GymBeam®

EN: User manual – Workout Timer Max – GymBeam
DE: Gebrauchsanweisung – Trainingstimer Max – GymBeam
IT: Manuale d'uso – Timer da Allenamento Max – GymBeam
FR: Manuel d'utilisation – Minuteur d'entraînement Max – GymBeam
ES: Manual de usuario – Temporizador de entrenamiento Max – GymBeam
NL: Gebruiksaanwijzing – Trainingstimer Max – GymBeam
PT: Manual do utilizador – Temporizador de treino Max – GymBeam
DK: Brugervejledning – Træningstimer Max – GymBeam
SE: Bruksanvisning – Träningstimer Max – GymBeam
PL: Instrukcja obsługi – Zegar treningowy MAX – GymBeam
CZ: Uživatelský manuál – Workout timer Max – GymBeam
SK: Používateľský manuál – Workout timer Max – GymBeam
HU: Használati útmutató – Workout Timer Max időmérő – GymBeam
RO: Manual de utilizare – Cronometru pentru antrenament Max – GymBeam
HR: Korisnički priručnik – Workout Timer Max – GymBeam
GR: Εγχειρίδιο χρήσης – Χρονόμετρο Γυμναστικής Max – GymBeam
BG: Ръководство за потребителя – Таймер за тренировки Workout Timer Max – GymBeam
UA: Посібник користувача – Таймер для тренувань Max – GymBeam
SI: Navodila za uporabo – Časovnik za vadbo Max – GymBeam

Workout Timer Max – GymBeam

User manual

Technical details

Parameters	
Dimensions	64 × 16 × 8 cm
Display	6 digit LED display
Power supply	DC12V/ 2A adapter
Adapter cable length	1.5 m
Control	Remote control (2 pcs AAA batteries, not included)

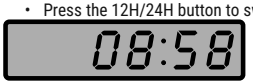
Instructions for use

Basic operation

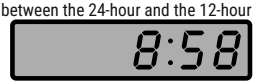
- When switched on, the timer displays the current time.
- Quick start: select any timer mode and press OK to run the most recently saved timer.
- Reset: pause the timer first, then press the Reset button.
- Switching modes: press OK to stop the running timer before switching to a different mode.

Clock settings

- Press the CLK button on the remote to display the current time.
- Press the 12H/24H button to switch between the 24-hour and the 12-hour format.



Military Time(24hrs)



Standard Time(12hrs)

1. Press the EDIT button to set the time. Toggle between the right or left arrow to change the blinking cursor. Enter the time using the number buttons.
2. Press EDIT again to save the entered time or EXIT to leave the editing mode without saving.

Setting the length of the intervals (Interval timer)

1. Press the INT button to enter Interval timer mode.
2. The blue numbers on the display show the number of laps (max 99 laps), the red numbers show the workout time and breaks (max 99 minutes and 59 seconds). If 2 red dots are flashing, the workout time is displayed. If they are not flashing, the rest time is being shown.
3. Press EDIT to set the number of laps (2 blue numbers).
4. Press EDIT a second time to set the workout interval length. Press the right or left arrow to move the cursor and use the number buttons to enter your value (4 red numbers).
5. Press EDIT a third time to set the rest time. Press the right or left arrow to move the cursor and use the number buttons to enter your value (4 red numbers).



setting workout time



setting rest time

6. Press EDIT a fourth time to save the interval settings or EXIT to exit edit mode without saving. If you press any number on the controller after saving, the settings will be saved under that number hotkey. To bring this setting up again in the future, you just need to press the number under which you saved the mode.
7. Press the UP/DN button to set whether the time will count up or down.
8. Press OK to start/stop or pause in this mode.

EMOM timer (Every Minute On the Minute)

1. Press the EMOM button to enter the EMOM timer mode.
2. This mode repeats a countdown or count-up cycle in minutes and seconds. The blue (or green) numbers show the round, the 4 red numbers show the time.



3. Press EDIT to set a new EMOM timer – the first digit starts blinking. Press the right or left arrow to move the cursor and use the number buttons to enter your values. Set the number of rounds to 00 for endless looping.
4. Press EDIT again to save the settings or EXIT to exit edit mode without saving. If you press any number on the controller after saving, the settings will be saved under that number hotkey. To bring this setting up again in the future, you just need to press the number under which you saved the mode.
5. Press the UP/DN button to switch between countdown and count-up.
6. Press OK to start/stop or pause this mode. Endless rounds run until you stop them manually.

Setting the countdown time mode

1. Press the down arrow button to select the countdown mode.



2. Press EDIT to set the countdown time adjustment. Press the left or right arrow to move the cursor and use the number keys to enter the countdown time of your choice.
3. Press EDIT a second time to save the settings or EXIT to exit edit mode without saving. If you press any number on the controller after saving, the settings will be saved under that number hotkey. To bring this setting up again in the future, you just need to press the number under which you saved the mode.
4. Press OK to start/stop or pause this mode. After the set time has elapsed, one long beep will sound.

Setting the clock to count up towards a target time

1. Press the up arrow button to set the target time counting mode.



2. Press EDIT to set the time you want to count up towards. Press the left or right arrow to move the cursor and use the number keys to enter the target time.
3. Press EDIT a second time to save the settings or EXIT to exit edit mode without saving. If you press any number on the controller after saving, the settings will be saved under that number hotkey. To bring this setting up again in the future, you just need to press the number under which you saved the mode.
4. Press OK to start/stop or pause this mode. When the time count reaches the preset target time, you will hear one long beep.

Default mode for counting up towards the target of 100 minutes

1. Press F1 to select 100 minute target time count mode.
2. This preset mode cannot be modified. It counts up from 00 : 00 to 99 : 59 in units of MM : SS (minutes : seconds).



3. Press OK to start/stop or pause this mode.
4. Press Reset to reset the time.

Default 20 minute countdown mode

1. Press F2 to select the 20 minute countdown mode.
2. This preset mode cannot be modified. It counts down from 20:00 to 00:00 in MM:SS units (minutes:seconds).



3. Press OK to start/stop or pause this mode.
4. Press Reset to reset the time to 20:00.

"Fight gone bad" Default Mode

1. Press FGB to select this mode.
2. The FGB mode consists of three 5-minute rounds with a 1-minute break between each round. One beep sounds after every 1 minute of exercise. It takes 17 minutes in total. Two beeps will sound to indicate the beginning of the one minute break.



3. Press OK to start/stop or pause this mode.
4. Press reset to restore the time to 17:00.

Tabata Default Mode

1. Press the TBT button to select the Tabata mode.
2. The Tabata mode consists of 8 rounds. Each round begins with a 20-second interval of exercise followed by a 10-second rest. One beep will sound after the exercise interval is over. Two beeps are heard after the interval of rest.



3. Press OK to start/stop or pause this mode.
4. Press reset to reset the time.

HIIT Default Mode

1. Press the HIIT button to select the HIIT mode.
2. The HIIT mode consists of 10 rounds. Each round begins with a 30-second interval of exercise followed by a 30-second rest. One beep will sound after the exercise interval is over. Two beeps are heard after the interval of rest.



3. Press OK to start/stop or pause this mode.
4. Press reset to reset the time.

Stopwatch Default Mode

1. Press the "⏱" button to select the stopwatch mode.
2. The maximum tracking length is 99 minutes (blue numbers on the display), 59 seconds and 99 hundredths of a second.



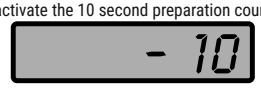
3. Press OK to start/stop or pause this mode.
4. Press reset to reset the time.

10 second countdown Default Mode

- Press the 10s button to activate/deactivate the 10 second preparation countdown before each mode.



Active



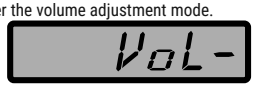
Deactive

Volume adjustment

1. Press the Voice ON/OFF button to enter the volume adjustment mode.



Level 5



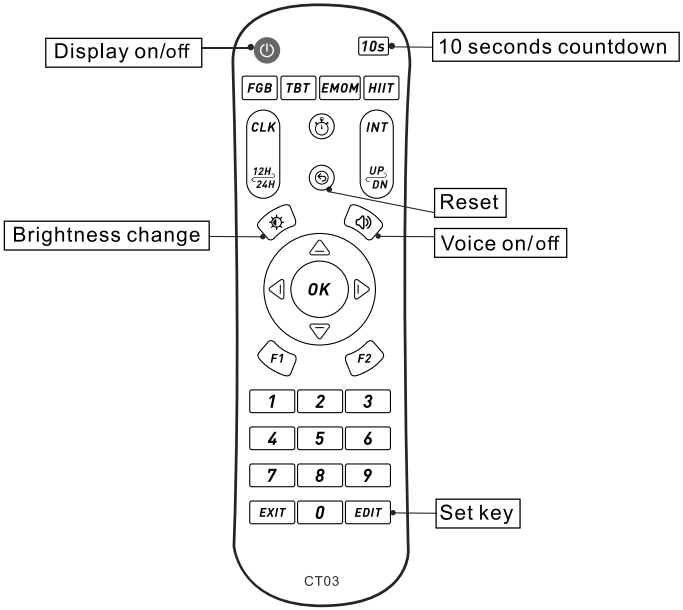
Sound is OFF

2. Press the up or down arrow to change the volume. "VoL-" on the display means the sound is off.
3. Press EXIT to leave the volume adjustment mode.
4. Press the Voice ON/OFF button to turn the sound on or off.

Notes

- Press OK to stop the current mode before selecting a new one.
- A single number key serves as a hotkey for only one saved mode (i.e. brings up only the last saved number shortcut.)

Description of the remote control



Trainingstimer Max – GymBeam

Gebrauchsanweisung

Technische Details

Parameters	
Maße	64 × 16 × 8 cm
Display	6-stelliges LED-Display
Stromversorgung	DC12V/ 2A Adapter
Länge des Adapterkabels	1.5 m
Steuerung	Fernbedienung (2 Stück AAA-Batterien, nicht enthalten)

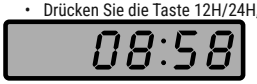
Gebrauchsanweisung

Grundlegende Bedienung

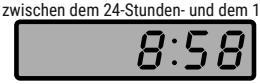
- Nach dem Einschalten zeigt der Timer die aktuelle Uhrzeit an.
- Schnellstart: Wählen Sie einen beliebigen Timer-Modus und drücken Sie OK, um den zuletzt gespeicherten Timer zu starten.
- Zurücksetzen: Pausieren Sie zuerst den Timer und drücken Sie dann die Reset-Taste.
- Moduswechsel: Drücken Sie OK, um den laufenden Timer anzuhalten, bevor Sie in einen anderen Modus wechseln.

Uhr-Einstellungen

- Drücken Sie die Taste CLK auf der Fernbedienung, um die aktuelle Uhrzeit anzuzeigen.
- Drücken Sie die Taste 12H/24H, um zwischen dem 24-Stunden- und dem 12-Stunden-Format zu wechseln.



Military Time(24hrs)

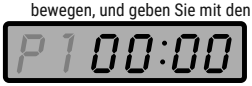


Standard Time(12hrs)

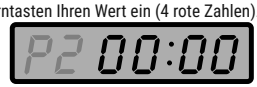
1. Drücken Sie die Taste EDIT, um die Zeit einzustellen. Wechseln Sie zwischen dem rechten und linken Pfeil, um den blinkenden Cursor zu ändern. Geben Sie die Zeit mit den Zifferntasten ein.
2. Drücken Sie erneut EDIT, um die eingegebene Zeit zu speichern, oder EXIT, um den Bearbeitungsmodus ohne Speicherung zu verlassen.

Einstellung der Länge der Intervalle (Intervalltimer)

1. Drücken Sie die Taste INT, um in den Intervalltimer-Modus zu gelangen.
2. Die blauen Ziffern auf dem Display zeigen die Anzahl der Runden an (max. 99 Runden), die roten Ziffern zeigen die Trainingszeit und die Pausen an (max. 99 Minuten und 59 Sekunden). Wenn 2 rote Punkte blinken, wird die Trainingszeit angezeigt. Wenn sie nicht blinken, wird die Ruhezeit angezeigt.
3. Drücken Sie EDIT, um die Anzahl der Runden einzustellen (2 blaue Zahlen).
4. Drücken Sie ein zweites Mal auf EDIT, um die Länge des Trainingsintervalls einzustellen. Drücken Sie den Pfeil nach rechts oder links, um den Cursor zu bewegen, und geben Sie mit den Zifferntasten Ihren Wert ein (4 rote Zahlen).
5. Drücken Sie ein drittes Mal auf EDIT, um die Ruhezeit einzustellen. Drücken Sie den Pfeil nach rechts oder links, um den Cursor zu bewegen, und geben Sie mit den Zifferntasten Ihren Wert ein (4 rote Zahlen).



setting workout time

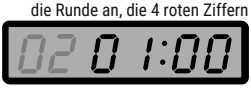


setting rest time

6. Drücken Sie ein viertes Mal EDIT, um die Intervalleinstellungen zu speichern, oder EXIT, um den Bearbeitungsmodus ohne Speichern zu verlassen. Wenn Sie nach dem Speichern eine beliebige Zahl auf dem Steuergerät drücken, werden die Einstellungen unter dem Hotkey dieser Zahl gespeichert. Um diese Einstellung in Zukunft wieder aufzurufen, müssen Sie nur die Nummer drücken, unter der Sie den Modus gespeichert haben.
7. Drücken Sie die Taste UP/DN, um einzustellen, ob die Zeit aufwärts oder abwärts zählen soll.
8. Drücken Sie OK, um in diesem Modus zu starten/stoppen oder zu pausieren.

EMOM-Timer (Every Minute On the Minute)

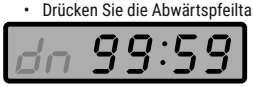
1. Drücken Sie die Taste EMOM, um in den EMOM-Timer-Modus zu gelangen.
2. Dieser Modus wiederholt einen Countdown- oder Hochzähl-Zyklus in Minuten und Sekunden. Die blauen (oder grünen) Ziffern zeigen die Runde an, die 4 roten Ziffern zeigen die Zeit an.



3. Drücken Sie EDIT, um einen neuen EMOM-Timer einzustellen – die erste Ziffer beginnt zu blinken. Drücken Sie den Pfeil nach rechts oder links, um den Cursor zu bewegen, und geben Sie mit den Zifferntasten Ihre Werte ein. Stellen Sie die Anzahl der Runden auf 00 ein, um eine Endlosschleife zu erhalten.
4. Drücken Sie erneut EDIT, um die Einstellungen zu speichern, oder EXIT, um den Bearbeitungsmodus ohne Speichern zu verlassen. Wenn Sie nach dem Speichern eine beliebige Zahl auf dem Steuergerät drücken, werden die Einstellungen unter dem Hotkey dieser Zahl gespeichert. Um diese Einstellung in Zukunft wieder aufzurufen, müssen Sie nur die Nummer drücken, unter der Sie den Modus gespeichert haben.
5. Drücken Sie die Taste UP/DN, um zwischen Countdown und Hochzählen zu wechseln.
6. Drücken Sie OK, um diesen Modus zu starten/stoppen oder zu unterbrechen. Endlose Runden laufen, bis Sie sie manuell stoppen.

Einstellung des Countdown-Zeitmodus

- Drücken Sie die Abwärtspfeiltaste, um den Countdown-Modus auszuwählen.



1. Drücken Sie EDIT, um die Countdown-Zeit einzustellen. Drücken Sie die Pfeiltasten nach links oder rechts, um den Cursor zu bewegen, und verwenden Sie die Zifferntasten, um die gewünschte Countdown-Zeit einzugeben.
2. Drücken Sie ein zweites Mal EDIT, um die Einstellungen zu speichern, oder EXIT, um den Bearbeitungsmodus ohne Speichern zu verlassen. Wenn Sie nach dem Speichern eine beliebige Zahl auf der Steuertaste drücken, werden die Einstellungen unter dem Hotkey dieser Zahl gespeichert. Um diese Einstellung in Zukunft wieder aufzurufen, müssen Sie nur die Nummer drücken, unter der Sie den Modus gespeichert haben.
3. Drücken Sie OK, um diesen Modus zu starten/stoppen oder zu unterbrechen. Nachdem die eingestellte Zeit abgelaufen ist, ertönt ein langer Piepton.

Einstellung der Uhr zum Hochzählen bis zu einer Zielzeit

- Drücken Sie die Pfeiltaste nach oben, um den Zielzeit-Zählmodus einzustellen.



1. Drücken Sie EDIT, um die Zeit einzustellen, auf die Sie hinaufzählen möchten. Drücken Sie den Pfeil nach links oder rechts, um den Cursor zu bewegen, und verwenden Sie die Zifferntasten zur Eingabe der Zielzeit.
2. Drücken Sie ein zweites Mal EDIT, um die Einstellungen zu speichern, oder EXIT, um den Bearbeitungsmodus ohne Speichern zu verlassen. Wenn Sie nach dem Speichern eine beliebige Zahl auf der Steuertaste drücken, werden die Einstellungen unter dem Hotkey dieser Zahl gespeichert. Um diese Einstellung in Zukunft wieder aufzurufen, müssen Sie nur die Nummer drücken, unter der Sie den Modus gespeichert haben.
3. Drücken Sie OK, um diesen Modus zu starten/stoppen oder zu unterbrechen. Wenn die Zeitzählung die voreingestellte Zielzeit erreicht, hören Sie einen langen Piepton.

Standardmodus zum Hochzählen bis zum Ziel von 100 Minuten

- Drücken Sie F1, um den 100-Minuten-Zielzeitzählmodus auszuwählen.
- Dieser voreingestellte Modus kann nicht geändert werden. Er zählt von 00:00 bis 99:59 in Einheiten von MM:SS (Minuten:Sekunden) aufwärts.



1. Drücken Sie OK, um diesen Modus zu starten/stoppen oder zu unterbrechen.
2. Drücken Sie Reset, um die Zeit zurückzusetzen.

Standardmäßiger 20-Minuten-Countdown-Modus

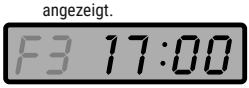
- Drücken Sie F2, um den 20-Minuten-Countdown-Modus auszuwählen.
- Dieser voreingestellte Modus kann nicht geändert werden. Er zählt von 20:00 bis 00:00 in den Einheiten MM:SS (Minuten:Sekunden) zurück.



1. Drücken Sie OK, um diesen Modus zu starten/stoppen oder zu unterbrechen.
2. Drücken Sie Reset, um die Zeit auf 20:00 zurückzusetzen.

"Fight gone bad"- Modus

- Drücken Sie FGB, um diesen Modus auszuwählen.
- Der FGB-Modus besteht aus drei 5-minütigen Runden mit einer 1-minütigen Pause zwischen jeder Runde. Nach jeweils 1 Minute Übung ertönt ein Signalton. Es dauert insgesamt 17 Minuten. Der Beginn der einminütigen Pause wird durch zwei Pieptöne angezeigt.



1. Drücken Sie OK, um diesen Modus zu starten/stoppen oder zu unterbrechen.
2. Drücken Sie Reset, um die Zeit auf 17:00 zurückzusetzen.

Tabata-Modus

1. Drücken Sie die Taste TBT, um den Tabata-Modus auszuwählen.
2. Der Tabata-Modus besteht aus 8 Runden. Jede Runde beginnt mit einem 20-sekündigen Trainingsintervall, gefolgt von einer 10-sekündigen Pause. Nach Beendigung des Trainingsintervalls ertönt ein Signalton. Nach dem Ruheintervall ertönen zwei Pieptöne.



3. Drücken Sie OK, um diesen Modus zu starten/stoppen oder zu unterbrechen.
4. Drücken Sie Reset, um die Zeit zurückzusetzen.

HIIT-Modus

1. Drücken Sie die Taste HIIT, um den HIIT-Modus auszuwählen.
2. Der HIIT-Modus besteht aus 10 Runden. Jede Runde beginnt mit einem 30-sekündigen Trainingsintervall, gefolgt von einer 30-sekündigen Pause. Nach Beendigung des Trainingsintervalls ertönt ein Signalton. Nach dem Ruheintervall ertönen zwei Pieptöne.



3. Drücken Sie OK, um diesen Modus zu starten/stoppen oder zu unterbrechen.
4. Drücken Sie Reset, um die Zeit zurückzusetzen.

Stoppuhr-Modus

- Drücken Sie die Taste "⏱", um den Stoppuhr-Modus zu wählen.
- Die maximale Trackinglänge beträgt 99 Minuten (blaue Zahlen auf dem Display), 59 Sekunden und 99 Hundertstelsekunden.



1. Drücken Sie OK, um diesen Modus zu starten/stoppen oder zu unterbrechen.
2. Drücken Sie Reset, um die Zeit zurückzusetzen.

10-Sekunden-Countdown-Modus

- Drücken Sie die Taste 10s, um den vorbereitenden 10-Sekunden-Countdown vor jedem Modus zu aktivieren/deaktivieren.



Active



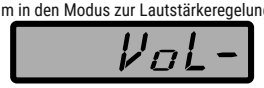
Deactive

Lautstärkeregelung

1. Drücken Sie die Taste Voice ON/OFF, um in den Modus zur Lautstärkeregelung zu gelangen.



Level 5



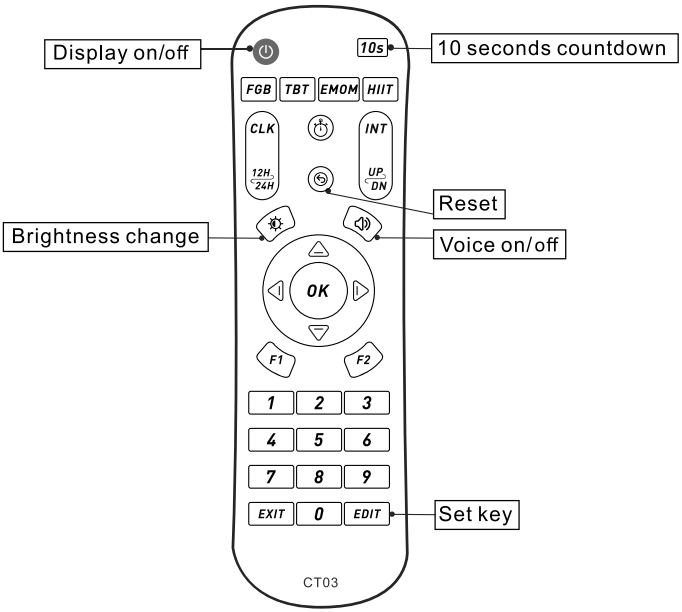
Sound is OFF

2. Drücken Sie den Pfeil nach oben oder unten, um die Lautstärke zu ändern. "VoL-" auf dem Display bedeutet, dass der Ton ausgeschaltet ist.
3. Drücken Sie EXIT, um den Modus zur Lautstärkeregelung zu verlassen.
4. Drücken Sie die Taste Voice ON/OFF, um den Ton ein- oder auszuschalten.

Hinweis

- Drücken Sie OK, um den aktuellen Modus anzuhalten, bevor Sie einen neuen Modus auswählen.
- Eine einzelne Zifferntaste dient als Hotkey für nur einen gespeicherten Modus (d.h. sie ruft nur den zuletzt gespeicherten Nummernkurzbefehl auf).

Beschreibung der Fernsteuerung



Beschreibung der Schaltfläche:

- ON/OFF: Schaltet das Display ein/aus.
- Voice ON/OFF: Töne ein-/ausschalten, Lautstärkeregelung.
- F1, F2: Auswahl der voreingestellten Modi.
- Reset-Taste: Zurücksetzen der Uhrzeit oder des Modus.
- Helligkeit: Sie können zwischen 5 Helligkeitsstufen des Displays wählen.
- 10s: Aktiviert/deaktiviert den 10-Sekunden-Vorbereitungscountdown.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: Auswahl der voreingestellten Trainingsmodi.

Timer da Allenamento Max – GymBeam

Manuale d'uso

Dettagli tecnici

Parametri	
Dimensioni	64 × 16 × 8 cm
Schermo	Display LED a 6 cifre
Alimentazione	Adattatore DC12V/ 2A
Lunghezza cavo adattatore	1,5 m
Comandi	Telecomando (2 batterie AAA, non incluse)

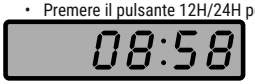
Istruzioni per l'uso

Funzionamento di base

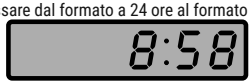
- All'accensione, il timer visualizza l'ora corrente.
- Avvio rapido: selezionare una qualsiasi modalità timer e premere OK per avviare l'ultimo timer salvato.
- Reset: mettere prima in pausa il timer, quindi premere il pulsante Reset.
- Cambio di modalità: premere OK per fermare il timer in corso prima di passare a un'altra modalità.

Impostazione orologio

- Premere il pulsante CLK sul telecomando per visualizzare l'ora corrente.
- Premere il pulsante 12H/24H per passare dal formato a 24 ore al formato a 12 ore e viceversa.



Military Time(24hrs)

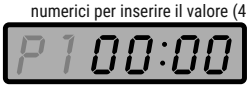


Standard Time(12hrs)

1. Premere il pulsante EDIT per impostare l'ora. Utilizzare le frecce destra o sinistra per spostare il cursore lampeggiante. Inserire l'orario utilizzando i pulsanti numerici.
2. Premere nuovamente EDIT per salvare l'ora inserita oppure premere EXIT per uscire dalla modalità di modifica dell'ora senza salvare.

Impostazione della durata degli intervalli (Timer a intervalli)

1. Premere il pulsante INT per entrare nella modalità Timer a intervalli.
2. I numeri blu sul display indicano il numero di giri (max 99 giri), mentre i numeri rossi indicano il tempo di esercizio e di riposo (max 99 minuti e 59 secondi). Se ci sono 2 punti rossi lampeggianti, viene visualizzato il tempo di esercizio, quando assenti viene mostrato il tempo di riposo.
3. Premere EDIT per impostare il numero di giri (2 numeri blu).
4. Premere EDIT una seconda volta per impostare la durata dell'intervallo di allenamento. Usare le frecce destra e sinistra per spostare il cursore e i pulsanti numerici per inserire il valore (4 numeri rossi).
5. Premere EDIT una terza volta per impostare il tempo di riposo. Usare le frecce destra e sinistra per spostare il cursore e i pulsanti numerici per inserire il valore (4 numeri rossi).



setting workout time

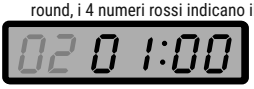


setting rest time

6. Premere EDIT una quarta volta per salvare le impostazioni dell'intervallo o EXIT per uscire dalla modalità di modifica senza salvare. Se si preme un numero sul telecomando dopo il salvataggio, le impostazioni verranno memorizzate sotto il tasto rapido appena premuto. Per richiamare queste impostazioni in futuro, basta premere il numero col quale è stato salvato il programma.
7. Premere il pulsante UP/DN per impostare se il tempo dovrà scorrere in avanti o indietro.
8. Premere OK per avviare/fermare o mettere in pausa questa modalità.

Timer EMOM (Every Minute On the Minute)

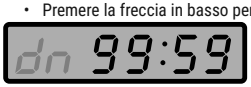
1. Premere il pulsante EMOM per entrare nella modalità Timer EMOM.
2. Questa modalità ripete un ciclo di conto alla rovescia o di conteggio in avanti in minuti e secondi. I numeri blu (o verdi) indicano il round, i 4 numeri rossi indicano il tempo.



3. Premere EDIT per impostare un nuovo timer EMOM – la prima cifra inizierà a lampeggiare. Usare le frecce destra e sinistra per spostare il cursore e i pulsanti numerici per inserire i valori. Impostare il numero di round su 00 per una ripetizione continua.
4. Premere nuovamente EDIT per salvare le impostazioni o EXIT per uscire dalla modalità di modifica senza salvare. Se si preme un numero sul telecomando dopo il salvataggio, le impostazioni verranno memorizzate sotto il tasto rapido appena premuto. Per richiamare queste impostazioni in futuro, basta premere il numero col quale è stato salvato il programma.
5. Premere il pulsante UP/DN per passare dal conto alla rovescia al conteggio in avanti e viceversa.
6. Premere OK per avviare, fermare o mettere in pausa questa modalità. I round continui proseguono finché non vengono fermati manualmente.

Impostare il timer in modalità conto alla rovescia

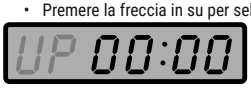
- Premere la freccia in basso per selezionare la modalità "conto alla rovescia".



