε MODE για να ρυθμίσετε την ξεκούραση 1 φορά,

• Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη C1 —,

• Πατήστε -> για αλλαγή του δείκτη,

• Πατήστε + /- για να ρυθμίσετε τον χρόνο προπόνησης σε C1 00 18,

• Πιέστε ENTER για να αποθηκεύσετε.

• Πιέστε SET για να ρυθμίσετε τον χρόνο άσκησης 2,

• Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη F2 —,

• Πατήστε -> για αλλαγή του δείκτη,

• Πιέστε + /- για να ρυθμίσετε τον χρόνο προπόνησης σε F2 00 15,

• Πιέστε ENTER για να αποθηκεύσετε.

• Πιέστε MODE για να ρυθμίσετε το χρόνο ξεκούρασης 2,

• Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη C2 —,

• Πατήστε -> για αλλαγή του δείκτη,

• Πιέστε + /- για να ρυθμίσετε το χρόνο προπόνησης σε C2 00 12,

• Πιέστε ENTER για να αποθηκεύσετε.

• Πατήστε και κρατήστε πατημένο το ENTER για 2 δευτερόλεπτα για να βγείτε από τη λειτουργία επεξεργασίας του χρόνου άσκησης και ξεκούρασης

• Ορίστε τον αριθμό των γύρων που επιθυμείτε.

• Το χρονόμετρο εμφανίζει τώρα την ένδειξη C-C 01,

• Πατήστε -> για αλλαγή του δείκτη,

• Πιέστε +/- για αλλαγή στο C-C 03,

• Πατήστε ENTER για αποθήκευση και έξοδο από τη λειτουργία επεξεργασίας

• Πιέστε START για να εκτελέσετε το πρόγραμμα.

Τα προγράμματα F0-F9 μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία ποικίλων προγραμμάτων προπόνησης ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Ρύθμιση της λειτουργίας Χρονόμετρου

• Πατήστε MODE για να μεταβείτε στην επιλογή STOPWATCH, η οθόνη δείχνει τώρα 00:00:00.

• Πιέστε START για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.

• Πατήστε STOP για να κάνετε παύση.

• Πατήστε RESET για να επαναφέρετε το χρονόμετρο πίσω στο 00:00:00.

Προ-ρυθμισμένα προγράμματα

• MIIT - 1 λεπτό άσκησης, 1 λεπτό ξεκούρασης, 99 γύροι.

• HIIT - 30 δευτερόλεπτα άσκησης, 30 δευτερόλεπτα ξεκούρασης, 99 γύροι.

• Tabata - 20 δευτερόλεπτα άσκησης, 10 δευτερόλεπτα ξεκούρασης, 8 γύροι.

• EMOM1 - 1 λεπτό άσκησης, χωρίς διάλειμμα, 17 γύροι.

• EMOM2 - 1 λεπτό και 30 δευτερόλεπτα άσκησης, 1 λεπτό ξεκούρασης, 17 γύροι.

• FGB1 - 5 λεπτά άσκησης, 1 λεπτό διάλειμμα, 5 γύροι.

• FGB2 - 5 λεπτά άσκησης, 1 λεπτό διάλειμμα, 3 γύροι.

Βασικές ενέργειες:

1. Πατήστε MODE για να αλλάξετε το πρόγραμμα.
2. Πατήστε START για να ξεκινήσετε.

3. Πιέστε STOP για παύση.
4. Πατήστε RESET για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Ρύθμιση μιας αντίστροφης μέτρησης 10 δευτερολέπτων πριν από την άσκηση με ένα ηχητικό σύνθημα.

1. Για να ενεργοποιήσετε το χρονόμετρο, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί MODE για τρία δευτερόλεπτα και αφήστε το μόλις μαυρίσει η οθόνη.
2. Πατήστε το +/STOP για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αντίστροφη μέτρηση των 10 δευτερολέπτων. Πατήστε το πλήκτρο **-**/START για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον ήχο.
3. Πατήστε το MODE για να βγείτε από το καθεστώς ρυθμίσεων.

Ρύθμιση της έντασης του ήχου

1. Για να ενεργοποιήσετε τον χρονοδιακόπτη, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί MODE για τρία δευτερόλεπτα και αφήστε το μόλις μαυρίσει η οθόνη ενδείξεων.
2. Πατήστε το πλήκτρο **-**/START για να εισέλθετε στις ρυθμίσεις έντασης ήχου. Πιέζοντας περαιτέρω το πλήκτρο **-**/START γίνεται εναλλαγή μεταξύ των ρυθμίσεων έντασης ήχου από το 0 έως το 3. (0=σίγαση, 3=ψηλή ένταση).
3. Πατήστε MODE για να βγείτε από τις ρυθμίσεις.

