



Grazie per aver scelto i nostri prodotti !

- MANUALE DI ISTRUZIONI -

XFIT - INTERVAL TRAINING TIMER

WWW.XENIOSUSA.COM

NELLA CONFEZIONE:



TIMER
(x1)



110/220 V
- ADATTATORE AC
EUROPA (x1) *



STAFFE PER MONTAGGIO
A PARETE (x2)



TELECOMANDO
(x1)



SET DI BATTERIE AAA
PER TELECOMANDO
(x1)

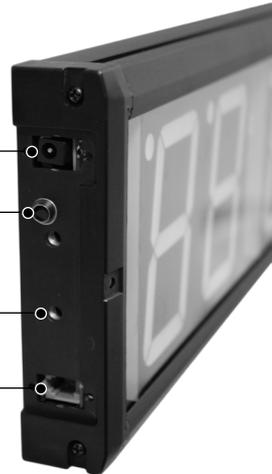


SUPPORTI DA
TAVOLO (x2)

1 TIMER



BINARI PER SUPPORTO DA TAVOLO



SPINOTTO PER CAVO ALIMENTATORE

SENSORE TEMPERATURA

FORI PER STAFFE A PARETE

PORTA DI SEVIZIO



2 110/220 V - ADATTATORE AC EUROPA *



* L'adattatore AC potrebbe cambiare in funzione del paese di destinazione.

NELLA CONFEZIONE:

③ STAFFE PER MONTAGGIO A PARETE



La ferramenta per il montaggio a parete non è fornita con il Timer.

④ TELECOMANDO



⑤ SUPPORTI DA TAVOLO



⑥ SET BATTERIE AAA PER TELECOMANDO



PRIMA DI INIZIARE:

MONTAGGIO SU SUPERFICIE PIANA



XFIT - Interval Training Timer può essere posizionato su una superficie piana, ad esempio una scrivania. Assicurarsi di utilizzarlo su una superficie stabile per evitare cadute.

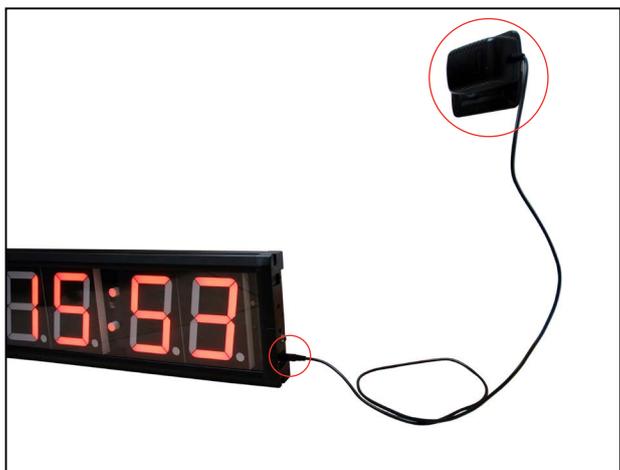
MONTAGGIO A MURO



XFIT - Interval Training Timer può essere montato a parete utilizzando l'hardware fornito. Le viti a muro non sono fornite.

Xenios USA e / o i suoi licenziatari internazionali non sono responsabili per eventuali danni e / o lesioni a persone, animali, oggetti e / o proprietà, durante il montaggio a parete del XFIT - Training Timer Interval.

COLLEGAMENTO AD ALIMENTAZIONE ELETTRICA



⚠️ AVVERTENZA: non utilizzare nessun altro adattatore AC diverso da quello fornito con XFIT - Training Timer Interval. Non alimentare XFIT - Interval Training Timer con una potenza di tensione diversa da 110/220 V. La garanzia sarà nulla nel caso di uso improprio dell'XFIT - Interval Training Timer.

TELECOMANDO:

SENSORE IR (DEVE ESSERE INDIRIZZATO VERSO IL TIMER DURANTE IL SUO UTILIZZO)

PULSANTE ON-OFF

TASTO IMPOSTAZIONI GENERALI

TASTO IMPOSTAZIONI CONTO ALLA ROVESCIA
PRE-ALLENAMENTO E BEEPER

TASTIERINO NUMERICO PER INSERIRE
I DATI E MEMORIZZARE / RICHIAMARE
I PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

TASTI MOVIMENTO CURSORE DISPLAY

TASTI EDITING PER PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

AVVIO PROGRAMMI DI ALLENAMENTO E CRONOMETRO

ALLARME SNOOZE

TASTO INSERIMENTO DATI E CONFERMA

MODALITA' OROLOGIO/TEMPERATURA

TASTO IMPOSTAZIONE ALLARME/
IMPOSTAZIONE COUNT-DOWN E COUNT-UP
CRONOMETRO ON/OFF

TASTI EDITING PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

TASTO PROGRAMMA TEMPORANEO DI ALLENAMENTO

VISUALIZZAZIONE TEMPORANEA OROLOGIO

TASTO CONTROLLO BEEP-PACER PER
TUTTI I PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

ALLOGGIAMENTO BATTERIE (RETRO)



MANUALE OPERATIVO:

PRINCIPALI FUNZIONI E CARATTERISTICHE:

