

Φόρτιση

- Συνδέστε την μια άκρη του καλωδίου USB στο χρονόμετρο και την άλλη σε έναν μετασχηματιστή USB ισχύος 5W, έπειτα συνδέστε τον μετασχηματιστή σε μια πρίζα.
- Εναλλακτικά, συνδέστε το χρονόμετρο σε έναν υπολογιστή με το καλώδιο USB.
- Μπορείτε επίσης να το συνδέσετε με ένα Power Bank.
- Η μπαταρία λιθίου έχει διάρκεια χρήσης 10 ωρών μετά από μια πλήρη φόρτιση 3 ωρών.
- Η κόκκινη ενδεικτική λυχνία θα είναι αναμμένη καθ' όλη τη διάρκεια της φόρτισης και θα σβύσει από μόνη της μόλις αυτή ολοκληρωθεί.
- Όταν η μπαταρία κοντεύει να αδειάσει, θα δείτε την ένδειξη «Lo» στην οθόνη.

Γενικές ρυθμίσεις

Το χρονόμετρο διαθέτει 7 διαφορετικές λειτουργίες. Η διαδικασία ρύθμισης είναι παρόμοια γι' αυτές και για τη ρύθμιση του ρολογιού.

- Πατήστε το κουμπί Mode (⊖) για να επιλέξετε λειτουργία.

Για να εκκινήσετε ξανά την πιο πρόσφατα χρησιμοποιημένη λειτουργία:

- Με το κουμπί Start (⏏) ξεκινάτε άμεσα την χρονόμετρηση.
- Κρατήστε το κουμπί Set (+) πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να μπείτε σε κατάσταση ρυθμίσεων. Θα δείτε το πρώτο ψηφίο να αναβοσβύνει.
- Με το κουμπί Up/Down (±) ρυθμίστε την τιμή στόχου και πατήστε ξανά το κουμπί Set (+), όπου κάθε πάτημα του κουμπιού Set (+) θα σας μεταφέρει στο επόμενο ψηφίο.
- Κρατήστε το κουμπί Set (+) πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση. Τα ψηφία θα σταματήσουν να αναβοσβύνουν.
- Πατήστε το κουμπί Start (⏏) για να ξεκινήσετε την νέα μέτρηση.

Επαναφορά Μετρητή

- Σταματήστε τον μετρητή και μετά πατήστε δύο φορές γρήγορα το κουμπί Start (⏏).

Περιγραφή:

- Είδος: 6ψήφιο χρονόμετρο γυμναστικής, 2,54 εκ.
- Διαστάσεις: 155 x 47 x 22 mm
- Ύψος ψηφίων: 2,54 εκ., φωτεινή οθόνη led για μέγιστη ορατότητα
- Υλικό: ABS
- Τροφοδοσία: Εσωτερική επαναφορτιζόμενη μπαταρία λιθίου 800mAh ή USB 5V 1A. Περιλαμβάνεται καλώδιο φόρτισης USB-C (δεν περιλαμβάνεται μετασχηματιστής ρεύματος)
- Ισχυρός μαγνήτης στο πίσω μέρος για στερέωση σε μεταλλικές επιφάνειες (π.χ. rack, stand κλπ.)
- Βάρος: 200gr
- Θερμοκρασία λειτουργίας: -20°C~60°C
- Μην το αποσυναρμολογείτε και μην αφαιρείτε τις εσωτερικές μπαταρίες

Κουμπιά λειτουργίας

- Ενδεικτική λυχνία κατάστασης φόρτισης μπαταρίας.

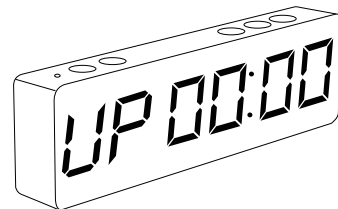


- ⏏ On/Off: Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για ενεργοποίηση/απενεργοποίηση.
- ± Up/Down: Αύξηση/μείωση τιμών και ρύθμιση φωτεινότητας, κρατήστε το πατημένο για γρήγορη αλλαγή.
- ⊖ Mode: Επιλογή ανάμεσα σε 7 λειτουργίες.
- + Set: Πατήστε και κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να μπείτε σε κατάσταση ρυθμίσεων.
- ⏏ Start/Stop: Πατήστε για να ξεκινήσει/σταματήσει το χρονόμετρο.



