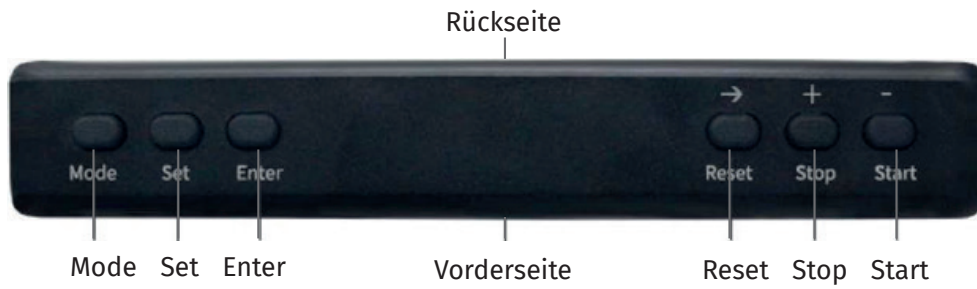


Sport-Thieme Intervalltimer „Mobil“

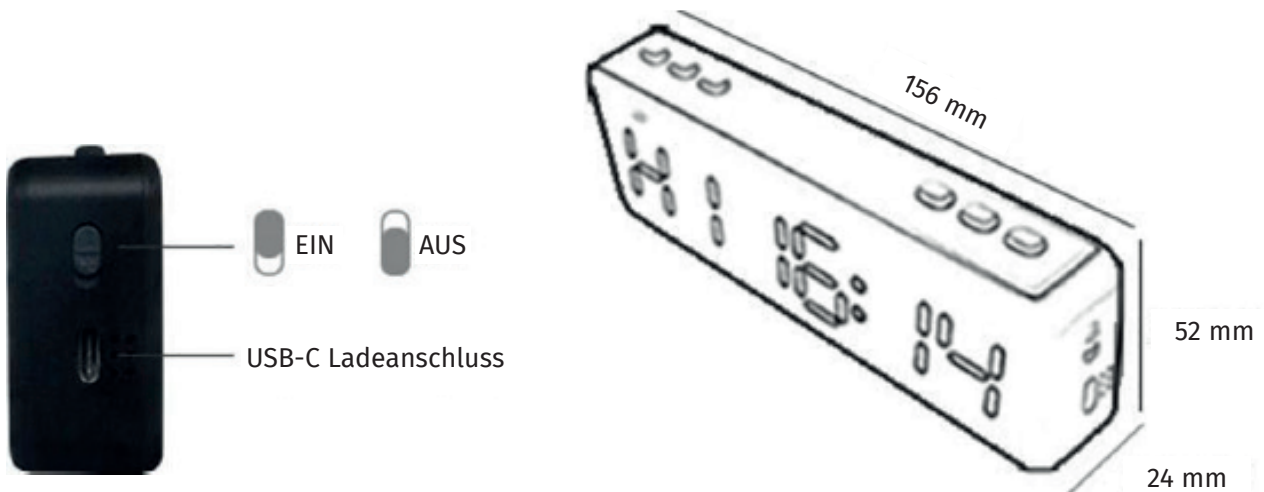
Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

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.





- Ladeanzeige
- Beim Laden bleibt das Licht an
 - Das Licht blinkt, wenn der Akku fast leer ist
 - Es geht aus, wenn der Akku voll ist



Funktion

- CLOCK (Uhr)---Format 12/24 Std. HH:MM.
- MIIT---1 Min. Training, 1 Min. Pause, 99 Runden.
- HIIT---30 s Training, 30 s Pause, 99 Runden.
- ABATA---20 s Training, 10 s Pause, 8 Runden.
- EMOM1---5 Min. Training, 1 Min. Pause, 5 Runden.
- EMOM2---5 Min. Training, 1 Min. Pause, 3 Runden.
- FGB1---1 Min. Training, keine Pause, 17 Runden.
- FGB2---1 Min. 30 s Training, 1 Min. Pause, 17 Runden.
- WRC---10 Gruppen mit eigenen Programmen.
- UP (Aufwärts)---Format MM:SS, 00:00 bis 99:59.
- DOWN (Abwärts)---Format MM:SS, 99:59 bis 00:00.
- STOPWATCH (Stoppuhr)---Format MM:SS:ss(l/10 s) (1/100 s), 00:00:00 bis 99:59:99.

