






FUNGUS
SPORTS



FITNESS TIMER

-  Handleiding (pagina 3 - 8)
-  Manual (page 9 - 14)
-  Anleitung (Seite 15 – 20)



Inhoudsopgave

Conformiteitsverklaring - pagina 3

Gezondheids- en veiligheidsinformatie - pagina 4

Uitleg functies fitness timer - pagina 5 - 6

Klok

Tabata

FGB (Fight Gone Bad)

Handmatige interval training

Count up

Countdown

Stopwatch

EMOM (Every minute on the Minute)

Extra functies - pagina 6

Mute knop

Helderheid scherm

Vorbereidingstijd

Uitleg afstandsbediening - pagina 7

Uitleg knoppen op fitness timer - pagina 8



Table of contents

Declaration of Conformity - page 9

Health and Safety Information - page 10

Explanation of fitness timer functions - page 11 - 12

Clock

Tabata

FGB (Fight Gone Bad)

Manual interval training

Count up

Countdown

Stopwatch

EMOM (Every minute on the minute)

Additional Features - page 12

Mute button

Brightness screen

Preparation time

Remote control buttons - page 13

Fitness Timer buttons - page 14



Inhalt

Konformitätserklärung - Seite 15

Gesundheits- und Sicherheitsinformationen - Seite 16

Erläuterung der Funktionen des Fitness-Timers - Seite 17 - 18

Uhr

Tabata

FGB (Fight Gone Bad)

Manuelles Intervalltraining

Count up

Countdown

Stoppuhr

EMOM (Every minute on the minute)

Zusatzfunktionen - Seite 18

Stummschalttaste

Bildschirmhelligkeit

Vorbereitungszeit

Erklärung der Fernbedienung - Seite 19

Erklärung der Tasten des Fitness-Timers - Seite 20



Importeur

Fungus E-Commerce
Annie M.G. Schmidthof 20
6515XB Nijmegen, Nederland
info@fungus-ecommerce.nl

Conformiteitsverklaring

Product: Fungus Sports – Fitness timer, EAN: 8720663532237

Het hierboven beschreven voorwerp is in overeenstemming met de desbetreffende harmonisatiewetgeving van de Unie:

2014/30/EU inzake elektromagnetische compatibiliteit

2014/35/EU inzake het op de markt aanbieden van elektrisch materiaal bestemd voor gebruik binnen bepaalde spanningsgrenzen

Het hierboven beschreven voorwerp is in overeenstemming met de harmonisatienormen van de Unie:

EN 60730-1:2016: Automatische elektrische regelaars

EN 60730-2-7:2010: Automatische elektrische regelaars - Deel 2-7: Bijzondere eisen voor tijdschakelaars, tijd klokken en klokgestuurde programmaschakelaars

EN 61000-3-2:2014: Elektromagnetische compatibiliteit (EMC) - Deel 3-2: Limietwaarden - Limietwaarden voor de emissie van harmonische stromen (ingangsstroom van de toestellen ≤ 16 A per fase)

EN 61000-3-3:2013: Elektromagnetische compatibiliteit (EMC) - Deel 3-3: Limietwaarden voor spanningswisselingen, spanningsschommelingen en flikkering in openbare laagspanningsnetten voor apparatuur met een ingangsstroom ≤ 16 A per fase en zonder voorwaardelijke aansluiting



Richtlijn betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) en batterijen



Einde levensduur product

Het bovenstaande symbool betekent dat je product in overeenstemming met lokale wet- en regelgeving gescheiden van huishoudelijk afval moet worden afgevoerd. Wanneer het product het einde van zijn levensduur heeft bereikt, moet je het naar een inzamelpunt brengen dat is aangewezen door de lokale autoriteiten, waar het op een veilige manier kan worden afgevoerd of gerecycled. De gescheiden inzameling en recycling van je product ondersteunt de bescherming van natuurlijke hulpbronnen, de volksgezondheid en het milieu.



Gezondheids- en veiligheidsinformatie

Voor gebruik lezen om het risico op persoonlijk letsel, ongemak, schade aan eigendommen, inclusief schade aan je fitness timer, en andere potentiële gevaren te verminderen.

