

PERFORM BETTER

PB Mini Intervall Timer

Benutzerhandbuch



Details zum Produkt

- Artikel: 6-stelliger 1,5-Zoll-Timer für das Fitnessstudio
- Abmessungen: 190 mm (Länge) x 20 mm (Breite) x 63 mm (Höhe) 3,8 cm (1,5 Zoll) Höhe der Ziffern, kristallklares, helles LED-Display für maximale Sichtbarkeit.
- Material: Glattes ABS-Gehäuse und Acryllinse.
- Bedienung: Tastensteuerung auf der Vorderseite des Timers.
- Stromeingang: AC 100-240 Volt, 50/60 Hertz; Ausgang: 5V, 1A.
- Stromversorgung: interne, wiederaufladbare 2200mAh Lithium-Batterie oder 5V 1A USB-Netzadapter Versorgung. Das USB-C Ladekabel ist im Lieferumfang enthalten, der USB-Netzadapter jedoch nicht.
- Starker Magnet auf der Rückseite zur Befestigung an Metalloberflächen.
- Gewicht des Timers: 200g
- Arbeitstemperatur: -10°C-50°C
- Achtung: Den Intervalltimer nicht auseinander bauen und keine Batterien aus dem Inneren entfernen.

Anleitung zum Aufladen

- Das mitgelieferte Typ-C-Kabel mit einem 5-W-USB-Netzadapter verbinden. Anschließend den Timer mit dem USB-Netzadapter verbinden und in eine Steckdose stecken.
- Den Timer über das mitgelieferte Typ-C-Kabel mit dem Computer verbinden.
- Den Timer über das Typ-C-Kabel mit einer Powerbank verbinden.

Ladeindikator

- Während des Ladevorgangs zeigt die Batterieanzeige eine schrittweise ladende Batterie und hört auf zu blinken, wenn sie vollständig geladen ist.
- Die blinkende Batterieanzeige signalisiert einen niedrigen Batteriestand.
- Der Lithium-Akku hält bei voller Ladung von 3 Stunden etwa 10-20 Stunden lang.

Schaltflächen-Bedienung

Tasten Bedienung	+	=	-
Einmal drücken	Start/Stop	Funktionen wechseln	Helligkeit ändern
3 Sekunden halten	Ein-/Ausschalten	Speichern	-
Doppelt drücken	Zurücksetzen	-	10-Sekunden-Countdown

Funktionen

- Pace Clock: Zählt endlos aufwärts von Null an im Format MM:SS.
- Countdown-Timer: Zählt herunter von der voreingestellten MM:SS-Zeit bis Null.
- Count-Up-Timer: Zählt aufwärts von Null bis zur voreingestellten MM:SS-Zeit.
- Intervall-Timer: Wiederholungsrounden, Trainingszeit und Ruhezeit können im Format MM:SS eingestellt werden.
- Tabata-Timer: 8 Runden mit jeweils 20-Sekunden-Trainingsphasen und 10-Sekunden-Ruhephasen.
- Fight-Gone-Bad-Timer: Drei 5-minütige Trainingsrounden mit jeweils einer Minute Pause dazwischen.
- EMOM-Timer: Schleifen-Countdown bei den voreingestellten Runden im Format MM:SS.
- Stoppuhr: Zählt aufwärts von Null an, im Format MM:SS:MS.

Allgemeine Verwendung

- Durch 3-sekündiges Drücken der Taste **+** wird der Timer eingeschaltet. Der Timer zeigt die zuletzt verwendete Funktion an.
- Durch Drücken der Taste **+** wird der Timer zu gestartet/gestoppt.
- Durch schnelles Doppeldrücken der Taste **+** wird der Timer zurückgesetzt.
- Durch Drücken der Taste **=** wird die Helligkeit über 5 Stufen eingestellt, wobei der Timer bei niedriger Helligkeit länger in Betrieb genommen werden kann.
- Durch schnelles Doppeldrücken der Taste **=** wird der 10-Sekunden-Vorab-Countdown aktiviert/deaktiviert, bevor der Timer startet.
- Der Timer schaltet sich nach 30 Minuten Inaktivität ab, wenn er nicht in Betrieb ist.

Allgemeine Einstellungen

- Durch Drücken der MODE-Taste , wird die gewünschte Funktion ausgewählt.
- Durch 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste , wird in den Einstellmodus gewechselt. Die erste Ziffer beginnt zu blinken.
- Die Zielzeit wird durch Drücken der  oder  Taste und der MODE-Taste  eingestellt.
- Durch Drücken von  oder  wird die Zielzeit geändert. Mit jedem Drücken der MODE-Taste , wird zur Einstellung der nächsten Ziffer gewechselt.
- Wenn alle Einstellungen abgeschlossen sind, können die Einstellungen durch erneutes 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste  gespeichert werden. Der Timer hört anschließend auf zu blinken.
- Durch Drücken der Taste , wird der neue Timer gestartet/gestoppt.
- Durch schnelles Doppeldrücken der Taste , wird der Timer zurückgesetzt.

Pace Clock (Takt Modus)



- Durch Drücken der MODE-Taste , wird die Pace Clock ausgewählt.
- Durch Drücken der Taste , wird die Pace Clock gestartet/gestoppt.
- Durch schnelles Doppeldrücken der Taste , wird die Pace Clock zurückgesetzt.

