



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

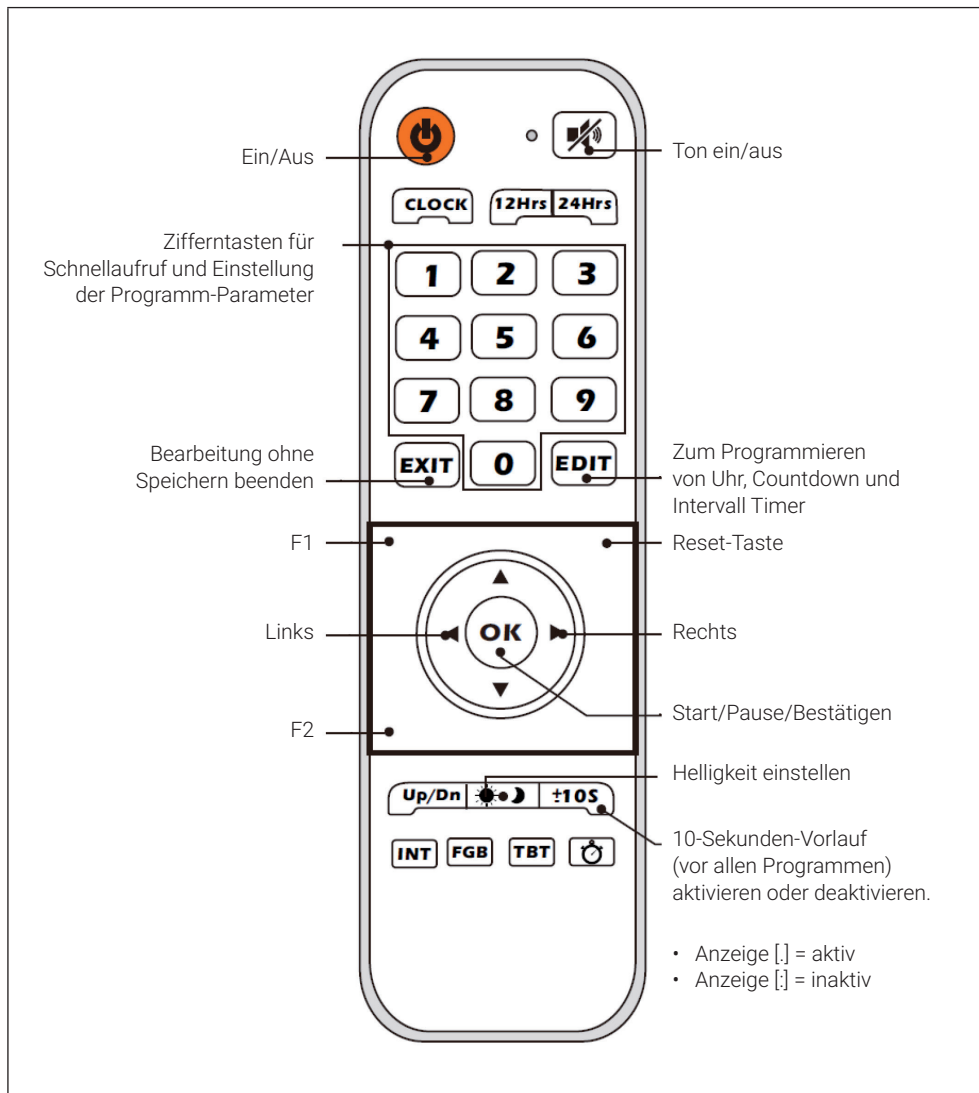
Fernbedienung 4
Einführung 5
Funktionen 5
Einstellungen 7
Generelle Funktionen 8
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 9
Hinweise zur Entsorgung 11
Hersteller & Importeur (UK) 11

English 13
Español 21
Français 29
Italiano 37

TECHNISCHE DATEN

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

FERNBEDIENUNG



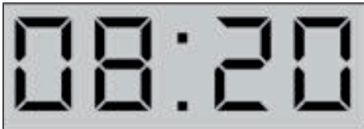
EINFÜHRUNG

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.