1. Premere EDIT per regolare il tempo del conto alla rovescia. Utilizzare le frecce destra e sinistra per spostare il cursore e i pulsanti numerici per inserire il tempo desiderato.
2. Premere EDIT una seconda volta per salvare le impostazioni inserite oppure EXIT per uscire dalla modalità di modifica senza salvare. Se si preme un numero sul telecomando dopo il salvataggio, le impostazioni verranno memorizzate sotto il tasto rapido appena premuto.
3. Premere OK per avviare, fermare o mettere in pausa questa modalità. Quando il tempo impostato è trascorso, verrà emesso un lungo segnale acustico.

Impostare il timer su un tempo limite

- Premere la freccia in su per selezionare la modalità "countup".



1. Premere EDIT per impostare il tempo a cui si vuole arrivare (tempo limite). Usare le frecce destra e sinistra per spostare il cursore e i pulsanti numerici per inserire il tempo desiderato.
2. Premere EDIT una seconda volta per salvare le impostazioni o EXIT per uscire senza salvare. Se si preme un numero sul telecomando dopo il salvataggio, le impostazioni verranno memorizzate sotto il tasto rapido appena premuto.
3. Premere OK per avviare, fermare o mettere in pausa questa modalità. Quando il conteggio raggiunge il tempo limite impostato, verrà emesso un lungo segnale acustico.

Modalità predefinita fino a 100 minuti

- Premere F1 per selezionare la modalità predefinita di 100 minuti.
- Questa modalità non può essere modificata. Il conteggio inizia da 00:00 e arriva fino a 99:59 in unità di minuti e secondi (minuti : secondi).



1. Premere OK per avviare, fermare o mettere in pausa questa modalità.
2. Premere Reset per azzerare il timer.

Modalità predefinita di countdown 20 minuti

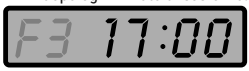
1. Premere F2 per selezionare la modalità predefinita countdown di 20 minuti.
2. Questa modalità non può essere modificata. Il conto alla rovescia parte da 20:00 e arriva a 00:00 in unità di minuti e secondi (minuti : secondi).



3. Premere OK per avviare, fermare o mettere in pausa questa modalità.
4. Premere Reset per ripristinare il tempo a 20:00.

Modalità predefinita "Fight gone bad"

- Premere FGB per selezionare questa modalità.
- La modalità FGB consiste in tre round da 5 minuti con una pausa di 1 minuto tra ciascun round. Viene emesso un segnale acustico dopo ogni minuto di esercizio. La durata totale è di 17 minuti. Due segnali acustici indicheranno l'inizio della pausa di un minuto.



1. Premere OK per avviare, fermare o mettere in pausa questa modalità.
2. Premere Reset per ripristinare il tempo a 17:00.

Modalità predefinita Tabata

- Premere il pulsante TBT per selezionare la modalità Tabata.
- La modalità Tabata consiste in 8 round. Ogni round inizia con un intervallo di 20 secondi di esercizio, seguito da un intervallo di 10 secondi di riposo. Viene emesso un segnale acustico al termine dell'intervallo di esercizio. Mentre vengono emessi due segnali acustici al termine dell'intervallo di riposo.



1. Premere OK per avviare, fermare o mettere in pausa questa modalità.
2. Premere Reset per ripristinare il tempo.

Modalità predefinita HIIT

- Premere il pulsante HIIT per selezionare la modalità HIIT.
- La modalità HIIT consiste in 10 round. Ogni round inizia con un intervallo di 30 secondi di esercizio, seguito da un intervallo di 30 secondi di riposo. Viene emesso un segnale acustico al termine dell'intervallo di esercizio, mentre al termine dell'intervallo di riposo vengono emessi due segnali acustici.



1. Premere OK per avviare, fermare o mettere in pausa questa modalità.
2. Premere Reset per ripristinare il tempo.

Modalità Predefinita Cronometro

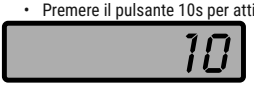
- Premere il pulsante "⏱" per selezionare la modalità cronometro.
- La durata massima è di 99 minuti (numeri blu sul display), 59 secondi e 99 centesimi di secondo.



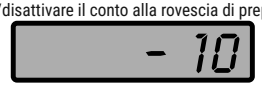
1. Premere OK per avviare, fermare o mettere in pausa questa modalità.
2. Premere Reset per ripristinare il tempo.

Modalità predefinita countdown di 10 secondi

- Premere il pulsante 10s per attivare/disattivare il conto alla rovescia di preparazione di 10 secondi prima di ogni modalità.



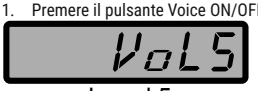
Active



Deactive

Regolazione del volume

1. Premere il pulsante Voice ON/OFF per entrare nella modalità di regolazione del volume.



Level 5



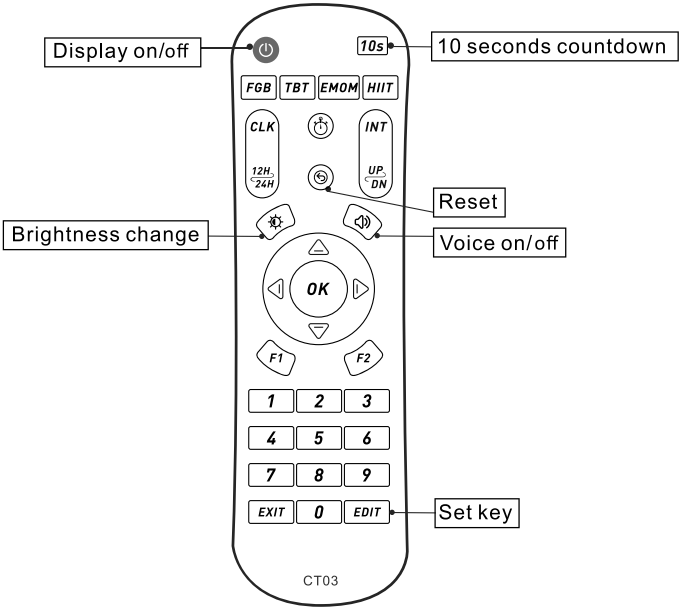
Sound is OFF

2. Premere la freccia in su o in basso per modificare il volume. "VoL-" sul display indica che il suono è disattivato.
3. Premere EXIT per uscire dalla modalità di regolazione del volume.
4. Premere il pulsante Voice ON/OFF per attivare o disattivare il suono.

Note

- Premere OK per fermare la modalità corrente prima di selezionarne una nuova.
- I tasti numerici fungono come tasti rapidi solo per le modalità salvate (funzionano da tasti rapidi solo per i timer salvati in precedenza).

Descrizione del telecomando



Descrizione dei pulsanti:

- ON/OFF: Accende/Spegne il display.
- Voce ON/OFF: Accende/Spegne i suoni, regolazione del volume
- F1, F2: Selezione delle modalità predefinite.
- Tasto di Reset: Reimposta il tempo o la modalità.
- Luminosità: Permette di scegliere tra 5 livelli di luminosità del display.
- 10s: Attiva/Disattiva il conto alla rovescia di preparazione di 10 secondi.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: Selezione delle modalità di allenamento predefinite.

Minuteur d'entraînement Max – GymBeam

Manuel d'utilisation

Caractéristiques techniques

Paramètres	
Dimensions	64 × 16 × 8 cm
Écran	Écran LED à 6 chiffres
Alimentation	Adaptateur DC12V/ 2A
Longueur du câble de l'adaptateur	1,5 m
Commande	Télécommande (2 piles AAA, non fournies)

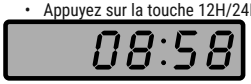
Mode d'emploi

Fonctionnement de base

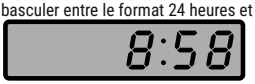
- À la mise sous tension, le minuteur affiche l'heure actuelle.
- Démarrage rapide : sélectionnez un mode de minuteur et appuyez sur OK pour lancer le dernier minuteur enregistré.
- Réinitialisation : mettez d'abord le minuteur en pause, puis appuyez sur la touche Reset.
- Changement de mode : appuyez sur OK pour arrêter le minuteur en cours avant de passer à un autre mode.

Réglage de l'horloge

- Appuyez sur la touche CLK de la télécommande pour afficher l'heure actuelle.
- Appuyez sur la touche 12H/24H pour basculer entre le format 24 heures et le format 12 heures.



Military Time(24hrs)



Standard Time(12hrs)

1. Appuyez sur la touche EDIT pour régler l'heure. Utilisez la flèche droite ou gauche pour déplacer le curseur clignotant. Saisissez l'heure à l'aide des touches numériques.
2. Appuyez de nouveau sur EDIT pour enregistrer l'heure saisie ou sur EXIT pour quitter le mode de réglage sans enregistrer.

Réglage de la durée des intervalles (minuteur d'intervalles)

1. Appuyez sur la touche INT pour accéder au mode minuteur d'intervalles.
2. Les chiffres bleus de l'écran indiquent le nombre de tours (99 tours max.), les chiffres rouges indiquent le temps d'exercice et de repos (99 minutes et 59 secondes max.). Si les 2 points rouges clignotent, c'est le temps d'exercice qui est affiché. S'ils ne clignotent pas, c'est le temps de repos qui est affiché.
3. Appuyez sur EDIT pour régler le nombre de tours (2 chiffres bleus).
4. Appuyez une deuxième fois sur EDIT pour régler la durée de l'intervalle d'exercice. Appuyez sur la flèche droite ou gauche pour déplacer le curseur et utilisez les touches numériques pour saisir votre valeur (4 chiffres rouges).
5. Appuyez une troisième fois sur EDIT pour régler le temps de repos. Appuyez sur la flèche droite ou gauche pour déplacer le curseur et utilisez les touches numériques pour saisir votre valeur (4 chiffres rouges).



setting workout time



setting rest time

6. Appuyez une quatrième fois sur EDIT pour enregistrer les réglages d'intervalles ou sur EXIT pour quitter le mode de réglage sans enregistrer. Si vous appuyez sur une touche numérique de la télécommande après l'enregistrement, les réglages seront enregistrés sous ce raccourci numérique. Pour rappeler ce réglage ultérieurement, il suffit d'appuyer sur le chiffre sous lequel vous avez enregistré le mode.
7. Appuyez sur la touche UP/DN pour choisir si le temps sera décompté ou compté.
8. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause dans ce mode.

Minuteur EMOM (Every Minute On the Minute)

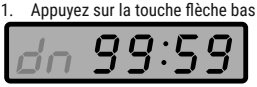
1. Appuyez sur la touche EMOM pour accéder au mode minuteur EMOM.
2. Ce mode répète un cycle de compte à rebours ou de comptage progressif en minutes et secondes. Les chiffres bleus (ou verts) indiquent le tour, les 4 chiffres rouges indiquent le temps.



3. Appuyez sur EDIT pour régler un nouveau minuteur EMOM – le premier chiffre se met à clignoter. Appuyez sur la flèche droite ou gauche pour déplacer le curseur et utilisez les touches numériques pour saisir vos valeurs. Réglez le nombre de tours sur 00 pour une répétition à l'infini.
4. Appuyez de nouveau sur EDIT pour enregistrer les réglages ou sur EXIT pour quitter le mode de réglage sans enregistrer. Si vous appuyez sur une touche numérique de la télécommande après l'enregistrement, les réglages seront enregistrés sous ce raccourci numérique. Pour rappeler ce réglage ultérieurement, il suffit d'appuyer sur le chiffre sous lequel vous avez enregistré le mode.
5. Appuyez sur la touche UP/DN pour basculer entre le compte à rebours et le comptage progressif.
6. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause ce mode. Les tours infinis se poursuivent jusqu'à ce que vous les arrêtiez manuellement.

Réglage du mode compte à rebours

1. Appuyez sur la touche flèche bas pour sélectionner le mode compte à rebours.



2. Appuyez sur EDIT pour régler la durée du compte à rebours. Appuyez sur la flèche gauche ou droite pour déplacer le curseur et utilisez les touches numériques pour saisir la durée de compte à rebours de votre choix.
3. Appuyez une deuxième fois sur EDIT pour enregistrer les réglages ou sur EXIT pour quitter le mode de réglage sans enregistrer. Si vous appuyez sur une touche numérique de la télécommande après l'enregistrement, les réglages seront enregistrés sous ce raccourci numérique. Pour rappeler ce réglage ultérieurement, il suffit d'appuyer sur le chiffre sous lequel vous avez enregistré le mode.
4. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause ce mode. Une fois le temps réglé écoulé, un long bip retentit.

Réglage du comptage progressif jusqu'à un temps cible

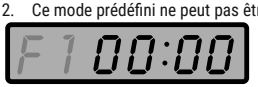
1. Appuyez sur la touche flèche haut pour régler le mode de comptage jusqu'à un temps cible.



2. Appuyez sur EDIT pour régler le temps jusqu'auquel vous souhaitez compter. Appuyez sur la flèche gauche ou droite pour déplacer le curseur et utilisez les touches numériques pour saisir le temps cible.
3. Appuyez une deuxième fois sur EDIT pour enregistrer les réglages ou sur EXIT pour quitter le mode de réglage sans enregistrer. Si vous appuyez sur une touche numérique de la télécommande après l'enregistrement, les réglages seront enregistrés sous ce raccourci numérique. Pour rappeler ce réglage ultérieurement, il suffit d'appuyer sur le chiffre sous lequel vous avez enregistré le mode.
4. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause ce mode. Lorsque le comptage atteint le temps cible prédéfini, un long bip retentit.

Mode par défaut de comptage progressif jusqu'à un objectif de 100 minutes

1. Appuyez sur F1 pour sélectionner le mode de comptage jusqu'à un temps cible de 100 minutes.
2. Ce mode prédéfini ne peut pas être modifié. Il compte de 00 : 00 à 99 : 59 au format MM : SS (minutes : secondes).



3. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause ce mode.
4. Appuyez sur Reset pour réinitialiser le temps.

Mode par défaut de compte à rebours de 20 minutes

1. Appuyez sur F2 pour sélectionner le mode de compte à rebours de 20 minutes.
2. Ce mode prédéfini ne peut pas être modifié. Il décompte de 20:00 à 00:00 au format MM:SS (minutes:secondes).



3. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause ce mode.
4. Appuyez sur Reset pour réinitialiser le temps à 20:00.

Mode par défaut « Fight gone bad »

1. Appuyez sur FGB pour sélectionner ce mode.
2. Le mode FGB se compose de trois tours de 5 minutes avec 1 minute de repos entre chaque tour. Un bip retentit après chaque minute d'exercice. La durée totale est de 17 minutes. Deux bips retentissent pour signaler le début de la minute de repos.



3. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause ce mode.
4. Appuyez sur Reset pour réinitialiser le temps à 17:00.

Mode par défaut Tabata

1. Appuyez sur la touche TBT pour sélectionner le mode Tabata.
2. Le mode Tabata se compose de 8 tours. Chaque tour commence par un intervalle d'exercice de 20 secondes, suivi de 10 secondes de repos. Un bip retentit à la fin de l'intervalle d'exercice. Deux bips retentissent à la fin de l'intervalle de repos.



3. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause ce mode.
4. Appuyez sur Reset pour réinitialiser le temps.

Mode par défaut HIIT

1. Appuyez sur la touche HIIT pour sélectionner le mode HIIT.
2. Le mode HIIT se compose de 10 tours. Chaque tour commence par un intervalle d'exercice de 30 secondes, suivi de 30 secondes de repos. Un bip retentit à la fin de l'intervalle d'exercice. Deux bips retentissent à la fin de l'intervalle de repos.



3. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause ce mode.
4. Appuyez sur Reset pour réinitialiser le temps.

Mode par défaut chronomètre

1. Appuyez sur la touche « ⏱ » pour sélectionner le mode chronomètre.
2. La durée de mesure maximale est de 99 minutes (chiffres bleus à l'écran), 59 secondes et 99 centièmes de seconde.



3. Appuyez sur OK pour démarrer/arrêter ou mettre en pause ce mode.
4. Appuyez sur Reset pour réinitialiser le temps.

Mode par défaut compte à rebours de 10 secondes

- Appuyez sur la touche 10s pour activer/désactiver le compte à rebours de préparation de 10 secondes avant chaque mode.



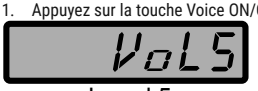
Active



Deactive

Réglage du volume

1. Appuyez sur la touche Voice ON/OFF pour accéder au mode de réglage du volume.



Level 5



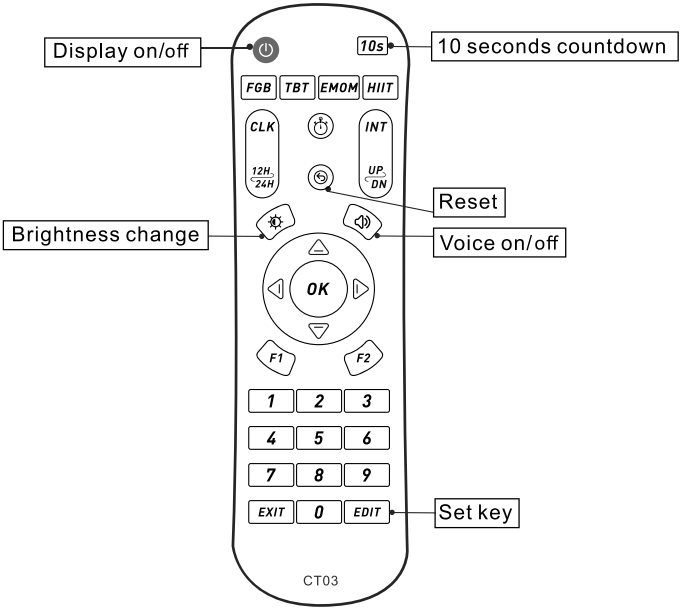
Sound is OFF

2. Appuyez sur la flèche haut ou bas pour modifier le volume. « VoL- » à l'écran signifie que le son est coupé.
3. Appuyez sur EXIT pour quitter le mode de réglage du volume.
4. Appuyez sur la touche Voice ON/OFF pour activer ou couper le son.

Remarques

- Appuyez sur OK pour arrêter le mode en cours avant d'en sélectionner un nouveau.
- Une touche numérique ne sert de raccourci qu'à un seul mode enregistré (c.-à-d. qu'elle rappelle uniquement le dernier raccourci numérique enregistré).

Description de la télécommande



GymBeam®

Temporizador de entrenamiento Max – GymBeam

Manual de usuario

Datos técnicos

Parámetros	
Dimensiones	64 × 16 × 8 cm
Pantalla	Pantalla LED de 6 dígitos
Alimentación	Adaptador DC12V/ 2A
Longitud del cable del adaptador	1,5 m
Control	Mando a distancia (2 pilas AAA, no incluidas)

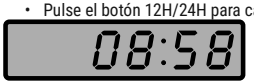
Instrucciones de uso

Funcionamiento básico

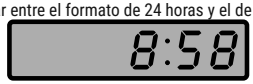
- Al encenderlo, el temporizador muestra la hora actual.
- Inicio rápido: seleccione cualquier modo de temporizador y pulse OK para ejecutar el último temporizador guardado.
- Reinicio: primero ponga el temporizador en pausa y, a continuación, pulse el botón Reset.
- Cambio de modo: pulse OK para detener el temporizador en marcha antes de cambiar a otro modo.

Ajustes del reloj

- Pulse el botón CLK del mando para mostrar la hora actual.
- Pulse el botón 12H/24H para cambiar entre el formato de 24 horas y el de 12 horas.



Military Time(24hrs)

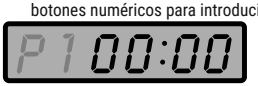


Standard Time(12hrs)

1. Pulse el botón EDIT para ajustar la hora. Utilice la flecha derecha o izquierda para mover el cursor parpadeante. Introduzca la hora con los botones numéricos.
2. Vuelva a pulsar EDIT para guardar la hora introducida o EXIT para salir del modo de edición sin guardar.

Ajuste de la duración de los intervalos (temporizador de intervalos)

1. Pulse el botón INT para acceder al modo de temporizador de intervalos.
2. Los números azules de la pantalla muestran el número de rondas (máx. 99 rondas) y los números rojos muestran el tiempo de ejercicio y de descanso (máx. 99 minutos y 59 segundos). Si los 2 puntos rojos parpadean, se muestra el tiempo de ejercicio. Si no parpadean, se muestra el tiempo de descanso.
3. Pulse EDIT para ajustar el número de rondas (2 números azules).
4. Pulse EDIT por segunda vez para ajustar la duración del intervalo de ejercicio. Pulse la flecha derecha o izquierda para mover el cursor y utilice los botones numéricos para introducir el valor (4 números rojos).
5. Pulse EDIT por tercera vez para ajustar el tiempo de descanso. Pulse la flecha derecha o izquierda para mover el cursor y utilice los botones numéricos para introducir el valor (4 números rojos).



setting workout time

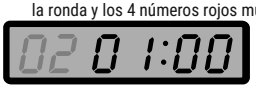


setting rest time

6. Pulse EDIT por cuarta vez para guardar la configuración de los intervalos o EXIT para salir del modo de edición sin guardar. Si, tras guardar, pulsa cualquier número del mando, la configuración se guardará en esa tecla numérica de acceso rápido. Para recuperar esta configuración en el futuro, basta con pulsar el número en el que guardó el modo.
7. Pulse el botón UP/DN para establecer si el tiempo contará de forma ascendente o descendente.
8. Pulse OK para iniciar/detener o pausar en este modo.

Temporizador EMOM (Every Minute On the Minute)

1. Pulse el botón EMOM para acceder al modo de temporizador EMOM.
2. Este modo repite un ciclo de cuenta atrás o de cuenta ascendente en minutos y segundos. Los números azules (o verdes) muestran la ronda y los 4 números rojos muestran el tiempo.



3. Pulse EDIT para ajustar un nuevo temporizador EMOM: el primer dígito empezará a parpadear. Pulse la flecha derecha o izquierda para mover el cursor y utilice los botones numéricos para introducir los valores. Ajuste el número de rondas a 00 para una repetición ilimitada.
4. Vuelva a pulsar EDIT para guardar la configuración o EXIT para salir del modo de edición sin guardar. Si, tras guardar, pulsa cualquier número del mando, la configuración se guardará en esa tecla numérica de acceso rápido. Para recuperar esta configuración en el futuro, basta con pulsar el número en el que guardó el modo.
5. Pulse el botón UP/DN para cambiar entre cuenta atrás y cuenta ascendente.
6. Pulse OK para iniciar/detener o pausar este modo. Las rondas ilimitadas continúan hasta que las detenga manualmente.

Ajuste del modo de cuenta atrás

1. Pulse el botón de flecha hacia abajo para seleccionar el modo de cuenta atrás.



2. Pulse EDIT para ajustar el tiempo de la cuenta atrás. Pulse la flecha izquierda o derecha para mover el cursor y utilice los botones numéricos para introducir el tiempo de cuenta atrás que desee.
3. Pulse EDIT por segunda vez para guardar la configuración o EXIT para salir del modo de edición sin guardar. Si, tras guardar, pulsa cualquier número del mando, la configuración se guardará en esa tecla numérica de acceso rápido. Para recuperar esta configuración en el futuro, basta con pulsar el número en el que guardó el modo.
4. Pulse OK para iniciar/detener o pausar este modo. Una vez transcurrido el tiempo ajustado, sonará un pitido largo.

Ajuste del reloj para contar de forma ascendente hasta un tiempo objetivo

1. Pulse el botón de flecha hacia arriba para ajustar el modo de cuenta ascendente hasta un tiempo objetivo.



2. Pulse EDIT para ajustar el tiempo hasta el que desea contar. Pulse la flecha izquierda o derecha para mover el cursor y utilice los botones numéricos para introducir el tiempo objetivo.
3. Pulse EDIT por segunda vez para guardar la configuración o EXIT para salir del modo de edición sin guardar. Si, tras guardar, pulsa cualquier número del mando, la configuración se guardará en esa tecla numérica de acceso rápido. Para recuperar esta configuración en el futuro, basta con pulsar el número en el que guardó el modo.
4. Pulse OK para iniciar/detener o pausar este modo. Cuando el recuento alcance el tiempo objetivo preajustado, oirá un pitido largo.

Modo predeterminado de cuenta ascendente hasta un objetivo de 100 minutos

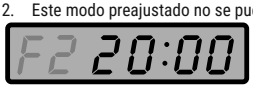
1. Pulse F1 para seleccionar el modo de cuenta ascendente con un tiempo objetivo de 100 minutos.
2. Este modo preajustado no se puede modificar. Cuenta de forma ascendente de 00 : 00 a 99 : 59 en unidades MM : SS (minutos : segundos).



3. Pulse OK para iniciar/detener o pausar este modo.
4. Pulse Reset para restablecer el tiempo.

Modo predeterminado de cuenta atrás de 20 minutos

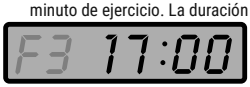
1. Pulse F2 para seleccionar el modo de cuenta atrás de 20 minutos.
2. Este modo preajustado no se puede modificar. Cuenta hacia atrás de 20:00 a 00:00 en unidades MM:SS (minutos:segundos).



3. Pulse OK para iniciar/detener o pausar este modo.
4. Pulse Reset para restablecer el tiempo a 20:00.

Modo predeterminado «Fight gone bad»

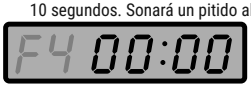
1. Pulse FGB para seleccionar este modo.
2. El modo FGB consta de tres rondas de 5 minutos con un descanso de 1 minuto entre cada ronda. Suena un pitido después de cada minuto de ejercicio. La duración total es de 17 minutos. Sonarán dos pitidos para indicar el inicio del descanso de un minuto.



3. Pulse OK para iniciar/detener o pausar este modo.
4. Pulse Reset para restablecer el tiempo a 17:00.

Modo predeterminado Tabata

1. Pulse el botón TBT para seleccionar el modo Tabata.
2. El modo Tabata consta de 8 rondas. Cada ronda empieza con un intervalo de ejercicio de 20 segundos seguido de un descanso de 10 segundos. Sonará un pitido al terminar el intervalo de ejercicio. Sonarán dos pitidos al terminar el intervalo de descanso.



3. Pulse OK para iniciar/detener o pausar este modo.
4. Pulse Reset para restablecer el tiempo.

Modo predeterminado HIIT

1. Pulse el botón HIIT para seleccionar el modo HIIT.
2. El modo HIIT consta de 10 rondas. Cada ronda empieza con un intervalo de ejercicio de 30 segundos seguido de un descanso de 30 segundos. Sonará un pitido al terminar el intervalo de ejercicio. Sonarán dos pitidos al terminar el intervalo de descanso.



3. Pulse OK para iniciar/detener o pausar este modo.
4. Pulse Reset para restablecer el tiempo.

Modo predeterminado de cronómetro

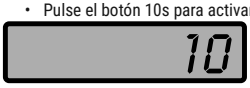
1. Pulse el botón «⏱» para seleccionar el modo de cronómetro.
2. La duración máxima de medición es de 99 minutos (números azules en la pantalla), 59 segundos y 99 centésimas de segundo.



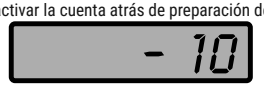
3. Pulse OK para iniciar/detener o pausar este modo.
4. Pulse Reset para restablecer el tiempo.

Modo predeterminado de cuenta atrás de 10 segundos

- Pulse el botón 10s para activar/desactivar la cuenta atrás de preparación de 10 segundos antes de cada modo.



