

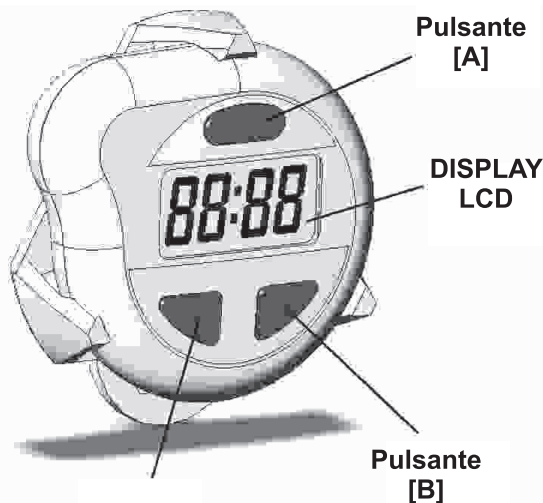


# TEMPO TRAINER PRO



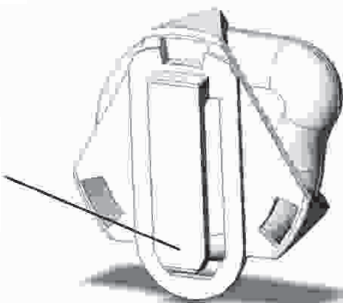
**Manuale d'uso**

## Pulsanti del Tempo Trainer



Pulsante [C]

Aggancio per  
attività fuori  
vasca



## **Che cos'è?**

Il Tempo Trainer Pro è un dispositivo elettronico per l'allenamento che trasmette un segnale acustico (beep) al fine di aiutarti a sviluppare un ritmo e un andatura costanti e regolari. Il Tempo Trainer Pro è anche galleggiante, quindi è difficile smarrirlo sia che ti trovi in piscina, al lago o al mare.

## **Indossare il Tempo Trainer Pro**

Il Tempo Trainer Pro può essere indossato sotto la cuffia o essere attaccato alla bici o a un capo di abbigliamento adatto durante la corsa. L'aggancio in dotazione deve essere utilizzato solo quando il Tempo Trainer Pro viene agganciato per attività fuori dall'acqua. Non usare l'aggancio a clip quando utilizzi questo prodotto in acqua.

## **Come usarlo**

Per accendere il Tempo Trainer PRO premi e tieni premuto il pulsante [B] per 1 (un) secondo

Per spegnere il Tempo Trainer PRO premi insieme i pulsanti [B] e [C]

Per aumentare il valore di un impostazione premi il pulsante [B]. Premi e tieni premuto il pulsante [B] per far scorrere più velocemente il valore.

Per diminuire il valore di un impostazione premi il pulsante [C]. Premi e tieni premuto il pulsante [C] per far scorrere più velocemente il valore.

Premi e tieni premuto il pulsante [A] per cambiare modalità

Al fine di aumentare la durata della batteria il Tempo Trainer Pro si spegnerà automaticamente dopo tre ore di funzionamento se non viene premuto alcun pulsante

## Utilizzare le tre modalità

### Modalità 1

Imposta il tuo ritmo di bracciata

Imposta il Tempo Trainer Pro perché emetta il segnale acustico ogni XX:XX secondi

Il tempo può variare da 00:20 (0.2 secondi) a 99:99 (99.99 secondi), e puoi modificare il valore scorrendo i centesimi di secondo

Emette un BEEP SINGOLO

I due punti nel mezzo [ : ] non lampeggiano

### Modalità 2

Imposta il ritmo per vasca, per una specifica distanza o per un intervallo.

Imposta il Tempo Trainer Pro perché emetta il segnale acustico ogni XX minuti e XX secondi.

Il tempo può variare da 00:01 (1 secondi) a 9:59 (9 minuti, 59 secondi), e puoi modificare il valore scorrendo i secondi

Emette un BEEP TRIPLO

I due punti nel mezzo [ : ] lampeggiano

Suggerimento: osserva i due punti al centro del display per capire in quale modalità ti trovi.

### Modalità 3

Similare alla modalità 1 ma imposta le tue bracciate per minuto (il ritmo del tuo ciclo di bracciata).

Imposta il Tempo Trainer Pro perché emetta il segnale acustico in bracciate per minuto

Il tempo può variare da 10 a 300, e puoi modificare il valore tra 10 e 120 di singole unità, tra 120 e 300 di 5 in 5 unità

Emette un BEEP SINGOLO

I due punti nel mezzo [ : ] non vengono visualizzati (scompaiono)

Suggerimento: se sei in modalità 3 con un valore di 75 allora il Tempo Trainer Pro emetterà beep a una frequenza di 75 volte al minuto (ossia un beep ogni 0.80 secondi).

### **Passare da una modalità all'altra**

Quando il tempo trainer è acceso, il display LCD mostrerà la modalità corrente e emerretà il segnale acustico all'intervallo prestabilito.

Per passare da una modalità all'altra:

- 1) Premi e tieni premuto il pulsante [A] per 2 secondi
- 2) Dopo 2 secondi, il Tempo Trainer Pro ti mostrerà la modalità successiva

Rilascia il pulsante e lo schermo mostrerà le impostazioni per la ,modalità appena selezionata.

- 4) Le modalità si alternano nel seguente ordine
  - o Modalità 1
  - o Modalità 2
  - o Modalità 3

Suggerimento: Se vuoi passare da modalità 2 a modalità 1, prima premi e tieni premuto il pulsante [A] per 2 secondi per andare in modalità 3. Quindi premi e tieni premuto [A] di nuovo per 2 secondi per tornare alla modalità 1.

## Sincronizzare una modalità

Sincronizzare una modalità significa far ripartire l'emissione del segnale acustico all'intervallo impostato nella modalità selezionata.

Per sincronizzare premi e rilascia il pulsante [A] in qualsiasi momento

Al rilascio il Tempo Trainer Pro emetterà automaticamente il BEEP corretto (singolo in modalità 1 e 3, triplo in modalità 2)

Emetterà il segnale acustico all'intervallo di tempo impostato nella modalità che avete selezionato

Perché potresti dover sincronizzare una modalità?

Molti atleti sincronizzano i beep in modalità 1 o 2 con il contasecondi del piano vasca in modo da avere un feedback completo durante l'allenamento.

Ad esempio: se il Tempo Trainer Pro è impostato a 00:14 in Modalità 2 (14 secondi), allora puoi premere e rilasciare il pulsante [A] in qualsiasi momento. Così facendo il Tempo Trainer Pro emetterà un triplo beep, e il conteggio dell'intervallo di 14 secondi sarà azzerato e ripartirà dal momento in cui hai premuto il pulsante [A].

### Sostituzione della batteria

Il Tempo Trainer Pro è dotato di una batteria CR1620 3V già inclusa. Un piccolo scomparto batteria sul retro dell'apparecchio ti consente di sostituire la batteria una volta esaurita. Non aprire altre componenti del Tempo Trainer Pro poiché il meccanismo è stato sigillato ad ultrasuoni per garantire la tenuta stagna.

1) Assicurati di aver spento il dispositivo prima di sostituire la batteria

2) Utilizzando una moneta svita, in senso antiorario, il coperchio

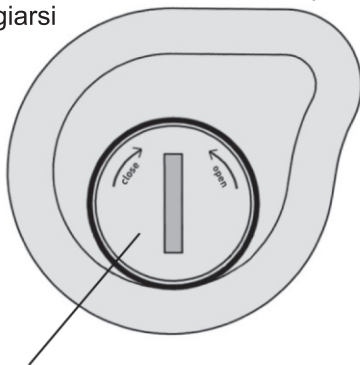
del vano batteria

3) Estrai la batteria e sostituiscila con un'altra dello stesso tipo (CR1620 3V Lithium)

4) Riposiziona il coperchio e ruotalo in senso orario per richiudere in maniera stagna l'apparecchio

5) Non girare con troppa forza il coperchio per evitare di danneggiare la guaina ad anello che si trova intorno al tappo dello scomparto batteria

**ATTENZIONE:** Assicurati di aver spento il dispositivo prima di sostituire la batteria. In caso contrario il Tempo Trainer Pro potrebbe danneggiarsi



**Scomparto  
batteria**

**Cura:** Sciacqua il tempo trainer pro in acqua corrente dopo ogni utilizzo. Asciugalo con un panno. Conservalo in ambiente asciutto e non lasciarlo all'aperto.

**ATTENZIONE:** Tenere lontano dalla portata dei bambini. Tutti gli utilizzatori si assumono la responsabilità dei rischi derivanti dall'utilizzo del prodotto. Se sei nuovo all'attività sportiva consulta un medico prima di utilizzare il Tempo Trainer Pro