

# GYM TIMER – ČASOVAČ



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Děkujeme, že jste si zvolili náš produkt!

**StrongGear**  
GET STRONGER

**BALENÍ OBSAHUJE:**

**1. TIMER – ČASOVAČ (1x)**



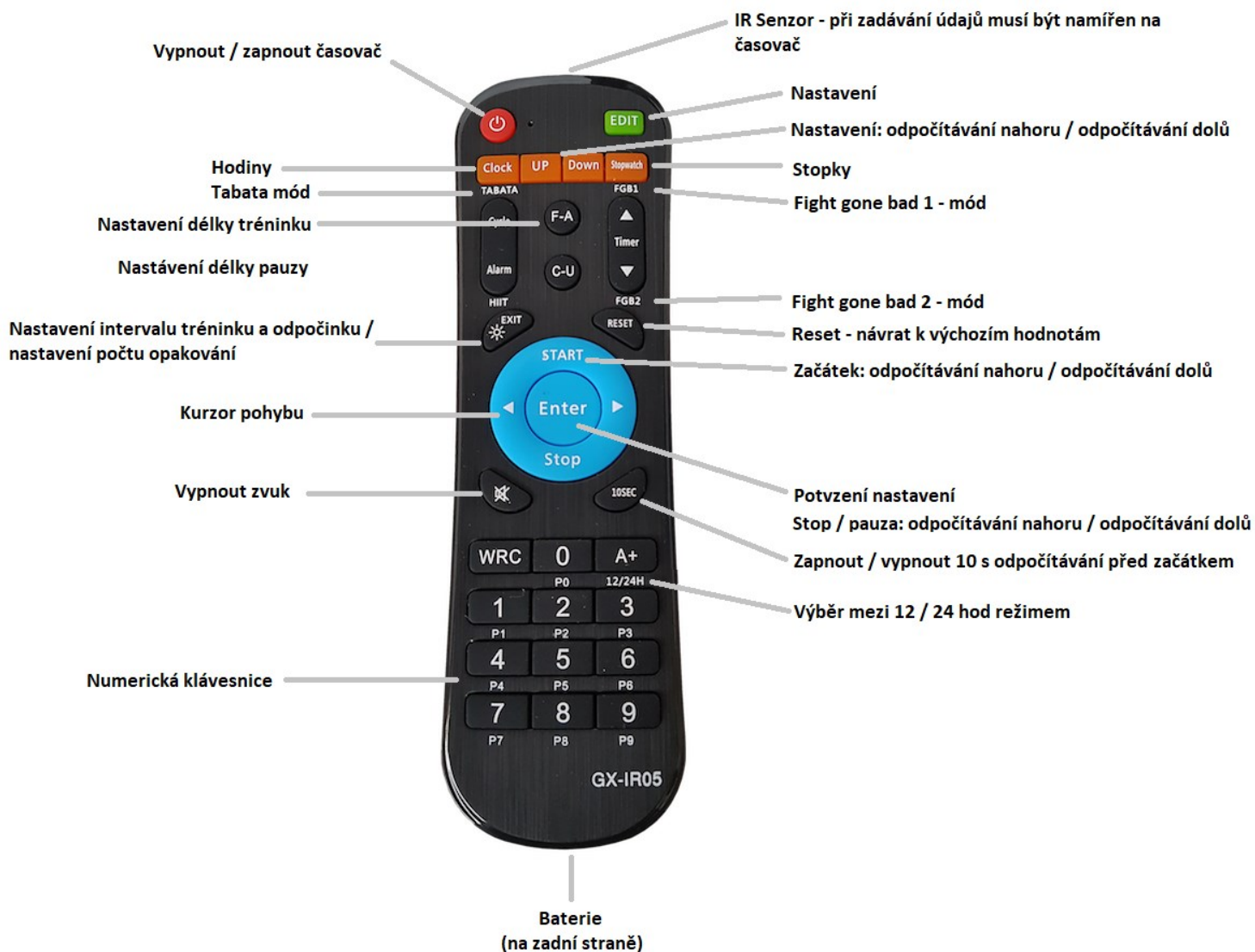
**2. 110 / 220 V ADAPTÉR (1x)**



**3. PŘÍSLUŠENSTVÍ K UPEVNĚNÍ DO ZDI**



## 4. OVLADAČ (1x)




## A. FUNKCE

- **Hodiny:** HH : MM (hodiny : minuty) formát – 12 / 24 hod
- **Stopky:** MM : SS : ss (1/10s) (1/100s) formát – od 00 : 00 : 00 do 99 : 59 : 99
- **Odpočítávání nahoru / dolů:** MM : SS – od 00 : 00 do 99 : 59
- **Intervalový časovač** – trénink / pauza / cyklus
- **TABATA:** 20 s cvičení, 10 s pauza, 8 kol
- **Fight gone bad 1 (FGB 1):** 5 min cvičení, 1 min pauza, 5 kol
- **Fight gone bad 2 (FGB 2):** 5 min cvičení, 1 min pauza, 3 kola

## B. NASTAVENÍ


### Základní nastavení:

1. Po připojení časovače do elektrické sítě a jeho zapnutí stiskněte tlačítko  **vypnout / zapnout** na ovladači. Časovač se Vám spustí v režimu hodiny a vy si je můžete nastavit ve vámi zvoleném režimu 12 / 24 hod.

Upozornění: Po stisknutí tlačítka vypnout / zapnout, vyjde krátké pípnutí. To je zcela normální při jeho zapnutí a vypnutí.

2. Stiskněte zelené tlačítko **EDIT EDIT** a vstupte do nastavení. Prostřednictvím numerické klávesnice dálkového ovladače můžete nastavit jednotlivá blikající čísla na časovači.

Nastavení hodin: display ukazuje např. čas H1 (formát 24 hod). Aktuální čas zadáte

stisknutím tlačítka **EDIT EDIT** a zadáte číslice, poté stiskněte tlačítko **ENTER**  pro uložení nastavených údajů. (H1 standardní formát 24 hod a H2 je 12-ti hodinový formát. Mezi oběma formáty můžete přecházet prostřednictvím tlačítka 12/24 H)

