

# Bedienungsanleitung

KondiMaster – Signaltonger für Zirkeltraining  
Rundengong für viele Kampfsportarten

Der 'KondiMaster' signalisiert über einen lauten „Piep“ Ton  
verschiedene Intervallzeiten für Zirkeltraining  
oder die Intervallzeiten für Box- bzw. Pausenzeiten im Ring.

Einfache Bedienung durch einen Drehschalter für alle  
Funktionen  
und einem großen Ein/Aus Schalter. (auch mit  
Boxhandschuhen bedienbar)



Lautsprecher/  
Buzzer

Drehschalter  
zur funktionsWahl

Ein/Aus schalter

## Funktion 1 bis 5:

10sek. , 15sek. , 20sek. , 30sek. , 40sek.

Signalton im 10, 15, 20, 30 und 40 Sekunden Takt (Zirkeltraining)

## Funktion 6 bis 8:

Signalton für den Boxkampf in folgenden Intervallen :

1 Min. Boxen /1 Min. Pause /...

2 Min. Boxen /1 Min. Pause /...

3 Min. Boxen /1 Min. Pause /...

## Funktion 9:

Pyramide "Trainee"

Signalton für das Partnertraining mit ansteigenden  
und absteigenden Zeiten (Zirkeltraining)

10/10    20/20    30/30sek.    20/20    10/10

## Funktion 10:

Pyramide "Fighter"

Signalton für das Partnertraining mit ansteigenden  
und absteigenden Zeiten (Zirkeltraining)

10/10    20/20    30/30    40/40 sek.    30/30    20/20    10/10

## Anwendungsbeispiel für die FUNKTIONEN 9 und 10:

"Pyramide Trainee" und "Pyramide Fighter" Ideal für das  
Konditions Partnertraining !!

Und so funktioniert`s: (Beispielfall)

Es trainieren Boxer 1 und Boxer 2 im Partnertraining (z.B. links  
/rechts Kombination).

Durch den ersten Signalton wird der START der Übung  
signalisiert.

Boxer 1 boxt links /rechts - Boxer 2 nimmt die Schläge durch  
hochhalten der Boxhandschuhe auf.

Nach 10 Sekunden ertönt der zweite Signalton - dieser  
Piepton kündigt den Wechsel an.

Nun nimmt Boxer 1 die Schläge auf und Boxer 2 schlägt die  
links / rechts Kombi.

Nach weiteren 10 Sekunden ertönt der Kondimaster erneut.

Nun ist wieder Boxer 1 am Zug jedoch wird die Übung auf  
jeweils 20 Sekunden pro Boxer erhöht.

Sind diese geschafft wird noch mal auf jeweils 30 Sekunden  
erhöht.

Dach diesem "Höhepunkt" wird die Dauer der Übung wieder  
gesenkt - erst auf jeweils 20 Sekunden dann noch auf jeweils  
10 Sekunden.

- ENDE

Gewicht: 200 gram

Lautstärke: ca. 95 Dezibel

Größe: 17 x 8 x 3,3 [cm]

Betrieb mit 9V Block Batterie

**STEFAN BURGER TECHNIK**  
sport equipment

