

**BEDIENUNGSANLEITUNG
INSTRUCTION MANUAL**

10001013
10001014
10001015

**SUPRFIT
TIMER**

**DE
EN**



CE

SICHERHEITSHINWEIS

- Setzen Sie dieses Gerät nicht dem Regen aus.
- Stellen Sie keine mit Flüssigkeiten gefüllten Gefäße, wie Vasen, auf dieses Gerät.
- Ausschließlich das empfohlene Zubehör verwenden.
- Reparieren Sie dieses Gerät nicht selbst.
- Wenden Sie sich zur Wartung an qualifiziertes Kundendienstpersonal.
- Lassen Sie keine Gegenstände aus Metall in dieses Gerät fallen.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf dieses Gerät.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen Tuch.

Netzkabel/Netzteil

Zur Reduzierung der Gefahr von Brand, elektrischem Schlag und Beschädigung:

- Gewährleisten Sie, dass die Spannung der Stromversorgung dem auf diesem Gerät angegebenen Wert entspricht.
- Stecken Sie das Netzteil vollständig in die Steckdose ein.
- Ziehen Sie nicht am Kabel, knicken Sie es nicht und stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf.
- Fassen Sie den Stecker nicht mit nassen Händen an.
- Fassen Sie den Stecker beim Herausziehen an seinem Korpus an.
- Verwenden Sie keinen beschädigten Netzstecker oder eine beschädigte Steckdose.
- Installieren Sie dieses Gerät so, dass das Netzkabel sofort aus der Steckdose gezogen werden kann, wenn Störungen auftreten.
- Achtung - Stellen Sie keine Quellen offener Flammen, z.B. brennende Kerzen, auf das Gerät.

Netzadapter

- Der Netzadapter kann mit Wechselstrom von 220 - 240 V betrieben werden.
- Verwenden Sie einen geeigneten Steckeradapter, wenn der Stecker nicht in die Netzsteckdose passt.

Kleine Objekte/Verpackungsteile (Plastikbeutel, Karton, etc.):

Bewahren Sie kleine Objekte (z.B. Schrauben und anderes Montagematerial, Speicherkarten) und Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf, damit sie nicht von diesen verschluckt werden können. Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. Es besteht Erstickungsgefahr!

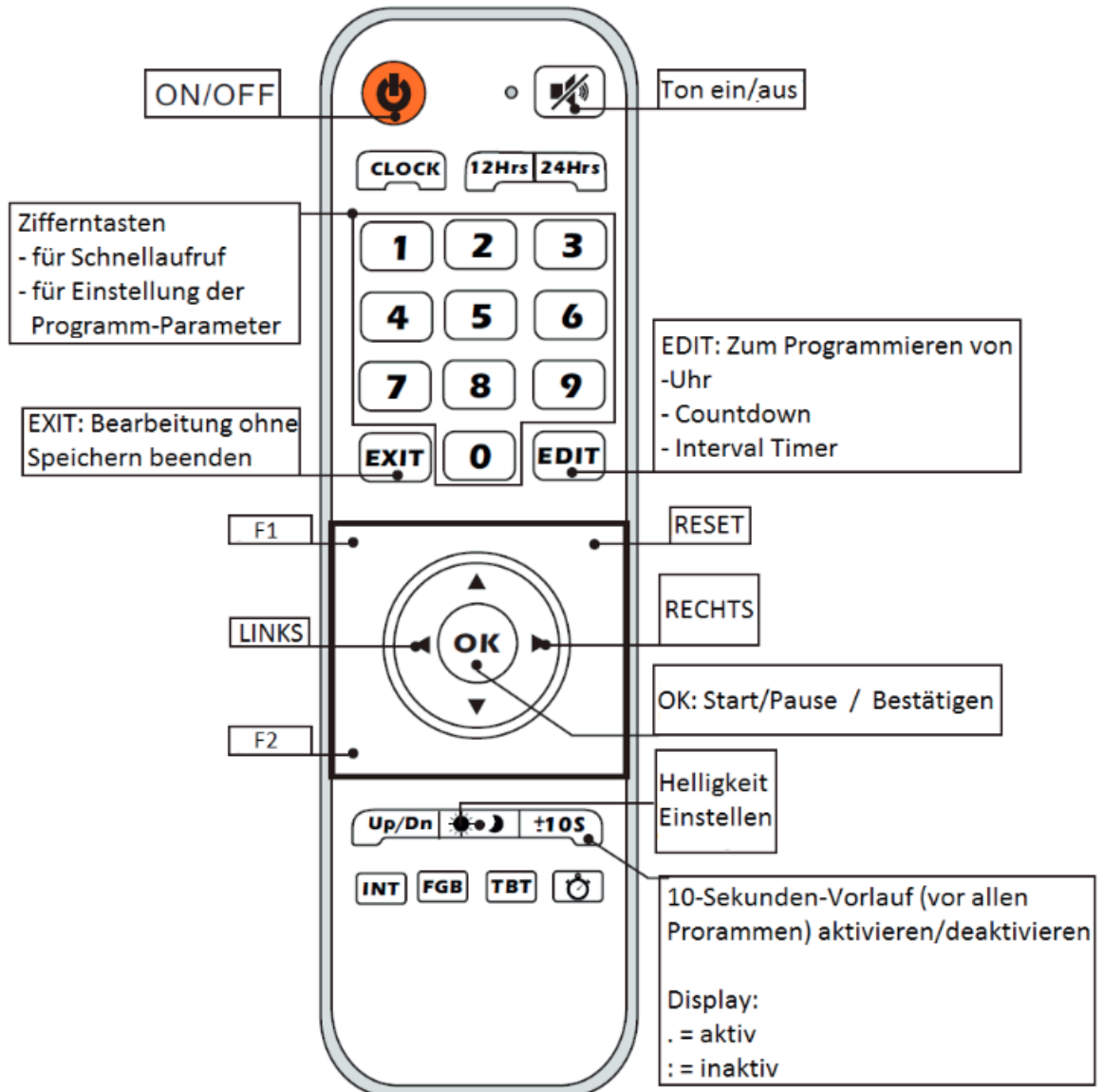
Transport des Gerätes: Bitte bewahren Sie die Originalverpackung auf. Um einen ausreichender Schutz beim Transport des Gerätes zu erreichen, verpacken Sie das Gerät in der Originalverpackung.