Ρύθμιση της φωτεινότητας της οθόνης

1. Για να ενεργοποιήσετε τον χρονοδιακόπτη, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί MODE για τρία δευτερόλεπτα και αφήστε το μόλις η οθόνη της οθόνης μαυρίσει.
2. Πατήστε το RESET/**->** για να εισέλθετε στις ρυθμίσεις φωτεινότητας. Πατώντας RESET/**->** γίνεται περαιτέρω εναλλαγή μεταξύ των τριών διαθέσιμων ρυθμίσεων φωτεινότητας.
3. Πατήστε το MODE για να βγείτε από τις ρυθμίσεις.

Ρύθμιση των μορφών ώρας H1/H2

1. Για να ενεργοποιήσετε τον χρονοδιακόπτη, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί MODE για τρία δευτερόλεπτα και αφήστε το μόλις μαυρίσει η οθόνη ενδείξεων.
2. Πατήστε το πλήκτρο enter για να αλλάξετε μεταξύ των μορφών 24H/12H (H1/H2).
3. Πατήστε το MODE για να βγείτε από τις ρυθμίσεις.

Επαναφορά αποθηκευμένων δεδομένων

Πατήστε και κρατήστε πατημένα ταυτόχρονα τα κουμπιά ENTER και RESET για τουλάχιστον 3 δευτερόλεπτα.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΕΝΑ ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ

1. Κουμπί λειτουργίας

Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί την οθόνη του χρονοδιακόπτη.

2. Κυκλική μετάβαση στα προκαθορισμένα προγράμματα χρησιμοποιώντας το αριστερό και το δεξί βέλος

- **ΡΟΛΟΪ-** 12/24 μορφή HH:MM.
- **MIIT -** 1 λεπτό άσκησης, 1 λεπτό ξεκούρασης, 99 γύροι.
- **HIIT -** 30 δευτερόλεπτα άσκησης, 30 δευτερόλεπτα ξεκούρασης, 99 γύροι.
- **Tabata -** 20 δευτερόλεπτα άσκησης, 10 δευτερόλεπτα ξεκούρασης, 8 γύροι.
- **EMOM1 -** 1 λεπτό άσκησης, χωρίς ξεκούραση, 17 γύροι.
- **EMOM2 -** 1 λεπτό 30 δευτερόλεπτα άσκησης, 1 λεπτό ξεκούρασης, 17 γύροι.
- **FGB1 -** 5 λεπτά άσκησης, 1 λεπτό διάλειμμα, 5 γύροι.
- **FGB2 -** 5 λεπτά άσκησης, 1 λεπτό διάλειμμα, 3 γύροι.
- **WRC -** 10 ομάδες ρυθμιζόμενων προγραμμάτων χρήστη.
- **UP -** MM:SS μορφή, 00:00 έως 99:59.
- **DOWN -** MM:SS μορφή, 99:59 έως 00:00.
- **STOPWATCH -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) μορφή, 00:00:00 έως 99:59:99.

Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κουμπί που είναι ειδικά αφιερωμένο στην επιθυμητή λειτουργία. Για παράδειγμα, πατώντας το κουμπί CLOCK μεταφέρεστε απευθείας στην επιλογή ρύθμισης του ρολογιού.

3. Ρύθμιση λειτουργιών:

a. Ρυθμίσεις ρολογιού: Μόλις βρεθείτε στη ρύθμιση του ρολογιού, πατήστε EDIT για να αλλάξετε την ώρα που εμφανίζεται σε μορφή H1: 00:00. Πατήστε το δεξί ή το αριστερό βέλος για να μετακινήσετε τον δείκτη και χρησιμοποιήστε τα αντίστοιχα ψηφία για να ρυθμίσετε την επιθυμητή ώρα. Πατώντας ENTER αποθηκεύονται οι αλλαγές που πραγματοποιήσατε. Πατώντας το κουμπί A+ γίνεται εναλλαγή μεταξύ της μορφής ώρας 24 ωρών (H1) και της μορφής ώρας 12 ωρών (H2).

