

CS Timer 4



Inhalt



Bedienungsanleitung

Warnung / Sicherheitshinweise	3
Einführung	4
Fernbedienung	4
Funktionen	5
Globale Funktionen	7
Hinweise zur Entsorgung / Konformitätserklärung	7



User Manual

8



Mode d'emploi

12



Istruzioni per l'uso

17



Manual de instrucciones

22

Sehr geehrter Kunde,

zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes gratulieren.

Bitte lesen Sie die folgenden Anschluss- und Anwendungshinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese um möglichen technischen Schäden vorzubeugen.

Warnung

- Setzen Sie dieses Gerät nicht dem Regen aus.
- Stellen Sie keine mit Flüssigkeiten gefüllten Gefäße, wie Vasen, auf dieses Gerät.
- Ausschließlich das empfohlene Zubehör verwenden.
- Reparieren Sie dieses Gerät nicht selbst.
- Wenden Sie sich zur Wartung an qualifiziertes Kundendienstpersonal.
- Lassen Sie keine Gegenstände aus Metall in dieses Gerät fallen.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf dieses Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen Tuch.

Netzkabel/Netzteil

Zur Reduzierung der Gefahr von Brand, elektrischem Schlag und Beschädigung:

- Gewährleisten Sie, dass die Spannung der Stromversorgung dem auf diesem Gerät angegebenen Wert entspricht.
- Stecken Sie das Netzteil vollständig in die Steckdose ein.
- Ziehen Sie nicht am Kabel, knicken Sie es nicht und stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf.
- Fassen Sie den Stecker nicht mit nassen Händen an.
- Fassen Sie den Stecker beim Herausziehen an seinem Korpus an.
- Verwenden Sie keinen beschädigten Netzstecker oder eine beschädigte Steckdose.
- Installieren Sie dieses Gerät so, dass das Netzkabel sofort aus der Steckdose gezogen werden kann, wenn Störungen auftreten.
- Achtung - Stellen Sie keine Quellen offener Flammen, z.B. brennende Kerzen, auf das Gerät.

Netzadapter

- Der Netzadapter kann mit Wechselstrom von 220 - 240 V betrieben werden.
- Verwenden Sie einen geeigneten Steckeradapter, wenn der Stecker nicht in die Netzsteckdose passt.

Kleine Objekte/Verpackungsteile (Plastikbeutel, Karton, etc.): Bewahren Sie kleine Objekte (z.B. Schrauben und anderes Montagematerial, Speicherkarten) und Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf, damit sie nicht von diesen verschluckt werden können. Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. Es besteht Erstickengefahr!

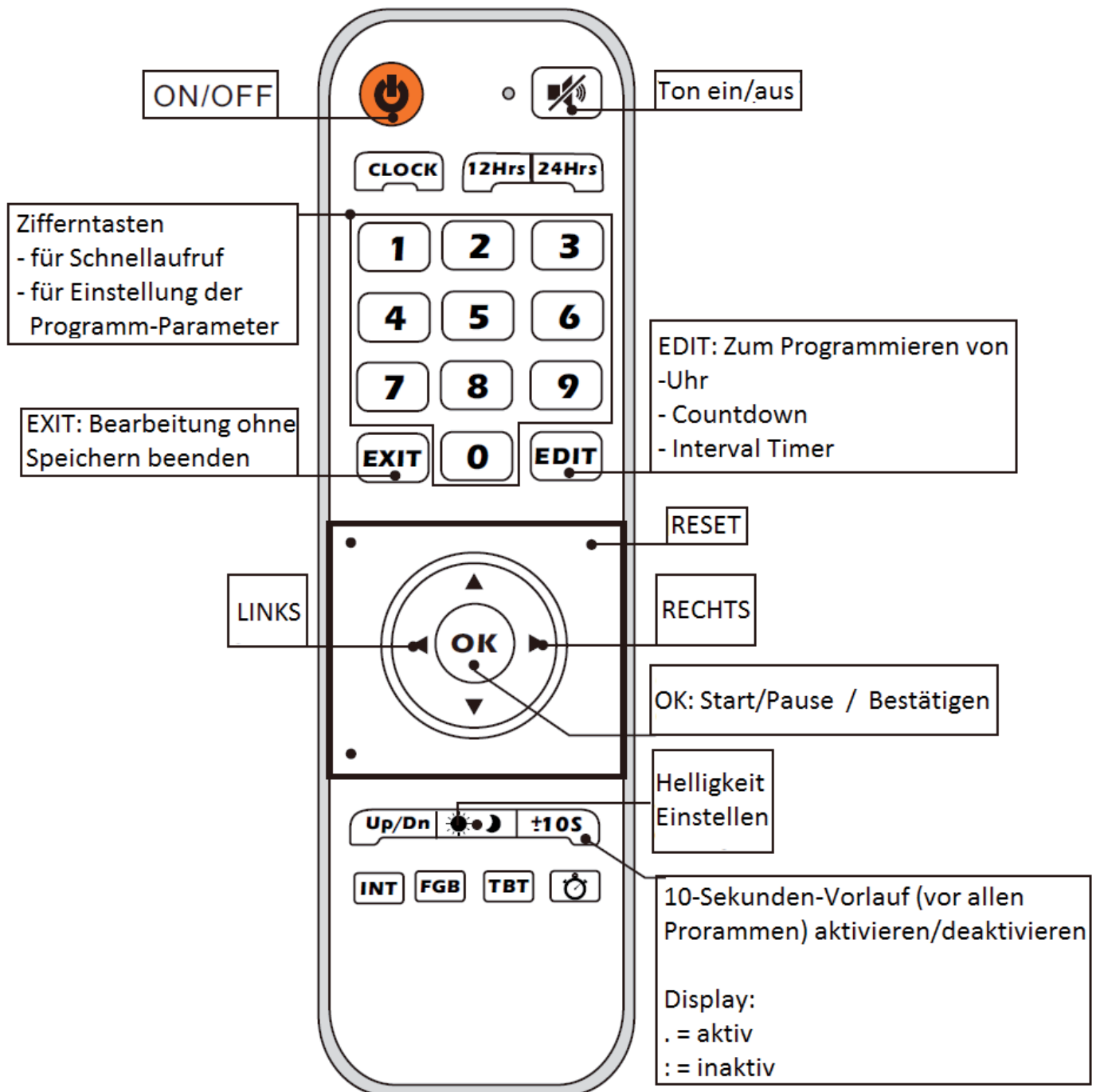
Transport des Gerätes: Bitte bewahren Sie die Originalverpackung auf. Um einen ausreichenden Schutz beim Transport des Gerätes zu erreichen, verpacken Sie das Gerät in der Originalverpackung.

