

Anleitung

Sport-Thieme Intervall Timer mit 7-LED-Ziffern

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Inhalt:

1. Produktausstattung
2. Spezifikationen
3. Bedienung
4. Einführung Timermodus
5. Bitte beachten
6. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf

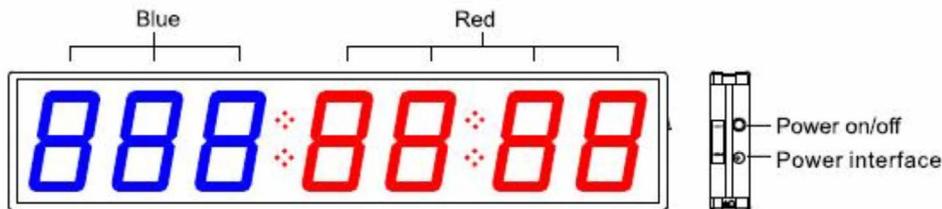
1. Produktausstattung

- Uhrzeitmodus, 12/24-Stunden Anzeige
- An/Aus Funktion, Bildschirmanzeige, Stummschaltung und Funktion „10 Sekunden Vorbereitung“
- Im Timermodus gibt es fünf programmierbare Vorgaben:
 - F1: 100 Minuten Count-up von 00:00 bis 99:59
 - F2: Schneller Countdown von 20:00 bis 00:00
 - F3: „Fight gone bad“ Trainingsmodus (Trainingszeit 1 Min.) ×17 Runden
 - F4: 100 Minuten Count-up, Anzeige in 1/100 Sek. von 00:00 bis 99:59 Minuten
 - F5: Tabata Trainingsmodus (20 Sekunden Training und 10 Sekunden Pause) ×8 Runden
- Drei individuelle Vorgaben im Timermodus:
 - ▲ UP: Individuell einstellbarer Count-up Timermodus
 - ▼ DOWN: Individuell einstellbarer Countdown Timermodus
 - Select: Benutzerdefinierter Intervall-Countdown Timermodus
- Maximal können 5 Sätze benutzerdefinierter Dateninformationen gespeichert werden (F6-F10)
- Kabellose IR-Fernbedienung

2. Spezifikationen

1. Anzeigetafel

Gerätegröße: 836 × 176 × 50mm
Nettogewicht: 3,3 kg
Farbe: Schwarz
Anzeige: Blaue und rote digitale LED-Röhren, Ziffernhöhe: 126 mm
Stromversorgung: Externer Stromadapter
Spezifikation Stromquelle: Eingang AC 110-240V, Ausgang DC 17 V 1,5 A, Länge des DC Kabels: 3,6 Meter



2. Beschreibung der Fernbedienung

Maximale Entfernung für kabellose Fernbedienung: 15 Meter

Stromversorgung: 2 × AAA-Batterien

Funktionen der Tasten wie folgt:

[Power] Taste: Diese Taste schaltet das Gerät AN/AUS

[12/24H] Taste: Wechsel zwischen 12/24-Stunden Format

[OK] Taste: Bestätigen und starten

[Pause] Taste: Zum Pausieren eines Vorgangs

[Restart] Taste: Zum Starten eines Vorgangs nach einer Pause

[Exit] Taste: Zum Verlassen einer Funktion

[0-9] Taste: Zur Eingabe von Daten

[▲] UP-Taste: Zur individuellen Eingabe im Count-up Timermodus

[▼] DOWN-Taste: Zur individuellen Eingabe im Countdown Timermodus

[◀] Taste: Zur Einstellung der Stunde im Uhrzeitmodus bzw. der Minuten im Count-up/Countdown Timermodus

[▶] Taste: Zur Einstellung der Minuten im Uhrzeitmodus bzw. der Sekunden im Count-up/Countdown Timermodus

[Select] Taste: Zur individuellen Countdown Einstellung für den programmierten „Fight gone bad“ Timer

[F1] Taste: Zur Einstellung des 100 Minuten Count-up Timermodus

[F2] Taste: Zur Einstellung des 20 Minuten Countdown Timermodus

[F3] Taste: Zur Einstellung des „Fight gone bad“ Timers (1 Min. Training) ×17 Runden; 17 Minuten Wiederholung und Intervall-Countdown Timer

[F4] Taste: Zur Einstellung des Stoppuhr Modus (Anzeige in 1/100 Sekunden)

[F5] Taste: Zur Einstellung des Tabata Trainingsmodus (20 Sekunden Training und 10 Sekunden Pause) ×8 Runden

[F6–F10] Tasten: Zur Speicherung von benutzerdefinierten Vorgaben

[F11] Taste: Zur Stummschaltung

[F12] Taste: Zur Aktivierung und Deaktivierung von 10 Sekunden Countdown in den 10 Sekunden Vorbereitungszeit

3. Bedienung

1. Power an/aus

Schalten Sie den Netzschalter ein. Als Standardeinstellung erscheint die Uhrzeit. Durch drücken der [Power] Taste wird das Gerät an-/ausgeschaltet. Die Anzeige kann nur im Uhrzeitmodus geöffnet und geschlossen werden.