- Orologio: HH:MM:SS formato - 12/24H.
- Temperatura ambientale: Formato gradi Fahrenheit e Celsius – da -20°C a +65°C
- Cronometro: MM:SS:SS (1/10s)/(1/100 s) formato – da 00:00:00 fino 99:59:99
 - . Opzione Beep-Pacer (cadenza)
 - . Opzioni START – STOP – LAP - RESET
- Allarme: HH:MM formato – 12/24h
 - . Possono essere impostati e memorizzati fino a 9 Allarmi giornalieri
 - . Durata allarme: 20 sec.
- Interval Timer per programmi di allenamento:
 - . MM:SS – da 00:00 fino 99:59
 - . Conto alla rovescia progressivo per frazioni di allenamento e riposo
 - . Fino a 9 differenti frazioni di allenamento per ogni programma di allenamento
 - . Fino a 9 differenti frazioni di riposo per ogni programma di allenamento
 - . Fino a 99 cicli per ogni frazione di allenamento, frazione di riposo e/o programma intero di allenamento
 - . Programmi di allenamento complessi: possono essere impostate fino a 9 micro-routine (allenamento+riposo), raccolte in una macro-routine a sua volta ciclabile
 - . 10s di conto alla rovescia pre-allenamento con segnalatore acustico (beeper) su ultimi 3 sec.
 - . Beeper per segnalare la fine delle frazioni di allenamento
 - . Beeper per segnalare la fine delle frazioni di riposo
 - . Beeper per segnalare la fine dell' intero allenamento
 - . Opzione di beep pacer (cadenza) per le frazioni di allenamento
 - . Avvio rapido del programma di allenamento temporaneo
 - . Fino a 10 indirizzi di memorizzazione per i programmi di allenamento.

MANUALE OPERATIVO:

IMPOSTAZIONI E FUNZIONI GENERALI DEL TIMER:

1. Dopo aver collegato l'alimentazione, premere  per passare alla modalità ON dell'XFIT - Interval Training Timer. Il Timer entra nella modalità orologio/temperatura e inizia a visualizzare, per esempio: 09:00:00.

Attenzione: quando l'alimentazione è inserita, il segnale acustico del Timer suonerà. Questo è il normale segnale di avvio e di arresto.

Attenzione: quando  è premuto ancora per spegnere XFIT - Interval Training Timer, le funzioni "orologio" e "allarme" restano attive in background.

Attenzione: quando il dispositivo è su OFF, tutti i dati memorizzati (esempio: impostazioni orologio, programmi di allenamento, allarmi, etc) non andranno persi. Il Timer li manterrà nel suo chip di memoria interna.

2. Premere  per entrare nella modalità di modifica delle impostazioni generali. Tutte le impostazioni possono essere modificate seguendo la procedura passo-passo visualizzata dal Timer.

Attenzione - Regole generali di modifica:

.La cifra lampeggiante indica la posizione del cursore e può essere modificata utilizzando il tastierino numerico del telecomando.

.Per inserire i dati utilizzando il tastierino numerico del telecomando, tutte le cifre devono essere inserite, incluso il valore 0.

Esempio: per inserire 00:05 quando il valore iniziale sul display è 00:00, e la prima cifra a sinistra lampeggia, è necessario premere ; ; ;  sul tastierino numerico del telecomando.

.Il cursore (cifra lampeggiante) può essere spostato a sinistra utilizzando la freccia a sinistra  e la freccia destra  sul telecomando.

.Per uscire dalla procedura di modifica step-by-step, basta premere  una volta. Il Timer tornerà alla modalità di visualizzazione dell'ora/temperatura.

.Il pulsante  funziona anche come pulsante di "uscita" dai menu modifiche generali, e impostazioni dei programmi di allenamento e di allarme. Se premuto su qualsiasi altra funzione / modalità, il Timer verrà spento.

a) Primo Step - Impostazioni dell'orologio: il display visualizza, ad esempio, 09:00:00. Inserire l'ora corrente utilizzando il formato HH:MM:SS. Può essere cambiato anche il formato 12h e 24h (si prega di passare al punto e). Premere , per salvare il primo passo dei dati inseriti.

b) Secondo Step - impostazione del tempo in modalità di visualizzazione alternata orologio / temperatura: dopo aver premuto Invio, il timer visualizza --:--:00, le ultime 2 cifre rappresentano il tempo (secondi). Immettere un valore compreso tra 01s. e 99s. quindi confermare con .

Se il valore inserito è, per esempio 08, il Timer visualizza l'orologio per 8 secondi e quindi verrà visualizzata la temperatura (per l'impostazione del tempo di visualizzazione della temperatura: andare allo Step c).

c) Terzo Step - impostazione del tempo di visualizzazione temperatura mentre si è in modalità visualizzazione alternata orologio / temperatura: ora il Timer mostra 2--:--:00. Le ultime due cifre rappresentano la temperatura visualizzata (secondi). Immettere un valore compreso tra 00s. e 99s. poi confermare con .