Reinigung der äußeren Oberfläche: Verwenden Sie keine flüchtigen Flüssigkeiten, wie Insektensprays. Durch zu starken Druck beim Abwischen können die Oberflächen beschädigt werden. Gummi- oder Plastikteile sollten nicht über einen längeren Zeitraum mit dem Gerät in Kontakt sein. Nutzen Sie ein trockenes Tuch.

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.

Fernbedienung



Funktionen

Generelles Vorgehen

- Drücken Sie jeweils den gerade gewünschten Funktionsknopf (Clock, Countdown/Up, Interval timer) und EDIT, um zu bearbeiten.
- Nutzen Sie die Pfeiltasten (LINKS/RECHTS) und die Zifferntasten, um die zu bearbeitenden Werte auszuwählen und zu ändern. Drücken Sie danach EDIT zum speichern oder EXIT, um ohne zu speichern zu beenden.
- Nach dem Bearbeiten können Sie eine Kurzwahltaste für das Programm festlegen (0-9)

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 Pfeiltasten (RECHTS/LINKS zum Blättern, Zifferntasten zum Ändern) ein. Drücken Sie EDIT erneut, um die Änderung zu speichern oder EXIT, um die Bearbeitung der Uhrzeit ohne zu speichern abzubrechen.

Mit 12HRS oder 24HRS wählen Sie zwischen der Anzeige im 12-Stunden bzw. 24-Stunden-Modus.



Stoppuhr

Drücken Sie das Stoppuhr-Symbole (unten rechts) für die Stoppuhr-Funktion. Der Timer wird angezeigt (00:00). Drücken Sie OK zum Starten.



Tabata (Vorinstalliert)

Drücken Sie TBT für die Tabata-Funktion. Der Timer wird angezeigt (00:00). Drücken Sie OK zum Starten.

Der Zyklus: 20 Sekunden Workout – 10 Sekunden Pause läuft 8 Mal hintereinander ab und wird jeweils von Piep-Tönen signalisiert.²



Fight Gone Bad

Drücken Sie FGB für die Fight Gone Bad – Funktion. Der Timer wird angezeigt (17:00)
Drücken Sie OK zum Starten.

Ein einzelner Piep-Ton signalisiert einen neuen Workout-Zyklus, ein doppelter Piep-Ton zeigt jeweils eine Ruhephase an. Jede Runde dauert 5 Minuten, unterbrochen von 1 Minute Pause.

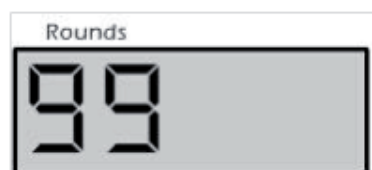


Individuelle Count-Up-To- oder Countdown-Zeit einstellen

- Drücken Sie für eine Count-Up-To 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 Zifferntasten 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 (freie Speicherplätze), um eine Schnellzugriffstaste mit Ihrer Einstellung zu belegen. Ein Piep-Ton signalisiert Ihnen den erfolgreichen Speichervorgang.
- Drücken Sie OK zum Starten/Stoppen/Weiterzählen oder RESET zum Abbrechen.
- Rufen Sie mit der gewählten Schnellzugriffstaste den Timer auf.

Individuelles Intervall einstellen

- Drücken Sie INT auf der Fernbedienung



- Drücken Sie EDIT. Der Timer zeigt die Anzahl von Runden an. Nutzen Sie die Zifferntasten 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 (Ruhephase) 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). Piep-Töne signalisieren jeweils den erfolgreichen Speichervorgang.
- Mit OK 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 UP/DN 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 Piep-Töne.
10-Sekunden-Countdown	Den obligatorischen Countdown vor jeder Übungsfunktion können Sie mit +10S aktivieren bzw. deaktivieren.

Hinweise zur Entsorgung



Elektroaltgeräte

Befindet sich die diese Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2002/96/EG. 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.

Konformitätserklärung

Hersteller: CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland

Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:

2011/65/EG (RoHS)
2014/30/EU (EMV)



Dear Customer,

Congratulations on purchasing this product. Please read and follow these instructions, in order to avoid damaging the item. We do not cover any damages that may arise from improper use of the item or the disregard of the safety instructions.

Important Safety Instructions

- Read all instructions before using.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
- To protect against a fire, electric shock or personal injury, do not immerse cord, electric plugs or device in water or other liquids.
- Do not expose the appliance to extreme temperatures. The appliance shall be used in moderate climates.
- Disconnect the appliance from the power source if it is not going to be used for a long time, if there is a thunderstorm or if it isn't working properly.
- The use of attachments that are not recommended by the appliance manufacturer may result in fire, electric shock or personal injury.
- The appliance is not a toy. Do not let the children play with it. Never let children insert foreign objects into the appliance.
- Do not use the appliance for other than intended use. This appliance has been designed solely for domestic use; the manufacturer's liability shall not be engaged in the event of any professional use, by any misuse or by any use not complying with the operating instructions.
- Save these instructions.

Small objects

Keep small objects (i.e. screws, mounting material, memory cards etc.) and packaging out of the range of children. Do not let Children play with foil. Choking hazard!

Transporting the device

Please keep the original packaging. To gain sufficient protection of the device while shipment or transportation, make sure to put it back in its original packaging.

