

## Produktdetails

- 6-stelliges Ziffernblatt
- Größe: 155 mm x 47 mm x 22 mm
- 2,5 cm großes, kristallklares, helles LED-Display
- Material: Silikongehäuse mit Acryllinse, einfach zu bedienende Tasten auf der Oberseite.
- Batterie: AC 110V-240V DC 5V 1A mit USB-Kabel Typ C.
- *Der Netz-Adapter ist nicht im Lieferumfang enthalten.*
- Batterie: in 3 Stunden voll aufgeladen, hält 10 Stunden.
- Starker Magnet auf der Rückseite des Timers für die Befestigung an Metalloberflächen.

## Tasten-Layout



- ⦿ Einschalttaste: 3 Sekunden lang gedrückt halten, um den Timer ein- und auszuschalten.
- ⊖ +/- Taste: Erhöht bzw. verringert den Wert, oder für die Einstellung der Helligkeit.

Für schnelle Anpassung der Werte gedrückt halten.

- ⦿ Funktionstaste: Auswahl zwischen 7 Funktionen.
- ⦿ Set-Taste: 3 Sekunden lang gedrückt halten, um in den Einstellmodus zu gelangen.
- ⦿ Start-/Stopptaste: startet bzw. stoppt den Timer.

Batterieleuchte: Kleines rotes Licht auf der Oberseite. Das Led-Licht schaltet sich ein, wenn der Timer geladen ist und schaltet sich bei voller Ladung aus. Der Timer zeigt "Lo" an, wenn die Batterie schwach ist.

## Allgemeine Einstellungen

Der Timer hat 7 Funktionsmodi. Der Einstellvorgang ähnelt dem von Uhren und allen programmierbaren Timern

- **Clock:** 12-Stunden-/24-Stunden. HH:MM Zeitanzeige
- **Countdown timer:** Dn MM: SS. programmierbar, maximaler Countdown ab 99:59.
- **Count up timer:** UP MM: SS. programmierbar, maximale Zählung bis 99:59.
- **Interval timer:** RR MM: SS. programmierbare Trainingszeit, Pausen und Runden. Bis zu 99 Runden.
- **TABATA timer:** vorprogrammierter Intervalltimer. 8 Runden à 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause.
- **Fight Gone Bad timer:** vorprogrammierter Intervalltimer. 3 Runden mit 5 Mal 1 Minute Training und 1 Minute Pause.
- **Stopwatch:** MM: SS: MS. Zählt von 0 bis zu 99 Minuten, 59 Sekunden und 99 Hundertstelsekunden aufwärts

Funktionstaste drücken ⦿ um die gewünschte Funktion auszuwählen.

### Starten des zuletzt verwendeten Timers

- Nach der Auswahl des Timer-Modus über die Funktionstaste, Starttaste drücken, um den Timer direkt zu starten.

### Neuen Timer einstellen

- Starttaste und danach die Funktionstaste drücken um den Timer zu starten
- ⦿ Set-Taste im Einstellmodus 3 Sekunden lang gedrückt halten, bis die erste Ziffer beginnt zu blinken.
- +/- Taste und die Set-Taste drücken, um die Zielzeit einzustellen.
- +/- Taste drücken, um die Zeit zu ändern. Mit jeder Betätigung der Set-Taste kann die nächste Ziffer bearbeitet werden.
- ⦿ Set-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Einstellungen zu speichern. Der Timer hört auf zu blinken.
- ⦿ Starttaste drücken, um den neuen Timer zu starten/stoppen.

### Timer zurückstellen

- Den Timer stoppen und danach Doppelklick auf die Starttaste ⦿.

## Uhrzeit einstellen

- Funktionstaste drücken  um die Uhrfunktion auszuwählen, oder die Starttaste  für 3 Sekunden gedrückt halten, um das Display einzuschalten. Der Timer zeigt die Uhrfunktion bei jedem Einschalten an.



Standard time (12-hour)



Military time (24-hour)

- Um die Zeit zu ändern, Set-Taste für 3 Sekunden gedrückt halten. Die erste Ziffer beginnt zu blinken.
- +/- Taste und Set-Taste drücken, um die aktuelle Uhrzeit einzustellen. Mit jeder Betätigung der Set-Taste kann die nächste Ziffer bearbeitet werden.
- Set-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Einstellungen zu speichern. Der Timer zeigt die Zeit an.
- Set-Taste zwei Mal schnell drücken, um zwischen dem 12- und 24- Stunden Anzeigeformat zu wechseln.
- Mit der +/- Taste eine der 4 Helligkeitsstufen auswählen.

## dn Countdown Timer

- Funktionstaste drücken, um die Countdown Timer Funktion auszuwählen. Es wird von der ausgewählten Zeit auf 00:00 runtergezählt.