Installatie

De verpakking bevat een Fitness Timer, afstandsbediening met twee AAA-batterijen, een USB-C kabel, USB stroomadapter en twee schroeven. Gebruik enkel de meegeleverde kabel en adapter. Verwijder de stekker uit het apparaat wanneer deze niet wordt gebruikt.

Zorg ervoor dat de schroeven stevig in de muur zitten voordat de Fitness Timer wordt opgehangen.

Gebruik

Deze Fitness Timer is bedoeld om u te ondersteunen tijdens uw sportbeoefening. Raadpleeg een arts om uw gezondheid te beoordelen voor gebruik van deze timer. De timer is ontworpen voor binnen gebruik.

Ga voorzichtig om met de fitness timer. Het apparaat kan beschadigd raken als je het uit elkaar haalt, laat vallen, buigt, verbrandt, plet of doorboort. Het gebruik van een beschadigd apparaat kan leiden tot oververhitting of letsel. Stel de fitness timer niet bloot aan vloeistoffen, aangezien dit kortsluiting en oververhitting kan veroorzaken. Als het apparaat nat is geworden, probeer het dan niet te drogen met een externe warmtebron. De fitness timer is ontworpen om optimaal te werken bij omgevingstemperaturen tussen 0 en 35 °C en dient te worden opgeslagen bij omgevingstemperaturen tussen -10 en 45 °C. Stel de timer niet bloot aan temperaturen van meer dan 45° C aangezien dit het product kan beschadigen en risico op brand veroorzaakt.

Schoonmaken

Verwijder de stekker uit het apparaat tijdens het schoonmaken. Gebruik geen alcohol of ander schoonmaakmiddel. Gebruik een zo min mogelijk vochtige doek.

Technische specificaties

Stroom input: AC 110-240V

Stroom output: DC V5

Afmetingen timer: 30,8 x 8,6 x 3 cm

Gewicht timer: 354 gram

Versie 1.0 januari 2021



Uitleg functies fitness timer

De timer bevat verschillende vaste trainingsprogramma's en biedt de mogelijkheid om eigen programma's te maken. Hieronder worden de mogelijkheden uitgelegd.

Klok

Druk op "Clock" om de huidige tijd weer te geven. Druk op "Edit" om de klok aan te passen. Toets de huidige tijd in. Bijvoorbeeld 12:30, druk op de afstandsbediening op 1 ► 2 ► 3 ► 0. Druk op "Ok" om de nieuwe tijd te bevestigen. Druk op "24 hour" of "12 hour" om de tijdsweergave te wijzigen.

TABATA

Druk op "Tabata" om in de Tabata modus te komen en op "Start" om te starten. In deze modus sport je 20 seconden om vervolgens 10 seconden te rusten. In totaal wordt dit 8 keer herhaald.

FGB (Fight gone bad)

Druk op de knop "FGB". U ziet nu "1" in beeld komen, als u tweemaal op "FGB" drukt dan krijgt u een "2" in beeld. Bij programma 1 wordt er 5 minuten gesport en 1 minuut gerust met totaal 5 rondes. Bij programma 2 wordt er 5 minuten gesport en 1 minuut gerust met totaal 3 rondes. Druk op "Start" om te starten.

Handmatige interval training

De timer kan meerdere handmatige interval trainingen opslaan. Deze worden opgeslagen onder de nummers 1 t/m 9. Tijdens het instellen van de interval training worden de volgende instellingen gevraagd. "Fn" = sporttijd, "Cn" = rusttijd, "C-C" = aantal rondes.

Voorbeeld 1

We willen 1 minuut sporten met 10 seconden rust en dit vervolgens 6 keer herhalen. Druk op "1" op de afstandsbediening, de tekst "P1" komt in beeld. Druk op "Edit", er komt nu "F1" op het scherm te staan. Typ nu 0 ► 1 ► 0 ► 0. Druk op "Edit", er komt nu "C1" op het scherm te staan. Typ nu 0 ► 0 ► 1 ► 0 en druk op "Ok". Nu staat "C-C" in beeld, druk op 0 ► 6 om het aantal rondes op 6 in te stellen. Druk vervolgens op "Ok" om dit programma op te slaan onder "1". U kunt in het vervolg snel deze instelling weer oppakken door op de afstandsbediening op "1" te drukken en vervolgens op "Start". U kunt dus ook een ander programma maken en deze opslaan onder bijvoorbeeld "2".

