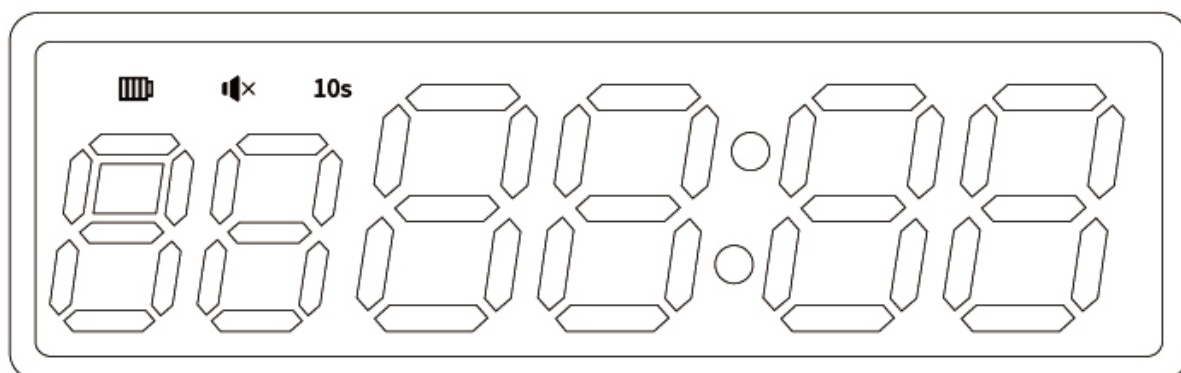




Mini Gym Timer - návod k použití



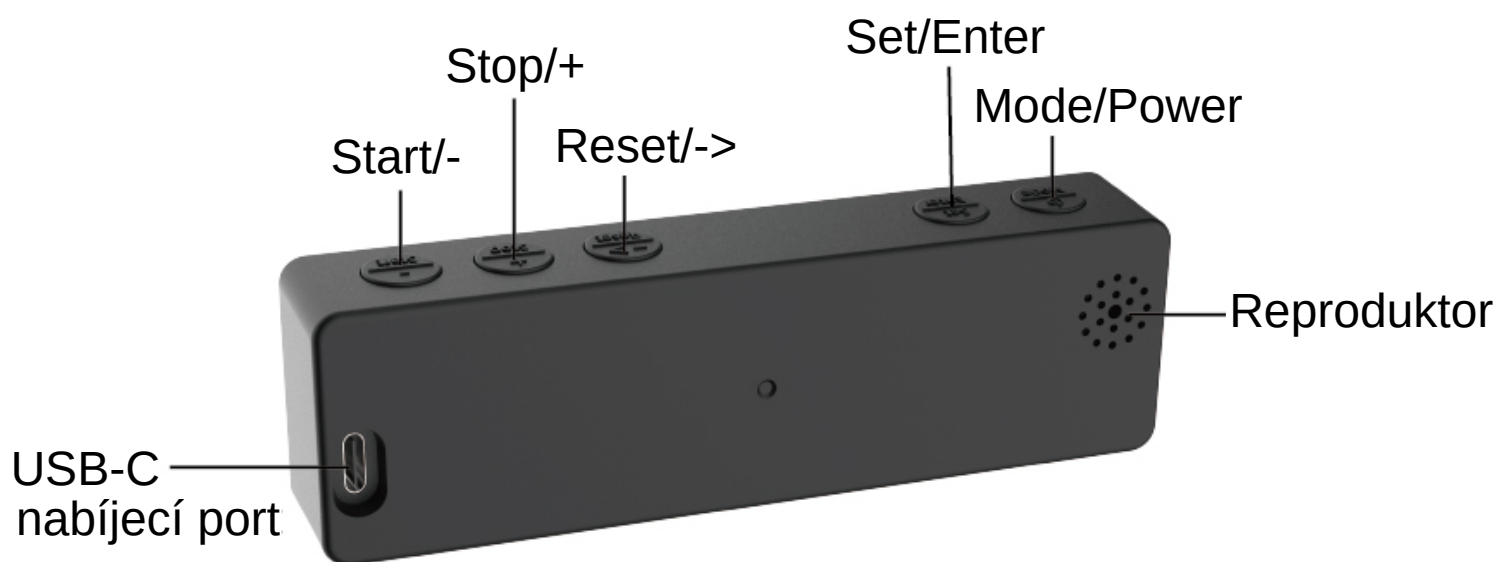
Rozměry

130*39*23.5mm

97g



Tlačítka



Funkce

Formát hodin 12/24H - HH:MM

d1 HIIT - 1 min cvičení, 1 min odpočinek, 99 kol.

d2 HIIT - 30 s cvičení, 30 s odpočinek, 99 kol.

d3 TABATA - 20 s cvičení, 10 s odpočinek, 8 kol.

d4 EMOM1 - 1 min cvičení, bez odpočinku, 17 kol.

d5 EMOM2 - 1 min 30 s cvičení, 1 min odpočinek, 17 kol.

d6 FGB1 - 5 min cvičení, 1 min odpočinek, 5 kol.

d7 FGB2 - 5 min cvičení, 1 min odpočinek, 3 kola.

