

Mini Gym Timer

Benutzerhandbuch

Produkt: 6-stellige 1-Zoll-Mini-Zeitschaltuhr

- Maße: 155mm X 47 mm X 22 mm
- 1 Zoll großes, kristallklares, helles LED-Display für maximale Sichtbarkeit.
- Material: Silikongehäuse mit Acryllinse, leicht einzustellende integrierte Tasten auf der Oberseite.
- Netzteilversorgung: AC 110V-240V DC SV 1A mit Typ-C-USB-Kabel.
- Interna! Batterieversorgung: Vollständig aufgeladen in 3 Stunden, hält 10 Stunden
- Strangmagnet auf der Rückseite der Zeitschaltuhr zur Montage auf einer Metalloberfläche

Button Layout



- Einschalten: Halten Sie die **e>** Taste für 3 Sekunden. Timer zeigt Uhrfunktion an
- Ausschalten: Halten Sie die **e** Taste für 3 Sekunden lang gedrückt.
- Helligkeit einstellen: Drücke Sie die **○** Taste über 4 Ebenen
- Zurücksetzen: Doppelt schnelles Tippen auf die **☰** Reset-Taste
- Start/Stop: Drücken Sie die **☰** Reset-Taste
- Änderung des Wertes: **○** Taste
- Akku-Stand: Kleines rotes Licht an der Oberseite. Led-Licht schaltet sich ein, wenn der Timer geladen ist und schaltet sich bei voller Ladung aus. Der Timer zeigt "LO " an, wenn die Batterie schwach ist.

Allgemeine Einstellungen

Es gibt 7 Modi auf der Mini-Gym-Zeitschaltuhr. Die Einstellprozedur ist für alle programmierbaren Timer-Einstellungen ähnlich.

Uhr: 12-hour/ 24-hour HH:MM Zeit-Anzeige.

Countdown-Zähler: Programmierbar, max. Countdown von 99:59.

Format: Tn MM:SS

Aufwärts zählender Timer: Programmierbar, max. Zählung bis zu 99:59.

Format: UP MM:SS.

Intervall-Timer: Programmierbare Trainingszeit, Ruhezeit und Runden, bis zu 99 Runden.

TABATA: Vorprogrammierter Intervall-Timer, 8 Runden à 20 Sekunden Training und 10 Sekunden Pause.

Fight Gone Bad timer: Vorprogrammierter Intervall-Timer, 3 Runden mit 5X 1 Minute Training und dann 1 Minute Pause

99 Hundertstelsekunden aufwärts. Format: MM: SS: MS.

- Drücken Sie die **Ci)**- Taste, um die gewünschte Funktion auszuwählen.
- **So starten Sie den zuletzt verwendeten Timer:** Drücken Sie die **Ci)**- Taste, um den Timer direkt nach dem Drücken der FUNCTION-Taste zu starten und um den Timer-Modus auszuwählen.
- **So stellen Sie einen neuen Timer ein:**
 - Halten Sie die SET-Taste **0** für 3 Sekunden im Einstellmodus gedrückt und die erste Ziffer beginnt zu blinken.
 - Stellen Sie die Zielzeit ein, indem Sie **+ / - Taste 0** und SET-Taste **0** drücken. Drücken Sie die **+ / - 0 Tasten** um die Zeit zu ändern. Mit jedem Drücken der SET-Taste wird zur nächsten Zifferneinstellung weitergeschaltet. Drücken und halten Sie **0**, um den Wert schnell zu ändern.
 - Halten Sie die SET-Taste **0 für 3 Sekunden** gedrückt, um den Timer zu beenden und die Einstellungen zu speichern. Der Timer hört auf zu blinken.
 - Drücken Sie die START-Taste, um den neuen Timer zu starten oder zu stoppen.

UHR

- Drücken Sie die FUNCTION-Taste **Ci)**, um die Uhrfunktion auszuwählen. Oder halten Sie die START-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das Display einzuschalten. Der Timer zeigt die Uhrfunktion bei jedem Einschalten an.



Militärische Zeit (24-hour)



Standardzeit (12-hour)

- Um die Uhrzeit zu ändern, halten Sie den SET-Knopf auf **0** für 3 Sekunden in den Einstellmodus gedrückt, die erste Ziffer beginnt zu blinken.
- Stellen Sie die Zielzeit ein, indem Sie die **0-Taste** drücken, und die SET-Taste **0**.
- Jedes Drücken der **0-Taste** wird zur nächsten Zifferneinstellung weitergeschaltet.
- Drücken Sie **0 für 3 Sekunden**, um den Vorgang zu beenden und die Einstellungen zu speichern. Timer zeigt die Zeit normal an.
- Doppeltes, schnelles Antippen der **0-Taste** um zwischen dem 12-Stunden- und 24-Stunden-Anzeigeformat umzuschalten.
- Drücken Sie die **0-Taste** um die Helligkeit in 4 unterschiedlichen Stufen einzustellen.

