

UŽIVATELSKÝ MANUÁL







(ATX-TMR-06, ATX-TMR-20, ATX-TMR-30)

Detaily produktu

- Položka: 6místný 1palcový mini časovač do posilovny
- Rozměry: 155 mm X 47 mm X 22 mm
- 1. palec vysoký křišťálově čistý jasný led displej pro maximální viditelnost.
- Materiál: silikonové pouzdro s akrylovou čočkou, snadno nastavitelná integrovaná tlačítka na horní straně.
- Napájení pomocí napájecího adaptéru: AC 110V-240V DC 5V 1A s kabelem USB typu C.
- Interní napájení z baterie: plně nabitá za 3 hodiny a výdrž 10 hodin.
- Silný magnet na zadní straně časovače pro montáž na kovový povrch.

Ovládání



- Zapnutí: podržte tlačítko  po dobu 3 sekund. Časovač zobrazí funkci hodin.
- Vypnutí: podržte tlačítko  po dobu 3 sekund
- Nastavení jasu: stiskněte tlačítko  přes 4 levely
- Resetování: dvakrát rychle klepněte na tlačítko 
- Spuštění/zastavení: stiskněte tlačítko 
- Změna hodnoty: stiskněte tlačítko 
- Stav baterie: malá červená kontrolka na horní straně. Led kontrolka se rozsvítí, když je časovač nabitý, při plném nabití zhasne. Časovač zobrazí "LO", když je baterie vybitá.

Obecná nastavení

Časovač mini posilovny má 7 režimů. Postup nastavení je podobný pro všechna nastavení programovatelných hodin.

Hodiny: 12hodinové / 24hodinové zobrazení času HH:MM.

Časovač odpočítávání: programovatelný, maximální odpočítávání od 99:59. Formát: MM:SS.


Časovač odpočítávání: programovatelný, max. odpočítávání do 99:59. Formát: NAHORU MM:SS.

Intervalový časovač: programovatelný čas tréninku, čas odpočinku a kola, až 99 kol.

TABATA: předprogramovaný intervalový časovač, 8 kol po 20 sekundách tréninku a 10 sekundách odpočinku.

Časovač Fight Gone Bad: předprogramovaný intervalový časovač, 3 kola po 5x1 minuta cvičení a poté 1 minuta odpočinku.


Stopky: počítají od nuly do 99 minut, 59 sekund a 99 setin sekundy. Formát: MM: SS: MS.


- Stisknutím tlačítka  vyberte požadovanou funkci.



Spuštění naposledy použitého časovače


- Po stisknutí tlačítka FUNCTION  stiskněte tlačítko  pro přímé spuštění časovače.

Nastavení nového časovače

- Držte tlačítko SET  po dobu 3 sekund v režimu nastavení, první číslice začne blikat.


- Stisknutím tlačítka +/-  a tlačítka SET  nastavte cílový čas.

Stisknutím tlačítka +/-  změníte čas. Každým stisknutím tlačítka SET přejdete na další číslici nastavení. Stisknutím a podržením tlačítka  rychle změníte hodnotu.

- Držením tlačítka SET  po dobu 3 sekund ukončíte a uložíte nastavení. Časovač přestane blikat.

- Stisknutím tlačítka START  spustíte nebo zastavíte nový časovač.

Hodiny


- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci hodin. Nebo podržením tlačítka START po dobu 3 sekund zapnete displej. Časovač zobrazí funkci hodin při každém zapnutí.









Military time (24-hour)



Standard time (12-hour)







Chcete-li změnit čas, podržte tlačítko SET  po dobu 3 sekund v režimu nastavení, první číslice začne blikat.

- Nastavte cílový čas stisknutím tlačítka  a tlačítka SET . Každé stisknutí  tlačítka se přejde na nastavení další číslice.
- Podržením tlačítka  po dobu 3 sekund ukončíte a uložíte nastavení. Časovač zobrazuje čas normálně.
- Dvojitým rychlým stisknutím tlačítka  přepnete mezi 12hodinovým a 24hodinovým formátem zobrazení.
- Stisknutím tlačítka  nastavíte jas ve 4 úrovních.

Časovač odpočítávání

- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci odpočítávání.








- Chcete-li nastavit nový časovač, podržte tlačítko SET  po dobu 3 sekund v režimu nastavení, první číslice začne blikat.
- Nastavte cílový čas odpočítávání stisknutím tlačítek + /-  a tlačítka SET . Každým stisknutím tlačítka SET  přejdete na nastavení další číslice.
- Opětovným podržením tlačítka  po dobu 3 sekund ukončíte a uložíte nastavení.
- Stisknutím tlačítka START  spustíte nový časovač odpočítávání.

Timer

- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci časovače odpočítávání.



- Chcete-li nastavit nový časovač, podržte tlačítko SET  po dobu 3 sekund v režimu nastavení, první číslice začne blikat.

- Cílový čas nastavíte stisknutím tlačítka +/-  a tlačítka SET . Každé stlačení se přejde na nastavení další číslice.
- Opětovným podržením tlačítka SET  po dobu 3 sekund ukončíte a uložíte nastavení.
- Stisknutím tlačítka START  zahájíte nové odpočítávání času.

Intervalový časovač









Intervalový časovač slouží k odpočítávání času tréninku v posilovně a odpočinku. Časovač jednou zapípá, když skončí doba tréninku, a dvakrát zapípá, když skončí doba odpočinku. Dvě zelené číslice zobrazují kolo, další 4 číslice zobrazují čas ve formátu MM:SS.



Set Workout Time






Set Rest Time

- Podržte tlačítko  po dobu 3 sekund do nastavení, první zelená číslice začne blikat.
- Stisknutím tlačítka +/-  nastavte kolo.
- Druhým stisknutím tlačítka SET  nastavte čas tréninku P1 a zadejte číslice pomocí tlačítka +/- .
- Stisknutím tlačítka SET  potřetí nastavte dobu odpočinku P2 a zadejte čísla pomocí tlačítka +/- .
- Po dokončení všech nastavení podržte tlačítko SET  po dobu 3 sekund, abyste uložili a ukončili nastavení. Časovač přestane blikat.
- Stisknutím tlačítka START  spustíte nový intervalový časovač.

TABATA Timer

Režim časovače Tabata se skládá z 8 kol s 20 sekundovým časovačem tréninku a 10sekundovým časem odpočinku. Jednou zapípá, když skončí čas tréninku, a dvakrát zapípá, když skončí čas odpočinku.






- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci časovače TBT.
- Stiskněte tlačítko START  pro spuštění / zastavení časovače.
- Dvojitým rychlým stisknutím tlačítka START  vynulujete časovač.

Časovač pro boj se špatným výsledkem

Režim FGB se skládá ze tří pětiminutových kol a jedné minuty odpočinku mezi jednotlivými koly. Při každém začátku 1minutového tréninku jednou zapípá a při každém začátku 1minutového odpočinku dvakrát zapípá.






- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci časovače FGB.
- Tlačítko Přes  pro spuštění / zastavení časovače.
- Dvojitým rychlým klepnutím na tlačítko START  vynulujete časovač.

Stopky

Časovač počítá od nuly (formát minut, sekund a setin sekundy).



- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci stopek.
- Tlačítko Pres  pro spuštění / zastavení časovače.
- Dvojitým rychlým klepnutím na tlačítko  se vrátíte na nulu.