Reinigung der äußeren Oberfläche:

Verwenden Sie keine flüchtigen Flüssigkeiten, wie Insektensprays. Durch zu starken Druck beim Abwischen können die Oberflächen beschädigt werden. Gummi- oder Plastikteile sollten nicht über einen längeren Zeitraum mit dem Gerät in Kontakt sein. Nutzen Sie ein trockenes Tuch

FERNBEDIENUNG

Der CS Timer 6 bietet eine breite Funktionsvielfalt in einem kompakten Gehäuse: Neben einer gewöhnlichen Uhr findest Du eine Stoppuhr-Funktion, die „Fight Gone Bad“-Anzeige, den „Tabata“-Timer sowie einen Intervall-Messer. Auch können individualisierte Intervalle für den eigenen Trainingsplan programmiert werden. Insgesamt können bis zu 13 Programme gespeichert werden



FUNKTION

Uhrzeit

Drücke die „**CLOCK**“ Taste um die Uhrzeit anzuzeigen
Drücke die „**24Hrs**“ or „**12Hrs**“ Taste um zwischen Standard und Militärzeit zu wechseln.

Drücke die „**EDIT**“ Taste um die Uhrzeit einzustellen: Über die Pfeiltasten lässt sich die blinkende Nummer nach links und rechts bewegen und der Wert durch Zahleneingabe ändern. Drücke erneut „**EDIT**“ um die Uhrzeit zu speichern und das Menü zu verlassen. Oder drücke „**EXIT**“ und verlasse das Menü ohne zu speichern „**24Hrs**“ or „**12Hrs**“ Taste um zwischen Standard und Militärzeit zu wechseln.

Intervall Timer

Drücke die „**INT**“ Taste um in den Intervallmodus zu gelangen. Die blauen (Timer „Tilsun“) bzw. grünen (Timer „Olsun“) Zahlen stehen für die Runden (max. 99 Runden), die roten Zahlen zeigen die Arbeits- und Pausenzeit an (max. 99min und 59sek.).

Drücke die „**EDIT**“ Taste um eigenen Intervalle einzustellen. Als erstes muss du eine Rundenzahl festlegen. Diese bestätigst du dann indem du erneut die „**EDIT**“ Taste drückst. Automatisch geht es nun weiter zur Einstellung der Arbeitszeit bzw. des ersten Intervalls. Die blinkende Zahl zeigt dir an wo du dich befindest. Über die Pfeiltasten kannst du von Zahl zu Zahl wechseln und Minuten und Sekunden des Intervalls festlegen. Drückst du ein drittes mal „**EDIT**“ kommst du zur Einstellung der Pausenzeit bzw. 2. Intervalls.