Countdown Zähler

- Drücken Sie die FUNCTION **®**, um die Countdown-Funktion auszuwählen.



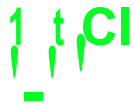
Um einen neuen Timer einzustellen, halten Sie die SET-Taste **0** für drei Sekunden in dem Einstellmodus gedrückt, bis die erste Ziffer zu blinken beginnt.

Stellen Sie die Ziel-Countdown-Zeit durch Drücken der + / - **0**-Taste und der SET-Taste **0** ein. Jedes Drücken der SET-Taste **0** wechselt zur Einstellung der nächsten Ziffer. Drücken Sie **0** wieder für 3 Sekunden um den Vorgang zu beenden und die Einstellungen abzuspeichern.

Drücken Sie die Taste START, um den neuen Countdown-Timer zu starten.

Aufwärts zählender Timer

- Drücken Sie die FUNCTION-Taste **Ci)** um die Aufwärtszählung der Timerfunktion zu wählen.



- Um einen neuen Timer einzustellen, halten Sie die SET-Taste **0** für 3 Sekunden in dem Einstellmodus gedrückt, die erste Ziffer beginnt zu blinken.

Stellen Sie die Zielzeit durch Drücken der + / - Taste **8** und der SET-Taste **0** ein. Jedes Drücken

Der SET-Taste wird zur Einstellung der nächsten Ziffer weitergeschaltet.

- Halten Sie SET **0** erneut 3 Sekunden lang gedrückt, um den Vorgang zu beenden und die Einstellungen zu speichern.

- Drücken Sie die Taste START, um den neuen Aufwärtszähler zu starten.

Intervall Timer

Der Intervall-Timer dient zum Herunterzählen von Trainings- und Ruhezeitintervallen im Fitnessstudio. Der Timer piept einmal, wenn die Trainingszeit endet, und zweimal, wenn die Ruhezeit endet.

Zwei grüne Ziffern zeigen die Runde an, weitere 4 Ziffern zeigen die Zeit im Format MM:SS an.



Trainingszeit einstellen

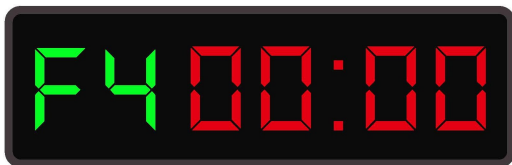


Ruhezeit einstellen

- Halten Sie die Taste **0** während der Einstellung für 3 Sekunden gedrückt, die erste grüne Ziffer beginnt zu blinken.
- Stellen Sie die Runde durch Drücken der + / - Taste auf **8**
- Drücken Sie die SET-Taste **0** ein zweites Mal, um die Trainingszeit P1 einzustellen und geben Sie die Zahlen mit der + / - Taste ein **8**
- Drücken Sie die SET-Taste **0** ein drittes Mal, um die P2-Ruhezeit einzustellen, und geben Sie die Zahlen mit der + / - Taste **8** ein
- Wenn alle Einstellungen abgeschlossen sind, halten Sie die SET-Taste **0** **3 Sekunden** lang gedrückt, um die Einstellungen zu speichern und zu beenden. Der Timer hört auf zu blinken.
- Drücken Sie die START-Taste, um den neuen Intervall-Timer zu starten

TABATA Timer

Der Tabata-Timer-Modus besteht aus 8 Runden mit 20 Sekunden Trainingszeit und 10 Sekunden Ruhezeit. Es piept einmal, wenn die Trainingszeit endet, und zweimal, wenn die Ruhezeit endet.



- Drücken Sie die FUNCTION-Taste **(i)** um die Funktion TBT-Timer auszuwählen.
- Drücken Sie die START-Taste **CID**, um den Timer zu starten/stoppen.
- Tippen Sie zweimal schnell auf die START-Taste **CID**, um den Timer zurückzusetzen.

Fight Gone Bad Timer

- Der FG B-Modus besteht aus drei 5-Minuten-Runden und 1 Minute Ruhezeit zwischen jeder Runde. Es piept einmal für jeden 1-Minuten-Trainingszeitstart und zweimal für jede 1-Minuten-Ruhezeit. Drücken Sie die FUNCTION-Taste **(i)**, um die FGB-Timerfunktion auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste **CID**, um den Timer zu starten/stoppen.
- Tippen Sie zweimal schnell auf die START-Taste **CID**, um den Timer zurückzusetzen.

Stoppuhr

Der Timer zählt von Null aufwärts (Format Minuten, Sekunden und Hundertstelsekunden).



- Drücken Sie die Taste FUNCTION (**i**), um die Stoppuhrfunktion auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste **CID**, um den Timer zu starten/stoppen.
- Doppeltes schnelles Antippen der Taste **ID**, um auf Null zurückzusetzen.