Beschreibung der Tasten

MODE: Modus umschalten

SET: Zum Bearbeiten gehen

ENTER: Bearbeitete Daten speichern

RESET/->: Zeit zurücksetzen/Cursor bewegt sich (Bearbeiten)

STOP/+: Pause /+1 (Bearbeiten)

START/-: Start / -1 (Bearbeiten)

Allgemeine Bearbeitung

1. Schalten Sie das Gerät ein und drücken Sie MODE, um in den Uhrmodus zu schalten, der als 00:00 angezeigt wird. Hinweis: Wenn das Gerät ein- und ausgeschaltet wird, piept der Timer eine Zeit lang. Das ist ein normales Signal für das Hoch- und Herunterfahren des Systems.
2. Drücken Sie SET, um in den Bearbeitungsmodus zu gehen.
(Blinkende Zahlen können bearbeitet werden)
Einstellen der Uhr - der Bildschirm zeigt z. B. H1 00:00 an. Drücken Sie SET, um zum Bearbeiten zu gehen, drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen.
Drücken Sie + oder -, um die Zeit zu ändern, und drücken Sie ENTER, um den geänderten Wert zu speichern.
(H1 steht für das 24-Stunden-Format und H2 steht für das 12-Stunden-Format. Das 12- bzw. 24-HFormat kann mit der Taste +/- STOP umgeschaltet werden)

Einstellen von Aufwärts-/Abwärtszählen

z.B. - 30 Minuten aufwärts zählen

Drücken Sie MODE, um in den UP-Modus zu wechseln, Anzeige UP 00:00.

Drücken Sie ENTER, um die Bearbeitung zu starten, drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen, drücken Sie + oder -, um die Zeit auf UP 30:00 zu ändern, und drücken Sie ENTER, um die Daten zu speichern.

Hinweis: Nach dem Speichern der Daten wird die Anzeige auf null zurückgesetzt (der eingestellte Wert ist der Maximalwert beim Aufwärtszählen).

Drücken Sie START, um den 20-Minuten-Countup zu starten.

z.B. - 20-Minuten-Countup

Drücken Sie MODE, um in den DOWN-Modus zu wechseln, Anzeige DN 00:00.

Drücken Sie SET, um zum Bearbeiten zu gehen. Drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen, drücken Sie + oder -, um die Zeit auf DN 30:00 zu ändern und drücken Sie START, um die Daten zu speichern. Drücken Sie START, um den 20-Minuten-Countdown zu starten.

Intervalleinstellung WRC Training und Ruhezeit

1. Schalten Sie auf die Gruppennummer für selbst definierte Programme um. Drücken Sie MODE, um in den WRC-Modus zu wechseln, drücken Sie RESET, und drücken Sie dann -/STOP, um zwischen den selbst definierten Gruppen P0 bis P9 umzuschalten.
2. Speichern Sie eine Gruppe mit Trainings- und Ruhezeiten als P0.
(F1=20s,C1=18s,F2=15s,C2=12sSchleife = 3)
Drücken Sie im WRC-Modus RESET und dann + / STOP, um die selbst definierten Gruppen auf P0 umzuschalten. Drücken Sie SET, um Trainingszeit 1 zu bearbeiten. Der Bildschirm zeigt F1 .
Drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen.
Drücken Sie + oder -, um die Zeit auf F1 00 20 zu ändern. Drücken Sie ENTER, um die Daten zu speichern.
Drücken Sie MODE, um Ruhezeit 1 zu bearbeiten, der Bildschirm zeigt C1. Drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen.
Drücken Sie + oder -, um die Zeit auf C1 00 18 zu ändern. Drücken Sie ENTER, um die Daten zu speichern. Drücken Sie dann SET, um die Trainingszeit 2 zu bearbeiten. Der Bildschirm zeigt F2 , drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen. Drücken Sie + oder -, um die Zeit auf F2 00 15 zu ändern. Drücken Sie ENTER, um die Daten zu speichern.
Drücken Sie MODE, um die Ruhezeit 2 zu bearbeiten, der Bildschirm zeigt C2. Drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen.
Drücken Sie + oder -, um die Zeit auf C2 00 12 zu ändern, und drücken Sie ENTER, um die Daten zu speichern.
Drücken Sie dann 2 Sekunden lang ENTER, um die Bearbeitung der Trainings- und Ruhezeiten zu verlassen. Gehen Sie zur Einstellung der Zyklusnummer, der Bildschirm zeigt C-C 01. Drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen. Drücken Sie + oder -, um auf C-C 03 zu ändern. Drücken Sie ENTER, um die Daten zu speichern und die Bearbeitung automatisch zu beenden. Drücken Sie Start, um das Programm zu starten.

Stoppuhr

- Drücken Sie MODE, um in den Stoppuhrmodus zu schalten.
- Der Bildschirm zeigt 00:00:00 an.
- Zum Starten drücken Sie START.
- Zum Stoppen drücken Sie STOP.
- Zum Zurücksetzen auf 00:00:00 drücken Sie RESET.

