

Bedienungsanleitung

GYM Interval Timer **“KondiMaster TABATA”**

Boxtimer
Interval Timer
Multifunktions-Uhr



INTERVALL ZEIT einstellen und SPEICHERN:

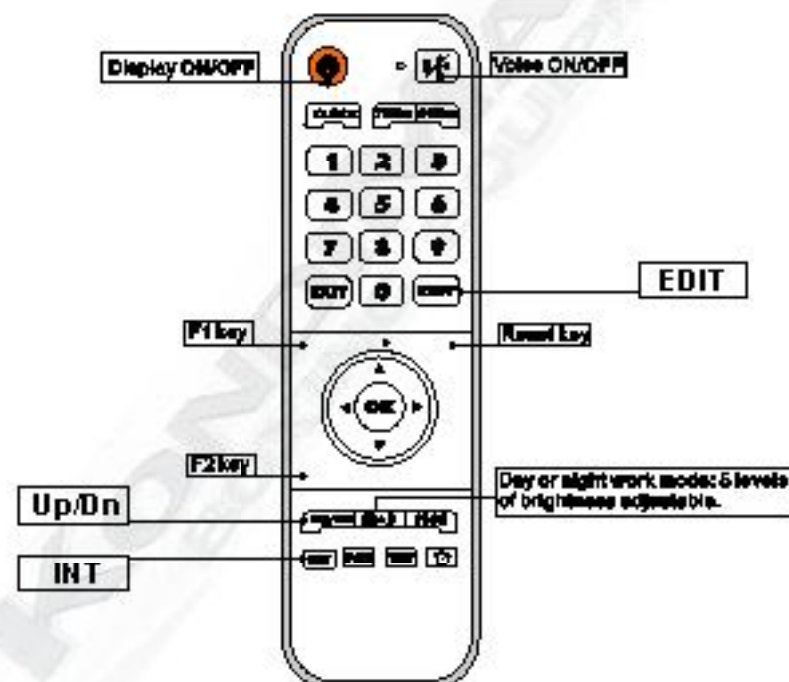
Beispiel (typischer Intervall für den Boxsport)
 06 Runden > mit 03:00 Minuten Boxzeit und 01:00 Minuten
 Pause

- Schalten Sie das Gerät ein >> **ON/OFF**
- Drücken Sie **INT** 99 88.88
- Drücken Sie **EDIT**
- Drücken Sie "0"
- Drücken Sie "6" P1 88.88
- Drücken Sie **EDIT**
- Drücken Sie "0"
- Drücken Sie "3" P1 03.00
- Drücken Sie "0" P2 88.88
- Drücken Sie **EDIT**
- Drücken Sie "0"
- Drücken Sie "1" P2 01.00
- Drücken Sie "0"
- Drücken Sie **EDIT**
- **Drücken Sie "1"** (Sie wählen Speicherplatz 1)
- **Es ertönt ein Signalton >>> FERTIG !**
- Drücken Sie OK um den Intervall zu starten

Gespeicherte Intervallzeit STARTEN:

Beispiel: Starten von Speicherplatz 1

- Schalten Sie das Gerät ein >> **ON/OFF**
- Drücken Sie "1"
- **ACHTUNG:** Der Intervall startet voreingestellt bei **00:00** und zählt aufwärts bis z.B. 03:00
 >>> **Drücken Sie mehrmals "Up/Dn"** damit der Intervall z.B. bei 03:00 startet und auf 00:00 herunter zählt
- Drücken Sie **"OK"** um den Intervalltimer zu starten



ACHTUNG:

>>> STOPPEN Sie den aktuellen Modus mit "OK" bevor Sie in einen anderen Modus wechseln!! <<<

10 Sekunden Vorbereitungszeit

- Drücken Sie "+/- 10S" um den Vorbereitungs-Countdown zu aktivieren bzw. deaktivieren



Active



Deactive

F1 >>> 100 Minuten count-up timer

Zählt von 00:00 bis 99:59

- Drücken Sie F1



- Drücken Sie **OK** für **Start / Stop** und bzw. zum erneuten Starten
- Drücken Sie **RESET** zur Rückstellung auf 00:00
- Dieser voreingestellte Timer kann nicht verändert werden!

