

# ***CAPITAL SPORTS***

## **Timeter 2.0 4**

Sporttimer

Sport Timer

Temporizador deportivo

Chronomètre de sport

Timer per lo sport

10028193



**Sehr geehrter Kunde,**

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.




---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Fernbedienung 4
Einführung 5
Funktionen 5
Einstellungen 7
Generelle Funktionen 8
Hinweise zur Entsorgung 9
Hersteller 9

<b>English 11</b>
<b>Español 19</b>
<b>Français 27</b>
<b>Italiano 35</b>

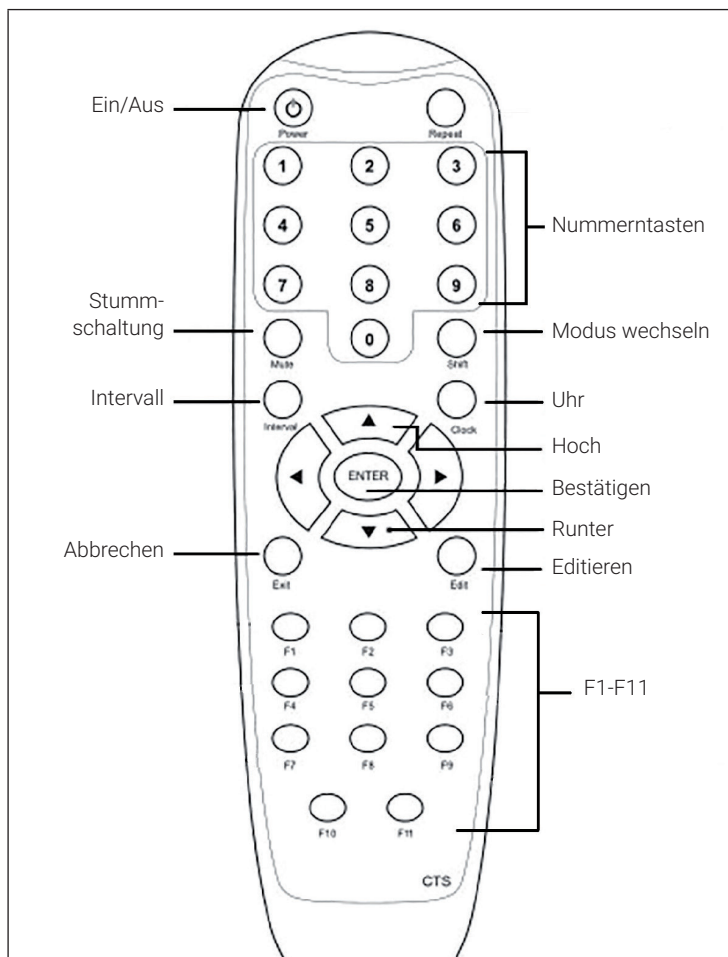
---

## TECHNISCHE DATEN

---

Artikelnummer	10028193
Stromversorgung Netzteil	100-240 V ~ 50/60 Hz
Stromversorgung Fernbedienung	2x 1,5V AAA-Batterie (nicht im Lieferumfang enthalten)

## FERNBEDIENUNG



---

## EINFÜHRUNG

---

Der CS Timer 4 bietet eine breite Funktionsvielfalt in einem kompakten Gehäuse: Neben einer gewöhnlichen Uhr finden Sie eine Stoppuhr-Funktion, die „Fight Gone Bad“-Anzeige, den „Tabata“-Timer sowie einen Intervall-Messer. Auch können individualisierte Intervalle für den eigenen Trainingsplan programmiert werden. Insgesamt können bis zu 13 Programme gespeichert werden.

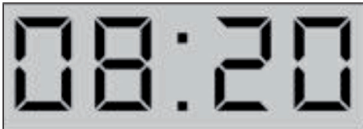
---

## FUNKTIONEN

---

### Uhr

- Drücken Sie CLOCK, um die Uhrzeit anzuzeigen.
- Drücken Sie EDIT, um die Uhrzeit zu stellen. Sobald die Ziffern blinken, stellen Sie die aktuelle Uhrzeit mithilfe der Nummerntasten auf der Fernbedienung oder mit den Pfeiltasten (rechts/links) ein. Drücken Sie EDIT erneut, um die Änderung zu speichern oder EXIT, um die Bearbeitung der Uhrzeit ohne zu speichern abzubrechen.
- Mit SHIFT wählen Sie zwischen der Anzeige im 12-Stunden-Modus bzw. 24-Stunden-Modus.



### Stoppuhr

- Drücken Sie F1 für die Stoppuhr-Funktion. Der Timer wird angezeigt.
- Mit ENTER lösen Sie einen 10-Sekunden-Countdown aus (sofern dieser aktiviert ist), der von 00:00 hoch zählt. Drücken Sie ENTER zum Starten/ Stoppen/Weiterzählen oder RESET zum Abbrechen.



**Tabata (vorinstalliert)**

- Drücken Sie F2 für die Tabata-Funktion. Der Timer wird angezeigt.
- Mit ENTER lösen Sie einen 10-Sekunden-Countdown aus (so dieser aktiviert ist), der von 00:00 hoch zählt. Dies ist die Vorbereitungszeit, machen Sie sich bereit. Nach 10 Sekunden gibt ein Piepton Ihnen Bescheid: Tabata. Der Zyklus: 20 Sekunden Workout – 10 Sekunden Pause läuft 8 Mal hintereinander ab und wird jeweils von Piep-Tönen signalisiert.
- Drücken Sie ENTER zum Starten/Stoppen/Weiterzählen oder RESET zum Abbrechen.