Standardmodus

MIIT -- 1 Min. Training, 1 Min. Pause, 99 Runden.

HIIT -- 30 s Training, 30 s Pause, 99 Runden.

TABATA -- 20 s Training, 10 s Pause, 8 Runden.

EMOM1 -- 5 Min. Training, 1 Min. Pause, 5 Runden.

EMOM2 -- 5 Min. Training, 1 Min. Pause, 3 Runden.

FGB1 -- 1 Min. Training, keine Pause, 17 Runden.

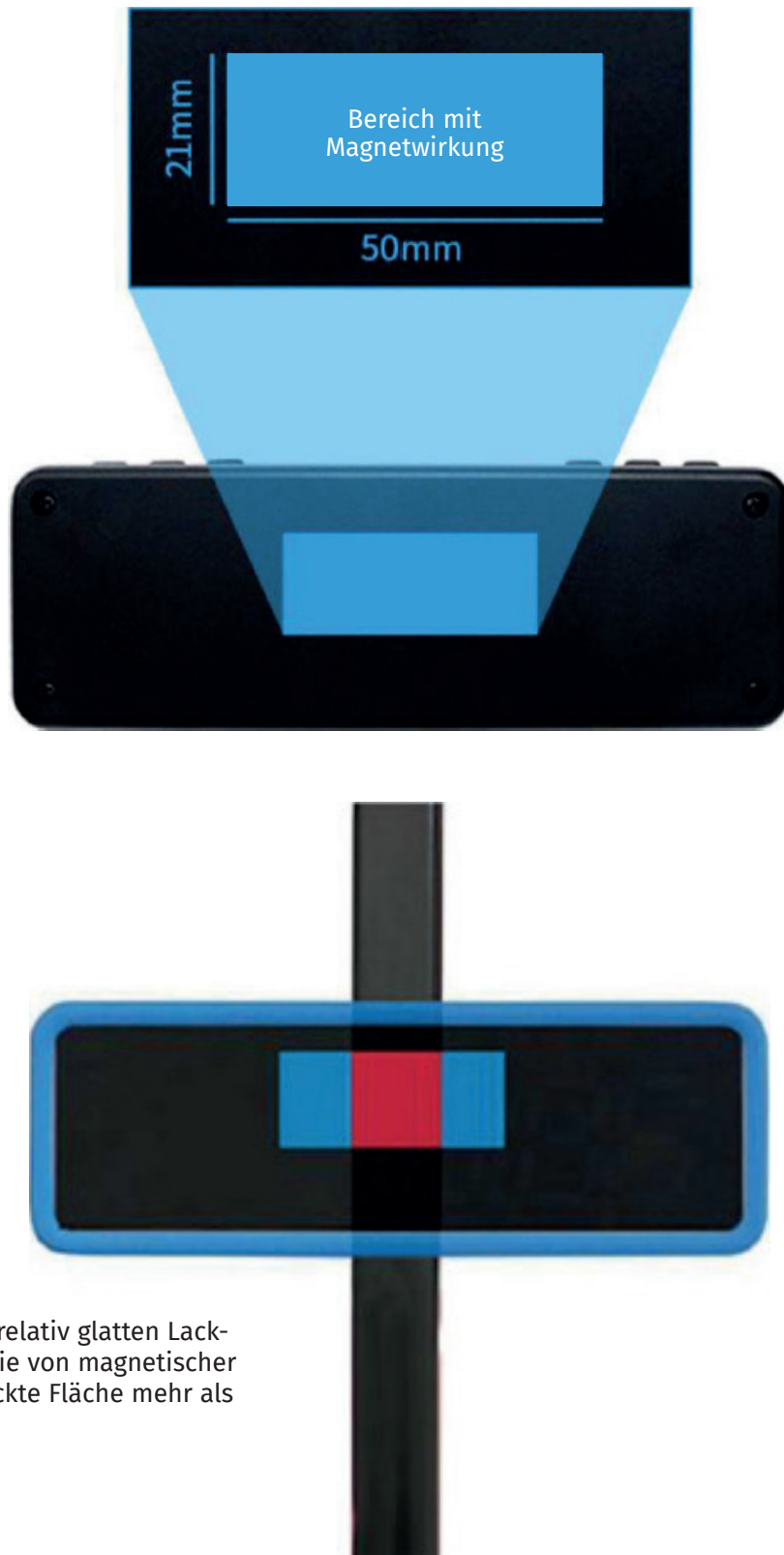
GB2 -- 1 Min. 30 s Training, 1 Min. Pause, 17 Runden.