Se il valore inserito è, per esempio 08, il Timer visualizza la temperatura per 8 secondi e quindi verrà visualizzato l'orologio (per l'impostazione del tempo di visualizzazione orologio: andare al precedente punto b). Quando il Timer sta mostrando la temperatura ambientale, viene visualizzato T:25:°C or T:70:°F. Per l'impostazione del formato in gradi di temperatura (Celsius / Fahrenheit), passare al punto e).

d) Quarto Step - Regolazione della temperatura: ora il Timer sta visualizzando 3--:--:00. Questo Step di impostazione può consentire di regolare il sensore di temperatura ambientale. A volte, a causa di improvvise variazioni di temperatura, può essere necessario impostare manualmente la temperatura ambientale corretta. Se il Timer mostra la temperatura corretta, si prega di saltare questo passaggio confermando con  e passare al successivo Step. Se è necessaria una regolazione della temperatura, si prega di seguire le istruzioni sotto:

Utilizzare i pulsanti  e  per modificare la temperatura visualizzata, se necessita di essere aumentata o diminuita. Quando il Timer visualizza 3--:--:00, significa che la temperatura sarà aumentata (per il numero di gradi inseriti modificando l'ultima cifra). Quando il Timer visualizza 3--:--:00, significa che la temperatura sarà diminuita (per il numero di gradi inseriti modificando l'ultima cifra). Una volta impostato "-" o " ", ed il valore di gradi per cui si desidera diminuire o aumentare la temperatura visualizzata, confermare con .

e) Quinto Step - Impostare il formato orologio ed il formato temperatura: ora il Timer visualizza 4C(F):H1(2):00.

.Modificando il formato dell'orologio (12h or 24h) e/o il formato di temperatura (C°o F°) il display cambierà di conseguenza. "H1" indica il formato 24h mentre "H2" indica il formato 12h. "C" - gradi Celsius, mentre "F" - gradi Fahrenheit.

La prima cifra dell'ultimo gruppo di due, indica, l'impostazione del formato della temperatura: immettere, utilizzando i tasti numerici del telecomando, il valore :1 per impostare il formato di temperatura Fahrenheit (il display mostra 4F:H1:10), o inserire :0 per impostare il formato della temperatura gradi Celsius (il display mostra 4C:H1:10).

La seconda cifra dello stesso gruppo si riferisce al formato dell'orologio: immettere, utilizzando i tasti numerici del telecomando, il valore :1 per impostare il formato 12h (il display mostra 4C:H2:01), o inserire il valore :0 (il display mostra 4C:H1:00) per impostare il formato 24h.

Confermare i dati inseriti con  e quindi il Timer uscirà dalla procedura di impostazioni generali, passando alla modalità orologio/temperatura standard.

MANUALE OPERATIVO:

3. Attivare/disattivare il count-down pre-allenamento e attivare/disattivare il beeper (cicalino): XFit Interval Training Timer è dotato di un beeper (cicalino) interno per segnalare diversi eventi. Il suo software è inoltre programmato per visualizzare un conto alla rovescia di 10 secondi pre-allenamento, con il beeper attivo negli ultimi 3 secondi.

Premere  e il Timer visualizza **PC : - - : 00**. La prima lettera "P" indica "Pacer" (ovvero cadenza), mentre la seconda lettera "C" indica "Countdown". Le ultime due cifre sul lato destro possono essere regolate utilizzando i tasti numerici del telecomando, per attivare / disattivare il segnale acustico (attivare/disattivare il beeper in ogni funzione in cui possa essere previsto dal software del Timer) e/o il conto alla rovescia pre-allenamento. Una volta impostato/i, basta confermare i dati premendo .

- . **PC : - - : 00** - beeper OFF e conto alla rovescia pre-allenamento OFF.
- . **PC : - - : 01** - beeper OFF e conto alla rovescia pre-allenamento ON.
- . **PC : - - : 10** - beeper ON e conto alla rovescia pre-allenamento OFF.
- . **PC : - - : 11** - beeper ON e conto alla rovescia pre-allenamento ON.

4. Premere  per entrare nella modalità orologio/temperatura. Il Timer alterna sul display l'orologio e la temperatura in base alle impostazioni inserite. Mentre il Timer è in attesa di dati da parte dell'utente (qualsiasi procedura di impostazione), il pulsante  non è attivo.

Attenzione: Ogni volta che il Timer è in attesa dell'inserimento di dati da parte dell'utente, in caso di inattività dopo 90 secondi, il Timer torna alla modalità orologio/temperatura da solo (funzione timeout da procedura di settaggio/impostazione).

MANUALE DI ISTRUZIONI CRONOMETRO:

1. Premere  per entrare nella funzione cronometro del Timer. Il Timer visualizza **00 : 00 : 00**.
 - . Premere  per avviare il cronometro.
 - . Premere  per interrompere il cronometro e mantenere sul display il tempo registrato.
 - . Premere  per tornare a **00 : 00 : 00**. (Se si preme  mentre il cronometro è in funzione, il Timer tornerà comunque a **00 : 00 : 00**).
 - . Mentre il cronometro è in funzione, premere  per attivare la funzione LAP. Il Timer si ferma mentre mantiene il conteggio del tempo in background. Premere  per attivare di nuovo il conteggio dal valore raggiunto in background.
 - . Premere  per tornare a **00 : 00 : 00**.

Attenzione: se è stato impostato un beeper/cadenza per il cronometro (vedi sotto numero 2), mentre il cronometro opera in background (funzione LAP), il segnale acustico continua a suonare secondo il tempo di cadenza impostato).