2. Anleitung Uhrzeitfunktion

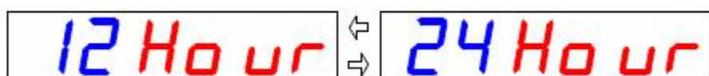
2.1. Uhrzeit einstellen

Drücken Sie im Uhrzeitmodus die [◀] oder [▶] Taste, um Stunde oder Minuten auszuwählen.

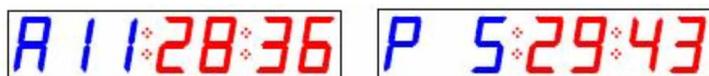
Wenn die Ziffer blinkt, benutzen Sie die Tasten 1 bis 9 auf der Fernbedienung, um die Uhrzeit zu ändern. Nach der Einstellung drücken Sie die [OK] Taste, um die Änderungen zu bestätigen.

2.2 Wechsel des Zeitformats (12/24 H)

Im Uhrzeitmodus wechseln Sie, wie unten gezeigt, durch drücken der [12/24H] Taste zwischen den 12/24-Stunden Formaten.

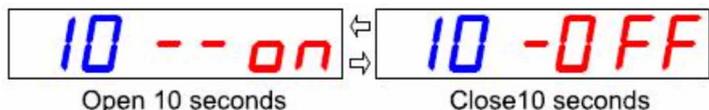


Die Anzeige geht nach 1 Sekunde automatisch zum Uhrzeitmodus zurück. Wenn das 12-Stunden Format gewählt wurde, zeigt die Anzeige wie unten gezeigt ein „A“ (am = vormittags) oder „P“ (pm = nachmittags).



3. 10 Sekunden Vorbereitungszeit

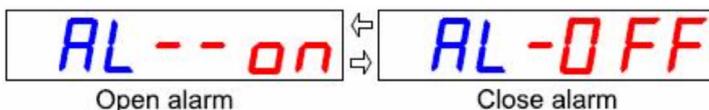
3.1 Drücken Sie die [F12] Taste zur Aktivierung oder Deaktivierung des 10 Sekunden Countdowns in jedem beliebigen Modus. „10“ bedeutet, die Funktion ist aktiv. Wie unten gezeigt, geht es zurück zu:



3.2 Wenn die 10 Sekunden Vorbereitungszeit geöffnet wird, geht der Timer zuerst zu einem 10 Sekunden Countdown. In den letzten drei Sekunden ertönt ein Piepton. Nach 10 Sekunden geht es zu dem Modus, den Sie eingestellt haben.

4. Stummschaltungsfunktion

4.1 Drücken Sie im Uhrzeitmodus wie unten gezeigt die [F11] Taste, um die Stummschaltung zu öffnen oder zu stoppen:



Wenn die Stummschaltung aktiviert ist, ertönt bei jedem Tastendruck ein Piepton. Es ertönt ein zweiter Piepton, wenn es stummgeschaltet ist oder in den AL-Modus wechselt.

5. Timer starten / pausen / nach Pause starten / verlassen

5.1 Timer starten

Drücken Sie unter der Uhrzeitanzeige die [F1–F15] oder [▲] UP / ▼] DN / [Select] Tasten, um den entsprechenden Timermodus aufzurufen. Drücken Sie dann die [OK] Taste, um zu starten und gleichzeitig einen Piepton zu hören.

5.2 Timer pausen

Drücken Sie [Pause] Taste, um zu stoppen, dann drücken Sie die [OK] Taste, um fortzufahren.

5.3. Nach Pause starten

Drücken Sie im Pause- oder Stoppzustand die [Restart] Taste, um erneut zu starten, und drücken Sie die [OK] Taste, um die Zeit ganz neu zu starten.

5.4. Verlassen

Drücken Sie im Betriebs- oder Pausemodus die [Exit] Taste, um den Timer oder diesen Modus zu verlassen.

6. Betrieb mit gespeicherten benutzerdefinierten Daten

6.1. Vorgaben speichern

Drücken Sie nach Abschluss der benutzerdefinierten Vorgabeneinstellungen eine beliebige Taste von [F6] bis [F10], um die Daten zu speichern. Der Timer piept dreimal, um anzuzeigen, dass das Programm gespeichert wird, und kehrt in den Uhrzeitmodus zurück. Der Bildschirm zeigt „In xx.xx“. Alle gespeicherten Daten werden die letzten Vorgaben abdecken.



Benutzerdefinierte Count-up Zeit wird gespeichert: Im + Count-up Timermodus (Minute, Sekunde)

Benutzerdefinierte Countdown Zeit wird gespeichert: Im + Countdown Timermodus (Minute, Sekunde)

Benutzerdefinierte Intervall-Countdown Zeit wird gespeichert: In + Trainingszeit (Minute, Sekunde)

6.2 Nutzung der Vorgaben

Drücken Sie unter der Uhrzeitanzeige eine der Tasten [F6] bis [F10], um die gespeicherten Vorgaben abzurufen, und drücken Sie die [OK] Taste, um den Timer zu starten. In der Zwischenzeit erfolgt ein Piepton.