Grundlegende Bedienung:

1. Um den Modus umzuschalten, drücken Sie MODE.
2. Zum Starten drücken Sie START, zum Anhalten drücken Sie STOP, zum Zurücksetzen drücken Sie RESET.

Vorsichtsmaßnahmen für Magnetwirkung auf der Rückseite

Nur ein Teil der Rückseite hat einen Magneten (nicht die ganze Rückseite)



Hinweis: Bei einer relativ glatten Lackoberfläche sollte die von magnetischer Anziehung abgedeckte Fläche mehr als 50 % erreichen.

Einstellungen für 10-Sekunden-Vor-Countdown und Systemtöne

1. Drücken Sie bei eingeschaltetem Gerät 3 Sekunden lang die Taste MODE und lassen Sie sie los, wenn der Bildschirm schwarz ist.
2. Drücken Sie + / STOP, um den 10-Sekunden-Vor-Countdown ein- bzw. auszuschalten; drücken Sie - / START, um den Ton ein- bzw. auszuschalten.
3. Zum Beenden drücken Sie MODE.

Einstellung der Lautstärke

1. Schalten Sie das Gerät ein, drücken Sie 3 Sekunden lang auf MODE und lassen Sie die Taste los, wenn der Bildschirm erlischt.
2. Drücken Sie -/START, um zur Lautstärkeeinstellung zu gehen. Drücken Sie dann -/START, um die Lautstärke umzuschalten (insgesamt 3 Stufen, 0=Stummschaltung).
3. Drücken Sie MODE, um die Einstellung zu beenden.

Einstellung der Helligkeit

1. Drücken Sie bei eingeschaltetem Gerät 3 Sekunden lang die Taste MODE und lassen Sie sie los, wenn der Bildschirm schwarz ist.
2. Drücken Sie RESET/->, um den Bildschirm für die Helligkeitseinstellung aufzurufen, und drücken Sie weiter auf RESET/->, um die Helligkeit zu ändern (3 Stufen).
3. Zum Beenden drücken Sie MODE.

H1/H2-Uhrzeitanzeige

1. Drücken Sie bei eingeschaltetem Gerät 3 Sekunden lang die Taste MODE und lassen Sie sie los, wenn der Bildschirm schwarz ist.
2. Drücken Sie ENTER, um die Anzeige des 12H/24H-Formats (H1/H2) ein- bzw. auszuschalten.
3. Zum Beenden drücken Sie MODE.

Daten zurücksetzen

1. Drücken Sie 3 Sekunden lang gleichzeitig ENTER und RESET, um das Selbsttestprogramm aufzurufen und die Daten zurückzusetzen.

Beispiel für Bedienung

Eine Minute Trainingszeit, 30 Sekunden Ruhezeit, 10 Zyklen (Tasteneinstellung).

1. Drücken Sie MODE, um in den EMOM1/EMOM2-Modus zu wechseln, Anzeige XX XX:XX. (Die ersten beiden Ziffern zeigen die Anzahl der Wiederholungen, die letzten vier Ziffern zeigen die Minuten und Sekunden)
2. Drücken Sie SET, um die Trainingszeit zu bearbeiten (Anzeige F-XX:XX), drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen, drücken Sie + oder -, um die Zeit auf F-01:00 ändern.
3. Drücken Sie ENTER, um die Daten zu speichern. Danach kommen Sie automatisch zur Bearbeitung der Ruhezeit (Anzeige C-XX:XX). Drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen. Drücken Sie + oder -, um die Zeit auf C-00:30 zu ändern.
4. Drücken Sie ENTER, um die Daten zu speichern. Danach kommen Sie automatisch zur Bearbeitung der Ruhezeit (Anzeige C-XX:XX). Drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen. Drücken Sie + oder -, um die Zeit auf C-00:30 zu ändern.
5. Drücken Sie ENTER, um die Daten zu speichern. Danach kommen Sie automatisch zur Bearbeitung der Zykluszeit (Anzeige C-C-XX). Drücken Sie ->, um den Cursor zu bewegen. Drücken Sie + oder -, um die Anzahl der Wiederholungen auf C-C-10 zu ändern.
6. Um die Daten zu speichern, drücken Sie ENTER.
7. Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie START.

Sicherheitswarnung

Bevor Sie den Timer benutzen, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise.

1. Es wird empfohlen, den Originalakku zu verwenden, um Feuer, Explosionen oder andere Gefahren zu vermeiden.
2. Manche Artikel (oder Teile davon) können durch lange Lagerung in der versiegelten Verpackung beim Entnehmen einen Geruch aufweisen. Das ist als normal anzusehen, und der Geruch wird sich mit der Zeit verflüchtigen, wenn die Produkte der Luft ausgesetzt sind.
3. Verwenden Sie zum Reinigen des Timers keine scharfen Seifen oder aggressiven Reinigungsmittel.
4. Betriebstemperatur: -20 bis +60 °C. Wenn die Umgebungstemperatur außerhalb dieses Bereichs liegt, erlischt die Garantie.
5. Die Ladezeit sollte 8 Stunden nicht überschreiten, andernfalls überhitzt das Gerät und wird beschädigt. Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, schalten Sie es bitte aus und laden Sie es einmal im Monat auf.
6. Nach internationaler Praxis haben wir keine Verantwortung oder Verpflichtung, für Unfälle und Sachschäden aufzukommen, die durch falschen Gebrauch des Produkts verursacht werden.

Produkttyp	Timer
Gewicht	153,7 g
Größe des Produkts	156x52x24 mm
Größe der Zeichen	1 Zoll (2,54 cm)
Akku-Kapazität	1800 mAh
Ladezeit	3 Std.
Leistungsaufnahme	1,48 Wh
Elektrischer Strom	Laden: 1200 mA / Betrieb: 200 mA
Ladespannung	5 V

Lieferumfang: 1 Timer, 1 Netzkabel, 1 Anleitung



Hinweis(e) zur Entsorgung bei Elektro-Geräten und Batterien:

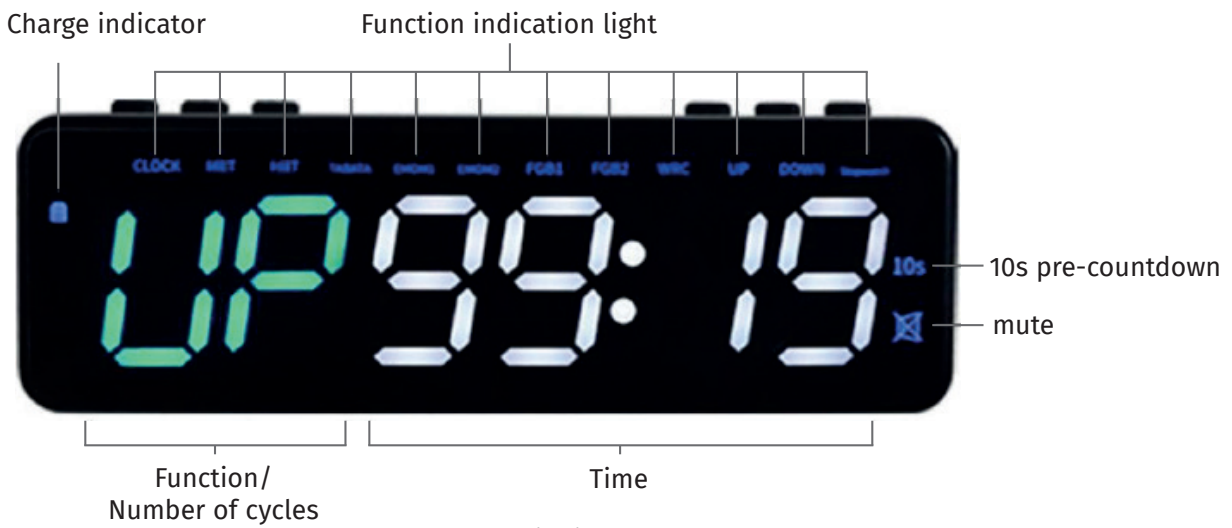
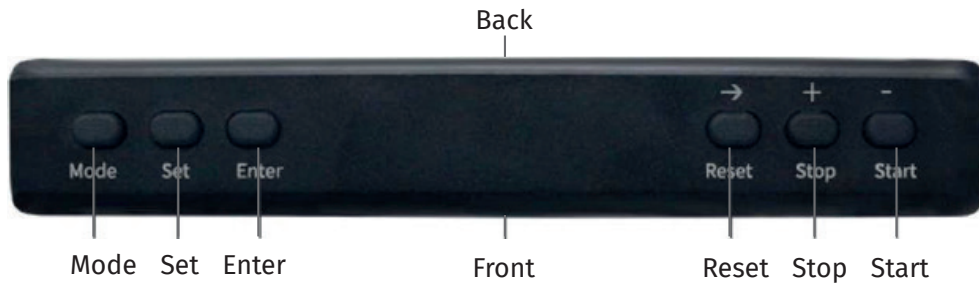
Dieses Elektro- bzw. Elektronikgerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden. Zur Rückgabe stehen in Ihrer Nähe kostenfreie Sammelstellen für Elektroaltgeräte sowie ggf. weitere Annahmestellen für die Wiederverwendung der Geräte zur Verfügung. Die Adressen erhalten Sie von Ihrer Stadt- bzw. Kommunalverwaltung. Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor sie es zurückgeben. Weitere Informationen online: sport-thieme.de