Voorbeeld 2

We willen 1 minuut sporten, gevolgd door 10 seconden rust, vervolgens 2 minuten sporten gevolgd door 20 seconden rust. Tenslotte 10 minuten sporten gevolgd door 1 minuut en vervolgens dit alles 2 keer herhalen. Druk op "2" op de afstandsbediening. Druk op "Edit", er komt nu "F1" op het scherm te staan. Typ nu 0 ► 1 ► 0 ► 0. Druk op "Edit", er komt nu "C1" op het scherm te staan. Typ nu 0 ► 0 ► 1 ► 0 en druk op "Edit". Er komt nu "F2" in beeld. Typ nu 0 ► 2 ► 0 ► 0 in en druk op "Edit". Op het scherm staat nu "C2", typ 0 ► 0 ► 2 ► 0 en druk op "Edit". Nu staat "F3" in beeld, typ 1 ► 0 ► 0 ► 0 en druk op "Edit". Toets vervolgens bij "C3" 0 ► 1 ► 0 ► 0 in. Sluit af met "Ok". Typ vervolgens bij "C-C" 0 ► 2 in. Druk op "Ok" om dit programma op te slaan onder toets "2". Druk op "Start" om te starten.



Count up

Druk op de knop “Up” en vervolgens op “Edit” om een tijd in te stellen om deze vervolgens op te laten lopen van 00:00. Bijvoorbeeld 00:00 naar 10:00 min. Toets hiervoor de volgende combinatie in: “Up”, “Edit”, 1 ▶ 0 ▶ 0 ▶ 0, “Ok”. Druk op “Start” om te beginnen. Druk op “Stop” om te pauzeren en op “Reset” om terug te gaan naar 00:00 min.

Countdown

Druk op de knop “Down” en vervolgens op “Edit” om een tijd in te stellen om deze vervolgens af te laten lopen naar 00:00. Bijvoorbeeld 10:00 min naar 00:00. Toets hiervoor de volgende combinatie in: “Down”, “Edit”, 1 ▶ 0 ▶ 0 ▶ 0, “Ok”. Druk op “Start” om te beginnen. Druk op “Stop” om te pauzeren en op “Reset” om terug te gaan naar 10:00 min.

Stopwatch

Druk op de afstandsbediening op de knop met de stopwatch. Druk op “Start” om de tijd te laten lopen vanaf 00:00 seconden. Druk op “Stop” om de tijd stil te zetten en op “Reset” om de timer terug te zetten naar 00:00 min.

EMOM (Every minute on the minute)

Druk op de afstandsbediening op de knop EMOM en vervolgens op “Start” om de timer elke minuut een piep te laten geven.

Extra functies

Mute knop

Druk op de gele luidspreker knop om het geluid van de timer aan of uit te zetten.

Helderheid scherm

Druk rechtsonder op de afstandsbediening op de knop met het zonnetje om de helderheid van het scherm in vijf stappen aan te passen.

Vorbereidingstijd

Druk linksonder op de afstandsbediening op de knop “10 sec” om de 10 seconden voorbereidingstijd aan of uit te zetten. Indien de functie aan staat dan telt de timer eerst 10 seconden af voordat het trainingsprogramma begint.



Uitleg afstandsbediening

De afstandsbediening dient te worden voorzien van twee AAA-batterijen. Het achterklepje van de afstandsbediening kan volledig verwijderd worden om de batterijen te plaatsen.