**Fight Gone Bad**

- Drücken Sie F3 für die Fight Gone Bad – Funktion. Der Timer wird angezeigt.
- Mit ENTER lösen Sie einen 10-Sekunden-Countdown aus (so dieser aktiviert ist), der von 00:00 hoch zählt. Ein einzelner Piep-Ton signalisiert einen neuen Workout-Zyklus, ein doppelter Piep-Ton zeigt jeweils eine Ruhephase an.
- Drücken Sie ENTER zum Starten/Stoppen/Weiterzählen oder RESET zum Abbrechen.



---

## EINSTELLUNGEN

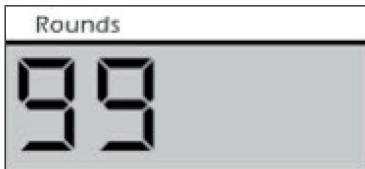
---

### Individuelle Countup-Zeit oder Countdown-Zeit einstellen

- Drücken Sie für eine Count-Up Zeit den Pfeil nach oben, für eine Countdown-Zeit „unten“. Der Timer (00:00 bzw. 99:59) wird angezeigt.
- Drücken Sie EDIT, um den Timer einzustellen. Sobald die Ziffern blinken, nutzen Sie die Nummerntasten auf der Fernbedienung oder die Pfeiltasten (rechts/links). Drücken Sie EDIT erneut, um die Änderung zu speichern oder EXIT, um die Bearbeitung des Timers ohne zu speichern abzubrechen.
- Drücken Sie EDIT ein weiteres Mal, gefolgt von der Eingabe einer Ziffer von 1-9 oder F7, F8, F9, F10 oder F11 (freie Speicherplätze), um eine Schnellzugriffstaste mit Ihrer Einstellung zu belegen. Ein Piep-Ton signalisiert Ihnen den erfolgreichen Speichervorgang.
- Mit ENTER lösen Sie einen 10-Sekunden-Countdown aus (so dieser aktiviert ist), der von 00:00 bis 10:00 Sekunden hoch zählt. Danach wird zu Ihrer eingestellten Count-Up-/Countdown-Zeit gezählt.
- Drücken Sie ENTER zum Starten/Stoppen/Weiterzählen oder RESET zum Abbrechen.
- Rufen Sie mit der gewählten Schnellzugriffstaste den Timer auf.

### Individuelles Intervall einstellen

- Drücken Sie INTERVAL auf der Fernbedienung



- Drücken Sie EDIT. Der Timer zeigt die Anzahl von Runden an. Nutzen Sie die Nummerntasten auf der Fernbedienung oder die Pfeiltasten (rechts/links), um die Anzahl nach Ihrem Wunsch zu ändern.

- Speichern Sie mit EDIT, um die Rundenzahl zu speichern. Sie haben als nächstes die Möglichkeit, den Timer für die erste Periode (Workout-Periode) zu stellen. Der Timer zeigt kurz „P1“ an, um dies zu signalisieren. Nutzen Sie dann wieder die Ziffern- oder die Pfeiltasten, um die Länge der ersten Periode einzustellen.



- Drücken Sie wiederum EDIT, um den Timer für P1 (Workoutperiode) abzuspeichern und fahren Sie mit P2 (Ruhe-phase) und der entsprechenden Timereinstellung fort. Das Verfahren gleicht jeweils dem für P1 erläuterten.
- Wiederholen Sie die beiden Schritte entsprechend für die Anzahl der Runden, die Sie in Schritt 1 eingestellt haben.
- Nach der letzten Timereinstellung speichern sie erneut mit Edit. Speichern Sie abschließend Ihre Intervalleinstellungen unter einer (noch unbelegten) Schnellzugriffstaste (0-9 sowie F7-F11). Piep-Töne signalisieren jeweils den erfolgreichen Speichervorgang.
- Mit ENTER lösen Sie einen 10-Sekunden-Countdown aus (so dieser aktiviert ist), der von 00:00 bis 10:00 Sekunden hoch zählt. Danach wird der eingestellte Timer abgerufen. Ein einzelner Piep-Ton signalisiert jeweils P1 (Workout-Phase), ein doppelter Piep-Ton jeweils P2 (Ruhephase).
- Rufen Sie Ihr Trainingsprogramm per Druck auf die Schnellzugriffstaste ab, auf der Sie es gespeichert haben.
- Schalten Sie mit F6 um zwischen Countdown (herunter zählen von) und Count-Up (hinauf zählen zu).

---

## GENERELLE FUNKTIONEN

---

Ein-/Ausschalten	Rote Taste links oben auf der Fernbedienung.
Stummschalten	Drücken Sie MUTE für die Stummschaltung der Pieptöne.
10-Sekunden-Countdown	Den obligatorischen Countdown vor jeder Übungsfunktion können Sie mit F4 aktivieren bzw. deaktivieren.
Helligkeit	Stellen Sie per F5 die Display-Helligkeit in 5 Stufen ein.



---

## HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

---



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zu gesonderten Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.

---

## HERSTELLER

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.



**Dear Customer,**

Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.