2. Impostazione beeper/cadenza per cronometro: premere  dopo aver selezionato la funzione cronometro. Il Timer visualizzerà **P : 00 : 00**, o **P- : 00 : 00** il primo indica beep-cadenza ON, mentre il secondo indica beep-cadenza OFF. Per passare da ON / OFF, basta usare i pulsanti  e . Per impostare il tempo di cadenza (minuti e secondi), basta inserire MM : SS utilizzando il tastierino numerico sul telecomando (immettere un valore compreso tra **00 : 01** e **99 : 99**), quindi confermare tutte le impostazioni e i dati con .

Esempio, se si imposta **P : 00 : 05**, il beeper suonerà ogni 5 secondi, mentre il cronometro è in funzione.

Per tornare al cronometro, basta premere di nuovo  e il timer visualizza **00 : 00 : 00**.

Attenzione: la funzione beeper/cadenza non è disponibile quando il segnale acustico è stato disattivato dalle impostazioni generali (vedere capitolo Impostazioni e funzioni generali del Manuale al punto 3)).

MANUALE IMPOSTAZIONE ALLARME/I:

1. Premere  per accedere alla funzione allarme. Il Timer visualizza **- 1 : 00 : 00**. La prima cifra a sinistra significa allarme ON (il segno "-" non viene visualizzato) / OFF ("-" è visualizzato). La seconda cifra (da 1 a 9) indica l'allarme che si sta impostando (il Timer può memorizzare fino a 9 diversi allarmi). Il resto delle cifre modificabili indicano HH: MM (l'ora e i minuti quando l'allarme suonerà). **Attenzione: la modalità di impostazione dell'allarme può essere selezionata solo mentre il Timer è in modalità orologio. Mentre il Timer è in qualsiasi altra modalità, il pulsante sarà disattivato.**

MANUALE OPERATIVO:

2. Per impostare l'allarme ON / OFF, basta spostare il cursore sulla prima cifra a sinistra e cambiare il segno ("-" / "+") utilizzando i pulsanti  e  sul telecomando.

Attenzione: quando uno dei 9 allarmi impostato è attivo, suonerà ogni giorno all'ora impostata. Sarà emesso un segnale acustico una sola volta per 20 secondi. Il beeper allarme può essere interrotto (snooze) mentre suona tramite  sul telecomando. Anche se interrotto (snooze), l'allarme si mantiene operativo quotidianamente. Per disattivare definitivamente l'allarme è necessario entrare nella procedura di impostazione dell'allarme ed impostare l'allarme prescelto su OFF.

Attenzione: ogni impostazione di allarme ON, continua a restare tale anche quando il Timer è su OFF (pulsante ). Gli allarmi non funzionano solo quando l'alimentazione viene disconnessa.

3. Per selezionare l'allarme da impostare (da 1 a 9), basta spostare il cursore sulla seconda cifra e quindi inserire un valore da 1 a 9, utilizzando il tastierino numerico sul telecomando.

4. Per impostare l'ora, alla quale l'allarme selezionato suonerà, basta inserire il valore HH:MM utilizzando il tastierino numerico sul telecomando.

5. Una volta impostato l'allarme, premere  per confermare, salvare ed uscire dalla modalità orologio.

6. Per impostare più di un allarme, basta entrare nuovamente nella procedura di impostazione dell'allarme e selezionare su "ON" un ulteriore allarme (da 1 a 9). **Attenzione:** quando il dispositivo è su OFF, tutti i dati memorizzati (esempio: Impostazioni orologio, programmi di allenamento, allarmi, ecc) non andranno persi. Il Timer li manterrà in memoria sul suo chip di memoria interna.

Attenzione: il pulsante  funziona anche come pulsante di "uscita", dalle procedure di impostazioni generali, impostazione programmi di allenamento e di allarme. Se premuto in qualsiasi altra funzione / modalità, il Timer verrà spento.

Attenzione: se un allarme dovesse coincidere con qualsiasi altro segnale acustico (esempio: cadenza su allenamento), la funzione di allarme viene saltata.

MANUALE D'ISTRUZIONI PER IMPOSTARE PROGRAMMI DI ALLENAMENTO - INTERVAL TIMER:

Suggerimenti generali per impostare i programmi di allenamento:

.La cifra lampeggiante indica la posizione del cursore e può essere modificata utilizzando il tastierino numerico del telecomando.

.Per inserire i dati utilizzando il tastierino numerico del telecomando, tutte le cifre devono essere inserite includendo il valore 0.

Esempio: Per introdurre 00:05 quando il valore iniziale visualizzato è 00:00, e la prima cifra a sinistra lampeggia, è necessario premere  ;  ;  ;  sul tastierino numerico del telecomando.

.Il cursore (cifra lampeggiante) può essere spostato a sinistra utilizzando la freccia a sinistra  e la freccia di destra  sul telecomando.

.Durante la modifica di un programma di allenamento impostato in precedenza, assicurarsi sempre di ri-confermare tutte le impostazioni dello stesso programma. Il Timer memorizza tutti i dati inseriti in precedenza, quindi è necessario modificare o confermare tutte le caratteristiche in base alle nuove esigenze del programma. Accedendo alla modalità modifica, non si annullano tutti i dati inseriti in precedenza per un programma di allenamento.

