

## ATX® INTERVAL TIMER

### Anzeige

24-Stunden-Anzeige



12-Stunden-Anzeige



1. Drücken Sie **CLOCK**, um die aktuelle Uhrzeit anzuzeigen.
2. Drücken Sie 24Hrs oder 12Hrs, um die 24- oder 12-Stunden-Uhr zu wählen.
3. Drücken Sie im 24-Stunden-Modus **EDIT**, um die Zeit einzustellen. Drücken Sie die **Pfeiltasten nach links oder rechts**, um den Eingabewert einzustellen.
4. Drücken Sie **EDIT** zum Speichern und Beenden. Zum Beenden ohne zu speichern, drücken Sie **EXIT**.

### Intervall-Timer

Einstellen der  
Trainingszeit



Einstellung der  
Ruhezeit




1. Drücken Sie **INT** für den Intervallmodus. Die grünen Zahlen stehen für Runden (max. 99). Die roten Zahlen stehen für die Arbeits- oder Ruhezeit (max. 99 Minuten und 59 Sekunden). Blinkende rote Punkte zeigen die Trainingszeit an, andernfalls ist es die Ruhezeit.
2. Drücken Sie **EDIT**, um ein neues benutzerdefiniertes Intervall einzurichten, und geben Sie den Runden-Wert (grüne Zahlen) mit der Zahlentaste ein.
3. Drücken Sie ein **zweites Mal EDIT**, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie den **Pfeil nach links oder rechts**, um den Eingabewert (rote Zahlen) anzupassen.

4. Drücken Sie ein **drittes Mal auf EDIT**, um die Ruhezeit einzustellen. Drücken Sie **Pfeil nach links oder Pfeil nach rechts**, um den Eingabewert (rote Zahlen) anzupassen.
5. Drücken Sie erneut auf **Bearbeiten**, um zu speichern und zu beenden. Um Ihre Einstellungen als Tastenkombination zu speichern, drücken Sie eine **Zifferntaste**, um sie zu binden. Zum Beenden ohne zu speichern, drücken Sie **EXIT**.
6. Drücken Sie **Up/Dn**, um zu entscheiden, ob der Timer aufwärts oder abwärts zählen soll.
7. Drücken Sie **OK**, um den Intervalltimer zu starten/ anzuhalten/ fortzusetzen.

## Stoppuhr

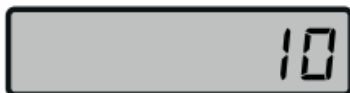


1. Drücken Sie  um den Stoppuhrmodus zu aktivieren.
2. Drücken Sie **OK**, um den Stoppuhr-Timer zu starten/ anzuhalten/ fortzusetzen.
3. Drücken Sie die Taste "**RESET**", um den Timer auf 00:00 zurückzusetzen.

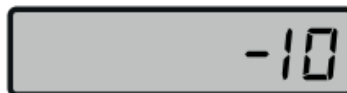
Hinweis: Der maximale Wert der Stoppuhr beträgt 99 Minuten (grüne Zahlen), 59 Sekunden und 99 Hundertstelsekunden (rote Zahlen).