b. Ρύθμιση ενός μετρητή για την αντίστροφη μέτρηση: Για να ρυθμίσετε έναν μετρητή που μετράει μέχρι, για παράδειγμα, 30 λεπτά, πατήστε πρώτα το κουμπί UP ή εισαγάγετε την επιλογή UP χρησιμοποιώντας το αριστερό ή το δεξί βέλος. Μόλις φτάσετε εκεί, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη UP 00:00. Στη συνέχεια, πατήστε EDIT για να κάνετε τις αλλαγές. Χρησιμοποιήστε το αριστερό και το δεξί βέλος για να τοποθετήσετε τον δείκτη στο ψηφίο που θέλετε να αλλάξετε και ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή χρησιμοποιώντας αριθμημένα πλήκτρα

στο τηλεχειριστήριο. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρονοδιακόπτη να εμφανίζει UP 30:00. Με το πάτημα του πλήκτρου ENTER αποθηκεύεται η ρύθμιση. **Σημείωση:** Μόλις αποθηκεύσετε τη ρύθμιση, η οθόνη επανέρχεται στο μηδέν. Πιέζοντας το START θα ξεκινήσει η μέτρηση προς τα προ-ρυθμισμένα 30 λεπτά.

c. Ρύθμιση μιας αντίστροφης μέτρησης: Για να ρυθμίσετε έναν μετρητή που μετράει αντίστροφα προς το μηδέν, για παράδειγμα, για 20 λεπτά, πατήστε πρώτα το κουμπί DOWN ή εισάγετε την επιλογή DOWN χρησιμοποιώντας το αριστερό ή το δεξί βέλος. Μόλις φτάσετε εκεί, στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη DN 00:00. Στη συνέχεια, πατήστε EDIT για να κάνετε τις αλλαγές. Χρησιμοποιήστε το αριστερό και το δεξί βέλος για να τοποθετήσετε τον δείκτη στο ψηφίο που θέλετε να αλλάξετε και ρυθμίστε την επιθυμητή τιμή χρησιμοποιώντας αριθμημένα πλήκτρα στο τηλεχειριστήριο. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρονοδιακόπτη να εμφανίζει DN 20:00. Με το πάτημα του πλήκτρου ENTER αποθηκεύεται η ρύθμιση. Πατώντας το START θα ξεκινήσει τώρα η αντίστροφη μέτρηση προς το μηδέν από τα προκαθορισμένα 20 λεπτά.

d. Ρύθμιση διαστημάτων WRC για άσκηση και ξεκούραση: Εναλλαγή μεταξύ των 10 προγραμμάτων χρήστη: Για να ανοίξετε την επιλογή WRC, πατήστε το κουμπί WRC και στη συνέχεια πατήστε RESET. Χρησιμοποιώντας τα αντίστοιχα αριθμητικά πλήκτρα στο τηλεχειριστήριο, μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ των προγραμμάτων από P0 έως P9. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε τα διαστήματα άσκησης και ανάπαυσης P0 (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, 3 γύροι).

1. Πατήστε το κουμπί F-A για να ορίσετε το διάστημα άσκησης F1 και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη F1 —. Χρησιμοποιώντας το αριστερό και το δεξί βέλος, μπορείτε να μετακινήσετε τον δείκτη για να επιλέξετε τα επιθυμητά ψηφιακά διαστήματα. Πατώντας τα αντίστοιχα αριθμητικά πλήκτρα, ρυθμίστε την εμφανιζόμενη τιμή σε F1 00 20 και πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση.
2. Πατήστε το κουμπί C-U για να ρυθμίσετε το διάστημα ανάπαυσης C1 και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη C1 —. Χρησιμοποιώντας το αριστερό και το δεξί βέλος, μπορείτε να μετακινήσετε τον δείκτη για να επιλέξετε τις επιθυμητές θέσεις ψηφίων. Πατώντας τα αντίστοιχα αριθμητικά πλήκτρα, ρυθμίστε την εμφανιζόμενη τιμή σε C1 00 18 και πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση.
3. Πατήστε το κουμπί F-A για να ρυθμίσετε το διάστημα άσκησης F2 και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη F2 —. Χρησιμοποιώντας το αριστερό και το δεξί βέλος, μπορείτε να μετακινήσετε τον δείκτη για να επιλέξετε τις επιθυμητές θέσεις ψηφίων. Πατώντας τα αντίστοιχα αριθμητικά πλήκτρα, ρυθμίστε την εμφανιζόμενη τιμή σε F2 00 15 και πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση.
4. Πατήστε το κουμπί C-U για να ρυθμίσετε το διάστημα ανάπαυσης C2 και στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη C2 —. Χρησιμοποιώντας τα αριστερά και δεξιά βέλη, μπορείτε να μετακινήσετε τον δείκτη για να επιλέξετε τις επιθυμητές θέσεις ψηφίων. Πατώντας τα αντίστοιχα αριθμητικά πλήκτρα, ρυθμίστε την εμφανιζόμενη τιμή σε C-C 01. Χρησιμοποιώντας τα αριστερά και δεξιά βέλη, μπορείτε να μετακινήσετε τον κέρσορα για να επιλέξετε τις επιθυμητές θέσεις ψηφίων. Πατώντας τα αντίστοιχα αριθμητικά πλήκτρα, ρυθμίστε την εμφανιζόμενη τιμή σε C-C 03. Πατήστε το πλήκτρο ENTER για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση. Πιέστε START για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

