



## MULTI TIMER

Art. 152-01, Art. 152-04

ENGLISH	INSTALLATION AND USER MANUAL	4
ITALIANO	MANUALE DI INSTALLAZIONE E USO	12
ESPAÑOL	MANUAL DE INSTALACIÓN Y USO	20
FRANÇAIS	MODE D'EMPLOI ET D'INSTALLATION	28
DEUTSCH	BENUTZERHANDBUCH	36





**Art.152-01  
MULTI TIMER**

- Wall version
- Versione da parete
- Versión de pared
- Version de paroi
- Wandausführung



**Art.152-04  
MULTI TIMER**

- Table version
- Versione da tavolo
- Versión de sobremesa
- Version de table
- Tischausführung



**(Option) Art.852 Box 04**

- Transport case
- Valigia per trasporto
- Maletín
- Valise
- Handkoffer für den Transport



**(Option) Art.152-10**

- Infrared Remote Control
- Telecomando ad infrarossi
- Control remoto a rayos infrarrojos
- Télécommande à l'infrarouge
- Fernbedienung mit Infrarotstrahlen

# MULTI TIMER

Art. 152-01, Art. 152-04

## Table of contents

General information	4	Operation	6
Installing the MT	6	Programming	8
Keypad	6	Maintenance	11

## 1. General information

### 1.1. Purpose

This manual provides the necessary information for the correct use of **Multi Timer** (art.152-01, art.152-04), also indicated “**MT**” in this document. We suggest you keep the manual for the duration of the product’s life.

### 1.2. Product description

**MT** is ideal for programming, timing, displaying and acoustically signaling time intervals (minutes:seconds) during workout programs. It is recommended especially for sportspeople, trainers and gyms.

Its programing flexibility allows several workout modes.

It can be managed with the local keypad or with an infrared remote control.

It is available in the wall mount version (art.152-01) or table top version (art.152-04).

### 1.3. Symbols used in the manual

Portions of the text which are of particular importance in regards to the safety or proper use of the product are indicated by the following symbols.



**Warning:**

risk of danger or injury to persons if instructions or the necessary precautions are not followed.



**Caution:**

situations that could cause damage to your device or other equipment.



**Note:**

important information on product use.

## 1.4. Technical features

Power supply:	100-240V, 50/60Hz, 0.2A
Temperature:	-10 ... +70 °C (storage) 0 ... +50 °C (operating)
Relative humidity (without condensation):	10 ... 95% (storage) 20 ... 90% (operating)
Altitude:	12000m (storage) 2000m (operating)
Size (Width x Height x Depth):	56 x 19 x 4 cm (wall version, art.152-01 ) 56 x 23.5 x 9 cm (table version, art.152-04) 11 x 4.9 x 2.2 cm (remote control)
Digits size:	9 x 4 cm
Weight:	1.6 kg (wall version, art.152-01) 2.05 kg (table version, art.152-04) 0.17 kg (remote control)
Battery of the remote control:	alkaline, 9V, 16 x 45 x 26 mm, typical lifespan: 2 years

## 1.5. Safety warning



- It is absolutely mandatory that the installation of the product and the electrical system are designed and implemented by qualified technicians, in compliance with regulations in effect in the country where installation takes place.
- Before carrying out any configuration or maintenance operation, disconnect the power supply from the product.
- The opening of the case and the configuration of the product must be carried out only by a qualified technician.
- Do not expose the product to heat sources, to water or to rain.
- Do not crush, pull, bend, excessively twist or modify the power supply cable. Also, do not use the power cable if it has been damaged.

## 1.6. Guarantee



The guarantee is valid for two years starting from the date of purchase and includes free repair for any defects in materials or construction. The guarantee does not include shipping costs. Batteries are not included in the warranty. More information on guarantee and post-sale support can be found at [www.favero.com](http://www.favero.com).

## 1.7. Disposal of product

Please dispose of your product in a manner most compatible with the environment and in accordance with federal or state laws, reusing parts and recycling components and materials when possible.



When this crossed-out waste bin symbol is attached to a product it signifies the product should be disposed of in a separate container from other waste.

The sorted waste collection of the present device is organized and managed by the manufacturer. Users who wish to dispose of their present device should contact the manufacturer and follow the procedure indicated for separate waste collection.

Ensuring proper sorted waste collection, in accordance with environmental standards, for the disposal of further devices helps to protect the environment and the health of persons from any damaging effects. It also favors the reuse and recycling of materials.

Administrative sanctions, in accordance with regulations in effect, will be applied for any improper or abusive disposal of the product on part of the holder.

## 1.8. Compliance with EU regulations

The product meets the essential requirements of the Electromagnetic Compatibility and Safety for electronic devices, in accordance with European directives:

- **2014/30/EU** of 26 February 2014,
- **2014/35/EU** of 26 February 2014,
- **2011/65/EU** of 8 June 2011.

## 2. Installing the MT



Since every **MT** is provided with a power supply cable and plug, we suggest that a power cord socket controlled by an easily accessible switch be placed nearby.

Before installing the **MT** on the wall (art.152-01), we suggest first running a preliminary test by temporarily connecting the device to the mains power supply. Fix **MT** to the wall with two screws or wall anchors.



Before plugging in the device, make sure that the data on the power supply rating plate is compatible with that of the mains power supply.

## 3. Keypad

The local and remote control keypad is provided with the following keys.



To turn the device to stand-by.



To access the programming functions.



To select the previous parameter during programming.



To select the workout program.



To change the timer value.



To select the following parameter during programming.



To start the timer.



Not used.



To increase the parameter value.



To stop the timer.



Not used.



To decrease the parameter value.

## 4. Operation

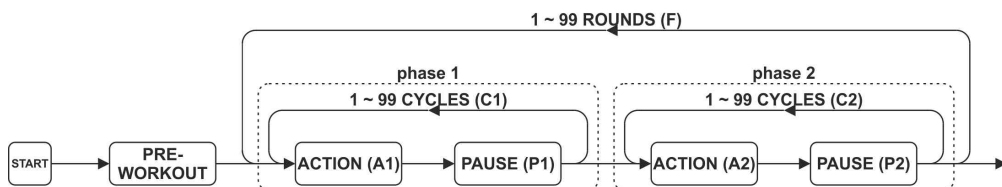
**MT** programmes and stores the time intervals of 9 “**workout programs**”. It also times and displays the program in course and signals the events with acoustic signals.

#### 4.1. What a workout program is

A **“workout program”** consists of (*Fig. 4.1*):

1. An optional start interval (PRE-WORKOUT).
2. A sequence of PHASES, each one formed of CYCLES:
  - a time interval (ACTION) to perform the exercises,
  - a time interval (PAUSE) for recovery.

The entire sequence of PHASES can be performed several times and are called ROUNDS.

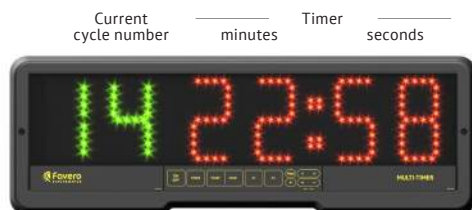


*Fig. 4.1* Example of workout program consisting of pre-workout and 2 phases.

#### 4.2. Displayed data and acoustic signals

**MT** displays the ACTION and PAUSE times and the current CYCLE number. It also uses different length sounds to signal the various events occurring during the **“workout program”**.

*Fig. 4.2* shows the information displayed by the **MT** during the timing phase; PAUSE shows only one separation point between minutes and seconds.



*Fig. 4.2* Data displayed by the **MT** while timing.

The following events are acoustically signaled with different sound modes:

- PRE-WORKOUT end: 3 sounds (short duration) in the last 3 seconds,
- ACTION start: 1 sound (medium duration) - ACTION end: 1 sound (long duration),
- end of the entire **“workout program”**: 3 sounds (long duration).

You can also program the emission of a sound as follows:

- At regular intervals (cadence) during each ACTION, to synchronize the workout exercises;
- At time intervals before the end of each ACTION and PAUSE.

#### 4.3. Selecting, starting and stopping a workout program

To select a “workout program”:

- press the [TIMER] key several times until the desired “workout program” is displayed (“t1”, “t2”, ..., “t9”), and
- within 3 seconds press [STOP]<sup>1</sup>.

Press [START] and [STOP] to start and stop timing. You can program timing forward or backward.

#### 4.4. Modifying the timer

With the timer stopped: press [#] and then change its value with [+] and [-] (keeping them pressed, the change is rapid, only for the local keypad). At the end, press [#] again to confirm the changes or press the other keys to delete the changes.

### 5. Programming

You can set the specific parameters of each of the nine (9) “workout programs” and the general parameters valid for all the programs. Use the arrow keys [←] and [→] to scroll the parameters; you can modify the values of these parameters with the keys [+] and [-] (on the local keypad, keep them pressed to rapidly change the values).

“Fig. 5.1” shows the data displayed on the MT while programming.



Fig. 5.1 Data displayed on the MT while programming.

#### 5.1. General parameters

To access the programming functions press [PROG]. Press [PROG] or [ON-OFF] again to quit the programming mode.

Identifier	Description	Parameter		
		min	default	max
H1	Timing modes ( <b>dn</b> : downward, <b>uP</b> : upward).	dn	uP	uP
H2	Sound type ( <b>trilling</b> : 1, <b>continuous</b> : 2).	1	2	2
H3	Sound volume ( <b>off</b> : 0, <b>low</b> : 1, <b>medium</b> : 2, <b>high</b> : 3).	0	2	3
H4	PRE-WORKOUT duration (minutes:seconds).	0:00	0:10	99:00
H5	Regular sound emission interval - cadence (seconds).	0	0	60

<sup>1</sup>. Press [START] instead of [STOP] to start timing immediately.



H6	Time interval before ACTION end acoustic signal (minutes:seconds).	0:00	0:00	99:00
H7	Time interval before PAUSE end acoustic signal (minutes:seconds).	0:00	0:00	99:00

## 5.2. Specific parameters

To access programming functions (“Fig. 5.2”):

- press [TIMER] several times until the desired “workout program” is displayed (“t1”, “t2”, ..., “t9”), and then
- press [PROG] within 3 seconds.