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

Entsorgen Sie Ihre Altgeräte fachgerecht. Dadurch wird gewährleistet, dass die Altgeräte umweltgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschliche Gesundheit vermieden werden. Bei der Entsorgung sind folgende Regeln zu beachten:

- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte (Altgeräte) sowie Batterien und Akkus getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Sie erkennen die entsprechenden Altgeräte durch folgendes Symbol der durchgestrichene Mülltonne (WEEE Symbol). 
- Sie haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, vor der Abgabe an einer Entsorgungsstelle vom Altgerät zerstörungsfrei zu trennen.
- Bestimmte Lampen und Leuchtmittel fallen ebenso unter das Elektro- und Elektronikgesetz und sind dementsprechend wie Altgeräte zu behandeln. Ausgenommen sind Glühbirnen und Halogenlampen. Entsorgen Sie Glühbirnen und Halogenlampen bitte über den Hausmüll, sofern Sie nicht das WEEE Symbol tragen.
- Jeder Verbraucher ist für das Löschen von personenbezogenen Daten auf dem Elektro- bzw. Elektronikgerät selbst verantwortlich.

Rücknahmepflicht der Vertreiber

Vertreiber mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern sowie Vertreiber von Lebensmitteln mit einer Gesamtverkauffläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen, sind verpflichtet,

- 1 bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- 2 auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

- Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ist die unentgeltliche Abholung am Ort der Abgabe auf Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ (Oberfläche von mehr als 100 cm²) oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter) beschränkt. Für andere Elektro- und Elektronikgeräte (Kategorien 3, 5, 6) ist eine Rückgabemöglichkeit in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.
- Altgeräte dürfen kostenlos auf dem lokalen Wertstoffhof oder in folgenden Sammelstellen in Ihrer Nähe abgegeben werden: www.take-e-back.de
- Für Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 an bieten wir auch die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung am Ort der Abgabe. Beim Kauf eines Neugeräts haben sie die Möglichkeit eine Altgerät abholung über die Webseite auszuwählen.
- Batterien können überall dort kostenfrei zurückgegeben werden, wo sie verkauft werden (z. B. Super-, Bau-, Drogeriemarkt). Auch Wertstoff- und Recyclinghöfe nehmen Batterien zurück. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Altbatterien in haushaltsüblichen Mengen können Sie direkt bei uns von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 16:00 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

**Chal-Tec Fulfillment GmbH
Norddeutschlandstr. 3
47475 Kamp-Lintfort**

- Wichtig zu beachten ist, dass Lithiumbatterien aus Sicherheitsgründen vor der Rückgabe gegen Kurzschluss gesichert werden müssen (z. B. durch Abkleben der Pole).
- Finden sich unter der durchgestrichenen Mülltonne auf der Batterie zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie gefährliche Schadstoffe enthält. (»Cd« steht für Cadmium, »Pb« für Blei und »Hg« für Quecksilber).

Hinweis zur Abfallvermeidung

Indem Sie die Lebensdauer Ihrer Altgeräte verlängern, tragen Sie dazu bei, Ressourcen effizient zu nutzen und zusätzlichen Müll zu vermeiden. Die Lebensdauer Ihrer Altgeräte können Sie verlängern indem Sie defekte Altgeräte reparieren lassen. Wenn sich Ihr Altgerät in gutem Zustand befindet, könnten Sie es spenden, verschenken oder verkaufen.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



Wenn es in Ihrem Land eine gesetzliche Regelung zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten gibt, weist dieses Symbol auf dem Produkt oder auf der Verpackung darauf hin, dass dieses Produkt nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Stattdessen muss es zu einer Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten gebracht werden. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen. Informationen zum Recycling und zur Entsorgung dieses Produkts, erhalten Sie von Ihrer örtlichen Verwaltung oder Ihrem Hausmüllentsorgungsdienst.