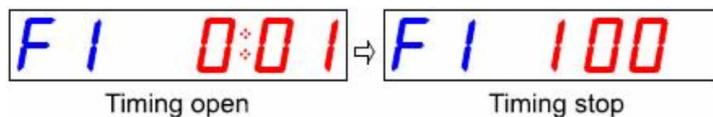
4. Einführung in den Timer-Modus

1. [F1] Taste: 100 Minuten Count-up Timermodus

Drücken Sie unter der Uhrzeitanzeige die [F1] Taste, um den 100 Minuten Countdown Modus zu programmieren. Er wird wie folgt angezeigt:



Drücken Sie die [OK] Taste. Der Timer zählt von 00:00 bis 100 Minuten wie folgt hoch:



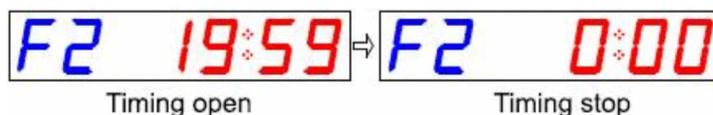
Am Ende der 100 Minuten Count-up Zeit piept es 3 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Der Bildschirm zeigt „F100“.

2. [F2] Taste: 20 Minuten Countdown Timermodus

Drücken Sie unter der Uhrzeitanzeige die [F2] Taste, um den 20 Minuten Countdown Modus zu programmieren. Er wird wie folgt angezeigt:



Drücken Sie die [OK] Taste. Der Timer zählt wie folgt von 20:00 bis 00:00 herunter.



Am Ende der 20 Minuten Count-up Zeit piept es 3 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Der Bildschirm zeigt „F2 0:00“.

3. [F3] Taste: „Fight gone bad“ Timermodus

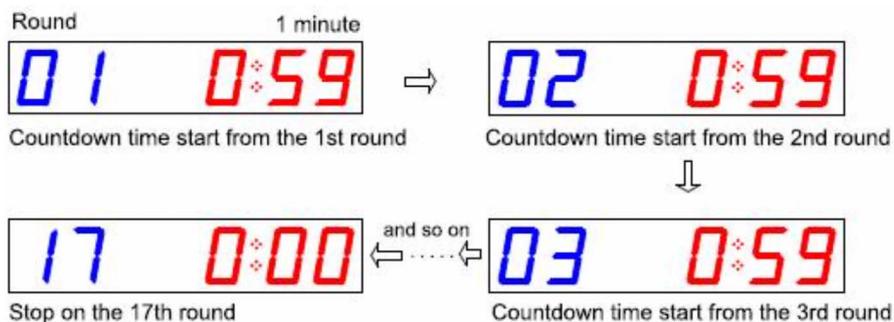
Bei diesem Training wechseln Sie nach einem Minuten-Countdown zwischen 17 Wiederholungen oder Intervallen. Zwischen den 17 Trainingsrunden hält die Uhr nicht und stellt sich nicht auf null. Die Gesamtzeit beträgt 17 Minuten.

Drücken Sie unter der Uhrzeitanzeige die [F3] Taste, um den „Fight gone bad“ Timermodus zu starten. Er wird wie folgt angezeigt:



Nach Drücken der [OK] Taste geht die erste Runde in den 1 Minute Countdown Modus, was auf dem linken Bildschirm mit „01“ angezeigt wird. Am Ende jeder Minute macht der Timer einen „Di“ Ton.

Am Ende einer Runde macht der Timer einen „Di-Di“ Ton. Gehen Sie dann zur zweiten Runde „1 Minute Countdown Timer“ und so weiter. Der Fortschritt wird wie folgt angezeigt:

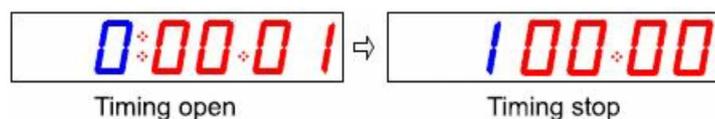


Am Ende der 17. Runde piept es 3 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Der Bildschirm zeigt „17 0:00“.

4. [F4] Taste: 100 Minuten Count-Up Modus (1/100 Sekunden Anzeige)



Drücken Sie unter der Uhrzeitanzeige die [F4] Taste für den 100 Minuten Count-up Timermodus. Er wird wie folgt angezeigt:



Drücken Sie die [OK] Taste. Der Timer beginnt sofort wie folgt von 00:00:00 bis 100 Minuten zu zählen:

Am Ende der 3. Runde von 5 Minuten Training piept es 3 Sekunden. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Der Bildschirm zeigt „100.00“.

5. [F5] Taste: Tabata Trainingsmodus

(20 Sekunden Trainingszeit + 10 Sekunden Pausenzeit) × 8 Runden

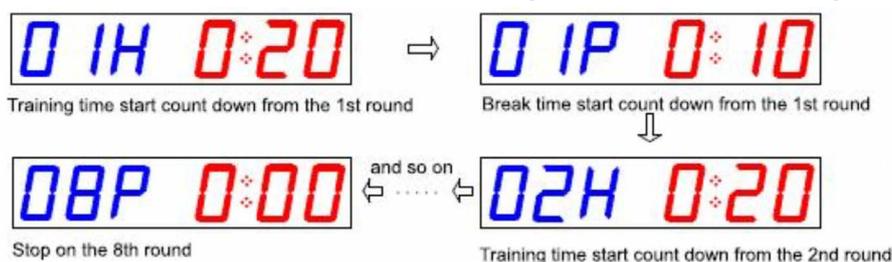
Im Tabata-Trainingsmodus gibt es eine 20 Sekunden Runde, nach der eine 10 Sekunden Pause erlaubt ist, bevor sie wiederholt wird.

