

Περιγραφή:

- Είδος: ψηφίο χρονόμετρο γυμναστικής
- Διαστάσεις: 190 x 63 x 20 mm
- Ύψος ψηφίων: 3,8 εκ., φωτεινή οθόνη led για μέγιστη ορατότητα
- Υλικό: ABS και ακρυλική πρόσοψη
- Λειτουργία: Με κουμπιά στην πρόσοψη της συσκευής
- Τροφοδοσία: Εσωτερική επαναφορτιζόμενη μπαταρία λιθίου 2200mAh 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: -10°C~50°C
- Μην το αποσυναρμολογείτε και μην αφαιρείτε την εσωτερική μπαταρία

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.

Ένδειξη φόρτισης

- Κατά τη διάρκεια της φόρτισης, η ένδειξη στην κάτω-δεξιά γωνία θα μεγαλώνει σταδιακά και θα σταματήσει να αναβοσβύνει μόλις η φόρτιση ολοκληρωθεί.
- Όταν η μπαταρία κοντεύει να αδειάσει, η ένδειξη θα αναβοσβύνει.
- Η μπαταρία λιθίου έχει διάρκεια χρήσης 10-20 ωρών μετά από μια πλήρη φόρτιση 3 ωρών.

Λειτουργίες

- Ρυθμός: Αύξουσα μέτρηση.
- Αντίστροφη μέτρηση: Φθίνουσα μέτρηση από συγκεκριμένη τιμή.
- Αύξουσα μέτρηση: Από το μηδέν μέχρι συγκεκριμένη τιμή.
- Μετρητής διαστημάτων: Ρυθμίζετε το πλήθος των επαναλήψεων και το χρόνο άσκησης και χαλάρωσης.
- Tabata: Οκτώ γύροι με άσκηση διάρκειας 20 δευτερόλεπτων, ακολουθούμενη από 10 δευτερόλεπτα χαλάρωσης.
- Fight Gone Bad: Τρεις γύροι άσκησης 5 λεπτών με 1 λεπτό χαλάρωσης ανάμεσα.
- Μετρητής EMOM: Επαναλαμβανόμενη φθίνουσα μέτρηση.
- Χρονόμετρο: Τιμή εκκίνησης το μηδέν.

Περιγραφή χρήσης κουμπιών

- Για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή, κρατήστε το κουμπί **+** πατημένο για 3 δευτερόλεπτα. Στην οθόνη θα δείτε την τελευταία λειτουργία που είχατε χρησιμοποιήσει.
- Πατήστε το κουμπί **+** για να ξεκινήσετε/διακόψετε τη μέτρηση.
- Πατήστε δύο φορές στα γρήγορα το κουμπί **+** για να μηδενίσετε τον μετρητή.
- Πατήστε το κουμπί **-** για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης. Υπάρχουν 5 διαθέσιμα επίπεδα. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε χαμηλή φωτεινότητα για μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.
- Πατήστε δύο φορές στα γρήγορα το κουμπί **-** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε την εκτέλεση μέτρησης 60 δευτερόλεπτων πριν την ενεργοποίηση λειτουργίας.
- Ο μετρητής θα κλείσει από μόνος του ύστερα από 30 δευτερόλεπτα αδράνειας.



Pocket Gym Timer

Οδηγίες Χρήσης



κωδ.: 41913

Γενικές ρυθμίσεις

- Πατήστε το κουμπί MODE (⊖) για να επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία.
- Κρατήστε το κουμπί ⊖ πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να τροποποιήσετε τις ρυθμίσεις. Το 1ο ψηφίο θα αναβοσβύνει.
- Επιλέξτε την τιμή στόχου για το χρόνο με τα κουμπιά +/⊖ και μετά πατώντας ⊖ για να μεταβείτε στο επόμενο ψηφίο.
- Ολοκληρώνοντας τις ρυθμίσεις, κρατήστε το κουμπί ⊖ για 3 δευτερόλεπτα για να τις αποθηκεύσετε. Τα ψηφία θα πάψουν να αναβοσβύνουν.
- Πατήστε το κουμπί + για να ξεκινήσετε/διακόψετε τη μέτρηση.
- Πατήστε γρήγορα δύο φορές το κουμπί + για να μηδενίσετε το μετρητή.

Λειτουργία ρυθμού

00:00

- Πατήστε το κουμπί ⊖ για να επιλέξετε τη λειτουργία.
- Πατήστε το κουμπί + για να ξεκινήσετε/διακόψετε τη μέτρηση.
- Πατήστε γρήγορα δύο φορές το κουμπί + για να μηδενίσετε τον μετρητή.

Λειτουργία αντίστροφης μέτρησης

dn 99:59

- Πατήστε το κουμπί ⊖ για να επιλέξετε τη λειτουργία.
- Κρατήστε το κουμπί ⊖ πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να τροποποιήσετε τις ρυθμίσεις. Το 1ο ψηφίο θα αναβοσβύνει.
- Επιλέξτε την τιμή στόχου για το χρόνο με τα κουμπιά +/⊖ και μετά πατώντας ⊖ για να μεταβείτε στο επόμενο ψηφίο.
- Ολοκληρώνοντας τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί ⊖ για 3 δευτερόλεπτα για να τις αποθηκεύσετε. Τα ψηφία θα πάψουν να αναβοσβύνουν.
- Πατήστε το κουμπί + για να ξεκινήσετε τον μετρητή.

Λειτουργία αύξουσας μέτρησης

UP 00:00

- Πατήστε το κουμπί ⊖ για να επιλέξετε τη λειτουργία.
- Κρατήστε το κουμπί ⊖ πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να τροποποιήσετε τις ρυθμίσεις. Το 1ο ψηφίο θα αναβοσβύνει.
- Επιλέξτε την τιμή στόχου για το χρόνο με τα κουμπιά +/⊖ και μετά πατώντας ⊖ για να μεταβείτε στο επόμενο ψηφίο.

- Ολοκληρώνοντας τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί ⊖ για 3 δευτερόλεπτα για να τις αποθηκεύσετε. Τα ψηφία θα πάψουν να αναβοσβύνουν.
- Πατήστε το κουμπί + για να ξεκινήσετε τον μετρητή.

Λειτουργία διαστημάτων

In 00:00

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.

H1 00:00

H2 00:00

Χρόνος άσκησης

Χρόνος χαλάρωσης

- Πατήστε το κουμπί ⊖ για να επιλέξετε τη λειτουργία.
- Κρατήστε το κουμπί ⊖ πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να ρυθμίσετε τους γύρους. Το 1ο ψηφίο θα αναβοσβύνει.
- Επιλέξτε τους γύρους με τα κουμπιά +/⊖ και μετά πατήστε ⊖ για να μεταβείτε στο επόμενο ψηφίο.
- Κρατήστε ξανά το κουμπί ⊖ πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να ρυθμίσετε το χρόνο άσκησης (H1) όπως ανωτέρω.
- Κρατήστε το κουμπί ⊖ πατημένο για τρίτη φορά για να ρυθμίσετε το χρόνο χαλάρωσης (H2) όπως ανωτέρω.
- Ολοκληρώνοντας τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί ⊖ για 3 δευτερόλεπτα για να τις αποθηκεύσετε. Τα ψηφία θα πάψουν να αναβοσβύνουν.
- Πατήστε το κουμπί + για να ξεκινήσετε τον μετρητή.

Λειτουργία Tabata

F 1 00:20

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

- Πατήστε το κουμπί ⊖ για να επιλέξετε τη λειτουργία.
- Πατήστε το κουμπί + για να ξεκινήσετε/διακόψετε τη μέτρηση.
- Πατήστε γρήγορα δύο φορές το κουμπί + για να μηδενίσετε το μετρητή.

Λειτουργία Fight Gone Bad

F2 17:00

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

- Πατήστε το κουμπί ⊖ για να επιλέξετε τη λειτουργία.
- Πατήστε το κουμπί + για να ξεκινήσετε/διακόψετε τη μέτρηση.
- Πατήστε γρήγορα δύο φορές το κουμπί + για να μηδενίσετε το μετρητή.

Λειτουργία EMOM

np 00:00

Η λειτουργία αυτή επιτρέπει πολλαπλές επαναλαμβανόμενες φθίνουσες μετρήσεις.

- Πατήστε το κουμπί ⊖ για να επιλέξετε τη λειτουργία.
- Κρατήστε το κουμπί ⊖ πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να ρυθμίσετε τους γύρους. Το 1ο ψηφίο θα αναβοσβύνει.
- Επιλέξτε τους γύρους με τα κουμπιά +/⊖ και μετά πατήστε ⊖ για να μεταβείτε στο επόμενο ψηφίο. Η τιμή «00» σημαίνει ότι θα εκτελούνται συνεχώς νέοι γύροι μέχρι να το σταματήσετε χειροκίνητα.

Λειτουργία χρονόμετρου

0:00

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

- Πατήστε το κουμπί ⊖ για να επιλέξετε τη λειτουργία.
- Πατήστε το κουμπί + για να ξεκινήσετε/διακόψετε τη μέτρηση.
- Πατήστε γρήγορα δύο φορές το κουμπί + για να μηδενίσετε το μετρητή.