P0 IWP - 10 skupin vlastního programu.

NAHORU: formát MM:SS, 00:00 až 99:59.

DOLŮ: formát MM:SS, 99:59 až 00:00.

(Při přepínání funkcí d1-d7 se nejdříve zobrazí d1-d7 a poté se zobrazí rozhraní funkce)

Funkce tlačítek

- **Power/Mode**

Dlouhým stiskem na 3 sekundy zapnete nebo vypnete
Krátkým stiskem přepnete režimy

- **Set/Enter**

Normální pracovní stav, vstup do editačního stavu
Editační stav, uložení dat

- **Reset/->**

Normální pracovní stav, reset času
Editační stav, posun kurzoru

- **Stop/+**

Normální pracovní stav, pauza časování
Editační stav, zvýšení hodnoty o jednu

- **Start/-**

Normální pracovní stav, spuštění časování
Editační stav, snížení hodnoty o jednu

Základní nastavení

I. Obecné úpravy:

Zapněte napájení, stiskněte Mode pro přepnutí do režimu CLOCK, který se zobrazí jako 00:00. Poznámka: když se zapojí/vypojí napájení, timer pípne. To je normální signál spouštění a vypínání systému. Stiskněte Set pro vstup do editačního stavu. (blikající čísla lze upravit)

Nastavení času: Obrazovka zobrazí 00:00. Stiskněte Set pro vstup do úpravy (formát 24 hodin), stiskněte -> pro posun kurzoru, stiskněte + nebo - pro úpravu času a stiskněte Enter pro uložení upravené hodnoty. (formát 12 hodin AM/PM se rozsvítí. Formát 12/24H lze přepínat tlačítkem +/-Stop)

II. Nastavení počítání nahoru/dolů:

- Například 30 minut počítání nahoru

Stiskněte Mode pro přepnutí do režimu UP, zobrazí se UP 00:00. Stiskněte Set pro vstup do úpravy, stiskněte -> pro posun kurzoru, stiskněte + nebo - pro úpravu času na UP 30:00 a stiskněte Enter pro uložení dat. Poznámka: po uložení dat se displej resetuje na nulu (nastavená hodnota je maximální hodnota počítání nahoru). Stiskněte start pro zahájení 30 minut počítání nahoru.

- Například 20 minut odpočítávání

Stiskněte Mode pro přepnutí do režimu Down, zobrazí se DN 00:00. Stiskněte Set pro vstup do úpravy, stiskněte -> pro posun kurzoru, stiskněte + nebo - pro úpravu času na DN 20:00 a stiskněte Enter pro uložení dat. Stiskněte Start pro zahájení 20 minut odpočítávání.

Základní nastavení

III. Nastavení individuálního workout programu (IWP):

- 1. Přepněte číslo skupiny vlastního programu:
Stiskněte Mode pro přepnutí do režimu IWP, stiskněte Reset, poté stiskněte + / stop pro přepnutí vlastních skupin, P0 až P9.
- 2. Uložte skupinu cvičení+odpočinek do P0. (F1=20s, C1=18s, F2=15s, C2=12s, cyklus = 3) V režimu IWP stiskněte Reset, poté stiskněte + / stop pro přepnutí vlastních skupin na P0.

Stiskněte Set pro úpravu času cvičení 1, obrazovka zobrazuje F1----, stiskněte -> pro posun kurzoru, stiskněte + nebo - pro úpravu času na F1 00:20, stiskněte Enter pro uložení dat.

Stiskněte Mode pro úpravu času odpočinku 1, obrazovka zobrazuje C1----, stiskněte -> pro posun kurzoru, stiskněte + nebo - pro úpravu času na C1 00:18, stiskněte Enter pro uložení dat.

Poté stiskněte Set pro úpravu času cvičení 2, obrazovka zobrazuje F2----, stiskněte -> pro posun kurzoru, stiskněte + nebo - pro úpravu času na F2 00:15, stiskněte Enter pro uložení dat.