(240 Sekunden: Trainingszeit 20 Sekunden + Pause 10 Sekunden) × 8 Runden. Gesamtzeit ist damit 4 Minuten.

Drücken Sie unter der Uhrzeitanzeige die [F5] Taste, um den Tabata Modus zu aktivieren. Er wird wie folgt angezeigt:



Drücken Sie die [OK] Taste, um die 20 Sekunden der ersten Runde zu starten. Auf dem Bildschirm wird „H: Trainingszeit“ angezeigt und am Ende ertönt ein „Di-Di“ Ton. Gehen Sie dann zu „10 Sekunden Pausenzeit“. Der Bildschirm zeigt „P: Pausenzeit“. In den letzten drei Sekunden ertönt ein „Di“ Ton. Dann gehen Sie in die zweite Trainingszeit usw. Sie wird wie folgt angezeigt:



In den letzten 10 Sekunden der 8. Runde ertönt für 3 Sekunden ein Piepton. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Der Bildschirm zeigt „08P 0:00“.

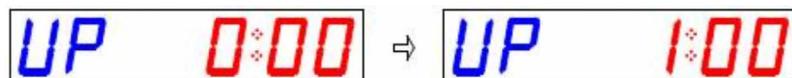
Drücken Sie im laufenden Modus die [◀] oder [▶] Taste, um die Daten schnell abzufragen.

Drücken Sie die [Exit] Taste, um zum Timermodus zurückzukehren. (Es wird automatisch in den Timermodus zurückkehren. Im Abfragemodus findet kein Betrieb statt, wie unten gezeigt:



6. [▲ UP] Taste: Benutzerdefinierte Einstellung des Count-up Timermodus

In diesem Modus kann die Zeit eingestellt werden. Drücken Sie die [▲ UP] Taste, um den Modus aufzurufen. Drücken Sie die [◀] und [▶] Tasten, um die Minuten oder Sekunden einzustellen. Während des Einstellens blinken die Ziffern. Drücken Sie die Ziffern-



tasten (von 0 bis 9), um die Zeit einzustellen, die Einstellung reicht von 00:00 bis 99:59. Zum Beispiel: 1 Minute wie unten gezeigt:

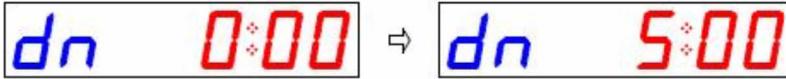


Wenn die Einstellung beendet ist, können Sie eine beliebige Taste zwischen [F6] und [F10] drücken, um die Einstellung zu speichern, bevor Sie „OK“ drücken. Wenn Sie die Vorgaben nicht speichern möchten, drücken Sie die [OK] Taste, um das Timen von 00:00 bis zur eingestellten Zeit wie folgt zu starten:

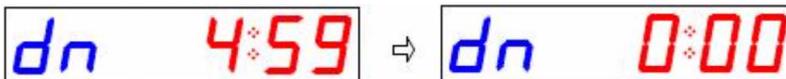
Ein Piepton ertönt für 3 Sekunden, wenn die Zeit abgelaufen ist. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Die Anzeige bleibt die gleiche wie oben. Beim Neustart werden die vorherigen Daten angezeigt.

7. [▼ DOWN] Taste: Benutzerdefinierte Einstellung des Countdown Timermodus

Drücken Sie im Uhrzeitmodus die [▼ DOWN] Taste, um den Countdown Modus aufzurufen. Drücken Sie die [◀] und [▶] Tasten, um die Minuten und Sekunden einzustellen. Während des Einstellens blinken die Ziffern. Drücken Sie die Zifferntasten (von 0 bis 9), um die Zeit einzustellen. Die Einstellung reicht von 00:00 bis 99:59. Zum Beispiel: 5 Minuten wie unten gezeigt:



Wenn die Einstellung beendet ist, können Sie eine beliebige Taste zwischen [F6] und [F10] drücken, um die Einstellung zu speichern, bevor Sie „OK“ drücken. Wenn Sie die Vorgaben nicht speichern möchten, drücken Sie die [OK] Taste, um das Timen von 00:00 bis zur eingestellten Zeit wie folgt zu starten:



Ein Piepton ertönt für 3 Sekunden, wenn die Zeit abgelaufen ist. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Die Anzeige bleibt die gleiche wie oben. Beim Neustart werden die vorherigen Daten angezeigt.

8. [Select] Taste: Benutzerdefinierter Intervall-Countdown Timermodus

In diesem Modus können Sie „H“ als Trainingszeit, „P“ als Pausenzeit und 2 Intervalle einstellen. Wiederholen bis 99. Drücken Sie die [Select] Taste, um in den Modus zu gelangen.