.Per uscire dalla procedura di impostazioni, è sufficiente premere una volta . Il Timer torna alla modalità di visualizzazione dell'ora/temperatura.

Attenzione: il pulsante  funziona anche come pulsante di "uscita", dalle procedure di impostazioni generali, impostazioni dei programmi di allenamento e di allarme. Se premuto in qualsiasi altra funzione / modalità, il Timer verrà spento.

.Dopo 90 secondi di inattività, quando il Timer è in modalità di modifica (in attesa di dati da parte dell'utente), il Timer uscirà dalla modalità di modifica automaticamente (auto-timeout).

1. Settare un programma di allenamento temporaneo: per impostare un programma di allenamento temporaneo (da utilizzare una o più volte, senza essere memorizzato), basta iniziare la procedura di impostazione premendo .

.Il Timer visualizza R1:00:00 se un programma di allenamento temporaneo non è mai stato impostato prima, mentre visualizza P:DN:0P:UP: se un programma di allenamento temporaneo è stato già impostato in precedenza. L'ultimo programma di allenamento temporaneo sarà mantenuto nella memoria interna del Timer per usi futuri e, una volta modificato, verrà sovrascritto. Se il Timer sta visualizzando P:DN:0 o P:UP: è possibile avviare il programma di allenamento temporaneo già impostato (si prega di andare sotto al numero 4. per saperne di più sull'esecuzione dei programmi di allenamento) o modificare di nuovo (si prega di andare di sotto del numero 3. per saperne di più sull'editing dei programmi di allenamento).

MANUALE OPERATIVO:

a) Premere  o  sul telecomando per impostare il tipo di conteggio tempo che sarà eseguito dal Timer: come conteggio progressivo (count-up) o come conto alla rovescia (count-down).

La vostra scelta sarà visualizzata dal Timer: **P : DN :** indica conto alla rovescia e **P : UP :** indica conto progressivo. La vostra scelta sarà visualizzata anche quando la procedura di impostazione sarà finita, il programma verrà memorizzato ed il Timer sarà pronto per eseguirlo.

Attenzione: la funzione conto progressivo / conto alla rovescia può essere anche modificata prima di eseguire un programma di allenamento già memorizzato, nell'ambito della procedura di esecuzione di un programma di allenamento. (Vedi sotto il numero 4. Per esecuzione i programmi di allenamento)

b) Premere  per iniziare ad impostare il programma di allenamento (prima micro-routine dell'intera Macro-Routine). Il Timer visualizzerà **R : 00 : 00**. La prima cifra del secondo gruppo lampeggerà. "A1" indica "Frazione di allenamento #1", 00:00 indica MM:SS della stessa frazione di allenamento. I programmi di allenamento (Macro-Routine) possono essere impostati per contenere fino a 9 intervalli di allenamento e 9 intervalli di riposo.

State inserendo i dati per la prima ("A1") frazione di allenamento della prima Micro-Routine di tutto il programma di allenamento da impostare (Macro-Routine). Basta usare i tasti numerici del telecomando per impostare MM:00 da un valore di 00:01 a 99:99, quindi confermare con .

c) Premere  per impostare il beep-cadenza per la frazione "A1" di allenamento (se necessario). Il Timer visualizzerà **PR : 00 : 00**. Immettere un valore (minuti e secondi) per il beep-cadenza modificando MM:SS con il tastierino numerico sul telecomando. Poi per confermare con . Esempio, se si imposta **PR : 00 : 05**, il cicalino-beep emette un segnale acustico ogni 5 secondi, mentre la frazione di allenamento, "A1" è in esecuzione. Esempio, se impostate **PR : 00 : 00**, il cicalino-beep non funzionerà.

Attenzione: la funzione di beeper-cadenza può essere impostata separatamente per ogni frazione di allenamento ("A1", "A2", "A3" ...) del programma di allenamento, solo se un beeper-cadenza generico (valido per tutte le frazioni di allenamento del programma) non è stato impostato (vedi punto 4) in merito all'esecuzione dei problemi di allenamento. Se un beeper-cadenza generale viene impostato, i beeper-cadenza differenziati che sono stati eventualmente impostati in fase di memorizzazione programmi, non andranno persi e torneranno attivi quando il beeper-cadenza generico verrà disattivato.

Attenzione: la funzione di beeper-cadenza non funzionerà se il beeper (cicalino) è stato disattivato (vedere capitolo "impostazioni e funzioni generali" al numero 3.

d) Premere il tasto  per impostare il numero di cicli (round) di "A1" (quante volte "A1" sarà eseguito come un loop dal Timer). Il Timer visualizza **CR : - - : 00**. Modificare le ultime due cifre sul lato destro per impostare i cicli. Il valore 00 e il valore 01 indicano entrambi "1 ciclo" (1 round). Premere  per confermare.

e) Premere  per impostare (se necessario) il primo intervallo di riposo della prima Micro-Routine del programma di allenamento. Il Timer visualizza **U : 00 : 00** e attende che i dati MM : SS vengano inseriti. Basta inserire un valore MM:SS da 00 : 01 a 99 : 99 utilizzando i tasti numerici del telecomando, quindi confermare con .

f) Premere  per impostare (se necessario) il numero di cicli (round) di "U1" (prima frazione di riposo) (Quante volte "U1" deve di essere eseguito come un loop dal Timer). Il display mostra **CU : - - : 00**. Modificare le ultime due cifre sul lato destro per impostare i cicli. Il valore 00 e il valore 01 indicano entrambi per "1 ciclo" (1round). Premere  per confermare.