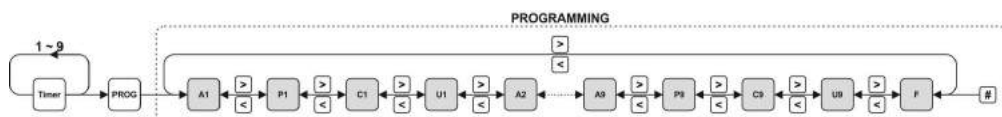


Fig. 5.2 Timer parameters programming flow.

For each “workout program” you can determine up to nine (9) successive PHASES, each containing the following parameters.

Identifier	Parameters of a “workout program”		Value		
	Item	Description	min	default	max
1	A1	Workout time - ACTION (minutes:seconds).	0:00	1:00	99:00
	P1	Rest time - PAUSE (minutes:seconds).	0:00	0:30	99:00
	C1	Number of cycles - CYCLES.	1	1	99
	U1	Increase of the workout time at each cycle.	-9:55	0:00	10:00
2	A2	Workout time - ACTION (minutes:seconds).	0:00	0:00	99:00
	P2	Rest time - PAUSE (minutes:seconds).	0:00	0:00	99:00
	C2	Number of cycles - CYCLES.	1	1	99
	U2	Increase of the workout time at each cycle.	-9:55	0:00	10:00
...					
3	A9	Workout time - ACTION (minutes:seconds).	0:00	0:00	99:00
	P9	Rest time - PAUSE (minutes:seconds).	0:00	0:00	99:00
	C9	Number of cycles - CYCLES.	1	1	99
	U9	Increase of the workout time at each cycle.	-9:55	0:00	10:00
F		Number of program ROUNDS.	1	1	99

The '**F**' parameter represents the number of ROUNDS. It makes it possible to repeat the entire "**workout program**". Use the [#] key to select this parameter without scrolling all the previous parameters ("Fig. 5.2").

At each CYCLE, you can increase or decrease the ACTION time by a '**Un**' value, so as to perform "**workout programs**" with "pyramid" times (chapter 5.3).

To perform one phase after another, set an ACTION time different from null for the second phase. For example, with A2 = 2:30 at the end of phase 1, phase 2 will be automatically started.

Press [**PROG**] or [**ON-OFF**] again to quit the programming mode.

### 5.3. Programming example

---

For a second "**workout program**" as here described:

- 30 pre-workout seconds before start;
- 1 minute workout + 30 rest seconds, for 5 times;
- pyramid workout times from 2 to 4 minutes (and vice versa) in 3 cycles + 1 rest minute;
- the above must be repeated twice;
- acoustic synchronization of the exercises every 15 seconds (cadence).

Proceed as follows:

1. Press [**PROG**] to access the general parameter setting. The **MT** displays parameter **H1** (timing mode) and its current value.
2. With [>] scroll the parameters up to **H4** (PRE-WORKOUT); using the keys [+] and [-] increase/decrease the parameter value to "**0:30**".
3. Set the following parameter (cadence) **H5** = "**0:15**".
4. Quit the programming mode by pressing [**PROG**].
5. Press [**TIMER**] several times until "**t2**" is displayed, then press [**PROG**] to access the specific parameters of the "**workout program**".
6. The **MT** displays the parameter **A1** and its current value; increase/decrease this value to "**1:00**", then pass to the following parameter.
7. Set **P1** = "**0:30**", **C1** = **5** e **U1** = "**0:00**": the programming of PHASE 1 has been completed; press [>] to pass to the first parameter of the following phase.
8. In the second PHASE, set **A2** = "**2:00**", **P2** = "**1:00**", **C2** = **3** and **U2** = "**1:00**".
9. Then set PHASE 3 as follows: **A3** = "**4:00**", **P3** = "**1:00**", **C3** = **3** e **U3** = "**-1:00**".
10. Make sure that **A4** is null, then press [#] to program **F** = **2**. Press [**PROG**] to quit the programming mode.

In “Fig. 5.3” shows the progress flow of the times given in the example.

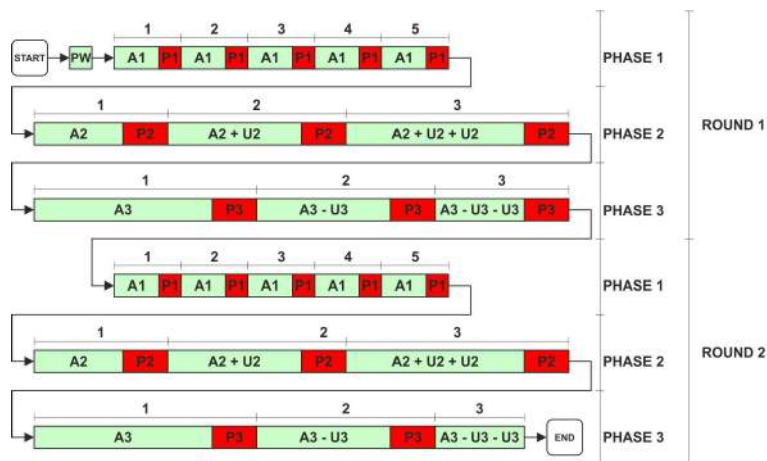


Fig. 5.3 Progress flow of the times given in the example.

## 6. Maintenance

The product does not require special maintenance.

### 6.1. Replacement of the remote control battery

1. Unscrew the two back screws to open the remote control case.
2. Replace the exhausted battery with a new one and make sure that the polarities match.
3. Screw the case back on. Pay attention not to damage the connection wires.



Exhausted batteries are considered special wastes. Do not dispose of batteries in household waste but instead dispose of them in specific waste collection centers.

### 6.2. Cleaning the front piece



Use a very soft clean cloth dampened with alcohol. Do not use aggressive cleaning products.

# MULTI TIMER

Art. 152-01, Art. 152-04

## Indice

Generalità	12	Funzionamento	14
Installazione	14	Programmazione	16
Tastiera	14	Mantenimento	19

## 1. Generalità

### 1.1. Scopo del manuale

Il presente manuale fornisce le indicazioni necessarie per un corretto utilizzo del prodotto **Multi Timer** (art.152-01, art.152-04), di seguito denominato "**MT**". Vi consigliamo di custodire il manuale per tutta la vita del prodotto.

### 1.2. Descrizione del prodotto

**MT** è ideale per programmare, cronometrare, visualizzare e segnalare acusticamente gli intervalli di tempo (minuti:secondi) dei programmi di allenamento; è indicato soprattutto per gli sportivi, gli allenatori e le palestre.

La sua flessibilità di programmazione vi consente la realizzazione di svariate modalità di allenamento. Potete gestirlo in locale, tramite tastiera a membrana, oppure a distanza, con telecomando ad infrarossi.

È disponibile nella versione da parete (art.152-01) e da tavolo (art.152-04).

### 1.3. Simboli usati nel manuale

Le parti del testo che presentano una particolare importanza per la sicurezza o per un adeguato uso del prodotto sono evidenziate dai seguenti simboli.

**Avvertenza:**

possibile pericolo per le persone se non sono seguite le istruzioni o non si adottano le necessarie precauzioni.

**Attenzione:**

indica situazioni che potrebbero causare danni al vostro dispositivo o ad altri apparecchi.

**Nota:**

informazioni importanti sull'uso del prodotto.

## 1.4. Caratteristiche tecniche

Alimentazione:	100-240V, 50/60Hz, 0,2A
Temperatura:	-10 ... +70 °C (immagazzinamento) 0 ... +50 °C (operativa)
Umidità relativa (senza condensa):	10 ... 95% (immagazzinamento) 20 ... 90% (operativa)
Altitudine:	12000m (immagazzinamento) 2000m (operativa)
Dimensioni (larghezza x altezza x profondità):	56 x 19 x 4 cm (versione da parete, art.152-01 ) 56 x 23,5 x 9 cm ( versione da tavolo, art.152-04) 11 x 4,9 x 2,2 cm (telecomando)
Dimensione cifre:	9 x 4 cm
Peso:	1,6 kg (versione da parete, art.152-01) 2,05 kg (versione da tavolo, art.152-04) 0,17 kg (telecomando)
Batteria telecomando:	alcalina, 9V, 16 x 45 x 26 mm, durata tipica: 2 anni

## 1.5. Avvertenze di sicurezza



- È assolutamente obbligatorio che l'installazione del prodotto e l'impianto elettrico siano progettati e realizzati da tecnici qualificati ed in conformità con le normative in vigore nello Stato di installazione.
- Prima di eseguire qualsiasi operazione di configurazione o manutenzione, scollegare l'alimentazione dal prodotto.
- L'apertura dell'involucro e la configurazione del prodotto deve essere fatta solo da un tecnico qualificato.
- Non esponete il prodotto a fonti di calore eccessive, all'acqua o alla pioggia.
- Non schiacciate, tirate, piegate, attorcigliate eccessivamente o modificate il cavo di alimentazione, inoltre non usatelo se risulta danneggiato.

## 1.6. Garanzia



La garanzia è di 2 anni dalla data del documento di acquisto e comprende la riparazione gratuita per difetti di materiali o di costruzione; non comprende le spese di trasporto. Le batterie non sono incluse nella garanzia. Maggiori informazioni sulla garanzia e sull'assistenza post-vendita si trovano nel sito [www.favero.com](http://www.favero.com).

## 1.7. Smaltimento del prodotto

Si raccomanda di smaltire il prodotto alla fine della sua vita utile in modo ambientalmente compatibile, riusando parti dello stesso e riciclandone componenti e materiali.



Il simbolo del cassetto barrato riportato sull'apparecchio o sulla confezione indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti. La raccolta differenziata della presente apparecchiatura giunta a fine vita è organizzata e gestita dal produttore. L'utente che vorrà disfarsi della presente apparecchiatura dovrà quindi contattare il produttore e seguire il sistema che questo ha adottato per consentirne la

raccolta separata. L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il reimpiego e/o riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura. Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte del detentore comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative previste dalla normativa vigente.

## 1.8. Conformità alle normative Europee

Il prodotto soddisfa i requisiti essenziali della Compatibilità elettromagnetica e della Sicurezza applicabili alle apparecchiature elettroniche, come previsto dalle direttive europee:

- **2014/30/UE** del 26 febbraio 2014,
- **2014/35/UE** del 26 febbraio 2014,
- **2011/65/UE** del 8 giugno 2011.

## 2. Installazione



Poiché ogni **MT** viene fornito di un cavo di alimentazione con spina, consigliamo di predisporre nelle vicinanze una presa di alimentazione comandata da un interruttore facilmente accessibile.

