

Návod ke sportovnímu časovači



FUNKCE ČASOVAČE

► Tlačítko Tabata:

Přednastavený čas aktivity (F) 20 sekund / Interval odpočinku (C) 10 sekund; opakuje se 8krát. (Časovač ukáže F1 00:20, interval C1 00:10 až po F8 00:20, interval C8 00:10, poté se celkově 8× zopakuje).

► Tlačítko FGB (Fight Gone Bad):

FGB1: Přednastavený čas aktivity 5 min / interval odpočinku 1 min / opakuje se 5krát.
FGB2: Přednastavený čas aktivity 5 min / interval odpočinku 1 min / opakuje se 3krát.

► Uživatelské nastavení intervalů (Formát: Fn MM:SS, Cn MM:SS)

Nastavte čas práce F & interval odpočinku C, poté zadejte počet opakování.

Příklad pro 8minutové cvičení (opakované 3krát), kde čas tréninku je 1 minuta a interval odpočinku je 20 sekund

:Postup nastavení:

Stiskněte číslo 1 - zobrazí se P1; Stiskněte ****EDIT****, poté zadejte níže uvedené hodnoty

F1 01:00 -> stiskněte (EDIT) -> C1 00:20 -> stiskněte (EDIT)

F2 01:00 -> stiskněte (EDIT) -> C2 00:20 -> stiskněte (EDIT)

F3 01:00 -> stiskněte (EDIT) -> C3 00:20 -> stiskněte (EDIT)

F4 01:00 -> stiskněte (EDIT) -> C4 00:20 -> stiskněte (EDIT)

F5 01:00 -> stiskněte (EDIT) -> C5 00:20 -> stiskněte (EDIT)

F6 01:00 -> stiskněte (EDIT) -> C6 00:20

Stiskněte OK, zadejte počet opakování u položky C - C 03

Nakonec stiskněte tlačítko OK pro uložení nastavení.

Stisknutím tlačítka START spustíte odpočet.

Výše uvedené nastavení se uloží pod číslo 1. Rychle ho přistě spustíte stisknutím čísla 1 a tlačítka START.

Tento časovač dokáže uložit do paměti 10 skupin nastavení pod čísly 0 až 9.

Maximální počet opakování je 99.

DALŠÍ FUNKCE ČASOVAČE

► Clock Setting (Nastavení hodin): Formát H1 HH:MM pro 24hodinový režim / H2 HH:MM pro 12hodinový režim.

► Count-UP (Přičítání času): Označení UP MM:SS (Max. 99:59).

Počítá čas nahoru od 00:00 do cílového času.

► Countdown (Odčítání času): Označení dn MM:SS (Max. 99:59).

Odpočítává čas z cílového času dolů do 00:00.

► Stopwatch (Stopky): Formát MM SS:SS/100 (Max. 99 59:99).

Počítá čas od 00 00:00 do 99 59:99 (včetně setin sekundy).

Technické parametry:

napájení: 230V

příkon: 15W

dálkové ovládání: IF

dosah: 10-15m

velikost panelu: 610x 230x 75mm

velikost číslic: čas: 175mm

funkce: 38mm

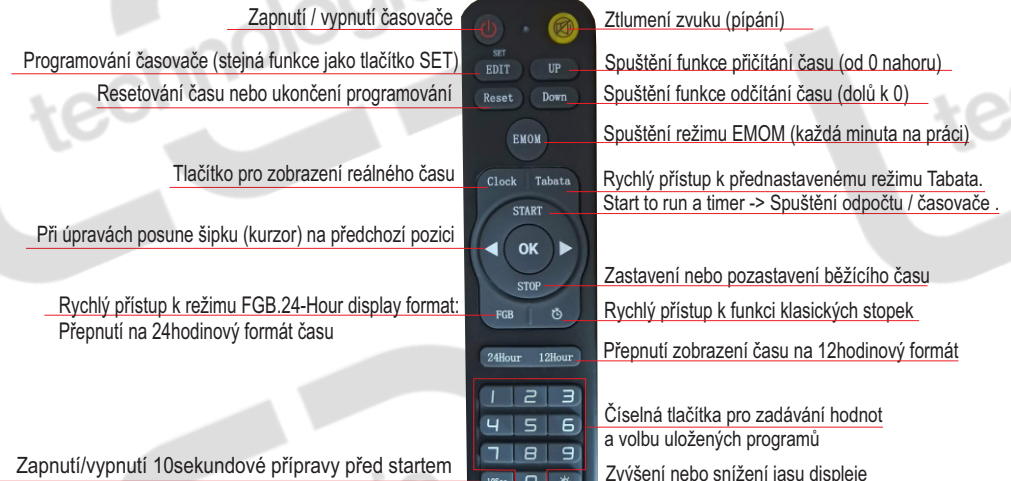
krytí: IP20/ IP57 pro venkovní použití

materiál: AL profil + krycí plexi 4mm

TLAČÍTKA DÁLKOVÉHO OVLADAČE

(Bezdrátové ovládání časovače)

Zapnutí/vypnutí 10sekundové přípravy před startem.