Drückst man „**EDIT**“ ein viertes mal wird der Intervall gespeichert. Drückt man „**EXIT**“ verlässt man den Modus ohne zu speichern.

Über das Drücken der „**Hoch/ Runter**“ Taste kannst du wählen ob die Zeit rauf oder runter läuft. Drücke „**OK**“ um zu starten/ stoppen oder zu pausieren.

Intervall speichern auf „Kurzwahl“

Möchtest du einen Intervall dauerhaft speichern kannst du dies tun indem du einen Intervall wie oben beschrieben einstellst, dann mit „**EXIT**“ den Modus verlässt und anschließend eine Zahl (1-9) drückst. Dieser Intervall wird dann auf Kurzwahl unter dieser Zahl gespeichert und kann einfach durch das drücken auf die Taste ausgewählt werden.

Count Down/ Up Timer

Um eine bestimmte Zeit rauf oder runter laufen zu lassen, drücke den hoch oder runter Pfeil auf der Fernbedienung.

Über die „**OK**“ Taste wird der Timer gestartet.

Über „**EDIT**“ lässt sich eine Zeit bis zu 99min. und 59 sek. einstellen. Drückt man Edit ein zweites mal so wird die Zeit gespeichert und kann im Anschluss über die „**OK**“ Taste gestartet werden. Ein langer Piepton signalisiert dass die Zeit abgelaufen ist.

FUNKTION

100 Minuten Timer

Drücke die „**F1**“ - auf dieser Taste ist ein 100-Minuten-Timer vorinstalliert. Start/Pause mit OK. Drücken Sie **RESET** zum Zurücksetzen.

Default: 20min-Countdown

Drücke „**F2**“ - auf dieser Taste ist ein 20-Minuten-Timer vorinstalliert. Start/Pause mit OK Drücken Sie **RESET** zum Zurücksetzen.

Fight Gone Bad (vorinstalliert)

Drücken Sie **FGB** für die Fight Gone Bad – Funktion. Der Timer wird angezeigt (17:00)
Drücken Sie **OK** zum Starten.

Ein einzelner Piep-Ton signalisiert einen neuen Workout-Zyklus, ein doppelter Piep-Ton zeigt jeweils eine Ruhephase an. Jede Runde dauert 5 Minuten, unterbrochen von 1 Minute Pause.

Tabata (vorinstalliert)

Drücken Sie **TBT** für die Tabata-Funktion. Der Timer wird angezeigt (00:00).
Drücken Sie **OK** zum Starten.

Der Zyklus: 20 Sekunden Workout – 10 Sekunden Pause läuft 8 Mal hintereinander ab und wird jeweils von Piep-Tönen signalisiert.

Stoppuhr

Drücken Sie das **Stoppuhr**-Symbole (unten rechts) für die Stoppuhr-Funktion. Der Timer wird angezeigt (00:00).
Drücken Sie **OK** zum Starten.

Globale Funktionen

- | | |
|-------------------|--|
| Ein-/Ausschalten | Rote Taste links oben auf der Fernbedienung |
| Stummschalten | Drücken Sie MUTE für die Stummschaltung der Piep-Töne. |
| 10-Sek.-Countdown | Den obligatorischen Countdown vor jeder Übungsfunktion können Sie mit +10S aktivieren bzw. deaktivieren. |

SAFETY INSTRUCTIONS

- Read all instructions before using.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
- To protect against a fire, electric shock or personal injury, do not immerse cord, electric plugs or device in water or other liquids.
- Do not expose the appliance to extreme temperatures. The appliance shall be used in moderate climates.
- Disconnect the appliance from the power source if it is not going to be used for a long time, if there is a thunderstorm or if it isn't working properly.
- The use of attachments that are not recommended by the appliance manufacturer may result in fire, electric shock or personal injury.
- The appliance is not a toy. Do not let the children play with it. Never let children insert foreign objects into the appliance.
- Do not use the appliance for other than intended use. This appliance has been designed solely for domestic use; the manufacturer's liability shall not be engaged in the event of any professional use, by any misuse or by any use not complying with the operating instructions.
- Save these instructions.