e. Ρύθμιση χρονόμετρου: Πατήστε τα κουμπιά STOPWATCH ή μεταβείτε στη ρύθμιση STOPWATCH χρησιμοποιώντας τα αριστερά και δεξιά βέλη. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη 00:00:00. Με το πάτημα του πλήκτρου START θα ξεκινήσει και θα σταματήσει η μέτρηση του χρονόμετρου. Με το πάτημα του πλήκτρου RESET η ένδειξη του χρονόμετρου θα επανέλθει στο μηδέν.

4. Ειδικές λειτουργίες τηλεχειριστηρίου:

a. Ρύθμιση αντίστροφης μέτρησης 10 δευτερολέπτων πριν από την άσκηση: Πατήστε το κουμπί 10SEC για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.

b. Ρύθμιση φωτεινότητας: Μόλις ενεργοποιηθεί ο χρονοδιακόπτης, μπορείτε να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης χρησιμοποιώντας το κουμπί EXIT.

c. Ρύθμιση έντασης ήχου: Μόλις ενεργοποιηθεί ο χρονοδιακόπτης, μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου χρησιμοποιώντας το κουμπί MUTE.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

Μόνο η πίσω πλευρά του χρονόμετρου είναι εξοπλισμένη με έναν μαγνήτη στερέωσης.

Σημείωση: Για τη στερέωση του χρονόμετρου σε κατακόρυφη μεταλλική επιφάνεια, βεβαιωθείτε ότι τουλάχιστον η μισή επιφάνεια του μαγνήτη στην πίσω πλευρά βρίσκεται σε άμεση επαφή με τη μεταλλική επιφάνεια στην οποία τον τοποθετείτε.

Τύπος προϊόντος - Χρονόμετρο προπόνησης, Βάρος - 153.7 g, Διαστάσεις - 156*52*24 mm, Μέγεθος ψηφίων - 2.54 cm (1 inch), Χωρητικότητα μπαταρίας - 1800 mAh, Χρόνος φόρτισης - 3 hours, Κατανάλωση ενέργειας - 1.48 WH, Απαιτούμενο ηλεκτρικό ρεύμα - 1200 mA για φόρτιση/ 200 mA για λειτουργία, Τάση φόρτισης - 5 V

Η συσκευασία του προϊόντος περιλαμβάνει: Χρονοδιακόπτη προπόνησης 1x, Καλώδιο φόρτισης 1x, Τηλεχειριστήριο 1x, Οδηγίες χρήστη 1 x

Made in China. **Για λογαριασμό της:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Germany. **Διανομέας:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kosice, Slovakia.

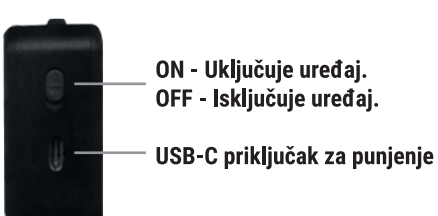
DUGMIĆI:





Indikator napunjenosti baterije

- **Svetli tokom punjenja**
- **Treperi kada je baterija skoro prazna**
- **Isključuje se kada je baterija potpuno napunjena**



SIGURNOSNE MERE OPREZA

Pre upotrebe ovog timera za teretanu pažljivo pročitajte priloženo uputstvo za upotrebu i odeljak o sigurnosnim merama opreza.

Upozorenje - Opasnost koja može dovesti do ozbiljnih povreda ili smrti

Zabranjeno - Označava nedopuštene radnje

Oprez - Opasnost koja može dovesti do oštećenja fizičkog ili mentalnog zdravlja

Kršenje pravila - Označava nepoštovanje principa pravilne upotrebe

1. Preporučljivo je koristiti samo originalnu bateriju kako biste izbegli požar, eksploziju i druge opasne pojave.

2. Neke komponente (ili njihovi delovi) mogu ispuštati mirise nakon raspakivanja, zbog dugotrajnog skladištenja u zatvorenoj ambalaži. Ovo je normalna pojava koja će postupno nestati nakon iznošenja proizvoda na svež vazduh.