Attenzione: la funzione beeper-cadenza non è disponibile per "U1", "U2", "U3", ... (frazioni di riposo). Quindi il pulsante  non è attivo per "U1", "U2", "U3",.

Attenzione: se la frazione di riposo "U1" non fosse necessaria, saltare il passo precedente, o inserire 00:00 come "U1" frazione di riposo.

g) Premere  per impostare (se necessario) il numero di cicli (round) della prima micro-routine (Quante volte la prima micro-routine (esempio "A1 + U1") deve essere eseguita come un loop dal Timer. Il Timer mostra **C : - : RU : 00**. Modificare le ultime due cifre sul lato destro per impostare i cicli. Il valore 00 e il valore 01 indicano "1 ciclo". Premi  per confermare.

h) Se fosse necessario impostare una ulteriore Micro-Routine ("A2" + "U2"), premere ancora  per iniziare con una seconda frazione di allenamento **- R2 : 00 : 00**, della seconda Micro-Routine di tutto il programma di allenamento. Inizia di nuovo dalla prima fase di impostazione del programma (sopra a) ed inserisci tutti i dati per "A2" e, se necessario, "U2" (seconda frazione di riposo della seconda Micro-Routine di tutto il programma di allenamento). Proseguire (se necessario) con l'impostazione dell'intero programma di allenamento fino a "A9" e/o "U9". Se più Micro-Routine di allenamento non fossero necessarie, basta saltare questo passaggio ed andare alla successiva i).

i) Premere  per impostare (se necessario) il numero di cicli (round) dell'intero programma di allenamento (Macro-Routine) (Quante volte l'intero programma di allenamento (esempio: ("A1 + U1") + ("A2" + U2")) deve essere eseguito come un loop dal Timer). Il Timer visualizza **RU : RU : 00**. Modificare le ultime due cifre sul lato destro per impostare i cicli. Il valore 00 e il valore 01 indicano "1 solo ciclo". Premere  per confermare.

j) Premere  per confermare/memorizzare l'intero programma di allenamento e per uscire dalla fase di impostazione. A questo punto, il programma di allenamento impostato è memorizzato all'indirizzo di memoria preselezionato (da 0 a 9 sul telecomando). Il Timer visualizzerà **P : DN :** o **P : UP :**. Ora si è pronti per decidere se eseguire il programma di allenamento appena impostato, oppure per uscire dalla procedura di impostazione e quindi tornare alla modalità orologio, per tornare ad eseguire il programma memorizzato quando sarà necessario.

MANUALE OPERATIVO:

4. Esecuzione di un programma di allenamento: per eseguire un programma di allenamento è sufficiente premere **E4** per lasciare che il Timer esegua l'ultimo programma di allenamento temporaneo impostato (il Timer visualizza **P : 0N : 0 P : 0P :**), oppure premere uno dei pulsanti del tastierino numerico del telecomando per richiamare un programma di allenamento memorizzato (da **0** a **9**): il Timer visualizza, per esempio **P1 : 0N : 0 P1 : 0P :**.

. Prima di iniziare un programma di allenamento, può essere attivata una funzione cadenza (pacer) generale, premendo **F5**. Il Timer visualizza

E : 00 : 00. Utilizzando i pulsanti  e  questa funzione può essere spenta OFF o accesa ON. **E : 00 : 00** indica ON, mentre **E - : 00 : 00** indica OFF. Se la funzione è su ON, può essere impostato un beep di cadenza, inserendo MM:SS con il tastierino numerico sul telecomando (da 00:01 a 00:99). Premi **Enter** per confermare.

Attenzione: quando la funzione di cui sopra viene attivata, il beeper-cadenza eventualmente memorizzato in modo differenziato per le singole frazioni di allenamento "A1", "A2", "A3", (cfr. punto 3, c.) del capitolo impostazioni dei programmi di allenamento), non funzionerà e sarà sostituito dal beeper generico, che funzionerà per tutte le frazioni di allenamento ("A1", "A2", "A3", ...) di tutto il programmi di allenamento. Per tornare alle cadenze diversificate per singole frazioni di allenamento ("A1", "A2", "A3", ...) basta spegnere la cadenza generale come indicato sopra.

. Prima di iniziare un programma di allenamento, è possibile selezionare se si tratterà di un conteggio progressivo (count-up) o di un conto alla rovescia (count-down) (sia per le frazioni di allenamento che per le frazioni di riposo) utilizzando i tasti  e  sul telecomando.

Se le modalità conto alla rovescia o conto progressivo non vengono modificate prima di iniziare un programma di allenamento, il Timer eseguirà quella impostata quando il programma è stato impostato e/o memorizzato (vedi sopra 3., a)).

. Premere **START** per avviare il programma d'allenamento. Il Timer inizierà con 10 secondi di count-down - con gli ultimi 3 secondi segnalati acusticamente per avvisare gli utenti che la frazione di allenamento ("A1") sta per iniziare.

