

GADNIC

MANUAL DE USUARIO

TEMPORIZADOR PARA
ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS



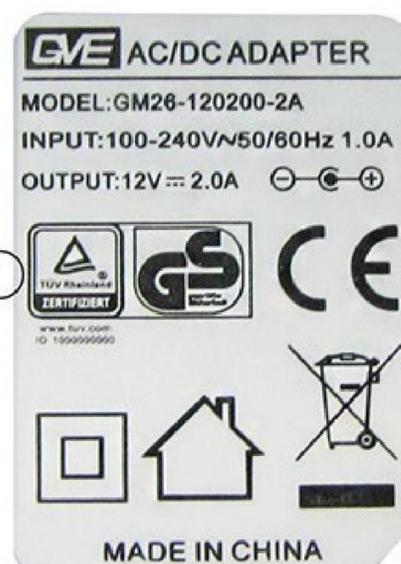
FITNES241

LA CAJA INCLUYE:

- 1 TEMPORIZADOR (1 UNIDAD)



- 2 ADAPTADOR 110 / 220 V. (1 UNIDAD)



El adaptador de 12 v. se utiliza para temporizadores de 2,3 pulgadas o más grandes.
El adaptador de 6 v. se utiliza para temporizadores de 1,8 pulgadas o más pequeños.

CONTROL REMOTO:



Funciones principales:

- Reloj: formato Horas: Minutos – 12/24 H.
- Cronómetro: formato Minutos: Segundos: centésimas de s. [MM:SS:ss] (1/10s)(1/100s) – desde 00:00:00 hasta 99:59:99.
- Conteo regresivo/ascendente: Minutos: Segundos – desde 00:00 hasta 99:59.
- Temporizador de intervalos: ejercicio/descanso/ciclo.
- El modo TABATA significa: 20s de ejercicio, 10s de descanso, 8 rondas.
- El modo FGB1 significa: 5 min. de ejercicio, 1min de descanso, 5 rondas.
- El modo FGB2 significa: 5 min. de ejercicio, 1min de descanso, 3 rondas.

Configuración general:

I. Reglas generales de edición:

1. Luego de enchufar el temporizador, presione  para encenderlo. El temporizador entra en modo reloj y comienza a mostrar, por ejemplo: H1 00:00 o H2 00:00.

Advertencia: al encender/apagar el temporizador, éste emitirá una señal sonora por algunos segundos. Esto es una señal normal del inicio y apagado del sistema.

2. Presione **EDIT** para ingresar al modo de edición. Remítase a lo siguiente:

(El dígito parpadeante pertenece a la posición del cursor y puede editarse con el teclado numérico del control remoto).

Configuración del reloj: la pantalla muestra, por ejemplo: H1 00:00. Ingrese el horario actual presionando **EDIT** e ingrese los dígitos. Luego presione **Enter** para guardar los datos editados.

(H1 significa formato de 24 h, mientras que H2, formato de 12 h. El formato 12 h o 24 h puede cambiarse presionando el botón de elección de 12/24H.)

CONTROL REMOTO:

Configuración general:

II. Instrucciones para conteo regresivo/ascendente:

Ejemplo 1: instrucciones para una operación de conteo ascendente de 30 minutos.

1. Presione **UP** para ingresar al modo de conteo ascendente. Se muestra UP 00:00.
2. Presione **EDIT** para editar 30:00. Presione **Enter** para guardar los datos.
3. Presione **START** para iniciar el conteo ascendente de 30 minutos.

Ejemplo 2: instrucciones para una operación de conteo regresivo de 20 minutos.

1. Presione **Down** para ingresar al modo de conteo regresivo. Se muestra dn 00:00.
2. Presione **EDIT** para editar 20:00. Presione **Enter** para guardar los datos.
3. Presione **START** para iniciar el conteo regresivo de 20 minutos.

III. Instrucciones para el uso del modo de cronometraje alternativo:

1. **Guardar uno de los programas alternativos de cronometraje en el número 1. (F1=20s, C1=18s, F2=15s, C2=12s, round=3)**

Presione el número 1, el temporizador muestra P1. Presione **F-A** para ingresar en la edición del cronometraje de entrenamiento 1, el temporizador muestra F1 – ingrese 00 20. Presione **Enter** para guardar los datos, luego presione **C-U** para ingresar el resto del modo de cronometraje, el temporizador muestra c1-, ingrese 00 18. Presione **Enter** para guardar los datos. Luego presione **F-A** nuevamente para ingresar en la edición del cronometraje de entrenamiento 2, el temporizador muestra F2 – ingrese 00 15. Presione **Enter** para guardar los datos. Presione **C-U** para ingresar el resto del modo de cronometraje, el temporizador muestra c2 - ingrese 00 12. Presione **Enter** para guardar los datos. Presione **EXIT** para configurar el número de rondas. El temporizador muestra c-c -01, ingrese c=03. Presione **Enter** para guardar los datos y salir de la edición.

Ahora puede presionar **START** para comenzar el programa.