Prima di procedere al fissaggio di **MT** alla parete (art.152-01), consigliamo di eseguire una prova di funzionamento preliminare collegandolo provvisoriamente alla rete di alimentazione. Fissare **MT** mediante due viti o tasselli.



Prima di inserire la spina ad una presa di corrente, controllare che i dati di targa dell'alimentazione siano compatibili con quelli della rete di distribuzione elettrica.

## 3. Tastiera

La tastiera locale e del telecomando è composta dai seguenti tasti.



Pone il dispositivo in stand-by.



Consente di accedere alla programmazione.



In programmazione, seleziona il parametro precedente.



Seleziona il programma di allenamento.



Permette di modificare il valore del cronometro.



In programmazione, seleziona il parametro successivo.



Avvia il cronometro.



Non usato.



Incrementa il valore del parametro.



Ferma il cronometro.



Non usato.



Decrementa il valore del parametro.

## 4. Funzionamento

**MT** vi consente di programmare e memorizzare gli intervalli di tempo di 9 "programmi di allenamento", cronometrare e visualizzare quello attivato, segnalarne gli eventi di conteggio con

l'emissione di suoni.

#### 4.1. Cos'è un programma di allenamento

Un "programma di allenamento" è formato da ("Fig. 4.1"):

1. un intervallo iniziale opzionale (PRE-WORKOUT);
2. una sequenza di FASI, ognuna composta da CICLI di:
  - un intervallo di tempo (AZIONE) per l'esecuzione degli esercizi,
  - un intervallo di tempo (PAUSA) per il recupero.

L'intera sequenza delle FASI può essere eseguita più volte, dette RIPRESE.

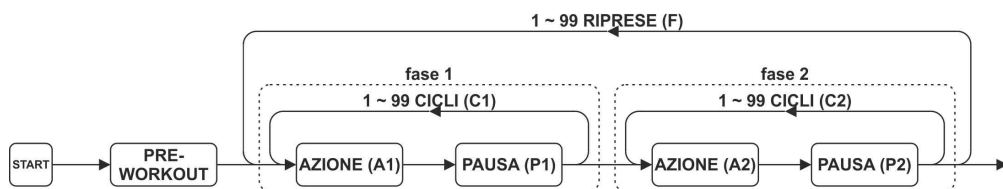


Fig. 4.1 Esempio di un programma di allenamento composto dall'intervallo di preparazione e da 2 fasi.

#### 4.2. Visualizzazioni e segnalazioni acustiche

**MT** visualizza i tempi di AZIONE e PAUSA, ed il numero di CICLO corrente; inoltre segnala con suoni di diversa durata i vari eventi che si succedono durante il "programma di allenamento".

In Fig. 4.2 sono indicate le visualizzazioni di **MT** durante il conteggio dei tempi; nella PAUSA è acceso solo un punto di separazione tra minuti e secondi.



Fig. 4.2 Visualizzazioni di **MT** nel conteggio del tempo.

Sono segnalati acusticamente con modalità diverse i seguenti eventi:

- fine PRE-WORKOUT, 3 suoni (durata breve) negli ultimi 3 secondi,
- inizio AZIONE (durata media) e fine AZIONE (durata lunga),
- fine dell'intero "programma di allenamento", 3 suoni (durata lunga).

Inoltre potete programmare l'emissione di un suono a:

- intervalli regolari (cadenza) durante ogni AZIONE, per sincronizzare l'esecuzione degli esercizi;
- un intervallo di tempo prima dello scadere di ogni AZIONE e PAUSA.

### 4.3. Selezione, avvio e arresto di un programma di allenamento

Per selezionare un “**programma di allenamento**”:

- premete più volte il tasto [TIMER] fino a visualizzare il “programma di allenamento” voluto (“t1”, “t2”, ..., “t9”);
- entro 3 secondi premete [STOP]<sup>1</sup>.

Con i tasti [START] e [STOP] avviate e fermate il conteggio. Potete programmare il conteggio del cronometro in avanti o a ritroso.

### 4.4. Modifica del cronometro

A cronometro fermo: premete il tasto [#] e quindi con i tasti [+] e [-] cambiatene il valore (tenendoli premuti il cambiamento avviene velocemente, solo per la tastiera locale). Alla fine premete ancora [#] per confermare le modifiche, gli altri tasti per cancellarle.

## 5. Programmazione

Potete impostare i parametri specifici di ognuno dei 9 “**programmi di allenamento**” ed i parametri generali, validi per tutti questi. I tasti [◀] e [▶] vi permettono di scorrere lungo i parametri; potete modificarne il valore con i tasti [+] e [-] (sulla tastiera locale, tenendoli premuti il cambiamento avviene velocemente).

In “Fig. 5.1” sono indicate le visualizzazioni del **MT** durante la programmazione.



Fig. 5.1 Visualizzazioni di **MT** in programmazione.

### 5.1. Parametri generali

Per accedere alla programmazione premete [PROG]. Premete ancora [PROG] oppure [ON-OFF] per uscire dalla programmazione.

Identificativo	Descrizione	Parametro		
		min	default	max
H1	Modalità di conteggio del tempo ( <b>dn</b> : a ritroso, <b>uP</b> : in avanti).	dn	uP	uP
H2	Tipo di suono ( <b>trillante</b> : 1, <b>continuo</b> : 2).	1	2	2
H3	Volume del suono ( <b>off</b> : 0, <b>basso</b> : 1, <b>medio</b> : 2, <b>alto</b> : 3).	0	2	3
H4	Durata PRE-WORKOUT (minuti:secondi).	0:00	0:10	99:00
H5	Intervallo di emissione cadenzata di un suono (secondi).	0	0	60

1. Premete [START] anziché [STOP] per avviare subito il conteggio.



H6	Intervallo di tempo per l'avviso sonoro di fine AZIONE (minuti:secondi).	0:00	0:00	99:00
H7	Intervallo di tempo per l'avviso sonoro di fine PAUSA (minuti:secondi).	0:00	0:00	99:00

## 5.2. Parametri specifici

Per accedere alla programmazione ("Fig. 5.2"):

- premete più volte il tasto [TIMER] fino a visualizzare il "programma di allenamento" voluto ("t1", "t2", ..., "t9");
- entro 3 secondi premete [PROG].

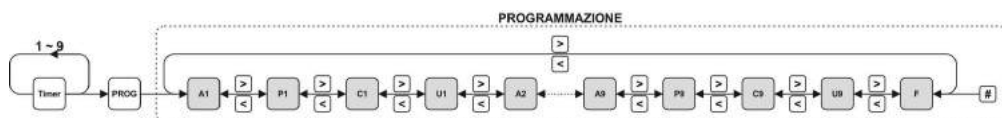


Fig. 5.2 Flusso di programmazione dei parametri di un Timer.

Per ogni "programma di allenamento" potete definire fino a 9 FASI successive, ognuna composta dai seguenti parametri.

Fase	Parametri di un "programma di allenamento"		Valore		
	Item	Descrizione	min	default	max
1	A1	Tempo di lavoro - AZIONE (minuti:secondi).	0:00	1:00	99:00
	P1	Tempo di riposo - PAUSA (minuti:secondi).	0:00	0:30	99:00
	C1	Numero di cicli - CICLI.	1	1	99
	U1	Incremento del tempo di lavoro ad ogni ciclo.	-9:55	0:00	10:00
2	A2	Tempo di lavoro - AZIONE (minuti:secondi).	0:00	0:00	99:00
	P2	Tempo di riposo - PAUSA (minuti:secondi).	0:00	0:00	99:00
	C2	Numero di cicli - CICLI.	1	1	99
	U2	Incremento del tempo di lavoro ad ogni ciclo.	-9:55	0:00	10:00
...					
3	A9	Tempo di lavoro - AZIONE (minuti:secondi).	0:00	0:00	99:00
	P9	Tempo di riposo - PAUSA (minuti:secondi).	0:00	0:00	99:00
	C9	Numero di cicli - CICLI.	1	1	99
	U9	Incremento del tempo di lavoro ad ogni ciclo.	-9:55	0:00	10:00
F		Numero di RIPRESE del programma.	1	1	99

Il parametro 'F' è il numero di RIPRESE: vi consente di ripetere più volte l'intero "programma di allenamento". Con il tasto [#] potete selezionare questo parametro senza scorrere tutti i precedenti ("Fig. 5.2"). Ad ogni CICLO, potete incrementare o decrementare il tempo di AZIONE del valore di 'Un'; in tal modo siete in grado di realizzare "programmi di allenamento" con tempi a "piramide" (cap. 5.3).

Per far seguire una fase con l'esecuzione della successiva, impostate nella seconda un tempo di AZIONE non nullo. Ad esempio, con A2 = 2:30, al termine della fase 1 viene automaticamente avviata la fase 2.

Premete ancora [PROG] oppure [ON-OFF] per uscire dalla programmazione.

### 5.3. Esempio di programmazione

---

Volete definire il secondo "programma di allenamento" nel seguente modo:

- 30 secondi di preparazione prima dell'avvio;
- 1 minuto di lavoro + 30 secondi di recupero, per 5 volte;
- piramide di tempi di lavoro da 2 a 4 minuti (e viceversa) in 3 cicli + 1 minuto di recupero;
- il tutto deve essere ripetuto 2 volte;
- sincronizzazione acustica degli esercizi ogni 15 secondi (cadenza).

Procedete nel seguente modo:

1. Premete [PROG] per accedere alla programmazione dei parametri generali. MT visualizza il parametro "H1" (modo conteggio) ed il suo valore attuale.
2. Con il tasto [>] scorrete i parametri fino ad arrivare ad "H4" (PRE-WORKOUT); mediante i tasti [+] e [-] portate il parametro al valore "0:30".
3. Impostate il parametro successivo (cadenza) "H5" = "0:15".
4. Uscite dalla programmazione con [PROG].
5. Premete più volte il tasto [TIMER] fino a visualizzare "t2", quindi premete [PROG] per accedere ai parametri specifici del "programma di allenamento".
6. MT visualizza sul display il parametro "A1" ed il suo valore attuale; portatelo al valore "1:00", poi passate al parametro successivo.
7. Impostate "P1" = "0:30", "C1" = 5 e "U1" = "0:00": avete completato la programmazione della FASE 1; con il tasto [>] passate al primo parametro della fase successiva.
8. Nella seconda FASE configurate "A2" = "2:00", "P2" = "1:00", "C2" = 3 e "U2" = "1:00".
9. Successivamente impostate la FASE 3 con "A3" = "4:00", "P3" = "1:00", "C3" = 3 e "U3" = "-1:00".
10. Assicuratevi che "A4" sia nullo, quindi premete il tasto [#] per programmare "F" = 2. Con [PROG] uscite dalla programmazione.