Countdown-Timer



- Durch Drücken der MODE-Taste , wird der Countdown-Timer ausgewählt.
- Um einen neuen Countdown-Timer einzustellen, wird durch 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste  in den Einstellmodus gewechselt. Die erste Ziffer beginnt zu blinken.
- Durch Drücken der Tasten  oder  und der MODE-Taste  wird die Zielzeit eingestellt. Durch Drücken von  oder , wird die Zeit geändert. Jedes Drücken der MODE Taste  wechselt zur Einstellung der nächsten Ziffer.
- Durch 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste , werden die Einstellungen gespeichert.
- Durch Drücken der Taste , wird der neue Countdown-Timer gestartet.

Count-Up-Timer



- Durch Drücken der MODE-Taste , wird der Count-Up-Timer ausgewählt.
- Um einen neuen Count-Up-Timer einzustellen, wird durch 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste  in den Einstellmodus gewechselt. Die erste Ziffer beginnt zu blinken.

- Durch Drücken der Tasten  oder  und der MODE-Taste  wird die Zielzeit eingestellt. Durch Drücken von  oder , wird die Zeit geändert. Jedes Drücken der MODE Taste  wechselt zur Einstellung der nächsten Ziffer.
- Durch 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste , werden die Einstellungen gespeichert.
- Durch Drücken der Taste , wird der neue Count-Up-Timer gestartet.

Intervall-Timer



Zwei grüne Ziffern zeigen die Runde an, weitere 4 Ziffern zeigen die Trainings- oder Ruhezeit im Format MM:SS an. Der Timer gibt ein Signalton ab, wenn die Trainingszeit endet, und zwei Signaltöne, wenn die Ruhezeit endet.



Trainingszeit einstellen



Ruhezeit einstellen

- Durch Drücken der MODE-Taste , wird der Intervall-Timer ausgewählt.
- Durch 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste , wird die Rundenzahl eingestellt. Die grüne Ziffer beginnt zu blinken.
- Durch Drücken von  oder , wird die Rundenzahl eingestellt. Durch jedes Drücken der Mode-Taste , wird die Zifferneinstellung weitergeschaltet.
- Durch ein zweites 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste , wird die H1-Trainingszeit eingestellt. Durch Drücken von  oder  und der MODE-Taste , wird der Wert eingestellt.
- Durch ein drittes 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste , wird die H2-Ruhezeit eingestellt. Durch Drücken von  oder , wird der Wert eingestellt.
- Wenn alle Einstellungen abgeschlossen sind, können die Einstellungen durch ein viertes 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste  gespeichert und verlassen werden. Der Timer hört anschließend auf zu blinken.
- Durch Drücken der Taste , wird der neue Intervall-Timer gestartet.

Tabata-Timer



Der Tabata-Timer-Modus besteht aus 8 Runden mit einem 20-Sekunden-Trainingstimer und einer 10-Sekunden-Ruhezeit. Der Timer gibt einen Signalton ab, sobald die Trainingszeit endet, und zwei Signaltöne, sobald die Ruhezeit endet.

- Durch Drücken der MODE-Taste , wird der TBT-Timer ausgewählt.
- Durch Drücken der Taste , wird der TBT-Timer gestartet/gestoppt.
- Durch schnelles Doppeldrücken der Taste , wird der TBT-Timer zurückgesetzt.

Fight-Gone-Bad-Timer



Der FGB-Modus besteht aus drei 5-Minuten-Runden und einer Minute Ruhezeit zwischen jeder Runde. Der Timer piept einmal, wenn jede 1-minütige Trainingszeit beginnt, und zweimal, wenn jede 1-minütige Ruhezeit beginnt.

- Durch Drücken der MODE-Taste , wird der FGB-Timer ausgewählt.
- Durch Drücken der Taste , wird der FGB-Timer gestartet/gestoppt.
- Durch schnelles Doppeldrücken der Taste , wird der FGB-Timer zurückgesetzt.

EMOM-Timer



EMOM ist eine Timerfunktion, die einen Loop-Countdown in Minuten und Sekunden für voreingestellte Runden ermöglicht.

- Durch Drücken der MODE-Taste , wird der EMOM-Timer ausgewählt.
- Durch 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste , wird die Runde eingestellt. Die grüne Ziffer beginnt zu blinken.
- Durch Drücken von  oder , wird die Runde eingestellt. Durch jedes Drücken der Mode-Taste , wird die Zifferneinstellung weitergeschaltet. Das Einstellen der Rundenanzahl auf „00“ ermöglicht einen kontinuierlichen Loop-Countdown, bis dieser gestoppt wird.
- Durch ein zweites 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste , wird die Trainingszeit eingestellt.
- Die Zielzeit wird durch Drücken der  oder  Taste und der MODE-Taste  eingestellt. Durch Drücken von  oder , wird die Zeit geändert. Mit jedem Drücken der MODE-Taste , wird zur Einstellung der nächsten Ziffer gewechselt.
- Durch 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste , werden die Einstellungen gespeichert.
- Durch Drücken der Taste , wird der neue EMOM-Timer gestartet/gestoppt.

Stoppuhr



Der Timer zählt aufwärts von Null bis zu 99 Minuten, 59 Sekunden und 99 Hundertstelsekunden.

- Durch Drücken der MODE-Taste , wird die Stoppuhr ausgewählt.
- Durch Drücken der Taste , wird die Stoppuhr gestartet/gestoppt.
- Durch schnelles Doppeldrücken der Taste , wird die Stoppuhr zurückgesetzt.