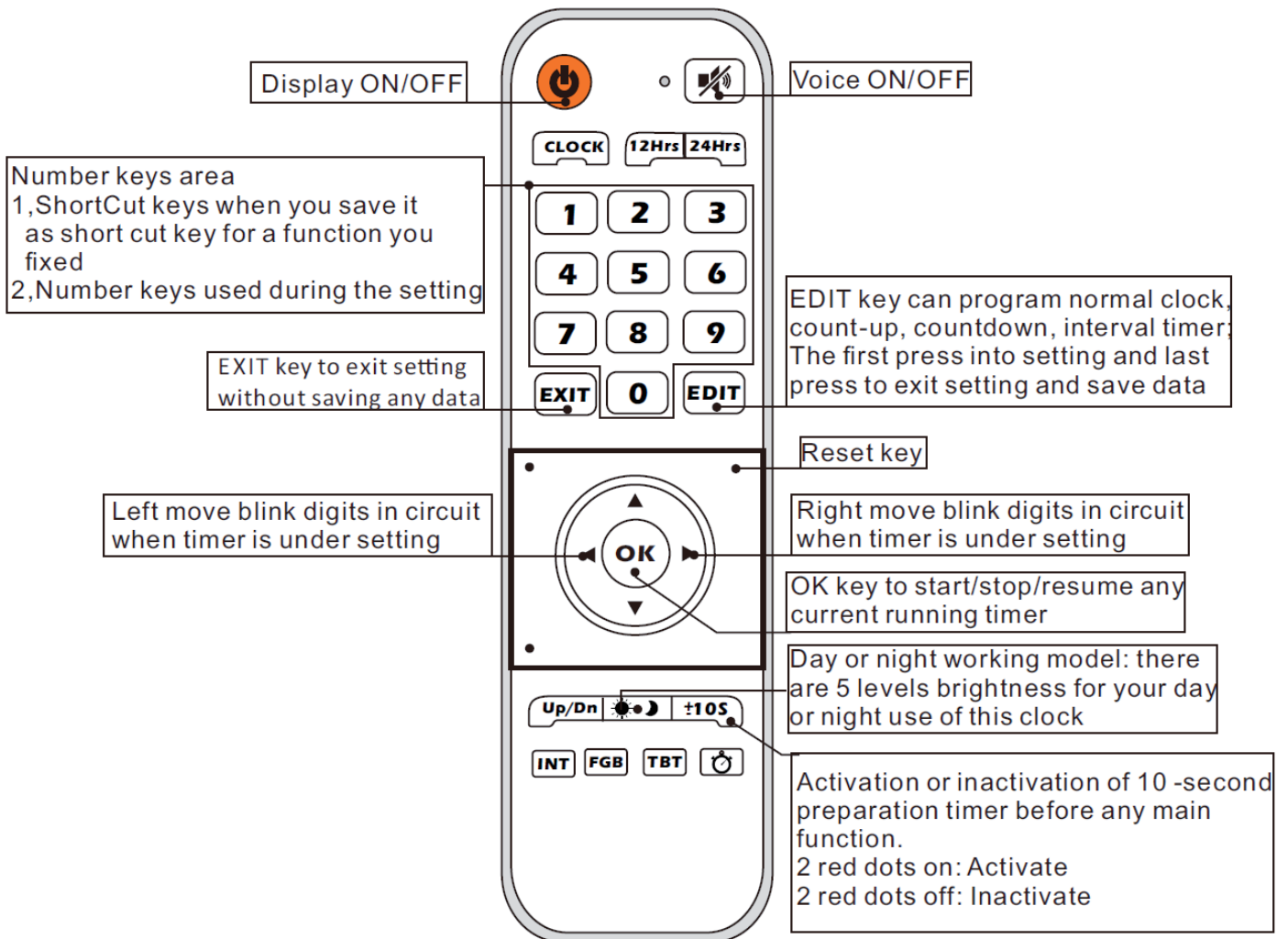
Cleaning the surface

Do not use any volatile liquids, detergents or the like. Use a clean dry cloth.

Introduction

The CS Timer 4 offers a variety of standard functions including: Normal clock, Stopwatch to the hundredths of a seconds, "Fight Gone Bad" timer, Tabata Timer and Interval timer. In addition the timer can be programmed with specific count up/down timer. The timer can also be used to program custom intervals. The timer can save up to thirteen custom programs.

Remote Control



Functions / Programs

General Setting Instruction

- Press the corresponding button into the needed function.(clock, countdown/up, interval timer)
- Press EDIT key for settings,
- Use the left/right arrows keys and number keys to set target time. (Left/right arrows keys for selecting blinking digits to be set, number keys for setting the target/preferred time)
- Press EDIT key again to exit with saved setting. Or EXIT key to exit without saving.
- Shortcut function: After finishing setting, press one number key (number key 0-9)as shortcut key to save the custom setting for direct recall in the future if necessary. (Custom countdown, count up ,interval timer)

Clock

- PRESS CLOCK Key to display time. (HH:MM format default display)
- Display 12-hour or 24 -hour (military time) format by pressing 12Hrs or 24Hrs.
- Press EDIT key into setting mode and press EDIT key a second time to save and exit setting.



Stopwatch Function

- Press the stopwatch button (lower right corner of RC) to enter the stopwatch function and the timer displays "00 00".
- Press OK to start, stop, or to resume the stopwatch timer.



Pre-Programmed Tabata Function

Tabata timer consists of 8 rounds, with 20-second intense workout time followed by 10-second rest time. There is one beep when each workout time ends and two beeps once rest time ends.

- Press TBT for Tabata timer mode and the timer displays "00:00".
- Press OK to start, stop, or resume the Tabata timer.



Pre-Programmed Fight Gone Bad Function

FGB Mode consists of three rounds, with 5-minute workout period followed by 1-minute rest time. There is one beep when each workout time starts and two beeps once rest time starts.

- Press FGB for FGB timer mode and the timer displays "17 00".
- Press OK to start, stop, or resume the FGB timer.

Countdown Timer / Count-UP Timer

- Press DOWN / UP for countdown/count-up timer mode and timer will display "XX XX" / 00:00
- Set the target time by arrows & number keys following the general setting instruction above.
- Press OK to start, stop, or to resume the timer function.

Interval Timer

- The Interval Timer is for workout & rest interval timing (max 99 rounds). P1 is the working time for exercise; P2 is the resting time. One beep when workout time ends, and two beeps when rest time ends.
- Press the INT key to enter the interval timer function and the clock displays "XX XX".
- Press EDIT key to set the repeating rounds.
- Press EDIT key a second time to set P1 workout time and EDIT key a third time to set the P2 rest time.
- Press EDIT key a fourth time to exit with saved setting. Or EXIT key to exit without saving.
- Press Up/Dn key to decide whether the time will count up or down.
- Press OK to start the interval timer.

General Functions

Power on/off	Press red key to power on/off the timer
Mute	Press Mute to mute the beeps if required.
Countdown	Press F4 to activate / deactivate the 10 seconds countdown for preparation time before exercise.

Environment Concerns



According to the European waste regulation 2002/96/EG 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.

Declaration of Conformity

Manufacturer: CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany

This product is conform to the following European directives:

2014/30/EU	EMC)
2011/65/EC	(RoHS)



Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil.

Veillez lire attentivement et respecter les consignes suivantes de branchements et d'utilisation pour éviter d'éventuels dommages techniques.

Avertissement

- Ne jamais exposer cet appareil à la pluie.
- Ne pas poser de récipient rempli de liquide sur l'appareil, comme par exemple un vase.
- Utiliser exclusivement les accessoires recommandés.
- Ne pas réparer l'appareil soi-même.
- Se tourner vers un service après-vente qualifié pour la maintenance de l'appareil.
- Ne pas introduire d'objet métallique dans cet appareil.
- Ne pas poser d'objet lourd sur cet appareil.
- Nettoyer l'appareil avec un chiffon sec.