In “Fig. 5.3” viene mostrato il flusso di esecuzione dei tempi dell'esempio.

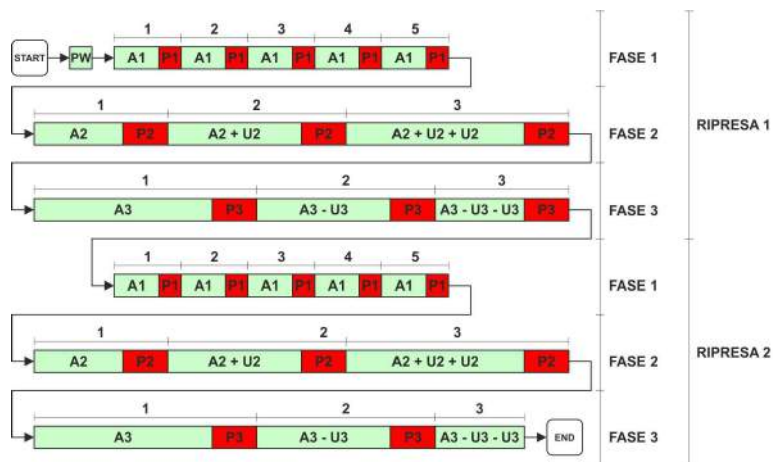


Fig. 5.3 Flusso di esecuzione dei tempi dell'esempio.

## 6. Manutenimento

Il prodotto non richiede particolare manutenzione.

### 6.1. Sostituzione della batteria del telecomando

1. Aprite il contenitore del telecomando, svitando le due viti sul retro.
2. Sostituite la batteria esaurita con una nuova, rispettandone la polarità dei contatti.
3. Chiudete il contenitore con le viti, facendo attenzione a non rovinare i fili di collegamento.



Le batterie esaurite sono considerate rifiuti speciali. Si raccomanda di non gettarle nei rifiuti domestici, ma di consegnarle ai centri di raccolta

### 6.2. Pulizia del frontale



Usate un panno morbidissimo inumidito di alcool. Non usate detergenti aggressivi.

# MULTI TIMER

Art. 152-01, Art. 152-04

## Índice general

Información general	20	Funcionamiento	22
Instalación del MT	22	Programación	24
Teclado	22	Mantenimiento	27

## 1. Información general

### 1.1. Objetivo del manual

Este manual contiene todas las indicaciones necesarias para utilizar correctamente el **Multi Timer** (art.152-01, art.152-04), en adelante “**MT**”. Recomendamos guardar el manual durante toda la vida útil del producto.

### 1.2. Descripción del producto

**MT** es el equipo ideal para programar, cronometrar, ver y señalar acústicamente los intervalos de tiempo (minutos:segundos) de los programas de entrenamiento. Es indicado especialmente para deportistas, entrenadores y gimnasios. Su flexibilidad de programación permite realizar toda una variedad de modos de entrenamiento. Puede ser utilizado en modo local, mediante su teclado de membrana, o bien a distancia, con un mando a infrarrojos. Está disponible en versión de pared (art.152-01) y de sobremesa (art.152-04).

### 1.3. Símbolos usados en el manual

Las partes de texto de especial importancia para la seguridad o para un uso correcto del producto van remarcadas con los símbolos siguientes:

**Advertencia:**

peligro para las personas si no se siguen las instrucciones o no se adoptan las debidas precauciones.

**Precaución:**

situaciones que pueden provocar daños al dispositivo o a otros equipos.

**Nota:**

información importante sobre el uso del producto.

## 1.4. Especificaciones técnicas

Alimentación:	100-240V, 50/60Hz, 0,2A
Temperatura:	-10 ... +70 °C (almacenamiento) 0 ... +50 °C (funcionamiento)
Humedad relativa (sin condensación):	10 ... 95% (almacenamiento) 20 ... 90% (funcionamiento)
Altitud:	12000m (almacenamiento) 2000m (funcionamiento)
Dimensiones (Anchura x Altura x Profundidad):	56 x 19 x 4 cm (versión de pared, art.152-01 ) 56 x 23,5 x 9 cm (versión de sobremesa, art.152-04) 11 x 4,9 x 2,2 cm (control remoto)
Dimensiones dígitos:	9 x 4 cm
Peso:	1,6 kg (versión de pared, art.152-01) 2,05 kg (versión de sobremesa, art.152-04) 0,17 kg (control remoto)
Batería del control remoto:	alcalina, 9V, 16 x 45 x 26 mm, duración típica: 2 años

## 1.5. Aviso de seguridad



- La instalación del producto y la instalación eléctrica deben ser diseñados y realizados absolutamente por técnicos cualificados de conformidad con las normas vigentes del país donde se realiza la instalación.
- Antes de efectuar cualquier operación de configuración o mantenimiento, cortar la alimentación del producto.
- La apertura de la caja y la configuración del producto deben ser efectuadas exclusivamente por un técnico cualificado.
- No exponer el producto a fuentes de calor ni al agua (lluvia).
- No aplastar, tirar, doblar, retorcer demasiado ni modificar el cable de alimentación. No usarlo si está dañado. Cuando el producto no sea utilizado, desconectarlo de la red eléctrica.

## 1.6. Garantía



Les recordamos que la garantía tiene una validez de 2 años a partir de la fecha de compra y comprende la reparación gratuita de defectos de materiales o de construcción. No cubre los gastos de transporte. La batería no está incluida en la garantía. Para más información sobre la garantía y asistencia al cliente remitirse a la página web [www.favero.com](http://www.favero.com).

## 1.7. Eliminación del producto

Recomendamos eliminar el producto al final de su vida útil de manera respetuosa con el ambiente, reutilizando partes del mismo y reciclando sus componentes y materiales.



El símbolo del contenedor de basura tachado, sobre el aparato o sobre el embalaje, indica que el producto debe ser eliminado a parte de los demás desechos al final de su vida útil. De la recogida selectiva de este equipo se ocupa el productor. El usuario que desee deshacerse de este equipo, deberá ponerse en contacto con el productor y seguir el sistema adoptado por éste para su recogida separada.

La correcta recogida selectiva previa al reciclaje, tratamiento y eliminación del equipo de manera respetuosa con el ambiente evita perjuicios al ambiente y a la salud y favorece la reutilización y reciclaje de los materiales que componen el equipo. La eliminación ilegal del producto por parte del propietario implica la aplicación de las sanciones administrativas previstas por las leyes vigentes.

## 1.8. Conformidad con la normativa UE

El producto cumplen con los requisitos esenciales de compatibilidad electromagnética y de seguridad aplicables a los equipos electrónicos, como tienen previsto las directivas europeas:

- **2014/30/UE** del 26.02.2014,
- **2014/35/UE** del 26.02.2014,
- **2011/65/UE** del 8.06.2011.

## 2. Instalación del MT



Dado que todos los **MT** llevan su propio cable de alimentación con enchufe, aconsejamos que se ponga cerca una toma de alimentación mandada por un interruptor de acceso fácil. Antes de instalar el **MT** en la pared (art.152-01), recomendamos efectuar una prueba de funcionamiento conectándolo a la red de alimentación. Colgar el **MT** utilizando dos tornillos o tacos.



Antes de enchufar el aparato a una toma de corriente, comprobar que los datos de la placa de características sean compatibles con los de la red de suministro eléctrico.

## 3. Teclado

El teclado del equipo y del mando a distancia tienen las teclas siguientes.



Pone el dispositivo en stand-by.



Permite entrar en el menú de programación.



Durante la programación, selecciona el parámetro anterior.



Selecciona el programa de entrenamiento.



Permite modificar el valor del cronómetro.



Durante la programación, selecciona el parámetro siguiente.



Pone en marcha el cronómetro.



No utilizado.



Aumenta el valor del parámetro.



Para el cronómetro.



No utilizado.



Disminuye el valor del parámetro.

## 4. Funcionamiento

**MT** permite programar y guardar los intervalos de tiempo de 9 “**programas de entrenamiento**”, cronometrar y ver el programa activo en ese momento, además de señalar los eventos cronometrados mediante señales acústicas.

#### 4.1. ¿Qué es un programa de entrenamiento?

Un “programa de entrenamiento” está formado por (“Fig. 4.1”):

1. Un intervalo de calentamiento opcional (PRE-WORKOUT);
2. Una secuencia de FASES, cada una compuesta por CICLOS de:
  - un intervalo de tiempo (ACCIÓN) para la realización de los ejercicios,
  - un intervalo de tiempo (PAUSA) para descansar y recuperarse.

Toda la secuencia de cada FASE puede ser realizada varias veces (VUELTAS).

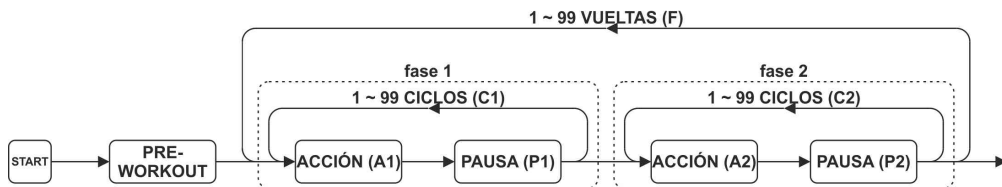


Fig. 4.1 Ejemplo de un programa de entrenamiento constituido por el intervalo de calentamiento y 2 fases.

#### 4.2. Información mostrada y señales acústicas

**MT** muestra los tiempos de ACCIÓN y de PAUSA, así como el número de CICLO corriente. El equipo emite, además, una señal acústica de distinta duración para señalar los distintos eventos que tienen lugar durante el “programa de entrenamiento”.

En la “Fig. 4.2” se ilustra la información mostrada en el **MT** mientras el equipo cuenta los tiempos. Durante la PAUSA sólo hay encendido un punto de separación entre los minutos y los segundos.



Fig. 4.2 Información mostrada en el MT durante la cuenta del tiempo.