Pocket Gym Timer

Οδηγίες Χρήσης



κωδ.: 41910

Λειτουργία ρολογιού

• Πατήστε το κουμπί Mode (Ⓢ) για να επιλέξετε τη λειτουργία ρολογιού ή, αν το χρονόμετρο είναι κλειστό, κρατήστε το κουμπί On/Off (Ⓢ) για 3 δευτερόλεπτα για να ανάψει η οθόνη και αυτομάτως να σας δείξει το ρολόι.

- Για να αλλάξετε την ώρα κρατήστε το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για 3 δευτερόλεπτα. Θα δείτε το πρώτο ψηφίο να αναβοσβύνει.
- Με το κουμπί Up/Down (⬆️) ρυθμίστε το πρώτο ψηφίο και πατήστε ξανά το κουμπί Set (Ⓢ), όπου κάθε πάτημα του κουμπιού Set (Ⓢ) θα σας μεταφέρει στο επόμενο ψηφίο.
- Κρατήστε το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να αποθηκεύσετε την ώρα. Τα ψηφία θα σταματήσουν να αναβοσβύνουν.
- Με 2 γρήγορα πατήματα του κουμπιού Set (Ⓢ) αλλάζετε την απεικόνιση της ώρας από 12-ωρών σε 24-ωρών.
- Με το κουμπί Up/Down (⬆️) αλλάζετε την φωτεινότητα της οθόνης μεταξύ 4 επιπέδων.

Αντίστροφη μέτρηση

• Πατήστε το κουμπί Mode (Ⓢ) για να επιλέξετε τη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης.

- Για να ρυθμίσετε έναν νέο μετρητή κρατήστε το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για 3 δευτερόλεπτα. Θα δείτε το πρώτο ψηφίο να αναβοσβύνει.
- Με το κουμπί Up/Down (⬆️) ρυθμίστε την τιμή στόχου και πατήστε ξανά το κουμπί Set (Ⓢ), όπου κάθε πάτημα του κουμπιού Set (Ⓢ) θα σας μεταφέρει στο επόμενο ψηφίο.
- Κρατήστε το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση. Τα ψηφία θα σταματήσουν να αναβοσβύνουν.
- Πατήστε το κουμπί Start (Ⓢ) για να ξεκινήσετε την νέα μέτρηση.

Χρονόμετρο με στόχο

• Πατήστε το κουμπί Mode (Ⓢ) για να επιλέξετε τη λειτουργία χρονόμετρου με στόχο.

- Για να ρυθμίσετε έναν νέο μετρητή κρατήστε το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για 3 δευτερόλεπτα. Θα δείτε το πρώτο ψηφίο να αναβοσβύνει.
- Με το κουμπί Up/Down (⬆️) ρυθμίστε την τιμή στόχου και πατήστε ξανά το κουμπί Set (Ⓢ), όπου κάθε πάτημα του κουμπιού Set (Ⓢ) θα σας μεταφέρει στο επόμενο ψηφίο.
- Κρατήστε το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση. Τα ψηφία θα σταματήσουν να αναβοσβύνουν.
- Πατήστε το κουμπί Start (Ⓢ) για να ξεκινήσετε την νέα μέτρηση.

Διαλειμματική προπόνηση

Τα πρώτα 2 πράσινα ψηφία απεικονίζουν τους κύκλους, ενώ τα άλλα ψηφία τον χρόνο άσκησης ή ξεκούρασης. Θα ακούσετε μία (1) ηχητική ένδειξη όταν τελειώσει ο χρόνος άσκησης και δύο (2) όταν τελειώσει ο χρόνος χαλάρωσης.

• Πατήστε το κουμπί Mode (Ⓢ) για να επιλέξετε τη διαλειμματική προπόνηση.