Small objects

Keep small objects (i.e. screws, mounting material, memory cards etc.) and packaging out of the range of children. Do not let Children play with foil. Choking hazard!

Transporting the device

Please keep the original packaging. To gain sufficient protection of the device while shipment or transportation, make sure to put it back in its original packaging.

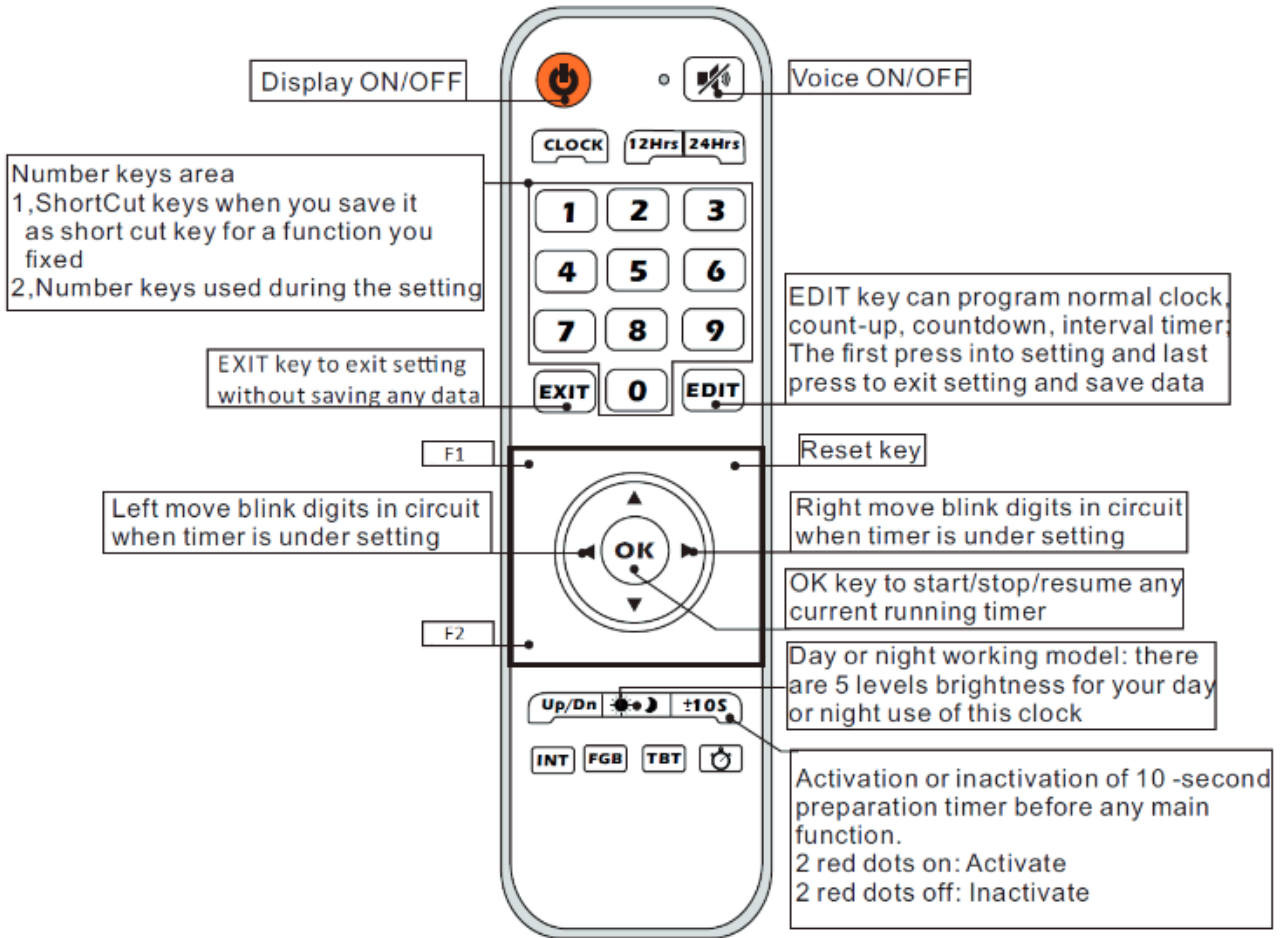
Cleaning the surface

Do not use any volatile liquids, detergents or the like. Use a clean dry textile.