Active



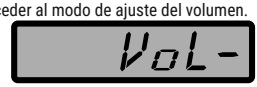
Deactive

Ajuste del volumen

1. Pulse el botón Voice ON/OFF para acceder al modo de ajuste del volumen.



Level 5



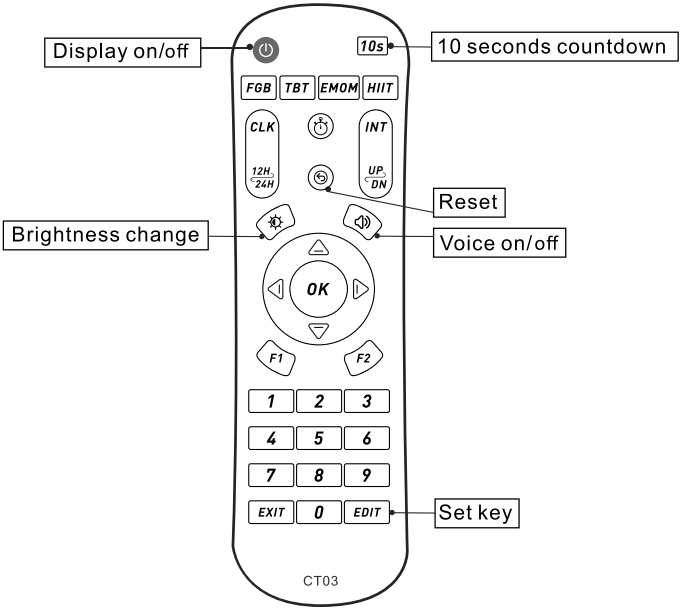
Sound is OFF

2. Pulse la flecha hacia arriba o hacia abajo para cambiar el volumen. «VoL-» en la pantalla significa que el sonido está desactivado.
3. Pulse EXIT para salir del modo de ajuste del volumen.
4. Pulse el botón Voice ON/OFF para activar o desactivar el sonido.

Notas

- Pulse OK para detener el modo actual antes de seleccionar uno nuevo.
- Cada tecla numérica sirve como tecla de acceso rápido para un solo modo guardado (es decir, recupera únicamente el último acceso rápido guardado en ese número).

Descripción del mando a distancia



Trainingstimer Max – GymBeam

Gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Parameters	
Afmetingen	64 × 16 × 8 cm
Display	6-cijferig leddisplay
Voeding	DC12V/ 2A-adapter
Lengte adapterkabel	1,5 m
Bediening	Afstandsbediening (2 AAA-batterijen, niet meegeleverd)

Gebruiksinstructies

Basisbediening

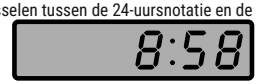
- Na het inschakelen toont de timer de huidige tijd.
- Snelstart: selecteer een willekeurige timermodus en druk op OK om de laatst opgeslagen timer te starten.
- Resetten: pauzeer eerst de timer en druk vervolgens op de knop Reset.
- Van modus wisselen: druk op OK om de lopende timer te stoppen voordat u naar een andere modus overschakelt.

Klokinstellingen

- Druk op de knop CLK op de afstandsbediening om de huidige tijd weer te geven.
- Druk op de knop 12H/24H om te wisselen tussen de 24-uursnotatie en de 12-uursnotatie.



Military Time(24hrs)



Standard Time(12hrs)

1. Druk op de knop EDIT om de tijd in te stellen. Gebruik de pijl naar rechts of links om de knipperende cursor te verplaatsen. Voer de tijd in met de cijfertoetsen.
2. Druk nogmaals op EDIT om de ingevoerde tijd op te slaan of op EXIT om de bewerkingsmodus te verlaten zonder op te slaan.

De lengte van de intervallen instellen (intervaltimer)

1. Druk op de knop INT om de intervaltimermodus te openen.
2. De blauwe cijfers op het display geven het aantal rondes weer (max. 99 rondes), de rode cijfers de trainingstijd en de rusttijd (max. 99 minuten en 59 seconden). Als de 2 rode punten knipperen, wordt de trainingstijd weergegeven. Als ze niet knipperen, wordt de rusttijd weergegeven.
3. Druk op EDIT om het aantal rondes in te stellen (2 blauwe cijfers).
4. Druk een tweede keer op EDIT om de lengte van het trainingsinterval in te stellen. Druk op de pijl naar rechts of links om de cursor te verplaatsen en voer uw waarde in met de cijfertoetsen (4 rode cijfers).
5. Druk een derde keer op EDIT om de rusttijd in te stellen. Druk op de pijl naar rechts of links om de cursor te verplaatsen en voer uw waarde in met de cijfertoetsen (4 rode cijfers).



setting workout time



setting rest time

6. Druk een vierde keer op EDIT om de intervalinstellingen op te slaan of op EXIT om de bewerkingsmodus te verlaten zonder op te slaan. Als u na het opslaan op een cijfertoets van de afstandsbediening drukt, worden de instellingen onder die cijfersneltoets opgeslagen. Om deze instelling later weer op te roepen, drukt u eenvoudig op het cijfer waaronder u de modus hebt opgeslagen.
7. Druk op de knop UP/DN om in te stellen of de tijd optelt of aftelt.
8. Druk op OK om in deze modus te starten/stoppen of te pauzeren.

EMOM-timer (Every Minute On the Minute)

1. Druk op de knop EMOM om de EMOM-timermodus te openen.
2. Deze modus herhaalt een aftel- of optelcyclus in minuten en seconden. De blauwe (of groene) cijfers geven de ronde weer, de 4 rode cijfers de tijd.



3. Druk op EDIT om een nieuwe EMOM-timer in te stellen – het eerste cijfer begint te knipperen. Druk op de pijl naar rechts of links om de cursor te verplaatsen en voer uw waarden in met de cijfertoetsen. Stel het aantal rondes in op 00 voor een eindeloze herhaling.
4. Druk nogmaals op EDIT om de instellingen op te slaan of op EXIT om de bewerkingsmodus te verlaten zonder op te slaan. Als u na het opslaan op een cijfertoets van de afstandsbediening drukt, worden de instellingen onder die cijfersneltoets opgeslagen. Om deze instelling later weer op te roepen, drukt u eenvoudig op het cijfer waaronder u de modus hebt opgeslagen.
5. Druk op de knop UP/DN om te wisselen tussen aftellen en optellen.
6. Druk op OK om deze modus te starten/stoppen of te pauzeren. Eindeloze rondes lopen door totdat u ze handmatig stopt.

De aftelmodus instellen

1. Druk op de knop met de pijl omlaag om de aftelmodus te selecteren.



2. Druk op EDIT om de afteltijd in te stellen. Druk op de pijl naar links of rechts om de cursor te verplaatsen en voer met de cijfertoetsen de gewenste afteltijd in.
3. Druk een tweede keer op EDIT om de instellingen op te slaan of op EXIT om de bewerkingsmodus te verlaten zonder op te slaan. Als u na het opslaan op een cijfertoets van de afstandsbediening drukt, worden de instellingen onder die cijfersneltoets opgeslagen. Om deze instelling later weer op te roepen, drukt u eenvoudig op het cijfer waaronder u de modus hebt opgeslagen.
4. Druk op OK om deze modus te starten/stoppen of te pauzeren. Na afloop van de ingestelde tijd klinkt één lange pieptoon.

De klok instellen om op te tellen naar een doeltijd

1. Druk op de knop met de pijl omhoog om de modus voor optellen naar een doeltijd in te stellen.



2. Druk op EDIT om de tijd in te stellen waarnaar u wilt optellen. Druk op de pijl naar links of rechts om de cursor te verplaatsen en voer de doeltijd in met de cijfertoetsen.
3. Druk een tweede keer op EDIT om de instellingen op te slaan of op EXIT om de bewerkingsmodus te verlaten zonder op te slaan. Als u na het opslaan op een cijfertoets van de afstandsbediening drukt, worden de instellingen onder die cijfersneltoets opgeslagen. Om deze instelling later weer op te roepen, drukt u eenvoudig op het cijfer waaronder u de modus hebt opgeslagen.
4. Druk op OK om deze modus te starten/stoppen of te pauzeren. Wanneer de tijd de ingestelde doeltijd bereikt, hoort u één lange pieptoon.

Standaardmodus voor optellen naar een doeltijd van 100 minuten

1. Druk op F1 om de modus voor optellen naar een doeltijd van 100 minuten te selecteren.
2. Deze vooraf ingestelde modus kan niet worden gewijzigd. Hij telt op van 00 : 00 tot 99 : 59 in de eenheden MM : SS (minuten : seconden).



3. Druk op OK om deze modus te starten/stoppen of te pauzeren.
4. Druk op Reset om de tijd te resetten.

Standaardmodus voor aftellen van 20 minuten

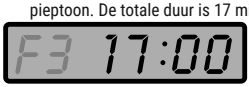
1. Druk op F2 om de modus voor aftellen van 20 minuten te selecteren.
2. Deze vooraf ingestelde modus kan niet worden gewijzigd. Hij telt af van 20:00 tot 00:00 in de eenheden MM:SS (minuten:seconden).



3. Druk op OK om deze modus te starten/stoppen of te pauzeren.
4. Druk op Reset om de tijd te resetten naar 20:00.

Standaardmodus „Fight gone bad”

1. Druk op FGB om deze modus te selecteren.
2. De FGB-modus bestaat uit drie rondes van 5 minuten met telkens 1 minuut rust tussen de rondes. Na elke minuut training klinkt één pieptoon. De totale duur is 17 minuten. Twee pieptonen geven het begin van de rustminuut aan.



3. Druk op OK om deze modus te starten/stoppen of te pauzeren.
4. Druk op Reset om de tijd terug te zetten naar 17:00.

Standaardmodus Tabata

1. Druk op de knop TBT om de Tabata-modus te selecteren.
2. De Tabata-modus bestaat uit 8 rondes. Elke ronde begint met een trainingsinterval van 20 seconden, gevolgd door 10 seconden rust. Na afloop van het trainingsinterval klinkt één pieptoon. Na het rustinterval klinken twee pieptonen.



3. Druk op OK om deze modus te starten/stoppen of te pauzeren.
4. Druk op Reset om de tijd te resetten.

Standaardmodus HIIT

1. Druk op de knop HIIT om de HIIT-modus te selecteren.
2. De HIIT-modus bestaat uit 10 rondes. Elke ronde begint met een trainingsinterval van 30 seconden, gevolgd door 30 seconden rust. Na afloop van het trainingsinterval klinkt één pieptoon. Na het rustinterval klinken twee pieptonen.



3. Druk op OK om deze modus te starten/stoppen of te pauzeren.
4. Druk op Reset om de tijd te resetten.

Standaardmodus stopwatch

1. Druk op de knop “⏱” om de stopwatchmodus te selecteren.
2. De maximale meetduur is 99 minuten (blauwe cijfers op het display), 59 seconden en 99 honderdste seconden.



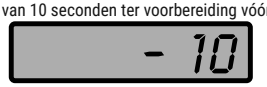
3. Druk op OK om deze modus te starten/stoppen of te pauzeren.
4. Druk op Reset om de tijd te resetten.

Standaardmodus aftellen van 10 seconden

- Druk op de knop 10s om het aftellen van 10 seconden ter voorbereiding vóór elke modus in of uit te schakelen.



Active



Deactive

Volume aanpassen

1. Druk op de knop Voice ON/OFF om de modus voor het aanpassen van het volume te openen.



Level 5



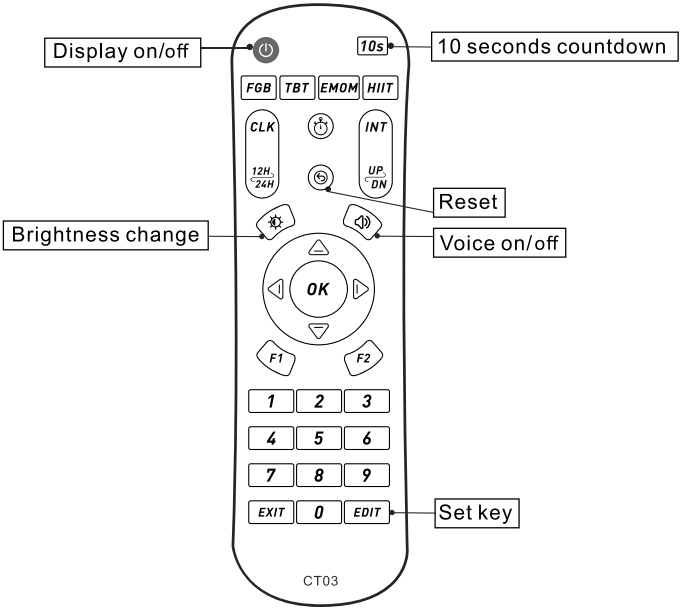
Sound is OFF

2. Druk op de pijl omhoog of omlaag om het volume te wijzigen. „VoL-” op het display betekent dat het geluid uit staat.
3. Druk op EXIT om de modus voor het aanpassen van het volume te verlaten.
4. Druk op de knop Voice ON/OFF om het geluid in of uit te schakelen.

Opmerkingen

- Druk op OK om de huidige modus te stoppen voordat u een nieuwe modus selecteert.
- Eén cijfertoets dient als sneltoets voor slechts één opgeslagen modus (d.w.z. roept alleen de laatst onder dat cijfer opgeslagen sneltoets op).

Beschrijving van de afstandsbediening



Temporizador de treino Max – GymBeam

Manual do utilizador

Dados técnicos

Parâmetros	
Dimensões	64 × 16 × 8 cm
Ecrã	Ecrã LED de 6 dígitos
Alimentação	Adaptador DC12V/ 2A
Comprimento do cabo do adaptador	1,5 m
Controlo	Comando à distância (2 pilhas AAA, não incluídas)

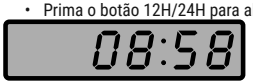
Instruções de utilização

Funcionamento básico

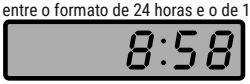
- Ao ser ligado, o temporizador apresenta a hora atual.
- Início rápido: selecione qualquer modo de temporizador e prima OK para executar o último temporizador guardado.
- Reposição: primeiro pause o temporizador e, em seguida, prima o botão Reset.
- Mudança de modo: prima OK para parar o temporizador em curso antes de mudar para outro modo.

Definições do relógio

- Prima o botão CLK no comando para apresentar a hora atual.
- Prima o botão 12H/24H para alternar entre o formato de 24 horas e o de 12 horas.



Military Time(24hrs)



Standard Time(12hrs)

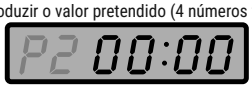
1. Prima o botão EDIT para acertar a hora. Utilize a seta para a direita ou para a esquerda para mover o cursor intermitente. Introduza a hora com os botões numéricos.
2. Prima novamente EDIT para guardar a hora introduzida ou EXIT para sair do modo de edição sem guardar.

Definir a duração dos intervalos (temporizador de intervalos)

1. Prima o botão INT para entrar no modo de temporizador de intervalos.
2. Os números azuis no ecrã indicam o número de rondas (máx. 99 rondas) e os números vermelhos indicam o tempo de exercício e de descanso (máx. 99 minutos e 59 segundos). Se os 2 pontos vermelhos estiverem a piscar, é apresentado o tempo de exercício. Se não estiverem a piscar, é apresentado o tempo de descanso.
3. Prima EDIT para definir o número de rondas (2 números azuis).
4. Prima EDIT uma segunda vez para definir a duração do intervalo de exercício. Prima a seta para a direita ou para a esquerda para mover o cursor e utilize os botões numéricos para introduzir o valor pretendido (4 números vermelhos).
5. Prima EDIT uma terceira vez para definir o tempo de descanso. Prima a seta para a direita ou para a esquerda para mover o cursor e utilize os botões numéricos para introduzir o valor pretendido (4 números vermelhos).



setting workout time



setting rest time

6. Prima EDIT uma quarta vez para guardar as definições do intervalo ou EXIT para sair do modo de edição sem guardar. Se, após guardar, premir qualquer número no comando, as definições ficarão guardadas nessa tecla de atalho numérica. Para voltar a utilizar esta definição no futuro, basta premir o número no qual guardou o modo.
7. Prima o botão UP/DN para definir se o tempo é contado de forma crescente ou decrescente.
8. Prima OK para iniciar/parar ou pausar neste modo.

Temporizador EMOM (Every Minute On the Minute)

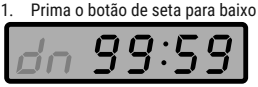
1. Prima o botão EMOM para entrar no modo de temporizador EMOM.
2. Este modo repete um ciclo de contagem decrescente ou crescente em minutos e segundos. Os números azuis (ou verdes) indicam a ronda e os 4 números vermelhos indicam o tempo.



3. Prima EDIT para definir um novo temporizador EMOM – o primeiro dígito começa a piscar. Prima a seta para a direita ou para a esquerda para mover o cursor e utilize os botões numéricos para introduzir os valores pretendidos. Defina o número de rondas como 00 para uma repetição contínua.
4. Prima novamente EDIT para guardar as definições ou EXIT para sair do modo de edição sem guardar. Se, após guardar, premir qualquer número no comando, as definições ficarão guardadas nessa tecla de atalho numérica. Para voltar a utilizar esta definição no futuro, basta premir o número no qual guardou o modo.
5. Prima o botão UP/DN para alternar entre contagem decrescente e contagem crescente.
6. Prima OK para iniciar/parar ou pausar este modo. As rondas contínuas prosseguem até as parar manualmente.

Definir o modo de contagem decrescente

1. Prima o botão de seta para baixo para selecionar o modo de contagem decrescente.



2. Prima EDIT para ajustar o tempo da contagem decrescente. Prima a seta para a esquerda ou para a direita para mover o cursor e utilize os botões numéricos para introduzir o tempo de contagem decrescente pretendido.
3. Prima EDIT uma segunda vez para guardar as definições ou EXIT para sair do modo de edição sem guardar. Se, após guardar, premir qualquer número no comando, as definições ficarão guardadas nessa tecla de atalho numérica. Para voltar a utilizar esta definição no futuro, basta premir o número no qual guardou o modo.
4. Prima OK para iniciar/parar ou pausar este modo. Decorrido o tempo definido, soará um sinal sonoro longo.

Definir o relógio para contagem crescente até um tempo-alvo

1. Prima o botão de seta para cima para definir o modo de contagem até um tempo-alvo.



2. Prima EDIT para definir o tempo até ao qual pretende contar. Prima a seta para a esquerda ou para a direita para mover o cursor e utilize os botões numéricos para introduzir o tempo-alvo.
3. Prima EDIT uma segunda vez para guardar as definições ou EXIT para sair do modo de edição sem guardar. Se, após guardar, premir qualquer número no comando, as definições ficarão guardadas nessa tecla de atalho numérica. Para voltar a utilizar esta definição no futuro, basta premir o número no qual guardou o modo.
4. Prima OK para iniciar/parar ou pausar este modo. Quando a contagem atingir o tempo-alvo predefinido, ouvirá um sinal sonoro longo.

Modo predefinido de contagem crescente até um tempo-alvo de 100 minutos

1. Prima F1 para selecionar o modo de contagem até um tempo-alvo de 100 minutos.
2. Este modo predefinido não pode ser alterado. Conta de forma crescente de 00 : 00 a 99 : 59 no formato MM : SS (minutos : segundos).



3. Prima OK para iniciar/parar ou pausar este modo.
4. Prima Reset para repor o tempo.

Modo predefinido de contagem decrescente de 20 minutos

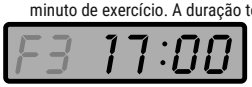
1. Prima F2 para selecionar o modo de contagem decrescente de 20 minutos.
2. Este modo predefinido não pode ser alterado. Conta de forma decrescente de 20:00 a 00:00 no formato MM:SS (minutos:segundos).



3. Prima OK para iniciar/parar ou pausar este modo.
4. Prima Reset para repor o tempo em 20:00.

Modo predefinido «Fight gone bad»

1. Prima FGB para selecionar este modo.
2. O modo FGB é composto por três rondas de 5 minutos com 1 minuto de descanso entre cada ronda. Soa um sinal sonoro após cada minuto de exercício. A duração total é de 17 minutos. Soam dois sinais sonoros para indicar o início do minuto de descanso.



3. Prima OK para iniciar/parar ou pausar este modo.
4. Prima Reset para repor o tempo em 17:00.

Modo predefinido Tabata

1. Prima o botão TBT para selecionar o modo Tabata.
2. O modo Tabata é composto por 8 rondas. Cada ronda começa com um intervalo de exercício de 20 segundos, seguido de 10 segundos de descanso. Soa um sinal sonoro no fim do intervalo de exercício. Soam dois sinais sonoros no fim do intervalo de descanso.



3. Prima OK para iniciar/parar ou pausar este modo.
4. Prima Reset para repor o tempo.

Modo predefinido HIIT

1. Prima o botão HIIT para selecionar o modo HIIT.
2. O modo HIIT é composto por 10 rondas. Cada ronda começa com um intervalo de exercício de 30 segundos, seguido de 30 segundos de descanso. Soa um sinal sonoro no fim do intervalo de exercício. Soam dois sinais sonoros no fim do intervalo de descanso.



3. Prima OK para iniciar/parar ou pausar este modo.
4. Prima Reset para repor o tempo.

Modo predefinido Cronómetro

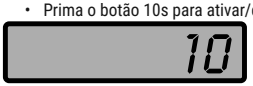
1. Prima o botão "⏱" para selecionar o modo de cronómetro.
2. A duração máxima de medição é de 99 minutos (números azuis no ecrã), 59 segundos e 99 centésimos de segundo.



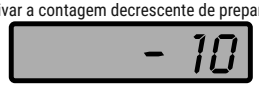
3. Prima OK para iniciar/parar ou pausar este modo.
4. Prima Reset para repor o tempo.

Modo predefinido de contagem decrescente de 10 segundos

- Prima o botão 10s para ativar/desativar a contagem decrescente de preparação de 10 segundos antes de cada modo.



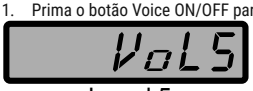
Active



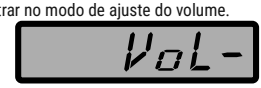
Deactive

Ajuste do volume

1. Prima o botão Voice ON/OFF para entrar no modo de ajuste do volume.



Level 5



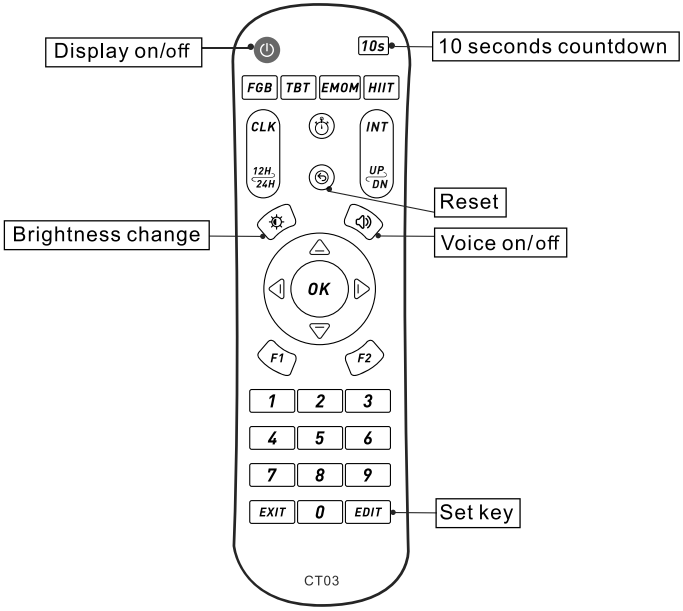
Sound is OFF

2. Prima a seta para cima ou para baixo para alterar o volume. «VoL-» no ecrã significa que o som está desligado.
3. Prima EXIT para sair do modo de ajuste do volume.
4. Prima o botão Voice ON/OFF para ligar ou desligar o som.

Notas

- Prima OK para parar o modo atual antes de selecionar um novo.
- Cada tecla numérica serve de tecla de atalho para apenas um modo guardado (ou seja, apresenta apenas o último modo guardado nessa tecla de atalho numérica).

Descrição do comando à distância



GymBeam®

Træningstimer Max – GymBeam

Brugervejledning

Tekniske specifikationer

Parametre	
Mål	64 × 16 × 8 cm
Display	6-cifret LED-display
Strømforsyning	DC12V/ 2A-adapter
Adapterkablets længde	1,5 m
Betjening	Fjernbetjening (2 stk. AAA-batterier, medfølger ikke)

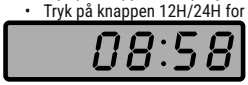
Brugsanvisning

Grundlæggende betjening

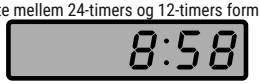
- Når timeren tændes, viser den det aktuelle klokkeslæt.
- Hurtig start: Vælg en vilkårlig timertilstand, og tryk på OK for at køre den senest gemte timer.
- Nulstilling: Sæt først timeren på pause, og tryk derefter på knappen Reset.
- Skift af tilstand: Tryk på OK for at stoppe den kørende timer, før du skifter til en anden tilstand.

Indstilling af uret

- Tryk på knappen CLK på fjernbetjeningen for at vise det aktuelle klokkeslæt.
- Tryk på knappen 12H/24H for at skifte mellem 24-timers og 12-timers format.



Military Time(24hrs)



Standard Time(12hrs)

1. Tryk på knappen EDIT for at indstille klokkeslættet. Skift mellem højre og venstre pil for at flytte den blinkende markør. Indtast klokkeslættet med taltasterne.
2. Tryk på EDIT igen for at gemme det indtastede klokkeslæt eller på EXIT for at forlade redigeringstilstanden uden at gemme.

Indstilling af intervallernes længde (intervaltimer)

1. Tryk på knappen INT for at åbne intervaltimertilstanden.
2. De blå cifre på displayet viser antallet af runder (maks. 99 runder), og de røde cifre viser træningstiden og pauserne (maks. 99 minutter og 59 sekunder). Hvis de 2 røde prikker blinker, vises træningstiden. Hvis de ikke blinker, vises pausetiden.
3. Tryk på EDIT for at indstille antallet af runder (2 blå cifre).
4. Tryk på EDIT en anden gang for at indstille længden af træningsintervallet. Tryk på højre eller venstre pil for at flytte markøren, og brug taltasterne til at indtaste din værdi (4 røde cifre).
5. Tryk på EDIT en tredje gang for at indstille pausetiden. Tryk på højre eller venstre pil for at flytte markøren, og brug taltasterne til at indtaste din værdi (4 røde cifre).



setting workout time



setting rest time

6. Tryk på EDIT en fjerde gang for at gemme intervalindstillingerne eller på EXIT for at forlade redigeringstilstanden uden at gemme. Hvis du trykker på en taltast på fjernbetjeningen efter at have gemt, gemmes indstillingerne under denne taltast som genvejstast. For at hente indstillingen frem igen senere skal du blot trykke på den taltast, som du gemte tilstanden under.
7. Tryk på knappen UP/DN for at indstille, om tiden skal tælle op eller ned.
8. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte på pause i denne tilstand.

EMOM-timer (Every Minute On the Minute)

1. Tryk på knappen EMOM for at åbne EMOM-timertilstanden.
2. Denne tilstand gentager en nedtællings- eller optællingscyklus i minutter og sekunder. De blå (eller grønne) cifre viser runden, og de 4 røde cifre viser tiden.



3. Tryk på EDIT for at indstille en ny EMOM-timer – det første ciffer begynder at blinke. Tryk på højre eller venstre pil for at flytte markøren, og brug taltasterne til at indtaste dine værdier. Indstil antallet af runder til 00 for at køre i en uendelig løkke.
4. Tryk på EDIT igen for at gemme indstillingerne eller på EXIT for at forlade redigeringstilstanden uden at gemme. Hvis du trykker på en taltast på fjernbetjeningen efter at have gemt, gemmes indstillingerne under denne taltast som genvejstast. For at hente indstillingen frem igen senere skal du blot trykke på den taltast, som du gemte tilstanden under.
5. Tryk på knappen UP/DN for at skifte mellem nedtælling og optælling.
6. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte denne tilstand på pause. Uendelige runder kører, indtil du stopper dem manuelt.

Indstilling af nedtællingstilstand

1. Tryk på knappen med pil ned for at vælge nedtællingstilstand.



2. Tryk på EDIT for at indstille nedtællingstiden. Tryk på venstre eller højre pil for at flytte markøren, og brug taltasterne til at indtaste den ønskede nedtællingstid.
3. Tryk på EDIT en anden gang for at gemme indstillingerne eller på EXIT for at forlade redigeringstilstanden uden at gemme. Hvis du trykker på en taltast på fjernbetjeningen efter at have gemt, gemmes indstillingerne under denne taltast som genvejstast. For at hente indstillingen frem igen senere skal du blot trykke på den taltast, som du gemte tilstanden under.
4. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte denne tilstand på pause. Når den indstillede tid er gået, lyder ét langt bip.