### Nastavení přičítání a odečítání času:

#### Příklad č. 1: 30 min přičítání času

1. Zmáčkněte tlačítko **UP** a vstoupíte do přičítacího módu, display ukazuje 00 : 00.
2. Stiskněte tlačítko **EDIT** a nastavte 30 : 00 min. Zmáčkněte Enter a uložte data.
3. Zmáčkněte **START** a čas začne běžet.

#### Příklad č. 2: 20 min odečítání času

1. Zmáčkněte tlačítko **DOWN** a vstoupíte do odečítacího módu, display ukazuje 00 : 00.
2. Stiskněte tlačítko **EDIT** a nastavte 20 : 00 min. Zmáčkněte Enter a uložte data.
3. Zmáčkněte **START** a čas se začne odečítat.

Uložení tréninkových programů pod tlačítkem 1:**(F1 = 20 s, C1 = 18 s, F2 = 15 s, C2 = 12 s, kola 3)**

Zmáčkněte tlačítko **1** na numerické klávesnici, časovač zobrazí **P1**. Nyní zmáčkněte **F-A** a vstupte do nastavení tréninkového času, časovač Vám zobrazí **F1----**, vložte 00 20 a zmáčkněte **ENTER** pro uložení dat. Zmáčkněte **C-U** a vstupte do nastavení délky odpočinku, časovač ukazuje **C1----**, vložte 00 18 a zmáčkněte **ENTER** pro uložení. Když znovu zmáčkněte **F-A** vstoupíte do nastavení času, kde časovač zobrazuje **F2----**, vložte 00 15 a zmáčkněte **ENTER**. Zmáčkněte **C-U** a vstoupíte do nastavení délky pauz, časovač zobrazuje **C2----**, vložte 00 12, zmáčkněte **ENTER** a uložte data. Poté zmáčkněte **Exit** a nastavte počty kol. Časovač zobrazuje C-C -0,1, vložte c=03 a zmáčkněte **ENTER** pro uložení a odejítí.

Pokud nyní kliknete na tlačítko **START**, nastavený program se spustí.

