



## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

### IN 23518 Edzés időzítő inSPORTline CF20

#### Termék leírás:

6 számjegyű, 1,8 hüvelykes LED kijelző

Matt alumínium borítás

Tápellátás DC5V / 2A forráson keresztül

A vezérlő 2x AAA elemmel és hangjelzéssel működik

#### Funkció:

##### Óra:

Nyomja meg az "Clock" gombot az idő megjelenítéséhez.

Nyomja meg a "24 Hrs" vagy a "12 Hrs" gombot az idő 24 vagy 12 formátumban történő megjelenítéséhez.



24-óra formátum



12-óra formátum

Nyomja meg az "EDIT" gombot az idő beállításához: A nyilak segítségével válassza ki a villogó értéket, és használja a számokat az idő beállításához.

Az idő beállítása után nyomja meg ismét az "EDIT" gombot a mentéshez és a beállításból való kilépéshez, vagy az "EXIT" gombot a beállításból mentés nélkül való kilépéshez.

##### Intervallum:

Nyomja meg az "INT" gombot az intervallum mód beállításához.

A kék számok az ismétlések vagy körök beállítására szolgálnak (max. érték 99), a piros számok az edzés- vagy pihenőidőre (max. érték 99 perc 59 másodperc)

Nyomja meg az "EDIT" gombot egy új intervallum beállításához (2 kék szám)

Nyomja meg ismét az "EDIT" gombot az edzési idő beállításához. A nyilak segítségével válassza ki a villogó értéket, és használja a számokat az idő beállításához. (4 piros szám)

Nyomja meg ismét az "EDIT" gombot a pihenéshez. A nyilak segítségével válassza ki a villogó értéket, és használja a számokat az idő beállításához. (4 piros szám)



Edzés idő



Pihenő idő

Nyomja meg ismét az "EDIT" gombot a kilépéshez és a beállítások mentéséhez, vagy az "EXIT" gombot a mentés nélküli kilépéshez. A beállítások gyorsbillentyűként történő mentéséhez is megnyomhat egy számot.

Az "Up / Dn" gombokkal állítsa be, hogy az időt felfelé vagy lefelé kell-e számolni.

Az „OK” gombbal elindíthatja, leállíthatja vagy folytathatja a visszaszámlálást.

### **Visszaszámlálás:**

Nyomja meg a lefelé mutató nyilat a visszaszámlálás elindításához. A visszaszámlálás befejeztével hangjelzés hallható.



Nyomja meg az "OK" gombot a visszaszámlálás elindításához, leállításához vagy folytatásához.

Új visszaszámlálást állíthat be az "EDIT" megnyomásával. A nyilak segítségével válassza ki a villogó értéket, és használja a számokat az idő beállításához.

Nyomja meg az "EDIT" gombot a mentéshez és a beállításból való kilépéshez, vagy az "EXIT" gombot a mentés nélküli kilépéshez. A beállítások gyorstárcsázásként történő mentéséhez is megnyomhat egy számot.

### **Előre számolás:**

Nyomja meg a felfelé mutató nyilat a visszaszámlálási módhoz. Ha kész, hangjelzés hallható.



Nyomja meg az "OK" gombot a visszaszámlálás elindításához, leállításához vagy folytatásához.

Az "EDIT" gomb megnyomásával új időpontot állíthat be. A nyilak segítségével válassza ki a villogó értéket, és használja a számokat az idő beállításához.

Nyomja meg az "EDIT" gombot a mentéshez és a beállításból való kilépéshez, vagy az "EXIT" gombot a mentés nélküli kilépéshez. A beállítások gyorstárcsázásként történő mentéséhez is megnyomhat egy számot.

### **Előre beállított FGB mód:**

Nyomja meg az FGB gombot az üzemmód elindításához.



Nyomja meg az "OK" gombot a visszaszámlálás elindításához, leállításához vagy folytatásához.

Nyomja meg a "Reset" gombot az időzítő visszaállításához az eredeti 17:00 értékre.

Az FGB mód 3x 5 perces kört és 1 perces szünetet tartalmaz a körök között. Egy hangjelzés elindítja az edzést, két hangjelzés szünetet indít.

### Előre beállított Tabata mód:

Nyomja meg a "TBT" lehetőséget a mód elindításához.



Nyomja meg az "OK" gombot a visszaszámlálás elindításához, leállításához vagy folytatásához.

Nyomja meg a "Reset" gombot az időzítő visszaállításához az eredeti 00:00 értékre.

A Tabata mód 8x 20 másodperces kört és 10 másodperces szünetet tartalmaz. Egy hangjelzés elindítja az edzést, két hangjelzés szünetet kezd.

### Stopperóra:

Nyomja meg a „⌚” gombot a stopper elindításához.



Nyomja meg az "OK" gombot a visszaszámlálás elindításához, leállításához vagy folytatásához.

Nyomja meg a "Reset" gombot a stopperóra visszaállításához az eredeti 00:00 értékre.

A maximális érték 99 perc (kék számok), 59 másodperc és 99 századmásodperc.

### Hangerő beállítása:

Nyomja meg a „” gombot a hangerő beállításához.



Hangerő 5



Némítás

Nyomja meg az „F2” és „F3” gombot a hangerő módosításához.

Használja a „🔇” gombot a hang elnémítéséhez / némításának feloldásához.

### 10 másodperces felkészülés:

Nyomja meg a "+ -10" gombot a 10 másodperces edzésre való felkészülés elindításához vagy leállításához.



Bekapcsolva



Kikapcsolva

## Visszaállítás:

Nyomja meg a "RESET" gombot az aktuális mód eredeti értékre való visszaállításához.

Megjegyzések:

Egy másik funkció futtatása előtt először ki kell kapcsolnia az aktuális funkciót.

A parancsikon csak az utolsó mentésnél működik.

Az óra 24 órás formátumú legyen.

## Vezérlő gombok:



## KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen. Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.