---

**CONTENT**

---

Remote Control 12  
Introduction 13  
Functions 13  
Settings 15  
General Functions 16  
Hints on Disposal 17  
Producer 17

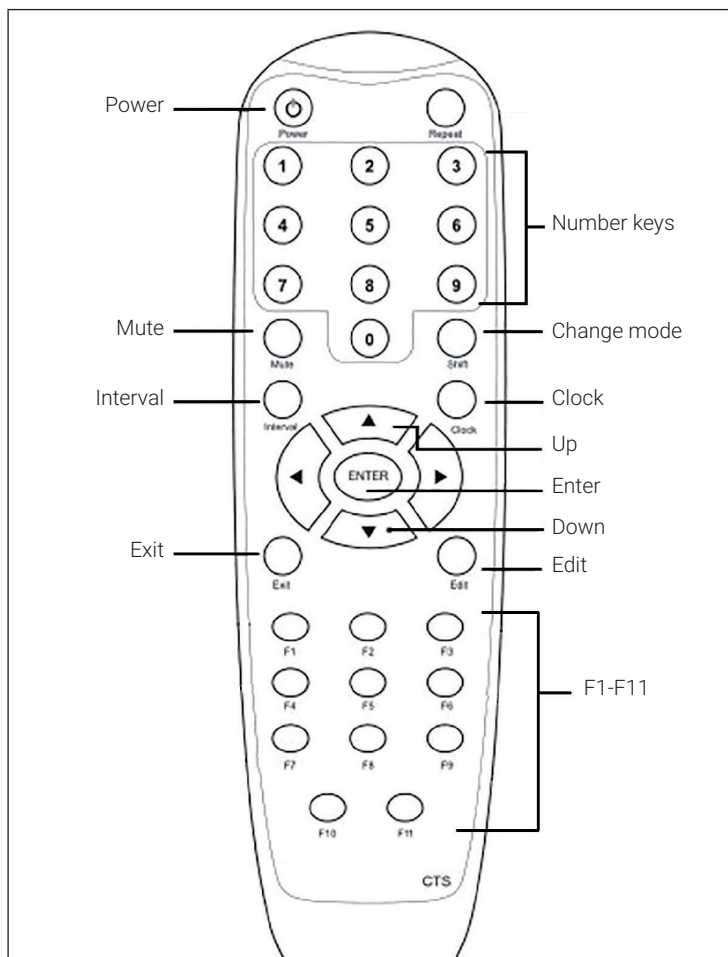
---

**TECHNICAL DATA**

---

Order number	10028193
Power supply Power supply unit	100-240 V ~ 50/60 Hz
Power supply remote control	2x 1.5V AAA battery (not included)

## REMOTE CONTROL



---

## INTRODUCTION

---

The CS Timer 4 offers a wide range of functions in a compact housing: In addition to an ordinary watch, you will find a stopwatch function, the „Fight Gone Bad“ display, the „Tabata“ timer and an interval meter. You can also program individualized intervals for your own training plan. A total of up to 13 programs can be stored.

---

## FUNCTIONS

---

### Clock

- Press CLOCK to display the time.
- Press EDIT to set the time. When the digits are flashing, set the current time using the number buttons on the remote control or the right/left arrow buttons. Press EDIT again to save the change or press EXIT to cancel editing the time without saving.
- Press SHIFT to choose between 12-hour or 24-hour display.



### Stopwatch

- Press F1 for the stopwatch function. The timer is displayed.
- Press ENTER to start a 10-second countdown (if activated) which counts up from 00:00. Press ENTER to start/stop/continue counting or RESET to cancel.



**Tabata (pre-installed)**

- Press F2 for the tabata function. The timer is displayed.
- Press ENTER to start a 10-second countdown (if activated), which counts up from 00:00. This is the preparation time, get ready. After 10 seconds, a beep tells you: Tabata. The cycle: 20 seconds workout - 10 seconds pause runs 8 times in a row and is signalled by beeps.
- Press ENTER to start/stop/continue or RESET to cancel.

**Fight Gone Bad**

- Press F3 for the Fight Gone Bad function. The timer is displayed.
- Press ENTER to start a 10-second countdown (if activated), which counts up from 00:00. A single beep indicates a new workout cycle, a double beep indicates a rest period.
- Press ENTER to start/stop/resume or RESET to cancel.



---

## SETTINGS

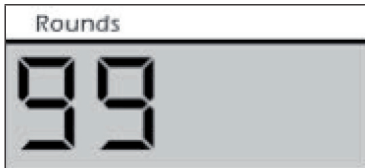
---

### Set individual count-up time or countdown time

- Press the up arrow for a count-up time, „down“ for a countdown time. The timer (00:00 or 99:59) is displayed.
- Press EDIT to set the timer. When the digits are flashing, use the number buttons on the remote control or the arrow buttons (right/left). Press EDIT again to save the change or press EXIT to cancel editing the timer without saving.
- Press EDIT again, followed by entering a number from 1-9 or F7, F8, F9, F10 or F11 (free memory) to assign your setting to a DeepL access key. A beep indicates that the storage process was successful.
- Press ENTER to trigger a 10-second countdown (if activated), which counts up from 00:00 to 10:00 seconds. Afterwards, the count-up/countdown time is counted at your set count-up/countdown time.
- Press ENTER to start/stop/continue counting or RESET to cancel.
- Recall the timer by pressing the selected DeepL access key.

### Setting Individual Interval

- Press INTERVAL on the remote control



- Press EDIT. The timer displays the number of laps. Use the number buttons on the remote control or the arrow buttons (right/left) to change the number as desired.

- Press EDIT to save the number of laps. Next, you have the option of setting the timer for the first period (workout period). The timer briefly displays „P1“ to indicate this. Then use the number or arrow keys again to set the length of the first period.



- Press EDIT again to save the timer for P1 (workout period) and continue with P2 (rest period) and the corresponding timer setting. The procedure is the same as that explained for P1.
- Repeat the two steps for the number of laps you set in step 1.
- After the last timer setting, save again with Edit. Finally, save your interval settings under a (still unassigned) DeepL access key (0-9 and F7-F11). Beep tones signal the successful storage process.
- Press ENTER to trigger a 10-second countdown (if activated), which counts up from 00:00 to 10:00 seconds. Afterwards the set timer is recalled. A single beep indicates P1 (workout phase), a double beep indicates P2 (rest phase).
- Recall your workout program by pressing the DeepL access key on which you have saved it.
- Press F6 to toggle between countdown (count down from) and count-up (count up to).

