- NOTICE D'UTILISATION -
Timer Mural / Little Timer CrossLiftor©

Contenu du carton des Timer Mural / Little Timer

Le carton comprend :

- 1 Timer
- 1 chargeur secteur
- 1 kit de fixations murales
- 1 télécommande (piles AAA non fournies)

Fonctions Principales

Les fonctions principales des Timer Mural / Little Timer sont :

- Horloge - affichage HH:MM (12/24H)
- Chronomètre - affichage MM:SS:ss
- Compte à rebours / Temps limite (Countdown / up) - affichage MM:SS
- Travail avec intervalles (Interval timer) - exercice / repos / nombre de tour
- Mode TABATA : 20s de travail, 10s de repos, 8 tours
- Mode FGB1 : 5min de travail, 1min de repos, 5 tours
- Mode FGB2 : 5min de travail, 1min de repos, 3 tours

Configurations générales

Attention : lorsque l'alimentation est branchée ou éteinte ; le TImer émet un bip pendant un certain temps. Il s'agit d'un signal normal de démarrage et d'arrêt du système.

Régler l'horloge

Après avoir branché le Timer sur le secteur, appuyez sur pour mettre le Timer en marche.
Le Timer passe en mode horloge et commence à afficher H1 00:00 ou H2 00:00.
Pour régler l'heure, appuyez sur EDIT pour entrer en mode édition. Le chiffre clignotant indique qu'il peut être modifié. Pour passer d'un chiffre à l'autre il suffit d'utiliser les flèches droite / gauche de la télécommande.



Saisissez l'heure souhaitée en entrant les chiffres, puis appuyez sur ENTER, pour enregistrer les données.
H1 signifie format 24h, tandis que H2 correspond à un format 12h. Le format d'affichage 12h ou 24h peut être commuté en appuyant sur la touche



Paramétrer un Temps limite - « Time Cap »

Exemple : vous souhaitez réaliser votre entrainement en 20 min maximum

1. Appuyez sur UP le Timer affichera UP 00 : 00



2. Appuyez sur EDIT pour modifier le temps de travail.
3. Saisissez le temps souhaité en entrant les chiffres, puis appuyez sur Enter pour enregistrer les données.



4. Appuyez sur START pour lancer le Timer. Le temps défilera jusqu'à atteindre le temps limite - « Time Cap ».

À la fin du temps écoulé un bip retentira.

Paramétrer un Compte à Rebours

Exemple : vous souhaitez un compte à rebours de 18 min

1. Appuyez sur Down le Timer affichera DN 00 : 00



2. Appuyez sur EDIT pour modifier le temps de travail.
3. Saisissez le temps souhaité en entrant les chiffres, puis appuyez sur Enter pour enregistrer les données.



4. Appuyez sur START pour lancer le Timer. Le temps défilera jusqu'à atteindre 00:00

À la fin du temps écoulé un bip retentira.

SAV CROSSLIFTOR – 11 avenue de Rome – 13127 VITROLLES
sav@crossliftor.com – 09 86 27 77 30

Paramétrer un entrainement avec des intervalles de travail et de repos différents

Enregistrer jusqu'à 10 programmes entrainement !

Si vous souhaitez effectuer un entrainement avec des phases de travail et de repos différentes à chaque tour et répéter le cycle / round plusieurs fois il est possible de programmer le format de vos séances et de les enregistrer.

Exemple : Vous souhaitez réaliser 3 fois le cycle / round suivant :

- *Tour 1 : 30s de travail - 10s de repos*
  F1 = 30s - C1 = 10s
- *Tour 2 : 45s de travail - 15s de repos*
  F2 = 45s - C2 = 15s
- *Tour 3 : 1min de travail - 20s de repos*
  F3 = 1min - C3 = 20s

Et enregistrer ce format de travail en tant que programme 1 (P1).

Enregistrer le programme P1.		
F1 = 30s *C1 = 10s*		
F2 = 45s *C2 = 15s*		
F3 = 1min *C3 = 20s*		
3 rounds		

1. Appuyer sur la touche 1
2. Appuyer sur F-A
3. Saisissez le temps de travail souhaité en entrant les chiffres, puis appuyez sur Enter pour enregistrer les données
4. Appuyer sur C-U
5. Saisissez le temps de repos souhaité en entrant les chiffres, puis appuyez sur Enter pour enregistrer les données
6. Répéter l'opération autant que nécessaire jusqu'à obtenir 1 cycle (plusieurs tours)
7. Appuyer sur EXIT puis saisissez le nombre de cycles / rounds souhaités en entrant les chiffres, puis appuyez sur Enter pour enregistrer les données.
8. Appuyez sur START pour lancer le Timer.

Paramétrer le Chronomètre

Pour utiliser la fonction chronomètre :

1. Appuyez sur STOPWATCH
2. Appuyez sur START pour démarrer ou redémarrer (après une pause) le chronomètre.
3. Appuyer sur Stop pour mettre pause
4. Appuyez sur RESET pour remettre le chronomètre à 0.

Fonction TABATA et Fight Gone Bad (FGB)

Le Timer Mural / Little Timer dispose :

- d'un mode Tabata
  20s de travail - 10s de repos - 8 tours
- d'un mode FGB1
  5min de travail - 1min de repos - 5 tours
- d'un mode FGB2
  5min de travail - 1 min de repos - 3 tours

Pour utiliser une de ces fonctions sélectionner le mode souhaité puis appuyer sur START

SAV CROSSLIFTOR – 11 avenue de Rome – 13127 VITROLLES
sav@crossliftor.com – 09 86 27 77 30