3. Nemojte koristiti sapun ili agresivna sredstva za čišćenje timera za teretanu.

4. Timer za teretanu i njegove komponente rade na temperaturama od -20 °C do +60 °C. Ako je temperatura u okolini izvan ovog raspona, garancija je nevažeća.

5. Vreme punjenja ne sme biti duže od 8 sati, inače postoji opasnost od pregrejavanja i oštećenja proizvoda. Ukoliko proizvod ne koristite duže vrijeme, isključite ga i punite jednom mjesečno.

6. Na temelju međunarodne licence, ni proizvođač ni dobavljač nisu odgovorni za nezgode ili oštećenja proizvoda uzrokovana njegovom nepravilnom upotrebom.

FUNKCIJE

- **SAT -** format 12/24 HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuta vežbe, 1 minuta odmora, 99 sesija.
- **HIIT -** 30 sekundi vežbe, 30 sekundi odmora, 99 sesija.
- **Tabata -** 20 sekundi vežbe, 10 sekundi odmora, 8 sesija.
- **EMOM1 -** 1 minuta vežbe, bez odmora, 17 sesija.
- **EMOM2 -** 1 minuta 30 sekundi vežbe, 1 minuta odmora, 17 sesija.
- **FGB1 -** 5 minuta vežbe, 1 minuta odmora, 5 sesija.
- **FGB2 -** 5 minuta vežbe, 1 minuta odmora, 3 sesije.
- **WRC -** 10 grupa podesivih korisničkih programa.
- **UP -** format MM:SS, od 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** format MM:SS, od 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) format, od 00:00:00 do 99:59:99.

Opis dugmića

Mode: Menja funkciju/način rada

Set: Omogućuje korisniku unos promena

Enter: Čuva novu postavku

Reset/->: Resetiuje timer / pomera pokazivač (u načinu podešavanja)

Stop/+: Pauzira merač vremena /+1 na mestu pokazivača (u načinu podešavanja)

Start/-: Pokreće merač vremena /-1 na mestu pokazivača (u načinu podešavanja)

OSNOVNE POSTAVKE

Osnovna podešavanja

1: Uključite timer za teretanu, pritisnite tipku Mode za prebacivanje u način CLOCK. Ekran će prikazati 00:00.

Napomena: Timer za teretanu se oglašava zvučnim signalom kada se uključuje i isključuje. Ovo je normalan signal za pokretanje i gašenje sistema.

2: Pritisnite tipku SET za prebacivanje u mod za uređivanje (treptući brojevi se mogu uređivati).

Postavljanje timera za teretanu:

- Ekran prikazuje format H1 00:00.
- Pritisnite tipku SET za prebacivanje u mod za uređivanje,
- Zatim pritisnite -> za pomeranje pokazivača na ekranu,
- Pritisnite + ili - za postavljanje željenog vremena.
- Sačuvajte postavku tipkom ENTER.

Napomena: H1 je način 24-satnog formata, H2 je način 12-satnog formata. H1 i H2 mogu se mijenjati pomoću dugmića +/-.

Postavljanje timera za teretanu za odbrojavanje unapred ili unazad

Primer: *Postavljanje vremena za brojanje od 0 do 30 minuta*

- Pritisnite dugme MODE za prebacivanje u UP način rada. ekran će prikazati UP 00:00.
- Pritisnite dugme SET za prebacivanje u mod za uređivanje,
- pritisnite -> za pomeranje pokazivača,

• Pritisnite + ili - za postavljanje merača vremena na UP 30:00.
• Sačuvajte postavku pritiskom na ENTER. (Napomena: Nakon Čuvanja postavke, ekran se vraća na 0.)
• Pritisnite START da biste započeli odbrojavanje vremena od 0 do 30 minuta.

Primer: *Postavljanje odbrojavanja od 20 minuta do 0*

• Pritisnite dugme MODE za prebacivanje na DOWN način rada, na ekranu će se prikazati DN 00:00.
• Pritisnite dugme SET za prebacivanje u mod za uređivanje,
• pritisnite -> za pomeranje pokazivača,
• Pritisnite + ili - za postavljanje merača vremena na DN 20:00.
• Sačuvajte postavku pritiskom na ENTER.
• Pritisnite START za početak odbrojavanja merača vremena od 20 minuta do 0.