8.1 Im Eingabemodus wird zuerst die Anzahl der Runden angezeigt. Drücken Sie die Tasten [0–9], um wie folgt die Runden einzugeben:



8.2 Drücken Sie nach der Einstellung der Runden die [Select] Taste und rufen Sie den Trainingszeitbildschirm „H“ auf. Drücken Sie die [◀] und [▶] Tasten, um die Minuten und Sekunden einzustellen. Wenn die Ziffern blinken, können Sie die Zahlentasten (von 0 bis 9) drücken, um die Zeit wie folgt von 00:00 bis 99:59 einzustellen:

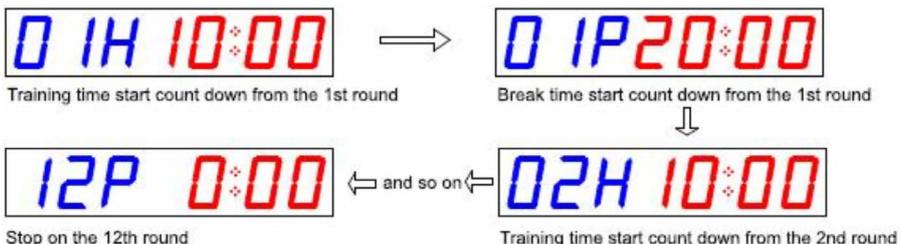


8.3 Drücken Sie nach der Einstellung von „H“ die [Select] Taste, um zum Bildschirm für die Pausenzeit „P“ zu gelangen. Drücken Sie die [◀] und [▶] Tasten, um die Minuten und Sekunden einzustellen. Wenn die Ziffern blinken, können Sie die Zahlentasten (von 0 bis 9) drücken, um die Zeit wie folgt von 00:00 bis 99:59 einzustellen.



8.4 Wenn die Einstellung beendet ist, können Sie eine beliebige Taste zwischen [F6] und [F10] drücken, um die Einstellung zu speichern, bevor Sie „OK“ drücken. Wenn Sie die Vorgaben nicht speichern möchten, drücken Sie die [OK] Taste, um das Timen von 00:00 bis zur eingestellten Zeit wie folgt zu starten:

Zunächst läuft in der ersten Runde „H“ als Trainingszeit, und wenn die Zeit abgelaufen ist, ertönt ein „Di-Di“ Ton. Dann läuft „P“ als Pausenzeit; in den letzten drei Sekunden ertönt ein Piepton. Dann läuft die 2. Runde usw.



Ein Piepton ertönt für 3 Sekunden, wenn die Zeit abgelaufen ist. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Die Anzeige bleibt die gleiche wie oben. Beim Neustart werden die vorherigen Daten angezeigt. Drücken Sie im laufenden Modus die [◀] oder [▶] Taste, um die Daten schnell abzufragen. Drücken Sie die [Exit] Taste, um zum Timermodus zurückzukehren. Es wird automatisch in den Timermodus zurückkehren. Im Abfragemodus findet kein Betrieb statt, wie unten gezeigt:



5. Bitte beachten:

1. Vermeiden Sie Kontakt mit Wasser oder ätzenden Flüssigkeiten, um Beschädigungen zu vermeiden.
2. Benutzen Sie den Timer nicht in einer Umgebung, in der die Temperaturen zu hoch oder zu niedrig sind.
3. Setzen Sie das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum direkter Sonneneinstrahlung und zu hohen Temperaturen aus. Das Gerät wird am besten im Innenbereich eingesetzt.
4. Benutzen Sie bitte den Original-Adapter.
5. Die Gewährleistungszeit beträgt ein Jahr, Batterien und physische Beschädigungen sind davon ausgeschlossen.

Produkt Leistungsstandard: GB/T22778-2008.

6. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Sport-Thieme GmbH

Helmstedter Straße 40
38368 Grasleben, Germany

Telefon: +49 53 57 18181

E-Mail: info@sport-thieme.de

<https://www.sport-thieme.de>

Sport-Thieme Interval Timer with 7 LED ciphers

Thank you very much for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the instructions fully before you assemble the equipment, so you can enjoy the product and safety is guaranteed. We are happy to answer any questions you may have.



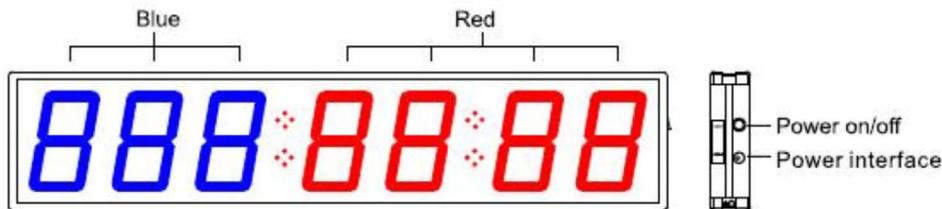
1. Product Features

- Clock time mode, 12/24 hour display format.
- On/off feature, screen display, mute and 10 seconds preparation time function.
- Five kinds of preprogrammed parameters in time mode;
 - F1: 100 minutes count up from 00:00-99:59.
 - F2: Quick count down from 20:00 to 00:00.
 - F3: „Fight Game Bad“ training mode (training time 1 min.) x 17 rounds.
 - F4: 100 minutes count up, display in 1/100 sec. from 0:00 to 99:59 minutes.
 - F5: Tabata training mode (20 seconds working time +10 seconds rest time) x 8 rounds.
- Three kinds of custom parameters in time mode .
 - UP: custom the counting up timing mode.
 - DN: custom the counting down timing mode.
 - Select: Custom interval countdown timing mode.
- Max to be saved 5 sets of custom data information (F6-F10).
- Wireless IR remote control.