Attenzione: il conto alla rovescia pre-allenamento ed il segnale acustico potrebbero non funzionare se impostati su OFF (vedere il capitolo "Impostazioni e funzioni generali del Timer" al punto 3).

. Mentre il programma è in esecuzione, premere **Pause** per mettere in pausa temporanea e **START** per riprendere. Premere **Reset** per fermare il programma e tornare all'inizio (il Timer visualizza **R1 : 00 : 00**).

. Mentre il programma di allenamento è in funzione il Timer visualizzerà alternativamente **R1 : 99 : 99 / 01 : 99 : 99**. Le prime due cifre blu sul lato sinistro si alterneranno visualizzando il numero di ciclo (round) della Micro-Routine che il Timer sta eseguendo (se più cicli di ("A" + "U") sono stati impostati dall'utente). Così, per esempio, quando sul Timer è in funzione il secondo ciclo di ("A1" + "U1"), si alternerà la visualizzazione **R1 : 99 : 99 / 02 : 99 : 99**.

Le ultime 4 cifre rosse indicano MM:SS delle frazioni "A" ed "U".

. **Beeper:** mentre il programma di allenamento è in esecuzione il segnale acustico viene emesso:

- Durante il conto alla rovescia pre-allenamento negli ultimi 3 secondi: breve segnale acustico*
(Se un conto alla rovescia pre-allenamento è stato impostato. Vedi capitolo "Impostazioni e funzioni generali del Timer);
- Sul tempo di cadenza Pacer (se impostato): breve segnale acustico*;
- Sull'ultimo secondo di ogni frazione d'allenamento ("A1", "A2", "A3", ...), per avvisare gli utenti che la frazione di allenamento si è conclusa ed un secondo ciclo (round) della stessa frazione di allenamento, la frazione di riposo "U", o la successiva Micro-Routine, è in procinto di iniziare: lungo segnale acustico*.
- Sugli ultimi tre secondi di ogni frazione di riposo ("U1", "U2", "U3"), per avvisare gli utenti che il tempo di riposo sta per finire ed una successiva frazione di allenamento ("A"), o un secondo ciclo del periodo di riposo "U" sta per iniziare: breve - breve - lungo segnale acustico*.

Attenzione: Se il beeper-cadenza di una frazione di allenamento ("A1", "A2", "A3", ...) cadesse sull'ultimo secondo della stessa frazione d'allenamento (Quando il beep di fine allenamento suona di default), questo sarà un beep in comune - segnale corto*.

- Dopo l'ultimo secondo di tutto il programma di allenamento (Macro-Routine) (all'ultimo secondo dell'ultimo ciclo di allenamento/pausa "A" o "U" di tutto il programma di allenamento) - **tre volte un segnale acustico lungo***.

Attenzione: non dimenticate che tutte le funzioni del segnale acustico possono essere attivate/disattivate (vedi sopra "Impostazioni e funzioni generali del Timer" al punto 3.)

. Mentre un programma di allenamento è in corso, premere **F6** per visualizzare temporaneamente l'orologio (pre-set a 5 secondi). Il programma di allenamento continuerà attivo in background e tornerà ad esser visualizzato per 5 secondi. La funzione **F6** è attiva quando il Timer si trova in tutte le modalità e/o procedure, tranne quelle di editing.

* Breve segnale acustico dura 1s mentre il lungo segnale acustico dura 2 secondi.



Grazie per aver scelto i nostri prodotti !

XFit - Interval Training Timer



AVVERTENZE

⚠ **Attenzione:** questo è un dispositivo alimentato ad energia elettrica. Per motivi di sicurezza è debitamente consigliato leggere e comprendere il presente manuale e le avvertenze ivi incluse, prima di usarlo.

• XFIT - Interval Training Timer è fornito con il suo adattatore AC. Può essere collegato a reti elettriche da 110 V e 220 V. Non utilizzarlo con tensione inferiore o superiore o l'adattatore e il Timer potrebbero danneggiarsi e invalidare la garanzia. L'adattatore AC è dotato di un proprio cavo di alimentazione. Si raccomanda di non collegare il cavo di alimentazione in una presa di alimentazione multipla.

• Non cercare di alimentare il dispositivo utilizzando un adattatore AC diverso da quello fornito. Nel caso di utilizzo di componenti di terze parti, la garanzia di XFIT - Interval Training Timer sarà invalidata.

• Non usare XFIT - Interval Training Timer in un ambiente umido e non fare cadere acqua sul dispositivo o sul trasformatore AC o sul telecomando. Umidità e / o acqua danneggiano XFIT - Interval Training Timer e i suoi accessori. La garanzia sarà nulla nel caso di uso improprio del Timer.

• Temperatura di utilizzo: da -20 C° a +65 C°. L'uso del Timer fuori da tale intervallo di temperatura, si tradurrà in un'invalidazione di garanzia.

• Il telecomando è fornito con un set di batterie AAA (2 pezzi). Si raccomanda di rimuovere le batterie dal telecomando nel caso non venga utilizzato per un lungo periodo. Un lungo periodo di stand-by può provocare danni alle batterie ed al telecomando.