Uitleg knoppen boven op de Fitness Timer

Lang drukken:
Timer aan/uit zetten

In klokweergave:
Wijzig helderheid

Een keer drukken:
Programma wijzigen

Bewerk een programma

In bewerkfase:
Bevestig keuze



In klokweergave:
10 seconden voorbereidingstijd
aan/uit

In klokweergave:
Ga naar de stopwatch-
functie

In klokweergave:
Zet het geluid aan/uit

In programmafase:
Reset timer

In programmafase:
Stop de timer

In programmafase:
Start het programma



Importer

Fungus E-Commerce
Annie M.G. Schmidthof 20
6515XB Nijmegen, the Netherlands
info@fungus-ecommerce.nl

Declaration of Conformity

Product: Fungus Sports – Fitness timer, EAN: 8720663532237

The object described above is in accordance with the relevant Union harmonization legislation:

2014/30/EU: relating to electromagnetic compatibility

2014/35/EU: relating to the making available on the market of electrical equipment designed for use within certain voltage limits

The object described above is in accordance with Union harmonization standards:

EN 60730-1:2016: applies to automatic electrical controls

EN 60730-2-7:2010: applies to automatic electrical controls for household and similar use. Part 2-7: Particular requirements for timers and time switches

EN 61000-3-2:2014: applies to electromagnetic compatibility (EMC). Part 3-2: Limits - Limits for harmonic current emissions (equipment input current ≤ 16 A per phase)

EN 61000-3-3:2013: applies to electromagnetic compatibility (EMC) - Part 3-3: Limits - Limitation of voltage changes, voltage fluctuations and flicker in public low-voltage supply systems, for equipment with rated current ≤ 16 A per phase and not subject to conditional connection



Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) and Batteries Directive



End of product life

The above symbol means that your product must be disposed of separately from household waste in accordance with local laws and regulations. When the product has reached the end of its life, you must take it to a collection point designated by the local authorities, where it can be safely disposed of or recycled. The separate collection and recycling of your product supports the protection of natural resources, human health and the environment.



Health and Safety Information

Read before use to reduce the risk of personal injury, discomfort, property damage, including damage to your fitness timer, and other potential hazards.

Installation

The package contains a Fitness Timer, remote control with two AAA batteries, a USB-C cable, a USB power adapter and two screws. Only use the supplied cable and adapter. Remove the plug from the timer when not in use.

Make sure the screws are firmly in the wall before hanging the Fitness Timer.

Usage

This Fitness Timer is intended to support you during your sports practice. Consult a physician to assess your health before using this timer. The timer is designed for indoor use only. Handle the Fitness Timer with care. The device may be damaged if you disassemble, drop, bend, burn, crush or puncture it. Using a damaged device may cause overheating or injury. Do not expose the fitness timer to liquids as this may cause a short circuit and overheating. If the device has become wet, do not attempt to dry it with an external heat source. The fitness timer is designed to operate optimally at ambient temperatures between 0 and 35°C and should be stored at ambient temperatures between -10 and 45°C. Do not expose the timer to temperatures exceeding 45°C as this may damage the product and create a risk of fire.

Cleaning

Remove the power plug from the appliance during cleaning. Do not use alcohol or other cleaning agents. Use a dry cloth or very lightly damp cloth.

Technical specification

Power input: AC 110-240V

Power output: DC 5V

Timer dimensions: 12.12 x 3.39 x 1.18 inch

Timer weight: 12.5 oz

Version 1.0 January 2021



Explanation of the functions of the Fitness Timer

The timer contains several fixed training programs and offers the possibility to create your own programs. The options are explained below.

Clock

Press "Clock" to display the current time. Press "Edit" to adjust the clock. Enter the current time. For example 12:30, press 1 ► 2 ► 3 ► 0 on the remote control. Press "Ok" to confirm the new time. Press "24 hour" or "12 hour" to change the time display.

TABATA

Press "Tabata" to enter the Tabata mode and press "Start" to start. In this mode you exercise for 20 seconds and then rest for 10 seconds. This is repeated 8 times in total.

FGB (Fight Gone Bad)

Press the "FGB" button. You will now see "1" on the screen, if you press "FGB" twice, you will get a "2" on the screen. In program 1 there is 5 minutes of exercise and 1 minute rest with a total of 5 rounds. In program 2 there is 5 minutes of exercise and 1 minute rest with a total of 3 rounds. Press "Start" to start.

Manual interval training

The timer can store multiple manual interval workouts. These are stored under the numbers 1 to 9. During programming a manual workout, the following settings are requested. "Fn" = workout time, "Cn" = rest time, "C-C" = number of rounds.

Example 1

We want to exercise for 1 minute with 10 seconds of rest and then repeat this 6 times. Press "1" on the remote control, the text "P1" will appear. Press "Edit", "F1" will now appear on the screen. Now type 0 ► 1 ► 0 ► 0. Press "Edit", you will now see "C1" on the screen. Now type 0 ► 0 ► 1 ► 0 and press "Ok". Now "C-C" is displayed, press 0 ► 6 to set the number of rounds to 6. Then press "Ok" to save this program under "1". You can quickly resume these settings in the future by pressing "1" on the remote control and then "Start". This way, you can also create another program and save it under button "2" for example.

Example 2

We want to exercise for 1 minute, followed by 10 seconds of rest, then 2 minutes of exercise followed by 20 seconds of rest. Finally 10 minutes of exercise followed by 1 minute and then repeat all 2 times.

Press "2" on the remote control. Press "Edit", the screen will now show "F1". Now type 0 ► 1 ► 0 ► 0. Press "Edit", you will now see "C1" on the screen. Now type 0 ► 0 ► 1 ► 0 and press "Edit". Now "F2" appears. Now type in 0 ► 2 ► 0 ► 0 and press "Edit". The screen will now show "C2", type 0 ► 0 ► 2 ► 0 and press "Edit". Now "F3" is displayed, type 1 ► 0 ► 0 ► 0 and press "Edit". Then press 0 ► 1 ► 0 ► 0 at "C3". Finish with "OK". Then type 0 ► 2 at "C-C". Press "Ok" to save this program under key "2". Press "Start" to start.



Count up

Press the “Up” button and then “Edit” to set a time to make in count up from 00:00. For example, 00:00 to 10:00 min. Enter the following combination: “Up”, “Edit”, 1 ► 0 ► 0 ► 0, “Ok”. Press “Start” to get started. Press “Stop” to pause and “Reset” to go back to 00:00 min.

Countdown

Press the “Down” button and then “Edit” to set a time to make it countdown to 00:00. For example, 10:00 min to 0.0:00 Enter the following combination: “Down”, “Edit”, 1 ► 0 ► 0 ► 0, “Ok”. Press “Start” to get started. Press “Stop” to pause and “Reset” to go back to 10:00 min.

Stopwatch

Press the stopwatch button on the remote control. Press “Start” to start the time from 00:00 seconds. Press “Stop” to pause the time and “Reset” to reset the timer to 00:00 min.

EMOM (Every minute on the minute)

Press the EMOM button on the remote control and then press “Start” to make the timer beep every minute.

Additional Features

Mute button

Press the yellow speaker button to turn the timer sound on or off.

Screen brightness

Press the sun button on the bottom right of the remote to adjust the screen brightness in five steps.

Preparation time

Press the “10 sec” button on the bottom left of the remote control to turn the 10 second prep time on or off. If the function is on, the timer will count down for 10 seconds before the training program starts.



Remote control buttons

The remote control requires two AAA batteries. The back cover of the remote control can be completely removed to install the batteries.





Buttons on the Fitness Timer

Long press:

Turn on/off timer

In clock view:

Change brightness

Press once:

Change program

Edit a program

In editing phase:

Confirm choice



In clock display:

10 seconds preparation time on/off

In clock view:

Enter stopwatch function

In clock display:

Turn the sound on/off

In program phase:

Reset timer

In program phase:

Stop the timer

In program phase:

Start the program



Importeur

Fungus E-Commerce
Annie M.G. Schmidthof 20
6515XB Nijmegen, Die Niederlande
info@fungus-ecommerce.nl

Konformitätserklärung

Produkt: Fungus Sports – Fitness timer, EAN: 8720663532237

Das oben beschriebene Objekt entspricht den einschlägigen Harmonisierten Gesetzen der Union:

2014/30/EU Richtlinie 2014/30/EU über die elektromagnetische Verträglichkeit

2014/35/EU über die Bereitstellung elektrischer Betriebsmittel zur Verwendung innerhalb bestimmter Spannungsgrenzen auf dem Markt (kurz Niederspannungsrichtlinie)

Das oben beschriebene Objekt entspricht den Harmonisierungsstandards der Union:

EN 60730-1:2016: Automatische elektrische Regel- und Steuergeräte

EN 60730-2-7:2010: Automatische elektrische Regel- und Steuergeräte für den Hausgebrauch und ähnliche Anwendungen - Teil 2-7: Besondere Anforderungen an Zeitsteuergeräte und Schaltuhren

EN 61000-3-2:2014: Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) Teil 3-2: Grenzwerte - Grenzwerte für Oberschwingungsströme (Geräte-Eingangsstrom ≤ 16 A je Leiter)

EN 61000-3-3:2013: Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) Teil 3-3: Grenzwerte – Begrenzung von Spannungsänderungen, Spannungsschwankungen und Flicker in öffentlichen Niederspannungs-Versorgungsnetzen für Geräte mit einem Bemessungsstrom = 16 A je Leiter, die keiner Sonderanschlussbedingung unterliegen



Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) und Batterien



Ende der Produktlebensdauer

Das obige Symbol bedeutet, dass Ihr Produkt gemäß den örtlichen Gesetzen und Vorschriften getrennt vom Hausmüll entsorgt werden muss. Wenn das Produkt das Ende seiner Lebensdauer erreicht hat, müssen Sie es zu einer von den örtlichen Behörden ausgewiesenen Sammelstelle bringen, wo es sicher entsorgt oder recycelt werden kann. Die getrennte Sammlung und Wiederverwertung Ihres Produkts unterstützt den Schutz natürlicher Ressourcen, der menschlichen Gesundheit und der Umwelt.



Gesundheits- und Sicherheitsinformationen

Vor dem Gebrauch lesen, um das Risiko von Personenschäden, Beschwerden, Sachschäden, einschließlich Schäden an Ihrem Fitness-Timer, und anderen potenziellen Gefahren zu verringern.

Installation

Das Paket enthält einen Fitness-Timer, eine Fernbedienung mit zwei AAA-Batterien, ein USB-C-Kabel, ein USB-Netzteil und zwei Schrauben. Verwenden Sie nur das mitgelieferte Kabel und den Adapter. Ziehen Sie den Stecker aus dem Gerät, wenn es nicht benutzt wird. Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben fest in der Wand sitzen, bevor Sie den Fitness-Timer aufhängen.

Nutzung

Dieser Fitness-Timer soll Sie bei Ihrer Sportpraxis unterstützen. Suchen Sie einen Arzt auf und lassen Sie Ihren Gesundheitszustand beurteilen, bevor Sie diesen Timer verwenden. Der Timer ist nur für den Innenbereich konzipiert.

Gehen Sie sorgsam mit dem Fitness-Timer um. Das Gerät kann beschädigt werden, wenn Sie es zerlegen, fallen lassen, biegen, verbrennen, zerdrücken oder durchstechen. Die Verwendung eines beschädigten Geräts kann zu Überhitzung oder Verletzungen führen. Setzen Sie den Fitness-Timer keinen Flüssigkeiten aus, da dies zu Kurzschlüssen und Überhitzung führen kann. Wenn das Gerät nass geworden ist, versuchen Sie nicht, es mit einer externen Wärmequelle zu trocknen. Der Fitness-Timer ist für einen optimalen Betrieb bei Umgebungstemperaturen zwischen 0 und 35 °C ausgelegt und sollte bei Umgebungstemperaturen zwischen -10 und 45 °C gelagert werden. Setzen Sie den Timer keinen Temperaturen von über 45 °C aus, da dies das Produkt beschädigen und ein Brandrisiko hervorrufen kann.