Indstilling af uret til at tælle op mod en sluttid

1. Tryk på knappen med pil op for at indstille tilstanden for optælling mod en sluttid.



2. Tryk på EDIT for at indstille den tid, der skal tælles op mod. Tryk på venstre eller højre pil for at flytte markøren, og brug taltasterne til at indtaste sluttiden.
3. Tryk på EDIT en anden gang for at gemme indstillingerne eller på EXIT for at forlade redigeringstilstanden uden at gemme. Hvis du trykker på en taltast på fjernbetjeningen efter at have gemt, gemmes indstillingerne under denne taltast som genvejstast. For at hente indstillingen frem igen senere skal du blot trykke på den taltast, som du gemte tilstanden under.
4. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte denne tilstand på pause. Når optællingen når den forudindstillede sluttid, lyder ét langt bip.

Standardtilstand for optælling mod en sluttid på 100 minutter

1. Tryk på F1 for at vælge tilstanden for optælling mod en sluttid på 100 minutter.
2. Denne forudindstillede tilstand kan ikke ændres. Den tæller op fra 00 : 00 til 99 : 59 i formatet MM : SS (minutter : sekunder).



3. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte denne tilstand på pause.
4. Tryk på Reset for at nulstille tiden.

Standardtilstand med 20 minutters nedtælling

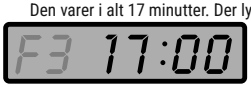
1. Tryk på F2 for at vælge tilstanden med 20 minutters nedtælling.
2. Denne forudindstillede tilstand kan ikke ændres. Den tæller ned fra 20:00 til 00:00 i formatet MM:SS (minutter:sekunder).



3. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte denne tilstand på pause.
4. Tryk på Reset for at nulstille tiden til 20:00.

Standardtilstanden »Fight gone bad«

1. Tryk på FGB for at vælge denne tilstand.
2. FGB-tilstanden består af tre runder på 5 minutter med 1 minuts pause mellem hver runde. Der lyder ét bip efter hvert minuts træning. Den varer i alt 17 minutter. Der lyder to bip, når pausen på ét minut begynder.



3. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte denne tilstand på pause.
4. Tryk på Reset for at nulstille tiden til 17:00.

Standardtilstanden Tabata

1. Tryk på knappen TBT for at vælge Tabata-tilstanden.
2. Tabata-tilstanden består af 8 runder. Hver runde begynder med et træningsinterval på 20 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause. Der lyder ét bip, når træningsintervallet er slut. Der lyder to bip efter pauseintervallet.



3. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte denne tilstand på pause.
4. Tryk på Reset for at nulstille tiden.

Standardtilstanden HIIT

1. Tryk på knappen HIIT for at vælge HIIT-tilstanden.
2. HIIT-tilstanden består af 10 runder. Hver runde begynder med et træningsinterval på 30 sekunder efterfulgt af 30 sekunders pause. Der lyder ét bip, når træningsintervallet er slut. Der lyder to bip efter pauseintervallet.



3. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte denne tilstand på pause.
4. Tryk på Reset for at nulstille tiden.

Standardtilstanden stopur

1. Tryk på knappen "⏱" for at vælge stopurstilstanden.
2. Den maksimale måletid er 99 minutter (blå cifre på displayet), 59 sekunder og 99 hundrededele sekund.



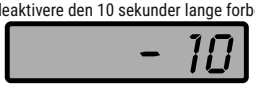
3. Tryk på OK for at starte/stoppe eller sætte denne tilstand på pause.
4. Tryk på Reset for at nulstille tiden.

Standardtilstand med 10 sekunders nedtælling

- Tryk på knappen 10s for at aktivere/deaktivere den 10 sekunder lange forberedende nedtælling før hver tilstand.



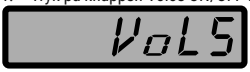
Active



Deactive

Justering af lydstyrke

1. Tryk på knappen Voice ON/OFF for at åbne tilstanden for justering af lydstyrke.



Level 5



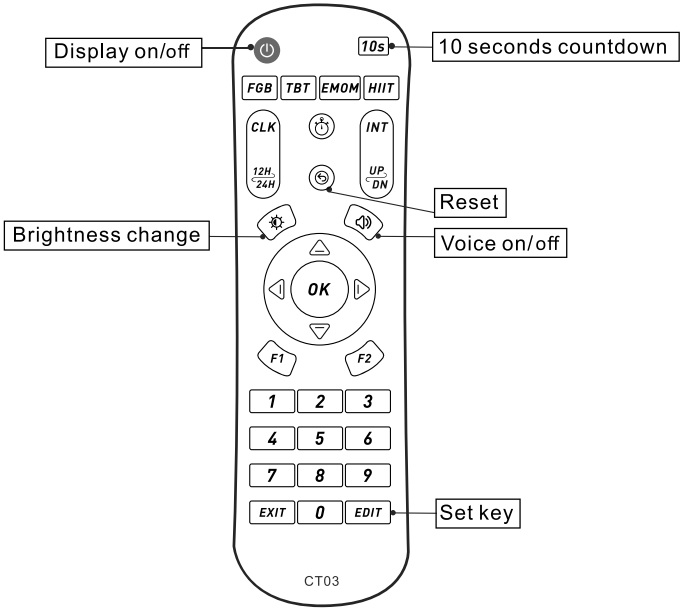
Sound is OFF

2. Tryk på pil op eller pil ned for at ændre lydstyrken. »VoL-« på displayet betyder, at lyden er slået fra.
3. Tryk på EXIT for at forlade tilstanden for justering af lydstyrke.
4. Tryk på knappen Voice ON/OFF for at slå lyden til eller fra.

Bemærkninger

- Tryk på OK for at stoppe den aktuelle tilstand, før du vælger en ny.
- En taltast fungerer kun som genvejstast for én gemt tilstand (dvs. den henter kun den senest gemte genvej på denne taltast).

Beskrivelse af fjernbetjeningen



Träningstimer Max – GymBeam

Bruksanvisning

Tekniska specifikationer

Parametrar	
Mått	64 × 16 × 8 cm
Display	6-siffrig LED-display
Strömförsörjning	DC12V/ 2A adapter
Adapterkabelns längd	1,5 m
Styrning	Fjärrkontroll (2 st. AAA-batterier, ingår ej)

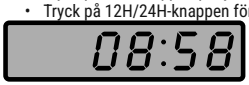
Användningsinstruktioner

Grundläggande användning

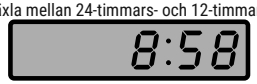
- När timern slås på visar den aktuell tid.
- Snabbstart: välj valfritt timerläge och tryck på OK för att köra den senast sparade timern.
- Nollställning: pausa först timern och tryck sedan på Reset-knappen.
- Byta läge: tryck på OK för att stoppa den pågående timern innan du byter till ett annat läge.

Klockinställningar

- Tryck på CLK-knappen på fjärrkontrollen för att visa aktuell tid.
- Tryck på 12H/24H-knappen för att växla mellan 24-timmars- och 12-timmarsformat.



Military Time(24hrs)



Standard Time(12hrs)

1. Tryck på EDIT-knappen för att ställa in tiden. Använd höger- eller vänsterpilen för att flytta den blinkande markören. Ange tiden med sifferknapparna.
2. Tryck på EDIT igen för att spara den angivna tiden eller på EXIT för att lämna redigeringsläget utan att spara.

Ställa in intervallens längd (intervalltimer)

1. Tryck på INT-knappen för att gå till intervalltimerläget.
2. De blå siffrorna på displayen visar antalet rundor (max 99 rundor), de röda siffrorna visar träningstid och vilotid (max 99 minuter och 59 sekunder). Om 2 röda punkter blinkar visas träningstiden. Om de inte blinkar visas vilotiden.
3. Tryck på EDIT för att ställa in antalet rundor (2 blå siffror).
4. Tryck på EDIT en andra gång för att ställa in längden på träningsintervallet. Tryck på höger- eller vänsterpilen för att flytta markören och använd sifferknapparna för att ange önskat värde (4 röda siffror).
5. Tryck på EDIT en tredje gång för att ställa in vilotiden. Tryck på höger- eller vänsterpilen för att flytta markören och använd sifferknapparna för att ange önskat värde (4 röda siffror).



setting workout time



setting rest time

6. Tryck på EDIT en fjärde gång för att spara intervallinställningarna eller på EXIT för att lämna redigeringsläget utan att spara. Om du trycker på valfri sifferknapp på fjärrkontrollen efter att du har sparat, sparas inställningarna under den sifferns snabbknapp. För att ta fram inställningen igen i framtiden behöver du bara trycka på siffran som du sparade läget under.
7. Tryck på UP/DN-knappen för att välja om tiden ska räknas uppåt eller nedåt.
8. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa i det här läget.

EMOM-timer (Every Minute On the Minute)

1. Tryck på EMOM-knappen för att gå till EMOM-timerläget.
2. Det här läget upprepar en nedräknings- eller uppräkningscykel i minuter och sekunder. De blå (eller gröna) siffrorna visar rundan, de 4 röda siffrorna visar tiden.



3. Tryck på EDIT för att ställa in en ny EMOM-timer – den första siffran börjar blinka. Tryck på höger- eller vänsterpilen för att flytta markören och använd sifferknapparna för att ange önskade värden. Ställ in antalet rundor på 00 för oändlig upprepning.
4. Tryck på EDIT igen för att spara inställningarna eller på EXIT för att lämna redigeringsläget utan att spara. Om du trycker på valfri sifferknapp på fjärrkontrollen efter att du har sparat, sparas inställningarna under den sifferns snabbknapp. För att ta fram inställningen igen i framtiden behöver du bara trycka på siffran som du sparade läget under.
5. Tryck på UP/DN-knappen för att växla mellan nedräkning och uppräkning.
6. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa det här läget. Oändliga rundor fortsätter tills du stoppar dem manuellt.

Ställa in nedräkningsläget

1. Tryck på nedåtpilen för att välja nedräkningsläget.



2. Tryck på EDIT för att ställa in nedräkningstiden. Tryck på vänster- eller högerpilen för att flytta markören och använd sifferknapparna för att ange önskad nedräkningstid.
3. Tryck på EDIT en andra gång för att spara inställningarna eller på EXIT för att lämna redigeringsläget utan att spara. Om du trycker på valfri sifferknapp på fjärrkontrollen efter att du har sparat, sparas inställningarna under den sifferns snabbknapp. För att ta fram inställningen igen i framtiden behöver du bara trycka på siffran som du sparade läget under.
4. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa det här läget. När den inställda tiden har gått hörs en lång pipsignal.

Ställa in klockan att räkna uppåt mot en sluttid

1. Tryck på uppåtpilen för att välja läget för uppräkning mot sluttid.



2. Tryck på EDIT för att ställa in den tid som du vill räkna uppåt mot. Tryck på vänster- eller högerpilen för att flytta markören och använd sifferknapparna för att ange sluttiden.
3. Tryck på EDIT en andra gång för att spara inställningarna eller på EXIT för att lämna redigeringsläget utan att spara. Om du trycker på valfri sifferknapp på fjärrkontrollen efter att du har sparat, sparas inställningarna under den sifferns snabbknapp. För att ta fram inställningen igen i framtiden behöver du bara trycka på siffran som du sparade läget under.
4. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa det här läget. När tidräkningen når den förinställda sluttiden hörs en lång pipsignal.

Förinställt läge för uppräkning mot sluttiden 100 minuter

1. Tryck på F1 för att välja läget för uppräkning mot sluttiden 100 minuter.
2. Det här förinställda läget kan inte ändras. Det räknar uppåt från 00 : 00 till 99 : 59 i formatet MM : SS (minuter : sekunder).



3. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa det här läget.
4. Tryck på Reset för att nollställa tiden.

Förinställt läge för nedräkning från 20 minuter

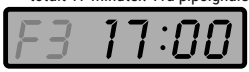
1. Tryck på F2 för att välja läget för nedräkning från 20 minuter.
2. Det här förinställda läget kan inte ändras. Det räknar nedåt från 20:00 till 00:00 i formatet MM:SS (minuter:sekunder).



3. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa det här läget.
4. Tryck på Reset för att nollställa tiden till 20:00.

Förinställt läge ”Fight gone bad”

1. Tryck på FGB för att välja det här läget.
2. FGB-läget består av tre rundor à 5 minuter med 1 minuts vila mellan varje runda. En pipsignal hörs efter varje minut av träning. Det tar totalt 17 minuter. Två pipsignaler hörs för att markera början på vilominuten.



3. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa det här läget.
4. Tryck på Reset för att återställa tiden till 17:00.

Förinställt läge Tabata

1. Tryck på TBT-knappen för att välja Tabata-läget.
2. Tabata-läget består av 8 rundor. Varje runda börjar med ett träningsintervall på 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. En pipsignal hörs när träningsintervallet är slut. Två pipsignaler hörs efter viloperioden.



3. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa det här läget.
4. Tryck på Reset för att nollställa tiden.

Förinställt läge HIIT

1. Tryck på HIIT-knappen för att välja HIIT-läget.
2. HIIT-läget består av 10 rundor. Varje runda börjar med ett träningsintervall på 30 sekunder följt av 30 sekunders vila. En pipsignal hörs när träningsintervallet är slut. Två pipsignaler hörs efter viloperioden.



3. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa det här läget.
4. Tryck på Reset för att nollställa tiden.

Förinställt läge Tidtagarur

1. Tryck på ”⏱”-knappen för att välja tidtagarursläget.
2. Den maximala mättiden är 99 minuter (blå siffror på displayen), 59 sekunder och 99 hundradelssekunder.



3. Tryck på OK för att starta/stoppa eller pausa det här läget.
4. Tryck på Reset för att nollställa tiden.

Förinställt läge 10 sekunders nedräkning

- Tryck på 10s-knappen för att aktivera/avaktivera 10 sekunders förberedande nedräkning före varje läge.



Active



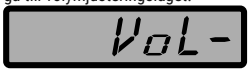
Deactive

Volymjustering

1. Tryck på Voice ON/OFF-knappen för att gå till volymjusteringsläget.



Level 5



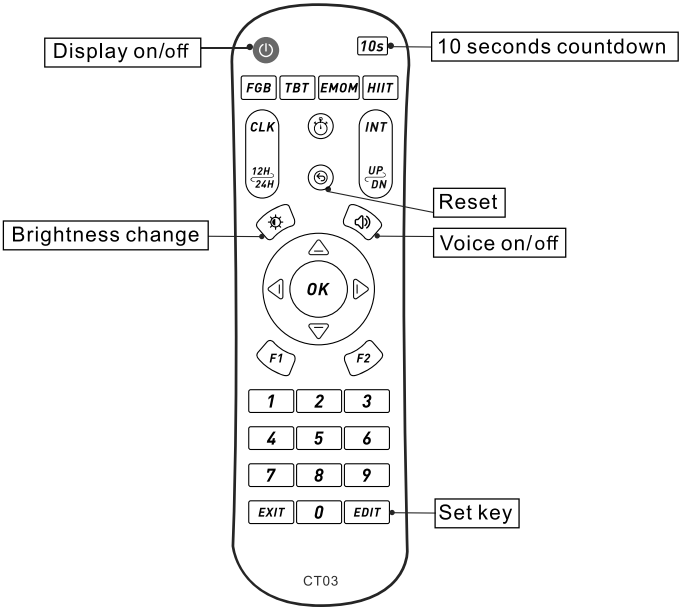
Sound is OFF

2. Tryck på uppåt- eller nedåtpilen för att ändra volymen. ”VoL-” på displayen betyder att ljudet är avstängt.
3. Tryck på EXIT för att lämna volymjusteringsläget.
4. Tryck på Voice ON/OFF-knappen för att slå på eller stänga av ljudet.

Anmärkningar

- Tryck på OK för att stoppa det aktuella läget innan du väljer ett nytt.
- En sifferknapp fungerar som snabbknapp för endast ett sparat läge (dvs. den tar bara fram den senast sparade inställningen under den snabbknappen).

Beskrivning av fjärrkontrollen



Zegar treningowy MAX – GymBeam

Instrukcja obsługi

Dane techniczne

Właściwości	
Wymiary	64 ×16 × 8 cm
Wyświetlacz	6-cyfrowy wyświetlacz LED
Zasilanie	zasilacz DC12V/ 2A
Długość kabla do zasilacza	1,5 m
Pilot	pilot zdalnego sterowania (2 baterie AAA, nie wchodzą w skład zestawu)

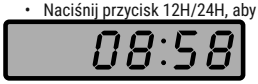
Instrukcje użytkowania

Podstawowa obsługa

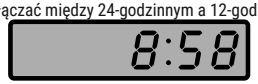
- Po włączeniu zegar wyświetla aktualną godzinę.
- Szybki start: wybierz dowolny tryb timera i naciśnij OK, aby uruchomić ostatnio zapisany timer.
- Reset: najpierw wstrzymaj timer, a następnie naciśnij przycisk Reset.
- Zmiana trybu: przed przełączeniem na inny tryb naciśnij OK, aby zatrzymać działający timer.

Ustawienia zegara

- Naciśnij przycisk CLK na pilocie, aby wyświetlić aktualną godzinę.
- Naciśnij przycisk 12H/24H, aby przełączać między 24-godzinnym a 12-godzinnym formatem czasu.



Military Time(24hrs)

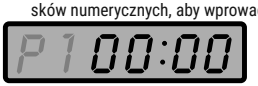


Standard Time(12hrs)

1. Naciśnij przycisk EDIT, aby ustawić godzinę. Aby zmienić migający kursor, użyj strzałki w lewo lub w prawo. Wprowadź godzinę, korzystając z przycisków numerycznych.
2. Naciśnij ponownie EDIT, aby zapisać wprowadzone zmiany lub EXIT, aby wyjść z trybu edycji bez zapisywania wprowadzonych zmian.

Ustawianie długości interwałów (timer interwałowy)

1. Naciśnij przycisk INT, aby przejść do trybu timera interwałowego.
2. Niebieskie cyfry na wyświetlaczu pokazują liczbę okrążeń (maks. 99 okrążeń), a czerwone cyfry wskazują czas treningu i odpoczynku (maks. 99 minut i 59 sekund). Gdy migają 2 czerwone kropki, wyświetlacz pokazuje czas treningu. Jeśli nie migają, wyświetlacz wskazuje czas odpoczynku.
3. Naciśnij EDIT, aby ustawić liczbę okrążeń (2 niebieskie cyfry).
4. Naciśnij EDIT po raz drugi, aby ustawić długość interwału. Naciśnij strzałkę w prawo lub w lewo, aby przesunąć kursor i użyj przycisków numerycznych, aby wprowadzić wartość (4 czerwone cyfry).
5. Naciśnij EDIT po raz trzeci, aby ustawić czas odpoczynku. Naciśnij strzałkę w prawo lub w lewo, aby przesunąć kursor i użyj przycisków numerycznych, aby wprowadzić wartość (4 czerwone cyfry).



setting workout time

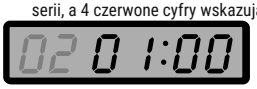


setting rest time

6. Naciśnij EDIT po raz czwarty, aby zapisać ustawienia interwału lub EXIT, aby wyjść z trybu edycji bez zapisywania wprowadzonych zmian. Jeśli po zapisaniu zmian naciśniesz dowolną cyfrę na pilocie, wówczas zapiszesz ustawienia pod wybranym przyciskiem. Aby przywrócić te ustawienia w przyszłości, wystarczy nacisnąć przycisk, pod którym tryb został zapisany.
7. Naciśnij przycisk UP/DN, aby ustawić odliczanie czasu w górę lub w dół.
8. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć/zatrzymać lub wstrzymać odliczanie w wybranym trybie.

Timer EMOM (Every Minute On the Minute)

1. Naciśnij przycisk EMOM, aby przejść do trybu timera EMOM.
2. Ten tryb powtarza cykl odliczania czasu w dół lub w górę w minutach i sekundach. Niebieskie (lub zielone) cyfry pokazują numer serii, a 4 czerwone cyfry wskazują czas.



3. Naciśnij EDIT, aby ustawić nowy timer EMOM – pierwsza cyfra zacznie migać. Naciśnij strzałkę w prawo lub w lewo, aby przesunąć kursor i użyj przycisków numerycznych, aby wprowadzić wartości. Ustaw liczbę serii na 00, aby timer działał w nieskończonej pętli.
4. Naciśnij ponownie EDIT, aby zapisać ustawienia lub EXIT, aby wyjść z trybu edycji bez zapisywania wprowadzonych zmian. Jeśli po zapisaniu zmian naciśniesz dowolną cyfrę na pilocie, wówczas zapiszesz ustawienia pod wybranym przyciskiem. Aby przywrócić te ustawienia w przyszłości, wystarczy nacisnąć przycisk, pod którym tryb został zapisany.
5. Naciśnij przycisk UP/DN, aby przełączać między odliczaniem czasu w dół i w górę.
6. Naciśnij OK, aby uruchomić/zatrzymać lub wstrzymać wybrany tryb. Przy nieskończonej liczbie serii timer działa do momentu ręcznego zatrzymania.

Ustawianie odliczania czasu

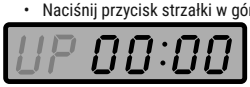
- Naciśnij przycisk strzałki w dół, aby wybrać funkcję odliczania czasu.



1. Naciśnij EDIT, aby przejść do ustawień odliczania czasu. Naciśnij strzałkę w lewo lub w prawo, aby przesunąć kursor i użyj przycisków numerycznych, aby ustawić wybrany czas odliczania.
2. Naciśnij EDIT po raz drugi, aby zapisać ustawienia lub EXIT, aby wyjść z trybu edycji bez zapisywania wprowadzonych zmian. Jeśli po zapisaniu zmian naciśniesz dowolną cyfrę na pilocie, wówczas zapiszesz ustawienia pod wybranym przyciskiem. Aby przywrócić te ustawienia w przyszłości, wystarczy nacisnąć przycisk, pod którym tryb został zapisany.
3. Naciśnij OK, aby uruchomić/zatrzymać lub wstrzymać wybrany tryb. Po upływie ustawionego czasu rozlegnie się jeden długi sygnał dźwiękowy.

Ustawianie trybu odmierzania czasu do wybranej wartości

- Naciśnij przycisk strzałki w górę, aby ustawić funkcję odmierzania czasu do wybranej wartości.



1. Naciśnij EDIT, aby ustawić czas. Naciśnij strzałkę w lewo lub w prawo, aby przesunąć kursor i użyj przycisków numerycznych, aby wprowadzić docelowy czas.
2. Naciśnij EDIT po raz drugi, aby zapisać ustawienia lub EXIT, aby wyjść z trybu edycji bez zapisywania wprowadzonych zmian. Jeśli po zapisaniu naciśniesz dowolną cyfrę na pilocie, wówczas zapiszesz ustawienia pod wybranym przyciskiem. Aby przywrócić te ustawienia w przyszłości, wystarczy nacisnąć przycisk, pod którym tryb został zapisany.
3. Naciśnij OK, aby uruchomić/zatrzymać lub wstrzymać wybrany tryb. Po upływie ustawionego czasu rozlegnie się jeden długi sygnał dźwiękowy.

Domyślny tryb odmierzania czasu do wartości docelowej 100 minut

- Naciśnij F1, aby wybrać funkcję odmierzania czasu do wartości docelowej 100 minut.
- Ustawienia wybranej funkcji nie ulegają zmianie. Urządzenie odmierza czas od 00:00 do 99:59 w jednostkach MM:SS (minuty:sekundy).



1. Naciśnij OK, aby uruchomić/zatrzymać lub wstrzymać wybrany tryb.
2. Naciśnij Reset, aby zresetować czas.

Domyślny tryb odliczania czasu od 20 minut w dół

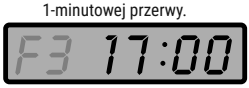
- Naciśnij przycisk F2, aby wybrać funkcję odliczania od 20 minut w dół.
- Ustawienia wybranej funkcji nie ulegają zmianie. Urządzenie odmierza czas od 20:00 do 00:00 w jednostkach MM:SS (minuty:sekundy).



1. Naciśnij OK, aby uruchomić/zatrzymać lub wstrzymać wybrany tryb.
2. Naciśnij Reset, aby zresetować czas do 20:00.

Domyślny tryb "Fight gone bad"

- Naciśnij FGB, aby wybrać ten tryb.
- Tryb FGB obejmuje trzy 5-minutowe serie z 1-minutową przerwą pomiędzy każdą serią. Po każdej 1 minucie ćwiczeń emitowany jest jeden sygnał dźwiękowy. Całkowity czas trwania treningu wynosi 17 minut. Dwa sygnały dźwiękowe oznaczają początek 1-minutowej przerwy.



1. Naciśnij OK, aby uruchomić/zatrzymać lub wstrzymać wybrany tryb.
2. Naciśnij Reset, aby przywrócić czas do 17:00.

Domyślny tryb Tabata

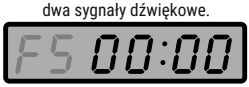
- Naciśnij przycisk TBT, aby wybrać funkcję Tabata.
- Tryb Tabata obejmuje 8 serii. Każda seria rozpoczyna się 20-sekundowym interwałem ćwiczeń, po którym następuje 10-sekundowy odpoczynek. Po zakończeniu interwału ćwiczeń rozlegnie się jeden sygnał dźwiękowy. Po przerwie na odpoczynek emitowane są dwa sygnały dźwiękowe.



1. Naciśnij OK, aby uruchomić/zatrzymać lub wstrzymać wybrany tryb.
2. Naciśnij Reset, aby zresetować czas.

Domyślny tryb HIIT

- Naciśnij przycisk HIIT, aby wybrać funkcję HIIT.
- Tryb HIIT obejmuje 10 serii. Każda seria rozpoczyna się 30-sekundowym interwałem ćwiczeń, po którym następuje 30-sekundowy odpoczynek. Po zakończeniu interwału ćwiczeń rozlegnie się jeden sygnał dźwiękowy. Po przerwie na odpoczynek emitowane są dwa sygnały dźwiękowe.



1. Naciśnij OK, aby uruchomić/zatrzymać lub wstrzymać wybrany tryb.
2. Naciśnij Reset, aby zresetować czas.

Domyślny tryb stopera

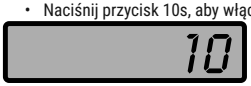
- Naciśnij przycisk "⏱" aby wybrać funkcję stopera.
- Maksymalna długość czasu wynosi 99 minut (niebieskie cyfry na wyświetlaczu), 59 sekund i 99 setnych sekundy.



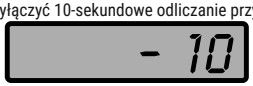
1. Naciśnij OK, aby uruchomić/zatrzymać lub wstrzymać wybrany tryb.
2. Naciśnij Reset, aby zresetować czas.

Domyślny tryb 10-sekundowego odliczania

- Naciśnij przycisk 10s, aby włączyć/wyłączyć 10-sekundowe odliczanie przygotowawcze przed każdym trybem.



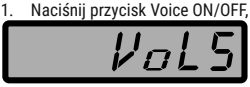
Active



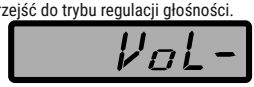
Deactive

Regulacja głośności

1. Naciśnij przycisk Voice ON/OFF, aby przejść do trybu regulacji głośności.



Level 5



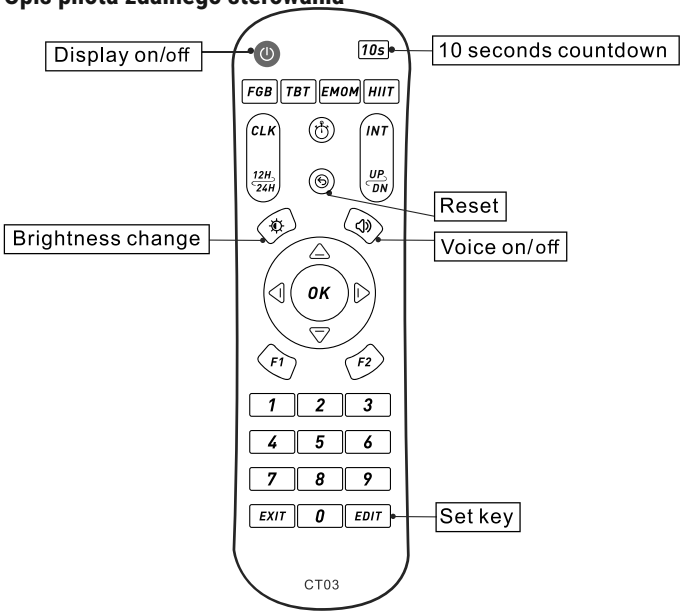
Sound is OFF

2. Naciśnij strzałkę w górę lub w dół, aby zmienić głośność. Komunikat "VoL-" na wyświetlaczu oznacza, że dźwięk jest wyłączony.
3. Naciśnij EXIT, aby wyjść z trybu regulacji głośności.
4. Naciśnij przycisk Voice ON/OFF, aby włączyć lub wyłączyć dźwięk.