Cordon d'alimentation / bloc d'alimentation

Pour réduire les risques d'incendie, d'électrocution ou de détérioration :

- S'assurer que la tension de l'alimentation électrique correspond aux valeurs indiquées sur l'appareil.
- Enfoncer complètement la fiche d'alimentation dans la prise de courant.
- Ne pas débrancher l'appareil en tirant sur le cordon d'alimentation, ne pas le tordre et ne pas poser d'objet lourd dessus.
- Ne pas toucher la fiche d'alimentation avec des mains humides.
- Tirer sur la fiche d'alimentation pour débrancher l'appareil.
- N'utiliser aucune fiche d'alimentation ou prise de courant endommagées.
- Installer l'appareil de sorte à pouvoir débrancher immédiatement le cordon d'alimentation de la prise en cas de dysfonctionnement.

- Attention : ne pas poser de source de flamme nue sur l'appareil, comme par exemple une bougie allumée.

Adaptateur secteur

- L'adaptateur secteur fonctionne sur un courant alternatif de 220 - 240 V. #
- Utiliser un adaptateur de prise adapté si la fiche n'entre pas dans la prise de courant.

Petits objets / pièces d'emballage (sac plastique, carton, etc.) : tenir les petits objets (par exemple les vis et le matériel d'assemblage, les cartes mémoire) et le matériel d'emballage hors de la portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent. Empêcher les enfants de jouer avec les films de protection. Il existe un risque d'étouffement !

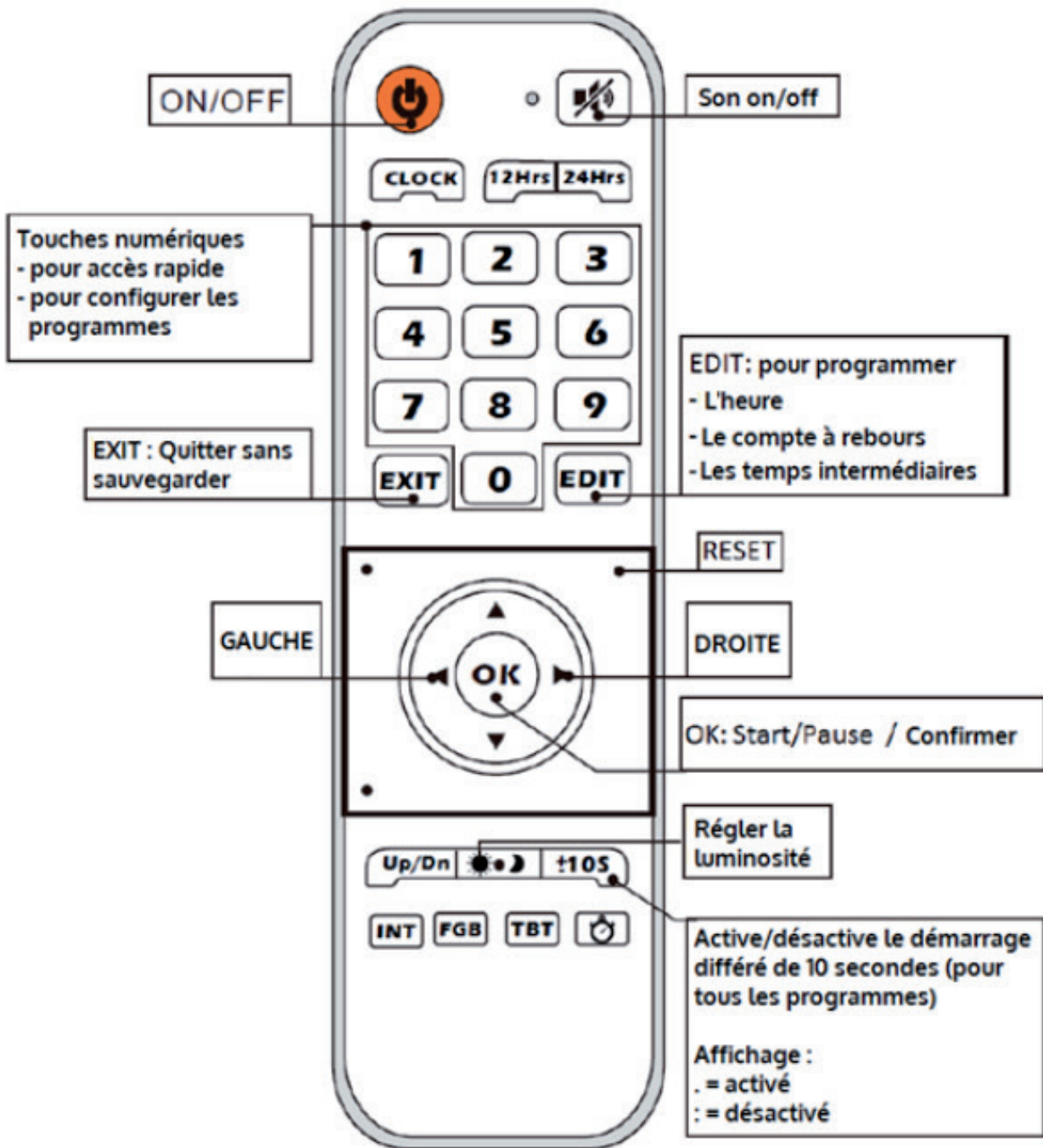
Transport de l'appareil : conserver l'emballage d'origine. Pour garantir une protection suffisante de l'appareil pendant son transport, emballer l'appareil dans son emballage d'origine.

Nettoyage en surface de l'appareil : ne pas utiliser de liquides volatiles comme ceux contenus dans les bombes insecticides. Une pression trop importante exercée sur la surface de l'appareil pendant le nettoyage peut l'endommager. Éviter le contact prolongé du caoutchouc ou du plastique avec l'appareil. Utiliser un chiffon sec.

Présentation

Le chronomètre CS 4 propose une grande multiplicité de fonctions sous son aspect compact : à sa fonction classique de chronomètre s'ajoute la fonction horloge, l'affichage « Fight Gone Bad », le chronomètre Tabata de même qu'un affichage de temps intermédiaires. Il est également possible de programmer des temps intermédiaires personnalisés pour un plan d'entraînement particulier. L'appareil peut enregistrer jusqu'à 13 programmes d'entraînement.

Télécommande



Fonctions

Fonctionnement général

- Appuyer à chaque fois sur le bouton souhaité (Clock, Countdown/Up, Interval Timer) et EDIT pour effectuer des modifications.
- Utiliser les touches fléchées (GAUCHE/DROITE) et les touches numérotées pour sélectionner les valeurs à modifier. Puis appuyer sur EDIT pour enregistrer ou sur EXIT pour quitter sans sauvegarder.
- Après les modifications, il est possible de définir une touche de raccourci pour le programme (0-9).