- Um den Timer neu einzustellen die Set-Taste für 3 Sekunden gedrückt halten. Die erste Ziffer beginnt zu blinken.
- +/- Taste und Set-Taste drücken, um die gewünschte Countdown-Zeit einzustellen. Mit jeder Betätigung der Set-Taste kann die nächste Ziffer bearbeitet werden.
- Set-Taste erneut 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Einstellungen zu speichern.
- Starttaste drücken, um den neuen Countdown Timer zu starten.

## UP Count up Timer

- Funktionstaste drücken, um die Vorwärtszähler Funktion auszuwählen. Es wird von 00:00 auf die gewünschte Zeit hochgezählt



- Um einen neuen Timer einzustellen, Set-Taste für 3 Sekunden gedrückt halten. Die erste Ziffer beginnt zu blinken.
- +/- Taste und Set-Taste drücken, um die Zielzeit einzustellen. Mit jeder Betätigung der Set-Taste kann die nächste Ziffer bearbeitet werden.
- Set-Taste erneut 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Einstellungen zu speichern.
- Starttaste drücken, um den neuen Count up Timer zu starten.

## HI H2 Intervall Timer

Die Funktion dient für ein Intervalltraining zum Herunterzählen von Belastungs-/Workout (H1) und Pausenabschnitten/Rest (H2) während des Trainings. Es piept einmal, wenn das Workout, die Belastungszeit endet, und zweimal, wenn die Pause endet. Zwei grüne Ziffern zeigen die Runde an, weitere 4 Ziffern zeigen im Format MM:SS die Zeit an.



Set Workout Time



Set Rest Time

- Set-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, dann beginnt die erste grüne Ziffer zu blinken.
- +/- Taste drücken, um die Runde einzustellen
- Set-Taste ein zweites Mal gedrückt halten, um die Belastungsphase (H1) einzustellen. Durch Drücken der +/- Taste und der Set-Taste den gewünschten Wert eingeben. Mit jeder Betätigung der Set-Taste kann die nächste Ziffer bearbeitet werden.

- Set-Taste ein drittes Mal gedrückt halten, um die Erholungsphase (H2) einzustellen. Durch Drücken der +/- Taste und der Set-Taste den gewünschten Wert eingeben. Mit jeder Betätigung der Set-Taste kann die nächste Ziffer bearbeitet werden.
- Die Set-Taste ein viertes Mal gedrückt halten, um die Einstellungen zu speichern. Der Timer hört auf zu blinken.
- Starttaste drücken, um den neuen Intervall Timer zu starten.

### F1 Tabata Timer

Der Tabata-Timermodus besteht aus 8 Runden mit einem 20-Sekunden-Belastungstimer und einem 10-Sekunden-Pausentimer. Es piept einmal, wenn die Belastung endet und zweimal, wenn die Pause endet.



- Funktionstaste drücken, um die Timerfunktion TBT auszuwählen.
- Starttaste drücken, um den Timer zu starten/stoppen.
- Starttaste zwei Mal schnell drücken, um den Timer zurückzusetzen.

### F2 Fight Gone Bad Timer

Der FGB Modus besteht aus drei Runden à 5 Minuten und 1 Minute Pause zwischen den Runden. Es piept einmal pro Start der 1-minütigen Belastungszeit und zweimal, wenn die 1-Minuten-Pause startet.



- Funktionstaste drücken, um die Timerfunktion FGB auszuwählen.
- Starttaste drücken, um den Timer zu starten/stoppen.
- Starttaste zwei Mal schnell drücken, um den Timer zurückzusetzen.

### F3 Stopwatch

Der Timer zählt von Null aufwärts (Minuten, Sekunden und Hundertstelsekunden).



- Funktionstaste drücken, um die Stoppuhrfunktion auszuwählen.
- Starttaste drücken, um den Timer zu starten/stoppen.
- Starttaste zwei Mal schnell drücken, um auf Null zurückzusetzen

## Product Details

- Item: 6 digit 1 inch tiny gym timer
- Dimension: 155mm X 47 mm X 22 mm
- 1 inch tall crystal bright led display for maximum visibility.
- Material: ABS sleek case & acrylic lens, integrated top buttons.
- Power Input: AC 100–240 volts (V), 50/60 hertz (Hz)
- Power Output: DC 5V, 1A .
- Strong magnet on the back to be mounted on metal surface.

## Button Layout



- ⏻ On/off button: press and hold for 3 seconds to turn on/ off.
- ➕ / - button: increase/decrease the value, adjust brightness. Hold the button for few seconds to fast increase or decrease.
- ⌂ Function button: select between 7 function modes.
- ⌘ Set button: press and hold for 3 seconds into setting mode.
- ▶ Start/stop button: press to start / stop the timer.  
Reset: double fast tap the START button. Stop the timer before resetting timer.  
Battery light: small red light on the top. Led light turns on when timer is charged, turns off in full charge and timer displays "Lo" when battery is low.