Uwagi

- Przed wybraniem nowego trybu naciśnij OK, aby zatrzymać bieżący tryb.
- Klawisz numeryczny służy jako skrót klawiszowy wyłącznie dla jednego zapisanego trybu (tj. uruchamia tylko ostatnio zapisany skrót numeryczny).

Opis pilota zdalnego sterowania



Opis przycisków:

- ON/OFF: umożliwia włączenie/wyłączenie wyświetlacza.
- Voice ON/OFF: umożliwia włączenie/wyłączenie dźwięków oraz regulację głośności.
- F1, F2: umożliwia wybór zaprogramowanych trybów.
- Przycisk RESET: umożliwia zresetowanie czasu lub trybu.
- Jasność: umożliwia wybór jednego z 5 ustawień jasności wyświetlacza.
- 10s: umożliwia włączenie/wyłączenie 10-sekundowego odliczania przygotowawczego.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: umożliwia wybór zaprogramowanych trybów treningowych.

Workout timer Max – GymBeam

Uživatelský manuál

Technický popis

Technické parametry	
Rozměry	64 × 16 × 8 cm
Displej	6 místný LED displej
Napájení	DC12V/ 2A adaptér
Délka kabelu adaptéru	1,5 m
Ovládání	Dálkový ovladač (2 ks AAA baterie, nejsou součástí balení)

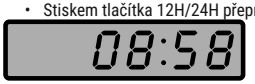
Návod k použití

Základní ovládání

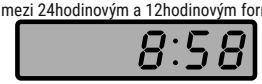
- Po zapnutí zobrazuje časovač aktuální čas.
- Rychlý start: vyberte libovolný režim časovače a stiskněte OK pro spuštění naposledy uloženého časovače.
- Vynulování: nejprve časovač pozastavte, poté stiskněte tlačítko Reset.
- Přepínání režimů: před přepnutím do jiného režimu stiskněte OK pro zastavení běžícího časovače.

Nastavení hodin

- Na ovladači stiskněte tlačítko CLK pro zobrazení aktuálního času.
- Stiskem tlačítka 12H/24H přepnete mezi 24hodinovým a 12hodinovým formátem.



Military Time(24hrs)



Standard Time(12hrs)

1. Stiskněte tlačítko EDIT pro nastavení času. Přepínejte mezi pravou nebo levou šipkou pro změnu blikajícího kurzoru. Čas zadejte pomocí číselných tlačítek.
2. Stiskněte opět EDIT pro uložení zadaného času nebo EXIT pro opuštění editačního módu bez uložení.

Nastavení délky intervalů (Interval timer)

1. Stiskněte tlačítko INT pro otevření režimu Interval timer.
2. Modrá čísla na displeji ukazují počet kol (max 99 kol), červená čísla zobrazují čas cvičení a pauzy (max 99 minut a 59 sekund). Pokud 2 červené tečky blikají, zobrazuje se čas cvičení. V případě, že neblikají, ukazuje se čas odpočinku.
3. Stiskněte EDIT pro nastavení počtu kol (2 modrá čísla).
4. Stiskněte EDIT podruhé pro nastavení délky intervalu cvičení. Stiskněte pravou nebo levou šipku pro pohyb kurzoru a pomocí číselných tlačítek zadejte vaši hodnotu (4 červená čísla).
5. Stiskněte EDIT potřetí pro nastavení času odpočinku. Stiskněte pravou nebo levou šipku pro pohyb kurzoru a pomocí číselných tlačítek zadejte vaši hodnotu (4 červená čísla).



setting workout time

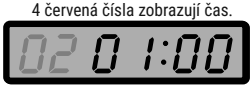


setting rest time

6. Stiskněte EDIT počtvrté pro uložení nastavení intervalů nebo EXIT pro opuštění editačního módu bez uložení. Pokud po uložení stisknete libovolné číslo na ovladači, nastavení se tak uloží pod touto číselnou klávesovou zkratkou. Pro opětovné spuštění stačí, když v budoucnu stisknete číslo, pod kterým jste režim uložili.
7. Stiskem tlačítka UP/DN nastavíte, zda se čas bude přičítat nebo odpočítávat.
8. Stiskněte tlačítko OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu v tomto režimu.

Režim EMOM timer (Every Minute On the Minute)

1. Stiskněte tlačítko EMOM pro otevření režimu EMOM timer.
2. Tento režim opakuje cyklus odpočítávání nebo přičítání času v minutách a sekundách. Modrá (nebo zelená) čísla ukazují kolo, 4 červená čísla zobrazují čas.



3. Stiskněte EDIT pro nastavení nového EMOM timeru – první číslice začne blikat. Stiskněte pravou nebo levou šipku pro pohyb kurzoru a pomocí číselných tlačítek zadejte vaše hodnoty. Pro nekonečné opakování nastavte počet kol na 00.
4. Stiskněte opět EDIT pro uložení nastavení nebo EXIT pro opuštění editačního módu bez uložení. Pokud po uložení stisknete libovolné číslo na ovladači, nastavení se tak uloží pod touto číselnou klávesovou zkratkou. Pro opětovné spuštění stačí, když v budoucnu stisknete číslo, pod kterým jste režim uložili.
5. Stiskem tlačítka UP/DN přepnete mezi odpočítáváním a přičítáním času.
6. Stiskněte OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu tohoto režimu. Nekonečná kola běží, dokud je ručně nezastavíte.

Nastavení režimu odpočítávání času

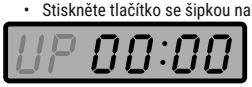
- Stiskněte tlačítko se šipkou dolů pro výběr režimu odpočítávání.



1. Stiskněte EDIT pro nastavení úpravy času odpočítávání. Stiskněte levou nebo pravou šipku pro pohyb kurzoru a pomocí číselných kláves zadejte vámi zvolený odpočet.
2. Stiskněte EDIT podruhé pro uložení nastavení nebo EXIT pro opuštění editačního módu bez uložení. Pokud po uložení stisknete libovolné číslo na ovladači, nastavení se tak uloží pod touto číselnou klávesovou zkratkou. Pro opětovné spuštění stačí, když v budoucnu stisknete číslo, pod kterým jste režim uložili.
3. Stiskněte OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu tohoto režimu. Po uplynutí nastaveného času se ozve jedno dlouhé pípnutí.

Nastavení režimu přičítání času

- Stiskněte tlačítko se šipkou nahoru pro nastavení režimu přičítání času.



1. Stiskněte EDIT pro nastavení úpravy času přičítání. Stiskněte levou nebo pravou šipku pro pohyb kurzoru a pomocí číselných kláves zadejte cílový čas.
2. Stiskněte EDIT podruhé pro uložení nastavení nebo EXIT pro opuštění editačního módu bez uložení. Pokud po uložení stisknete libovolné číslo na ovladači, nastavení se tak uloží pod touto číselnou klávesovou zkratkou. Pro opětovné spuštění stačí, když v budoucnu stisknete číslo, pod kterým jste režim uložili.
3. Stiskněte OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu tohoto režimu. Když nastavený čas vyprší, ozve se jedno dlouhé pípnutí.

Výchozí režim přičítání do 100 minut

- Stiskněte tlačítko F1 pro výběr režimu 100 minut přičítání.
- Tento přednastavený režim nelze upravit. Počítá od 00:00 do 99:59 v jednotkách MM:SS (minuty:sekundy).



1. Stiskněte OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu tohoto režimu.
2. Stiskněte Reset pro vynulování času.

Výchozí režim odpočtu 20 minut

- Stiskněte tlačítko F2 pro výběr režimu odpočet 20 minut.
- Tento přednastavený režim nelze upravit. Odpočítává od 20:00 do 00:00 v jednotkách MM: SS (minuty:sekundy).



1. Stiskněte OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu tohoto režimu.
2. Stiskněte Reset pro obnovení času na 20:00.

Výchozí režim „Fight gone bad“

- Stiskněte FGB pro výběr tohoto režimu.
- FGB režim se skládá ze tří 5minutových kol s 1minutovou pauzou mezi koly. Jedno pípnutí se ozve každou 1. minutu cvičení. Celkem tak zabere 17 minut. Dvě pípnutí se ozvou, když odstartuje čas pauzy.



1. Stiskněte OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu tohoto režimu.
2. Stiskněte reset pro obnovení času 17:00.

Výchozí režim Tabata

- Stiskněte tlačítko TBT pro výběr režimu Tabata.
- Režim Tabata se skládá z 8 kol. Každé začíná 20sekundovým cvičením, na které navazuje 10sekundová pauza. Jedno pípnutí se ozve poté, co skončí interval cvičení. Dvě pípnutí zazní po pauze.



1. Stiskněte OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu tohoto režimu.
2. Stiskněte reset pro vynulování času.

Výchozí režim HIIT

- Stiskněte tlačítko HIIT pro výběr režimu HIIT.
- Režim HIIT se skládá z 10 kol. Každé začíná 30sekundovým cvičením, na které navazuje 30sekundová pauza. Jedno pípnutí se ozve poté, co skončí interval cvičení. Dvě pípnutí zazní po pauze.



1. Stiskněte OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu tohoto režimu.
2. Stiskněte reset pro vynulování času.

Výchozí režim stopky

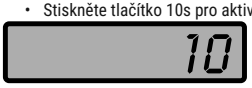
- Stiskněte “⏱” pro výběr režimu stopek.
- Maximální délka stopování je 99 minut (modrá čísla na displeji), 59 sekund a 99 setin sekundy.



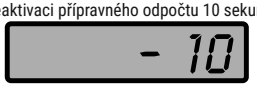
1. Stiskněte OK pro spuštění/zastavení nebo pauzu tohoto režimu.
2. Stiskněte reset pro vynulování času.

Výchozí režim 10 sekund odpočtu

- Stiskněte tlačítko 10s pro aktivaci/deaktivaci přípravného odpočtu 10 sekund před každým režimem.



Active



Deactive

Nastavení hlasitosti

1. Stiskněte tlačítko Voice ON/OFF pro otevření režimu nastavení hlasitosti.



Level 5



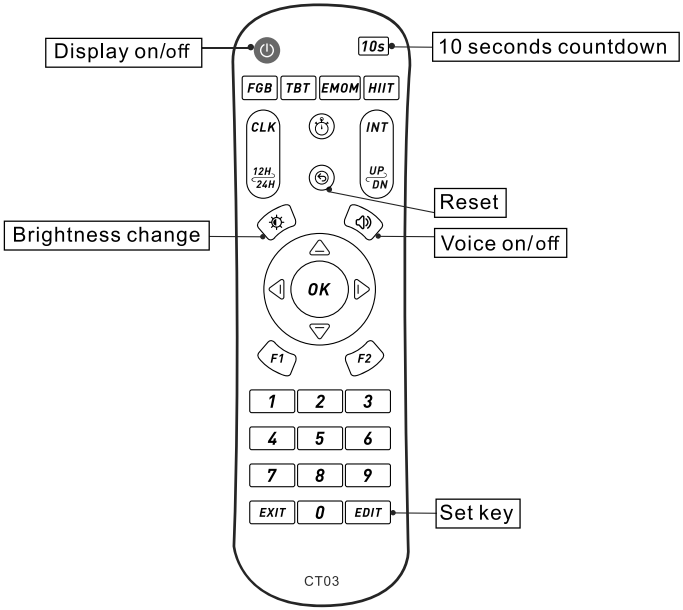
Sound is OFF

2. Stiskem šipky nahoru nebo dolů změníte hlasitost. „VoL-“ na displeji znamená, že je zvuk vypnutý.
3. Stiskněte EXIT pro opuštění režimu nastavení hlasitosti.
4. Stiskem tlačítka Voice ON/OFF zapnete nebo vypnete zvuk.

Poznámky

- Před výběrem nového režimu stiskněte OK pro zastavení aktuálního režimu.
- Jedna numerická klávesa je platná pouze pro poslední nastavenou číselnou zkratku.

Popis dálkového ovladače



Popis tlačítek:

- ON/OFF: Zapnutí/vypnutí displeje.
- Voice ON/OFF: Zapnutí/vypnutí zvuků, nastavení hlasitosti.
- F1, F2: Výběr přednastavených režimů.
- Reset key: Vynulování času nebo obnovení režimu.
- Jas: 5 úrovní nastavení jasu.
- 10s: Aktivace/deaktivace přípravného odpočtu 10 sekund.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: Výběr přednastavených tréninkových režimů.

Workout timer Max – GymBeam

Používateľský manuál

Technický popis

Technické parametre	
Rozmery	64 × 16 × 8 cm
Displej	6-miestny LED displej
Napájanie	DC12V/ 2A adaptér
Dĺžka kábla adaptéru	1,5 m
Ovládanie	Diaľkový ovládač (2 ks AAA batérie, nie sú súčasťou balenia)

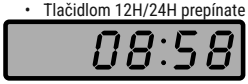
Návod na použitie

Základné ovládanie

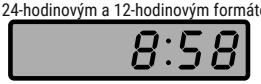
- Po zapnutí časovač zobrazuje aktuálny čas.
- Rýchly štart: vyberte ľubovoľný režim časovača a stlačte OK pre spustenie naposledy uloženého časovača.
- Vynulovanie: najprv pozastavte časovač, potom stlačte tlačidlo Reset.
- Prepínanie režimov: pred prepnutím na iný režim stlačte OK pre zastavenie bežiaceho časovača.

Nastavenie hodín

- Na ovládači stlačte tlačidlo CLK pre zobrazenie aktuálneho času.
- Tlačidlom 12H/24H prepínate medzi 24-hodinovým a 12-hodinovým formátom.



Military Time(24hrs)



Standard Time(12hrs)

1. Stlačte tlačidlo EDIT pre nastavenie času. Prepínajte medzi pravou alebo ľavou šípkou pre zmenu blikajúceho kurzoru. Čas zadajte pomocou číselných tlačidiel.
2. Stlačte opäť EDIT pre uloženie zadaného času alebo EXIT pre opustenie editačného režimu bez uloženia.

Nastavenie dĺžky intervalov (Interval timer)

1. Stlačte tlačidlo INT pre otvorenie režimu Interval timer.
2. Modré čísla na displeji ukazujú počet kôl (max 99 kôl), červené čísla zobrazujú čas cvičenia a pauzy (max 99 minút a 59 sekúnd). Ak blikajú 2 červené bodky, zobrazuje sa čas cvičenia. V prípade, že neblikajú, ukazuje sa čas odpočinku.
3. Stlačte EDIT pre nastavenie počtu kôl (2 modré čísla).
4. Stlačte EDIT druhýkrát pre nastavenie dĺžky intervalu cvičenia. Stlačte pravú alebo ľavú šípku pre pohyb kurzoru a pomocou číselných tlačidiel zadajte vašu hodnotu (4 červené čísla).
5. Stlačte EDIT potretie pre nastavenie času odpočinku. Stlačte pravú alebo ľavú šípku pre pohyb kurzoru a pomocou číselných tlačidiel zadajte vašu hodnotu (4 červené čísla).



setting workout time

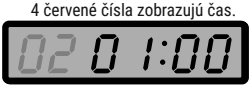


setting rest time

6. Stlačte EDIT po štvrtýkrát pre uloženie nastavenia intervalov alebo EXIT pre opustenie editačného režimu bez uloženia. Ak po uložení stlačíte ľubovoľné číslo na ovládači, nastavenie sa tak uloží pod touto číselnou klávesovou skratkou. Pre opätovné spustenie stačí, keď v budúcnosti stlačíte číslo, pod ktorým ste režim uložili.
7. Stlačením tlačidla UP/DN nastavíte, či sa čas bude pripočítavať alebo odpočítavať.
8. Stlačte tlačidlo OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu v tomto režime.

Časovač EMOM (Every Minute On the Minute)

1. Stlačte tlačidlo EMOM pre otvorenie režimu EMOM.
2. Tento režim opakuje cyklus odpočítavania alebo pripočítavania v minútach a sekundách. Modré (alebo zelené) čísla zobrazujú kolo, 4 červené čísla zobrazujú čas.



3. Stlačte EDIT pre nastavenie nového časovača EMOM – prvá číslica začne blikať. Stlačte pravú alebo ľavú šípku pre pohyb kurzoru a pomocou číselných tlačidiel zadajte vaše hodnoty. Pre nekonečné opakovanie nastavte počet kôl na 00.
4. Stlačte opäť EDIT pre uloženie nastavení alebo EXIT pre opustenie editačného režimu bez uloženia. Ak po uložení stlačíte ľubovoľné číslo na ovládači, nastavenie sa tak uloží pod touto číselnou klávesovou skratkou. Pre opätovné spustenie stačí, keď v budúcnosti stlačíte číslo, pod ktorým ste režim uložili.
5. Stlačením tlačidla UP/DN prepínate medzi odpočítavaním a pripočítavaním.
6. Stlačte OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu tohto režimu. Nekonečné kolá bežia, kým ich manuálne nezastavíte.

Nastavenie režimu odpočítavania času

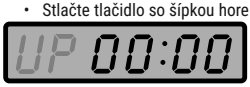
- Stlačte tlačidlo so šípkou dolu pre výber režimu odpočítavania.



1. Stlačte EDIT pre nastavenie úpravy času odpočítavania. Stlačte ľavú alebo pravú šípku pre pohyb kurzoru a pomocou číselných kláves zadajte vami zvolený odpočet.
2. Stlačte EDIT druhýkrát pre uloženie nastavení alebo EXIT pre opustenie editačného režimu bez uloženia. Ak po uložení stlačíte ľubovoľné číslo na ovládači, nastavenie sa tak uloží pod touto číselnou klávesovou skratkou. Pre opätovné spustenie stačí, keď do budúcna stlačíte číslo, pod ktorým ste režim uložili.
3. Stlačte OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu tohto režimu. Po uplynutí nastaveného času sa ozve jedno dlhé pípnutie.

Nastavenie režimu pričítania času

- Stlačte tlačidlo so šípkou hore pre nastavenie režimu pričítania času.



1. Stlačte EDIT pre nastavenie úpravy času pričítania. Stlačte ľavú alebo pravú šípku pre pohyb kurzoru a pomocou číselných kláves zadajte cieľový čas.
2. Stlačte EDIT druhýkrát pre uloženie nastavení alebo EXIT pre opustenie editačného režimu bez uloženia. Ak po uložení stlačíte ľubovoľné číslo na ovládači, nastavenie sa tak uloží pod touto číselnou klávesovou skratkou. Pre opätovné spustenie stačí, keď v budúcnosti stlačíte číslo, pod ktorým ste režim uložili.
3. Stlačte OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu tohto režimu. Keď nastavený čas vyprší, ozve sa jedno dlhé pípnutie.

Predvolený režim pričítania do 100 minút

- Stlačte tlačidlo F1 pre výber režimu 100 minút pričítania.
- Tento prednastavený režim sa nedá upraviť. Počíta od 00:00 do 99:59 v jednotkách MM: SS (minúty:sekundy).



1. Stlačte OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu tohto režimu.
2. Stlačte Reset pre vynulovanie času.

Predvolený režim odpočtu 20 minút

- Stlačte tlačidlo F2 pre výber režimu odpočet 20 minút.
- Tento prednastavený režim sa nedá upraviť. Odpočítava od 20:00 do 00:00 v jednotkách MM:SS (minúty:sekundy).



1. Stlačte OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu tohto režimu.
2. Stlačte Reset pre obnovenie času na 20:00.

Prednastavený režim „Fight gone bad“

- Stlačte FGB pre výber tohto režimu.
- FGB režim sa skladá z troch 5-minútových kôl s 1-minútovou pauzou medzi kolami. Jedno pípnutie sa ozve každú 1. minútu cvičenia. Celkom tak zaberie 17 minút. Dve pípnutia sa ozvú, keď odštartuje čas pauzy.



1. Stlačte OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu tohto režimu.
2. Stlačte reset pre obnovenie času 17: 00.

Prednastavený režim Tabata

- Stlačte tlačidlo TBT pre výber režimu Tabata.
- Režim Tabata sa skladá z 8 kôl. Každé začína 20-sekundovým cvičením, na ktoré nadväzuje 10-sekundová pauza. Jedno pípnutie sa ozve potom, čo skončí interval cvičenia. Dve pípnutia zaznejú po pauze.



1. Stlačte OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu tohto režimu.
2. Stlačte reset pre vynulovanie času.

Prednastavený režim HIIT

- Stlačte tlačidlo HIIT pre výber režimu HIIT.
- Režim HIIT sa skladá z 10 kôl. Každé začína 30-sekundovým cvičením, na ktoré nadväzuje 30-sekundová pauza. Jedno pípnutie sa ozve potom, čo skončí interval cvičenia. Dve pípnutia zaznejú po pauze.



1. Stlačte OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu tohto režimu.
2. Stlačte reset pre vynulovanie času.

Prednastavený režim stopky

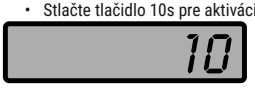
- Stlačte “⏱” pre výber režimu stopiek.
- Maximálna dĺžka stopovania je 99 minút (modré čísla na displeji), 59 sekúnd a 99 stotín sekundy.



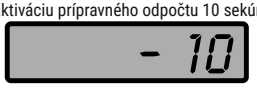
1. Stlačte OK pre spustenie/zastavenie alebo pauzu tohto režimu.
2. Stlačte reset pre vynulovanie času.

Predvolený režim 10 sekúnd odpočtu

- Stlačte tlačidlo 10s pre aktiváciu/deaktiváciu prípravného odpočtu 10 sekúnd pred každým režimom.



Active



Deactive

Nastavenie hlasitosti

1. Stlačte tlačidlo Voice ON/OFF pre otvorenie režimu nastavenia hlasitosti.



Level 5



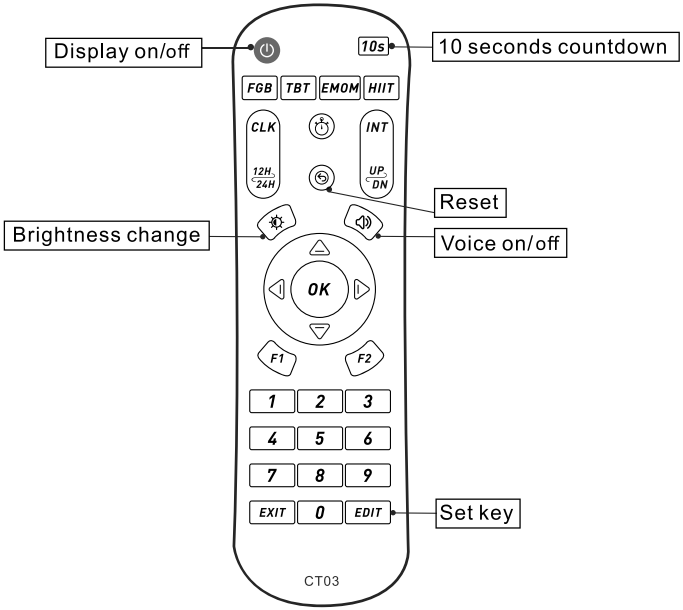
Sound is OFF

2. Stlačte šípku hore alebo dolu pre zmenu hlasitosti. „VoL-“ na displeji znamená, že zvuk je vypnutý.
3. Stlačte EXIT pre opustenie režimu nastavenia hlasitosti.
4. Stlačením tlačidla Voice ON/OFF zapnete alebo vypnete zvuk.

Poznámky

- Pred výberom nového režimu zastavte aktuálny režim stlačením tlačidla OK.
- Jedna numerická klávesa je platná iba pre posledné nastavenie číselnou skratkou.

Popis diaľkového ovládača



Popis tlačidiel:

- ON/OFF: Zapnutie/vypnutie displeja.
- Voice ON/OFF: Zapnutie/vypnutie zvukov, nastavenie hlasitosti.
- F1, F2: Výber prednastavených režimov.
- Reset key: Vynulovanie času alebo obnovenie režimu.
- Jas: 5 úrovní nastavenia jasu.
- 10s: Aktivácia/deaktivácia 10-sekundového prípravného odpočtu.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: Výber prednastavených tréningových režimov.

Workout Timer Max időmérő – GymBeam

Használati útmutató

Technikai adatok

Jellemzők	
Méret	64 × 16 × 8 cm
Kijelző	6 számjegyes LED kijelző
Tápellátás	DC12V/ 2A adapter
Adapterkábel hossza	1,5 m
Vezérlés	Távirányító (2 db AAA elem, nem tartozék)

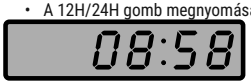
Használati útmutató

Alapvető működés

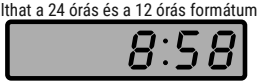
- Bekapcsolás után az időmérő az aktuális időt mutatja.
- Gyorsindítás: válasszon ki bármelyik időzítő módot, és nyomja meg az OK gombot a legutóbb elmentett időzítő elindításához.
- Visszaállítás: először szüneteltesse az időzítőt, majd nyomja meg a Reset gombot.
- Módváltás: mielőtt másik módra váltana, az OK gomb megnyomásával állítsa le a futó időzítőt.

Az óra beállítása

- Nyomja meg a CLK (óra) gombot a távirányítón, hogy megjelenítse az aktuális időt.
- A 12H/24H gomb megnyomásával válthat a 24 órás és a 12 órás formátum között.



Military Time(24hrs)

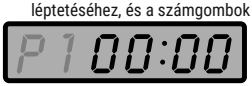


Standard Time(12hrs)

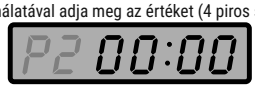
1. Nyomja meg az EDIT (szerkesztés) gombot az idő beállításához. A jobb vagy a bal nyílgombbal választhatja ki a módosítandó értéket (villogó kurzor jelzi). A számgombok segítségével írja be az időt.
2. Az EDIT gomb ismételt megnyomásával elmentheti a beállított időt, míg az EXIT (kilépés) gomb megnyomásával mentés nélkül lép ki a szerkesztői módból.

Az intervallumok hosszának beállítása (Intervallum mód)

1. Nyomja meg az INT gombot, hogy belépjen az Intervallum módba.
2. A kék számok a kijelzőn a körök számát jelzik (maximum 99 kör), míg a pirosak az edzés- és a pihenőidőt (maximum 99 perc és 59 másodperc). Ha a 2 piros pont villog, az edzésidő, ha nem villog, a pihenőidő látszik.
3. Nyomja meg az EDIT gombot, hogy beállítsa a körök számát (2 kék szám).
4. Nyomja meg újra az EDIT gombot, hogy beállítsa az edzésintervallumok hosszát. Nyomja meg a jobbra vagy a balra nyílgombot a kurzor léptetéséhez, és a számgombok használatával adja meg az értéket (4 piros szám).
5. Nyomja meg harmadszor az EDIT gombot, hogy beállítsa a pihenőidő hosszát. Nyomja meg a jobbra vagy a balra nyílgombot a kurzor léptetéséhez, és a számgombok használatával adja meg az értéket (4 piros szám).



setting workout time



setting rest time

6. Nyomja meg negyedszer az EDIT gombot, hogy elmentse az intervallumbeállításokat. Az EXIT gomb megnyomásával mentés nélkül lép ki a szerkesztői módból. Ha mentés után megnyomja bármelyik számot a távirányítón, a beállítások az alatt a gyorsbillentyű alatt kerülnek mentésre. Hogy a jövőben újra előhívja ezt a beállítást, csak azt a számot kell megnyomnia, amelyik alatt a mentés történt.
7. Nyomja meg az UP/DN gombot, hogy beállítsa, az idő felfelé vagy lefelé kerüljön számolásra.
8. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy a szüneteltetheti a programot.

EMOM időzítő (Every Minute On the Minute – minden percben)

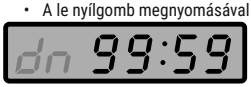
1. Nyomja meg az EMOM gombot, hogy belépjen az EMOM módba.
2. Ez a mód percekben és másodpercekben megadott visszaszámlálási vagy felfelé számolási ciklust ismétel. A kék (vagy zöld) számok a kört, a 4 piros szám az időt jelzi.