---

## GENERAL FUNCTIONS

---

Switching on/off	Red button in the upper left corner of the remote control.
Mute	Press MUTE to mute the beeps.
10-second countdown	You can enable or disable the mandatory countdown before each exercise function by pressing F4.
Brightness	Use F5 to adjust the display brightness in 5 levels.



---

## HINTS ON DISPOSAL

---



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Your product contains batteries covered by the European Directive. 2006/66/EC, which cannot be disposed of with normal household waste. Please check local rules on separate collection of batteries. The correct disposal of batteries helps prevent potentially negative consequences on the environment and human health.

---

## PRODUCER

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.



**Estimado cliente:**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto:




---

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

Mando a distancia 20  
 Introducción 21  
 Funciones 21  
 Ajustes 23  
 Funciones generales 24  
 Retirada del aparato 25  
 Fabricante 25

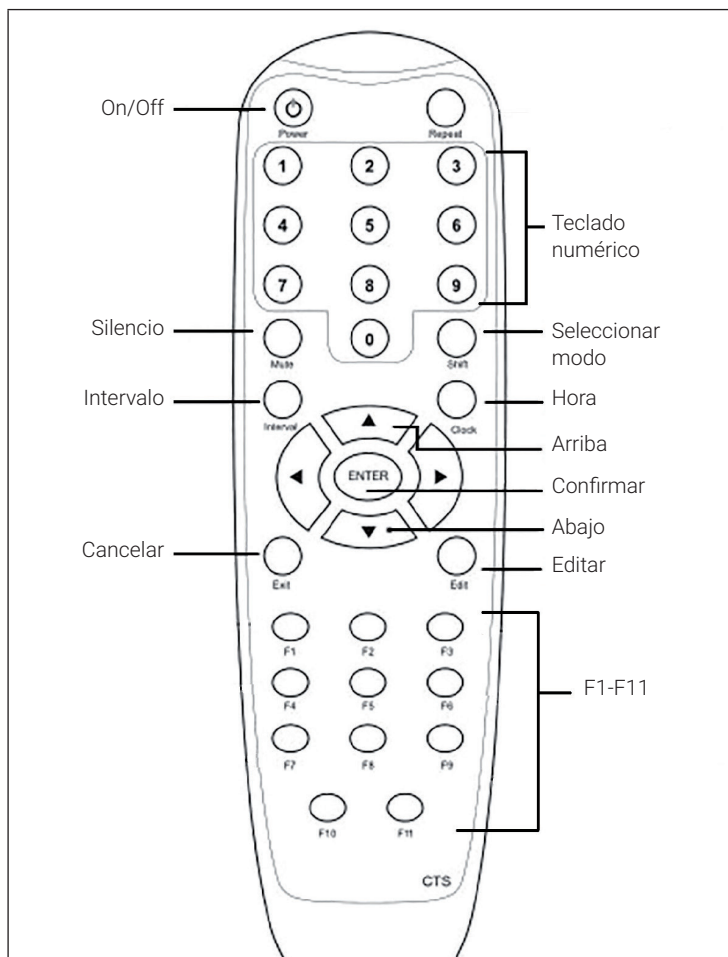
---

## DATOS TÉCNICOS

---

Número de artículo	10028193
Suministro eléctrico (fuente de alimentación)	100-240 V ~ 50/60 Hz
Suministro eléctrico Mando a distancia	2 pilas AAA 1,5 V (no incluidas en el envío)

## MANDO A DISTANCIA



---

## INTRODUCCIÓN

---

El temporizador CS 4 ofrece una amplia variedad de funciones en una estructura compacta: Además de un reloj convencional, encontrará una función de cronómetro, el indicador „Fight Gone Bad“, el temporizador „Tabata“ y un medidor de intervalos. También se pueden programar intervalos individuales para un plan de entrenamiento propio. En total puede guardar hasta 13 programas.

---

## FUNCIONES

---

### Hora

- Pulse CLOCK para visualizar la hora.
- Pulse EDIT para configurar la hora. En cuanto las cifras parpadeen, configure la hora actual con ayuda del teclado numérico del mando a distancia o con los botones de dirección (derecha/izquierda). Pulse EDIT de nuevo para guardar los cambios, o bien EXIT para cancelar la configuración de la hora sin guardar.
- Con SHIFT puede elegir entre la visualización de 12 o de 24 horas.



### Cronómetro

- Pulse F1 para la función de cronómetro. Aparecerá el temporizador.
- Con ENTER activa una cuenta atrás de 10 segundos (siempre que esté activada) que empieza a contar desde 00:00. Pulse ENTER para iniciar/detener/continuar o RESET para cancelar.



**Tabata (preinstalado)**

- Pulse F2 para la función Tabata. Aparecerá el temporizador.
- Con ENTER activa una cuenta atrás de 10 segundos (siempre que esté activada) que empieza a contar desde 00:00. Es el tiempo de preparación, prepárese. A los 10 segundos, un pitido le avisa: Tabata. El ciclo: 20 segundos de entrenamiento - 10 segundos de pausa 8 veces de manera consecutiva que se señalizan mediante pitidos.
- Pulse ENTER para iniciar/detener/continuar o RESET para cancelar.

**Fight Gone Bad**

- Pulse F3 para la función Fight Gone Bad. Aparecerá el temporizador.
- Con ENTER activa una cuenta atrás de 10 segundos (siempre que esté activada) que empieza a contar desde 00:00. Un único pitido señala un nuevo ciclo de entrenamiento, un doble pitido indica la fase de recuperación.
- Pulse ENTER para iniciar/detener/continuar o RESET para cancelar.