2. Guardar uno de los programas alternativos de cronometraje en el número 2. (F1=50s, C1=18s, F2=40s, C2=15s, round=4)

Presione el número 2, el temporizador muestra P2. Presione **F-A** para ingresar en la edición del cronometraje de entrenamiento 1, el temporizador muestra F1 – ingrese 00 50. Presione **Enter** para guardar los datos, luego presione **C-U** para ingresar el resto del modo de cronometraje, el temporizador muestra c1-, ingrese 00 18. Presione **Enter** para guardar los datos. Luego presione **F-A** nuevamente para ingresar en la edición del cronometraje de entrenamiento 2, el temporizador muestra F2 – ingrese 00 40. Presione **Enter** para guardar los datos. Presione **C-U** para ingresar el resto del modo de cronometraje, el cronómetro muestra c2 - ingrese 00 15. Presione **Enter** para guardar los datos. Presione **EXIT** para configurar el número de rondas. El temporizador muestra c-c -01, ingrese c=04. Presione **Enter** para guardar los datos y salir de la edición.

Ahora puede presionar **START** para comenzar el programa.

(Se pueden guardar programas preconfigurados en los números del 0-9)

IV. Instrucciones para el uso del cronómetro

1. Presione **Stopwatch** para ingresar al modo de cronometraje. La pantalla del temporizador muestra 00 00:00.
2. Presione **START** para reiniciar (luego de la pausa) el cronómetro.
3. Presione **Stop** para pausarlo.
4. Presione **RESET** para volver a 00 00:00.

V. Manual de funcionamiento de los modos TABATA Y FGB

- El modo TABATA significa: 20s de ejercicio, 10s de descanso, 8 rondas.
- El modo FGB1 significa: 5 min. de ejercicio, 1min de descanso, 5 rondas.
- El modo FGB2 significa: 5 min. de ejercicio, 1min de descanso, 3 rondas.

¡MUCHAS GRACIAS POR ELEGIR NUESTROS PRODUCTOS!

TEMPORIZADOR PARA ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

ADVERTENCIAS

Este es un dispositivo que funciona con electricidad. Por razones de seguridad, se recomienda leer y entender este manual y la hoja de advertencias antes de utilizarlo.

- El temporizador para entrenamiento por intervalos se vende con un adaptador AC. Éste puede enchufarse a redes eléctricas de 110 y 220 v. No lo utilice con voltaje más alto ni más bajo ya que el adaptador y el temporizador podrían resultar dañados y la garantía no será válida. El adaptador AC tiene su propio cable. No se recomienda enchufar el adaptador en un enchufe de conexiones múltiples.
- No intente colocar un adaptador que no sea el original. En caso de utilizar componentes de terceros no originales en el temporizador, la garantía no será válida.
- No utilice el temporizador para entrenamiento por intervalos en un ambiente húmedo y no vuelque agua sobre éste ni sobre el adaptador AC, ni el control remoto. La humedad o el agua podrían dañar el temporizador y sus accesorios. La garantía no será válida en caso de utilizar incorrectamente el temporizador.
- La temperatura de funcionamiento deberá estar dentro del rango -20°C a $+65^{\circ}\text{C}$. El uso del temporizador en una temperatura distinta a la del rango especificado anulará la garantía.
- Se recomienda extraer las baterías del control remoto si no se utilizará por largo tiempo. Mantener el control remoto en modo de espera por largo tiempo podría resultar en daños a las baterías y al control remoto.
- Algunas piezas (o partes de ellas) pueden tener olor luego de desempacarlas, debido a su largo tiempo dentro de un paquete sellado; esto debe considerarse normal y el olor se irá al mantener el temporizador fuera del paquete. No utilice jabones duros ni productos de limpieza abrasivos para limpiar los productos, esto podría causar daños en éstos y anulará la garantía.
- Se recomienda utilizar piezas de repuesto originales. Cualquier daño que resultare por el uso de piezas no originales anulará la garantía.
- El temporizador de entrenamiento por intervalos puede colocarse en una mesa o colgarse de una pared. Ni los licenciarios ni los distribuidores internacionales serán responsables por ningún daño que pudiera producirse por el montaje sobre una pared.
- Asegúrese de consultar a su médico o profesional de la salud antes de comenzar cualquier tipo de programa de ejercicio. Siempre se recomienda consultar a un entrenador experto antes de intentar realizar cualquier tipo de ejercicio físico. Evite cualquier sobre exigencia en el entrenamiento para evitar el riesgo de lastimar músculos, articulaciones o tendones.
- Este es un producto pensado, desarrollado y fabricado para propósitos de entrenamiento. Ni sus licenciarios ni sus distribuidores serán responsables por accidentes o lesiones a la persona o a la propiedad que pudieran surgir del uso incorrecto del producto. Siempre utilice el sentido común al utilizar una herramienta de entrenamiento, esto evitará cualquier riesgo o lesión que pueda sufrir usted u otras personas a su alrededor (animales, objetos, pertenencias).

SERVITECH

Líder en soluciones tecnológicas

Tel: 011 5278 1149
serviciotecnico@servitech.com.ar
www.servitech.com.ar

Servicio técnico oficial de **GADNIC**