2. Specifications

1. Host board

Product size : 836*176*50mm
Net. weight : 3.3 kg
Color : Black
Display usage: Blue +Red LED digital tube, digits height: 126 mm
Power supply method: External power adapter
Power source specification: input AC 110-240V,output DC17V 1.5A, the length of DC wire is 3.6 meter.



2. Remote control description

Wireless remote control distance : 15 meters

Power supply method: 2 x AAA battery

Key instruction as below:

[Power] button: This key is used power on /off.

[12/24H] button: 12/24 hour format shift

[OK] button: This key is used to confirm and start

[Pause] button: This key is used to stop

[Restart] button: This key is used to start again

[Exit] button: This key is used to exit

[0-9] buttons: This key is used to set the data

[▲] UP-button: This key is used to custom the counting up timing mode

[▼] DOWN-button: This key is used to custom the counting down timing mode

[◀] button: This key is used to set „hour“parameter in clock mode/set the „Minute“ parameter in counting timing mode

[▶] button: This key is used to set „minute“parameter in clock mode/set the „Second „ parameter in counting timing mode

[Select] button: This key is used to custom the counting down parameter for programmed Fight Gone Bad timer

[F1] button: This key is used to enter into 100 minutes counting up mode

[F2] button: This key is used to enter into 20 minutes counting down mode

[F3] button: This key is used to Fight Gone Bad timer (training 1 min)*17 rounds. 17 minute repeat and interval countdown timer

[F4] button: This key is used to stopwatch mode (display in 1/100 second)

[F5] button: This key is used to (20 seconds working time + 10 seconds rest time)*8 rounds Tabata training.

[F6–F10] buttons: This key is used to save the custom parameter

[F11] button: This key is mute button

[F12] button: This key is used to activate or deactivate 10 seconds counting down in 10 seconds preparation time

3. Operation

1. power on /off

Open the power switch, it will be the default for the clock function. Each press [Power] button, used for power on /off. Only under the clock function, can open or close the display.

2. Clock feature instruction

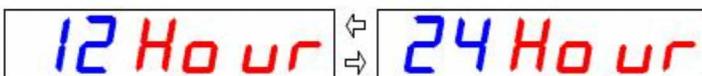
2.1. Setting the time

In clock mode , Press [◀] or [▶] button to select hour or minute .

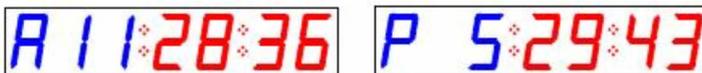
When the number blinks use keys from 0 to 9 on the remote to change the time, after setting, press [ok] button to confirm the changes.

2.2 Time (12/24H) format shift

In clock mode, alternate between 12/24 hour format by pressing [12/24H] key as below;

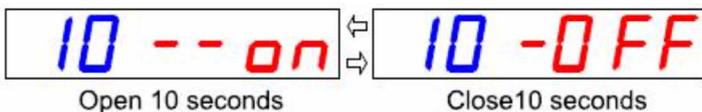


It will automatically return to the clock mode after 1 second, When select 12 hours format , the picture will show „A“ (am) or „P“ (pm) as follows;



3. 10 seconds preparation time

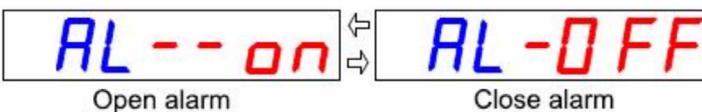
3.1 Press [F 12] button to activate or deactivate the 10 seconds countdown in any mode, „10“ indicates active .It will be back to as below:



3.2 The timer will go a 10 seconds count down first! if opening the 10 seconds preparation time. It will beep in the last 3 seconds . After 10 seconds , it will go time mode you set.

4. Mute function

4.1 In clock mode, press [F11] key to open or stop mute function as below



After open mule, it still has a beep remind of pressing key when each press a key. It will keep a second of beep when close mute or go to „AL on“ mode.

5. Time start/pause/restart/exit

5.1 Time start:

Under the clock screen , press [F1–F15] or [▲] UP / [▼] DN / [Select] key to enter the corresponding lime mode. Then press [OK] button to start, at the same time, it will take a beep.

5.2 Time pause

Press [Pause] key to stop, then press [OK] key to continue.

5.3. Restart

At time pause or stop state, press [Restart] key to start again, press [OK] key to restart time .

5.4. Exit

At time executing or pause mode, press [Exit] button to exit timing or this mode.

6. Custom data stored operation

6.1. Save parameters operation

After the completion of the custom parameters settings, press any keys from [F6] to [F10] key to save the data. The timer will beep three times to indicate that the program is being saved and return to clock mode and it display screen „In xx.xx“. Each saved data will cover last parameters.



Custom counting up time saved:	In + the counting up timing mode (minute, second)
Custom countdown time saved:	In + the counting down timing mode (minute, second)
Custom interval countdown time saved:	In+ training time (minute, second)

6.2 Parameter extraction operation

Under the clock screen, press any key from [F6] to [F10] , take out the saved parameters, press [OK] key to start time. It will take a beep remind in the meanwhile.