- Κρατήστε το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να ρυθμίσετε τους κύκλους. Θα δείτε το πρώτο ψηφίο να αναβοσβύνει. Με το κουμπί Up/Down (⬆️) ρυθμίστε την τιμή στόχου και πατήστε ξανά το κουμπί Set (Ⓢ), όπου κάθε πάτημα του κουμπιού Set (Ⓢ) θα σας μεταφέρει στο επόμενο ψηφίο.
- Κρατήστε για δεύτερη φορά το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για να ρυθμίσετε το χρόνο άσκησης (H1).
- Κρατήστε για τρίτη φορά το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για να ρυθμίσετε το χρόνο χαλάρωσης (H2).
- Κρατήστε για τέταρτη φορά το κουμπί Set (Ⓢ) πατημένο για να αποθηκεύσετε τη ρύθμιση.
- Πατήστε το κουμπί Start (Ⓢ) για να ξεκινήσετε.

Μετρητής Tabata

Η λειτουργία αυτή αποτελείται από 8 κύκλους 20 δευτερολέπτων άσκησης και 10 δευτερολέπτων χαλάρωσης. Θα ακούσετε μία (1) ηχητική ένδειξη όταν τελειώσει ο χρόνος άσκησης και δύο (2) όταν τελειώσει ο χρόνος χαλάρωσης.

- Πατήστε το κουμπί Mode (Ⓢ) για να επιλέξετε τη λειτουργία μέτρησης Tabata.
- Πατήστε το κουμπί Start (Ⓢ) για να ξεκινήσετε.
- Πατήστε δύο φορές γρήγορα το κουμπί Start (Ⓢ) για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

Μετρητής Fight Gone Bad

Η λειτουργία αυτή αποτελείται από 3 κύκλους 5 λεπτών άσκησης και 1 λεπτού χαλάρωσης. Θα ακούσετε μία (1) ηχητική ένδειξη όταν τελειώσει ο χρόνος άσκησης και δύο (2) όταν τελειώσει ο χρόνος χαλάρωσης.

- Πατήστε το κουμπί Mode (Ⓢ) για να επιλέξετε τη λειτουργία αυτή.
- Πατήστε το κουμπί Start (Ⓢ) για να ξεκινήσετε.
- Πατήστε δύο φορές γρήγορα το κουμπί Start (Ⓢ) για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

Χρονόμετρο

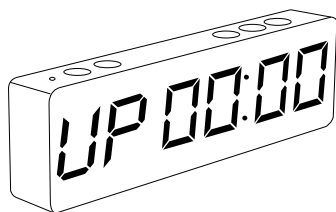
Θα εκτελεστεί μια αύξουσα μέτρηση από 00:00 μέχρι 99:59⁹⁹.

- Πατήστε το κουμπί Mode (Ⓢ) για να επιλέξετε τη λειτουργία αυτή.
- Πατήστε το κουμπί Start (Ⓢ) για να ξεκινήσετε.
- Πατήστε δύο φορές γρήγορα το κουμπί Start (Ⓢ) για να ξαναγυρίσετε στην αρχή (00:00).



Pocket Gym Timer

User Manual



Code: 41910

Product details

- Item: 6 digit 1 inch tiny gym timer
- Dimension: 155mm X 47 mm X 22 mm
- 1 inch (2.54 cm) height of digits, crystal bright led display for maximum visibility.
- Material: ABS sleek case & acrylic lens, integrated top buttons.
- Power input: AC 100–240 volts, 50/60 hertz; Output: DC 5V, 1A
- Power supply: internal 800mAh rechargeable lithium battery supply or 5W USB power adapter supply.
Timer includes the USB-C charging cable (power adapter is not included)
- Strong magnet on the back to be attached to metal surface.
- Weight of timer: 200g.
- Working temperature: -20°C–60°C
- Do not disassemble the timer and remove inside batteries.

Button Layout



- On/off button: press and hold for 3 seconds to turn on/ off.
- ± + / - button: increase/decrease the value, adjust brightness. Hold + / - button to fast increase or decrease the value.
- ⌚ Mode button: select between 7 function modes.
- ⚙️ Set button: press and hold for 3 seconds into setting mode.
- ⏸️ Start/pause button: press to start / stop the timer.
- Top small status light: indicates lithium battery charging status.

To charge the timer



- Connect the USB cable to a 5W USB power adapter, for example, Apple USB power adapter. Following connect the timer to the USB power adapter and then plug into a power outlet.
- Connect the timer to the computer via the USB cable.
- Connect the timer to 5V power bank via the USB cable.
- Lithium battery lasts 10 hours when fully charged for 3 hours.
- Top red light will turn on when timer is charging, then turn off in full charge.
- Low battery warning: Timer displays "Lo" when battery is low.

General settings







There are 7 function modes on the gym timer. The setting procedure is similar for clock and all programmable timer modes.

- Press MODE button to select the desired function. To start the most recently used timer
 - Press START button to begin the timer directly.
 - Hold SET button for 3 seconds in the setting mode, the first digit starts blinking.
 - Set target time by pressing + / - button and SET button . Press + / - button to change the time. Each pressing of SET button will move on to next digit setting.
 - Hold SET button for 3 seconds to save the settings. Timer will stop blinking.
 - Press START button to begin or pause the new timer.
- To reset a timer
- Pause the timer and then double fast tap START button .


Normal Clock

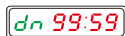
- Press MODE button  to select clock function. Or hold START button  for 3 seconds to turn on the display. Timer displays the clock function each time it is powered on.









- To change the time, hold SET button  for 3 seconds into the setting mode, the first digit starts blinking.
- Set desired time by pressing + / - button  and SET button . Each pressing of SET button will move to next digit setting.
- Hold SET button  for 3 seconds to exit and save the settings. Timer returns to display time.
- Double fast tap SET button  to shift between 12-hour and 24-hour display format.
- Press + / - button  to adjust the brightness across 4 levels.


Countdown Timer

- Press MODE button  to select the countdown timer function.









- To set a new timer, hold SET button  for 3 seconds into the setting mode, the first digit starts blinking.
- Set target time by pressing + / - button  and SET button . Each pressing of SET button  will move to next digit setting.
- Hold SET button  for 3 seconds again to save the settings.
- Press START button  to begin the new countdown timer.

Count up timer

- Press MODE button  to select the count up timer function.
















- To set a new timer, hold SET button  for 3 seconds into the setting mode, the first digit starts blinking.
- Set target time by pressing + / - button  and SET button . Each pressing of SET button  will move to next digit setting.
- Hold SET button  for 3 seconds again to save the settings.
- Press START button  to begin the new count up timer.

Interval timer

Two green digits display the round, another 4 digits display MM:SS format workout or rest time. Timer beeps once when workout time ends, beep twice when rest time ends.






- Press MODE button  to select the interval timer function.
- Hold SET button  for 3 seconds to set the round. Green digit starts blinking.
Set the round by pressing + / - button  and SET button . Each pressing of SET button  will move to next digit setting.
- Hold SET button  a second time to set H1 workout time.
Set the value by pressing + / - button  and SET button .
- Hold SET button  a third time to set H2 rest time.
Set the value by pressing + / - button  and SET button .
- Once all settings are completed, hold SET button  a fourth time to save and exit the setting. Timer will stop blinking.
- Press START button  to begin the new interval timer.

Tabata timer

Tabata timer mode consists of 8 rounds of 20-second workout timer and 10-second rest time. It beeps once when workout time ends and beeps twice when rest time ends.






- Press mode button  to select the TBT timer function.
- Press START button  to start/stop the timer.
- Double fast tap START button  to reset the timer.

Fight Gone Bad Timer

FGB mode consists of three 5-minute rounds and 1 minute rest time between each round. Timer beeps once when each 1-minute workout time starts, beeps twice when each 1-minute rest time starts.






- Press MODE button  to select the FGB timer function.
- Press START button  to start/stop the timer.
- Double fast tap START button  to reset the timer.

Stopwatch

Timer will count up from zero up to 99 minutes 59 seconds and 99 hundredths of a second.



- Press MODE button  to select the stopwatch function.
- Press START button  to start/stop the timer.
- Double fast tap START button  to back to zero.