Horloge

Appuyer sur la touche CLOCK pour afficher l'heure.

Appuyer sur la touche EDIT pour régler l'heure. Dès que les chiffres se mettent à clignoter, entrer l'heure actuelle à l'aide des touches numérotées ou des touches fléchées de la télécommande. Appuyer une nouvelle fois sur la touche EDIT pour mémoriser les changements ou sur la touche EXIT pour annuler le réglage sans sauvegarder.

Sélectionner entre un affichage sur 12 heures ou sur 24 heures.



Chronomètre

Appuyer sur le symbole du chronomètre (en bas à droite) pour accéder à la fonction chronomètre. Le chronomètre s'affiche (00:00). Appuyer sur OK pour le démarrer.



Minuteur « Tabata » (préinstallé)

Appuyer sur TBT pour accéder à la fonction Tabata. Le minuteur s'affiche (00:00). Appuyer sur OK pour le démarrer.

Le cycle : un cycle de 20 secondes d'entraînement et de 10 secondes de pause se répète huit fois de suite. À la fin de chaque cycle, un bip retentit.



Fight Gone Bad

Appuyer sur FGB pour accéder à la fonction Fight Gone Bad. Le minuteur s'affiche (17:00). Appuyer sur OK pour le démarrer.

Un unique bip signale le début d'un nouveau cycle d'entraînement, un double bip signale le début d'une pause. Chaque cycle dure 5 minutes, interrompu par des phases de repos de 1 minute.

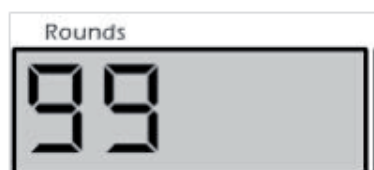


Régler le minuteur et le compte à rebours

- Appuyer sur la flèche du haut pour activer le compte et sur la flèche du bas pour le compte à rebours. Le temps, compris entre 00:00 et 99:59, s'affiche.
- Appuyer sur la touche EDIT pour ajuster le temps. Dès que les chiffres se mettent à clignoter, utiliser les touches numérotées ou les touches fléchées (droite/gauche) de la télécommande. Appuyer une nouvelle fois sur la touche EDIT pour sauvegarder les changements ou sur la touche EXIT pour annuler le réglage, sans sauvegarder.
- Appuyer de nouveau sur la touche EDIT puis sur l'une des touches de 1 à 9 (emplacement libre de mémoire) pour enregistrer un accès rapide au réglage. Un bip retentit pour signaler que l'enregistrement a bien été effectué.
- Appuyer sur OK pour démarrer, interrompre ou poursuivre et sur la touche RESET pour annuler.
- Activer le minuteur avec la touche d'accès rapide de son choix.

Ajuster les intervalles individuellement

- Appuyer sur la touche INT de la télécommande.



- Appuyer sur la touche EDIT. L'écran affiche le nombre de tours. Utiliser les touches numérotées ou les touches fléchées (droite/gauche) de la télécommande pour ajuster le nombre de tours à sa convenance.
- Appuyer sur la touche EDIT pour sauvegarder le nombre de tours. Il est ensuite possible d'ajuster le temps du premier cycle (phase d'entraînement). Pour cela, une fois que l'écran affiche « P1 », utiliser les touches numérotées ou les touches fléchées pour ajuster la durée du premier cycle.



- Appuyer de nouveau sur la touche EDIT pour sauvegarder le temps P1 (cycle d'entraînement) et poursuivre avec le réglage du temps P2 (phase de repos). Le procédé est le même que pour le réglage du temps P1.
- Répéter les deux étapes pour le nombre de tours.
- Une fois les réglages terminés, appuyer une nouvelle fois sur la touche EDIT pour les sauvegarder. Enregistrer les réglages d'intervalle à l'un des emplacements de mémoire libre (0-9) en accès rapide. Un bip retentit pour signaler que l'enregistrement a bien été effectué.
- Appuyer sur la touche OK pour déclencher un compte à rebours de 10 secondes (si cette option est activée), allant de 00:00 à 10:00. Une fois le compte à rebours terminé, le temps pré-réglé se met en marche. Un bip signale un nouveau cycle d'entraînement (P1), un double bip signale une phase de repos (P2).
- Lancer le programme d'entraînement sauvegardé en appuyant sur la touche d'accès rapide correspondante.
- Basculer entre le chronomètre et le compte à rebours à l'aide des touches fléchées Haut et Bas.

Fonctions générales

Allumer/éteindre

Touche rouge en haut à droite de la télécommande.

Mode silence

Démarrage différé de 10 secondes Le démarrage différé de 10 secondes peut être activé ou désactivé à tout moment à l'aide de la touche +10S.

Information sur le recyclage



Appareils électriques et électroniques usagés

Vous trouverez sur le produit l'image ci-contre (une poubelle sur roues, barrée d'une croix), ce qui indique que le produit se trouve soumis à la directive européenne 2002/96/CE. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur dans votre région concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. Respectez-les et ne jetez pas les appareils usagés avec les ordures ménagères. La mise au rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé. Le recyclage des matériaux contribue à la préservation des ressources naturelles.

Déclaration de conformité

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

Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :

2011/65/UE (RoHS)

2014/30/EU (CEM)



Gentile Cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il nostro prodotto.

La preghiamo di leggere con cura le seguenti istruzioni di utilizzo del prodotto e di seguirle per evitare eventuali danni.

Avvertenze

- Non esporre il dispositivo alla pioggia.
- Non posizionare sul dispositivo recipienti contenenti acqua, come ad esempio vasi.
- Utilizzare esclusivamente gli accessori consigliati.
- Non riparare il dispositivo autonomamente.
- Rivolgersi al personale qualificato del nostro servizio clienti per la manutenzione.
- Non far cadere sul dispositivo oggetti pesanti.
- Pulire il dispositivo esclusivamente con un panno asciutto.

Cavo di rete/alimentatore

Per ridurre il pericolo d'incendio, scossa elettrica e danneggiamento:

- Collegare il dispositivo solo a prese che corrispondano al voltaggio indicato.
- Inserire l'alimentatore correttamente nella presa.
- Non staccare il dispositivo tirando il cavo di rete, non piegarlo e non collocarci sopra oggetti pesanti.
- Non toccare la spina con le mani bagnate.
- Staccare la spina dalla base.
- Non utilizzare il dispositivo se il cavo di rete o la presa sono danneggiati.
- Installare il dispositivo in modo tale da poter staccare la spina rapidamente in caso di emergenza.

Adattatore

- L'adattatore funziona con una corrente alternata di 220 -240 V.
- Usare un adattatore di rete adatto per la presa a disposizione.