REMOTE

The CS Timer 6 offers a variety of standard functions including: Normal clock, Stopwatch to the hundredths of a seconds, "Fight Gone Bad" timer, Tabata Timer and Interval timer. In addition the timer can be programmed with specific count up/down timer. The timer can also be used to program custom intervals



FUNCTION

General Setting Instruction

Press the corresponding button into the needed function.(clock, countdown/up, interval timer)

Press **EDIT** key for settings,

Use the left/right arrows keys and number keys to set target time. (Left/right arrows keys for selecting blinking digits to be set, number keys for setting the target/preferred time)

Press **EDIT** key again to exit with saved setting. Or **EXIT** key to exit without saving.

Shortcut function:

After finishing setting, press one number key (number key 0-9)as shortcut key to save the custom setting for direct recall in the future if necessary. (Custom countdown, count up ,interval timer)

Clock

PRESS **CLOCK** Key to display time. (HH:MM format default display)

Display 12-hour or 24 -hour (military time) format by pressing 12Hrs or 24Hrs

Press **EDIT** key into setting mode and press **EDIT** key a second time to save and exit setting.

Interval Timer

Press **INT** key to turn on interval timer mode. Blue numbers are for rounds (max 99 rounds), red numbers are for workout time or rest time (max 99 min 59 secs). If 2 red dots are on fast blink, it is for workout time, otherwise it is for rest time.

Press **EDIT** to set up a new custom interval timer and input rounds value (2 blue numbers).

Press **EDIT** a 2nd time to set workout time. Press left or right arrow key to move blinking digit and input value by number keys (4 red numbers).

Press **EDIT** a 3rd time to set rest time. Press left or right arrow key to move the blinking digit and input value by number keys (4 red numbers).

Press **EDIT** a 4th time to save&exit setting or press **EXIT** key to leave without saving. Or followed by pressing one number key to save current setting as shortcut. User can directly recall this interval timer with the shortcut key.

Press **Up/Dn** key to decide whether the time will count up or down.

Press **OK** key to start/stop/resume interval timer.

Count Down Timer

Press down arrow key to turn on countdown timer mode. There is one long beep when time is up.

Press **OK** to start/stop/resume countdown timer.

Press **EDIT** to set up a new custom countdown timer. Press left or right arrow key to move blink digit and input value by number keys.

Press **EDIT** a 2nd time to save&exit setting or press **EXIT** key to leave without save. Or followed by pressing one number key to save current setting as shortcut. User can directly recall this countdown timer with the shortcut key.

Press **EDIT** key to set up a new custom count-up timer. Press left or right arrow key to move blink digit and input value by number keys.

Press **EDIT** a 2nd time to save&exit setting or press **EXIT** key to leave without saving. Or followed by pressing one number key to save current setting as shortcut. User can directly recall this count-up timer with the shortcut key.

Count-up Timer

Press up arrow key to turn on count-up timer mode. There is one long beep when time is up to fixed time.

Press **OK** key to start/stop/resume count-up timer



FUNCTION

Default 100 minutes count up timer

Press **F1** key to turn on 100 minutes count up mode. Press OK to start/stop/resume the timer.
Press Reset key to clear zero.

This default timer can't be modified. It counts from 00:00 to 99:59 at MM:SS

Default 20 minutes count down timer

Press **F2** key to turn on 20 minutes count down mode. Press OK to start/stop/resume the timer
Press "Reset" key for back to 20:00.

This default timer can't be modified. It counts from 20:00 to 00:00 at MM:SS

Stopwatch Function

Press the stopwatch button (lower right corner of RC) to enter the stopwatch function and the timer displays "00 00". Press

OK to start, stop, or to resume the stopwatch timer.

Pre-Programmed Tabata Function

Tabata timer consists of 8 rounds, with 20-second intense workout time followed by 10-second rest time. There is one beep when each workout time ends and two beeps once rest time ends.

Press **TBT** for Tabata timer mode and the timer displays "00:00".

Press **OK** to start, stop, or resume the Tabata timer.

Pre-Programmed Fight Gone Bad Function

FGB Mode consists of three rounds, with 5-minute workout period followed by 1-minute rest time. There is one beep when each workout time starts and two beeps once rest time starts.

Press **FGB** for FGB timer mode and the timer displays "17 00".

Press **OK** to start, stop, or resume the FGB timer.