

Sport-Thieme Stoppuhr „Intervall Timer Pocket“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



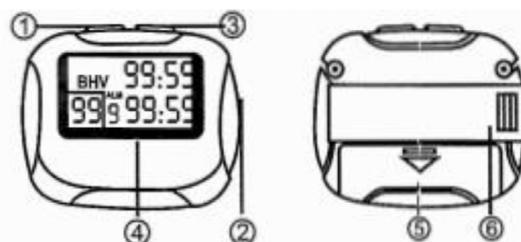
BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Funktionen

- 1.1 Für den Gebrauch bei Crossfit, Yoga, Hiit, MMA/Boxen, Kugelhanteln, Gewichtheben, Laufen, Dehnen und anderem Sporttraining
- 1.2 Einstellbare Intervallzeiten: 2–99 Wiederholungen, 1–2 Intervalle, Zeitmessung bis 99 Minuten und 59 Sekunden
- 1.3 Count-up Timer: 1/100 Sekunde, Zeitmessung bis 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden
- 1.4 Alarm und Vibration, „Ausschalten“ Funktion
- 1.5 Sicherer Gürtelclip
- 1.6 Stromversorgung: 1× AAA-Batterie (1,5 V)
- 1.7 Abmessungen: 65×53×26,5 mm
- 1.8 Gewicht: 44 g (einschließlich Batterie).

2. Belegung der Tasten

- 1) „Weiter“ Taste
- 2) „Start“ Taste
- 3) „Wechseln“ Taste
- 4) LCD-Bildschirm
- 5) Batterieabdeckung
- 6) Clip



3. LCD-Anzeige

Intervall Count-down Modus

- 1) Erste Intervallzeit
- 2) Zweite Intervallzeit
- 3) Dauer des Alarms
- 4) Anzahl der Wiederholungen
- 5) Alarmtyp



Count-up Modus

- 1) Stunde
- 2) Minute
- 3) Sekunde
- 4) 1/100 Sekunde
- 5) Alarmtyp



4. Betriebsanleitung

4.1 Ein-/ausschalten

Einschalten: Drücken Sie zum Einschalten eine beliebige Taste.

Ausschalten: Halten Sie die [NEXT] Taste für 2 Sekunden, um die Stoppuhr auszuschalten.

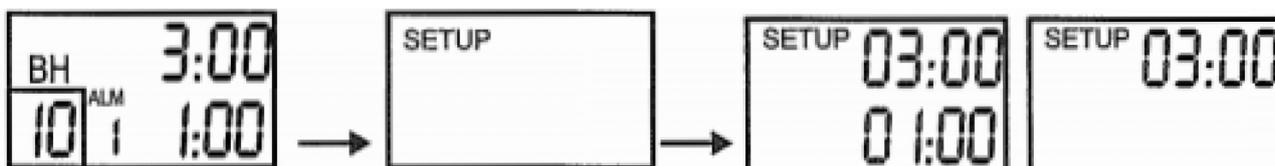
4.2 Count-up/-down Modus

Wenn Sie im Count-down Modus starten, halten Sie [NEXT] und drücken Sie [CHANGE], um zum Count-up Modus zu gelangen.

Wenn Sie im Count-up Modus starten, halten Sie [NEXT] und drücken Sie [CHANGE], um zum Count-down Modus zu gelangen.

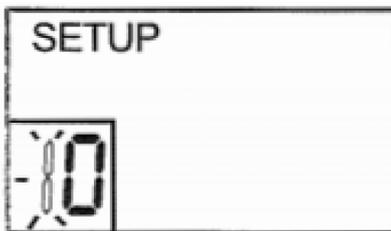
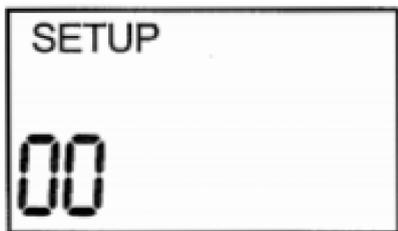
4.3 Einstellungen Count-down Timer

- 4.3.1 Drücken Sie im Count-down Modus die [CHANGE] Taste. Wenn dann SETUP angezeigt wird, drücken Sie die [NEXT] Taste. Drücken Sie dann die [CHANGE] Taste, um je nach Ihren Bedürfnissen 1 oder 2 Intervalle auszuwählen.



4.3.2 Intervallzeiten einstellen

Drücken Sie die [NEXT] Taste, um die Intervallzeit einzustellen. Wenn die erste Ziffer der Intervallzeit blinkt, drücken Sie die [CHANGE] Taste, um die benötigte Zeit einzustellen, usw. (Minimum Intervallzeiten = 2 Sekunden).



4.3.3 Anzahl der Wiederholungen einstellen

Wenn Sie die Einstellung der Intervallzeiten beendet haben, drücken Sie die [NEXT] Taste, um die Anzahl der Wiederholungen einzustellen. Die erste Ziffer blinkt jetzt. Drücken Sie die [CHANGE] Taste, um die gewünschte Anzahl einzustellen.

Aufwärts zählen von Wiederholungen: Wenn die Anzahl der Wiederholungen 00 ist, gibt es keinen Rahmen um die Wiederholungen und sie werden am Ende jeder Zählung um 1 erhöht.

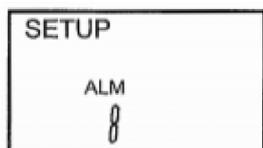
Abwärts zählen von Wiederholungen: Wenn die Anzahl der Wiederholungen 1–99 ist, gibt es einen Rahmen um die Wiederholungen und sie werden am Ende jeder Zählung um 1 verringert.

4.3.4 Alarmtyp einstellen

Wenn Sie die Anzahl der Wiederholungen eingestellt haben, drücken Sie die [NEXT] Taste, um den Alarmtyp einzustellen. Drücken Sie die [CHANGE] Taste, um BH (Piepton hoch), BL (Piepton niedrig), V (Vibrieren), BHV (Piepton hoch + vibrieren) oder BLV (Piepton niedrig + vibrieren) zu wählen.

4.3.5 Dauer des Alarms einstellen

Wenn Sie den Alarmtyp eingestellt haben, drücken Sie die [NEXT] Taste, um die Alarmdauer einzustellen. Drücken Sie die [CHANGE] Taste, um 1, 2, 5 oder 9 Sekunden zu wählen.



Countdown	2 Sec	3-5 Sec	6-10 Sec	Over 11 Sec
Alarm duration	1 Sec	1,2 Sec	1,2,5 Sec	1,2,5,9 Sec

4.3.6 Einstellungen verlassen

Wenn Sie die Alarmdauer eingestellt haben, drücken Sie die [NEXT] Taste, um die Einstellungen zu verlassen

4.4 Schritte des Countdown Timer Betriebs

4.4.1 Start

Drücken Sie die [START] Taste, ein Signalton erinnert Sie an den Start der Zeitnahme. Am Ende der ersten Intervallzeit ertönt ein Signalton und die zweite Intervallzeit beginnt. Wenn die zweite Intervallzeit vorbei ist, ertönt ein Signalton und eine Wiederholung wird aufgezeichnet

4.4.2 Pause

Während des Betriebs kann der Timer durch dreimaliges Drücken der [START] Taste innerhalb von 2 Sekunden gepaust werden. Drücken Sie die [START] Taste, um das Timen nach Bedarf wieder zu starten.

4.4.3 Nullstellen

Halten Sie während des Betriebs die [START] Taste für 3 Sekunden gedrückt, bis die vorherige Variable angezeigt wird. Drücken Sie die [START] Taste, um das Timen nach Bedarf wieder zu starten.

4.4.4 Beenden

Während des Aufwärtszählens wird die vorherige Variable wieder angezeigt, sobald die Anzahl der Wiederholungen 99 erreicht hat. Während des Abwärtszählens ertönt für 15 Sekunden ein Signalton, wenn die Zeit auf null ist. Dann wird wieder die vorherigen Variable angezeigt. Wenn der Signalton für 15 Sekunden ertönt, kann die [START] Taste einmal gedrückt werden. Der Signalton stoppt für 3 Sekunden und ertönt dann wieder. Wenn Sie die [START] Taste zweimal drücken, wird der Alarm gestoppt und die vorherige Variable wird wieder angezeigt.

4.5 Schritte des Count-up Timer Betriebs

- 4.5.1 Wenn Sie im Count-down Modus starten, halten Sie [NEXT] und drücken Sie [CHANGE], um zum Count-up Modus zu gelangen.
- 4.5.2 Drücken Sie die [START] Taste, um das Timen zu starten. Die Zeit wird angehalten, wenn Sie die [START] Taste ein zweites Mal drücken.
- 4.5.3 Wenn der Timer gepaust ist, drücken Sie die [CHANGE] Taste, um den Wert auf null zurückzusetzen.
- 4.5.4 Das löscht alle Daten und die Zählung wird neu gestartet, wenn die Zeit 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden erreicht hat. Stunden-Minuten-Sekunden-1/100-Sekunden werden angezeigt, wenn die Zeit bis zu einer Stunde beträgt.

5. Wartung

- 5.1 Von heißer Sonneneinstrahlung und hohen Temperaturen fernhalten.
- 5.2 Von ätzenden Flüssigkeiten und scharfen Kanten fernhalten und harte Stöße vermeiden.
- 5.3 Wechseln Sie die Batterie rechtzeitig, wenn die Anzeige schwach wird.
- 5.4 Die Gewährleistungszeit beträgt ein Jahr; Batterien und physische Beschädigungen sind davon ausgeschlossen.
- 5.5 Produkt Leistungsstandard: GB/T 22778-2008.

6. Batteriewechsel



Batterietyp: R03P (AAA) 1,5V-Zink-Mangan-Trockenbatterie, 400mAh

Öffnen Sie den Batteriedeckel und setzen Sie die Batterie ein.