Se señalan acústicamente de distintas maneras los eventos siguientes:

- final del PRE-WORKOUT, 3 pitidos (de breve duración) en los últimos 3 segundos;
- inicio de la ACCIÓN (de mediana duración) y final de la ACCIÓN (de larga duración);
- final del “programa de entrenamiento”, 3 pitidos (de larga duración).

Es posible, además, programar la emisión de una señal acústica a:

- intervalos regulares (cadencia) durante cada ACCIÓN, para sincronizar la ejecución de los ejercicios;
- un intervalo de tiempo antes de finalizar cada ACCIÓN y PAUSA.

### 4.3. Selección, puesta en marcha y parada de un programa de entrenamiento

Para cargar un “programa de entrenamiento”:

- pulsar varias veces la tecla [TIMER] hasta llegar al “programa de entrenamiento” deseado (“t1”, “t2”, ..., “t9”);
- pulsar [STOP]<sup>1</sup> antes de 3 segundos.

Usar las teclas [START] y [STOP] para poner en marcha y parar la cuenta del tiempo, respectivamente. El cronómetro puede ser programado para contar adelante o atrás.

### 4.4. Modificar el cronómetro

Con el cronómetro parado, pulsar la tecla [#]; a continuación, con las teclas [+] y [-] cambiar el valor (manteniendo pulsadas las teclas, el valor cambia rápidamente, pero sólo con el teclado del equipo). Por último, pulsar otra vez [#] para confirmar los cambios, o las demás teclas para anularlos.

## 5. Programación

Es posible configurar los parámetros específicos de los 9 “programas de entrenamiento”, así como sus parámetros generales. Las teclas [◀] y [▶] permiten recorrer los parámetros, que pueden ser modificados utilizando las teclas [+] y [-] (en el teclado del equipo, manteniendo las teclas apretadas, el valor cambia rápidamente).

En la “Fig. 5.1” se ilustra la información mostrada en el MT durante la programación.



Fig. 5.1 Información mostrada en el MT durante la programación.

### 5.1. Parámetros generales

Para entrar en el menú de programación pulsar [PROG]. Pulsar de nuevo [PROG] o bien [ON-OFF] para salir del menú de programación.

Identificador	Descripción	Parámetro	Valor		
			min	por defecto	máx
H1	Modo de cuenta del tiempo ( <b>dn</b> : atrás, <b>uP</b> : adelante).		dn	uP	uP
H2	Tipo de señal acústica ( <b>trinada</b> : 1, <b>continua</b> : 2).		1	2	2
H3	Volumen de la señal ( <b>off</b> : 0, <b>bajo</b> : 1, <b>intermedio</b> : 2, <b>alto</b> : 3).		0	2	3
H4	Duración PRE-WORKOUT (minutos:segundos).		0:00	0:10	99:00

1. Pulse [START] en lugar de [STOP] para empezar a contar de inmediato.



H5	Intervalo de emisión repetida de una señal acústica (segundos).	0	0	60
H6	Intervalo de tiempo para la señal acústica de final de ACCIÓN (minutos:segundos).	0:00	0:00	99:00
H7	Intervalo de tiempo para la señal acústica de final de PAUSA (minutos:segundos).	0:00	0:00	99:00

## 5.2. Parámetros específicos

Para entrar en el menú de programación (“Fig. 5.2”):

- pulsar varias veces la tecla [TIMER] hasta llegar al “programa de entrenamiento” deseado (“t1”, “t2”, ..., “t9”);
- pulsar [PROG] antes de 3 segundos.

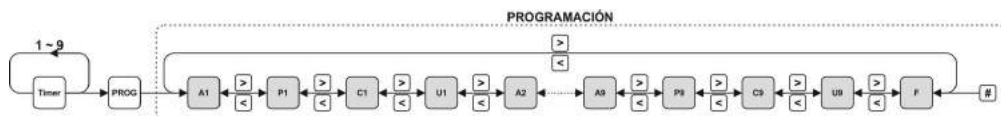


Fig. 5.2 Flujo de programación de los parámetros de un Timer.

En cada “programa de entrenamiento” se pueden determinar hasta 9 FASES consecutivas, cada una con los parámetros siguientes.

Fase	Parámetros de un “programa de entrenamiento”		Valor		
	Par.	Descripción	min	por defecto	máx
1	A1	Tiempo de entrenamiento - ACCIÓN (minutos:segundos).	0:00	1:00	99:00
	P1	Tiempo de descanso - PAUSA (minutos:segundos).	0:00	0:30	99:00
	C1	Número de ciclos - CICLOS.	1	1	99
	U1	Incremento del tiempo de entrenamiento en cada ciclo.	-9:55	0:00	10:00
2	A2	Tiempo de entrenamiento - ACCIÓN (minutos:segundos).	0:00	0:00	99:00
	P2	Tiempo de descanso - PAUSA (minutos:segundos).	0:00	0:00	99:00
	C2	Número de ciclos - CICLOS.	1	1	99
	U2	Incremento del tiempo de entrenamiento en cada ciclo.	-9:55	0:00	10:00
...					
3	A9	Tiempo de entrenamiento - ACCIÓN (minutos:segundos).	0:00	0:00	99:00
	P9	Tiempo de descanso - PAUSA (minutos:segundos).	0:00	0:00	99:00
	C9	Número de ciclos - CICLOS.	1	1	99
	U9	Incremento del tiempo de entrenamiento en cada ciclo.	-9:55	0:00	10:00
F		Número de VUELTAS del programa.	1	1	99

El parámetro '**F**' representa el número de VUELTAS que se da al programa: permite repetir varias veces todo el "**programa de entrenamiento**". Con la tecla [#] se puede seleccionar este parámetro sin recorrer todos los anteriores ("Fig. 5.2").

En cada CICLO se puede alargar o acortar el tiempo de ACCIÓN xx "minutos:segundos", indicado por el parámetro "**Un**"; de esta manera, se pueden realizar "**programas de entrenamiento**" con tiempos de progresión piramidal (cap.5.3).

Para que una fase sea ejecutada seguidamente a la otra, configurar en la segunda un tiempo de ACCIÓN distinto de cero. Por ejemplo, configurando A2 = 2:30, cuando termina la fase 1, se pone en marcha automáticamente la fase 2.

Pulsar de nuevo [**PROG**] o bien [**ON-OFF**] para salir del menú de programación.

### 5.3. Ejemplos de programación

Imaginemos que se desee determinar el segundo "**programa de entrenamiento**" de la manera siguiente:

- 30 segundos de calentamiento antes de iniciar;
- 1 minuto de ejercicio + 30 segundos de descanso, repetido 5 veces;
- pirámide de tiempos de ejercicio de 2 a 4 minutos (y viceversa) en 3 ciclos + 1 minuto de descanso;
- todo debe ser repetido 2 veces;
- sincronización acústica de los ejercicios cada 15 segundos (cadencia).

Para configurar dicho programa seguir las indicaciones siguientes:

1. Pulsar [**PROG**] para acceder a la programación de los parámetros generales. **MT** muestra el parámetro "**H1**" (modo de cuenta) y su valor actual.
2. Con la tecla [➤] recorrer los parámetros hasta llegar a "**H4**" (PRE-WORKOUT); usar las teclas [+] y [-] para poner el parámetro en "**0:30**".
3. Configurar el parámetro siguiente (cadencia) "**H5**" = "**0:15**".
4. Salir del menú de programación pulsando [**PROG**].
5. Pulsar la tecla [**TIMER**] varias veces hasta llegar a "**t2**"; a continuación, pulsar [**PROG**] para acceder a los parámetros específicos del "**programa de entrenamiento**".
6. En la pantalla del **MT** se muestra el parámetro "**A1**" y su valor actual; ponerlo en "**1:00**" y, luego, pasar al parámetro siguiente.
7. Configurar "**P1**" = "**0:30**", "**C1**" = 5 y "**U1**" = "**0:00**": se ha completado la programación de la FASE 1; con la tecla [➤] pasar al primer parámetro de la fase siguiente.
8. En la segunda FASE configurar "**A2**" = "**2:00**", "**P2**" = "**1:00**", "**C2**" = 3 y "**U2**" = "**1:00**".
9. A continuación, configurar la FASE 3 con "**A3**" = "**4:00**", "**P3**" = "**1:00**", "**C3**" = 3 y "**U3**" = "**1:00**".
10. Asegurarse de que "**A4**" sea igual a cero; luego, pulsar la tecla [#] para programar "**F**" = 2. Salir del menú de programación pulsando [**PROG**].

En la “Fig. 5.3” se ilustra el flujo de ejecución de los tiempos del ejemplo.

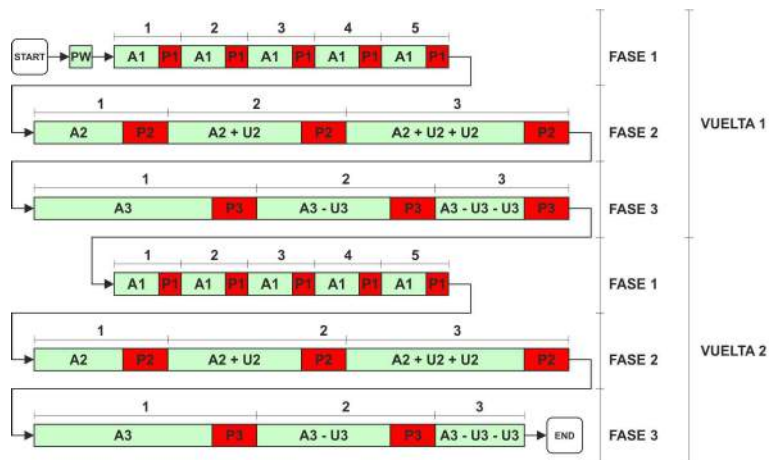


Fig. 5.3 Flujo de ejecución de los tiempos del ejemplo.

## 6. Mantenimiento

El producto no requiere un mantenimiento especial.

### 6.1. Cambiar la pila del mando a distancia

1. Abrir la caja del mando a distancia quitando los dos tornillos traseros.
2. Cambiar la pila gastada por otra nueva respetando la polaridad de los contactos.
3. Cerrar la caja atornillándola con cuidado de no estropear los cables de conexión.



Las pilas gastadas son desechos especiales. Se recomienda no tirarlas a la basura con los desechos domésticos. Deben ser llevadas a un punto de recogida de pilas

### 6.2. Limpieza del frente



Usar un paño suave mojado con un poco de alcohol. No usar detergentes agresivos.

