



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 28994 Edzőtermi időzítő inSPORTline CF15

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra, a www.inSPORTline.eu-ra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Kérjük, használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Óvja az ütésektől és a leeséstől.
- Óvja a túlzott nedvességtől.
- Óvja a készüléket a hosszan tartó napfénytől.
- Ne nyissa ki, ne módosítsa és ne javítsa meg a készüléket saját kezűleg.

MŰSZAKI ADATOK

Méreték (mm)	190x20x63
Anyag	ABS ház és akril kijelzőfedél
Bemenet	100–240 V váltakozó áram, 50/60 Hz
Kimenet	5 V, 1 A
Tápellátás	USB-C (kábel mellékelve, töltőadapter mellékelve)
Súly	200 g
Üzemi hőmérséklet	-10 °C ~ 50 °C
Töltési idő	Kb. 3 óra
Működési idő	10-20 óra egy feltöltéssel

TÖLTÉS

Csatlakoztassa az USB-C kábelt egy 5 W-os USB-adapterhez. A USB-kábelt csatlakoztathatja egy számítógéphez vagy egy azonos kimeneti teljesítményű power bankhoz a töltéshez.

A töltés során az akkumulátor töltöttségi állapotjelzője villog. A jelzőfény akkor áll le, amikor az akkumulátor teljesen feltöltődött.

GOMBOK

			
Nyomja meg	Indítás/leállítás időzítő	Funkció váltás	Fényerő beállítása
3 másodpercig tartsa lenyomva	Bekapcsolás/kikapcsolás	Beállítás	-
Nyomja meg kétszer	Visszaállítás	-	10 másodperces visszaszámlálás

FUNKCIÓ

Tempó	Nem állítható be, az idő 0-tól 99:59-ig számol.
Fel	Beállítható, az idő 0-tól 99:59-ig számol
Visszaszámlálás	Beállítható, az idő 99:59-től 0-ig számol vissza
Intervall	Beállítható, egyéni HIIT, AMRAP beállítások. Intervallumok száma: max. 99, Időbeállítás: 99:59:99 edzéshez és pihenéshez
Tabata	Előre beállított intervallum edzés
Fight gone bad	Előre beállított intervallum edzés
EMOM	Egyéni körszám, ismételt körök
Stopper	Stopper indítása 0-tól 99:59:99-ig

HASZNÁLAT

Tartsa lenyomva az „” gombot 3 másodpercig az időzítő bekapcsolásához. Az időzítő megjegyzi az utoljára használt funkciót.

Nyomja meg az „” gombot a kiválasztott funkció elindításához/szünetelt

Nyomja meg kétszer az „” gombot az időzítő visszaállításához.

Nyomja meg az „” gombot a fényerő beállításához (5 szint).

Nyomja meg kétszer az „” gombot a kiválasztott program elindítása előtti 10 másodperces visszaszámlálás engedélyezéséhez/letiltásához. Az időzítő 30 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

Nyomja meg a  gombot a funkció kiválasztásához.

Tartsa lenyomva  3 másodpercig, hogy belépjen a funkció beállításai közé, az első számjegy villogni fog.

Az „” / „” gombokat az érték beállításához, majd a  gomb megnyomásával, majd lépjen a következő számjegyre. Tartsa lenyomva a  gombot 3 másodpercig lenyomva tartva mentse el és lépjen ki a beállításokból.

Nyomja meg a  gombot a beállított funkció elindításához/szüneteltetéséhez.

Az időzítő visszaállításához nyomja meg kétszer a  gombot.

FUNKCIÓK LEÍRÁSA

Tempo



Nyomja meg  gombot a funkció

kiválasztásához. Nyomja meg az „”

gombot a funkció

elindításához/leállításához. A

visszaállításához nyomja meg kétszer az „

” gombot.

Visszaszámlálás



Nyomja meg  gombot a funkció kiválasztásához.

A beállítás megadásához tartsa lenyomva  gombot, az első számjegy villogni fog.

Az „+” / „-” gombokat az érték beállításához, majd a következő számjegyre. Tartsa lenyomva  gombot, mentse el a beállításokat.

Nyomja meg a  gombot a funkció elindításához/leállításához.

Fel



Nyomja meg  gombot a funkció kiválasztásához.

A beállítás megadásához tartsa lenyomva  gombot, az első számjegy villogni kezd.

Az „+” / „-” gombokat az érték beállításához, majd a következő számjegyre. Tartsa lenyomva  gombot, mentse el a beállításokat.

Nyomja meg a  gombot a funkció elindításához/leállításához.

Intervall



Az első két zöld számjegy a körök számát, a következő 4 számjegy a gyakorlat vagy pihenő fázis perceit és másodperceit jelzi.

A képzési szakasz vége után 1x hangjelzés hallható. A pihenőszakasz vége után 2x hangjelzés hallható.

Nyomja meg a  gombot a funkció kiválasztásához.

Tartsa lenyomva  gombot 3 másodpercig lenyomva tartva lépjen be a körszám beállításába. A zöld számok villogni kezdenek.

Nyomja meg  /  gombokat az érték beállításához, nyomja meg az  gombot az érték mentéséhez és a következő számjegyre lépéshez.

Tartsa  gombot 3 másodpercig lenyomva tartva lépjen be az edzésidő beállításába H1.

Nyomja meg  /  gombokat az érték beállításához, nyomja meg az  gombot az érték mentéséhez és a következő számjegyre lépéshez.

Tartsa  gombot 3 másodpercig lenyomva tartva lépjen be a H2 edzésidő beállításába.

Nyomja meg  /  gombokat az érték beállításához, nyomja meg az  gombot az érték mentéséhez és a következő számjegyre lépéshez.

Tartsa  gombot 3 másodpercig lenyomva tartva, hogy megerősítse az összes beállítást, és az időzítő villogása

leálljon. Nyomja meg a  gombot a funkció elindításához/leállításához

Tabata



A funkció 8 körből áll, amelyek mindegyike 20 másodperc edzésből és 10 másodperc pihenésből áll. Az edzésfázis vége után 1x hangjelzés hallható.

A pihenőfázis vége után 2x hangjelzés hallható.

Nyomja meg  gombot a funkció

kiválasztásához. Nyomja meg a  „

gombot a funkció

elindításához/leállításához.

A visszaállításhoz nyomja meg kétszer a  „

Fight gone bad



A funkció 3 kör 5 perces edzést és 1 perc pihenőt tartalmaz. Az edzésfázis vége után 1x hangjelzés hallható.

A pihenőfázis végén 2x hangjelzés hallható.

Nyomja meg  gombot a funkció

kiválasztásához. Nyomja meg a  „

gombot a funkció

elindításához/leállításához. A

visszaállításhoz nyomja meg kétszer a  „

 „ gombot.

EMOM



Ez a funkció lehetővé teszi, hogy a visszaszámlálást percekben és másodpercekben ismétlje meg egy meghatározott számú körre. Nyomja

meg az  gombot a funkció kiválasztásához.

Tartsa  gombot 3 másodpercig lenyomva tartva lépjen be a körszám beállításába. A zöld számok villogni kezdenek.

Az  /  gombokat az érték beállításához, nyomja meg a  gombot az érték mentéséhez és a következő számjegyre lépéshez. Ha 00-t állít be, a számolás addig ismétlődik, amíg manuálisan le nem állítja.

Tartsa  gombot 3 másodpercig lenyomva tartva léphet be az edzésidő beállításába.

Nyomja meg  /  gombokat az érték beállításához, nyomja meg az  gombot az érték mentéséhez és a következő számjegyre lépéshez.

Tartsa  gombot 3 másodpercig lenyomva tartva, hogy megerősítse az összes beállítást, és az időzítő villogása

leáll. Nyomja meg a  gombot a funkció elindításához/leállításához.

Stopper



A stopper 0 és 99:59:99 között méri az időt.

Nyomja meg  gombot a funkció kiválasztásához.

A funkció elindításához/leállításához nyomja

meg a  gombot. A

visszaállításához nyomja meg kétszer a  gombot.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejártát követően, vagy ha a javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően, környezetbarát módon ártalmatlanítsa a legközelebbi hulladéklerakóban.

A megfelelő ártalmatlanítással védi a környezetet és a természeti erőforrásokat. Ezenkívül hozzájárul az emberi egészség védelméhez is. Ha nem biztos a helyes ártalmatlanítás módjában, kérdezze meg a helyi hatóságokat, hogy elkerülje a törvény megsértését vagy a szankciókat.

Ne dobja az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem adja le őket az újrahasznosító helyre.