Důležité upozornění:
tlačítka nejsou aktivní po spuštění
Zapnutí / vypnutí časovače

RESET vymazání zpět na přednastavená data nebo vynulování

Dálkový ovladač vyžaduje 2 baterie AAA k napájení (není součástí balení)

Hodiny

Běžný režim hodin: Zobrazuje aktuální čas.
Změna aktuálního času: Stiskněte tlačítko „CLOCK“ a poté tlačítko „SET“.
Pomocí šipek a číselných kláves zadejte požadovaný čas. Výběr uložte stisknutím „OK“.
Formát 12 / 24 hodin: V režimu hodin stiskněte tlačítko 12 hour nebo 24hour pro přepnutí formátu času.

Stopwatch Timer (Stopky)

Vstupte do režimu stopky.
Stisknutím tlačítka START stopky spustíte.
Stisknutím tlačítka STOP stopky zastavíte.
Tlačítkem vymažete hodnotu zpět na nulu.

EXIT (Tlačítko Ukončit)

Stisknutím tohoto tlačítka odejdete bez uložení změn.

OK (Tlačítko OK)

Slouží k uložení dat po naprogramování.

Brightness Adjust (Nastavení jasu)

Slouží ke zvýšení nebo snížení jasu displeje.

UP (Count-Up / Přičítání času)

Zapne režim odpočítávání směrem nahoru (od nuly).
Postup: Stiskněte tlačítko „UP“ a poté tlačítko „SET“.
Na obrazovce se zobrazí „UP 99 59“.
Pomocí šipek vlevo/vpravo a číselných kláves zadejte požadovaný cílový čas.
Poté stiskněte tlačítko „OK“.
Na obrazovce se zobrazí „UP 00 00“. Stisknutím tlačítka „START“ spustíte odpočet od 00:00 do zvolené hodnoty.
Během odpočtu: Můžete stisknout tlačítko „STOP“ pro pozastavení a pokračovat stisknutím „START“.
Stisknutím tlačítka „RESET“ vrátíte časovač na přednastavené hodnoty.

start (Tlačítko Spustit)

Po uložení hodnot stiskněte toto tlačítko pro spuštění odpočtu.

Voice On/Off (Zvuk zapnut / vypnut)

Slouží k zapnutí nebo vypnutí zvukových signálů.

10 Seconds Active/Inactive (Příprava 10 sekund)

Toto tlačítko aktivuje nebo deaktivuje 10sekundové odpočítávání na přípravu před každým spuštěním časovače.
Pokud časovač přestane fungovat, odpojte jej ze sítě a znovu zapojte.

Tabata

Podpora režimu Tabata. Přednastavený čas práce (F) 20 sekund / Intervaly odpočinku (C) 10 sekund; Opakuje se 8krát.

FGB

Podpora režimů FGB1 a FGB2

.FGB1: Práce 5 min / odpočinek 1 min / 5 kol.

FGB2: Práce 5 min / odpočinek 1 min / 3 kola.

SET/EDIT (Nastavení / Úprava)

Uživatelské nastavení v režimu běžných hodin, odpočítávání dolů, odpočítávání nahoru a intervalového režimu.

Number Keys (Číselné klávesy)

Slouží k zadávání dat, vstupu do intervalového režimu a vyvolání uložených programů.

DOWN (Countdown / Odpočítávání času dolů)

Zapne režim odpočítávání směrem dolů k nule.
Postup: Stiskněte tlačítko „DOWN“ a poté tlačítko „SET“. Pomocí šipek vlevo/vpravo a číselných kláves zadejte požadovaný počáteční čas. Stisknutím tlačítka „OK“ nastavení uložíte a ukončíte.
Stisknutím tlačítka „START“ spustíte odpočítávání ze zvoleného času do 00:00.
Během odpočtu: Můžete stisknout tlačítko „STOP“ pro pozastavení a pokračovat stisknutím „START“.
Stisknutím tlačítka „RESET“ vrátíte časovač na přednastavené hodnoty.

STOP (Zastavit)

Stisknutím tlačítka stop zastavíte běžící čas. Opětovným stisknutím tlačítka start pokračujete v odpočtu od zastaveného času.

EMOM (v textu jako EBOM)

Odpočítávání jedné minuty, celkem 99 cyklů (každou minutu začíná nové kolo)

JAK OVLÁDAT ČASOVAČ – Podrobné příklady

◆ Režim času / Hodiny (Příklad nastavení na 22:30)

1. Stiskněte tlačítko „CLOCK“.
2. Stiskněte tlačítko „SET“.
3. Pomocí číselných kláves a pravé šipky zadejte 22:30.
4. Stiskněte tlačítko „OK“ pro uložení.
5. Formát můžete kdykoliv změnit z 22:30 na 10:30 stisknutím tlačítka „12Hour/24Hour“.

◆ Režim odpočítávání dolů / Countdown (Příklad nastavení na 12:10)

1. Stiskněte tlačítko „Down“.
2. Stiskněte tlačítko „SET“.
3. Zadejte 12:10.
4. Stiskněte tlačítko „OK“ pro uložení.
5. Stisknutím tlačítka „START“ spustíte odpočítávání z 12:10 do 00:00. Časovač pípe, jakmile dosáhne času dn 00:00. Stisknutím tlačítka „STOP“ odpočet pozastavíte, stisknutím „RESET“ se vrátíte zpět na 12:10.

◆ Režim přičítání času / Count-up (Příklad nastavení od 00:00 do 20:00)

1. Stiskněte tlačítko „UP“ pro vstup do režimu přičítání.
2. Stiskněte tlačítko „SET/EDIT“ a zadejte cílový čas 20:00.
3. Stiskněte tlačítko „OK“ pro uložení.
4. Stisknutím tlačítka „START“ spustíte počítání od 00:00 do 20:00.
Časovač pípne, jakmile dosáhne času UP 20:00. Stisknutím tlačítka „STOP“ čas pozastavíte, stisknutím „RESET“ se vrátíte zpět na 00:00.

◆ Režim stopek / Stopwatch (Běh od 00:00:00 do 99:59:99)

1. Stiskněte tlačítko se symbolem stopek (ikona hodin/kolečka).
2. Stisknutím tlačítka „START“ spustíte měření od nuly.
3. Stisknutím tlačítka „STOP“ stopky zastavíte, stisknutím „RESET“ je vynulujete zpět na 00:00:00.

PŘÍKLAD POKROČILÉHO NASTAVENÍ INTERVALŮ (Uložení pod číslo 2)

Tento postup ukazuje, jak nastavit různé délky cvičení a odpočinku do jedné série:

1. Stiskněte tlačítko „Číslo 2“ (na displeji časovače se zobrazí P2).
2. Stiskněte tlačítko „EDIT“ a zadejte čas F1 01:00 (1. kolo cvičení: 1 minuta).
3. Stiskněte tlačítko „EDIT“ a zadejte čas C1 00:10 (1. pauza: 10 sekund).
4. Stiskněte tlačítko „EDIT“ a zadejte čas F2 02:00 (2. kolo cvičení: 2 minuty).
5. Stiskněte tlačítko „EDIT“ a zadejte čas C2 00:20 (2. pauza: 20 sekund).
6. Stiskněte tlačítko „EDIT“ a zadejte čas F3 10:00 (3. kolo cvičení: 10 minut).
7. Stiskněte tlačítko „EDIT“ a zadejte čas C3 01:00 (3. pauza: 1 minuta).
8. Stiskněte tlačítko „OK“ pro uložení. Displej přejde do nastavení počtu celkových opakování (kol).
9. Zadejte C-C 02 (celá tato série se zopakuje 2krát).
10. Stisknutím tlačítka „START“ spustíte odpočet.

Výše uvedené nastavení se uloží do paměti pod číslem 2.

Příště ho rychle spustíte pouhým stisknutím čísla 2 a tlačítka START.

Nezapomeňte stisknout tlačítko „OK“ pro uložení vašeho nastavení.

Čištění:

Odpojte zařízení ze sítě, chcete-li jej vyčistit nebo pokud jej nepoužíváte.

Čistěte zařízení vlhkým hadříkem. Nepoužívejte alkohol ani rozpouštědla