Uložení tréninkových programů pod tlačítkem 2:**(F1 = 50 s, C1 = 18 s, F2 = 40 s, C2 = 15 s, kola 4)**

Zmáčkněte tlačítko **2** na numerické klávesnici, časovač zobrazí **P2**. Nyní zmáčkněte **F-A** a vstupte do nastavení tréninkového času, časovač Vám zobrazí **F1----**, vložte 00 50 a zmáčkněte **ENTER** pro uložení dat. Zmáčkněte **C-U** a vstupte do nastavení délky odpočinku, časovač ukazuje **C1----**, vložte 00 18 a zmáčkněte **ENTER** pro uložení. Když znovu zmáčkněte **F-A** vstoupíte do nastavení času, kde časovač zobrazuje **F2----**, vložte 00 40 a zmáčkněte **ENTER**. Zmáčkněte **C-U** a vstoupíte do nastavení délky pauz, časovač zobrazuje **C2----**, vložte 00 15, zmáčkněte **ENTER** a uložte data. Poté zmáčkněte **Exit** a nastavte počty kol. Časovač zobrazuje C-C -0,1, vložte c=04 a zmáčkněte **ENTER** pro uložení a odejítí.

Pokud nyní kliknete na tlačítko **START**, nastavený program se spustí.

Číslo 0 – 9 na numerické klávesnici mohou být použita k vytvoření Vámi nadefinovaných tréninkových programů.

**Nastavení stopek:**

1. Zmáčkněte tlačítko **STOPWATCH** a vstupte do nastavení. Časovač zobrazuje 00 00 : 00.
2. Zmáčkněte tlačítko **START** pro zapnutí nebo restartování (po pauze) stopek.
3. Tlačítko **STOP** = pauza
4. Zmáčkněte tlačítko **RESET** a vraťte se zpět na 00 00 : 00

**TABATA a FGB:**

- **TABATA:** 20 s cvičení, 10 s pauza, 8 kol
- **Fight gone bad 1 (FGB 1):** 5 min cvičení, 1 min pauza, 5 kol
- **Fight gone bad 2 (FGB 2):** 5 min cvičení, 1 min pauza, 3 kola

## **! VAROVÁNÍ !**

- Před použitím doporučuje důkladně pročíst manuál a veškeré přiložené materiály. Snažte se porozumět a vycházet ze všech doporučení.
- Časovač zapojujte pouze do elektrické sítě, která má 110 V nebo 220 V. Nepoužívejte, pokud je proud ve Vaší zásuvce vyšší nebo nižší než uvedené hodnoty. Nedoporučujeme zapojovat do elektrických rozbočovačů, ale pouze samostatně.
- Je přísně zakázáno používat Časovač a veškeré jeho příslušenství ve vlhkém nebo mokřém prostředí.
- Časovač a jeho komponenty jsou funkční při teplotě – 20°C až + 65°C.
- Doporučujeme vyndávat baterie z ovladače po každém jeho použití. Dlouhodobé ponechání baterií v ovladači jej může trvale poškodit.
- Nedoporučujeme používat jakékoliv vlastní příslušenství a kotvící materiál do zdi z důvodu ztráty záruky. Používejte vždy pouze dodané příslušenství od výrobce, které je součástí balení.
- Časovač může po vyndání z balení zapáchat, což je normální. Nejedná se však o zápach z poškození, ale z dlouhodobého skladování. Nepoužívejte žádné spreje, čističe, voňavky apod., protože právě ty by mohly poškodit celý produkt.
- Časovač může umístit na zeď případně podložku, stůl. Výrobce však neručí za jeho poškození z důvodu špatného umístění či skladování.
- Ujistěte se, že Časovač používají pouze zdraví a předem zaškolení jedinci, kteří znají rizika spojená se silovým tréninkem. Veškeré tréninkové programy doporučujeme konzultovat s odborníkem a výrobce nenese žádnou zodpovědnost při poškození zdraví z důvodu nevhodně složeného tréninku.
- Tento produkt je vyroben pro sportovní účely. Jedná se o mezinárodně licencovaný produkt. Používejte pouze na vlastní zodpovědnost. Jeho použití může vést k poškození zdraví.
- Při nedodržení pravidel používání Časovače a jeho příslušenství, ztrácí jeho uživatel / vlastník záruku.

**Děkujeme, že jste si zvolili náš produkt!**