Stiskněte Mode pro úpravu času odpočinku 2, obrazovka zobrazuje C2----, stiskněte -> pro posun kurzoru, stiskněte + nebo - pro úpravu času na C2 00:12, stiskněte Enter pro uložení dat.

Stiskněte tlačítko Reset pro ukončení úpravy času tréninku a odpočinku, přejděte na nastavení počtu cyklů, obrazovka zobrazuje C-C 01, stiskněte -> pro posun kurzoru, stiskněte + nebo - pro úpravu na C-C 03, stiskněte Enter pro uložení dat a automatické ukončení úpravy; stiskněte Start pro spuštění programu.

Základní nastavení

IV. Výchozí režim:

- d1 HIIT >> 1 min cvičení, 1 min odpočinek, 99 kol.
- d2 HIIT >> 30 s cvičení, 30 s odpočinek, 99 kol.
- d3 TABATA >> 20 s cvičení, 10 s odpočinek, 8 kol.
- d4 EMOM1 >> 1 min cvičení, bez odpočinku, 17 kol.
- d5 EMOM2 >> 1 min 30 s cvičení, 1 min odpočinek, 17 kol.
- d6 FGB1 >> 5 min cvičení, 1 min odpočinek, 5 kol.
- d7 FGB2 >> 5 min cvičení, 1 min odpočinek, 3 kola.

Základní operace:

Stiskněte Mode pro přepnutí režimu (režimy d1-d7 nelze upravovat).

Stiskněte Start pro spuštění; stiskněte Stop pro pauzu; stiskněte Reset pro resetování.

Speciální nastavení

I. Časování na 10 sekund:

V normálním pracovním stavu stiskněte Mode na 3 sekundy a uvolněte po zčernání obrazovky.

Stiskněte +/-stop pro zapnutí/vypnutí 10 sekundové přípravné doby.

Stiskněte Enter pro uložení a ukončení.

II. Nastavení jasu:

V normálním pracovním stavu stiskněte Mode na 3 sekundy a uvolněte po zčernání obrazovky.

Stiskněte -/Start pro zapnutí/vypnutí zvuku (při vypnutí zvuku se rozsvítí symbol ztlumení).

Stiskněte Enter pro uložení a ukončení.

III. Reset zvuku:

V normálním pracovním stavu dlouze stiskněte Enter a Reset na tři sekundy pro vstup do samokontrolního programu a resetování dat.

Stiskněte Mode pro ukončení a vstup do samokontrolního programu, a vstupte do normálního pracovního stavu.

IV. Režim spánku

V normálním pracovním stavu dlouze stiskněte tlačítko Power na 3 sekundy pro vstup do režimu spánku a uvolněte po zčernání obrazovky.

V režimu spánku dlouze stiskněte tlačítko Power na 2 sekundy pro vstup do pracovního stavu a uvolněte po rozsvícení obrazovky.

Název produktu	Mini Gym timer - časovač
Váha	97g
Velikost produktu	130*39*23,5mm
Velikost písmen	20*25mm
Kapacita baterie	1500mAh
Doba nabíjení	2,5H
Spotřeba energie	0,5W
Elektrický proud	600mA
Nabíjecí napětí	5V

Obsah balení: Mini Gym timer 1x; Napájecí kabel 1x; návod 1x



Bezpečnostní varování

Před použitím timeru si prosím přečtete uživatelský manuál a bezpečnostní upozornění.

	Varování	Nebezpečí vedoucí k smrti nebo vážnému zranění		Zákaz	Prostředky, které je zakázáno dělat
	Upozornění	Nebezpečí vedoucí k fyzické nebo duševní újmě		Pozor!	Právní upozornění



1. Doporučuje se použít originální baterii, aby se předešlo požáru, explozi nebo jiným nebezpečím.
2. Některé položky (nebo jejich části) mohou mít zápach při vyjmutí z obalu kvůli dlouhému pobytu v uzavřeném obalu. Je to normální a zápach se rozptýlí při ponechání výrobků na vzduchu.



3. Nepoužívejte agresivní mýdla nebo čisticí prostředky na čištění timeru.



4. Provozní teplota: od -20°C do +60°C. Pokud je prostředí mimo tento teplotní rozsah, záruka se stává neplatnou.
5. Doba nabíjení by neměla přesáhnout 8 hodin, jinak dojde k přehřátí a poškození produktu. Pokud se nepoužívá po dlouhou dobu, vypněte napájení a jednou za měsíc jej nabijte.



6. Mezinárodní praxe uznává, že nemáme žádnou odpovědnost ani povinnost nést škodu na majetku způsobenou nesprávným použitím výrobku.