

# Таймер

для функциональных тренировок



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

**ВИМАНИЕ:** Данное устройство работает от электричества. В целях безопасности рекомендуем прочитать и понять руководство по эксплуатации прежде, чем использовать его.

- Таймер идет в комплекте с адаптером переменного тока. Он может быть подключен к сети 110V и 220V. Не используйте его с большим или меньшим напряжением, иначе адаптер и таймер могут быть повреждены и гарантия будет аннулирована. Адаптер имеет собственный провод. Не рекомендуется включать его в много-пазовый разъем для питания.
- Не пытайтесь питать устройство, используя какие-либо другие адаптеры.
- Не используйте таймер в помещениях с повышенной влажностью. Не мочите ни таймер, ни адаптер, ни пульт. Влага и/или вода повредит REP-Fitnes (то, что отвечает за повторение команд) и его приспособления. При неправильном использовании таймера гарантия будет аннулирована.
- Рабочая температура от -20 до +60С. Использование таймера вне границ данного температурного режима приведет к аннулированию гарантии.
- Рекомендуется удалить батареи из пульта в случае его долгого неиспользования. Длительное состояние покоя может привести к повреждениям батарей и пульта.
- Некоторые отдельные предметы (или части) могут неприятно пахнуть, т.к долго находились в запечатанной упаковке. Это нормально и запах исчезнет если детали проветрить какое то время на воздухе. Не используйте чистящие средства чтобы вымыть данный таймер. Это может привести к повреждениям и аннулировать гарантию.
- Таймер может быть установлен на столе или закреплен на стене. Продавец не несет ответственность за повреждения, которые могут произойти в результате установки на стене.
- Проконсультируйтесь со специалистом или Вашим терапевтом перед началом использования любого типа программ упражнений. Всегда рекомендуется проконсультироваться с тренером прежде, чем пробовать любой тип физических нагрузок. Избегайте перегрузок – это предотвратит повреждение мышц, суставов и мягких тканей.
- Данный товар, разработан и создан для тренировок.
- Продавец не несет ответственность за несчастные случаи, раны или повреждение человеку или имуществу, которые могут наступить в результате ненадежного использования данного товара. Пользуйтесь прибором всегда в трезвом состоянии. Это исключит риски повреждения себя, людей вокруг Вас, животных и предметов.

## Комплектация:



Табло таймера – 1 шт.



Блок питания 110В/220В – 1 шт.



Пульт Дистанционного Управления с ИК-портом – 1 шт.



Настенное крепление – 2 шт

## Пульт дистанционного управления:



### Основные функции:

- Часы: ЧЧ:ММ формат - 12/24 часовой
- Секундомер: ММ:СС:сс (1/10с) (1/100с) формат – от 00:00:00 до 99:59:99
- Прямой и обратный отсчет: ММ:СС от 00:00 до 99:59
- Таймер – тренировка/отдых/повтор
- Режим «ТАВАТА» - 20 секунд работы, 10 секунд отдыха, 8 подходов
- Режим "FIGHT GONE BAD» 1 - 5 минут работы, 1 минута отдыха, 5 подходов
- Режим "FIGHT GONE BAD» 2 - 5 минут работы, 1 минута отдыха, 3 подходов

### Общие настройки:

#### I. Общие правила пользования:

1. Для включения дисплея в рабочий режим, нажмите кнопку . Таймер переходит в режим часов и начинает показывать сразу **H1 00:00** или **H2 00:00**.

*Внимание: когда включается или выключается сеть, таймер издает сигнал какое-то время. Это нормальный сигнал системы включения или отключения.*

2. Нажмите  чтобы войти настройки режима. Настройка производится с помощью цифр 0-9 на пульте.

### Установка часов:

например, экран показывает **H1 00:00**. Установите текущее время нажав , введите

цифры 0-9 и затем нажмите , чтобы сохранить данные.

(**H1** – 24 часовой формат, **H2** – 12 часовой формат. 12Н и 24Н форматы можно переключать,

нажав кнопку .

### II. Таймер прямого и обратного отсчета:

*Пример 1: 30 минутный прямой счет*

1. Нажмите , чтобы настроить таймер, он показывает **UP 00:00**

2. Нажмите , чтобы ввести 30:00. Нажмите , чтобы сохранить.

3. Нажмите  чтобы начать 30-минутный счет.

*Пример 2: 20 минутный обратный отсчет*

1. Нажмите , чтобы включить обратный отсчет, он показывает **DN 00:00**

2. Нажмите , чтобы ввести 20:00. Нажмите , чтобы сохранить.

3. Нажмите  чтобы начать 20-минутный обратный отсчет.

### III. Интервальный режим таймера

1. **Сохранение одной из индивидуальных программ под номером 1.**

(F1=20сек., C1=18сек., F2=15сек., C2=12сек. Повторов - 3)

Нажмите цифру **1**, таймер показывает **P1**. Нажмите  чтобы ввести время 1 тренировки,

таймер показывает **F1 ----**, нажмите **00:20**, нажмите , чтобы сохранить. Нажмите

, чтобы настроить режим отдыха, таймер показывает **C1 ----**, введите **00:18**,

нажмите , чтобы сохранить. Нажмите , чтобы снова настроить время 2 тренировки, таймер показывает **F2 -----**, введите **00:15**, нажмите , чтобы сохранить. Нажмите , чтобы настроить режим отдыха, таймер показывает **C2 -----**, введите **00:12**, нажмите , чтобы сохранить. Нажмите , чтобы установить повторы (круги, циклы), таймер показывает **C- C-01**, введите **C=03**, нажмите , чтобы сохранить.

Теперь нажмите , чтобы начать программу.

## 2. Сохраните одну из чередующихся программ под номером 2

(F1=50сек., C1=18сек., F2=40сек., C2=15сек. повторов 4)

Нажмите цифру **2**, таймер показывает **P2**. Нажмите , чтобы ввести время 1 тренировки, таймер показывает **F1 -----**, нажмите **00:50**, нажмите , чтобы сохранить. Нажмите , чтобы настроить режим отдыха, таймер показывает **C1 -----**, введите **00:18**, нажмите , чтобы сохранить. Нажмите , чтобы снова настроить время 2 тренировки, таймер показывает **F2 -----**, введите **00:40**, нажмите , чтобы сохранить. Нажмите , чтобы настроить режим отдыха, таймер показывает **C2 -----**, введите **00:15**, нажмите , чтобы сохранить. Нажмите , чтобы установить повторы (круги), таймер показывает **C- C-01**, введите **C=04**, нажмите , чтобы сохранить.

Теперь нажмите , чтобы начать программу.

## IV. Секундомер

1. Нажмите кнопку **Stopwatch** чтобы войти в режим секундомера, дисплей показывает **00 00:00**

2. Нажмите , чтобы начать или возобновить (после паузы) секундомер.

3.  - пауза

4. Нажмите  чтобы вернуть на **00 00:00**

#### V. Режим «ТАВАТА» и FGB режимы

- **F1** режим ТАВАТА

- **F2** режим **FGB1** – 5 минут работы, 1 минута отдыха, 5 повторов

- **F3** режим **FGB2** – 5 минут работы, 1 минута отдыха, 3 повторов