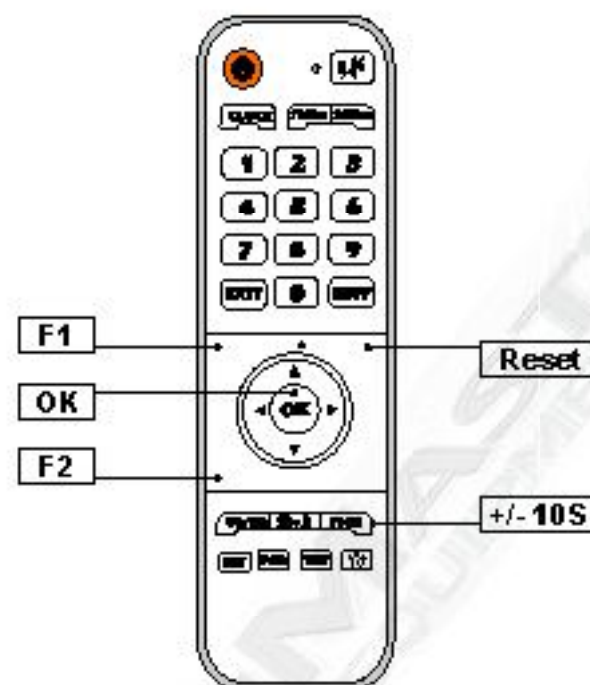
F2 >>> 20 Minuten count-down timer

Zählt von 20:00 bis 00:00

- Drücken Sie F2



- Drücken Sie **OK** für **Start / Stop** und bzw. zum erneuten Starten
- Drücken Sie **RESET** zur Rückstellung auf 20:00
- Dieser voreingestellte Timer kann nicht verändert werden!



ACHTUNG:

>>> STOPPEN Sie den aktuellen Modus mit "OK" bevor Sie in einen anderen Modus wechseln!! <<<

FGB >>> Fight gone bad

"Fight gone bad" besteht aus 3 Boxrunden mit 5 Minuten und je einer Minute Pause dazwischen.

- Drücken Sie FGB



Drücken Sie **OK** für **Start / Stop** und bzw. zum erneuten Starten

- Drücken Sie **RESET** zur Rückstellung auf 17:00
- Dieser voreingestellte Timer kann nicht verändert werden!

TBT >>> TABATA

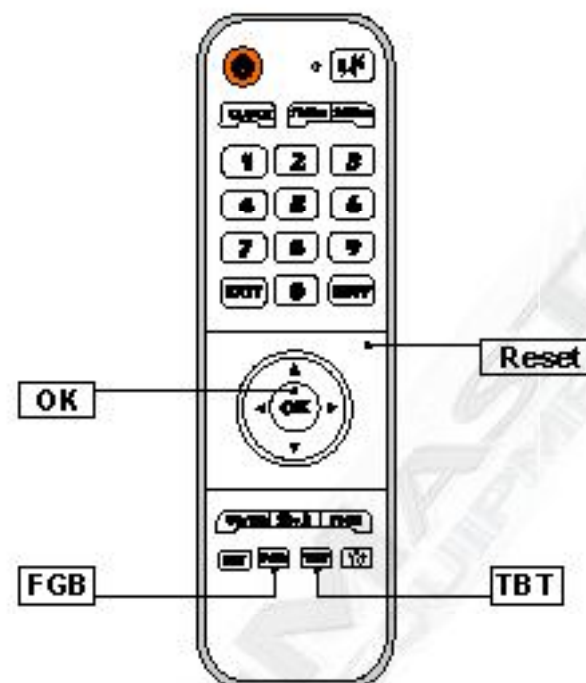
"TABATA" besteht aus 8 Intervallrunden mit 20 Sekunden

Aktionszeit und 10 Sekunden Pausenzeit.