Sport-Thieme „Mobile“ Interval Timer

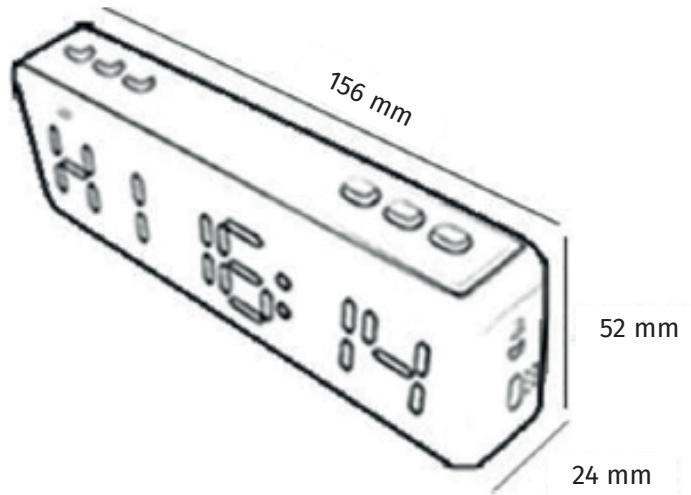
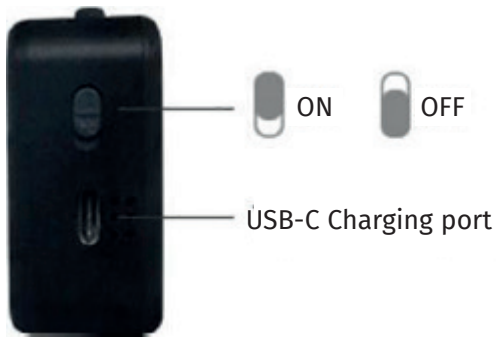
Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.





- Charge indicator
- The light stays on when charging
 - The light flashes when the battery is low
 - Turns off when full



Function

- CLOCK---12/24h format HH:MM.
- MIIT---1 Min workout,1 Min rest,99rounds.
- HIIT---30s workout,30s rest,99rounds.
- TABATA---20s workout,10s rest,9rounds.
- EMOM1---5mins workout,1 Min rest,5rounds.
- EMOM2---5mins workout,1 Min rest,3rounds.
- FGB1---1 Min workout,no rest,17rounds.
- FGB2---1 Min 30s workout,1 Min rest,17rounds.
- WRC---10 groups of customize program.
- UP---MM:SS format,00:00 to 99:59.
- DOWN---MM:SS format,99:59 to 00:00.
- Stopwatch--- MM:SS:ss(l/10s) (1/100s)format, 00:00:00 to 99:59:99.

Button Description

MODE: Switch mode

SET: Enter the editing state

ENTER: save the data edited

RESET/->: Time reset /cursor moves (editing state)

STOP/+ : Pause /+1 (editing state)

START/-: Start / -1 (editing state)

General editing

1. Turn the power on, press MODE to switch to CLOCK mode, which displays as 00:00. Note: When the power is plugged ON/OFF, the timer will beep for a while. That is a normal signal of system boots-trap and shut-down.
2. Press SET to enter the editing state.
(flash ing numbers can be edited)
Clock setting – the screen displays such as H1 00:00. Press SET to enter editing, press -> move the cursor, press + or – modify time, press ENTER to save the edited value.
(H1 stands for 24-hour format and H2 stands for 12- hour format. 12/24H format can be switched by +/- STOP key)

Count up/down setting

e.g. – 30 minutes Count up

Press MODE to switch to UP mode, Display UP 00:00.

Press to enter editing, press -> to move the cursor, press + or – to modify the time as UP 30:00 and press ENTER to save the data.

Note: after saving the data, the display will reset to zero (The value set is the maximum value of Count up).

Press START to start the 30 minutes count up.

e.g. – 20 minutes Count up

Press MODE to switch to Down mode, display DN 00:00.

Press SET to enter editing, press -> to move the cursor, press + or – to modify the time as DN 20:00 and press START to save the data.

Press START to start the 20 minutes countdown.