3. Nyomja meg az EDIT gombot egy új EMOM időzítő beállításához – az első számjegy villogni kezd. Nyomja meg a jobbra vagy a balra nyílgombot a kurzor léptetéséhez, és a számgombok használatával adja meg az értékeket. Végtelen ismétléshez állítsa a körök számát 00-ra.
4. Nyomja meg újra az EDIT gombot, hogy elmentse a beállításokat. Az EXIT gomb megnyomásával mentés nélkül lép ki a szerkesztői módból. Ha mentés után megnyomja bármelyik számot a távirányítón, a beállítások az alatt a gyorsbillentyű alatt kerülnek mentésre. Hogy a jövőben újra előhívja ezt a beállítást, csak azt a számot kell megnyomnia, amelyik alatt a mentés történt.
5. Nyomja meg az UP/DN gombot a visszaszámlálás és a felfelé számolás közötti váltáshoz.
6. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy szüneteltetheti a programot. A végtelen körök addig futnak, amíg kézzel le nem állítja őket.

A visszaszámlálás beállítása

- A le nyílgomb megnyomásával válassza ki a visszaszámlálás módot.



1. Nyomja meg az EDIT gombot, hogy beállítsa a visszaszámlálás idejét. Nyomja meg a jobbra vagy a balra nyílgombot a kurzor léptetéséhez, és a számgombok használatával adja meg a kívánt értéket.
2. Nyomja meg újra az EDIT gombot, hogy elmentse az intervallumbeállításokat. Az EXIT gomb megnyomásával mentés nélkül lép ki a szerkesztői módból. Ha mentés után megnyomja bármelyik számot a távirányítón, a beállítások az alatt a gyorsbillentyű alatt kerülnek mentésre. Hogy a jövőben újra előhívja ezt a beállítást, csak azt a számot kell megnyomnia, amelyik alatt a mentés történt.
3. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy a szüneteltetheti a programot. Ha a beállított idő lejár, egy hosszú sípjel hallható.

Megadott célidőig való számolás felfelé

- A fel nyílgomb lenyomásával válassza ki a célidőig számolás módot.



1. Nyomja meg az EDIT gombot, hogy beállítsa a kívánt időt. Nyomja meg a jobbra vagy a balra nyílgombot a kurzor léptetéséhez, és a számgombok használatával adja meg a kívánt értéket.
2. Nyomja meg újra az EDIT gombot, hogy elmentse az intervallumbeállításokat. Az EXIT gomb megnyomásával mentés nélkül lép ki a szerkesztői módból. Ha mentés után megnyomja bármelyik számot a távirányítón, a beállítások az alatt a gyorsbillentyű alatt kerülnek mentésre. Hogy a jövőben újra előhívja ezt a beállítást, csak azt a számot kell megnyomnia, amelyik alatt a mentés történt.
3. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy a szüneteltetheti a programot. Ha a számláló eléri a beállított célidőt, egy hosszú sípjel hallható.

100 perces időzítő

- Nyomja meg az F1 gombot a 100 perces időzítő kiválasztásához.
- A beállított érték nem módosítható. A számolás felfelé, 00:00-tól 99:59-ig tart perc:másodperc formátumban.



1. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy a szüneteltetheti a programot.
2. A Reset gomb megnyomásával visszaállíthatja az időt.

20 perces visszaszámlálás

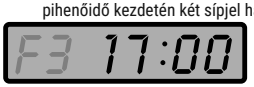
- Nyomja meg az F2 gombot a 20 perces visszaszámlálás kiválasztásához.
- A beállított érték nem módosítható. A visszaszámlálás 20:00-tól 00:00-ig tart perc:másodperc formátumban.



1. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy a szüneteltetheti a programot.
2. A Reset gomb megnyomásával visszaállíthatja az időt 20:00-ra.

„Fight gone bad"-program

- Nyomja meg az FGB gombot a program kiválasztásához.
- Az FGB-program három, egyenként 5 perces kört foglal magába, köztük 1 perces pihenőkkel. A teljes idő 17 perc. Az egyperces pihenőidő kezdetén két sípjel hallható.



1. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy a szüneteltetheti a programot.
2. A Reset gomb megnyomásával visszaállíthatja az időt 17:00-ra.

Tabata-program

- Nyomja meg a TBT gombot a program kiválasztásához.
- A Tabata-program 8 körből áll. Minden kör 20 másodperces gyakorlattal kezdődik, amelyet 10 másodperc pihenő követ. Az edzésszakasz leteltét síp jelzi. A pihenőidő leteltével két sípjel hallható.



1. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy a szüneteltetheti a programot.
2. A Reset gomb megnyomásával visszaállíthatja az időt.

HIIT-program

- Nyomja meg a HIIT gombot a program kiválasztásához.
- A HIIT-program 10 körből áll. Minden kör 30 másodperces gyakorlattal kezdődik, amelyet 30 másodperc pihenő követ. Az edzésszakasz leteltét síp jelzi. A pihenőidő leteltével két sípjel hallható.



1. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy szüneteltetheti a programot.
2. A Reset gomb megnyomásával visszaállíthatja az időt.

Stopper

- Nyomja meg a "⏱" gombot a stopper kiválasztásához.
- A maximális mérhető idő 99 perc (kék számokkal a kijelzőn), 59 másodperc és 99 századmásodperc.



1. Az OK gomb lenyomásával elindíthatja/leállíthatja vagy a szüneteltetheti a programot.
2. A Reset gomb megnyomásával visszaállíthatja az időt.

10 másodperces visszaszámlálás

- Nyomja meg a 10s gombot, hogy aktiválja/kikapcsolja a 10 másodperces felkészülési visszaszámlálót minden program előtt.



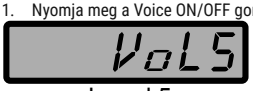
Active



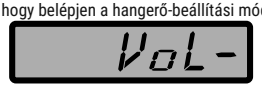
Deactive

Hangerő beállítása

1. Nyomja meg a Voice ON/OFF gombot, hogy belépjen a hangerő-beállítási módba.



Level 5



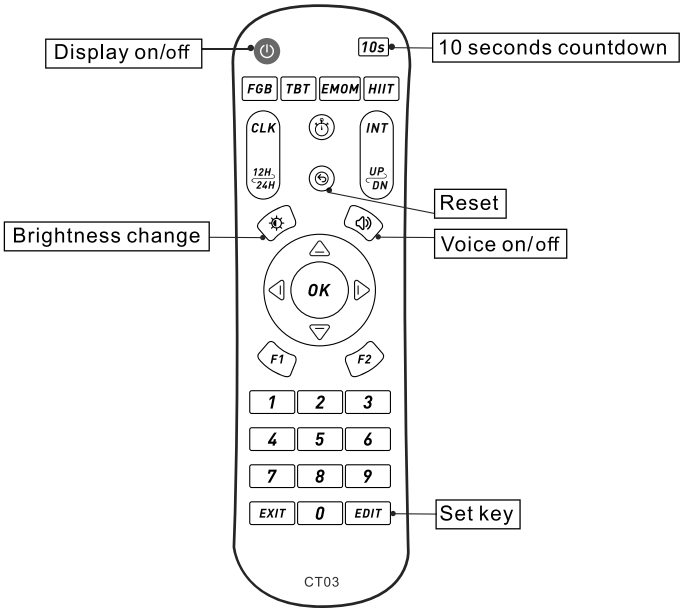
Sound is OFF

2. A fel vagy a le nyílgombbal módosíthatja a hangerőt. A kijelzőn megjelenő „VoL-" jelzés azt jelenti, hogy a hang ki van kapcsolva.
3. Az EXIT gomb megnyomásával kiléphet a hangerő-beállítási módból.
4. A Voice ON/OFF gomb megnyomásával be- vagy kikapcsolhatja a hangot.

Megjegyzések

- Új program választása előtt az OK gomb megnyomásával állítsa le az aktuális programot.
- Egy szám csak egy mentett mód gyorsbillentyűjeként használható (azaz csak az utoljára elmentett programot indítja el).

A távirányító



A távirányító gombjai:

- ON/OFF: Kijelző be-/kikapcsolása.
- Voice ON/OFF: Hang be-/kikapcsolása, hangerő beállítása.
- F1, F2: Előre beállított programok kiválasztása.
- Reset key: Az idő vagy a program visszaállítása.
- Fényerő: A kijelző fényerejének 5-fokozatú módosítása.
- 10s: A 10 másodperces felkészülési visszaszámlálás be-/kikapcsolása.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: Előre beállított edzésprogramok kiválasztása.

Cronometru pentru antrenament Max – GymBeam

Manual de utilizare

Detalii tehnice

Parametrii	
Dimensiuni	64 × 16 × 8 cm
Display	display LED cu 6 cifre
Sursă de alimentare	adaptor DC12V/ 2A
Lungimea cablului adaptor	1.5 m
Control	Telecomandă (2 baterii AAA, nu sunt incluse)

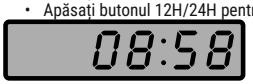
Instrucțiuni de utilizare

Funcționare de bază

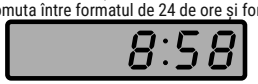
- După pornire, cronometrul afișează ora curentă.
- Pornire rapidă: selectați orice mod de cronometrare și apăsați OK pentru a porni ultimul cronometru salvat.
- Resetare: mai întâi întrerupeți cronometrul, apoi apăsați butonul Resetare.
- Schimbarea modului: apăsați OK pentru a opri cronometrul care rulează înainte de a trece la un alt mod.

Setarea orei

- Apăsați butonul CLK de pe telecomandă pentru a afișa ora curentă.
- Apăsați butonul 12H/24H pentru a comuta între formatul de 24 de ore și formatul de 12 ore.



Military Time(24hrs)

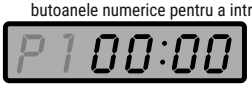


Standard Time(12hrs)

1. Apăsați butonul EDIT pentru a seta ora. Comutați între săgeata dreapta sau stânga pentru a schimba cursorul care clipește. Introduceți ora folosind butoanele numerice.
2. Apăsați din nou EDIT pentru a salva ora introdusă sau EXIT pentru a părăsi modul de editare fără a salva.

Setarea duratei intervalelor (temporizator)

1. Apăsați butonul INT pentru a intra în modul Temporizator.
2. Numerele albastre de pe display arată numărul de runde (maxim 99 de runde), cifrele roșii arată timpul de antrenament și pauzele (maxim 99 de minute și 59 de secunde). Dacă 2 puncte roșii clipesc, se afișează timpul de antrenament. Dacă nu clipesc, este afișat timpul de odihnă.
3. Apăsați EDIT pentru a seta numărul de runde (2 numere albastre).
4. Apăsați EDIT a doua oară pentru a seta durata intervalului de antrenament. Apăsați săgeata dreapta sau stânga pentru a muta cursorul și utilizați butoanele numerice pentru a introduce valoarea (4 numere roșii).
5. Apăsați EDIT a treia oară pentru a seta timpul de odihnă. Apăsați săgeata dreapta sau stânga pentru a muta cursorul și utilizați butoanele numerice pentru a introduce valoarea (4 numere roșii).



setting workout time

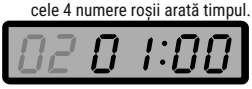


setting rest time

6. Apăsați EDIT a patra oară pentru a salva setările intervalului sau EXIT pentru a ieși din modul de editare fără a salva. Dacă apăsați orice număr de pe controler după salvare, setările vor fi salvate sub tasta rapidă a numărului respectiv. Pentru a reactiva această setare în viitor, trebuie doar să apăsați numărul sub care ați salvat modul.
7. Apăsați butonul UP/DN pentru a seta dacă va număra crescător sau descrescător.
8. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod.

Temporizator EMOM (Every Minute On the Minute)

1. Apăsați butonul EMOM pentru a intra în modul Temporizator EMOM.
2. Acest mod repetă un ciclu de numărătoare inversă sau crescătoare în minute și secunde. Numerele albastre (sau verzi) arată runda, cele 4 numere roșii arată timpul.



3. Apăsați EDIT pentru a seta un nou temporizator EMOM – prima cifră începe să clipească. Apăsați săgeata dreapta sau stânga pentru a muta cursorul și utilizați butoanele numerice pentru a introduce valorile. Setați numărul de runde la 00 pentru repetare nelimitată.
4. Apăsați din nou EDIT pentru a salva setările sau EXIT pentru a ieși din modul de editare fără a salva. Dacă apăsați orice număr de pe controler după salvare, setările vor fi salvate sub tasta rapidă a numărului respectiv. Pentru a reactiva această setare în viitor, trebuie doar să apăsați numărul sub care ați salvat modul.
5. Apăsați butonul UP/DN pentru a comuta între numărarea descrescătoare și cea crescătoare.
6. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod. Rundele nelimitate continuă până când le opriți manual.

Setarea modului de numărătoare inversă

- Apăsați butonul săgeată în jos pentru a selecta modul de numărătoare inversă.



1. Apăsați EDIT pentru a seta timpul de numărătoare inversă. Apăsați săgeata stânga sau dreapta pentru a muta cursorul și utilizați tastele numerice pentru a introduce timpul de numărătoare inversă ales.
2. Apăsați a doua oară EDIT pentru a salva setările sau EXIT pentru a ieși din modul de editare fără a salva. Dacă apăsați orice număr de pe controler după salvare, setările vor fi salvate sub tasta rapidă a numărului respectiv. Pentru a reactiva această setare în viitor, trebuie doar să apăsați numărul sub care ați salvat modul.
3. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod. După ce timpul setat a trecut, se va auzi un bip lung.

Setarea ceasului pentru a număra până la timpul țintă

- Apăsați butonul săgeată în sus pentru a seta modul de numărare a timpului țintă



1. Apăsați EDIT pentru a seta timpul până la care doriți să numărați. Apăsați săgeata stânga sau dreapta pentru a muta cursorul și utilizați tastele numerice pentru a introduce timpul țintă.
2. Apăsați a doua oară EDIT pentru a salva setările sau EXIT pentru a ieși din modul de editare fără a salva. Dacă apăsați orice număr de pe controler după salvare, setările vor fi salvate sub tasta rapidă a numărului respectiv. Pentru a reactiva această setare în viitor, trebuie doar să apăsați numărul sub care ați salvat modul.
3. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod. Când ajunge la timpul țintă prestabilit, veți auzi un bip lung.

Mod implicit pentru numărarea până la ținta de 100 de minute

- Apăsați F1 pentru a selecta modul de numărare a timpului țintă de 100 de minute.
- Acest mod presetat nu poate fi modificat. Acesta numără de la 00 : 00 la 99 : 59 în unități de MM : SS (minute : secunde).



1. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod.
2. Apăsați Resetare pentru a reseta timpul.

Modul implicit de numărătoare inversă de 20 de minute

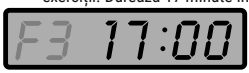
- Apăsați F2 pentru a selecta modul de numărătoare inversă de 20 de minute.
- Acest mod presetat nu poate fi modificat. Acesta numără invers de la 20:00 la 00:00 în unități MM:SS (minute:secunde).



1. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod.
2. Apăsați Resetare pentru a reseta timpul la 20:00.

Modul implicit "Fight gone bad"

- Apăsați FGB pentru a selecta acest mod.
- Modul FGB constă din trei runde de 5 minute cu o pauză de 1 minut între fiecare rundă. Se va auzi un bip după fiecare 1 minut de exerciții. Durează 17 minute în total. Se vor auzi două bipuri pentru a indica începutul pauzei de un minut.



1. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod.
2. Apăsați pe resetare pentru a readuce timpul la 17:00.

Modul implicit Tabata

- Apăsați butonul TBT pentru a selecta modul Tabata.
- Modul Tabata este format din 8 runde. Fiecare rundă începe cu un interval de exercițiu de 20 de secunde, urmat de o pauză de 10 secunde. După încheierea intervalului de exercițiu, se va auzi un bip. După intervalul de repaus, se aud două bipuri.



1. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod.
2. Apăsați pe resetare pentru a reseta timpul.

Modul implicit HIIT

- Apăsați butonul HIIT pentru a selecta modul HIIT.
- Modul HIIT este format din 10 runde. Fiecare rundă începe cu un interval de exercițiu de 30 de secunde, urmat de o pauză de 30 de secunde. După încheierea intervalului de exercițiu, se va auzi un bip. După intervalul de repaus, se aud două bipuri.



1. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod.
2. Apăsați pe resetare pentru a reseta timpul.

Modul implicit de cronometru

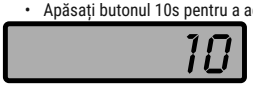
- Apăsați butonul "⏱" pentru a selecta modul cronometru.
- Durata maximă de urmărire este de 99 de minute (numere albastre pe afișaj), 59 de secunde și 99 de sutimi de secundă.



1. Apăsați OK pentru a porni/opri sau întrerupe acest mod.
2. Apăsați pe resetare pentru a reseta timpul.

Modul implicit de numărătoare inversă de 10 secunde

- Apăsați butonul 10s pentru a activa/dezactiva numărătoarea inversă de 10 secunde pentru pregătire înaintea fiecărui mod.



Active



Deactive

Reglarea volumului

1. Apăsați butonul Voice ON/OFF pentru a intra în modul de reglare a volumului.



Level 5



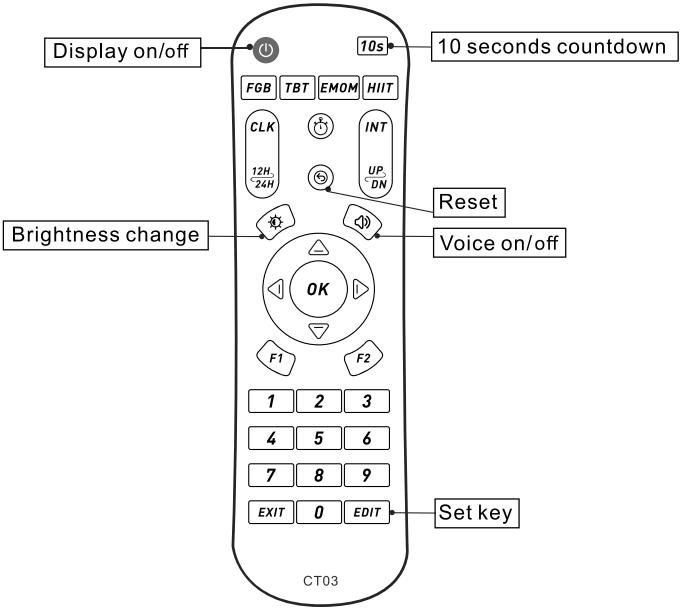
Sound is OFF

2. Apăsați săgeata în sus sau în jos pentru a modifica volumul. "VoL-" pe display înseamnă că sunetul este oprit.
3. Apăsați EXIT pentru a părăsi modul de reglare a volumului.
4. Apăsați butonul Voice ON/OFF pentru a porni sau opri sunetul.

Note

- Apăsați OK pentru a opri modul actual înainte de a selecta unul nou.
- O singură tastă numerică servește ca tastă rapidă pentru un singur mod salvat (adică afișează doar ultima comandă rapidă pentru numărul salvat).

Descrierea telecomenzii



Descrierea butoanelor:

- ON/OFF: Porniți/opriți display-ul.
- Voice ON/OFF: Activați/dezactivați sunetele, reglarea volumului.
- F1, F2: Selectați modurile presetate.
- Tasta de resetare: resetați timpul sau resetați modul.
- Luminozitate: vă permite să alegeți dintre 5 niveluri de luminozitate a display-ului.
- 10s: activează/dezactivează numărătoarea inversă de 10 secunde pentru pregătire.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: selectați modurile de antrenament presetate.

Workout Timer Max – GymBeam

Korisnički priručnik

Tehnički detalji

Parametri	
Dimenzije	64 × 16 × 8 cm
Zaslon	LED zaslon sa 6 znamenki
Napajanje	DC12V/ 2A adapter
Duljina kabela adaptera	1.5 m
Upravljanje	Daljinski upravljač (2 kom AAA baterije, nisu uključene)

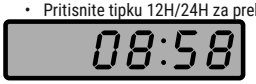
Upute za uporabu

Osnovno rukovanje

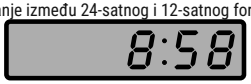
- Nakon uključivanja mjerač vremena prikazuje trenutno vrijeme.
- Brzo pokretanje: odaberite bilo koji način rada mjerača vremena i pritisnite OK za pokretanje zadnjeg spremljenog mjerača vremena.
- Resetiranje: najprije pauzirajte mjerač vremena, a zatim pritisnite tipku Reset.
- Promjena načina rada: pritisnite OK za zaustavljanje pokrenutog mjerača vremena prije prelaska na drugi način rada.

Postavke sata

- Pritisnite tipku CLK na daljinskom upravljaču za prikaz trenutnog vremena.
- Pritisnite tipku 12H/24H za prebacivanje između 24-satnog i 12-satnog formata.



Military Time(24hrs)

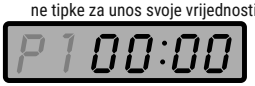


Standard Time(12hrs)

1. Pritisnite tipku EDIT za postavljanje vremena. Za promjenu treptajućeg pokazivača mijenjajte desnu ili lijevu strelicu. Unesite vrijeme pomoću brojčanih tipki.
2. Ponovno pritisnite EDIT za spremanje unesenog vremena ili EXIT za napuštanje načina rada za uređivanje bez spremanja.

Podešavanje duljine intervala (intervalni mjerač vremena)

1. Pritisnite tipku INT za ulazak u način rada Interval timer.
2. Plavi brojevi na zaslonu pokazuju broj krugova (maksimalno 99 krugova), crveni brojevi pokazuju vrijeme vježbanja i pauze (maksimalno 99 minuta i 59 sekundi). Ako trepću 2 crvene točke, prikazano je vrijeme vježbanja. Ako ne trepću, prikazuje se vrijeme odmora.
3. Pritisnite EDIT za postavljanje broja krugova (2 plava broja).
4. Pritisnite EDIT drugi put za postavljanje duljine intervala vježbanja. Pritisnite desnu ili lijevu strelicu za pomicanje pokazivača i koristite brojčane tipke za unos svoje vrijednosti (4 crvena broja).
5. Pritisnite EDIT treći put za postavljanje vremena odmora. Pritisnite desnu ili lijevu strelicu za pomicanje pokazivača i koristite brojčane tipke za unos svoje vrijednosti (4 crvena broja).



setting workout time

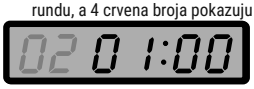


setting rest time

6. Pritisnite EDIT četvrti put za spremanje postavki intervala ili EXIT za izlaz iz načina rada za uređivanje bez spremanja. Ako pritisnete bilo koji broj na kontroleru nakon spremanja, postavke će biti spremljene pod tom brojčanom tipkom. Za ponovno postavljanje ove postavke u budućnosti, samo trebate pritisnuti broj pod kojim ste spremili način rada.
7. Pritisnite tipku UP/DN da postavite hoće li se vrijeme odbrojavati gore ili dolje.
8. Pritisnite OK za start/stop ili pauzu u ovom načinu rada.

EMOM mjerač vremena (Every Minute On the Minute)

1. Pritisnite tipku EMOM za ulazak u način rada EMOM mjerača vremena.
2. Ovaj način rada ponavlja ciklus odbrojavanja ili brojanja prema gore u minutama i sekundama. Plavi (ili zeleni) brojevi pokazuju rundu, a 4 crvena broja pokazuju vrijeme.



3. Pritisnite EDIT za postavljanje novog EMOM mjerača vremena – prva znamenka počinje treptati. Pritisnite desnu ili lijevu strelicu za pomicanje pokazivača i koristite brojčane tipke za unos svojih vrijednosti. Za beskonačno ponavljanje postavite broj rundi na 00.
4. Ponovno pritisnite EDIT za spremanje postavki ili EXIT za izlaz iz načina rada za uređivanje bez spremanja. Ako pritisnete bilo koji broj na kontroleru nakon spremanja, postavke će biti spremljene pod tom brojčanom tipkom. Za ponovno postavljanje ove postavke u budućnosti, samo trebate pritisnuti broj pod kojim ste spremili način rada.
5. Pritisnite tipku UP/DN za prebacivanje između odbrojavanja i brojanja prema gore.
6. Pritisnite OK za start/stop ili pauziranje ovog načina rada. Beskonačne runde traju dok ih ručno ne zaustavite.

Postavljanje načina odbrojavanja vremena

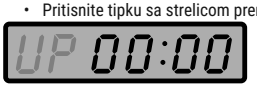
- Pritisnite gumb sa strelicom prema dolje za odabir načina odbrojavanja.



1. Pritisnite EDIT za podešavanje vremena odbrojavanja. Pritisnite strelicu lijevo ili desno za pomicanje pokazivača i koristite brojčane tipke za unos vremena odbrojavanja po vašem izboru.
2. Pritisnite EDIT drugi put za spremanje postavki ili EXIT za izlaz iz moda za uređivanje bez spremanja. Ako pritisnete bilo koji broj na kontroleru nakon spremanja, postavke će biti spremljene pod tom brojčanom tipkom. Za ponovno postavljanje ove postavke u budućnosti, samo trebate pritisnuti broj pod kojim ste spremili način rada.
3. Pritisnite OK za start/stop ili pauziranje ovog načina rada. Nakon isteka podešenog vremena oglasit će se jedan dugi zvučni signal.

Postavljanje sata za odbrojavanje prema ciljnom vremenu

- Pritisnite tipku sa strelicom prema gore za postavljanje ciljnog načina brojanja vremena.



1. Pritisnite EDIT za postavljanje vremena do kojeg želite odbrojavanje. Pritisnite lijevu ili desnu strelicu za pomicanje pokazivača i koristite brojčane tipke za unos ciljanog vremena.
2. Pritisnite EDIT drugi put za spremanje postavki ili EXIT za izlaz iz načina rada za uređivanje bez spremanja. Ako pritisnete bilo koji broj na kontroleru nakon spremanja, postavke će biti spremljene pod tom brojčanom tipkom. Za ponovno postavljanje ove postavke u budućnosti, samo trebate pritisnuti broj pod kojim ste spremili način rada.
3. Pritisnite OK za start/stop ili pauziranje ovog načina rada. Kada brojač vremena dosegne unaprijed postavljeno ciljano vrijeme, čut ćete jedan dugi zvučni signal.

Zadani način za odbrojavanje do cilja od 100 minuta

- Pritisnite F1 da biste odabrali način brojanja ciljnog vremena od 100 minuta.
- Ovaj unaprijed postavljeni način rada ne može se mijenjati. Broji od 00 : 00 do 99 : 59 u jedinicama MM : SS (minute : sekunde).



1. Pritisnite OK za start/stop ili pauziranje ovog načina rada.
2. Pritisnite Reset za resetiranje vremena.

Zadani način odbrojavanja od 20 minuta

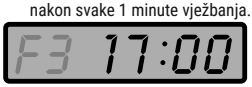
1. Pritisnite F2 za odabir načina odbrojavanja od 20 minuta.
2. Ovaj unaprijed postavljeni način rada ne može se mijenjati. Odbrojava od 20:00 do 00:00 u jedinicama MM:SS (minute : sekunde).



3. Pritisnite OK za start/stop ili pauziranje ovog načina rada.
4. Pritisnite Reset kako biste vratili vrijeme na 20:00.

Zadani način rada "Fight gone bad"

1. Pritisnite FGB za odabir ovog načina rada.
2. FGB način rada se sastoji od tri petominutne runde s 1 minutnom pauzom između svake runde. Oglašava se jedan zvučni signal nakon svake 1 minute vježbanja. Ukupno traje 17 minuta. Začut će se dva zvučna signala kao znak početka pauze od jedne minute.



3. Pritisnite OK za start/stop ili pauziranje ovog načina rada.
4. Pritisnite reset za vraćanje vremena na 17:00.

Zadani način rada Tabata

- Pritisnite tipku TBT da biste odabrali način rada Tabata.
- Tabata način rada se sastoji od 8 rundi. Svaka runda počinje s intervalom od 20 sekundi vježbanja nakon kojeg slijedi odmor od 10 sekundi. Nakon završetka intervala vježbanja oglasit će se jedan zvučni signal. Nakon intervala odmora čuju se dva zvučna signala.