Parti più piccole/imballaggio

Conservare le parti più piccole (ad es. viti e altro materiale di montaggio, scheda di memoria) e il materiale di imballaggio lontano dalla portata dei bambini, per evitare che le ingeriscano. Non lasciare che i bambini giochino con il materiale d'imballaggio. Pericolo di soffocamento!

Trasporto del dispositivo

Conservare la confezione originale. Per garantire una protezione adeguata del dispositivo durante il trasporto, riporlo nella confezione originale.

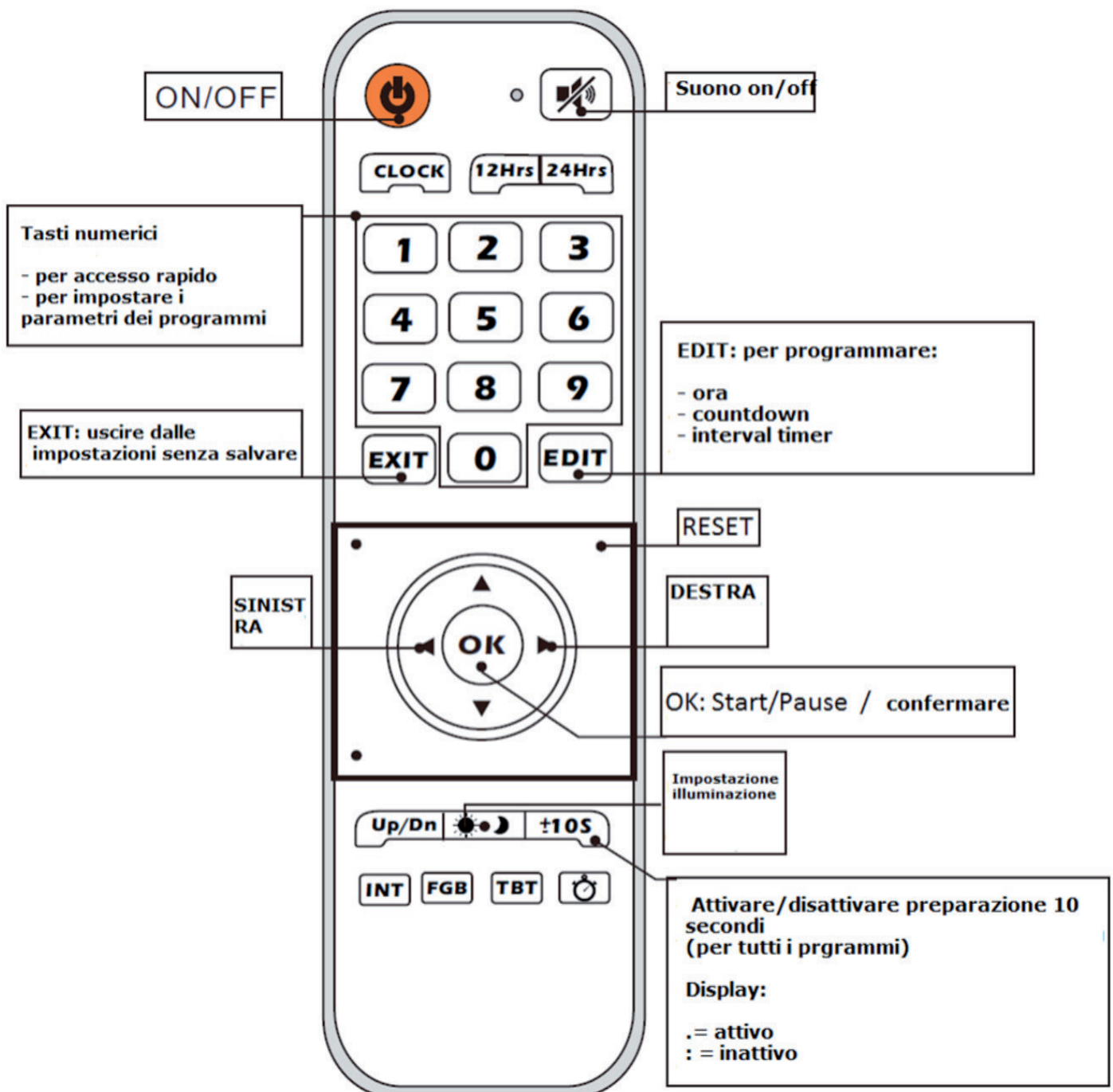
Pulizia delle superfici esterne

Non utilizzare liquidi volatili come ad esempio spray per insetti. Le superfici si possono rovinare se si puliscono troppo energicamente. Le parti in plastica o in gomma non devono restare a contatto con il dispositivo per lungo tempo. Utilizzare un panno asciutto.

Introduzione

Il CS Timer 4 offre un'ampia gamma di funzioni in un unico prodotto: oltre che come orologio tradizionale, funziona da cronometro ed è dotato della funzione "Fight Gone Bad", del timer "Tabata" e inoltre misura gli intervalli. È possibile inoltre programmare intervalli personalizzati per il proprio allenamento. Complessivamente si possono memorizzare fino a 13 programmi di allenamento.

Telecomando



Funzioni

Funzioni generali

- Premere il tasto funzione desiderato (Clock, Countdown/Up, Interval timer) e EDIT per le modifiche.
- Utilizzare i tasti direzionali (SINISTRA/DESTRA) e i tasti numerici per selezionare e modificare i valori. Infine premere EDIT per memorizzare oppure EXIT per uscire senza salvare le modifiche.
- Una volta terminate le modifiche, è possibile stabilire i tasti di selezione rapida per i programmi (0-9).

Orologio

Premere CLOCK per visualizzare l'orologio.

Premere EDIT per impostare l'orologio. Non appena le cifre iniziano a lampeggiare sul display, impostare l'ora utilizzando i tasti direzionali (DESTRA/SINISTRA per sfogliare, e i tasti numerici per modificare). Premere EDIT nuovamente per memorizzare le modifiche apportate oppure EXIT per uscire senza salvare le modifiche.

Premendo 12 HRS oppure 24 HRS è possibile scegliere tra il formato 12 o 24 ore.



Cronometro

Premere il simbolo cronometro (in basso a destra) per selezionare la funzione cronometro e visualizzare il timer (00:00).

Premere Ok per iniziare.



Tabata (predefinito)

Premere TBT per attivare la funzione Tabata e visualizzare il timer (00:00).

Premere OK per iniziare.

Il ciclo è di 20 secondi di work out (sessione di allenamento) seguito da un ciclo di 10 secondi di pausa. Questi si succedono l'uno l'altro 8 volte e vengono scanditi da segnali acustici.



Fight Gone Bad

Premere FGB per attivare la funzione "Fight Gone Bad" e visualizzare il timer (17:00).
Premere OK per iniziare.

Un nuovo ciclo di work out è indicato da un unico segnale acustico, mentre ogni pausa è scandita da un doppio segnale acustico. Ogni sessione dura 5 minuti, interrotto da 1 minuto di pausa.

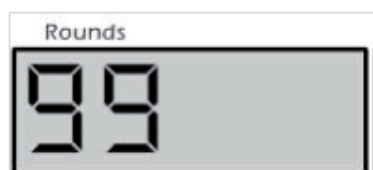


Impostare il Count-Up-To (conteggio in avanti) o il Countdown (conto alla rovescia) personalizzati

- Premere "" per il Count-Up-To, e "" per il Countdown. Il tempo rimanente (00:00 oppure 99:59) appare sul display.
- Premere EDIT per impostare il timer. Non appena le cifre iniziano a lampeggiare, utilizzare i tasti numerici sul telecomando oppure i tasti direzionali (destra/sinistra). Premere EDIT nuovamente per apportare le modifiche oppure EXIT per uscire senza salvare le modifiche.
- Premere EDIT ancora una volta, seguito dall'inserimento di una cifra da 1 a 9 (spazi liberi per la memorizzazione) per impostare i tasti di scelta rapida. Un segnale acustico segnala l'avvenuta memorizzazione.
- Premere OK per avviare/fermare/proseguire il conteggio oppure RESET per interromperlo.
- Accedere al timer con il tasto impostato di selezione rapida.

Impostare un intervallo personalizzato

- Premere INTERVAL sul telecomando



- Premere EDIT. Il timer mostra il numero delle sessioni. Utilizzare i tasti numerici sul telecomando oppure le frecce "" per modificare il numero delle sessioni a piacimento.
- Premere EDIT per memorizzare il numero delle sessioni. È possibile impostare come passo seguente il timer per la prima sessione (periodo di work out). Sul display compare brevemente "P1". Utilizzare i tasti numerici o le frecce per impostare la durata della prima sessione.
- Premere EDIT ripetutamente per attivare il timer della funzione P1 (periodo di work out) e proseguire con la funzione P2 (pausa) e con il relativo timer. Il procedimento è lo stesso spiegato per la funzione P1.
- Ripetere entrambi i passaggi per ogni sessione impostata nella fase 1.

- Al termine dell'ultima impostazione del timer, memorizzare nuovamente premendo EDIT. Memorizzare infine le impostazioni degli intervalli selezionando un tasto di scelta rapida libero (0-9). I segnali acustici indicano che la memorizzazione è avvenuta con successo.
- Premendo OK si attiva un countdown di 10 secondi (in caso si sia selezionata questa funzione), ovvero il tempo di preparazione. Allo scadere dei 10 secondi, inizia il conteggio a partire da 00:00. In seguito si avvia il timer impostato. Un singolo segnale acustico indica che è attiva la funzione P1 (fase di work out), mentre un segnale acustico doppio indica che è attiva la funzione P2 (pausa).
- Accedere al programma per l'allenamento premendo il tasto di scelta rapida memorizzato.
- Premere UP/DN per passare dalla funzione Count-Up-To alla funzione di Countdown.



Funzioni generali

Accensione/spengimento	Tasto rosso posto in alto sul telecomando
Muto	Premere MUTE per disattivare i suoni
Countdown di 10 secondi	È possibile attivare/disattivare il countdown di preparazione prima che si avvii una funzione premendo +10S

Smaltimento



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto mobile sbarrato), si applica la direttiva europea 2002/96/CE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti sulla raccolta separata di dispositivi elettrici e 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 diminuire il consumo di materie prime.

Dichiarazione di conformità

Il produttore è CHAL-TEC Vertriebs- + Handels GmbH; Wallstraße 16; 10179 Berlino, Germania

Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:

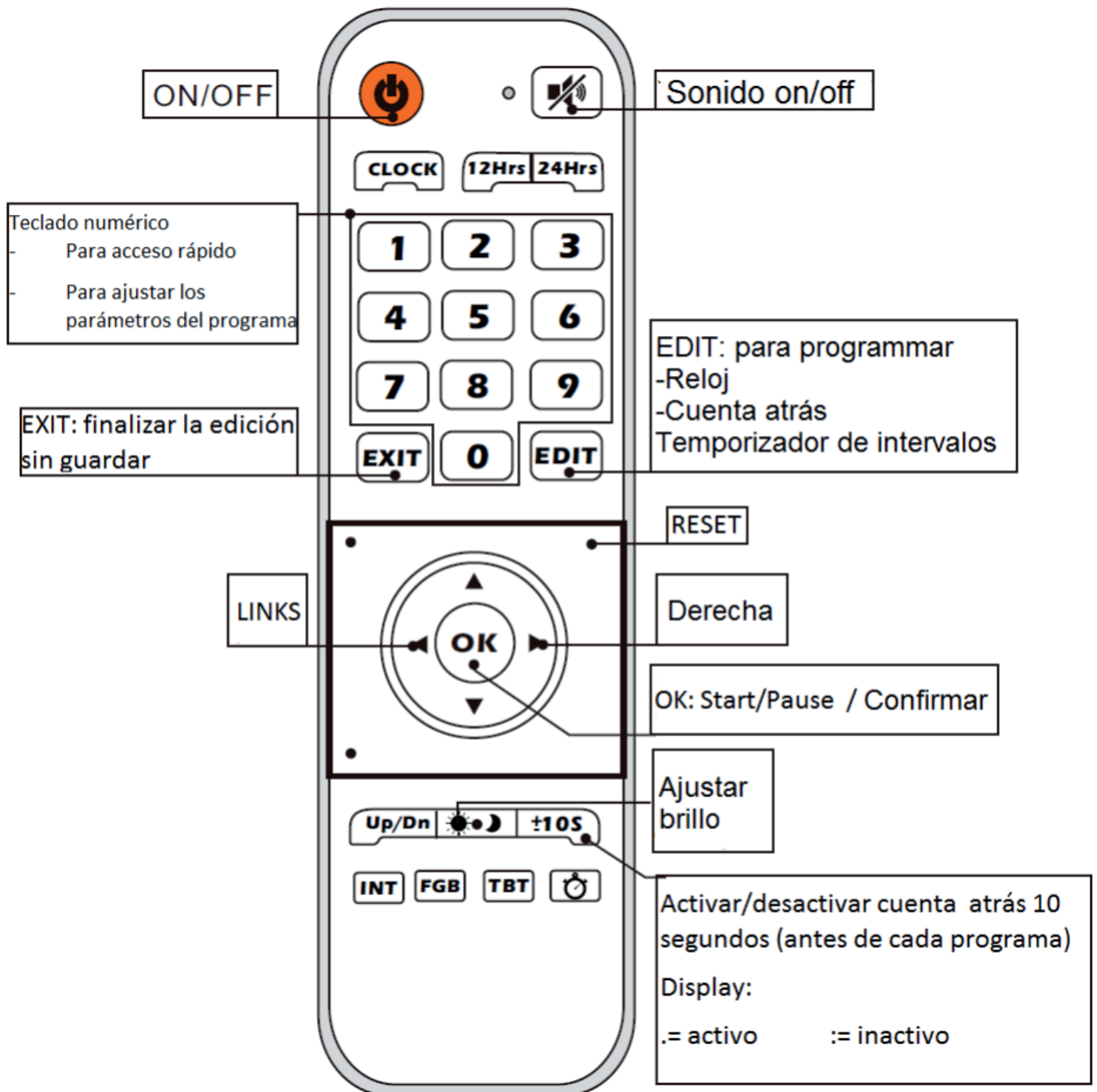
2011/65/UE (RoHS)
2014/30/UE (EMC)