Dieses Produkt enthält Batterien. Wenn es in Ihrem Land eine gesetzliche Regelung zur Entsorgung von Batterien gibt, dürfen die Batterien nicht im Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

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

Importeur für Großbritannien:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

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.



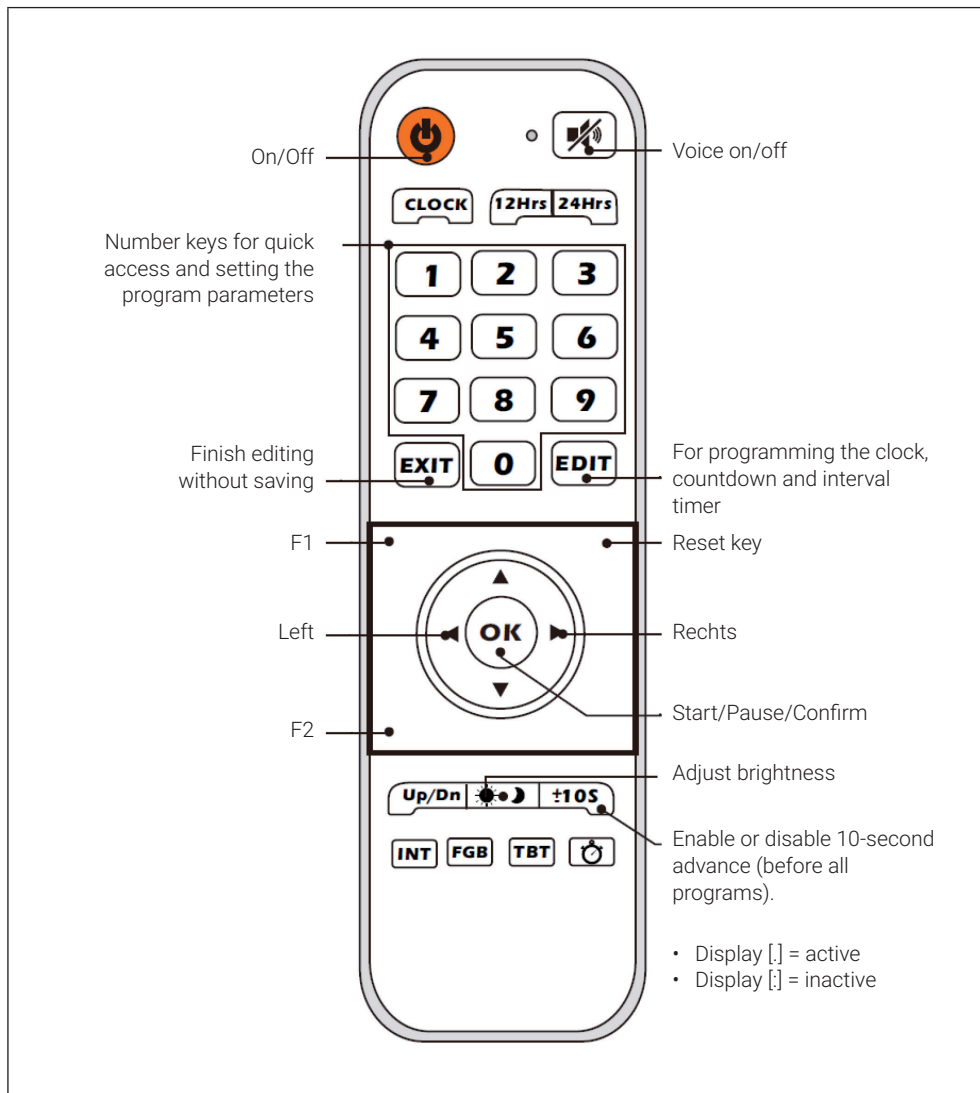
CONTENT

Remote Control 14
 Introduction 15
 Functions 15
 Settings 17
 General Functions 18
 Disposal Considerations 19
 Manufacturer & Importer (UK) 19

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.



