

CZ

SK



TRINFIT H100

Digitální časovač

Návod na použití/Návod na použitie



CZ

Obsah

2

Návod na použití

3 - 8

SK

Návod na používanie

9 - 14

FUNKCE DIGITÁLNÍHO ČASOVAČE

Tento časovač má čtyři hlavní funkce, včetně reálných hodin, odpočítávání, počítání nahoru a intervalového měření času. Kromě toho jsou k dispozici i další funkce dostupné jedním kliknutím, jako jsou stopky, Tabata a FGB.

► REÁLNÉ HODINY

Formát zobrazení je [H1 HH:MM] pro 24hodinový formát a [H2 HH:MM] pro 12hodinový formát. HH znamená hodiny a MM znamená minuty.

Časovač zobrazuje reálný čas, když je zapojený. Musíte jej nastavit na místní čas. Mezi H1 a H2 můžete snadno přepínat jedním tlačítkem na dálkovém ovladači.

► ODPOČÍTÁVÁNÍ

Formát zobrazení je [dn MM:SS]. MM znamená minuty a SS znamená sekundy. Podporuje až 99 minut a 59 sekund. Můžete naprogramovat start mezi 99:59 a 00:00 pro spuštění odpočítávání a zastavení na 00:00. Odpočítávání můžete kdykoliv pozastavit a znovu spustit.

Pokud je vaše odpočítávání vždy stejné, například pro pravidlené lekce, můžete jej spustit znovu jedním tlačítkem na dálkovém ovladači, což vám ušetří čas při opětovném nastavování.

Zvukový signál je k dispozici pro funkci odpočítávání. Když odpočítávání skončí, pípne jednou a trvá přibližně 3 sekundy.

Při této funkci je k dispozici také 10sekundové přípravné odpočítávání. Bzučák začne pípat na 3, 2, 1 a první startovací čas. Například 30sekundové odpočítávání začíná na [dn 00:30]. Bzučák pípne na 3, 2, 1 a [dn 00:30]. Poslední pípnutí na [dn 00:30] je jen o něco delší (cca 1 sekunda).

► POČÍTÁNÍ NAHORU

Formát zobrazení je [UP MM:SS]. MM znamená minuty a SS znamená sekundy. Podporuje až 99 minut a 59 sekund. Můžete naprogramovat koncový čas mezi 99:59 a 00:00. Vždy začíná na [UP 00:00] a zastaví se v čase, který nastavíte. Stejně jako u odpočítávání můžete začít znovu jedním tlačítkem na dálkovém ovladači.

Zvukový signál je k dispozici také pro počítání nahoru. Když počítání skončí, pípne jednou a trvá asi 3 sekundy.

Pro počítání nahoru je k dispozici také 10sekundové přípravné odpočítávání. Bzučák začne pípat na 3, 2, 1 a první startovací čas [UP 00:00]. Zvuk na 00 je jen o něco delší (cca 1 sekunda).

► INTERVALOVÉ MĚŘENÍ

Je možné uložit až 10 skupin intervalů (P0–P9), v každé z nich lze nastavit až 9 časů cvičení a 9 časů odpočinku s maximálně 99 koly (opakování). Skupina se zobrazí jako Pn na displeji časovače po prvním stisku čísla 0–9.

Formát zobrazení času cvičení je [Fn MM:SS] a formát zobrazení času odpočinku je [Cn MM:SS].

► STOPKY

Stopky běží ve formátu minuty - sekundy - setiny sekundy. Velký displej umožňuje použití jako sportovní časovač s velkou čitelností a širokým úhlem pohledu. Zobrazuje čas od [00:00:00] a zastaví se na [99 59:99].

Pro tuto funkci je dostupné spuštění znovu jedním tlačítkem. Zvukový signál a 10sekundové přípravné odpočítávání však nejsou k dispozici. Funkce stopek není programovatelná.

► TABATA

Tabata se skládá z 20 sekund cvičení a 10 sekund odpočinku v 8 kolech. Jde o jednu z nejpobulárnějších tréninkových metod používaných během WOD. Tato „vestavěná“ funkce je snadno přístupná stisknutím tlačítka Tabata na dálkovém ovladači.

► FGB1 A FGB2

Populární tréninková metoda Fight Gone Bad, kterou obvykle používají profesionální fitness nadšenci, je další náročný způsob, jak spalovat tuk.

1. FGB1 se skládá z 5 minut cvičení a 1 minuty odpočinku v 5 kolech
2. FGB2 se skládá z 5 minut cvičení a 1 minuty odpočinku ve 3 kolech.

Při používání stiskněte tlačítko FGB na dálkovém ovladači – zobrazí se FGB1, stiskněte jej znovu a zobrazí se FGB2.

NASTAVENÍ ČASOVAČE

► NASTAVENÍ JASU

Displej časovače je vybaven vysoce kontrastními a extra jasnými LED diodami, což umožňuje jasnou viditelnost časovače v celé vaší tělocvičně. Časovač má k dispozici nastavení jasů

K dispozici je 5 úrovní jasů, které můžete vybírat pomocí dálkového ovladače.

► ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ ZVUKOVÉHO SIGNÁLU

Pípnutí se používá při odpočítávání, počítání nahoru, Tabatě, FGB a vlastním intervalovém měření. U reálných hodin a funkce stopek pípnutí není.

Na dálkovém ovladači stiskněte ikonu „BUZZER“ pro zapnutí nebo vypnutí zvukového signálu. Když bzučák třikrát pípne, zvuk je zapnutý; když pípne jednou, zvuk je vypnutý.

► ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ PŘÍPRAVNÉHO ODPOČÍTÁVÁNÍ

10sekundové přípravné odpočítávání se používá při odpočítávání, počítání nahoru, Tabatě, FGB a vlastním intervalovém měření. U reálných hodin a funkce stopek není k dispozici.

Na dálkovém ovladači stiskněte tlačítko 10Sec pro zapnutí nebo vypnutí přípravného odpočítávání. Když bzučák třikrát pípne, 10sekundové odpočítávání je zapnuté; když pípne jednou, je vypnuté.

DÁLKOVÝ OVLADAČ

Indikátor baterie

Vstup do programovacího režimu, stejné jako tlačítko EDIT

Tlačítko pro zobrazení času ve 12hodinovém formátu

Tlačítko pro zobrazení času ve 24hodinovém formátu

Neplatná tlačítka

Rychlý přístup k funkci Tabata

Režim funkce reálných hodin

Reset nastavení nebo ukončení programování

Spuštění časovače
Potvrzení nastavení

Směrové tlačítko. Posun zvýraznění doleva

Vstup do režimu počítání nahoru

Vstup do režimu odpočítávání

Číselná klávesnice. Zadávání čísel v režimu Edit. Čísla 0–9 odpovídají také P0–P9

10sekundové přípravné odpočítávání pro intervalové měření, odpočítávání a počítání nahoru





Infračervený vysílač

Zapnutí/vypnutí časovače

Neplatná tlačítka

Nastavení jasu

Zapnutí/vypnutí zvukového signálu

Rychlý přístup k funkci FGB

Rychlý přístup k funkci stopky

V určitém funkčním režimu stiskněte tlačítko Edit pro naprogramování času

Směrové tlačítko. Posun zvýraznění doprava

Zastavení nebo pozastavení odpočítávání, počítání nahoru, stopek nebo intervalového měření

Neplatná tlačítka

Tlačítka P0–P9. Při programování vlastního intervalového měření uložte svůj tréninkový program pod P0 až P9. Program si můžete vyvolat stisknutím P0–P9. Můžete uložit až 10 tréninkových programů.

Neplatné tlačítko

Dálkový ovladač vyžaduje 2× AAA baterie pro napájení. Ujistěte se, že jsou baterie správně vloženy. Pokud indikátor baterie neblinká při stisku jakéhokoli tlačítka, zkontrolujte baterie nebo je vyměňte.

► PŘÍKLADY NASTAVENÍ ČASOVAČE

HODINY – NASTAVENÍ REÁLNÉHO ČASU (PŘÍKLAD: 21:25)

Hodiny musí být v režimu času při nastavování místního času. Po zapojení se časovač zobrazí v časovém režimu. Do časového režimu můžete přepnout i z jiné funkce stisknutím tlačítka „Clock“ na dálkovém ovladači.

Stiskněte tlačítko SET nebo EDIT pro vstup do editačního režimu. Na displeji se zobrazí [H1 HH:MM], přičemž první H bliká. Zadejte 0-9-2-5 a stiskněte tlačítko OK. Nastavení je hotovo a nyní displej ukazuje [H1 09:25]. Stisknutím tlačítka 12Hour změníte formát na 12 hodin, hodiny nyní zobrazí [H2 9:25].

- HH:MM znamená Hodiny Minuty. Režim hodin zobrazuje hodiny a minuty. Sekundy se nezobrazují.
- Mezi 12/24hodinovým formátem můžete přepínat stisknutím tlačítek 12Hour a 24Hour.

NASTAVENÍ ODPOČÍTÁVÁNÍ (PŘÍKLAD: 30 MINUT ODPOČÍTÁVÁNÍ)

Časovač musí být v režimu odpočítávání. Před programováním přepněte tlačítkem Down časovač do režimu odpočítávání. Lze nastavit počáteční čas kdykoliv mezi 00:00 a 99:59.

Stiskněte SET nebo EDIT pro vstup do editačního režimu. Na displeji se zobrazí [dn MM:SS], přičemž první M bliká. Zadejte 3-0-0-0 a stiskněte OK. Nastavení je hotovo a displej nyní ukazuje [dn 30:00]. Stiskněte Start pro spuštění odpočítávání.

- MM:SS znamená Minuty Sekundy. Funkce odpočítávání běží v minutách a sekundách.
- Pokud je aktivní zvukový signál, po skončení odpočítávání jednou pípne.
- Můžete aktivovat 10s přípravné odpočítávání pro své odpočítávání.

NASTAVENÍ POČÍTÁNÍ NAHORU (PŘÍKLAD: 30 MINUT POČÍTÁNÍ NAHORU)

Časovač musí být v režimu počítání nahoru. Počítání vždy začíná od [UP 00:00], proto je třeba nastavit koncový čas. Před programováním přepněte tlačítkem Up časovač do režimu počítání nahoru.

Stiskněte SET nebo EDIT pro vstup do editačního režimu. Na displeji se zobrazí [UP MM:SS], přičemž první M bliká. Zadejte 3-0-0-0 a stiskněte OK. Nastavení je hotovo a displej nyní ukazuje [UP 30:00]. Stiskněte Start pro spuštění.

- MM:SS znamená Minuty Sekundy. Funkce počítání nahoru běží v minutách a sekundách.
- Pokud je aktivní zvukový signál, po skončení počítání jednou pípne.
- Můžete aktivovat 10s přípravné odpočítávání pro své počítání nahoru.

INTERVALOVÉ MĚŘENÍ

Intervalové měření je nejdůležitější funkcí tohoto časovače. Můžete jej využít při WOD, crossfitu, boxu, MMA a dalších disciplínách. Doporučujeme uložit si často používané intervalové skupiny pod zkratkovou klávesu pro rychlý přístup v budoucnu. Lze uložit až 10 skupin s 9 intervaly v každé skupině a nastavit až 99 kol pro každý interval.

Příklad č. 1:

3 minuty cvičení, 1 minuta odpočinku, 4 kola. Uložte program pod zkratku P0.

1. V libovolném režimu časovače stiskněte P0 na dálkovém ovladači. Displej ukáže [P0].
2. Stiskněte Edit, displej ukáže [F1 MM:SS]. Zadejte 0300 na číselné klávesnici. Displej ukáže [F1 03 00].
3. Stiskněte znovu Edit, displej ukáže [C1 MM:SS]. Zadejte 0-1-0-0. Displej ukáže [C1 01 00].
4. Stiskněte OK. Displej ukáže [C- CRR]. Zadejte 0-4. [F1 03 00] zůstává na displeji.
5. Stiskněte Start pro spuštění programu.
6. Když tento program používáte znovu, stačí stisknout P0 a poté tlačítko Start.

- MM:SS znamená Minuty Sekundy. Pracovní čas a čas odpočinku běží v minutách a sekundách;
- RR znamená tréninková kola.
- Pokud je aktivní zvukový signál, jednou pípne po skončení pracovního času, pípne po skončení počítání nahoru; 4× s posledním zvukem o něco delším po skončení odpočinku. Když skončí poslední kolo (poslední odpočinek), zazní dlouhý zvukový signál.
- Můžete aktivovat 10s přípravné odpočítávání pro svůj pracovní čas.

Příklad č. 2:

90 sekund cvičení, 30 sekund odpočinku;

60 sekund cvičení, 20 sekund odpočinku;

30 sekund cvičení, 10 sekund odpočinku

8 kol

Uložte pod zkratku P1

1. V libovolném pracovním režimu časovače stiskněte P1 na dálkovém ovladači. Displej ukáže [P1].
2. Stiskněte Edit, displej ukáže [F1 MM:SS]. Zadejte 0-1-3-0 na číselné klávesnici. Displej ukáže [F1 01 30].
3. Stiskněte znovu Edit, displej ukáže [C1 MM:SS]. Zadejte 0-0-3-0. Displej ukáže [C1 03 00].
4. Stiskněte Edit, displej ukáže [F2 MM:SS]. Zadejte 0-0-5-9. Displej ukáže [F2 00 59].
5. Stiskněte znovu Edit, displej ukáže [C2 MM SS]. Zadejte 0-0-2-0. Displej ukáže [C2 00 20].
6. Stiskněte Edit, displej ukáže [F3 MM:SS]. Zadejte 0-0-3-0. Displej ukáže [F2 00 30].
7. Stiskněte znovu Edit, displej ukáže [C3 MM:SS]. Zadejte 0-0-1-0. Displej ukáže [C3 00 10].
8. Stiskněte OK. Displej ukáže [C- C RR] (RR jsou čísla, znamenají kola). Zadejte 0-8. [F1 03 00] zůstane na displeji.
9. Stiskněte Start pro spuštění programu.
10. Když tento program používáte znovu, stačí stisknout P1 a poté tlačítko Start.

- MM:SS znamená Minuty Sekundy. Pracovní čas a čas odpočinku běží v minutách a sekundách;
- RR znamená tréninková kola.
- Pokud je aktivní zvukový signál, jednou pípne po skončení pracovního času, pípne po skončení počítání nahoru; 4× s posledním zvukem o něco delším po skončení odpočinku. Když skončí poslední kolo (poslední odpočinek), zazní dlouhý zvukový signál.
- Můžete aktivovat 10s přípravné odpočítávání pro svůj pracovní čas.

FUNKCIE DIGITÁLNEHO ČASOVAČA

Tento časovač má štyri hlavné funkcie vrátane reálnych hodín, odpočítavanie, počítanie hore a intervalového merania času. Okrem toho sú k dispozícii aj ďalšie funkcie dostupné jedným kliknutím, ako sú stopky, Tabata a FGB.

► REÁLNE HODINY

Formát zobrazenia je [H1 HH:MM] pre 24-hodinový formát a [H2 HH:MM] pre 12-hodinový formát. HH znamená hodiny a MM znamená minúty.

Časovač zobrazuje reálny čas, keď je zapojený. Musíte ho nastaviť na miestny čas. Medzi H1 a H2 môžete jednoducho prepínať jedným tlačidlom na diaľkovom ovládači.

► ODPOČÍTAVANIE

Formát zobrazenia je [dn MM:SS]. MM znamená minúty a SS znamená sekundy. Podporuje až 99 minút a 59 sekúnd. Môžete naprogramovať štart medzi 99:59 a 00:00 pre spustenie odpočítavania a zastavenia na 00:00. Odpočítavanie môžete kedykoľvek pozastaviť a znovu spustiť.

Pokiaľ je vaše odpočítavanie vždy rovnaké, napríklad pre pravidlené lekcie, môžete ho spustiť znovu jedným tlačidlom na diaľkovom ovládači, čo vám ušetrí čas pri opätovnom nastavovaní.

Zvukový signál je k dispozícii pre funkciu odpočítavania. Keď odpočítavanie skončí, pípne raz a trvá približne 3 sekundy.

Pri tejto funkcii je k dispozícii aj 10-sekundové prípravné odpočítavanie. Bzučiak začne pípať na 3, 2, 1 a prvý štartovací čas. Napríklad 30sekundové odpočítavanie začína na [dn 00:30]. Bzučiak pípne na 3, 2, 1 a [dn 00:30]. Posledné pípnutie na [dn 00:30] je len o niečo dlhšie (cca 1 sekunda).

► POČÍTANIE HORE

Formát zobrazenia je [UP MM:SS]. MM znamená minúty a SS znamená sekundy. Podporuje až 99 minút a 59 sekúnd. Môžete naprogramovať koncový čas medzi 99:59 a 00:00. Vždy začína na [UP 00:00] a zastaví sa v čase, ktorý nastavíte. Rovnako ako pri odpočítavaní môžete začať znovu jedným tlačidlom na diaľkovom ovládači.

Zvukový signál je k dispozícii aj pre počítanie hore. Keď počítanie skončí, pípne raz a trvá asi 3 sekundy.

Pre počítanie hore je k dispozícii aj 10-sekundové prípravné odpočítavanie. Bzučiak začne pípať na 3, 2, 1 a prvý štartovací čas [UP 00:00]. Zvuk na 00 je len o niečo dlhší (cca 1 sekunda).

► INTERVALOVÉ MERANIE

Je možné uložiť až 10 skupín intervalov (P0–P9), v každej z nich je možné nastaviť až 9 časov cvičenia a 9 časov odpočinku s maximálne 99 kolesami (opakovanie). Skupina sa zobrazí ako Pn na displeji časovača po prvom stlačení čísla 0–9.

Formát zobrazenia času cvičenia je [Fn MM:SS] a formát zobrazenia času odpočinku je [Cn MM:SS].

► STOPKY

Stopky beží vo formáte minúty - sekundy - stotiny sekundy. Veľký displej umožňuje použitie ako športový časovač s veľkou čitateľnosťou a širokým uhlom pohľadu. Zobrazuje čas od [00:00:00] a zastaví sa na [99 59:99].

Pre túto funkciu je dostupné spustenie znovu jedným tlačidlom. Zvukový signál a 10-sekundové prípravné odpočítavanie však nie sú k dispozícii. Funkcia stopiek nie je programovateľná.

► TABATA

Tabata sa skladá z 20 sekúnd cvičenia a 10 sekúnd odpočinku v 8 kolách. Ide o jednu z najpopulárnejších tréningových metód používaných počas WOD. Táto „vstavaná“ funkcia je ľahko prístupná stlačením tlačidla Tabata na diaľkovom ovládači.

► FGB1 A FGB2

Populárna tréningová metóda Fight Gone Bad, ktorú obvykle používajú profesionálni fitness nadšenci, je ďalší náročný spôsob, ako spaľovať tuk.

1. FGB1 sa skladá z 5 minút cvičenia a 1 minúty odpočinku v 5 kolách
2. FGB2 sa skladá z 5 minút cvičenia a 1 minúty odpočinku v 3 kolách.

Pri používaní stlačte tlačidlo FGB na diaľkovom ovládači – zobrazí sa FGB1, stlačte ho znova a zobrazí sa FGB2.

NASTAVENIE ČASOVAČA

► NASTAVENIE JASU

Displej časovača je vybavený vysoko kontrastnými a extra jasnými LED diódami, čo umožňuje jasnú viditeľnosť časovača v celej vašej telocvični. Časovač má k dispozícii nastavenie jasů

K dispozícii je 5 úrovní jasů, ktoré môžete vyberať pomocou diaľkového ovládača.

► ZAPNUTIE A VYPNUTIE ZVUKOVÉHO SIGNÁLU

Pípnutie sa používa pri odpočítavaní, počítaní hore, Tabate, FGB a vlastnom intervalovom meraní. U reálnych hodín a funkcie stopiek pípnutie nie je.

Na diaľkovom ovládači stlačte ikonu „BUZZER“ pre zapnutie alebo vypnutie zvukového signálu. Keď bzučiak trikrát pípne, zvuk je zapnutý; keď pípne raz, zvuk je vypnutý.

► ZAPNUTIE A VYPNUTIE PRÍPRAVNÉHO ODPOČÍTAVANIA

10sekundové prípravné odpočítavanie sa používa pri odpočítavaní, počítaní hore, Tabate, FGB a vlastnom intervalovom meraní. U reálnych hodín a funkcie stopiek nie je k dispozícii.

Na diaľkovom ovládači stlačte tlačidlo 10Sec pre zapnutie alebo vypnutie prípravného odpočítavania. Keď bzučiak trikrát pípne, 10sekundové odpočítavanie je zapnuté; keď pípne raz, je vypnuté.

DIAL'KOVÝ OVLÁDAČ

Indikátor batérie

Vstup do programovacieho režimu, rovnaké ako tlačidlo EDIT

Tlačidlo pre zobrazenie času v 12-hodinovom formáte

Tlačidlo pre zobrazenie času v 24-hodinovom formáte

Neplatné tlačidlá

Rýchly prístup k funkcii Tabata

Režim funkcie reálnych hodín

Reset nastavenia alebo ukončenie programovania

Spustenie časovača

Potvrdenie nastavenia

Smerové tlačidlo. Posun zvýraznenia doľava

Vstup do režimu počítania hore

Vstup do režimu odpočítavania

Číselná klávesnica. Zadávanie čísel v režime Edit. Čísla 0–9 zodpovedajú aj P0–P9

10sekundové prípravné odpočítavanie pre intervalové meranie, odpočítavanie a počítanie hore



ZRC-1



Infračervený vysielateľ

Zapnutie/vypnutie časovača

Neplatné tlačidlá

Nastavenie jasů

Zapnutie/vypnutie zvukového signálu

Rýchly prístup k funkcii FGB

Rýchly prístup k funkcii stopky

V určitom funkčnom režime stlačte tlačidlo Edit pre naprogramovanie času

Smerové tlačidlo. Posun zvýraznenia doprava

Zastavenie alebo pozastavenie odpočítavania, počítania hore, stopiek alebo intervalového merania

Neplatné tlačidlá

Tlačidlá P0–P9. Pri programovaní vlastného intervalového merania uložte svoj tréningový program pod P0 až P9. Program si môžete vyvolať stlačením P0–P9. Môžete uložiť až 10 tréningových programov.

Neplatné tlačidlo

Dial'kový ovládač vyžaduje 2× AAA batérie pre napájanie. Uistite sa, že sú batérie správne vložené.

Ak indikátor batérie neblinká pri stlačení akéhokoľvek tlačidla, skontrolujte batérie alebo ich vymeňte.

► PRÍKLADY NASTAVENIA ČASOVAČA

HODINY – NASTAVENIE REÁLNEHO ČASU (PRÍKLAD: 21:25)

Hodiny musia byť v režime času pri nastavovaní miestneho času. Po zapojení sa časovač zobrazí v časovom režime. Do časového režimu môžete prepnúť aj z inej funkcie stlačením tlačidla „Clock“ na diaľkovom ovládači.

Stlačte tlačidlo SET alebo EDIT pre vstup do editačného režimu. Na displeji sa zobrazí [H1 HH:MM], pričom prvá H bliká. Zadaťte 0-9-2-5 a stlačte tlačidlo OK. Nastavenie je hotové a teraz displej ukazuje [H1 09:25]. Stlačením tlačidla 12Hour zmeníte formát na 12 hodín, hodiny teraz zobrazí [H2 9:25].

- HH:MM znamená Hodiny Minúty. Režim hodín zobrazuje hodiny a minúty. Sekundy sa nezobrazujú.
- Medzi 12/24hodinovým formátom môžete prepínať stlačením tlačidiel 12Hour a 24Hour.

NASTAVENIE ODPOČÍTAVANIA (PRÍKLAD: 30 MINÚT ODPOČÍTAVANIA)

Časovač musí byť v režime odpočítavania. Pred programovaním prepnite tlačidlom Down časovač do režimu odpočítavania. Je možné nastaviť počiatočný čas kedykoľvek medzi 00:00 a 99:59.

Stlačte SET alebo EDIT pre vstup do editačného režimu. Na displeji sa zobrazí [dn MM:SS], pričom prvé M bliká. Zadaťte 3-0-0-0 a stlačte OK. Nastavenie je hotové a displej teraz ukazuje [dn 30:00]. Stlačte Štart pre spustenie odpočítavania.

- MM:SS znamená Minúty Sekundy. Funkcia odpočítavania beží v minútach a sekundách.
- Ak je aktívny zvukový signál, po skončení odpočítavania raz pípne.
- Môžete aktivovať 10s prípravné odpočítavanie pre svoje odpočítavanie.

NASTAVENIE POČÍTANIA HORE (PRÍKLAD: 30 MINÚT POČÍTANIA HORE)

Časovač musí byť v režime počítania hore. Počítanie vždy začína od [UP 00:00], preto je potrebné nastaviť koncový čas. Pred programovaním prepnite tlačidlom Up časovač do režimu počítania hore.

Stlačte SET alebo EDIT pre vstup do editačného režimu. Na displeji sa zobrazí [UP MM:SS], pričom prvé M bliká. Zadaťte 3-0-0-0 a stlačte OK. Nastavenie je hotové a displej teraz ukazuje [UP 30:00]. Stlačte Štart pre spustenie.

- MM:SS znamená Minúty Sekundy. Funkcia počítania hore beží v minútach a sekundách.
- Ak je aktívny zvukový signál, po skončení počítania raz pípne.
- Môžete aktivovať 10s prípravné odpočítavanie pre svoje počítanie nahor.

INTERVALOVÉ MERANIE

Intervalové meranie je najdôležitejšou funkciou tohto časovača. Môžete ho využiť pri WOD, cross-fite, boxe, MMA a ďalších disciplínach. Odporúčame uložiť si často používané intervalové skupiny pod skratkový kláves pre rýchly prístup v budúcnosti. Je možné uložiť až 10 skupín s 9 intervalmi v každej skupine a nastaviť až 99 kôl pre každý interval.

Príklad č. 1:

3 minúty cvičenia, 1 minúta odpočinku, 4 kolá. Uložte program pod skratku P0.

1. V ľubovoľnom režime časovača stlačte P0 na diaľkovom ovládači. Displej ukáže [P0].
2. Stlačte Edit, displej ukáže [F1 MM:SS]. Zadaťte 0300 na číselnej klávesnici. Displej ukáže [F1 03 00].
3. Stlačte znovu Edit, displej ukáže [C1 MM:SS]. Zadaťte 0-1-0-0. Displej ukáže [C1 01 00].
4. Stlačte OK. Displej ukáže [C-CRR]. Zadaťte 0-4. [F1 03 00] zostáva na displeji.
5. Stlačte Štart pre spustenie programu.
6. Keď tento program používate znova, stačí stlačiť P0 a potom tlačidlo Štart.

- MM:SS znamená Minúty Sekundy. Pracovný čas a čas odpočinku beží v minútach a sekundách;
- RR znamená tréningové bicykle.
- Ak je aktívny zvukový signál, raz pípne po skončení pracovného času, pípne po skončení počítania nahor; 4× s posledným zvukom o niečo dlhšom po skončení odpočinku. Keď skončí posledné kolo (posledný odpočinok), zaznie dlhý zvukový signál.
- Môžete aktivovať 10s prípravné odpočítavanie pre svoj pracovný čas.

Príklad č. 2:

90 sekúnd cvičenia, 30 sekúnd odpočinku;

60 sekúnd cvičenia, 20 sekúnd odpočinku;

30 sekúnd cvičenia, 10 sekúnd odpočinku

8 kôl

Uložte pod skratku P1

1. V ľubovoľnom pracovnom režime časovača stlačte P1 na diaľkovom ovládači. Displej ukáže [P1].
2. Stlačte Edit, displej ukáže [F1 MM:SS]. Zadaťte 0-1-3-0 na číselnej klávesnici. Displej ukáže [F1 01 30].
3. Stlačte znovu Edit, displej ukáže [C1 MM:SS]. Zadaťte 0-0-3-0. Displej ukáže [C1 03 00].
4. Stlačte Edit, displej ukáže [F2 MM:SS]. Zadaťte 0-0-5-9. Displej ukáže [F2 00 59].
5. Stlačte znovu Edit, displej ukáže [C2 MM SS]. Zadaťte 0-0-2-0. Displej ukáže [C2 00 20].
6. Stlačte Edit, displej ukáže [F3 MM:SS]. Zadaťte 0-0-3-0. Displej ukáže [F2 00 30].
7. Stlačte znovu Edit, displej ukáže [C3 MM:SS]. Zadaťte 0-0-1-0. Displej ukáže [C3 00 10].
8. Stlačte OK. Displej ukáže [C- C RR] (RR sú čísla, znamenajú kolesá). Zadaťte 0-8. [F1 03 00] zostane na displeji.
9. Stlačte Štart pre spustenie programu.
10. Keď tento program používate znova, stačí stlačiť P1 a potom tlačidlo Štart.

- MM:SS znamená Minúty Sekundy. Pracovný čas a čas odpočinku beží v minútach a sekundách;
- RR znamená tréningové bicykle.
- Ak je aktívny zvukový signál, raz pípne po skončení pracovného času, pípne po skončení počítania nahor; 4× s posledným zvukom o niečo dlhšom po skončení odpočinku. Keď skončí posledné kolo (posledný odpočinok), zaznie dlhý zvukový signál.
- Môžete aktivovať 10s prípravné odpočítavanie pre svoj pracovný čas.



Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
Česká republika
IČ: 052 54 175 DIČ: CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefón: +420 725 552 257