---

## AJUSTES

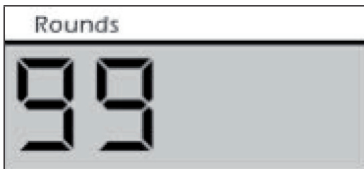
---

### Configurar tiempo personalizado de cuenta progresiva o regresiva

- Pulse la flecha hacia arriba para una cuenta progresiva y la flecha hacia abajo para una cuenta regresiva. Aparecerá el temporizador (00:00 o 99:59).
- Pulse EDIT para configurar el temporizador. En cuanto las cifras parpadeen, utilice el teclado numérico del mando a distancia o los botones de dirección (derecha/izquierda). Pulse EDIT de nuevo para guardar los cambios, o bien EXIT para cancelar la configuración del temporizador sin guardar.
- Pulse EDIT otra vez seguido de alguna cifra entre 1-9 o F7, F8, F9, F10 o F11 (espacios de memoria libres) para crear un botón de acceso directo con sus ajustes. Un pitido indica que el proceso se ha realizado correctamente.
- Con ENTER activa una cuenta atrás de 10 segundos (siempre que esté activada) que empieza a contar desde 00:00 hasta 10:00 segundos. A continuación, se comienza una cuenta regresiva/progresiva.
- Pulse ENTER para iniciar/detener/continuar o RESET para cancelar.
- Acceda al temporizador con el botón de acceso rápido.

### Configurar intervalo personalizado

- Pulse INTERVAL en el mando a distancia



- Pulse EDIT. El temporizador muestra el número de ciclos. Utilice el teclado numérico del mando a distancia o los botones de dirección (derecha/izquierda) para modificar el número según sus preferencias.

- Guarde con EDIT para grabar el número de ciclos. A continuación, tiene la posibilidad de configurar el temporizador para el primer periodo (periodo de entrenamiento). El temporizador muestra brevemente „P1“ para señalarlo. A continuación, utilice las teclas numéricas o de dirección para configurar la longitud del primer periodo.



- Pulse de nuevo EDIT para guardar el temporizador para el P1 (periodo de entrenamiento) y proceda con el P2 (periodo de recuperación) y su ajuste de temporizador correspondiente. El procedimiento es idéntico al de P1.
- Repita ambos pasos para el número de ciclos que ha establecido en el paso 1.
- Tras la última configuración de temporizador, guarde de nuevo con Edit. Por último, guarde sus ajustes de intervalos en uno de los botones de acceso rápido (que estén vacíos) (0-9 y F7-F11). Los pitidos señalizan el proceso correcto de guardado.
- Con ENTER activa una cuenta atrás de 10 segundos (siempre que esté activada) que empieza a contar desde 00:00 hasta 10:00 segundos. A continuación, accederá al temporizador configurado. Un único pitido señala la P1 (fase de entrenamiento) y un pitido doble la P2 (fase de recuperación).
- Acceda a su programa de entrenamiento presionando la tecla de acceso directo donde lo ha guardado.
- Con F6, escoja entre cuenta atrás (countdown) o cuenta progresiva (count up).

---

## FUNCIONES GENERALES

---

Encender / apagar	Tecla roja arriba a la derecha del mando a distancia.
Silencio	Pulse mute para silenciar los pitidos.
Cuenta atrás 10 segundos	La cuenta atrás obligatoria antes de cada función de entrenamiento puede activarla o desactivarla con f4.
Brillo	Regule el brillo de la pantalla en 5 niveles con f5.



---

## RETIRADA DEL APARATO

---



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2012/19/UE. Este producto no debe arrojarse a un contenedor de basura común. Infórmese sobre las leyes territoriales que regulan la recogida separada de aparatos eléctricos y electrónicos. Respete las leyes territoriales y no arroje aparatos viejos al cubo de la basura doméstica. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. El reciclaje ayuda a reducir el consumo de materias primas.

Este producto contiene pilas que según la Normativa europea 2006/66/EG no deben ser arrojadas al cubo de la basura común. Infórmese sobre la legislación de su país que regula la retirada y eliminación de las pilas y baterías. La retirada y eliminación de pilas conforme a la ley, protege el medio ambiente y a las personas frente a posibles riesgos para la salud.

---

## FABRICANTE

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.



**Cher client,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour accéder à la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit:




---

## SOMMAIRE

---

Télécommande 28
Introduction 29
Fonctions 29
Paramètres 31
Fonctions générales 32
Conseils pour le recyclage 33
Fabricant 33