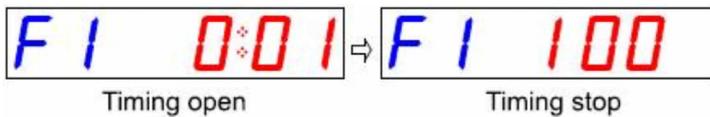
4. Timing mode introductions

1. [F1] key: 100 minutes count-up time mode

Under the clock screen, press [F1] key to preprogramed 100 minutes counting up mode. It will display as follows :



Press [OK] button, the timer will count up from 0:00 to 100 minutes as follows :



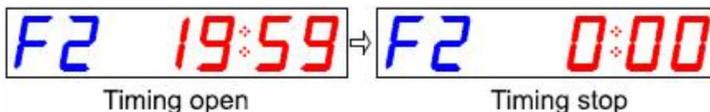
It will beep 3 seconds at the end of the 100 min. counting up time. press any keys to stop alarm. The display will show „F1 100“.

2. [F2] key: 20 min. counting down mode

Under the clock screen, press [F2] key to preprogramed 20 minutes counting down mode. It will display as follows:



Press [OK] button, the timer will begin counting down from 20:00 to 0:00 as follows:

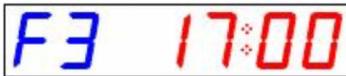


It will beep 3 seconds at the end of the 20 min. counting up time. press any keys to stop alarm. The display will show „F2 0:00“.

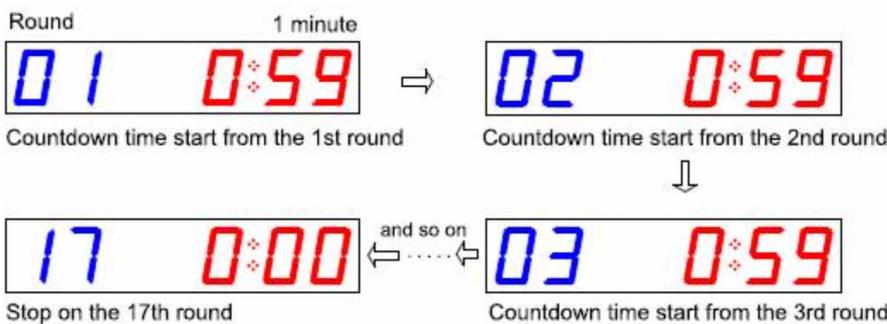
3. [F3] key: „Fight Gone Bad „time mode

In this workout you move from 17 repeat or interval after a minute countdown. The clock does not reset or stop between exercises 17 rounds. The total time is 17 minutes.

Under the clock screen, press [F3] key to „Fight Gone Bad“ time mode. It will display as follows:



After pressing [OK] button, the first one round enter to one minute countdown mode as showed „01“ on the left screen, In the end of every minute, the timer will make a sound „Di“. At the end of one round, it will make a sound „Di-Di“. Then go on the second round „one minute countdown time“ and so forth. The progress will be show as below:



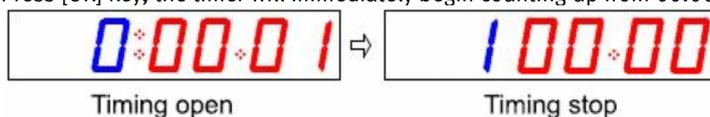
It will beep 3 seconds at the end of the seventeenth round. press any keys to stop alarm. The display will show „17 0:00“.

4. [F4] key: 100 min count up time mode (1/100 seconds display)

Under the clock screen,press [F4] key to 100 minutes count up timing mode. It will display as follows :



Press [OK] key, the timer will immediately begin counting up from 00:00:00 to 100 min as follows:



It will beep 3 seconds at the end of the third round 5 min training press any keys to stop alarm. The display will show „100.00“.

5. [F5] key: Tabata training mode

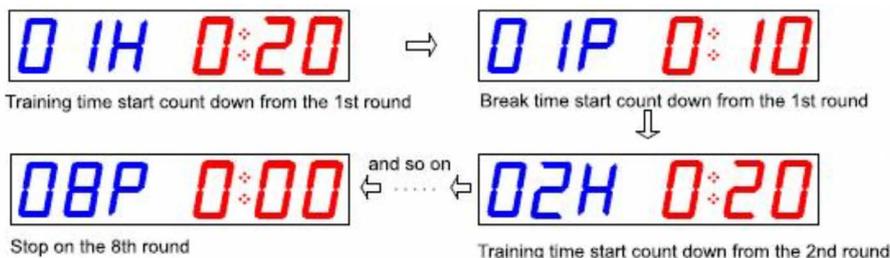
(20 seconds training time +10 seconds break time) x 8 rounds

In this Tabata training mode, this is a 20-second round from which a ten-minute break is allowed before repeating. (240 seconds = training time 20 seconds + break time 10 seconds) *8 rounds. So the total time is 4 minutes.

Under the clock screen, press [F5] key to Tabata mode. It will display as follows :



Press [OK] button to start 20 seconds in the first round. Show „H: training time“ on the display, and it will give a sound „Di-Di“ in the end. Then go to: 10 seconds break time, and show P: break time on the display. In the end of last 3 seconds, it will give a sound „Di“ then enter into second training time and so forth. It will display as follows



It will beep 3 seconds at the last 10 seconds in the eighth round .press any keys to stop alarm. The display will show „08P 0:00“.

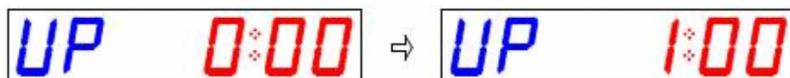
Du ring running mode, press [◀] or [▶] key to inquire data shiftly.

Press [Exit] key to back time mode. It will be automatically back to time mode without any operation under query mode as follows:

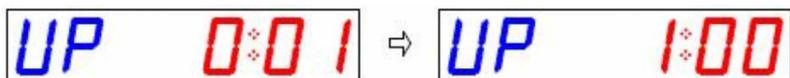


6. [▲ UP] key: custom the counting up timing mode

At this mode, time can be set. Press [▲ UP] key to enter the mode, press [◀] and [▶] key to set the minutes or seconds. During the setting, the digits will blink. Pressing the number keys (from 0 to 9) to adjust the time, Setting range: 00:00--- 99:59. For example: 1 minute as below



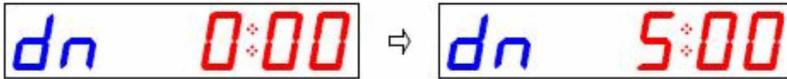
When the setting completed, you can press any of any keys between [F6] and [F10] to save the setting before press „ok“. If you do not want to save the parameters, press [OK] button to start timing from 00:00 to your setted time as follows:



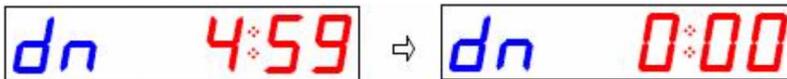
It will beep 3 seconds remind after time is over .press any keys to stop alarm. The display will keep the same as above. It will show the previous data when restart.

7. [▼ DOWN] key: custom the counting down timing mode

In the clock mode , press [▼ DOWN] key to enter the count down mode. Press [◀] and [▶] to set the minutes or seconds. During the setting, the digits will blink. Pressing the number keys (from 0 to 9) to adjust the time, Setting range:00:00 to 99:59. For example: 5 minute as below



After the setting completed, you can press one of any keys between [F6] and [F10] to save the setting before press „ok“. If you do not want to save the parameters, press (OK) button to start timing from 00:00 to your setted time as follows:



It will beep 3 seconds remind after time is over. press any keys to stop alarm. The display will keep the same as above. It will show the previous data when restart .

8. [Select] key: Custom interval counting down mode

At this mode,you can be set „H“ as training time,“P“ as break time, „2 intervals“. Repeat up 99. Press [Select] to enter the mode.

8.1 Entry mode, first shows the number of rounds, press (0-9) to enter the“rounds“ as bellow:



8.2 After setting „rounds, press (Select) key enter to „H“ training time screen.

Press [◀] and [▶] key to set the minutes and seconds. When the numbers blinks ,you can press the number keys (from 0 to 9) to adjust the time from 00':00“ to 99':59“ as follows



8.3 After setting „H“, press (Select) key enter to „P“ break time screen.

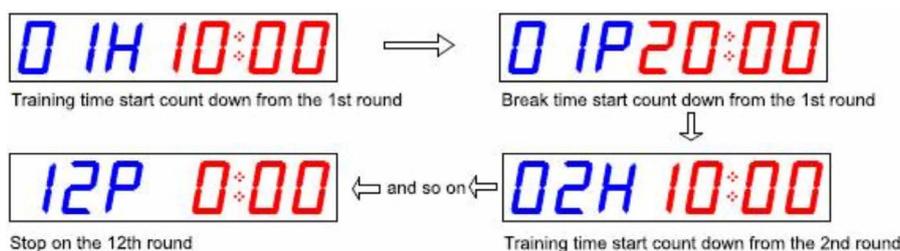
Press [◀] and [▶] key to set the minutes and seconds. When the numbers blinks ,you can press the number keys (from 0 to 9) to adjust the time from 00':00“ to 99':59“ as follows



8.4 After the setting completed, you can press one of any keys between

[F6] and (F10) to save the setting before press „ok“. If you do not want to save the parameters, press (OK) button to start timing from 00:00 to your setted time.

At first it runs „H“ as training time“ in the first round, and will be a sound like „Di- Di“ when time is out .Then runs P „as rest time, it will be a beep in the last three seconds . And then runs the second round and so forth as follows;



It will beep 3 seconds remind after time is over. press any keys to stop alarm.The display will keep the same as above.It will show the previous data when restart .During running mode, press [◀] or [▶] key to inquire data shiftly. Press [Exit] key to back time mode. It will be automatically back to time mode without any operation under query mode as follows;



5. Notice:

1. Avoid contact with water or corrosive liquids to avoid damage.
2. Do not use the timer under the circumstance where the temperature is too high or too slow.
3. Avoid prolonged exposure to the sun or high temperature place. It is best used in indoor.
4. Pls use the original adapter.
5. The warranty period is one year , the battery and physical damage is excluded.

Product performance standards: GB/T22778-2008.