Reinigung

Ziehen Sie während der Reinigung den Stecker aus dem Gerät. Verwenden Sie keinen Alkohol oder andere Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein möglichst gering feuchtes Tuch.

Technische Spezifikationen

Leistungsaufnahme: Wechselstrom (AC): 110-240V

Stromausgang: DC V5

Abmessung Timer: 30,8 x 8,6 x 3 cm

Gewicht Timer: 354 Gramm

Version 1.0 Januar 2021



Erklärung der Funktionen des Fitness-Timers

Der Timer enthält mehrere feste Trainingsprogramme und bietet die Möglichkeit eigene Programme zu erstellen. Die Optionen werden unten erläutert.

Uhr

Für die Anzeige der aktuellen Uhrzeit drücken Sie auf „Clock“. Drücken Sie „Edit“, um die Uhr einzustellen. Geben Sie die aktuelle Uhrzeit ein. Drücken Sie zum Beispiel für 12:30 auf der Fernbedienung 1 ► 2 ► 3 ► 0. Zur Bestätigung der neuen Zeit drücken Sie „Ok“. Für eine Änderung der Zeitanzeige drücken Sie „24 hour“ oder „12 hour“.

TABATA

Für den Tabata-Modus drücken Sie „Tabata“ und „Start“, um zu beginnen. In diesem Modus trainieren Sie 20 Sekunden lang und ruhen sich dann 10 Sekunden lang aus. Dies wird insgesamt 8-mal wiederholt.

FGB (Fight gone bad)

Drücken Sie die „FGB“-Taste. Sie sehen jetzt eine „1“ auf dem Bildschirm, wenn Sie zweimal „FGB“ drücken, erhalten Sie eine „2“ auf dem Bildschirm. In Programm 1 sind 5 Minuten Bewegung und 1 Minute Pause mit insgesamt 5 Runden eingestellt. In Programm 2 sind 5 Minuten Bewegung und 1 Minute Pause mit insgesamt 3 Runden eingestellt. Drücken Sie zum Starten auf „Start“.

Manuelles Intervalltraining

Der Timer kann mehrere manuelle Intervalltrainingseinheiten speichern. Diese sind unter den Nummern 1 bis 9 hinterlegt. Bei der Einstellung des Intervalltrainings werden folgende Einstellungen abgefragt. „Fn“ = Sportzeit, „Cn“ = Ruhezeit, „C-C“ = Rundenzahl.

Beispiel 1

Wir wollen 1 Minute mit 10 Sekunden Pause trainieren und dies dann 6-mal wiederholen. Drücken Sie „1“ auf der Fernbedienung, der Text „P1“ erscheint. Drücken Sie „Edit“, „F1“ erscheint nun auf dem Bildschirm. Geben Sie nun 0 ► 1 ► 0 ► 0 ein. Drücken Sie „Edit“, Sie sehen nun „C1“ auf dem Bildschirm. Geben Sie nun 0 ► 0 ► 1 ► 0 ein und drücken Sie „Ok“. Jetzt wird „C-C“ angezeigt, drücken Sie 0 ► 6, um die Anzahl der Runden auf 6 einzustellen. Drücken Sie dann „Ok“, um dieses Programm unter „1“ zu speichern. Sie können diese Einstellungen in Zukunft schnell wieder aufnehmen, indem Sie auf der Fernbedienung „1“ und dann „Start“ drücken. Sie können also auch ein anderes Programm erstellen und z. B. unter „2“ einspeichern.



Beispiel 2

Wir wollen 1 Minute trainieren, gefolgt von 10 Sekunden Pause, dann 2 Minuten Training, gefolgt von 20 Sekunden Pause. Zum Schluss 10 Minuten Übung gefolgt von 1 Minute und dann das ganze 2-mal wiederholen.