Postavljanje WRC intervala vežbanja + odmor

1. Promena korisničkog broja programa

• Pritisnite MODE za prebacivanje u WRC način rada,
• Pritisnite RESET,
• Za kruženje kroz korisničke programe od P0 do P9, pritisnite +/stop.

2. Čuvanje vaših programa treninga pod P0

Primer postavki: *F1=20 s, *C1=18 s, F2=15 s, C2 = 12 s, 3 sesije
* F= interval vežbanja, C= interval odmora (pauza)
• Pritisnite RESET u WRC modu, a zatim +/stop za prebacivanje na P0 program vježbanja.
• Pritisnite SET za postavljanje vežbe 1 put,
• ekran prikazuje F1 —,
• Pritisnite -> za promenu pokazivača,
• Pritisnite +/- za postavljanje vremena vežbanja na F1 00 20,
• Pritisnite ENTER da sačuvate.
• Pritisnite MODE za postavljanje odmora 1 put,
• ekran prikazuje C1 —-,
• Pritisnite -> za promjenu pokazivača,
• Pritisnite +/- za postavljanje vremena vježbanja na C1 00 18,
• Pritisnite ENTER da sačuvate.
• Pritisnite SET za postavljanje vežbe 2 puta,
• ekran prikazuje F2 —,
• Pritisnite -> za promenu pokazivača,
• Pritisnite +/- za postavljanje vremena vežbanja na F2 00 15,
• Pritisnite ENTER da sačuvate.
• Pritisnite MODE za postavljanje vremena odmora 2,
• ekran prikazuje C2 —-,
• Pritisnite -> za promenu pokazivača,
• Pritisnite +/- za postavljanje vremena vežbanja na C2 00 12,
• Pritisnite ENTER da sačuvate.
• Pritisnite i držite ENTER 2 sekunde za napuštanje moda za uređivanje vremena vežbanja i odmora
• Postavite željeni broj sesija.
• Timer za teretanu sada prikazuje C-C 01,
• Pritisnite -> za promenu pokazivača,
• Pritisnite +/- za prebacivanje na C-C 03,
• Pritisnite ENTER da sačuvate i napustite mod za uređivanje
• Pritisnite START za pokretanje programa.

Sesije F0–F9 mogu se koristiti za kreiranje različitih programa treninga prema vašim potrebama.

Postavljanje funkcije štoperice

• Pritisnite MODE za prebacivanje u STOPWATCH način rada, ekran sada prikazuje 00:00:00.
• Pritisnite START za pokretanje štoperice
• Pritisnite STOP za pauzu.
• Pritisnite RESET kako biste vratili štopericu na 00:00:00.

Unapred postavljeni programi

• MIIT - 1 minuta vežbe, 1 minuta odmora, 99 sesija.
• HIIT - 30 sekundi vežbe, 30 sekundi odmora, 99 sesija.
• Tabata - 20 sekundi vežbe, 10 sekundi odmora, 8 sesija.
• EMOM1 - 1 minuta vežbe, bez odmora, 17 sesija.
• EMOM2 - 1 minuta i 30 sekundi vežbe, 1 minuta odmora, 17 sesija.
• FGB1 - 5 minuta vežbe, 1 minuta odmora, 5 sesija.
• FGB2 - 5 minuta vežbe, 1 minuta odmora, 3 sesije.

Osnovne funkcije:

1. Pritisnite MODE za promenu načina rada.
2. Pritisnite START za početak.
3. Pritisnite STOP za pauzu.
4. Pritisnite RESET za resetovanje timera za teretanu.

DRUGE POSTAVKE

Postavljanje odbrojavanja od 10 sekundi pre vježbanja pomoću zvučnog signala

1. Za uključivanje timera za teretanu, pritisnite i držite dugme MODE tri sekunde i pustite ga kada ekran postane crn.

2. Pritisnite +/STOP za uključivanje ili isključivanje odbrojavanja od 10 sekundi. Pritisnite -/START za uključivanje ili isključivanje zvuka.

3. Pritisnite MODE za napuštanje postavki.

Podešavanje glasnoće zvuka

1. Za uključivanje timera za teretanu, pritisnite i držite dugme MODE tri sekunde i pustite ga kada ekran postane crn.

2. Pritisnite -/START za unos postavki glasnoće zvuka. Pritiskom na -/START dalje kružite između postavki glasnoće od 0 do 3. (0=utišano, 3=glasno).