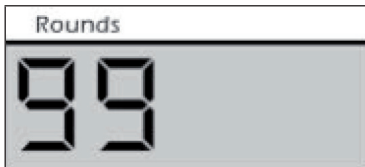
SETTINGS

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.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



If there is a legal regulation for the disposal of electrical and electronic devices in your country, this symbol on the product or on the packaging indicates that this product must not be disposed of with household waste. Instead, it must be taken to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By disposing of it in accordance with the rules, you are protecting the environment and the health of your fellow human beings from negative consequences. For information about the recycling and disposal of this product, please contact your local authority or your household waste disposal service.

This product contains batteries. If there is a legal regulation for the disposal of batteries in your country, the batteries must not be disposed of with household waste. Find out about local regulations for disposing of batteries. By disposing of them in accordance with the rules, you are protecting the environment and the health of your fellow human beings from negative consequences.

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

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:



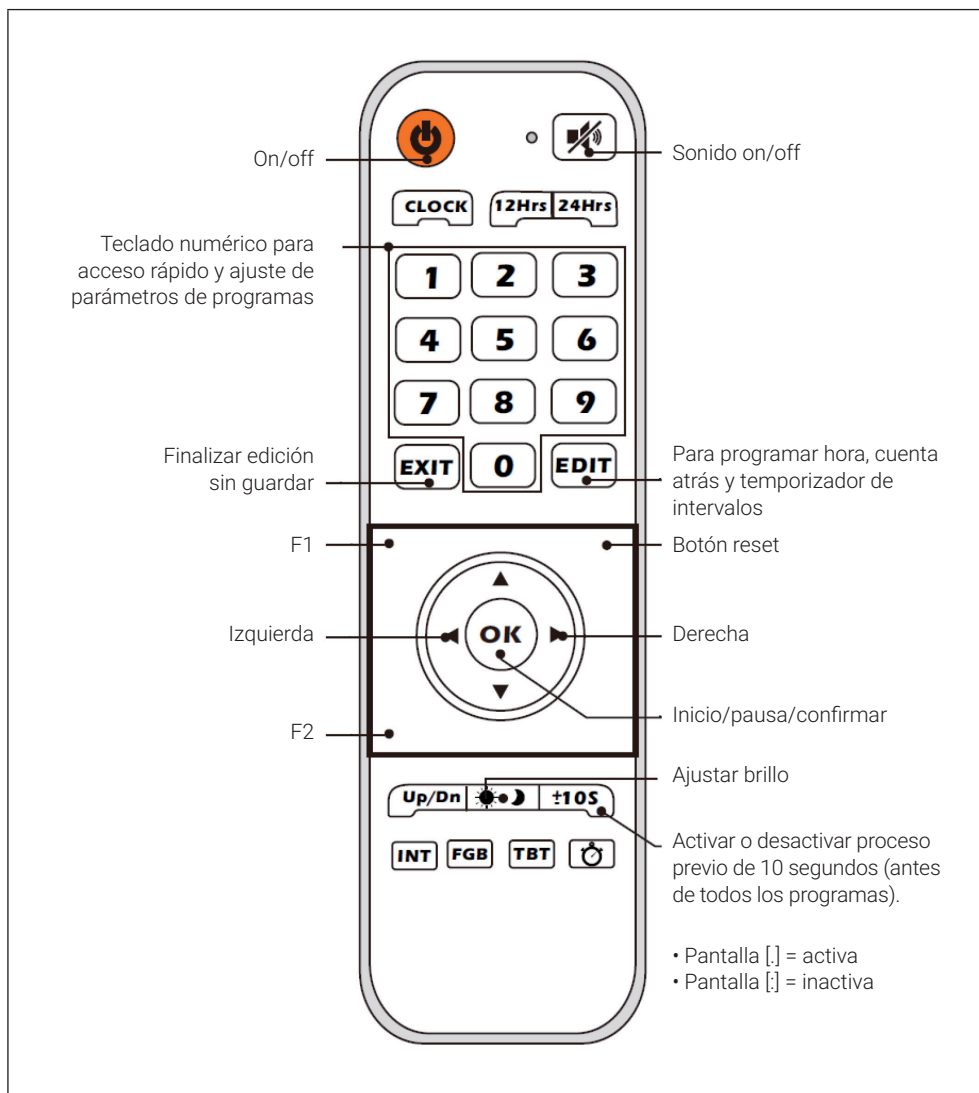
ÍNDICE DE CONTENIDOS

Mando a distancia	22
Introducción	23
Funciones	23
Ajustes	25
Funciones generales	26
Indicaciones sobre la retirada del aparato	27
Fabricante e importador (Reino Unido)	27

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



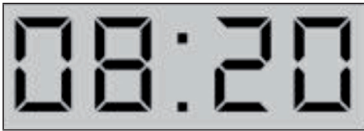
INTRODUCCIÓN

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.



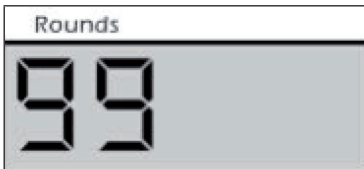
AJUSTES

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.

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos, este símbolo estampado en el producto o en el embalaje advierte que no debe eliminarse como residuo doméstico. En lugar de ello, debe depositarse en un punto de recogida de reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Una gestión adecuada de estos residuos previene consecuencias potencialmente negativas para el medio ambiente y la salud de las personas. Puede consultar más información sobre el reciclaje y la eliminación de este producto contactando con su administración local o con su servicio de recogida de residuos.

Este producto contiene baterías. Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de baterías, estas no deben eliminarse como residuo doméstico. Infórmese sobre la normativa vigente relacionada con la eliminación de baterías. Una gestión adecuada de estos residuos previene consecuencias potencialmente negativas para el medio ambiente y la salud de las personas.

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

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

Importador para Gran Bretaña:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

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:



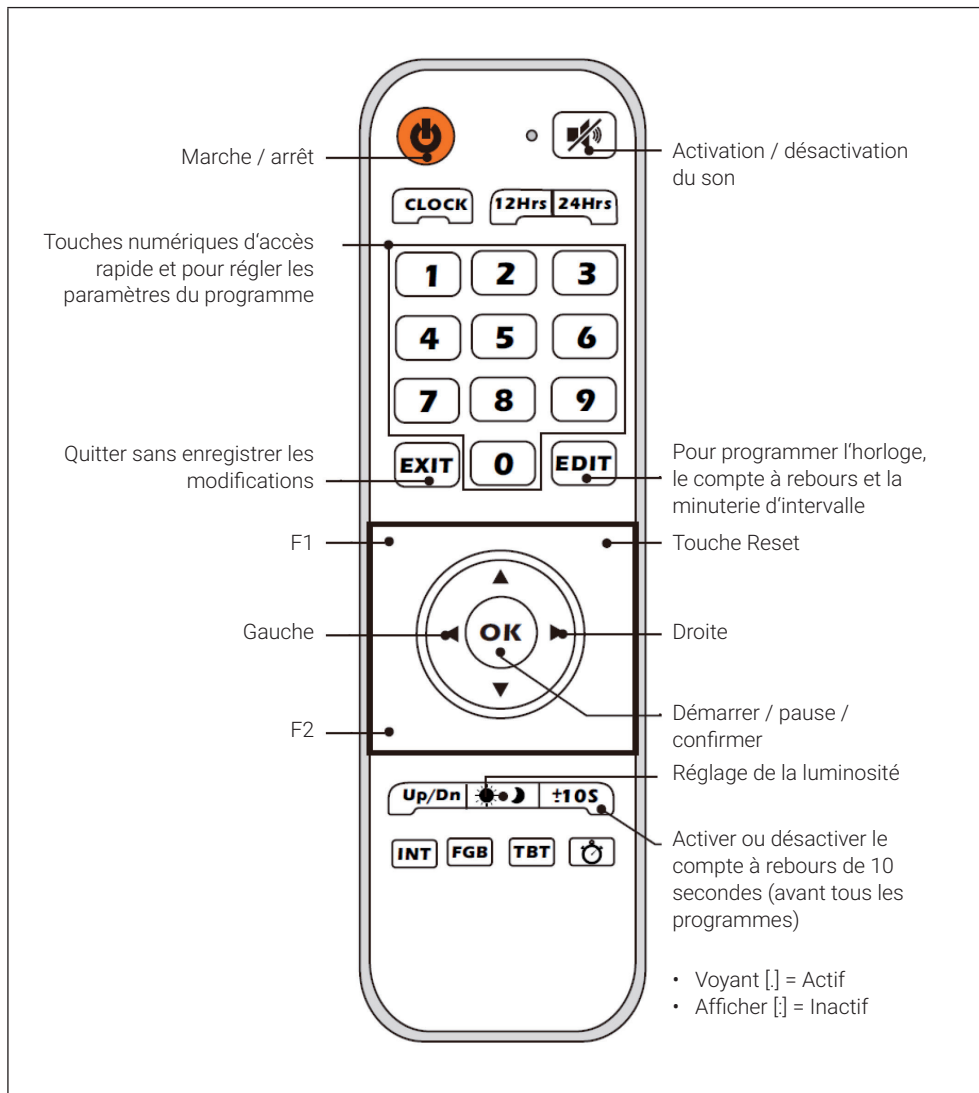
SOMMAIRE

Télécommande	30
Introduction	31
Fonctions	31
Paramètres	33
Fonctions générales	34
Informations sur le recyclage	35
Fabricant et importateur (UK)	35

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



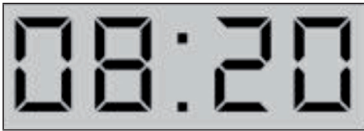
INTRODUCTION

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.

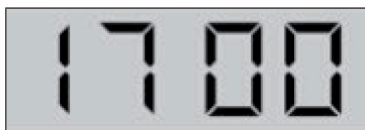


Tabata (préinstallé)

- 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.



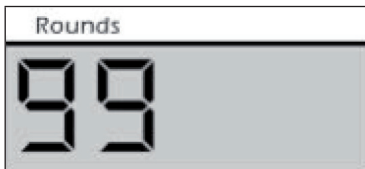
PARAMÈTRES

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.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



S'il existe une réglementation pour l'élimination ou le recyclage des appareils électriques et électroniques dans votre pays, ce symbole sur le produit ou sur l'emballage indique que cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Vous devez le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. La mise au rebut conforme aux règles protège l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives. Pour plus d'informations sur le recyclage et l'élimination de ce produit, veuillez contacter votre autorité locale ou votre service de recyclage des déchets ménagers.

Ce produit contient des piles. S'il existe une réglementation pour l'élimination ou le recyclage des piles dans votre pays, vous ne devez pas les jeter avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions locales relatives à la collecte des piles usagées. La mise au rebut conforme aux règles protège l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives.

FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

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.