Drücken Sie „2“ auf der Fernbedienung. Drücken Sie „Edit“, der Bildschirm zeigt nun „F1“. Geben Sie nun 0 ▶ 1 ▶ 0 ▶ 0 ein. Drücken Sie „Edit“, Sie sehen nun „C1“ auf dem Bildschirm. Geben Sie nun 0 ▶ 0 ▶ 1 ▶ 0 ein und drücken Sie „Edit“. Jetzt erscheint „F2“. Geben Sie nun 0 ▶ 2 ▶ 0 ▶ 0 ein und drücken Sie „Edit“. Der Bildschirm zeigt nun „C2“ an, geben Sie 0 ▶ 0 ▶ 2 ▶ 0 ein und drücken Sie „Edit“. Jetzt wird „F3“ angezeigt, geben Sie 1 ▶ 0 ▶ 0 ▶ 0 ein und drücken Sie „Edit“. Drücken Sie dann 0 ▶ 1 ▶ 0 ▶ 0 bei „C3“. Beenden Sie mit „Ok“. Geben Sie dann 0 ▶ 2 ▶ 0 ▶ 0 bei „C – C“ ein. Drücken Sie „Ok“, um dieses Programm unter Taste 2 zu speichern. Zum Starten drücken Sie „Start“.

Count up

Drücken Sie die „Up“-Taste und dann „Edit“, um eine Zeit einzustellen und erhöhen Sie sie dann von 00:00. Zum Beispiel 00:00 bis 10:00 Min. Geben Sie die folgende Kombination ein: „Up“, „Edit“, 1 ▶ 0 ▶ 0 ▶ 0, „Ok“. Zum Starten drücken Sie „Start“. Zum Anhalten drücken Sie „Stop“ und „Reset“, um zu 00:00 Min. zurückzukehren.

Countdown

Drücken Sie die Taste „Down“ und dann „Edit“, um eine Zeit einzustellen, und lassen Sie sie dann auf 00:00 herunterlaufen. Zum Beispiel 10:00 Min auf 00:00. Geben Sie die folgende Kombination ein: „Down“, „Edit“, 1 ▶ 0 ▶ 0 ▶ 0, „Ok“. Zum Starten drücken Sie „Start“. Zum Pausieren drücken Sie „Stop“ und „Reset“, um zu 10:00 Min zurückzukehren.

Stoppuhr

Drücken Sie die Stoppuhr-Taste auf der Fernbedienung. Drücken Sie „Start“, um die Zeit ab 00:00 Sekunden laufen zu lassen. Drücken Sie „Stop“, um die Zeit anzuhalten und „Reset“, um den Timer auf 00:00 Min. zurückzusetzen.

EMOM (Every minute on the minute)

Drücken Sie die EMOM-Taste auf der Fernbedienung und dann „Start“, damit der Timer jede Minute piept.

Extra Funktionen

Stummschalttaste

Drücken Sie die gelbe Lautsprechertaste, um den Timer-Ton ein- oder auszuschalten.

Bildschirmhelligkeit

Drücken Sie die Taste mit der Sonne unten rechts auf der Fernbedienung, um die Bildschirmhelligkeit in fünf Schritten einzustellen.

Vorbereitungszeit

Drücken Sie die „10 sec“-Taste unten links auf der Fernbedienung, um die 10-Sekunden-Vorbereitungszeit ein- oder auszuschalten. Wenn die Funktion eingeschaltet ist, zählt der Timer 10 Sekunden lang herunter, bevor das Trainingsprogramm beginnt.



Erklärung der Fernbedienung

Die Fernbedienung benötigt zwei AAA-Batterien. Die hintere Abdeckung der Fernbedienung kann zum Einlegen der Batterien vollständig entfernt werden.



Erklärung der Tasten des Fitness-Timers



Lange drücken:
Timer ein-/ausschalten

In der Uhransicht:
Helligkeit ändern

Einmal drücken:
Programm wechseln

Bearbeiten Sie ein Programm

In Bearbeitungsphase:
Auswahl bestätigen



In der Uhransicht:
10 Sekunden Vorbereitungszeit
ein/aus

In der Uhransicht:
Zur Stoppuhrfunktion
gehen

In der Uhransicht:
Ton ein-/ausschalten

In der Programmphase:
Timer zurücksetzen

In der Programmphase:
Programm anhalten

In der Programmphase:
Programm starten

Notities/Notes/Notizen:

Notities/Notes/Notizen:

