







# UŽIVATELSKÝ MANUÁL (ATX-TMR-30)

## Detaily produktu

- Položka: 6místný 1palcový mini časovač do posilovny
- Rozměry: 155 mm X 47 mm X 22 mm
- 1 palec vysoký křišťálově čistý jasný led displej pro maximální viditelnost.
- Materiál: silikonové pouzdro s akrylovou čočkou, snadno nastavitelná integrovaná tlačítka na horní straně.
- Napájení pomocí napájecího adaptéru: AC 110V-240V DC 5V 1A s kabelem USB typu C.
- Interní napájení z baterie: plně nabitá za 3 hodiny a výdrž 10 hodin.
- Silný magnet na zadní straně časovače pro montáž na kovový povrch.

## Ovládání



- Zapnutí: podržte tlačítko  po dobu 3 sekund. Časovač zobrazí funkci hodin.
- Vypnutí: podržte tlačítko  po dobu 3 sekund
- Nastavení jasu: stiskněte tlačítko  přes 4 levely
- Resetování: dvakrát rychle klepněte na tlačítko 
- Spuštění/zastavení: stiskněte tlačítko 
- Změna hodnoty: stiskněte tlačítko 
- Stav baterie: malá červená kontrolka na horní straně. Led kontrolka se rozsvítí, když je časovač nabitý, při plném nabití zhasne. Časovač zobrazí "LO", když je baterie vybitá.

## Obecná nastavení

Časovač mini posilovny má 7 režimů. Postup nastavení je podobný pro všechna nastavení programovatelných hodin.

**Hodiny:** 12hodinové / 24hodinové zobrazení času HH:MM.

**Časovač odpočítávání:** programovatelný, maximální odpočítávání od 99:59. Formát: MM:SS.


**Časovač odpočítávání:** programovatelný, max. odpočítávání do 99:59. Formát: NAHORU MM:SS.

**Intervalový časovač:** programovatelný čas tréninku, čas odpočinku a kola, až 99 kol.

**TABATA:** předprogramovaný intervalový časovač, 8 kol po 20 sekundách tréninku a 10 sekundách odpočinku.

**Časovač Fight Gone Bad:** předprogramovaný intervalový časovač, 3 kola po 5x1 minuta cvičení a poté 1 minuta odpočinku.


**Stopky:** počítají od nuly do 99 minut, 59 sekund a 99 setin sekundy. Formát: MM: SS: MS.

- Stisknutím tlačítka  vyberte požadovanou funkci.



**Spuštění naposledy použitého časovače**


- Po stisknutí tlačítka FUNCTION  stiskněte tlačítko  pro přímé spuštění časovače.

**Nastavení nového časovače**

- Držte tlačítko SET  po dobu 3 sekund v režimu nastavení, první číslice začne blikat.


- Stisknutím tlačítka +/-  a tlačítka SET  nastavte cílový čas.

Stisknutím tlačítka +/-  změníte čas. Každým stisknutím tlačítka SET přejdete na další číslici nastavení. Stisknutím a podržením tlačítka  rychle změníte hodnotu.

- Držením tlačítka SET  po dobu 3 sekund ukončíte a uložíte nastavení. Časovač přestane blikat.

- Stisknutím tlačítka START  spustíte nebo zastavíte nový časovač.

## Hodiny


- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci hodin. Nebo podržením tlačítka START po dobu 3 sekund zapnete displej. Časovač zobrazí funkci hodin při každém zapnutí.









Military time (24-hour)



Standard time (12-hour)







Chcete-li změnit čas, podržte tlačítko SET  po dobu 3 sekund v režimu nastavení, první číslice začne blikat.

- Nastavte cílový čas stisknutím tlačítka  a tlačítka SET . Každé stisknutí  tlačítka se přejde na nastavení další číslice.
- Podržením tlačítka  po dobu 3 sekund ukončíte a uložíte nastavení. Časovač zobrazuje čas normálně.
- Dvojitým rychlým stisknutím tlačítka  přepnete mezi 12hodinovým a 24hodinovým formátem zobrazení.
- Stisknutím tlačítka  nastavíte jas ve 4 úrovních.

### Časovač odpočítávání

- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci odpočítávání.








- Chcete-li nastavit nový časovač, podržte tlačítko SET  po dobu 3 sekund v režimu nastavení, první číslice začne blikat.
- Nastavte cílový čas odpočítávání stisknutím tlačítek + /-  a tlačítka SET . Každým stisknutím tlačítka SET  přejdete na nastavení další číslice.
- Opětovným podržením tlačítka  po dobu 3 sekund ukončíte a uložíte nastavení.
- Stisknutím tlačítka START  spustíte nový časovač odpočítávání.

### Timer

- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci časovače odpočítávání.



- Chcete-li nastavit nový časovač, podržte tlačítko SET  po dobu 3 sekund v režimu nastavení, první číslice začne blikat.

- Cílový čas nastavíte stisknutím tlačítka +/-  a tlačítka SET . Každé stlačení se přejde na nastavení další číslice.
- Opětovným podržením tlačítka SET  po dobu 3 sekund ukončíte a uložíte nastavení.
- Stisknutím tlačítka START  zahájíte nové odpočítávání času.

### Intervalový časovač









Intervalový časovač slouží k odpočítávání času tréninku v posilovně a odpočinku. Časovač jednou zapípá, když skončí doba tréninku, a dvakrát zapípá, když skončí doba odpočinku. Dvě zelené číslice zobrazují kolo, další 4 číslice zobrazují čas ve formátu MM:SS.



Set Workout Time



Set Rest Time




- Podržte tlačítko  po dobu 3 sekund do nastavení, první zelená číslice začne blikat.
- Stisknutím tlačítka +/-  nastavte kolo.
- Druhým stisknutím tlačítka SET  nastavte čas tréninku P1 a zadejte číslice pomocí tlačítka +/- .
- Stisknutím tlačítka SET  potřetí nastavte dobu odpočinku P2 a zadejte čísla pomocí tlačítka +/- .
- Po dokončení všech nastavení podržte tlačítko SET  po dobu 3 sekund, abyste uložili a ukončili nastavení. Časovač přestane blikat.
- Stisknutím tlačítka START  spustíte nový intervalový časovač.



## TABATA Timer

Režim časovače Tabata se skládá z 8 kol s 20 sekundovým časovačem tréninku a 10sekundovým časem odpočinku. Jednou zapípá, když skončí čas tréninku, a dvakrát zapípá, když skončí čas odpočinku.






- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci časovače TBT.
- Stiskněte tlačítko START  pro spuštění / zastavení časovače.
- Dvojitým rychlým stisknutím tlačítka START  vynulujete časovač.

## Časovač pro boj se špatným výsledkem

Režim FGB se skládá ze tří pětiminutových kol a jedné minuty odpočinku mezi jednotlivými koly. Při každém začátku 1minutového tréninku jednou zapípá a při každém začátku 1minutového odpočinku dvakrát zapípá.






- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci časovače FGB.
- Tlačítko Přes  pro spuštění / zastavení časovače.
- Dvojitým rychlým klepnutím na tlačítko START  vynulujete časovač.

## Stopky

Časovač počítá od nuly (formát minut, sekund a setin sekundy).



- Stisknutím tlačítka FUNCTION  vyberte funkci stopek.
- Tlačítko Pres  pro spuštění / zastavení časovače.
- Dvojitým rychlým klepnutím na tlačítko  se vrátíte na nulu.