## 10-Sekunden Countdown

Aktiviert



Deaktiviert

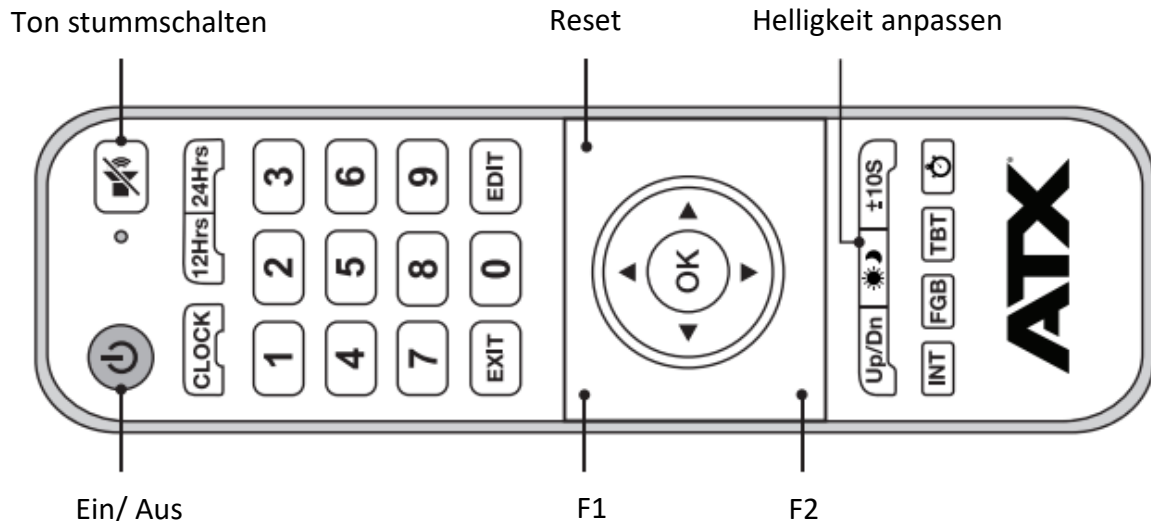


1. Drücken Sie **±10S**, um den 10-Sekunden Countdown vor dem Start des Timers zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Hinweis: Der Timer piept dreimal am Ende des Countdowns.

## Reset Timer

1. Drücken Sie **RESET**, um den Timer auf die Standardeinstellungen des derzeit aktiven Modus zurückzusetzen oder um eine neue Funktion auszuwählen.



## Countdown-Timer



1. Drücken Sie die die **nach unten gerichtete Pfeiltaste** für den Countdown-Modus.
2. Drücken Sie **OK**, um den Countdown-Timer zu starten/ anzuhalten/ fortzusetzen.
3. Drücken Sie **EDIT**, um einen neuen Countdown-Timer einzurichten. Drücken Sie Pfeil nach links oder Pfeil nach rechts, um den Eingabewert anzupassen.
4. Drücken Sie erneut **EDIT**, um zu speichern und zu beenden. Um Ihre Einstellung als Kurzbefehl zu speichern, drücken Sie eine Zifferntaste, um sie zu binden. Zum **Beenden** ohne zu speichern, drücken Sie **EXIT**.

## Count Up Timer



1. Drücken Sie die Pfeiltaste nach oben für den Aufwärtzählmodus.
2. Drücken Sie **OK**, um den Aufwärtzähler zu starten/ anzuhalten/ fortzusetzen.
3. Drücken Sie **EDIT**, um einen neuen Aufwärtzähler einzurichten. Drücken Sie Pfeil nach links oder Pfeil nach rechts, um den Eingabewert anzupassen.
4. Drücken Sie erneut **EDIT**, um zu speichern und zu beenden. Um Ihre Einstellung als Kurzbefehl zu speichern, drücken Sie eine Zifferntaste. Zum **Beenden** ohne zu speichern, drücken Sie **EXIT**.

## Standard 100 Minuten Count-Up Timer



1. Drücken Sie **F1**, um den 100 Minuten Count-up-Modus zu aktivieren.
2. Drücken Sie **OK**, um den Aufwärtzähler zu starten/ anzuhalten/ fortzusetzen.
3. Drücken Sie **RESET**, um den Timer auf 00:00 zurückzusetzen.

Hinweis: Dieser Timer kann nicht geändert werden. Er zählt von 00:00 bis 99:59 hoch.

## Standardmäßig 20 Minuten Countdown-Timer



1. Drücken Sie **F2**, um den 20 Minuten Countdown-Modus zu aktivieren.
2. Drücken Sie **OK**, um den Aufwärtzähler zu starten/ anzuhalten/ fortzusetzen.
3. Drücken Sie **RESET**, um den Timer auf 20:00 zurückzusetzen.

Hinweis: Dieser Timer kann nicht geändert werden. Er zählt von 20:00 bis 00:00 runter.

## Fight Gone Bad Timer



1. Drücken Sie **FGB**, um den Fight-Gone-Bad-Modus zu aktivieren.
2. Drücken Sie **OK**, um den Aufwärtzähler zu starten/ anzuhalten/ fortzusetzen.
3. Drücken Sie **RESET**, um den Timer auf 17:00 zurückzusetzen.

Hinweis: Das FGB besteht aus drei 5-Minuten-Runden mit 1 Minute Pause zwischen jeder Runde. Der Timer piept einmal pro Trainingsminute und zweimal, wenn die einminütige Ruhezeit beginnt.

## Tabata Timer



1. Drücken Sie **TBT**, um den Tabata-Modus zu aktivieren.
2. Drücken Sie **OK**, um den Aufwärtzähler zu starten/ anzuhalten/ fortzusetzen.
3. Drücken Sie **RESET**, um den Timer auf 00:00 zurückzusetzen.

Hinweis: Der TBT-Modus besteht aus acht 20-Sekunden-Runden mit einer 10-Sekunden-Pause zwischen jeder Runde. Der Timer piept einmal pro 20-Sekunden-Runde und zweimal, wenn die 10-Sekunden-Ruhezeit beginnt.