1. Pritisnite OK za start/stop ili pauziranje ovog načina rada.
2. Pritisnite reset za resetiranje vremena

Zadani način rada HIIT

- Pritisnite tipku HIIT da biste odabrali način rada HIIT.
- HIIT način rada se sastoji od 10 rundi. Svaka runda počinje s intervalom od 30 sekundi vježbanja nakon kojeg slijedi odmor od 30 sekundi. Nakon završetka intervala vježbanja oglasit će se jedan zvučni signal. Nakon intervala odmora čuju se dva zvučna signala.



1. Pritisnite OK za start/stop ili pauziranje ovog načina rada.
2. Pritisnite reset za resetiranje vremena.

Zadani način rada štoperice

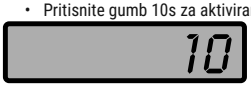
- Pritisnite gumb "⏱" za odabir načina rada štoperice.
- Maksimalno trajanje praćenja je 99 minuta (plavi brojevi na zaslonu), 59 sekundi i 99 stotinki sekunde.



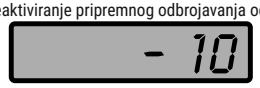
1. Pritisnite OK za start/stop ili pauziranje ovog načina rada.
2. Pritisnite reset za resetiranje vremena.

Zadani način odbrojavanja od 10 sekundi

- Pritisnite gumb 10s za aktiviranje/deaktiviranje pripremnog odbrojavanja od 10 sekundi prije svakog načina rada.



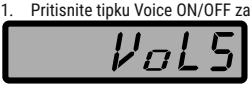
Active



Deactive

Podešavanje glasnoće

1. Pritisnite tipku Voice ON/OFF za ulazak u način podešavanja glasnoće.



Level 5



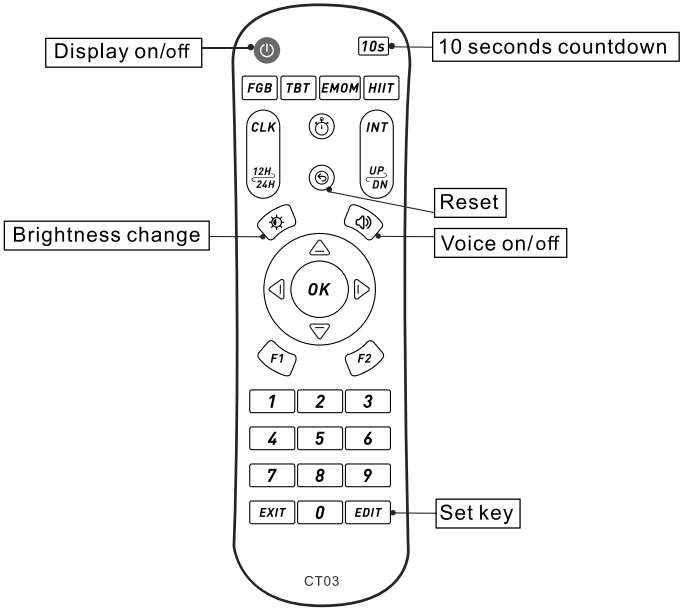
Sound is OFF

2. Pritisnite strelicu prema gore ili prema dolje za promjenu glasnoće. „VoL-" na zaslonu znači da je zvuk isključen.
3. Pritisnite EXIT za izlaz iz načina podešavanja glasnoće.
4. Pritisnite tipku Voice ON/OFF za uključivanje ili isključivanje zvuka.

Bilješke

- Pritisnite OK za zaustavljanje trenutnog načina rada prije odabira novog.
- Jedna numerička tipka služi kao prečac za samo jedan spremljeni način rada (tj. prikazuje samo zadnji spremljeni prečac za broj.)

Opis daljinskog upravljača



Opis gumba:

- ON/OFF: Uključivanje/isključivanje zaslona.
- Glas ON/OFF: Uključivanje/isključivanje zvukova, podešavanje glasnoće.
- F1, F2: Odabir unaprijed postavljenih načina rada.
- Tipka za resetiranje: Resetirajte vrijeme ili resetirajte način rada.
- Svjetlina: Omogućuje vam odabir između 5 razina svjetline zaslona.
- 10s: Aktiviranje/deaktiviranje pripremnog odbrojavanja od 10 sekundi.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: Odabir unaprijed postavljenih načina treninga.

Χρονόμετρο Γυμναστικής Max – GymBeam

Εγχειρίδιο χρήσης

Τεχνικές λεπτομέρειες

Παράμετροι	
Διαστάσεις	64 × 16 × 8 cm
Οθόνη	Οθόνη LED 6 ψηφίων
Παροχή ηλεκτρικού ρεύματος	τροφοδοτικό DC12V/ 2A
Μήκος καλωδίου τροφοδοτικού	1.5 m
Χειριστήριο	Τηλεχειριστήριο (2 μπαταρίες AAA, δεν περιλαμβάνονται)

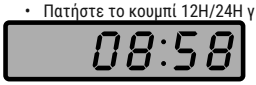
Οδηγίες χρήσης

Βασική λειτουργία

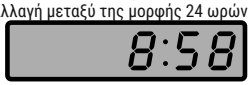
- Κατά την ενεργοποίηση, το χρονόμετρο εμφανίζει την τρέχουσα ώρα.
- Γρήγορη έναρξη: επιλέξτε οποιαδήποτε λειτουργία χρονομέτρου και πατήστε OK για να ξεκινήσει το τελευταίο αποθηκευμένο χρονόμετρο.
- Επαναφορά: διακόψτε πρώτα το χρονόμετρο και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί Reset.
- Αλλαγή λειτουργίας: πατήστε OK για να σταματήσετε το χρονόμετρο που εκτελείται πριν μεταβείτε σε άλλη λειτουργία.

Ρυθμίσεις χρονομέτρου

- Πατήστε το κουμπί CLK στο τηλεχειριστήριο για να εμφανιστεί η τρέχουσα ώρα.
- Πατήστε το κουμπί 12H/24H για εναλλαγή μεταξύ της μορφής 24 ωρών και της μορφής 12 ωρών.



Military Time(24hrs)



Standard Time(12hrs)

1. Πατήστε το κουμπί EDIT για να ρυθμίσετε την ώρα. Πατήστε το δεξί ή το αριστερό βέλος για να αλλάξετε την ένδειξη που αναβοσβήνει. Εισάγετε την ώρα χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα αριθμών.
2. Πιέστε ξανά EDIT για να αποθηκεύσετε την ώρα που επιλέξατε ή EXIT για να βγείτε από τη λειτουργία επεξεργασίας χωρίς αποθήκευση.

Ρύθμιση της διάρκειας των διαστημάτων (Χρονοδιακόπτης διαστήματος)

1. Πατήστε το κουμπί INT για να εισέλθετε στη λειτουργία χρονοδιακόπτη διαστήματος.
2. Οι μπλε αριθμοί στην οθόνη δείχνουν τον αριθμό των γύρων (μέγιστο 99 γύροι), οι κόκκινοι αριθμοί δείχνουν το χρόνο προπόνησης και τα διαλείμματα (μέγιστο 99 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα). Εάν αναβοσβήνουν 2 κόκκινες τελείες, εμφανίζεται ο χρόνος προπόνησης. Εάν δεν αναβοσβήνουν, εμφανίζεται ο χρόνος ανάπαυσης.
3. Πατήστε EDIT για να ρυθμίσετε τον αριθμό των γύρων (2 μπλε αριθμοί).
4. Πατήστε EDIT για δεύτερη φορά για να ρυθμίσετε τη διάρκεια του διαστήματος προπόνησης. Πατήστε το δεξί ή το αριστερό βέλος για να μετακινήσετε τον κέρσορα/δρομέα και χρησιμοποιήστε τα αριθμητικά πλήκτρα για να εισάγετε την τιμή σας (4 κόκκινοι αριθμοί).
5. Πατήστε EDIT για τρίτη φορά για να ρυθμίσετε το χρόνο ανάπαυσης. Πιέστε το δεξί ή το αριστερό βέλος για να μετακινήσετε τον κέρσορα/δρομέα και χρησιμοποιήστε τα αριθμητικά πλήκτρα για να εισάγετε την τιμή σας (4 κόκκινοι αριθμοί).



setting workout time

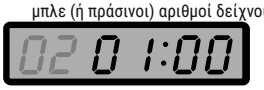


setting rest time

6. Πατήστε EDIT για τέταρτη φορά για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις διαστήματος ή EXIT για να βγείτε από τη λειτουργία επεξεργασίας χωρίς αποθήκευση. Εάν πατήσετε οποιονδήποτε αριθμό στο χειριστήριο μετά την αποθήκευση, οι ρυθμίσεις θα αποθηκευτούν κάτω από το πλήκτρο συντόμευσης αυτού του αριθμού. Για να επαναφέρετε αυτή τη ρύθμιση στο μέλλον, αρκεί να πατήσετε τον αριθμό κάτω από τον οποίο αποθηκεύσατε τη λειτουργία.
7. Πατήστε το κουμπί UP/DN για να ρυθμίσετε αν ο χρόνος θα μετράει προς τα πάνω ή προς τα κάτω.
8. Πατήστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να κάνετε παύση σε αυτή τη λειτουργία.

Χρονοδιακόπτης EMOM (Every Minute On the Minute)

1. Πατήστε το κουμπί EMOM για να εισέλθετε στη λειτουργία χρονοδιακόπτη EMOM.
2. Αυτή η λειτουργία επαναλαμβάνει έναν κύκλο αντίστροφης μέτρησης ή μέτρησης προς τα πάνω σε λεπτά και δευτερόλεπτα. Οι μπλε (ή πράσινοι) αριθμοί δείχνουν τον γύρο, οι 4 κόκκινοι αριθμοί δείχνουν το χρόνο.



3. Πατήστε EDIT για να ρυθμίσετε νέο χρονοδιακόπτη EMOM – το πρώτο ψηφίο αρχίζει να αναβοσβήνει. Πατήστε το δεξί ή το αριστερό βέλος για να μετακινήσετε τον κέρσορα/δρομέα και χρησιμοποιήστε τα αριθμητικά πλήκτρα για να εισάγετε τις τιμές σας. Ορίστε τον αριθμό των γύρων σε 00 για συνεχή επανάληψη.
4. Πατήστε ξανά EDIT για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις ή EXIT για να βγείτε από τη λειτουργία επεξεργασίας χωρίς αποθήκευση. Εάν πατήσετε οποιονδήποτε αριθμό στο χειριστήριο μετά την αποθήκευση, οι ρυθμίσεις θα αποθηκευτούν κάτω από το πλήκτρο συντόμευσης αυτού του αριθμού. Για να επαναφέρετε αυτή τη ρύθμιση στο μέλλον, αρκεί να πατήσετε τον αριθμό κάτω από τον οποίο αποθηκεύσατε τη λειτουργία.
5. Πατήστε το κουμπί UP/DN για εναλλαγή μεταξύ αντίστροφης μέτρησης και μέτρησης προς τα πάνω.
6. Πατήστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να διακόψετε αυτή τη λειτουργία. Οι συνεχείς γύροι εκτελούνται μέχρι να τους σταματήσετε χειροκίνητα.

Ρύθμιση της λειτουργίας του χρόνου αντίστροφης μέτρησης

- Πατήστε το κουμπί με το κάτω βέλος για να επιλέξετε τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης.



1. Πατήστε EDIT για να ρυθμίσετε τον χρόνο αντίστροφης μέτρησης. Πατήστε το αριστερό ή το δεξί βέλος για να μετακινήσετε τον κέρσορα/δρομέα και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα αριθμών για να εισάγετε το χρόνο αντίστροφης μέτρησης της επιλογής σας.
2. Πατήστε EDIT για δεύτερη φορά για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις ή EXIT για να βγείτε από τη λειτουργία επεξεργασίας χωρίς αποθήκευση. Εάν πατήσετε οποιονδήποτε αριθμό στο χειριστήριο μετά την αποθήκευση, οι ρυθμίσεις θα αποθηκευτούν κάτω από το πλήκτρο συντόμευσης αυτού του αριθμού. Για να επαναφέρετε αυτή τη ρύθμιση στο μέλλον, αρκεί να πατήσετε τον αριθμό κάτω από τον οποίο αποθηκεύσατε τη λειτουργία.
3. Πατήστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να διακόψετε αυτή τη λειτουργία. Αφού περάσει ο καθορισμένος χρόνος, θα ακουστεί ένας μακρύς ήχος.

Ρύθμιση του ρολογιού για αύξουσα μέτρηση προς ένα χρόνο-στόχο

- Πατήστε το κουμπί με το βέλος προς τα πάνω για να ρυθμίσετε τη λειτουργία μέτρησης του χρόνου-στόχου.



1. Πατήστε EDIT για να ορίσετε την ώρα μέχρι την οποία θέλετε να μετρήσετε. Πιέστε το αριστερό ή το δεξί βέλος για να μετακινήσετε τον κέρσορα/δρομέα και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα των αριθμών για να εισάγετε το χρόνο-στόχο.
2. Πατήστε EDIT για δεύτερη φορά για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις ή EXIT για να βγείτε από τη λειτουργία επεξεργασίας χωρίς αποθήκευση. Εάν πατήσετε οποιονδήποτε αριθμό στο χειριστήριο μετά την αποθήκευση, οι ρυθμίσεις θα αποθηκευτούν κάτω από το πλήκτρο συντόμευσης αυτού του αριθμού. Για να επαναφέρετε αυτή τη ρύθμιση στο μέλλον, αρκεί να πατήσετε τον αριθμό κάτω από τον οποίο αποθηκεύσατε τη λειτουργία.
3. Πιέστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να διακόψετε αυτή τη λειτουργία. Όταν η μέτρηση του χρόνου φτάσει στον προκαθορισμένο χρόνο-στόχο, θα ακούσετε ένα μακρύ ηχητικό σήμα.

Προεπιλεγμένη λειτουργία για την αύξουσα μέτρηση προς το στόχο των 100 λεπτών

- Πατήστε F1 για να επιλέξετε τη λειτουργία καταμέτρησης χρόνου στόχου 100 λεπτών.
- Αυτή η προκαθορισμένη λειτουργία δεν μπορεί να τροποποιηθεί. Μετράει από 00 : 00 έως 99 : 59 σε μονάδες MM : SS (λεπτά : δευτερόλεπτα).



1. Πιέστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να διακόψετε αυτή τη λειτουργία.
2. Πατήστε Reset για να επαναφέρετε την ώρα.

Προεπιλεγμένη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης 20 λεπτών

- Πατήστε F2 για να επιλέξετε τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης 20 λεπτών.
- Αυτή η προκαθορισμένη λειτουργία δεν μπορεί να τροποποιηθεί. Μετρά αντίστροφα από τις 20:00 έως τις 00:00 σε μονάδες MM:SS (λεπτά:δευτερόλεπτα).



1. Πιέστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να διακόψετε αυτή τη λειτουργία.
2. Πατήστε Reset για να επαναφέρετε την ώρα στις 20:00.

Προεπιλεγμένη λειτουργία "Fight gone bad"

- Πατήστε FGB για να επιλέξετε αυτή τη λειτουργία.
- Η λειτουργία FGB αποτελείται από τρεις γύρους των 5 λεπτών με διάλειμμα 1 λεπτού μεταξύ κάθε γύρου. Ένα ηχητικό σήμα ακούγεται μετά από κάθε 1 λεπτό άσκησης. Διαρκεί συνολικά 17 λεπτά. Θα ακουστούν δύο ηχητικά σήματα για να υποδείξουν την έναρξη του διαλείμματος του ενός λεπτού.



1. Πιέστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να διακόψετε αυτή τη λειτουργία.
2. Πατήστε reset για να επαναφέρετε την ώρα στις 17:00.

Προεπιλεγμένη λειτουργία Tabata

- Πατήστε το κουμπί TBT για να επιλέξετε τη λειτουργία Tabata.
- Η λειτουργία Tabata αποτελείται από 8 γύρους. Κάθε γύρος ξεκινά με ένα διάστημα άσκησης 20 δευτερολέπτων και ακολουθείται από ένα διάλειμμα 10 δευτερολέπτων. Ένα ηχητικό σήμα θα ακουστεί μετά το τέλος του διαστήματος άσκησης. Δύο ηχητικά σήματα ακούγονται μετά το διάστημα ανάπαυσης.



1. Πιέστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να διακόψετε αυτή τη λειτουργία.
2. Πατήστε reset για να επαναφέρετε την ώρα.

Προεπιλεγμένη λειτουργία HIIT

- Πατήστε το κουμπί HIIT για να επιλέξετε τη λειτουργία HIIT.
- Η λειτουργία HIIT αποτελείται από 10 γύρους. Κάθε γύρος ξεκινά με ένα διάστημα άσκησης 30 δευτερολέπτων και ακολουθείται από ένα διάλειμμα 30 δευτερολέπτων. Ένα ηχητικό σήμα θα ακουστεί μετά το τέλος του διαστήματος άσκησης. Δύο ηχητικά σήματα ακούγονται μετά το διάστημα ανάπαυσης.



1. Πιέστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να διακόψετε αυτή τη λειτουργία.
2. Πατήστε reset για να επαναφέρετε την ώρα.

Προεπιλεγμένη λειτουργία χρονομέτρου

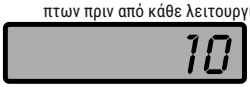
1. Πατήστε το κουμπί "⏱" για να επιλέξετε τη λειτουργία χρονομέτρου.
2. Η μέγιστη διάρκεια χρονομέτρησης είναι 99 λεπτά (μπλε αριθμοί στην οθόνη), 59 δευτερόλεπτα και 99 εκατοστά του δευτερολέπτου.



3. Πιέστε OK για να ξεκινήσετε/σταματήσετε ή να διακόψετε αυτή τη λειτουργία.
4. Πατήστε reset για να επαναφέρετε την ώρα.

Προεπιλεγμένη λειτουργία 'Αντίστροφη μέτρηση 10 δευτερολέπτων'

- Πατήστε το κουμπί 10s για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε την αντίστροφη μέτρηση προετοιμασίας των 10 δευτερολέπτων πριν από κάθε λειτουργία.



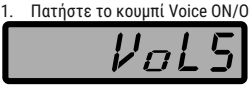
Active



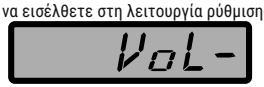
Deactive

Ρύθμιση έντασης ήχου

1. Πατήστε το κουμπί Voice ON/OFF για να εισέλθετε στη λειτουργία ρύθμισης έντασης ήχου.



Level 5



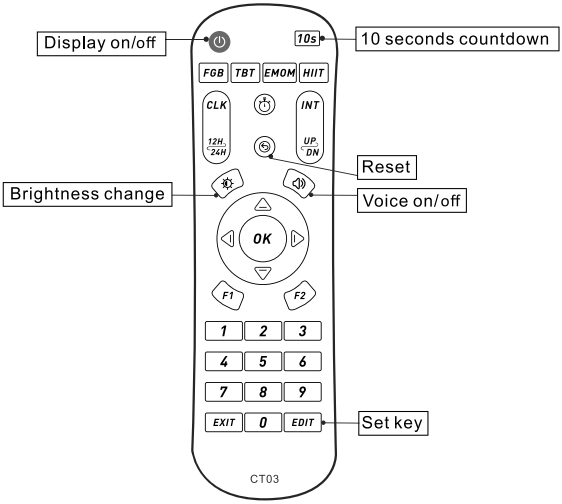
Sound is OFF

2. Πατήστε το πάνω ή το κάτω βέλος για να αλλάξετε την ένταση. Η ένδειξη "VoL-" στην οθόνη σημαίνει ότι ο ήχος είναι απενεργοποιημένος.
3. Πατήστε EXIT για να βγείτε από τη λειτουργία ρύθμισης έντασης ήχου.
4. Πατήστε το κουμπί Voice ON/OFF για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον ήχο.

Σημειώσεις

- Πατήστε OK για να σταματήσετε την τρέχουσα λειτουργία πριν επιλέξετε μια νέα.
- Ένα απλό πλήκτρο αριθμού χρησιμεύει ως πλήκτρο άμεσης πρόσβασης για μία μόνο αποθηκευμένη λειτουργία (δηλ. εμφανίζει μόνο την τελευταία αποθηκευμένη αριθμητική συντόμευση).

Περιγραφή του τηλεχειριστηρίου



Περιγραφή κουμπιών:

- ON/OFF: Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της οθόνης.
- Voice ON/OFF: Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση των ήχων, ρύθμιση έντασης ήχου.
- F1, F2: Επιλογή των προκαθορισμένων λειτουργιών.
- Πλήκτρο Reset (επαναφοράς): Επαναφορά της ώρας ή επαναφορά της λειτουργίας.
- Φωτεινότητα: Σας επιτρέπει να επιλέξετε από 5 επίπεδα φωτεινότητας της οθόνης.
- 10s: Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση της αντίστροφης μέτρησης προετοιμασίας 10 δευτερολέπτων.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: Επιλογή των προκαθορισμένων λειτουργιών προπόνησης.

Таймер за тренировки Workout Timer Max – GymBeam

Ръководство за потребителя

Технически детайли

Параметри	
Размери	64 × 16 × 8 cm
Дисплей	6-цифрен LED дисплей
Захранване	Адаптер DC12V/ 2A
Дължина на кабела на адаптера	1.5 m
Контрол	Дистанционно управление (2 бр. батерии AAA, не са включени в комплекта)

Инструкции за употреба

Основни функции

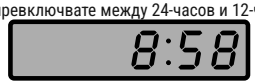
- При включване таймерът показва текущото време.
- Бърз старт: изберете който и да е режим на таймера и натиснете OK, за да стартирате последно запаметения таймер.
- Нулиране: първо поставете таймера на пауза, след това натиснете бутона Reset (Нулиране).
- Смяна на режимите: натиснете OK, за да спрете работещия таймер, преди да превключите на друг режим.

Настройки на часовника

- Натиснете бутона CLK на дистанционното управление, за да покажете текущото време.
- Натиснете бутона 12H/24H, за да превключвате между 24-часов и 12-часов формат.



Military Time(24hrs)

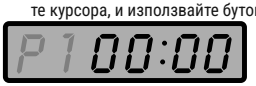


Standard Time(12hrs)

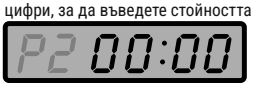
1. Натиснете бутона EDIT, за да зададете часа. Превключвайте със стрелките надясно или наляво, за да промените мигащия курсор. Въведете времето с помощта на бутоните с цифри.
2. Натиснете отново EDIT, за да запаметите въведеното време, или EXIT, за да излезете от режима на редактиране без запаметяване.

Задаване на продължителността на интервалите (Интервален таймер)

1. Натиснете бутона INT, за да влезете в режим на интервален таймер.
2. Сините цифри на дисплея показват броя на интервалите (максимум 99 интервала), червените цифри показват времето на тренировката и почивките (максимум 99 минути и 59 секунди). Ако мигат 2 червени точки, на дисплея се показва времето на тренировката. Ако те не мигат, се показва времето за почивка.
3. Натиснете EDIT, за да зададете броя на интервалите (2 сини цифри).
4. Натиснете EDIT втори път, за да зададете дължината на тренировъчния интервал. С натискане на стрелката надясно или наляво преместете курсора и използвайте бутоните с цифри, за да въведете стойността си (4 червени цифри).
5. Натиснете EDIT за трети път, за да зададете времето за почивка. Натиснете стрелката надясно или наляво, за да преместите курсора, и използвайте бутоните с цифри, за да въведете стойността си (4 червени цифри).



setting workout time



setting rest time

6. Натиснете EDIT за четвърти път, за да запаметите настройките на интервала, или EXIT, за да излезете от режим на редактиране без запаметяване. Ако натиснете някоя цифра на контролера след запаметяването, настройките ще бъдат запаметени под бързия клавиш с тази цифра. За да извикате тази настройка отново в бъдеще, трябва само да натиснете бутона с цифрата, под която сте запазили режима.
7. Натиснете бутона UP/DN (Нагоре/Надолу), за да зададете дали времето ще се отброява нагоре или надолу.
8. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим.

Таймер EMOM (Every Minute On the Minute)

1. Натиснете бутона EMOM, за да влезете в режим на таймер EMOM.
2. Този режим повтаря цикъл на обратно броене или броене нагоре в минути и секунди. Сините (или зелените) цифри показват кръга, 4-те червени цифри показват времето.



3. Натиснете EDIT, за да зададете нов таймер EMOM – първата цифра започва да мига. Натиснете стрелката надясно или наляво, за да преместите курсора, и използвайте бутоните с цифри, за да въведете стойностите си. Задайте броя на кръговете на 00 за безкраен цикъл.
4. Натиснете отново EDIT, за да запаметите настройките, или EXIT, за да излезете от режим на редактиране без запаметяване. Ако натиснете някоя цифра на контролера след запаметяването, настройките ще бъдат запаметени под бързия клавиш с тази цифра. За да извикате тази настройка отново в бъдеще, трябва само да натиснете бутона с цифрата, под която сте запазили режима.
5. Натиснете бутона UP/DN (Нагоре/Надолу), за да превключвате между обратно броене и броене нагоре.
6. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим. Безкрайните кръгове продължават, докато не ги спрете ръчно.

Задаване на режим на обратно броене

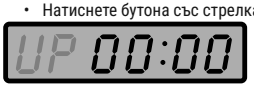
1. Натиснете бутона със стрелка надолу, за да изберете режима на обратно броене.



2. Натиснете EDIT, за да зададете настройката на времето за обратно броене. Натиснете стрелката наляво или надясно, за да преместите курсора, и използвайте бутоните с цифри, за да въведете избраното от вас време за обратно броене.
3. Натиснете EDIT втори път, за да запаметите настройките, или EXIT, за да излезете от режим на редактиране без запаметяване. Ако натиснете някоя цифра на контролера след запаметяването, настройките ще бъдат запаметени под бързия бутон с тази цифра. За да извикате тази настройка отново в бъдеще, трябва само да натиснете бутона с цифрата, под който сте запазили режима.
4. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим. След изтичане на зададеното време ще прозвучи един дълъг звуков сигнал.

Настройване на часовника за отброяване на желаното време

- Натиснете бутона със стрелка нагоре, за да зададете режима на отчитане на целевото време.



1. Натиснете EDIT, за да зададете времето, до което искате да отброявате. Натиснете стрелката наляво или надясно, за да преместите курсора, и използвайте бутоните с цифри, за да въведете целевото време.
2. Натиснете EDIT втори път, за да запаметите настройките, или EXIT, за да излезете от режим на редактиране без запаметяване. Ако натиснете някоя цифра на контролера след запаметяването, настройките ще бъдат запаметени под бързия бутон с тази цифра. За да извикате тази настройка отново в бъдеще, трябва само да натиснете бутона с цифрата, под която сте запазили режима.
3. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим. Когато броенето на времето достигне предварително зададеното целево време, ще чуете един дълъг звуков сигнал.

Режим по подразбиране за отброяване до целевото време от 100 минути

- Натиснете F1, за да изберете режим на отчитане на 100-минутно целево време.
- Този предварително зададен режим не може да се променя. Той отброява от 00:00 до 99:59 в единици MM : SS (минути : секунди).



1. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим.
2. Натиснете Reset, за да нулирате времето.

Режим по подразбиране "20-минутно обратно броене"

- Натиснете F2, за да изберете режим на 20-минутно обратно броене.
- Този предварително зададен режим не може да се променя. Той отброява времето от 20:00 до 00:00 в единици MM:SS (минути:секунди).



1. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим.
2. Натиснете Reset (Нулиране), за да върнете времето на 20:00.

Режим по подразбиране "Fight gone bad"

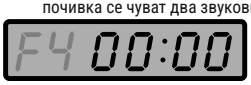
- Натиснете FGB, за да изберете този режим.
- Режимът FGB се състои от три 5-минутни кръга с 1-минутна почивка между всеки кръг. След всяка 1 минута упражнения се чува един звуков сигнал. Общата продължителност на тренировката е 17 минути. Ще прозвучат два звукови сигнала, за да се укаже началото на едноминутната почивка.



1. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим.
2. Натиснете нулиране, за да върнете времето на 17:00.

Режим по подразбиране "Табата"

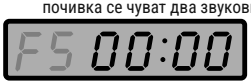
- Натиснете бутона TBT, за да изберете режим "Табата".
- Режимът "Табата" се състои от 8 кръга. Всеки кръг започва с 20-секунден интервал от упражнения, последван от 10-секундна почивка. След приключване на интервала на упражненията ще прозвучи един звуков сигнал. След интервала за почивка се чуват два звукови сигнала.



1. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим.
2. Натиснете Reset (Нулиране), за да нулирате времето.

Режим по подразбиране "HIIT"

- Натиснете бутона HIIT, за да изберете режим "HIIT".
- Режимът "HIIT" се състои от 10 кръга. Всеки кръг започва с 30-секунден интервал от упражнения, последван от 30-секундна почивка. След приключване на интервала на упражненията ще прозвучи един звуков сигнал. След интервала за почивка се чуват два звукови сигнала.



1. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим.
2. Натиснете Reset (Нулиране), за да нулирате времето.

Режим по подразбиране "Хронометър"

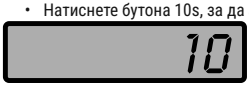
1. Натиснете бутона "⏱", за да изберете режим "Хронометър".
2. Максималната продължителност на проследяването е 99 минути (сините цифри на дисплея), 59 секунди и 99 стотни от секундата.



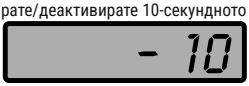
3. Натиснете OK, за да стартирате/ спрете или да поставите на пауза този режим.
4. Натиснете Reset (Нулиране), за да нулирате времето.

Режим по подразбиране "10 секунди обратно броене"

- Натиснете бутона 10s, за да активирате/деактивирате 10-секундното подготвително обратно броене преди всеки режим.



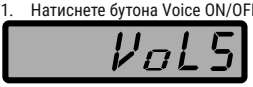
Active



Deactive

Регулиране на силата на звука

1. Натиснете бутона Voice ON/OFF, за да влезете в режим на регулиране на силата на звука.



Level 5



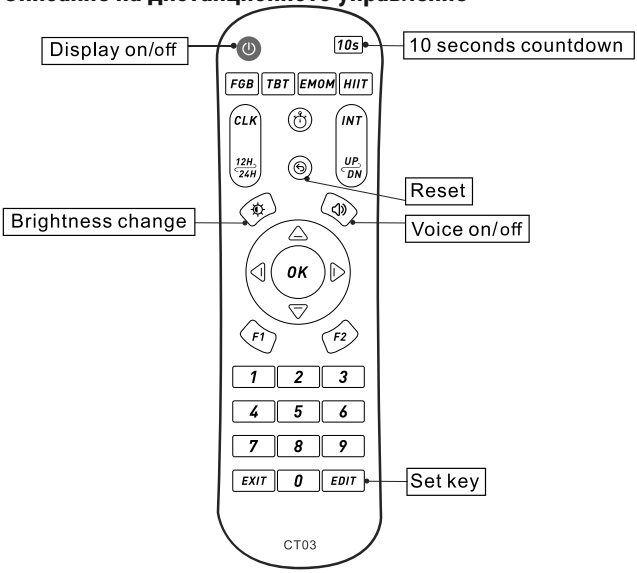
Sound is OFF

2. Натиснете стрелката нагоре или надолу, за да промените силата на звука. "VoL-" на дисплея означава, че звукът е изключен.
3. Натиснете EXIT, за да излезете от режима на регулиране на силата на звука.
4. Натиснете бутона Voice ON/OFF, за да включите или изключите звука.

Забележки

- Натиснете OK, за да спрете текущия режим, преди да изберете нов режим.
- Един бутон с цифра служи като бърз клавиш само за един запазен режим (т.е. извиква само последния режим, запазен с този бърз клавиш).

Описание на дистанционното управление



Описание на бутона:

- ON/OFF: Включва/изключва дисплея.
- Voice ON/OFF (Включване/изключване на гласа): Включва/изключва звуците, регулиране на силата на звука.
- F1, F2: Избор на предварително зададени режими.
- Бутон Reset (Нулиране): Нулиране на времето или на режима.
- Brightness (Яркост): Позволява ви да избирате между 5 нива на яркост на дисплея.
- 10s: Активира/деактивира 10-секундното подготвително обратно броене.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: Избор на предварително зададени тренировъчни режими.

Таймер для тренувань Max – GymBeam

Посібник користувача

Технічні характеристики

Характеристики	
Розміри	64 × 16 × 8 см
Дисплей	6-значний світлодіодний дисплей
Джерело живлення	DC12V/2A адаптер
Довжина кабелю адаптера	1.5 м
Контроль	Пульт дистанційного керування (2 шт батарейки AAA, не входять до комплекту)

Інструкція з використання

Основне керування

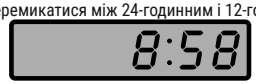
- Після увімкнення таймер відображає поточний час.
- Швидкий запуск: виберіть будь-який режим таймера та натисніть OK, щоб запустити останній збережений таймер.
- Скидання: спочатку поставте таймер на паузу, а потім натисніть кнопку Reset.
- Перемикання режимів: перед переходом до іншого режиму натисніть OK, щоб зупинити запущений таймер.

Налаштування годинника

- Натисніть кнопку CLK на пульті дистанційного керування, щоб відобразити поточний час.
- Натисніть кнопку 12H/24H, щоб перемикатися між 24-годинним і 12-годинним форматом.



Military Time(24hrs)

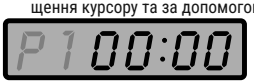


Standard Time(12hrs)

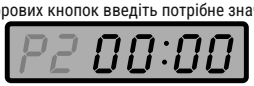
1. Натисніть кнопку EDIT, щоб встановити час. Перемикайтеся між стрілкою вправо або вліво, щоб змінити миготливий курсор. Введіть час за допомогою цифрових кнопок.
2. Натисніть EDIT ще раз, щоб зберегти введений час, або EXIT, щоб вийти з режиму редагування без збереження.

Налаштування тривалості інтервалів (Інтервальний таймер)

1. Натисніть кнопку INT, щоб увійти в режим інтервального таймера.
2. Сині цифри на дисплеї показують кількість кіл (максимум 99 кіл), червоні - час тренування та перерви (максимум 99 хвилин 59 секунд). Якщо 2 червоні крапки блимають, відображається час тренування. Якщо вони не блимають, відображається час відпочинку.
3. Натисніть EDIT, щоб встановити кількість кіл (2 сині цифри).
4. Натисніть EDIT вдруге, щоб встановити тривалість інтервалу тренування.
5. Натискайте стрілку вправо або вліво, щоб перемістити курсор, і використовуйте цифрові кнопки, щоб ввести значення (4 червоні цифри). Натисніть EDIT втретє, щоб встановити час відпочинку. Натискайте стрілку вправо або вліво для переміщення курсору та за допомогою цифрових кнопок введіть потрібне значення (4 червоні цифри).



setting workout time



setting rest time

6. Натисніть EDIT вчетверте, щоб зберегти налаштування інтервалу, або EXIT, щоб вийти з режиму редагування без збереження. Якщо після збереження натиснути будь-яку цифру на контролері, налаштування будуть збережені під цією цифрою. Для того, щоб у майбутньому відновити ці налаштування, достатньо натиснути номер, під яким ви зберегли режим.
7. Натисніть кнопку UP/DN, щоб встановити, чи буде відлік часу йти у зворотному чи в прямому напрямку.
8. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або поставити на паузу цей режим.

Таймер EMOM (Every Minute On the Minute)

1. Натисніть кнопку EMOM, щоб увійти в режим таймера EMOM.
2. Цей режим повторює цикл зворотного або прямого відліку в хвилинах і секундах. Сині (або зелені) цифри показують раунд, 4 червоні цифри - час.



3. Натисніть EDIT, щоб встановити новий таймер EMOM - перша цифра почне блимати. Натискайте стрілку вправо або вліво, щоб перемістити курсор, і використовуйте цифрові кнопки, щоб ввести значення. Щоб раунди повторювалися нескінченно, встановіть кількість раундів 00.
4. Натисніть EDIT ще раз, щоб зберегти налаштування, або EXIT, щоб вийти з режиму редагування без збереження. Якщо після збереження натиснути будь-яку цифру на контролері, налаштування буде збережено під гарячою клавішею з цією цифрою. Для того, щоб відновити ці налаштування в майбутньому, вам просто потрібно натиснути номер, під яким ви зберегли режим.
5. Натисніть кнопку UP/DN, щоб перемикатися між зворотним і прямим відліком.
6. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або призупинити цей режим. Нескінченні раунди тривають, доки ви не зупините їх вручну.

Налаштування режиму зворотного відліку часу

- Натисніть кнопку зі стрілкою вниз, щоб вибрати режим зворотного відліку.



1. Натисніть кнопку EDIT, щоб налаштувати час зворотного відліку. Натискайте стрілку вліво або вправо, щоб перемістити курсор, і використовуйте цифрові клавіші, щоб ввести потрібний час зворотного відліку.
2. Натисніть EDIT вдруге, щоб зберегти налаштування, або EXIT, щоб вийти з режиму редагування без збереження. Якщо після збереження натиснути будь-яку цифру на контролері, налаштування буде збережено під гарячою клавішею з цією цифрою. Для того, щоб відновити ці налаштування в майбутньому, вам просто потрібно натиснути номер, під яким ви зберегли режим.
3. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або поставити на паузу цей режим. Після закінчення встановленого часу пролунає один довгий звуковий сигнал.

Налаштування годинника на відлік цільового часу

- Натисніть кнопку зі стрілкою вгору, щоб встановити режим відліку цільового часу.



1. Натисніть EDIT, щоб встановити час, від якого ви хочете вести відлік. Натискайте стрілку вліво або вправо для переміщення курсору та використовуйте цифрові клавіші для введення цільового часу.
2. Натисніть EDIT вдруге, щоб зберегти налаштування, або EXIT, щоб вийти з режиму редагування без збереження. Якщо після збереження натиснути будь-яку цифру на контролері, налаштування будуть збережені під гарячою клавішею з цією цифрою. Для того, щоб відновити ці налаштування в майбутньому, вам просто потрібно буде натиснути номер, під яким ви зберегли режим.
3. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або призупинити цей режим. Коли відлік часу досягне встановленого цільового часу, ви почуєте один довгий звуковий сигнал.

Режим за замовчуванням для відліку часу до 100 хвилин

- Натисніть F1, щоб вибрати режим відліку 100-хвилинного цільового часу.
- Цей попередньо встановлений режим не можна змінити. Відлік ведеться від 00:00 до 99:59 в одиницях MM : CC (хвилини : секунди).



1. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або призупинити цей режим.
2. Натисніть Reset, щоб скинути час.

За замовчуванням 20-хвилинний режим зворотного відліку

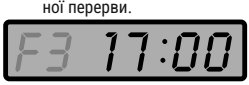
- Натисніть F2, щоб вибрати режим 20-хвилинного зворотного відліку.
- Цей попередньо встановлений режим не можна змінити. Відлік ведеться з 20:00 до 00:00 в одиницях MM:CC (хвилини:секунди).



1. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або призупинити цей режим.
2. Натисніть Reset, щоб скинути час на 20:00.

Режим за замовчуванням «Fight gone bad»

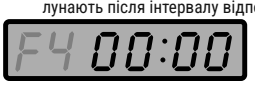
- Натисніть FGB, щоб вибрати цей режим.
- Режим FGB складається з трьох 5-хвилинних раундів з 1-хвилинною перервою між ними. Один звуковий сигнал лунає після кожної 1 хвилини тренування. Загалом це займає 17 хвилин. Два звукових сигнали означають початок однохвилинної перерви.



1. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або призупинити цей режим.
2. Натисніть скидання, щоб відновити час на 17:00.

Режим за замовчуванням "Tabata"

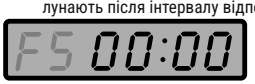
- Натисніть кнопку TBT, щоб вибрати режим «Tabata».
- Режим «Tabata» складається з 8 раундів. Кожен раунд починається з 20-секундного інтервалу тренування, за яким слідує 10-секундний відпочинок. Один звуковий сигнал пролунає після закінчення інтервалу тренування. Два звукових сигнали лунають після інтервалу відпочинку.



1. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або призупинити цей режим.
2. Натисніть reset, щоб скинути час.

Режим за замовчуванням "HIIT"

- Натисніть кнопку HIIT, щоб вибрати режим «HIIT».
- Режим «HIIT» складається з 10 раундів. Кожен раунд починається з 30-секундного інтервалу тренування, за яким слідує 30-секундний відпочинок. Один звуковий сигнал пролунає після закінчення інтервалу тренування. Два звукових сигнали лунають після інтервалу відпочинку.



1. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або призупинити цей режим.
2. Натисніть reset, щоб скинути час.

Режим секундоміра за замовчуванням

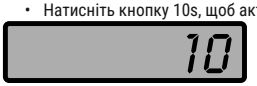
- Натисніть кнопку "⏱" для вибору режиму секундоміра.
- Максимальна тривалість відстеження - 99 хвилин (сині цифри на дисплеї), 59 секунд і 99 сотих секунди.



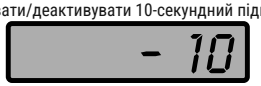
1. Натисніть OK, щоб запустити/зупинити або призупинити цей режим.
2. Натисніть reset, щоб скинути час.

Режим за замовчуванням "10-секундний зворотний відлік"

- Натисніть кнопку 10s, щоб активувати/деактивувати 10-секундний підготовчий зворотний відлік перед кожним режимом.



Active



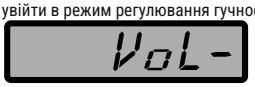
Deactive

Регулювання гучності

1. Натисніть кнопку Voice ON/OFF, щоб увійти в режим регулювання гучності.



Level 5



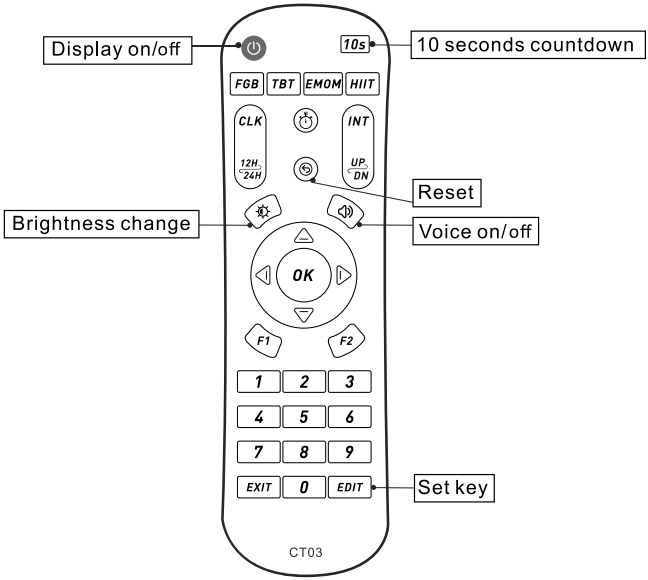
Sound is OFF

2. Натискайте стрілку вгору або вниз, щоб змінити гучність. «VoL-» на дисплеї означає, що звук вимкнено.
3. Натисніть EXIT, щоб вийти з режиму регулювання гучності.
4. Натисніть кнопку Voice ON/OFF, щоб увімкнути або вимкнути звук.

Примітки

- Натисніть OK, щоб зупинити поточний режим перед вибором нового.
- Одна цифрова клавіша слугує гарячою клавішею лише для одного збереженого режиму (тобто викликає лише останню збережену цифрову клавішу).

Опис пульта дистанційного керування



Опис кнопки:

- ON/OFF: Увімкнення/вимкнення дисплея.
- Voice ON/OFF: увімкнення/вимкнення звуку, регулювання гучності.
- F1, F2: вибір попередньо встановлених режимів.
- Кнопка Reset: Скидання часу або скидання режиму.
- Яскравість: Дозволяє вибрати один з 5 рівнів яскравості дисплея.
- 10s: активація/деактивація 10-секундного підготовчого зворотного відліку.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: вибір попередньо встановлених тренувальних режимів.

Časovnik za vadbo Max – GymBeam

Navodila za uporabo

Tehnične podrobnosti

Parametri	
Dimenzije	64 × 16 × 8 cm
Zaslon	6-mestni LED zaslon
Napajanje	DC12V/ 2A adapter
Dolžina kabla adapterja	1,5 m
Nadzor	Daljinski upravljalnik (2 kosa AAA baterije, nista priloženi)

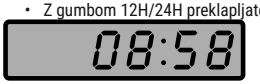
Navodila za uporabo

Osnovno delovanje

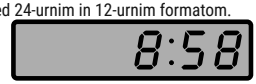
- Po vklopu časovnik prikazuje trenutni čas.
- Hitri zagon: izberite kateri koli način časovnika in pritisnite OK, da zaženete nazadnje shranjeni časovnik.
- Ponastavitev: najprej začasno ustavite časovnik, nato pritisnite gumb Reset.
- Preklop med načini: preden preklopite na drug način, pritisnite OK, da ustavite delujoči časovnik.

Nastavitve ure

- Za prikaz trenutnega časa pritisnite gumb CLK na daljinskem upravljalniku.
- Z gumbom 12H/24H preklapljate med 24-urnim in 12-urnim formatom.



Military Time(24hrs)

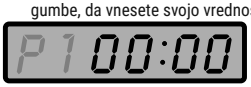


Standard Time(12hrs)

1. Pritisnite gumb EDIT, da nastavite čas. Preklapljajte med desno ali levo puščico, da spremenite utripajoč kazalec. S številskimi gumbi vnesite čas.
2. Ponovno pritisnite EDIT, da shranite vneseni čas, ali EXIT, da zapustite način urejanja brez shranjevanja.

Nastavitev dolžine intervalov (Interval timer)

1. Pritisnite gumb INT, da vstopite v način intervalnega časovnika.
2. Modre številke na zaslonu prikazujejo število krogov (največ 99 krogov), rdeče številke prikazujejo čas vadbe in odmore (največ 99 minut in 59 sekund). Če utripata 2 rdeči piki, je prikazan čas vadbe. Če ne utripata, je prikazan čas počitka.
3. Pritisnite EDIT, da nastavite število krogov (2 modri številki).
4. Drugič pritisnite EDIT, da nastavite dolžino intervala vadbe. Pritisnite desno ali levo puščico, da premaknete kazalec in uporabite številske gumbe, da vnesete svojo vrednost (4 rdeče številke).
5. Tretjič pritisnite EDIT, da nastavite čas počitka. Pritisnite desno ali levo puščico, da premaknete kazalec in uporabite številske gumbe, da vnesete svojo vrednost (4 rdeče številke).



setting workout time

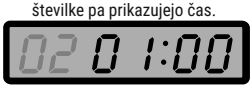


setting rest time

6. Pritisnite EDIT četrtič, da shranite nastavitve intervala, ali EXIT, da zapustite način urejanja brez shranjevanja. Če po shranjevanju pritisnete katero koli številko na daljincu, bodo nastavitve shranjene pod to številsko bližnjico. Če želite to nastavitev znova nastaviti v prihodnosti, morate samo pritisniti številko, pod katero ste shranili način.
7. Pritisnite gumb UP/DN, da nastavite, ali se bo čas štel navzgor ali navzdol.
8. Pritisnite OK za začetek/ustavitev ali premor v tem načinu.

Časovnik EMOM (Every Minute On the Minute)

1. Pritisnite gumb EMOM, da vstopite v način časovnika EMOM.
2. Ta način ponavlja cikel odštevanja ali štetja navzgor v minutah in sekundah. Modre (ali zelene) številke prikazujejo krog, 4 rdeče številke pa prikazujejo čas.



3. Pritisnite EDIT, da nastavite nov časovnik EMOM – prva številka začne utripati. Pritisnite desno ali levo puščico, da premaknete kazalec in uporabite številske gumbe, da vnesete svoje vrednosti. Za neskončno ponavljanje nastavite število krogov na 00.
4. Ponovno pritisnite EDIT, da shranite nastavitve, ali EXIT, da zapustite način urejanja brez shranjevanja. Če po shranjevanju pritisnete katero koli številko na daljincu, bodo nastavitve shranjene pod to številsko bližnjico. Če želite to nastavitev znova uporabiti v prihodnosti, morate samo pritisniti številko, pod katero ste shranili način.
5. Pritisnite gumb UP/DN, da preklopite med odštevanjem in štetjem navzgor.
6. Pritisnite OK, da začnete/ustavite ali začasno ustavite ta način. Neskončni krogi tečejo, dokler jih ročno ne ustavite.

Nastavitev načina odštevanja časa

- Pritisnite gumb s puščico navzdol, da izberete način odštevanja.



1. Pritisnite EDIT, da nastavite nastavitev časa odštevanja. Pritisnite puščico levo ali desno, da premaknete kazalec in s številskimi tipkami vnesite želeni čas odštevanja.
2. Drugič pritisnite EDIT, da shranite nastavitve, ali EXIT, da zapustite način urejanja brez shranjevanja. Če po shranjevanju pritisnete katero koli številko na daljincu, bodo nastavitve shranjene pod to številsko bližnjico. Če boste želeli v prihodnosti znova uporabiti to nastavitev, boste morali samo pritisniti številko, pod katero ste shranili način.
3. Pritisnite OK, da začnete/ustavite ali začasno ustavite ta način. Po preteku nastavljenega časa se oglasi en dolg pisk.

Nastavitev ure za štetje do ciljnega časa

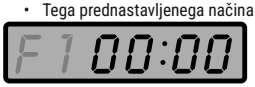
- Pritisnite gumb s puščico navzgor, da nastavite ciljni način štetja časa.



1. Pritisnite EDIT, da nastavite čas, do katerega želite šteti. Pritisnite puščico levo ali desno, da premaknete kazalec in s številskimi tipkami vnesite ciljni čas.
2. Drugič pritisnite EDIT, da shranite nastavitve, ali EXIT, da zapustite način urejanja brez shranjevanja. Če po shranjevanju pritisnete katero koli številko na daljincu, bodo nastavitve shranjene pod to številsko bližnjico. Če želite to nastavitev znova uporabiti v prihodnosti, morate samo pritisniti številko, pod katero ste shranili način.
3. Pritisnite OK, da začnete/ustavite ali začasno ustavite ta način. Ko števec časa doseže prednastavljen ciljni čas, boste zaslišali en dolg pisk.

Privzeti način za štetje do cilja 100 minut

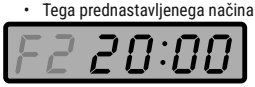
- Pritisnite F1, da izberete način štetja ciljnega časa 100 minut.
- Tega prednastavljenega načina ni mogoče spremeniti. Šteje od 00 : 00 do 99 : 59 v enotah MM : SS (minute : sekunde).



1. Pritisnite OK, da začnete/ustavite ali začasno ustavite ta način.
2. Pritisnite Reset, da ponastavite čas.

Privzeti način odštevanja 20 minut

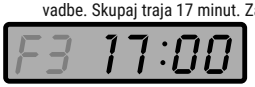
- Pritisnite F2, da izberete način odštevanja 20 minut.
- Tega prednastavljenega načina ni mogoče spremeniti. Odšteva od 20:00 do 00:00 v enotah MM:SS (minute:sekunde).



1. Pritisnite OK, da začnete/ustavite ali začasno ustavite ta način.
2. Pritisnite Ponastavi, da ponastavite čas na 20:00.

Privzeti način "Fight gone bad".

- Pritisnite FGB, da izberete ta način.
- Način FGB je sestavljen iz treh 5-minutnih krogov z 1-minutnim odmorom med vsakim krogom. En pisk se oglasi po vsaki 1 minuti vadbe. Skupaj traja 17 minut. Zaslišala se bosta dva piska, ki bosta označila začetek enominutnega odmora.



1. Pritisnite OK, da začnete/ustavite ali začasno ustavite ta način.
2. Pritisnite ponastavitev, da ponastavite čas na 17:00.

Privzeti način Tabata

- Pritisnite gumb TBT, da izberete način Tabata.
- Tabata način je sestavljen iz 8 krogov. Vsak krog se začne z 20-sekundnim intervalom vadbe, ki mu sledi 10-sekundni počitek. Po koncu vadbenega intervala se oglasi en pisk. Po intervalu mirovanja se zaslišita dva piska.



1. Pritisnite OK, da začnete/ustavite ali začasno ustavite ta način.
2. Pritisnite ponastavi, da ponastavite čas.

Privzeti način HIIT

- Pritisnite gumb HIIT, da izberete način HIIT.
- Način HIIT je sestavljen iz 10 krogov. Vsak krog se začne s 30-sekundnim intervalom vadbe, ki mu sledi 30-sekundni počitek. Po koncu vadbenega intervala se oglasi en pisk. Po intervalu mirovanja se zaslišita dva piska.



1. Pritisnite OK, da začnete/ustavite ali začasno ustavite ta način.
2. Pritisnite ponastavi, da ponastavite čas.

Privzeti način štoparice

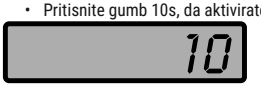
- Pritisnite "⏱"gumb, da izberete način štoparice.
- Največja dolžina sledenja je 99 minut (modre številke na zaslonu), 59 sekund in 99 stotink sekunde.



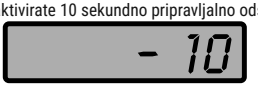
1. Pritisnite OK, da začnete/ustavite ali začasno ustavite ta način.
2. Pritisnite ponastavi, da ponastavite čas.

Privzeti način odštevanja 10 sekund

- Pritisnite gumb 10s, da aktivirate/deaktivirate 10 sekundno pripravljalno odštevanje pred vsakim načinom.



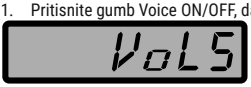
Active



Deactive

Nastavitev glasnosti

1. Pritisnite gumb Voice ON/OFF, da vstopite v način nastavitve glasnosti.



Level 5



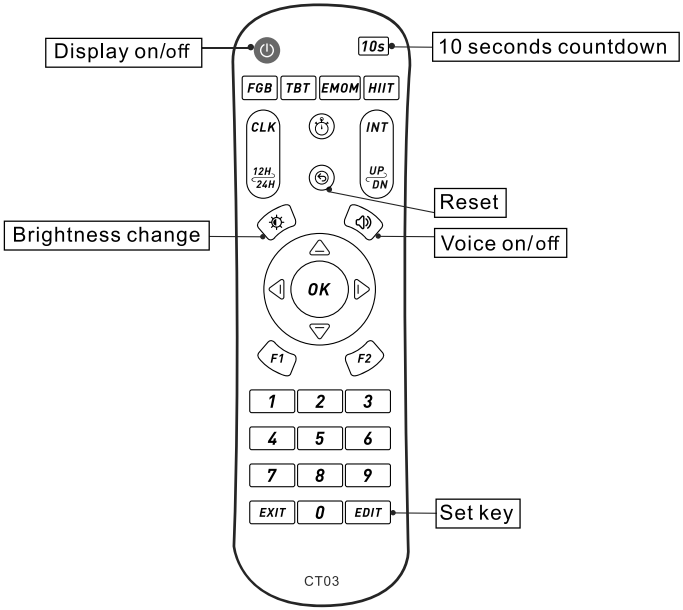
Sound is OFF

2. S puščico navzgor ali navzdol spremenite glasnost. "VoL-" na zaslonu pomeni, da je zvok izklopljen.
3. Pritisnite EXIT, da zapustite način nastavitve glasnosti.
4. Pritisnite gumb Voice ON/OFF, da vklopite ali izklopite zvok.

Opombe

- Pred izbiro novega načina pritisnite OK, da ustavite trenutni način.
- Ena številska tipka služi kot bližnjica samo za en shranjen način (tj. prikaže samo zadnjo shranjeno bližnjico do številke.)

Opis daljinskega upravljalnika



Opis gumba:

- ON/OFF: Vklop/izklop zaslona.
- Voice ON/OFF: Vklop/izklop zvokov, nastavitev glasnosti.
- F1, F2: Izbira prednastavljenih načinov.
- Tipka za ponastavitev: ponastavite čas ali ponastavite način.
- Svetlost: Omogoča izbiro med 5 stopnjami svetlosti zaslona.
- 10s: Vklop/izklop 10-sekundnega pripravljalnega odštevanja.
- FGB, TBT, EMOM, HIIT: Izbira prednastavljenih načinov vadbe.

GymBeam.com | GymBeam.de | GymBeam.at
GymBeam.it | GymBeam.pl | GymBeam.cz
GymBeam.sk | GymBeam.hu | GymBeam.ro
GymBeam.hr | GymBeam.bg | GymBeam.ua
GymBeam.si | GymBeam.gr | GymBeam.fr
GymBeam.es | GymBeam.nl | GymBeam.ba