## General Settings

There are 7 modes on the mini gym timer. The setting procedure is similar for clock and all programmable timer modes.

- **Clock:** HH:MM 12-hour/ 24-hour time display.
- **Countdown timer:** Dn MM: SS. Programmable, max countdown from 99:59.
- **Count up timer:** UP MM: SS. Programmable, max count up to 99:59.
- **Interval timer:** RR MM: SS. Programmable workout time, rest time and max 99 rounds.
- **TABATA timer:** Pre-programmed interval timer 8 rounds of 20 seconds workout and 10 seconds rest.
- **Fight Gone Bad timer:** Pre-programmed interval timer 3 rounds of 5X1 minute workout and then 1 minute rest.
- **Stopwatch:** MM: SS: MS. count up from zero up to 99 minutes 59 seconds and 99 hundredths of a second.
- Press FUNCTION button ⌂ to select the desired function.

### To start the most recently used timer

- Press START button ▶ to begin the timer directly after pressing FUNCTION button ⌂ to select the timer mode.

### To set a new timer

- Hold de SET button ⌘ for 3 seconds in the setting mode, the first digit starts blinking.
- Set target time by pressing + /- ➕ button and SET ⌘ button.  
Press + /- ➕ button to change the time. Each pressing of SET button ⌘ will move on to the next digit setting.
- Hold SET button ⌘ for 3 seconds to save the settings. Timer will stop blinking.
- Press START button ▶ to begin or pause the new timer.

### To reset the timer

- Pause the timer and then double fast tap START button ▶.

## Clock

- Press FUNCTION button  to select clock function. Or hold START  button for 3 seconds to turn on the display. Timer displays the clock function every time it is powered on.



Standard time (12-hour)



Military time (24-hour)

- To change the time, hold SET button  for 3 seconds into the setting mode, the first digit starts blinking.
- Set target time by pressing + /-  button and SET button . Each pressing of SET button will move to the next digit setting.
- Hold SET button  for 3 seconds to exit and save the settings. Timer returns to display time.
- Double fast tap SET button  to shift between 12-hour and 24-hour display format.
- Press + /-  button  to adjust the brightness across 4 levels.

## dn Countdown Timer

- Press FUNCTION button  to select the countdown timer function.



- To set a new time, hold SET button  for 3 seconds into the setting mode, the first digit starts blinking.
- Set the target countdown time by pressing + /-  button  and SET button . Each pressing of SET button will move on to the next digit setting.
- Hold SET button  for 3 seconds again to save the settings.
- Press START button  to begin the new countdown timer.

## UP Count up Timer

- Press FUNCTION button  to select the count up timer function.



- To set a new timer, hold SET button  for 3 seconds into the setting mode, the first digit starts blinking.
- Set target time by pressing + /-  button  and SET button . Each pressing of SET button  will move to the next digit setting.
- Hold SET button  for 3 seconds again to save the settings.
- Press START button  to begin the new count up timer.

## HI H2 Intervall Timer

Interval timer is for gym workout time and rest time interval count down. Timer beeps once when workout time ends and beep twice when rest time ends. Two green digits display round, another 4 digits display MM:SS format time.



Set Workout Time



Set Rest Time

- Press FUNCTION button  to select the count up timer function. Hold SET button  for 3 seconds into setting, the first green digit starts blinking when selected to be set.
- Set the round by pressing + /-  button .
- Hold SET button  a second time to set H1 workout time. Input the value by pressing + /-  button  and SET button . Each pressing of SET button will move to the next digit setting.
- Hold SET button  a third time to set H2 rest time.
- Once all settings are completed, hold SET button  a fourth time to save and exit the setting. Timer will stop blinking.
- Press START button  to begin the new interval timer.

### F1 Tabata Timer

Tabata timer mode consists of 8 rounds of 20-second workout timer and 10-second rest time. It beeps once when workout time ends and beeps twice when rest time ends



- Press FUNCTION button  to select the TBT timer function.
- Press START button  to start/stop the timer.
- Double fast tap START button  to reset the timer.
- 

### F2 Fight Gone Bad Timer

FGB mode consists of three 5-minute rounds and 1 minute rest time between each round. Timer beeps once when each 1-minute workout time starts, beeps twice when each 1-minute rest time starts.



- Press FUNCTION button  to select the FGB timer function.
- Press START button  to start/stop the timer.
- Double fast tap START button  to reset the timer.

### F3 Stopwatch

Timer will count up from zero (minutes, seconds and hundredths of a second format).



- Press FUNCTION button  to select the stopwatch function.
- Press START button  to start/stop the timer.
- Double fast tap START button  to back to zero.