• L'XFIT - Interval Training Timer, il telecomando e le batterie non sono dispositivi che possono essere smaltiti come rifiuti domestici. Per smaltirli, cercare dei sistemi di raccolta o strutture per il riciclaggio adeguate. Xenios USA invita tutti a proteggere l'ambiente.

• Non tentare di aprire o riparare il XFIT - Interval Training Timer da soli. La garanzia sarà invalidata e Xenios USA, i suoi licenziatari internazionali e/o il rivenditore non saranno responsabili per eventuali danni o lesioni a persone, animali, oggetti o proprietà che possono derivare dall'essere venuti in contatto con i componenti elettrici, mentre sono alimentati da corrente elettrica.

• Si raccomanda di utilizzare solo ricambi originali Xenios USA. Eventuali danni che possono derivare dall'uso di ricambi di terzi parti, si tradurrà in un'invalidazione della garanzia.

• L'XFIT - Interval Training Timer può essere posizionato su una scrivania o montato a parete. Xenios USA e il suo licenziatario internazionale e/o rivenditori non saranno responsabili per qualsiasi tipo di danni che possano derivare da operazioni di montaggio a muro.

• Xenios USA® consiglia sempre di leggere attentamente tutte le regole di garanzia, le istruzioni di cura e manutenzione e le linee guida di sicurezza e uso, prima di utilizzare un prodotto Xenios USA®. Le tabelle di cui sopra sono tutte disponibili su: www.xeniosusa.com

• Questo è un prodotto pensato, sviluppato e prodotto per scopi di allenamento. Xenios USA LLC e i suoi licenziatari internazionali non si assumono alcuna responsabilità per incidenti o danni a persone o cose che possono derivare da un uso improprio di questo prodotto. Usare sempre il buon senso quando si utilizza uno strumento di allenamento: eviterà qualsiasi rischio di lesioni a se stessi, altre persone intorno a voi, animali, oggetti e proprietà.

• Non utilizzare questo prodotto se ci sono eventuali componenti danneggiati, rotti, mancanti o allentati. Qualora questo prodotto o qualsiasi sua componente appaia danneggiata o rotta, si prega di contattare il rivenditore presso cui è stato acquistato, oppure contattaci direttamente a: product@xeniosusa.com

• Consultate sempre il vostro medico di fiducia prima di iniziare qualsiasi tipo di attività fisica. Si consiglia sempre di consultare altresì un allenatore esperto prima di effettuare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Evitare un eccesso di allenamento scongiurerà il rischio di lesioni a muscoli, articolazioni e ai tendini.

• I bambini non devono usare questo prodotto senza la supervisione di adulti. Tutti gli strumenti di allenamento non sono dei giocattoli!

• Sebbene Xenios USA® si preoccupi affinché tutti i prodotti siano realizzati senza l'uso di sostanze pericolose o di sostanze chimiche tossiche e metalli, Xenios USA® consiglia sempre di evitare il contatto con la bocca o gli occhi e la superficie dei prodotti. Si raccomanda di non inghiottire resti o scaglie che possano formarsi sulla finitura superficiale dei prodotti, come la pittura o la cromatura. Prestare sempre attenzione ai bambini: gli strumenti di allenamento non sono un giocattolo! Xenios USA® e i suoi licenziatari internazionali non sono responsabili per qualsiasi tipo di reazione allergica e/o lesioni personali, che possono essere causati agli utenti dall'uso di prodotti d'allenamento Xenios USA®. Siate consapevoli del fatto che le sostanze chimiche e metalli, come piombo, nichel o cadmio sono comunemente usati in ambienti industriali e possono causare allergie o lesioni al corpo.

• Alcuni prodotti (o parte di essi) potrebbero avere un forte odore quando aperti, a causa della lunga permanenza nella loro confezione sigillata. Questo deve essere considerato normale e l'odore sparirà tenendo gli stessi prodotti esposti all'aria. Non usare saponi o detergenti aggressivi per lavare i prodotti: possono causare agli stessi danni e invalidare la garanzia.

• Se avete domande o commenti su questo prodotto, contattare il rivenditore presso cui è stato acquistato oppure contattateci direttamente a: product@xeniosusa.com.

www.xeniosusa.com

The Xenios USA® registered trademark is owned, by and used under license from Xenios LLC – NY (USA)

Xenios USA® always recommends to carefully read all Warranty rules, Care and Maintenance instructions and Safety & Usage guidelines, before to use a Xenios USA® product. Above charts are all available at www.xeniosusa.com XENIOS USA® reserves the right to change product design, construction materials and specifications at any time without notice. While every effort has been made to ensure that all graphic representations and descriptions of goods available from XENIOS USA® correspond to the actual goods, Xenios USA® and/or its International Licensers are not responsible for any variations from these descriptions. Error & omissions excepted. Some of the products could not be available within all countries.

ACCESSORIES THAT MAKE A DIFFERENCE



© XENIOS USA LLC – NY (USA) all rights reserved. The use and the copy of all the contents are not allowed, without the authorization of XENIOS USA LLC. XENIOS USA® trademark and all the Registered Design Patents are owned by and used under the license from XENIOS USA LLC – NY (USA)

www.xeniosusa.com Follow us on:

