



1 Интуитивна помощ
Хронометър Бронч за обратно броене Настройка
Час Връщане назад Потвърждение
Бърз достъп до настройките

2 При използване за първи път
За да включите продукта, натиснете един от бутоните за 5 секунди.
Следвайте интуитивната помощ на екрана, виждате за настройка на часа и датата.

3 Главно меню от екран "Час"
Влезте в менюто
Изберете функция
Потвърждение
Върнете се в меню

4 Използване на хронометъра (CHRONO)
Избиране на функция CHRONO, виждате
Стартиране на хронометъра
Почивка
Нулиране
Показване на час при включен хронометър
Отчитане на междинно време (SPLIT)
Върнете се в меню

5 Използване на бронч за обратно броене (TIMER)
Този модел има бронч за обратно броене с 4 отделни времена за извършване на работа на интервали с цел подобряване на вашата издръжливост и резултати.

WARM UP Време за загряване
RUN Времето за бягане
REST Времето за почивка
REPEAT Брой на повторенията на RUN + REST
COOL Време за възстановяване

Избиране на функция TIMER, виждате
Настройка на времетраената на бронч за обратно броене
Старт
Почивка
Нулиране
Върнете се в меню

6 Аларма (ALARM) от екран "Час"
Показване на часа за
Настройка на часа за алармата
Настройка Следвайте интуитивната помощ на екрана, виждате
ON = включена или OFF = изключена.
Настройка на часа и минути
Достъп до настройката на часа за алармата може да се осъществи и чрез функцията SET (виждете 7)

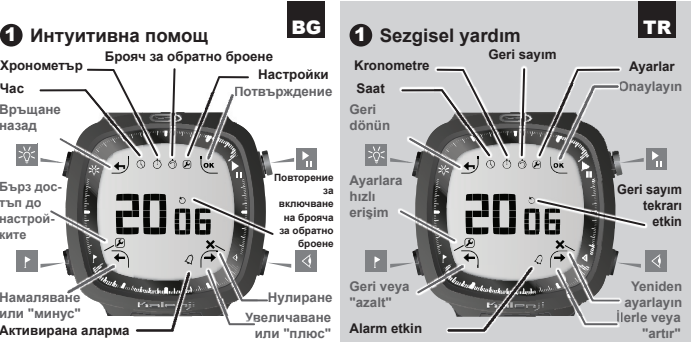
Спиране на задействана аларма
Избиране на функция SET, виждате
Избиране на елемент за настройка
Настройка Потвърждение на избора
TIME = настройка на часа
FORMAT = формат; HOUR = час; MINUTE = минута
DATE = настройка на датата
YEAR = година; MONTH = месец; DAY = ден
ALARM = настройка на часа за алармата
TIMER = настройка на времетраената на бронч за обратно броене

Настройка Следвайте интуитивната помощ на екрана, виждате
От екрана "Час"
От всички останали екрани
Върнете се в меню

7 Настройки (SET)
Избиране на функция SET, виждате
Избиране на елемент за настройка
Настройка Потвърждение на избора
TIME = настройка на часа
FORMAT = формат; HOUR = час; MINUTE = минута
DATE = настройка на датата
YEAR = година; MONTH = месец; DAY = ден
ALARM = настройка на часа за алармата
TIMER = настройка на времетраената на бронч за обратно броене

8 Включване на фоновото осветление
От екрана "Час"
От всички останали екрани
Върнете се в меню

9 Показване на датата
Добавяне на датата на екрана "Час"
Върнете се в меню



1 İk kullanımı
Ürününüzü çalıştırmak için, bir düğmeye 5 saniye süreyle basın.
Saat ve tarihi ayarlamak için, 1 öğesine bakın sezgisel ekranı takip edin.

2 Ana Menü "saat" ekranı üzerinden
Menüye geçin
İşlevi seçin
Onaylayın
Menüye geri dönün

3 Kronometrenin Kullanımı (CHRONO)
CHRONO fonksiyonunu seçin, 3 öğesine bakın.
Kronometreyi başlat
Beklet
O'ya ayarlayın
Bağlantı krono'da saati görüntüleyin
Süreyi ara (BÖL)
Menüye geri dönün

4 Geri sayımın kullanımı (TIMER)
Bu modelde dayanıklılık ve performansınızı artırmak için yarısayım projeleri uygulayabilmeyiz 4 ayrı podrobnyane na vashata izdrzhlivost i rezultati.

WARM UP Isınma süresi
RUN Hızlanma süresi
REST Yavaşlama süresi
REPEAT Tekrar süresi
COOL Rekuperasyon süresi

ZAMANLAYICI işlevini seçin, 3 öğesine bakın.
Geri sayım zamanlamasını ve sezgisel yardımını takip öğesinin izlemeyin
Çalıştırın
Beklet
O'ya ayarlayın
Menüye geri dönün

5 Alarm (ALARM) "saat" ekranı üzerinden
Alarm saatini görüntüleyin
Alarm saatini 2 defa öğesinin, sonra ayarlayın
Ekranın sesiz yardımını takip edin, 1 öğesine bakın
ON = etkin veya OFF = devre dışı.
Saat ve dakikaları ayarlayın
Saati alarmi düzenlemelerine SET işlevi üzerinden de ulaşabilirsiniz
Alarm sesini durdurun

6 Ayarlar (AYARLAR)
AYARLAR işlevini seçin, 3 öğesine bakın.
Düzenlemek için öğeyi seçin
Seygiri uygulayın
TIME = saat ayarlayın
FORMAT = format; HOUR = saat; MINUTE = dakika
DATE = tarihi ayarlayın
YEAR = yıl; MONTH = ay; DAY = gün
ALARM = alarm saatini ayarlayın
TIMER = saat ayarlayın

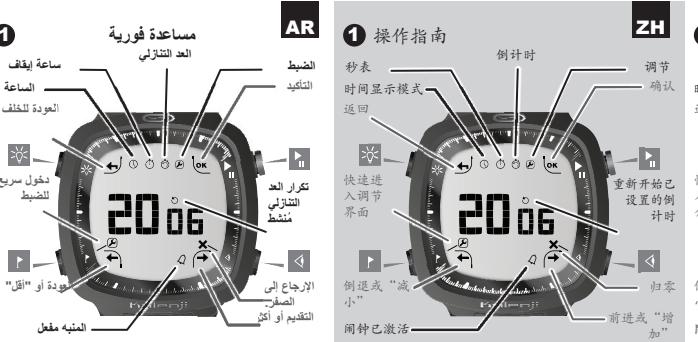
Alarm sesini durdurun
BİR DÜĞMEYE BASIN.
Saati ve dakikaları ayarlayın
Saati alarmi düzenlemelerine SET işlevi üzerinden de ulaşabilirsiniz
Alarm sesini durdurun

7 Ayarlar (AYARLAR)
AYARLAR işlevini seçin, 3 öğesine bakın.
Düzenlemek için öğeyi seçin
Seygiri uygulayın
TIME = saat ayarlayın
FORMAT = format; HOUR = saat; MINUTE = dakika
DATE = tarihi ayarlayın
YEAR = yıl; MONTH = ay; DAY = gün
ALARM = alarm saatini ayarlayın
TIMER = saat ayarlayın

8 Arka ışığı etkinleştirin
"Saati" ekranı üzerinden
Diğer bütün ekranlar üzerinden

9 Tarihi göster
"Saati" ekranı üzerinden
Diğer bütün ekranlar üzerinden
Menüye geri dönün

10 Aktivirana аларма
За да включите продукта, натиснете един от бутоните за 5 секунди.
Следвайте интуитивната помощ на екрана, виждате за настройка на часа и датата.



1 استخدام الأول
لتشغيل الجهاز، اضغط على أحد الأزرار لمدة 5 ثوانٍ.
لتعديل الوقت والتاريخ، اضغط على 1.

2 القائمة الرئيسية
من شاشة "وقت"
الوقت
التوقف المؤقت
الرجوع إلى صفر
رجوع الوقت وتوقف العمل
أخذ وقت بين التمرين (SPLIT)
العودة للقائمة

3 استخدام ساعة التوقيت (TIMER)
هذا النموذج مزود بمعداد تقديري بأربعة أوقات مختلفة يمكن من توفير الوقت.
معدل عمل من أجل تحسين الأداء وقوة التحمل.

WARM UP مرحلة الإحماء
RUN زيادة السرعة
REST وقت التوقف
REPEAT تكرار RUN + REST
COOL وقت التبريد

إختيار وظيفة الساعة الموقتة CHRONO
تشغيل الساعة الموقتة
التوقف المؤقت
الرجوع إلى صفر
رجوع الوقت وتوقف العمل
أخذ وقت بين التمرين (SPLIT)
العودة للقائمة

4 اختيار وظيفة الساعة الموقتة (CHRONO)
اختر وظيفة الساعة الموقتة CHRONO
تشغيل الساعة الموقتة
التوقف المؤقت
الرجوع إلى صفر
رجوع الوقت وتوقف العمل
أخذ وقت بين التمرين (SPLIT)
العودة للقائمة

5 استخدام ساعة التوقيت (TIMER)
هذا النموذج مزود بمعداد تقديري بأربعة أوقات مختلفة يمكن من توفير الوقت.
معدل عمل من أجل تحسين الأداء وقوة التحمل.

WARM UP مرحلة الإحماء
RUN زيادة السرعة
REST وقت التوقف
REPEAT تكرار RUN + REST
COOL وقت التبريد

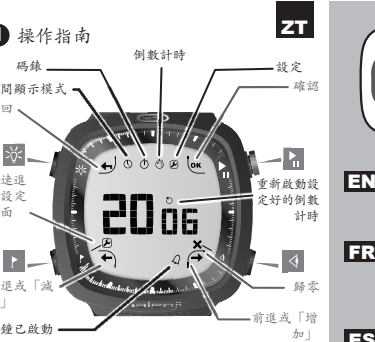
إختيار وظيفة الساعة الموقتة CHRONO
تشغيل الساعة الموقتة
التوقف المؤقت
الرجوع إلى صفر
رجوع الوقت وتوقف العمل
أخذ وقت بين التمرين (SPLIT)
العودة للقائمة

6 اختيار وظيفة الساعة الموقتة (CHRONO)
اختر وظيفة الساعة الموقتة CHRONO
تشغيل الساعة الموقتة
التوقف المؤقت
الرجوع إلى صفر
رجوع الوقت وتوقف العمل
أخذ وقت بين التمرين (SPLIT)
العودة للقائمة

7 اختيار وظيفة الساعة الموقتة (CHRONO)
اختر وظيفة الساعة الموقتة CHRONO
تشغيل الساعة الموقتة
التوقف المؤقت
الرجوع إلى صفر
رجوع الوقت وتوقف العمل
أخذ وقت بين التمرين (SPLIT)
العودة للقائمة

8 اختيار وظيفة الساعة الموقتة (CHRONO)
اختر وظيفة الساعة الموقتة CHRONO
تشغيل الساعة الموقتة
التوقف المؤقت
الرجوع إلى صفر
رجوع الوقت وتوقف العمل
أخذ وقت بين التمرين (SPLIT)
العودة للقائمة

9 اختيار وظيفة الساعة الموقتة (CHRONO)
اختر وظيفة الساعة الموقتة CHRONO
تشغيل الساعة الموقتة
التوقف المؤقت
الرجوع إلى صفر
رجوع الوقت وتوقف العمل
أخذ وقت بين التمرين (SPLIT)
العودة للقائمة



1 操作指南
首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

2 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

3 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

4 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

5 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

6 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

7 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

8 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

9 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

10 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

11 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

12 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

13 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期



1 操作指南
首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

2 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

3 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

4 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

5 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

6 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

7 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

8 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

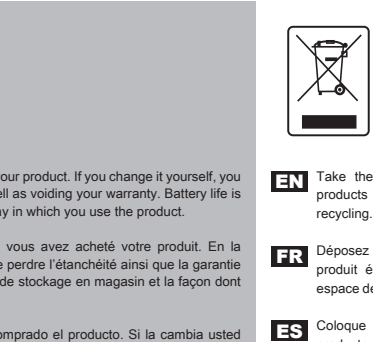
9 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

10 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

11 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

12 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

13 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期



1 操作指南
首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

2 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

3 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

4 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

5 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

6 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

7 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

8 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

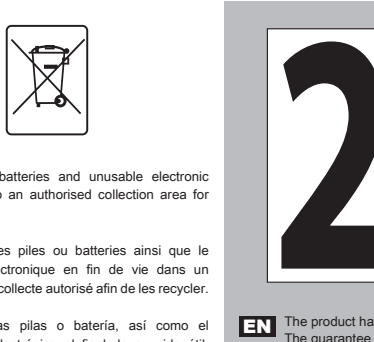
9 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

10 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

11 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

12 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

13 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期



1 操作指南
首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

2 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

3 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

4 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

5 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

6 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

7 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

8 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

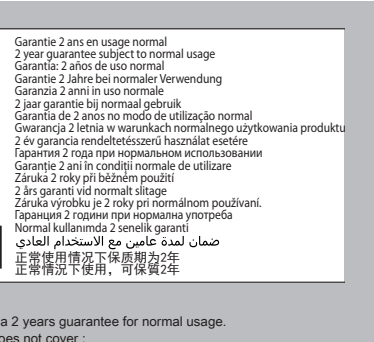
9 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

10 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

11 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

12 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

13 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期



1 操作指南
首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

2 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

3 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

4 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

5 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

6 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

7 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

8 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

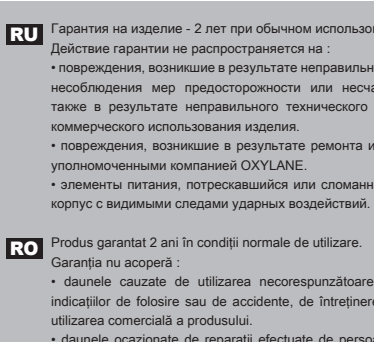
9 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

10 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

11 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

12 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

13 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期



1 操作指南
首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

2 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

3 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

4 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

5 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

6 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

7 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

8 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

9 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

10 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

11 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

12 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

13 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期



1 操作指南
首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

2 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

3 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

4 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

5 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

6 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

7 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

8 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

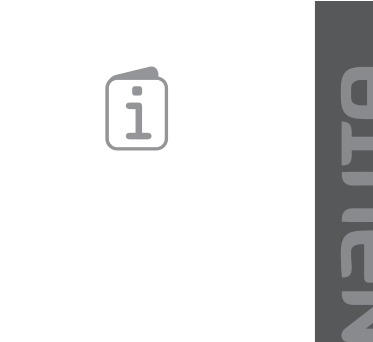
9 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

10 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

11 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

12 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

13 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期



1 操作指南
首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

2 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

3 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

4 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

5 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

6 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

7 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

8 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

9 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

10 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

11 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

12 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期

13 首次使用
长按任意功能键 5 秒钟
长按 1 设置时间日期