# MULTI TIMER

Art. 152-01, Art. 152-04

## Table des matières

Informations générales	28	Fonctionnement	30
Installation du MT	30	Programmation	32
Clavier	30	Entretien	35

## 1. Informations générales

### 1.1. Objet du manuel

Ce mode d'emploi contient toutes les informations nécessaires pour utiliser correctement le produit **Multi Timer** (art.152-01, art.152-04), appelé ci-après "**MT**". Il est également recommandé de conserver le manuel pour toute la durée du produit.

### 1.2. Description du produit

**MT** est l'appareil idéal pour programmer, chronométrer, afficher et signaler acoustiquement les intervalles de temps (minutes:secondes) des programmes d'entraînement. L'appareil est sur tout indiqué pour les sportifs, les entraîneurs et les salles de gym. Sa flexibilité de programmation permet de réaliser plusieurs modalités d'entraînement.

L'appareil peut être utilisé en modalité locale, avec un clavier à membrane, ou bien à distance, avec une télécommande à infrarouges. Il est disponible en version murale (art.152-01) et de table (art.152-04).

### 1.3. Symbologie utilisée

Les parties de texte qui revêtent une importance particulière pour la sécurité ou pour l'utilisation correcte du produit sont surlignées par les symboles suivants:



**Avertissement:**

danger pour les personnes si les instructions données ne sont pas suivies ou les mesures de précaution requises ne sont pas adoptées.



**Attention:**

situations susceptibles d'endommager votre appareil ou d'autres équipements.



**Remarque:**

informations importantes concernant l'utilisation du produit.

## 1.4. Caractéristiques techniques

Alimentation électrique:	100-240V, 50/60Hz, 0,2A
Température:	-10 ... +70 °C (stockage) 0 ... +50 °C (fonctionnement)
Humidité relative (sans condensation):	10 ... 95% (stockage) 20 ... 90% (fonctionnement)
Altitude:	12000m (stockage) 2000m (fonctionnement)
Dimensions (Largeur x Hauteur x Profondeur):	56 x 19 x 4 cm (version de paroi, art.152-01 ) 56 x 23,5 x 9 cm (version de table, art.152-04) 11 x 4,9 x 2,2 cm (télécommande)
Dimensions des chiffres:	9 x 4 cm
Poids:	1,6 kg (version de paroi, art.152-01) 2,05 kg (version de table, art.152-04) 0,17 kg (télécommande)
Pile de la télécommande:	alcaline, 9V, 16 x 45 x 26 mm, durée typique: 2 ans

## 1.5. Consignes de sécurité



- L'installation du produit et l'installation électrique doivent absolument être réalisées par des techniciens qualifiés et conformément aux normes en vigueur dans le pays où l'équipement est installé.
- Avant toute opération de configuration ou entretien, coupez l'alimentation du produit.
- L'ouverture de la boîte et la configuration du produit doivent être effectuées exclusivement par un technicien qualifié.
- N'exposez pas le produit aux sources de chaleur ou à l'eau (pluie).
- N'écrasez, jetez, pliez, entortillez excessivement ou modifiez pas le câble d'alimentation. De plus, si le câble est endommagé, ne l'utilisez pas. Si le produit n'est pas utilisé, débranchez-le du réseau électrique.

## 1.6. Garantie



La garantie a une validité de 2 ans à partir de la date d'achat et couvre la réparation gratuite en cas de défauts de matériaux et de fabrication. Les frais de transport ne sont pas inclus. Les batteries sont exclus de la garantie. Pour d'autres informations concernant la garantie et le service post vente veuillez consulter le site [www.favero.com](http://www.favero.com).

## 1.7. Élimination du produit

Il est recommandé d'éliminer le produit à la fin de sa vie utile de façon respectueuse de l'environnement, en réutilisant des parties de ce dernier et en recyclant ses composants et matériaux.



Le symbole de la poubelle barrée d'une croix, appliqué sur l'appareil ou sur l'emballage, indique que le produit doit être collecté séparément des autres déchets à la fin de sa vie utile. C'est le producteur lui-même qui s'occupe de la collecte différenciée de cet appareil à la fin de sa vie utile. L'utilisateur souhaitant se libérer de cet appareil devra donc contacter le producteur et suivre le système de collecte différenciée mis en place par ce dernier.

La collecte différenciée de l'appareil qui précède le recyclage, le traitement et l'élimination dans le respect de l'environnement permet d'éviter toute dommage à l'environnement et problème de santé et de réutiliser ou de recycler les matériaux qui composent l'équipement. L'élimination non autorisée du produit de la part de l'utilisateur comporte l'application des sanctions administratives prévues par les normes en vigueur.

## 1.8. Conformité aux normes CE

Le produit est conforme à toutes les conditions essentielles requises concernant la compatibilité électromagnétique et la sécurité applicables aux équipements électroniques et prévues par les directives européennes:

- **2014/30/UE** du 26 Février 2014,
- **2014/35/UE** du 26 Février 2014,
- **2011/65/UE** du 8 Juin 2011.

## 2. Installation du MT



Chaque **MT** est équipé d'un câble d'alimentation avec une fiche. Nous recommandons d'aménager une prise d'alimentation à proximité, commandée par un interrupteur d'accès facile.

Avant de fixer le **MT** au mur (art.152-01), nous recommandons d'effectuer un essai de fonctionnement en connectant le **MT** au réseau d'alimentation provisoirement. Fixez le **MT** avec deux vis ou chevilles.



Avant de raccorder la fiche à une prise de courant, vérifiez la compatibilité des données d'alimentation indiquées sur l'appareil avec celles du réseau d'alimentation électrique.

## 3. Clavier

Le clavier de l'appareil et de la télécommande se composent des touches suivantes.



Met le dispositif en modalité stand-by.



Permet d'accéder au menu de programmation.



Pendant la programmation, sert à sélectionner le paramètre précédent.



Sélectionne le programme d'entraînement.



Permet de modifier la valeur du chrono.



Pendant la programmation, sert à sélectionner le paramètre suivant.



Démarre le chrono.



Non utilisé.



Augmente la valeur du paramètre.



Arrête le chrono.



Non utilisé.



Diminue la valeur du paramètre.

## 4. Fonctionnement

Le **MT** permet de programmer et sauvegarder les intervalles de temps de 9 "**programmes d'entraînement**", chronométrer et afficher celui actif, et signaler les événements de comptage avec des signaux acoustiques.

#### 4.1. Qu'est-ce qu'un programme d'entraînement?

Un "programme d'entraînement" se compose de ("Fig. 4.1"):

1. un intervalle initiale optionnel (PRE-WORKOUT);
2. une séquence de PHASES; chaque phase se compose de CYCLES de:
  - un intervalle de temps (ACTION) pour l'exécution des exercices,
  - un intervalle de temps (PAUSE) pour se reposer quelques instants.

Les différentes PHASES peuvent être réalisées entièrement plusieurs fois, appelées TOURS.

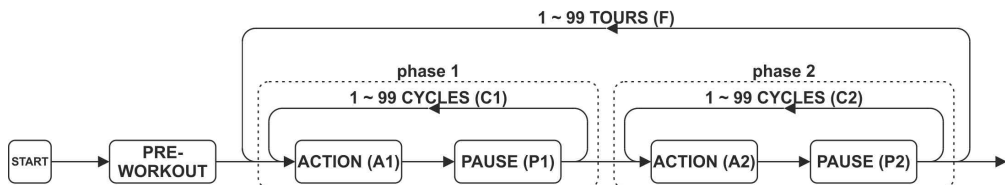


Fig. 4.1 Exemple de programme d'entraînement se composant d'une intervalle de préparation et de 2 phases.

#### 4.2. Informations affichées et signaux acoustiques

**MT** affiche les temps d'ACTION et de PAUSE, et le numéro du CYCLE courant; également, il signale avec des sons de durée variable les différents événements possibles durant le "programme d'entraînement".

À la "Fig. 4.2" sont indiquées les informations affichées sur le **MT** durant le comptage des temps. Pendant l'intervalle de PAUSE, seulement un point de séparation est allumé entre les minutes et les secondes.

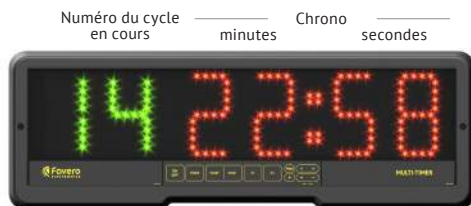


Fig. 4.2 Informations affichées sur le MT pendant le comptage du temps.

Les événements suivants sont signalés acoustiquement selon des modalités différentes:

- fin du PRE-WORKOUT, 3 bips (brève durée) dans les 3 dernières secondes;
- début de l'ACTION (durée moyenne) et fin de l'ACTION (longue durée);
- fin du "programme d'entraînement", 3 bips (longue durée).

Il est également possible de programmer l'émission d'un signal acoustique à:

- intervalles régulier (cadence) pendant chaque ACTION, pour synchroniser l'exécution des exercices;
- un intervalle de temps avant la fin de chaque ACTION et PAUSE.

### 4.3. Préparation, démarrage et arrêt d'un programme d'entraînement

Pour préparer un “programme d'entraînement”:

- appuyez plusieurs fois sur la touche [TIMER] jusqu'à ce que le “programme d'entraînement” voulu (“t1”, “t2”, ..., “t9”) soit affiché;
- appuyez sur [STOP] dans 3 secondes<sup>1</sup>.

Utilisez les touches [START] et [STOP] pour démarrer et arrêter le comptage. Le chrono peut être programmé pour compter en avant ou à rebours.

### 4.4. Modification du chrono

Avec le chrono arrêté: appuyez sur la touche [#], puis utilisez les touches [+] et [-] pour changer la valeur du chrono (seulement sur le clavier de l'appareil, pour modifier la valeur rapidement maintenez les touches appuyées). À la fin, appuyez encore sur [#] pour accepter les modifications, et sur les autres touches pour les annuler.

## 5. Programmation

Vous pouvez paramétrer les données spécifiques et générales de tous les 9 “programmes d'entraînement”. Les touches [<] et [>] permettent de parcourir les données paramétrées; la valeur de ces paramètres peut être modifiée avec les touches [+] et [-] (seulement sur le clavier de l'appareil, pour modifier la valeur rapidement maintenez les touches appuyées).

À la “Fig. 5.1” sont indiquées les informations affichées sur le MT pendant la programmation.



Fig. 5.1 Informations affichées sur le MT pendant la programmation.

### 5.1. Paramètres généraux

Pour accéder au menu de programmation appuyez sur [PROG]. Appuyez encore sur [PROG] ou bien sur [ON-OFF] pour quitter la programmation.

Identifieur	Description	Paramètre		
		min	par défaut	max
H1	Mode de compte du temps ( <b>dn</b> : à rebours, <b>uP</b> : en avant).	dn	uP	uP
H2	Type de signal acoustique ( <b>trillant</b> : 1, <b>continu</b> : 2).	1	2	2
H3	Volume du signal acoustique ( <b>off</b> : 0, <b>bas</b> : 1, <b>moyen</b> : 2, <b>haut</b> : 3).	0	2	3
H4	Durée du PRE-WORKOUT (minutes:secondes).	0:00	0:10	99:00

1. Appuyez sur [START] au lieu de [STOP] pour initier tout de suite le comptage.



H5	Intervalle d'émission répétée d'un signal acoustique (secondes).	0	0	60
H6	Intervalle de temps pour le signal acoustique de fin d'ACTION (minutes:secondes).	0:00	0:00	99:00
H7	Intervalle de temps pour le signal acoustique de fin de PAUSE (minutes:secondes).	0:00	0:00	99:00

## 5.2. Paramètres spécifiques

Pour accéder au menu de programmation ("Fig. 5.2"):

- appuyez plusieurs fois sur la touche [TIMER] jusqu'à ce que le "programme d'entraînement" voulu ("t1", "t2", ..., "t9");
- appuyez sur [PROG] dans 3 secondes.

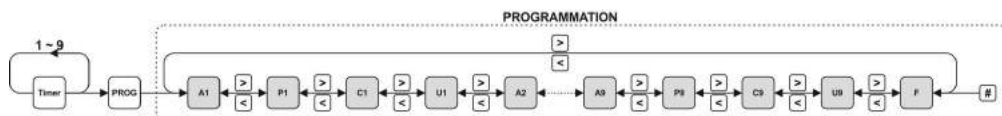


Fig. 5.2 Débit de programmation des paramètres d'un Timer.

Chaque "programme d'entraînement" admet le paramétrage de 9 PHASES successives, composées des éléments suivants.

Phase	Paramètres d'un "programme d'entraînement"		Valeur		
	Item	Description	min	par défaut	max
1	A1	Temps de travail - ACTION (minutes:secondes).	0:00	1:00	99:00
	P1	Temps de repos - PAUSE (minutes:secondes).	0:00	0:30	99:00
	C1	Nombre de cycles - CYCLES.	1	1	99
	U1	Accroissement du temps de travail dans chaque cycle.	-9:55	0:00	10:00
2	A2	Temps de travail - ACTION (minutes:secondes).	0:00	0:00	99:00
	P2	Temps de repos - PAUSE (minutes:secondes).	0:00	0:00	99:00
	C2	Nombre de cycles - CYCLES.	1	1	99
	U2	Accroissement du temps de travail dans chaque cycle.	-9:55	0:00	10:00
...					
3	A9	Temps de travail - ACTION (minutes:secondes).	0:00	0:00	99:00
	P9	Temps de repos - PAUSE (minutes:secondes).	0:00	0:00	99:00
	C9	Nombre de cycles - CYCLES.	1	1	99
	U9	Accroissement du temps de travail dans chaque cycle.	-9:55	0:00	10:00
F		Nombre de TOURS du programme.	1	1	99

Le paramètre '**F**' représente le nombre de TOURS: ceci permet de répéter plusieurs fois le "**programme d'entraînement**" entier. La touche [**#**] permet de sélectionner ce paramètre sans parcourir tous les paramètres précédents (*"Fig. 5.2"*).

Le temps d'ACTION de chaque CYCLE peut être prolongé ou raccourci de '**Un**'; ce faisant, vous pouvez réaliser des "**programmes d'entraînement**" avec des temps à progression « pyramidale » (chap. 5.3).

Pour exécuter une phase juste après un autre, paramétrez pour la seconde un temps d'ACTION différent de zéro. Par exemple, en paramétrant A2 = 2:30, lorsque la phase 1 est terminée, la phase 2 est démarrée automatiquement.

Appuyez encore sur [**PROG**] ou bien sur [**ON-OFF**] pour quitter la programmation.

### 5.3. Exemple de programmation

Imaginez que vous souhaitez préparer le deuxième "**programme d'entraînement**" avec les détails suivants:

- 30 secondes de préparation;
- 1 minute de travail + 30 secondes de repos, 5 fois;
- pyramide de temps de travail de 2 à 4 minutes (et vice versa) en 3 cycles + 1 minute de repos
- tout doit être répété 2 fois
- synchronisation acoustique des exercices tous les 15 secondes (cadence).

Suivez les indications suivantes:

1. Appuyez sur [**PROG**] pour accéder au menu de programmation des paramètres généraux. **MT** affiche le paramètre "**H1**" (mode de compte) et sa valeur actuelle.
2. Avec la touche [**>**] déplacez-vous dans la liste des paramètres jusqu'à arriver à "**H4**" (PRE-WORKOUT); utilisez les touches [**+**] et [**-**] pour mettre le paramètre sur "**0:30**".
3. Établissez le paramètre suivant (cadence) "**H5**" = "**0:15**".
4. Quittez le menu de programmation en appuyant sur [**PROG**].
5. Appuyez plusieurs fois sur la touche [**TIMER**] jusqu'à arriver à "**t2**", puis appuyez sur [**PROG**] pour accéder aux paramètres spécifiques du "**programme d'entraînement**".
6. L'écran du **MT** affiche le paramètre "**A1**" et sa valeur actuelle; mettez le sur "**1:00**", puis passez au paramètre suivant.
7. Paramétrez "**P1**" = "**0:30**", "**C1**" = **5** et "**U1**" = "**0:00**": vous avez complété la programmation de la PHASE 1; avec la touche [**>**] passez au premier paramètre de la phase suivante.
8. Dans la deuxième PHASE paramétrez "**A2**" = "**2:00**", "**P2**" = "**1:00**", "**C2**" = **3** et "**U2**" = "**1:00**".
9. Puis, paramétrez la PHASE 3 avec "**A3**" = "**4:00**", "**P3**" = "**1:00**", "**C3**" = **3** et "**U3**" = "**-1:00**".
10. Assurez-vous que "**A4**" soit paramétré zéro, puis appuyez sur la touche [**#**] pour programmer "**F**" = **2**. Utilisez [**PROG**] pour quitter le menu de programmation.

À la "Fig. 5.3" est illustré le débit d'exécution des temps de l'exemple.

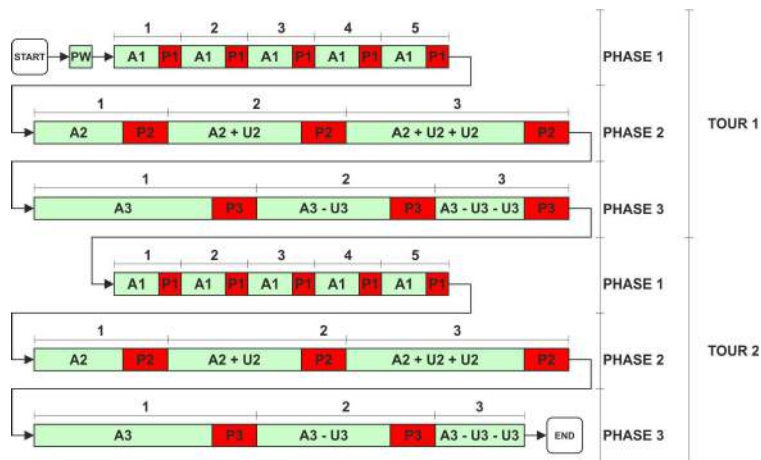


Fig. 5.3 Débit d'exécution des temps de l'exemple.

## 6. Entretien

Le produit n'a pas besoin d'un entretien spécial.

### 6.1. Remplacement de la pile de la télécommande

1. Ouvrez la boîte de la télécommande en dévissant les deux vis arrière.
2. Remplacez la pile usée avec une autre en tenant compte de la polarité des contacts.
3. Fermez la boîte avec les vis, en faisant attention à ne pas endommager les fils de raccordement.



Les piles usées sont des déchets particuliers. Il est recommandé de ne pas les jeter dans les déchets ménagers, mais de les porter aux centres de récolte correspondants.

### 6.2. Nettoyage du panneau frontal



Utilisez un chiffon souple humidifié dans l'alcool. N'utilisez pas de produits agressifs.

# MULTI TIMER

Art. 152-01, Art. 152-04

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	36	Funktionsweise	38
Installation	38	Programmierung	40
Tastatur	38	Wartung	43

## 1. Allgemeines

### 1.1. Zweck der Bedienungsanleitung

Dieses Handbuch liefert alle nötigen Hinweise für einen korrekten Gebrauch der Produkt **Multi Timer** (Art.152-01, Art.152-04), im weiteren Text "**MT**" genannt. Außerdem empfehlen wir Ihnen, die Bedienungsanleitung für die ganze Lebensdauer des Produkts aufzubewahren.

### 1.2. Produktbeschreibung

**MT** ist ideal, um die Pausenzeiten (Minuten:Sekunden) von Trainingsprogrammen zu programmieren, zu stoppen, anzuzeigen und durch ein Tonsignal zu signalisieren; **MT** empfiehlt sich insbesondere für Sportler, Trainer und Sporthallen. Durch vielseitige Programmierbarkeit können unterschiedliche Trainingsarten umgesetzt werden.

Das Gerät kann lokal über eine Membrantastatur oder auf Distanz über eine Infrarot-Fernbedienung verwaltet werden. Es ist erhältlich als Wandgerät (Art.152-01) oder als Tischgerät (Art.152-04).

### 1.3. Symbole in der Bedienungsanleitung

Die Teile des Textes, die besonders wichtig für die Sicherheit oder für einen angemessenen Gebrauch des Produktes sind, sind mit den folgenden Symbolen gekennzeichnet und hervorgehoben.

**Warnung:**

Mögliche Gefahr für die Personen bei Nichtbeachtung der Anleitungen oder bei Nichtanwendung der erforderlichen Vorkehrungen.