WRC workout+rest time interval setting

1. Switch the group number of customize program.
Press MODE to switch to WRC mode, press RESET, then press -/stop to switch custom groups, P0 to P9.
2. Save a group of workout and rest time to P0. (F1=20s,C1=18s,F2=15s,C2=12s Loop = 3)
In WRC mode, press RESET then press + / stop to switch custom groups to be P0. Press SET to enter workout time 1 edit, the screen shows F1----, press -> , move the cursor, press + or - modify time as F1 0 0 20, press ENTER to save data.
Press MODE to enter the rest time 1 edit, the screen shows C1----, press -> move the cursor, press + or - modify time as C1 00 18, press ENTER to save the data Then press SET enter the workout time 2 edit , the screen shows F2----, press -> move the cursor, press + or - modify time as F2 00 15, press ENTER to save the data.
Press MODE to enter the rest time 2 edit, the screen shows C2----, press ->, move the cursor, press + or - modify time as C2 00 12, press ENTER to save the data.
Then press the ENTER for 2 seconds to exit the work- out and rest time editing, enter into the cycle number setting, the screen displays C-C 01, press -> move the cursor, press + or - to change to C-C 03, press ENTER to save the data and exit editing automatically, press Start to start the program.

Stopwatch

- Press MODE to switch to Stopwatch mode, the screen.
- Displays 00:00:00.
- Press START to start.
- Press STOP to pause.
- Press RESET to reset to 00:00:00.

Default programms

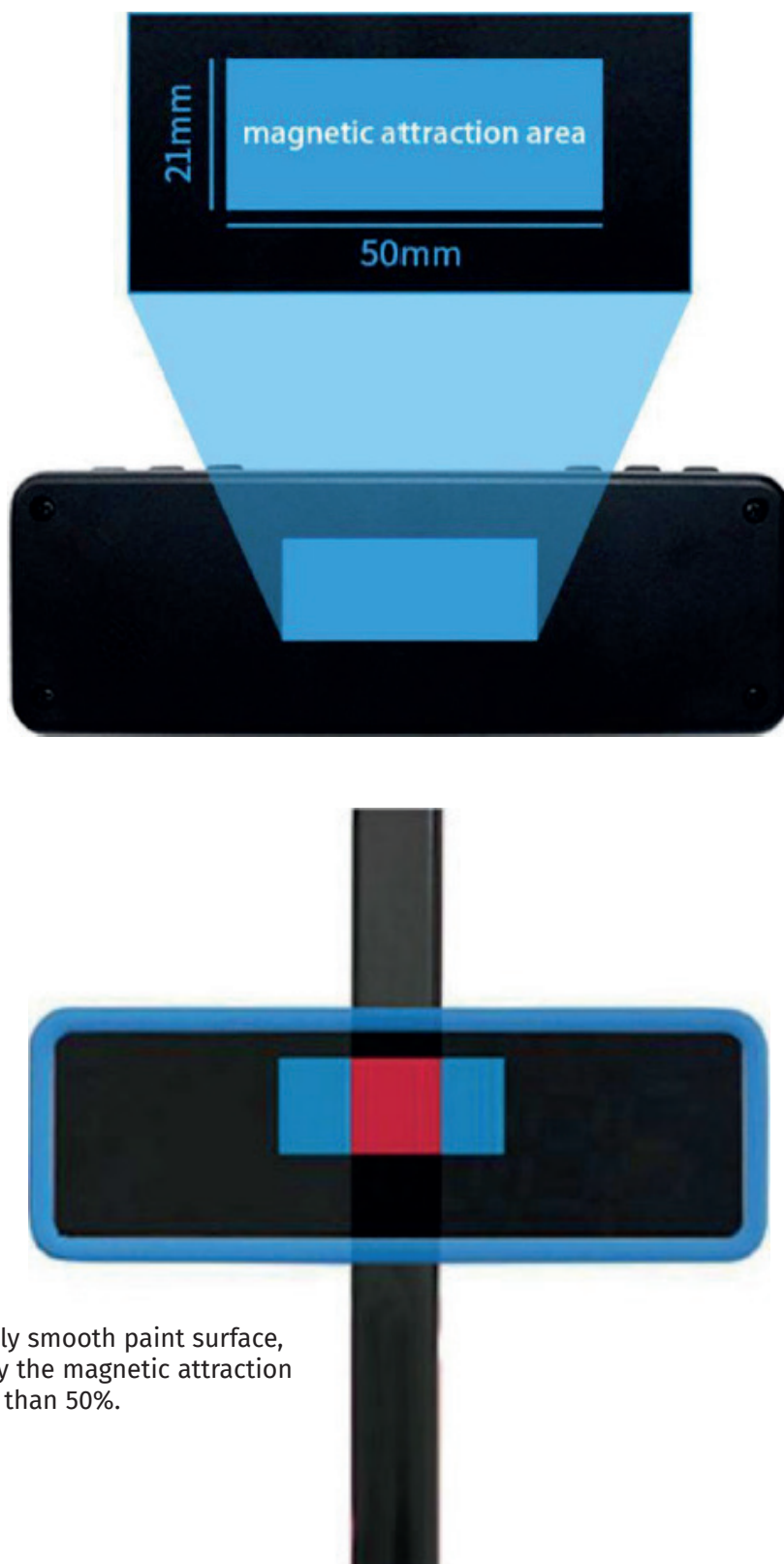
MIIT---1 min workout, 1 min rest, 99 rounds.
HIIT---30s workout, 30s rest, 99 rounds.
TABATA---20s workout, 10s rest, 8 rounds.
EMOM1---5 mins workout, 1 min rest, 5 rounds.
EMOM2---5 mins workout, 1 min rest, 3 rounds.
FGB1---1 min workout,no rest, 17 rounds.
GB2---1 min 30s workout, 1 min rest, 17 rounds.

Basic operations:

1. Press MODE to switch the mode.
2. Press START to start; press STOP to pause; press to RESET reset.

Precautions for back magnetic attraction

Only part of the backside has magnet (not the whole backside)



Note: For a relatively smooth paint surface, the area covered by the magnetic attraction should reach more than 50%.

10 seconds pre-countdown and system sound settings

1. When the power is on, press MODE for 3 seconds and release after the screen is black.
2. Press + / STOP to turn on / off the 10s pre-countdown; press - / START to turn on/off the sound.
3. Press MODE to exit.

Volume adjustment

1. Turn on the power, Press MODE for 3 seconds and release when the screen lights off.
2. Press -/START for enter into volume adjustment, Continue to press -/START for switch the volume (3 levels total, 0=mute).
3. Press MODE exit setting.

Brightness adjustment settings

1. When the power is on, press MODE for 3 seconds and release after the screen is black.
2. Press RESET/-> to enter the brightness adjustment interface and continue to press RESET/-> to change the brightness (3 level).
3. Press MODE exit.

H1/H2 sign settings

1. When the power is on, press MODE for three seconds and release after the screen is black.
2. Press ENTER turn on / off the the sign of 12H/24H format (H1/H2).
3. Press MODE to exit.

Data reset

1. Press ENTER and RESET together for 3 seconds, enter the self-test program and reset the data.

Operation example

One minute of training time, 30 seconds of rest time, 10 cycles (key setting).

1. Press MODE to switch to EMOM1/EMOM2 mode, display XX XX:XX.(The first two digits show the number of times, the last four digits show the minutes and seconds)
2. Press SET to enter training time editing (display F-XX:XX), press -> to move the cursor, press + or - modify the time to F-01:00.
3. Press ENTER to save the data, automatically switch to the rest time editing (display C-XX:XX), press -> to move the cursor, press + or - to modify the time to C-00:30.
4. Press ENTER to save the data, automatically switch to the rest time editing (display C-XX:XX), press -> to move the cursor, press + or - to modify the time to C-00:30.
5. Press ENTER to save the data, automatically switch to the cycle time editing (display C-C-XX), press -> to move the cursor, press + or - to modify the number of times to C-C-10.
6. Press ENTER to save the data.
7. Press START to start training.

Safety Warning

Before using the timer, please read the user manual and the safety warnings first.

1. It is recommended to use the original battery to avoid fire, explosion, or other hazards.
2. Some items (or parts of them) might be smelly when took out from the package due to the long stay in the sealed package. It has to be considered normal and the smell will fade by keeping the products exposed to the air.
3. Do not use harsh soaps or aggressive cleaning products to wash the timer
4. Operation Temperature: From -20 °C to +60 °C. If the environment is out of such temperature range, will lead to the warranty invalid.
5. The charging time should not exceed 8 hours, otherwise it will cause the product to overheat and damage. If it is not used for a long time, please turn off the power and charge it once a month.
6. International practice recognizes that we have no responsibility or obligation to bear the accident and property damage caused by the incorrect use of the product.

Product type	Timer
Weight	153.7 g
Product size	156x52x24 mm
Character size	1 inch
Battery capacity	1800 mAh
Charging time	3 h
Power consumption	1.48 WH
Electric current	Charging: 1200 mA / Work: 200 mA
Charging voltage	5 V

Contains: 1 Timer, 1 Power Cord, 1 Instruction



Note(s) on the disposal of electrical appliances and batteries:

This electrical or electronic appliance must not be disposed of with household waste at the end of its service life. There are free collection points for old electrical appliances in your area and, in some cases, other collection points for the reuse of the appliances. You can obtain the addresses from your city or local administration. If the old electrical or electronic equipment contains personal data, you are responsible for deleting it yourself before returning it. You can find more information online: sport-thieme.de