- Drücken Sie "TBT"



- Drücken Sie **OK** für **Start / Stop** und bzw. zum erneuten Starten
- Drücken Sie **RESET** zur Rückstellung auf 00:00
- Dieser voreingestellte Timer kann nicht verändert werden!



ACHTUNG:

>>> STOPPEN Sie den aktuellen Modus mit "OK" bevor Sie in einen anderen Modus wechseln!! <<<

“Count-down” Timer >> Frei programmierbar

- Drücken Sie die "Pfeil nach unten" Taste ▼

dn 99:59

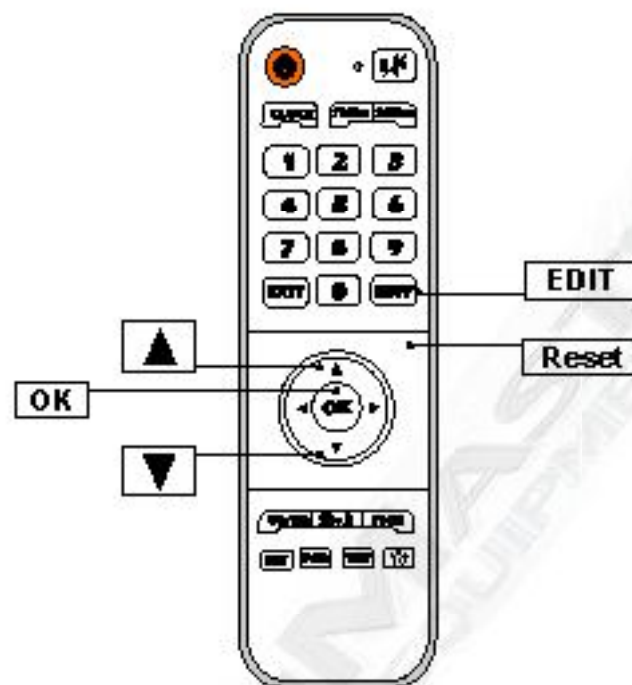
- Drücken Sie **OK** für **Start / Stop** und bzw. zum erneuten Starten
- Drücken Sie **RESET** zur Rückstellung auf Beginn
- Die "Count down" Startzeit ist wie folgt einstellbar:
- Drücken Sie "EDIT"
- Geben Sie mit den Zifferntasten die Startzeit ein
- Drücken Sie erneut "EDIT"
- Drücken Sie 1 bis 9 zur Wahl des Speicherplatzes

“Count-up” Timer >> Frei programmierbar

- Drücken Sie die "Pfeil nach oben" Taste ▲

UP 00:00


- Drücken Sie **OK** für **Start / Stop** und bzw. zum erneuten Starten
- Drücken Sie **RESET** zur Rückstellung auf Beginn
- Die "Count up" Endzeit ist wie folgt einstellbar:
- Drücken Sie "EDIT"
- Geben Sie mit den Zifferntasten die Endzeit ein
- Drücken Sie erneut "EDIT"
- Drücken Sie 1 bis 9 zur Wahl des Speicherplatzes



ACHTUNG:

>>> STOPPEN Sie den aktuellen Modus mit "OK" bevor Sie in einen anderen Modus wechseln!! <<<

F5 >>> STOPUHR

- Drücken Sie 

F5 00:00

- Drücken Sie **OK** für **Start / Stop** und bzw. zum erneuten Starten
- Drücken Sie **RESET** zur Rückstellung auf 00:00
- Der maximale Wert ist 99 Minuten 59 Sekunden und 99 hundertstel Sekunden (99 59:99)
- Dieser voreingestellte Timer kann nicht verändert werden!

Uhrzeit einstellen

- Drücken Sie die "CLOCK"
- Sie können zwischen "24Hrs" und "12Hrs" wählen

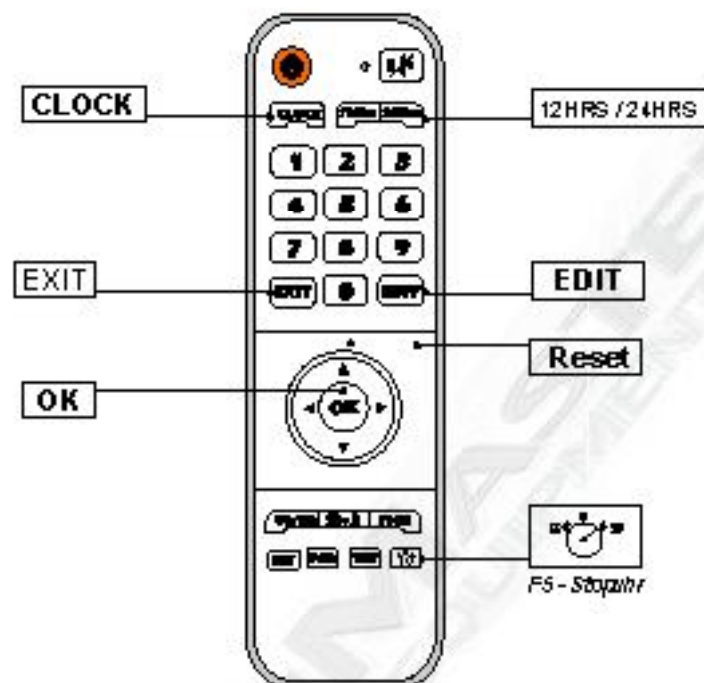
08:58

Military Time(24hrs)

8:58

Standard Time(12hrs)

- Drücken Sie "EDIT"
- Stellen Sie die Uhrzeit ein
- Drücken Sie erneut "EDIT" um die Uhrzeit abzuspeichern
- oder "EXIT" um den Modus ohne Speichern zu verlassen



PRODUKTBESCHREIBUNG:
KondiMaster TABATA (Art.Nr. 1009)

- Sehr helle LED Anzeige mit 6 Ziffern
- Aluminium Gehäuse Größe: 64x 16 x 5cm / Nettogewicht 2.0 kg
- Stromversorgung über 12V (DC) / 2A Netzadapter (Betreiben Sie das Gerät nur mit der mit original Stromversorgung)
- Fernbedienung (Betrieb mit 2 Stück AAA Batterien - nicht im

ACHTUNG:

>>> STOPPEN Sie den aktuellen Modus mit "OK" bevor Sie in einen anderen Modus wechseln!! <<<

Kurzanleitung

INTERVALL ZEIT einstellen und SPEICHERN:

Beispiel: 06 Runden > mit 03:00 Min. Boxzeit und 01:00 Min. Pause

- Schalten Sie das Gerät ein >> **ON/OFF**
- Drücken Sie **INT** >> **EDIT**
- Drücken Sie **"0"** >> **"6"** >> **EDIT**
- Drücken Sie **"0"** >> **"3"** >> **"0"** >> **"0"** >> **EDIT**
- Drücken Sie **"0"** >> **"1"** >> **"0"** >> **"0"** >> **EDIT**
- **Drücken Sie "1"** (Sie wählen Speicherplatz 1) >> **FERTIG !**

Kurzanleitung

Gespeicherte Intervallzeit starten:

Beispiel: Starten von Speicherplatz 1

- Schalten Sie das Gerät ein >> **ON/OFF**
- Drücken Sie **"1"** (Sie wählen Speicherplatz 1)
- **Drücken Sie "Up/Dn"** und wählen Sie die Richtung in der die Uhr zählt
- Drücken Die **"OK"** >>> **FERTIG**

ACHTUNG:

>>> STOPPEN Sie den aktuellen Modus mit "OK" bevor Sie in einen anderen Modus wechseln!! <<<