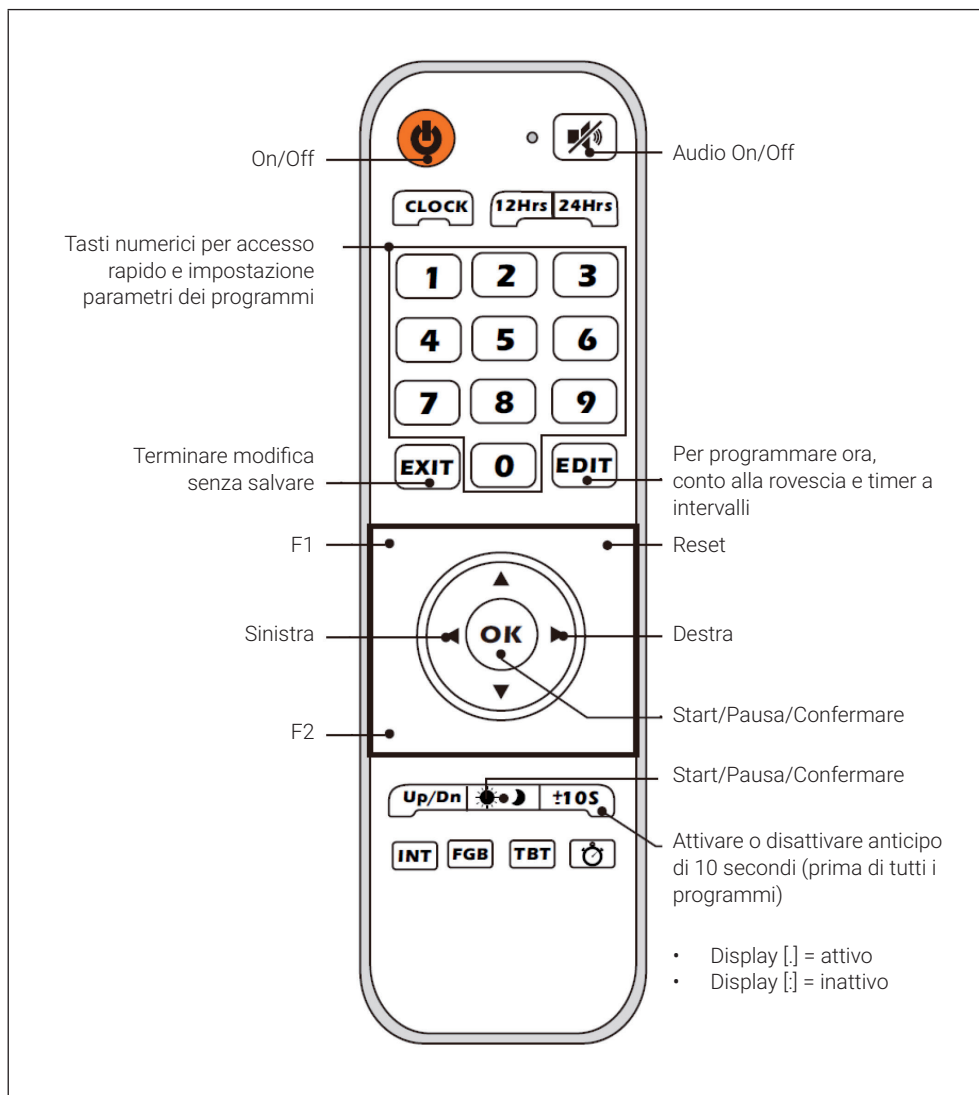
INDICE

Telecomando 38
Introduzione 39
Funzioni 39
Impostazioni 41
Funzioni generali 42
Avviso di smaltimento 43
Produttore e importatore (UK) 43

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.

AVVISO DI SMALTIMENTO



Se nel proprio paese si applicano le regolamentazioni inerenti lo smaltimento di dispositivi elettrici ed elettronici, questo simbolo sul prodotto o sulla confezione segnala che questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali e devono essere portati a un punto di raccolta di dispositivi elettrici ed elettronici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Informazioni riguardanti il riciclo e lo smaltimento di questi prodotti si ottengono presso l'amministrazione locale oppure il servizio di gestione dei rifiuti domestici.

Il prodotto contiene batterie. Se nel proprio paese si applicano le regolamentazioni inerenti lo smaltimento di batterie, 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 E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