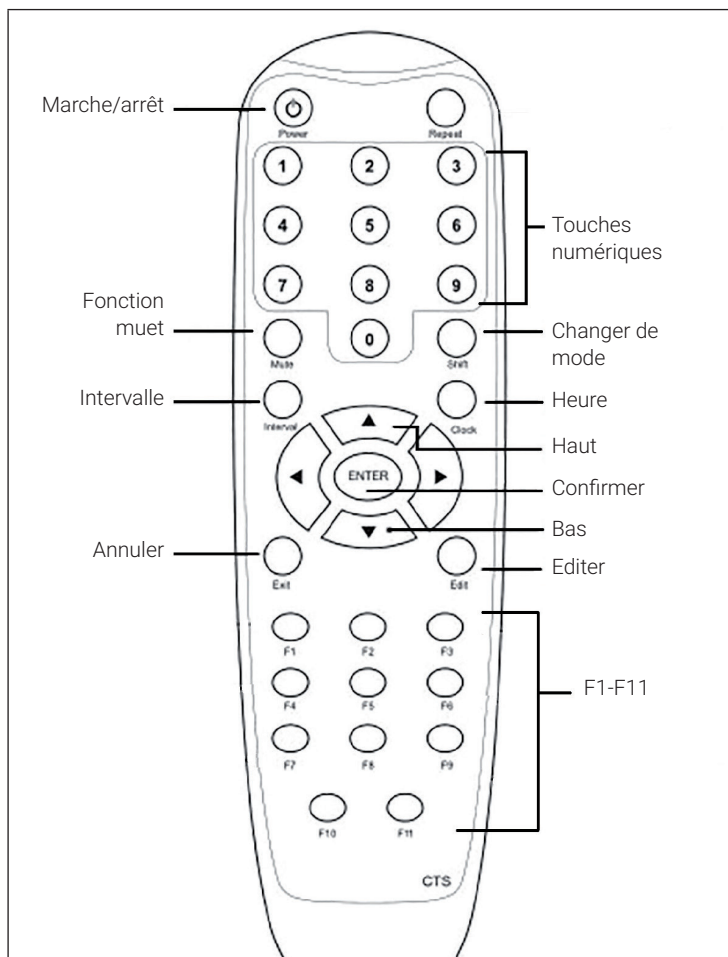
---

## FICHE TECHNIQUE

---

Numéro d'article	10028193
Alimentation de l'adaptateur secteur	100-240 V ~ 50/60 Hz
Alimentation de la télécommande	2x piles 1,5V AAA (non fournies)

## TÉLÉCOMMANDE



---

## INTRODUCTION

---

Le CS Timer 4 offre une large gamme de fonctions dans un boîtier compact : en plus d'une horloge classique, vous trouverez une fonction chronomètre, l'affichage „Fight gone bad“, la minuterie „Tabata“ et un compteur d'intervalles. Vous pouvez également programmer des intervalles personnalisés pour votre propre plan d'entraînement. Vous pouvez enregistrer jusqu'à 13 programmes au total.

---

## FONCTIONS

---

### Heure

- Appuyez sur CLOCK pour afficher l'heure.
- Appuyez sur EDIT pour régler l'heure. Dès que les chiffres clignotent, réglez l'heure à l'aide des touches numériques de la télécommande ou des touches fléchées (droite / gauche). Appuyez à nouveau sur EDIT pour enregistrer la modification ou sur EXIT pour annuler la modification de l'heure sans enregistrer.
- Avec SHIFT, choisissez entre l'affichage en mode 12 heures ou 24 heures.



### Chronomètre

- Appuyez sur F1 pour la fonction heure de fin. La minuterie s'affiche.
- Appuyez sur ENTER pour déclencher une minuterie de 10 secondes (si activé) qui compte à partir de 00:00. Appuyez sur ENTER pour démarrer / arrêter / continuer le comptage ou RESET pour annuler.



**Tabata (préinstallé)**

- Appuyez sur F2 pour la fonction Tabata. La minuterie s'affiche.
- Appuyez sur ENTER pour déclencher une minuterie de 10 secondes (si activé) qui compte à partir de 00:00. C'est le temps de préparation, préparez-vous. Après 10 secondes, vous entendrez un bip : Tabata. Le cycle : entraînement de 20 secondes - pause de 10 secondes s'exécute 8 fois de suite et est signalée par des bips.
- Appuyez sur ENTER pour démarrer / arrêter / continuer le comptage ou RESET pour annuler.

**Fight Gone Bad**

- Appuyez sur F3 pour la fonction Fight Gone Bad. La minuterie s'affiche.
- Appuyez sur ENTER pour déclencher une minuterie de 10 secondes (si activé) qui compte à partir de 00:00. Un bip unique signale un nouveau cycle d'entraînement, un double bip indique une phase de repos.
- Appuyez sur ENTER pour démarrer / arrêter / continuer le comptage ou RESET pour annuler.



---

## PARAMÈTRES

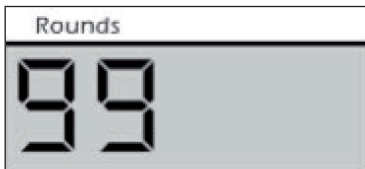
---

### Chronomètre ou compte à rebours personnalisé

- Appuyez sur la flèche vers le haut pour un compte à partir de zéro et sur la flèche vers le bas pour un compte à rebours. La minuterie (00:00 ou 99:59) s'affiche.
- Appuyez sur EDIT pour régler la minuterie. Dès que les chiffres clignent, utilisez les touches numériques de la télécommande ou les touches fléchées (droite / gauche). Appuyez à nouveau sur EDIT pour enregistrer la modification ou sur EXIT pour annuler l'édition de la minuterie sans enregistrer.
- Appuyez à nouveau sur EDIT, suivi d'un nombre compris entre 1 et 9 ou F7, F8, F9, F10 ou F11 (emplacements de mémoire libres) pour attribuer votre paramètre à une touche de raccourci. Un bip vous signale que la sauvegarde a réussi.
- Appuyez sur ENTER pour déclencher une minuterie de 10 secondes (si activé) qui compte de 00:00 à 10:00 secondes. La durée de compte en incrémentant / compte à rebours est ensuite comptée.
- Appuyez sur ENTER pour démarrer / arrêter / continuer le comptage ou RESET pour annuler.
- Appeler la minuterie avec le bouton d'accès rapide sélectionné.

### Paramétrage de l'intervalle personnalisé

- Appuyez sur INTERVAL sur la télécommande



- Appuyez sur EDIT. La minuterie indique le nombre de tours. Utilisez les touches numériques de la télécommande ou les touches fléchées (droite / gauche) pour modifier le numéro comme vous le souhaitez.