Introducción

El temporizador CS 4 ofrece una amplia variedad de funciones en unas dimensiones compactas: además del habitual reloj, encontrará una función cronómetro, el indicador "Fight Gone Bad", el temporizador "Tabata" y el medidor de intervalos. Además, puede programar intervalos personalizados para sus propios planes de entrenamiento. En total, puede guardar hasta 13 programas diferentes.

Mando a distancia



Funciones

Procedimiento general

- Pulse los botones de función (Clock, Countdown/Up, Interval Timer) y EDIT para editar.
- Utilice las flechas (IZQUIERDA/DERECHA) y el teclado numérico para seleccionar y modificar los valores que de-see. A continuación, pulse EDIT para guardar o EXIT para salir sin guardar.
- Después de los cambios, puede seleccionar un botón de acceso rápido para el programa (0-9).

Hora

Pulse CLOCK para mostrar la hora.

Pulse EDIT para ajustar la hora. Cuando los dígitos parpadeen, ajuste la hora actual con ayuda de los botones de flechas DERECHA/IZQUIERDA para moverse, teclado numérico para modificar). Pulse EDIT de nuevo para guardar los cambios o EXIT para salir sin guardar.

Elija entre 12HRS o 24HRS para establecer el formato de fecha deseado.



Cronómetro

Pulse el símbolo del cronómetro (abajo a la derecha) para activar la función. Aparecerá el tiempo. Pulse OK para iniciar.



Tabata (preinstalado)

Pulse TBT para la función tabata. Aparecerá el reloj.

Pulse OK para iniciar.

El ciclo: 20 segundos de ejercicio - 10 segundos de pausa durante 8 veces consecutivas y señalizados por pitidos.



Fight Gone Bad

Pulse FGB para la función Fight Gone Bad. Aparecerá el tiempo.

Pulse OK para iniciar.

Un pitido señala un nuevo ciclo de entrenamiento, un pitido doble indica la fase de descanso. Cada ronda dura 5 minutos, interrumpidos por 1 minuto de pausa.

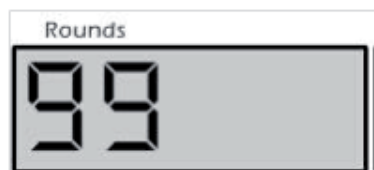


Personalizar cuenta hacia adelante o hacia atrás

- Pulse la flecha hacia arriba para una cuenta progresiva y la flecha hacia abajo para una cuenta regresiva. El tiempo (00:00 a 99:59) aparecerá en el display.
- Pulse EDIT para ajustar el temporizador. Cuando los dígitos parpadeen, utilice el teclado numérico del mando a distancia o los botones de flechas (izquierda/derecha). Pulse EDIT de nuevo para guardar los cambios o EXIT para salir sin guardar.
- Pulse EDIT una vez más seguido de una de las cifras 1-9 (espacios libres de memoria) para ocupar un espacio con su programa personalizado. Un pitido indica que se ha memorizado correctamente.
- Pulse OK para iniciar/detener/continuar o RESET para interrumpir.
- Acceda al programa pulsando el botón del número correspondiente

Ajustar intervalos individuales

- Pulse INT en el mando a distancia.



- Pulse EDIT. El temporizador indica el número de rondas. Utilice el teclado numérico del mando a distancia o los botones de flechas (derecha/izquierda) para modificar el número como desee.
- Guarde con EDIT el número de rondas. Tiene la posibilidad de ajustar el temporizador para el primer periodo (periodos de ejercicio). El temporizador mostrará "P1" para señalarlo. Utilice de nuevo el teclado numérico o los botones de flechas para ajustar la duración del primer periodo.
- Ripetere entrambi i passaggi per ogni sessione impostata nella fase 1.
- Pulse EDIT de nuevo para guardar el valor para el periodo P1 (periodo de ejercicio) y continúe con P2 (fase de descanso) y el ajuste correspondiente del tiempo. El proceso es idéntico al detallado anteriormente.
- Repita ambos pasos para el número de rondas que ha indicado en el paso 1.

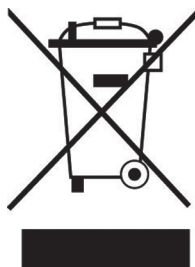
- Tras el ajuste del tiempo, guarde de nuevo con EDIT. Guarde los ajustes de los intervalos en algunos de los espacios de memoria libres (0-9). Un pitido indicará que se ha guardado con éxito.
- Con OK inicia una cuenta atrás de 10 segundos (si está activada) que cuenta progresivamente de 00:00 a 10:00 segundos. A continuación, se iniciará el temporizador seleccionado. Un pitido señala el P1 (fase de ejercicio) y dos pitidos el P2 (fase de descanso).
- Acceda a su programa de entrenamiento pulsando el botón de acceso rápido en el que ha guardado dicho programa.
- Cambie con UP/DN entre una cuenta regresiva y otra progresiva.



Funciones generales

Apagar/encender	Botón rojo arriba a la izquierda en el mando a distancia
Silencio	Pulse MUTE para silenciar el pitido.
Cuenta atrás de 10 segundos	La cuenta atrás obligatoria antes de cada ejercicio puede activarse o desactivarse con +10S.

Indicaciones para la retirada del aparato



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2002/96/CE. 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.

Declaración de conformidad

Fabricante: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179, Berlín (Alemania).

Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:
 2014/30/UE (EMC)
 2011/65/UE (refundición RoHS 2)