3. Pritisnite MODE za napuštanje postavki.

Podešavanje svetline ekrana

1. Za uključivanje timera za teretanu, pritisnite i držite dugme MODE tri sekunde i pustite ga kada ekran postane crn.

2. Pritisnite RESET/-> za unos postavki svetline. Pritiskom na RESET/-> dalje kružite između tri dostupne postavke svetline.

3. Pritisnite MODE za napuštanje postavki.

Postavljanje formata vremena H1/H2

1. Za uključivanje timera za teretanu, pritisnite i držite dugme MODE tri sekunde i pustite je kada ekran postane crn.

2. Pritisnite enter za prebacivanje između 24H/12H formata (H1/H2).

3. Pritisnite MODE za napuštanje postavki.

Poništavanje spremljenih podataka

Pritisnite i držite dugmiće ENTER i RESET u isto vreme najmanje 3 sekunde.

KAKO KORISTITI DALJINSKI UPRAVLJAČ

1. Dugme za paljenje

Uključuje i isključuje ekran timera za teretanu.

2. Kretanje kroz unapred postavljene programe pomoću strelica levo i desno

- **CLOCK -** format 12/24 HH:MM.
- **MIIT -** 1 minuta vežbe, 1 minuta odmora, 99 sesija.
- **HIIT -** 30 sekundi vežbe, 30 sekundi odmora, 99 sesija.
- **Tabata -** 20 sekundi vežbe, 10 sekundi odmora, 8 sesija.
- **EMOM1 -** 1 minuta vježba, bez odmora, 17 sesija.
- **EMOM2 -** 1 minuta 30 sekundi vježba, 1 minuta odmora, 17 sesija.
- **FGB1 -** 5 minuta vežbe, 1 minuta odmora, 5 sesija.
- **FGB2 -** 5 minuta vežbe, 1 minuta pauze, 3 sesije.
- **WRC -** 10 grupa podesivih korisničkih programa.
- **UP -** format MM:SS, od 00:00 do 99:59.
- **DOWN -** format MM:SS, od 99:59 do 00:00.
- **STOPWATCH -** MM:SS:ss (1/10 s) (1/100 s) format, od 00:00:00 do 99:59:99.

Alternativno, možete koristiti dugme posebno posvećeno željenom načinu rada. Na primjer, pritiskom na dugme CLOCK prebacuje vas direktno u način rada clock.

3. Postavljanje funkcija:

a. Postavke sata: Kada ste u načinu rada podešavanje sata, pritisnite EDIT kako biste promenili vreme koje je prikazano u formatu H1: 00:00. Pritisnite desnu ili levu strelicu za pomeranje pokazivača i koristite odgovarajuće cifre za postavljanje željenog vremena. Pritiskom na ENTER Čuvaju se promjene koje ste napravili. Pritiskom na dugme A+ prebacujete se između 24-satnog (H1) i 12-satnog formata vremena (H2).

b. Postavljanje brojača za odbrojavanje: Da biste postavili brojač koji broji do npr. 30 minuta, prvo pritisnite dugme UP ili uđite u način rada UP strelicom levo ili desno. Kad stignete tamo, ekran prikazuje UP 00:00. Zatim pritisnite EDIT za izmene. Strelicama levo i desno postavite pokazivač na cifru koju želite promeniti i pomoću brojčanih dugmića na daljinskom upravljaču postavite željenu vrednost. Na ovaj način možete postaviti timer za teretanu da prikazuje UP 30:00. Pritiskom na ENTER Čuva se postavka. Napomena: nakon

što ste spremili postavku, ekran se vraća na nulu. Pritiskom na START sada će započeti odbrojavanje do unapred postavljenih 30 minuta.

c. Postavljanje odbrojavanja: Za postavljanje brojača koji odbrojava do nule od npr. 20 minuta, prvo pritisnite dugme DOWN ili uđite u način rada DOWN pomoću strelice levo ili desno. Kada uđete tamo, ekran prikazuje DN 00:00. Zatim pritisnite EDIT za izmene. Strelicama levo i desno postavite pokazivač na cifru koju želite promeniti i pomoću brojčanih dugmića na daljinskom upravljaču postavite željenu vrednost. Na taj način možete postaviti timer za teretanu da prikazuje DN 20:00. Pritiskom na ENTER Čuva se postavka. Pritiskom na START sada će započeti odbrojavanje prema nuli od unapred postavljenih 20 minuta.

d. Postavljanje WRC intervala za vežbanje i odmor: Prebacivanje između 10 korisničkih programa: Za otvaranje WRC načina rada, pritisnite dugme WRC i zatim pritisnite RESET. Pomoću odgovarajućih brojčanih dugmića na daljinskom upravljaču možete birati između programa od P0 do P9. Na primer, možete odabrati P0 intervale vežbanja i odmora (F1=20 s, C1=18 s, F2=15 s, C2=12 s, 3 sesije).

1. Pritisnite dugme F-A za postavljanje intervala vežbanja F1, a na ekranu će se prikazati F1 —. Pomoću strelica levo i desno možete pomerati pokazivač kako biste odabrali željene cifre. Pritiskom na odgovarajuće brojčane dugmiće postavite prikazanu vrednost na F1 00 20 i pritisnite ENTER da sačuvate postavke.
2. Pritisnite dugme C-U za postavljanje intervala odmora C1, a na ekranu će se prikazati C1 —. Pomoću strelica levo i desno možete pomerati pokazivač kako biste odabrali željene cifre. Pritiskom na odgovarajuće brojčane dugmiće postavite prikazanu vrednost na C1 00 18 i pritisnite ENTER da sačuvate postavke.
3. Pritisnite dugme F-A za postavljanje intervala vežbanja F2, a na ekranu će se prikazati F2 —. Pomoću strelica levo i desno možete pomerati pokazivač kako biste odabrali željene cifre. Pritiskom na odgovarajuće brojčane dugmiće postavite prikazanu vrednost na F2 00 15 i pritisnite ENTER da sačuvate postavke
4. Pritisnite dugme C-U za postavljanje intervala odmora C2, a na ekranu će se prikazati C2 —. Pomoću strelica lijevo i desno možete pomicati pokazivač kako biste odabrali željene znamenke. Pritiskom na odgovarajuće brojčane dugmee postavite prikazanu vrijednost na C2 00 12 i pritisnite ENTER da sačuvate postavke
5. Pritisnite dugme CYCLE kako biste postavili željeni broj sesija i na ekranu će se prikazati C-C 01. Pomoću strelica levo i desno možete pomerati pokazivač za odabir željenih cifri Pritiskom na odgovarajuće brojčane dugmiće postavite prikazanu vrednost na C-C 03. Pritisnite ENTER da sačuvate postavke. Pritisnite START za početak vežbanja.

e. Podešavanje štoperice: Pritisnite STOPWATCH dugme ili prebacite u režim STOPWATCH pomoću strelica levo i desno. Na ekranu će se prikazati 00:00:00. Pritiskom na START pokrenuće se i zaustaviti odbrojavanje štoperice. Pritiskom na RESET ponovno će se ekran štoperice vratiti na nulu.

4. Posebne funkcije daljinskog upravljača:

a. Postavljanje odbrojavanja od 10 sekundi pre vežbanja: Pritisnite dugme 10SEC za početak odbrojavanja.

b. Podešavanje svetline: Kada je timer za teretanu uključen, možete podesiti svetlinu ekrana pomoću dugmeta EXIT.

c. Podešavanje glasnoće zvuka: Kada je timer za teretanu uključen, možete podesiti glasnoću zvuka pomoću dugmeta MUTE.

UPOZORENJE O MAGNETSKOM DELU UREĐAJA

Samo je zadnja strana timera za teretanu opremljena magnetom za pričvršćivanje.

Napomena: Za pričvršćivanje timera za teretanu na okomitu vertikalnu površinu, proverite je li najmanje polovina zadnje površine magneta u direktnom kontaktu s metalnom površinom na koju ga postavljate.

Vrsta proizvoda - Timer za teretanu, Težina - 153.7 g, Dimenzije - 156*52*24 mm, Veličina brojeva - 2.54 cm (1 inch), Kapacitet baterije - 1800 mAh, Vreme punjenja - 3 sata, Potrošnja energije - 1.48 WH, Potrebna električna struja - 1200 mA za punjenje/ 200 mA za rad, Charging voltage - 5 V

Pakiranje proizvoda uključuje: Timer za teretanu 1x, Kabl za punjenje 1x, Daljinski upravljač 1x, Uputstvo za upotrebu 1x

Proizvedeno u Kini. **Napravljeno za:** GymBeam, Gartenfelder Str.1, 13599, Berlin-Gartenfeld, Nemačka. **Distributer:** GymBeam s.r.o., Rastislavova 93, 040 01 Kosice, Slovačka.

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.cz
GymBeam.sk | GymBeam.pl | GymBeam.hu
GymBeam.si | GymBeam.ro | GymBeam.hr
GymBeam.bg | GymBeam.rs | GymBeam.ba
GymBeam.ua | GymBeam.gr | GymBeam.it