- Enregistrez le nombre de tours avec EDIT. Vous avez ensuite la possibilité de régler la minuterie pour la première période (période d'entraînement). La minuterie affiche brièvement „P1” pour le signaler. Ensuite, utilisez à nouveau le numéro ou les touches fléchées pour définir la durée de la première période.



- Appuyez à nouveau sur EDIT pour enregistrer la minuterie pour P1 (période d'entraînement) et passez à P2 (phase de repos) et au réglage de minuterie correspondant. La procédure est la même que celle expliquée pour P1.
- Répétez les deux étapes pour le nombre de tours que vous avez défini à l'étape 1.
- Après le dernier réglage de la minuterie, enregistrez à nouveau avec Edit. Enfin, enregistrez vos paramètres d'intervalle sous une touche d'accès rapide (encore libre) (0-9 et F7-F11). Les bips signalent une sauvegarde réussie.
- Appuyez sur ENTER pour déclencher une minuterie en incrémentation de 10 secondes (si activé) qui compte de 00:00 à 10:00 secondes. Ensuite, la minuterie réglée est appelée. Un bip unique signale P1 (phase d'entraînement), un bip double P2 (phase de repos).
- Appelez votre programme d'entraînement en appuyant sur la touche d'accès rapide sur laquelle vous l'avez enregistré.
- Utilisez F6 pour basculer entre le compte à rebours (compte à rebours de) et le compte en incrémentation (compter jusqu'à).

---

## FONCTIONS GÉNÉRALES

---

Marche/arrêt	Touche rouge en haut à gauche de la télécommande.
Fonction muet	Appuyez sur MUTE pour couper les bips.
Compte à rebours de 10 secondes	Vous pouvez activer ou désactiver le compte à rebours obligatoire avant chaque fonction d'exercice avec F4.
Luminosité	Utilisez F5 pour régler la luminosité de l'écran sur 5 niveaux.



---

## CONSEILS POUR LE RECYCLAGE

---



Le pictogramme ci-contre apposé sur le produit signifie que la directive européenne 2012/19/UE s'applique (poubelle à roues barrée d'une croix). Ces produits ne peuvent être jetés dans les poubelles domestiques courantes. Renseignez-vous concernant les règles appliquées pour la collecte d'appareils électriques et électroniques. Conformez-vous aux réglementations locales et ne jetez pas vos anciens produits avec les ordures ménagères. Le respect des règles de recyclage des vieux produits aide à la protection de l'environnement et de la santé de votre entourage contre les conséquences négatives possibles. Le recyclage des matériaux aide à réduire l'utilisation des matières premières.

Ce produit contient des piles qui sont soumises à la directive européenne 2006/66/CE selon laquelle elles ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur concernant la mise en rebut séparée des piles. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé.

---

## FABRICANT

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.



**Gentile cliente,**

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni tecnici. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.




---

## INDICE

---

Telecomando 36  
 Introduzione 37  
 Funzioni 37  
 Impostazioni 39  
 Funzioni generali 40  
 Smaltimento 41  
 Produttore 41

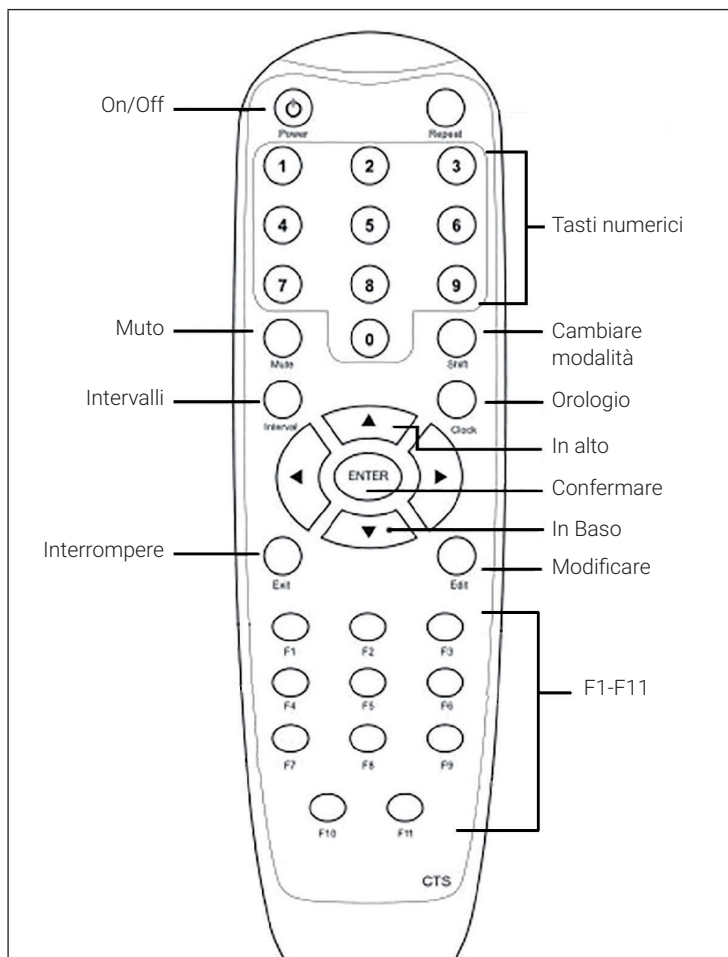
---

## DATI TECNICI

---

Numero articolo	10028193
Alimentazione	100-240 V ~ 50/60 Hz
Alimentazione telecomando	2 batterie AAA da 1,5 V (non incluse in consegna)

## TELECOMANDO



---

## INTRODUZIONE

---

Il timer 4 di Capital Sports offre numerose funzioni in un alloggiamento compatto. Oltre al tradizionale orologio, si trova una funzione cronometro, l'indicazione "Fight Gone Bad", il timer "Tabata" e un timer a intervalli. Inoltre, è possibile impostare intervalli per il piano di allenamento individuale. Possono essere salvati fino a 13 programmi.

---

## FUNZIONI

---

### Orologio

- Premere CLOCK per visualizzare l'ora.
- Premere EDIT per impostare l'ora. Non appena le cifre lampeggiano, impostare l'ora attuale con i tasti numerici sul telecomando o con tasti freccia (destra/sinistra). Premere di nuovo EDIT per confermare o EXIT per terminare l'impostazione oraria senza salvataggio.
- Con SHIFT si seleziona tra formato orario a 12 o 24 ore.



### Cronometro

- Premere F1 per la funzione cronometro. Viene mostrato il timer.
- Con ENTER si avvia un countdown di 10 secondi (se è attivo), che conta partendo da 00:00. Premere ENTER per avviare/arrestare/continuare il conteggio o RESET per interrompere.



**Tabata (preinstallato)**

- Premere F2 per la funzione Tabata. Viene mostrato il timer.
- Con ENTER si avvia un countdown di 10 secondi (se è attivo), che conta partendo da 00:00. Questo è un periodo di tempo che permette di prepararsi. Dopo 10 secondi si viene avvisati da un segnale acustico. Il ciclo: 20 secondi di allenamento – 10 secondi di pausa è in funzione per 8 volte consecutive e viene segnalato da segnali acustici.
- Premere ENTER per avviare/arrestare/continuare il conteggio o RESET per interrompere.

**Fight Gone Bad**

- Premere F3 per la funzione Fight Gone Bad. Viene mostrato il timer.
- Con ENTER si avvia un countdown di 10 secondi (se è attivo), che conta partendo da 00:00. Un singolo segnale acustico segnala l'inizio di un nuovo ciclo di allenamento, mentre un doppio segnale acustico indica una fase di riposo.
- Premere ENTER per avviare/arrestare/continuare il conteggio o RESET per interrompere.



---

## IMPOSTAZIONI

---

### Impostare Countup e Countdown individuali

- Premere la freccia verso l'alto per un Countup e quella verso il basso per un Countdown. Il timer (00:00 o 99:59) viene mostrato.
- Premere EDIT per impostare il timer. Non appena le cifre lampeggiano, usare i tasti numerici sul telecomando o i tasti freccia (destra/sinistra). Premere EDIT di nuovo per salvare la modifica o EXIT per uscire senza salvare la modifica del timer.
- Premere di nuovo EDIT, seguito dall'inserimento di una cifra da 1 a 9 o F7, F8, F9, F10 o F11 (posizioni di salvataggio libere) per salvare l'impostazione su un tasto di accesso rapido. Un segnale acustico indica che il salvataggio ha avuto successo.
- Con ENTER si avvia un countdown di 10 secondi (se è attivo), che conta da 00:00 fino a 10:00 secondi. In seguito si avvia il Countup/Countdown impostato.
- Premere ENTER per avviare/arrestare/continuare il conteggio o RESET per interrompere.
- Aprire il timer con il tasto di accesso rapido selezionato.

### Impostare intervallo individuale

- Premere INTERVAL sul telecomando.



- Premere EDIT. Il timer mostra il numero di giri. Utilizzare i tasti numerici sul telecomando o i tasti freccia (destra/sinistra) per modificare la cifra secondo le singole preferenze.

- Premere EDIT per salvare il numero di giri. Si ha poi la possibilità di impostare il timer per il primo periodo (periodo di allenamento). Il timer mostra brevemente "P1" per segnalarlo. Utilizzare i tasti numerici o i tasti freccia per impostare la lunghezza del primo periodo.



- Premere di nuovo EDIT per salvare il timer per P1 (periodo di allenamento) e procedere con P2 (fase di riposo) e la relativa impostazione del timer. La procedura è uguale a P1.
- Ripetere entrambi i passaggi in relazione alla quantità di giri impostati nel passaggio 1.
- Dopo l'ultima impostazione del timer, salvare di nuovo con EDIT. Salvare poi le impostazioni degli intervalli su uno dei tasti di accesso rapido (ancora libero) (0-9 e F1-F11). Segnali acustici indicano che il salvataggio ha avuto successo.
- Con ENTER si avvia un countdown di 10 secondi (se è attivo) che conta da 00:00 a 10:00 secondi. In seguito si avvia il timer impostato. Un singolo segnale acustico segnala P1 (fase di allenamento), mentre un doppio segnale acustico indica P2 (fase di riposo).
- Accedere al programma di allenamento premendo il tasto di accesso rapido su cui è stato salvato.
- Cambiare da Countdown (conto alla rovescia) e Count-Up (conto dal basso verso l'alto) con F6.

---

## FUNZIONI GENERALI

---

Accendere/ spegnere	Tasto rosso in alto a sinistra sul telecomando.
Muto	Premere MUTE per disattivare i segnali acustici.
Countdown 10 secondi	Il conto alla rovescia obbligatorio prima di ogni funzione di esercizio può essere attivato o disattivato con F4.
Luminosità	Con F5 si regola l'intensità luminosa del display in 5 livelli.



---

## SMALTIMENTO

---



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto dei rifiuti mobile sbarrato), si applica la direttiva europea 2012/19/UE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti in merito alla raccolta separata di dispositivi elettrici ed elettronici. Non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi, si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

Il prodotto contiene batterie che sono soggette alla direttiva europea 2006/66/EG e non possono essere smaltite con i normali rifiuti domestici. Preghiamo di informarvi sulle regolamentazioni vigenti sullo smaltimento delle batterie. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela l'ambiente e la salute delle persone da conseguenze negative.

---

## PRODUTTORE

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.