**Vorsicht:**

Situationen, die zu Schäden an Ihrem oder anderen Geräten führen könnten.

**Hinweise:**

Wichtige Informationen zum Gebrauch des Produktes.

## 1.4. Technische Daten

Stromversorgung:	100-240V, 50/60Hz, 0,2A
Temperatur:	-10 ... +70 °C (Lagerung) 0 ... +50 °C (Betrieb)
Relative Feuchte (ohne Kondensat):	10 ... 95% (Lagerung) 20 ... 90% (Betrieb)
Höhe:	12000m (Lagerung) 2000m (Betrieb)
Abmessungen (Breite x Höhe x Tiefe):	56 x 19 x 4 cm (Wandausführung, Art.152-01 ) 56 x 23,5 x 9 cm (Tischausführung, Art.152-04) 11 x 4,9 x 2,2 cm (Fernbedienung)
Ziffernhöhe:	9 x 4 cm
Gewicht:	1,6 kg (Wandausführung, Art.152-01) 2,05 kg (Tischausführung, Art.152-04) 0,17 kg (Fernbedienung)
Batterie der Fernbedienung:	Alkalisch, 9V, 16 x 45 x 26 mm, typische Dauer 2 Jahre

## 1.5. Sicherheitshinweise



- Die Installation des Produktes und der elektrischen Anlagen müssen unbedingt von entsprechend qualifiziertem Fachpersonal sowie in Übereinstimmung mit den im Installationsland geltenden Vorschriften geplant und durchgeführt werden.
- Vor jeder Konfiguration oder Instandhaltung, das Produkt von der Stromversorgung trennen.
- Die Öffnung der Behälter und die Konfiguration des Produktes darf nur von einem qualifizierten Techniker ausgeführt werden.
- Das Produkt keinen Hitze- oder Wasserquellen (Regen) aussetzen.
- Das Versorgungskabel auf keinen Fall quetschen, ziehen, biegen, übermäßig verdrehen oder umrüsten. Zudem darf das Kabel auf keinen Fall benutzt werden, wenn es beschädigt zu sein scheint. Wird es nicht verwendet, das Produkt stets vom Versorgungsnetz trennen.

## 1.6. Garantie



Die Garantie beträgt 2 Jahre ab Datum des Kaufdokuments und umfasst die kostenlose Reparatur für Material- und Konstruktionsfehler; nicht eingeschlossen sind die Transportkosten. Die Batterien sind nicht in der Garantie enthalten. Weitere Informationen zur Garantie und dem After Sale Service finden sie in der Interseite [www.favero.com](http://www.favero.com).

## 1.7. Entsorgung des Produkt

Wir weisen Sie darauf hin, dass das Produkt am Ende seiner Nutzzeit in Übereinstimmung mit den Umweltschutzzvorgaben zu entsorgen ist, d.h. nützliche Teile sind weiterzuverwenden und Komponenten sowie Materialien wiederzuverwerten.



Das auf dem Gerät oder auf der Verpackung aufgeführte Symbol der durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das Gerät nach Ablauf seiner Nutzzeit getrennt vom normalen Hausmüll entsorgt werden muss. Die getrennte Abfallsammlung dieses Gerätes am Ende seiner Nutzzeit wird vom Hersteller organisiert und verwaltet. Der Nutzer, der das Gerät entsorgen möchte, muss sich

daher mit dem Hersteller in Verbindung setzen und das System befolgen, dass dieser angewendet hat, um das Altgerät der getrennten Abfallsammlung zuzuführen. Eine angemessene Mülltrennung, die das Altgerät zur Wiederverwertung und umweltverträglichen Entsorgung führt, trägt dazu bei, mögliche negative Auswirkungen auf die Umwelt und die Gesundheit zu vermeiden und fördert die Wiederverwendung und/oder das Recycling der Materialien, aus denen das Gerät besteht. Die unerlaubte Entsorgung des Produkts seitens des Benutzers zieht gemäß der geltenden Richtlinie die Auferlegung von Ordnungsstrafen nach sich.

## 1.8. EG-Konformität

Das Produkt erfüllt die wesentlichen Anforderungen der elektromagnetischen Verträglichkeit und der Sicherheit, die für die elektronischen Geräte von den folgenden europäischen Richtlinien vorgesehen sind:

- **2014/30/EU** vom 26 Februar 2014,
- **2014/35/EU** vom 26 Februar 2014,
- **2011/65/EU** vom 8 Juni 2011.

## 2. Installation



Da jeder **MT** mit einem Versorgungskabel mit Stecker geliefert wird, empfehlen wir, in der Nähe eine Steckdose anzubringen, welche über einen leicht zugänglichen Schalter gesteuert wird. Vor der Befestigung des **MTs** an der Wand, empfehlen wir, vorab einen Betriebstest durchzuführen und ihn provisorisch an das Stromnetz anzuschließen. **MT** mit zwei Schrauben oder Dübeln befestigen.



Bevor der Stecker in die Steckdose gesteckt wird, muss überprüft werden, ob die am Typenschild angegebenen Stromanschlusswerte mit den Daten des Versorgungsnetzes kompatibel sind.

## 3. Tastatur

Die Tastatur am Gerät und die Fernbedienung bestehen aus folgenden Tasten.



Stellt das Gerät auf Stand-by.



Ermöglicht den Zugriff auf den Programmiermodus.



Im Programmiermodus, wählt den vorigen Parameter an.



Wählt das Trainingsprogramm an.



Erlaubt die Änderung des Chronometer-Wertes.



Im Programmiermodus, wählt den nächsten Parameter an.



Startet das Chronometer.



Nicht verwendet.



Erhöht den Wert des Parameters.



Hält das Chronometer an.



Nicht verwendet.



Verringert den Wert des Parameters.

## 4. Funktionsweise

**MT** ermöglicht es, die Zeitintervalle von 9 **“Trainingsprogrammen”** zu programmieren und zu speichern, die Zeit des aktiven zu stoppen und anzuzeigen, sowie Zählvorgänge durch Ausgabe eines Tonsignals zu melden.

## 4.1. Was ist ein Trainingsprogramm

Ein **“Trainingsprogramm”** besteht aus (*“Fig. 4.1”*):

1. einem fakultativen Intervall zu Beginn (PRE-WORKOUT);
2. aufeinanderfolgenden PHASEN, jeweils bestehend aus ZYKLEN mit:
  - einem Zeitintervall (AKTION) für die Ausführung der Übungen,
  - einem Zeitintervall (PAUSE) für die Erholung.

Die ganze PHASE kann mehrmals ausgeführt werden, die sogenannten WIEDERHOLUNGEN.

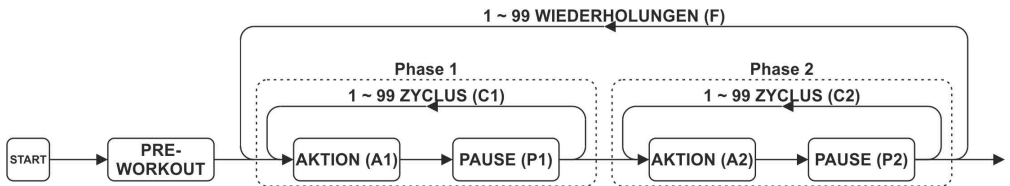


Fig. 4.1 Beispiel eines Trainingsprogramms bestehend aus Vorbereitung und 2 Phasen.

## 4.2. Anzeigen und akustische Signalisierungen

**MT** zeigt die Zeiten von AKTION und PAUSE und die Nummer des laufenden ZYKLUS an; außerdem werden durch Tonsignale von unterschiedlicher Dauer die verschiedenen Vorgänge signalisiert, die im **“Trainingsprogramm”** ablaufen.

In *“Fig. 4.2”* werden die Anzeigen des **MT** während der Zeitzählung angegeben; während der PAUSE leuchtet nur ein Trennpunkt zwischen Minuten und Sekunden.



Fig. 4.2 Anzeigen des MT während der Zeitzählung.

Durch akustische Signale verschiedener Art werden folgende Vorgänge gemeldet:

- Ende PRE-WORKOUT, 3 Töne (kurz) in den letzten 3 Sekunden,
- Start AKTION (mittlere Dauer) und Ende AKTION (lang),
- Ende des gesamten **“Trainingsprogramms”**, 3 Töne (lang).

Außerdem kann die Ausgabe von Tonsignalen wie folgt programmiert werden:

- in regelmäßigen Intervallen (Taktfolge) während jeder AKTION, für eine synchrone Ausführung der Übungen;
- ein Zeitintervall vor dem Ablauf einer AKTION oder PAUSE.

### 4.3. Vorbereitung, Start und Anhalten eines Trainingsprogramms

Um ein "Trainingsprogramm" zu laden:

- mehrmals die Taste [TIMER] drücken, bis das gewünschte "Trainingsprogramm" angezeigt wird ("t1", "t2", ..., "t9");
- innerhalb von 3 Sekunden [STOP]<sup>1</sup> drücken.

Mit den Tasten [START] und [STOP] die Zählung starten oder anhalten. Das Chronometer kann auf Vorwärts- oder Rückwärtszählung programmiert werden.

### 4.4. Änderung des Chronometers

Bei angehaltenem Chronometer: die Taste [#] drücken und dann mit den Tasten [+] und [-] den Wert ändern (bleiben sie gedrückt, erfolgt die Änderung rasch; gilt nur für die Tastatur am Gerät). Am Ende zur Bestätigung der Änderungen nochmals [#] drücken, die anderen Tasten um sie zu löschen.

## 5. Programmierung

Es können die spezifischen Parameter für jedes der 9 "Trainingsprogramme" eingegeben werden, und die allgemeinen Parameter, die für alle Programme gültig sind. Mit den Tasten [<] und [>] können die Parameter durchsucht werden; ihre Werte können mit den Tasten [+] und [-] geändert werden (auf der Tastatur am Gerät; bleiben sie gedrückt, erfolgt die Änderung rasch). In "Fig. 5.1" sind die Anzeigen des MT während der Programmierung angegeben.



Fig. 5.1 Anzeigen des MT während der Programmierung.

### 5.1. Allgemeine Parameter

Für den Zugriff auf die Programmierung [PROG] drücken. Nochmals [PROG] drücken oder aber [ON-OFF], um den Programmiermodus zu verlassen.

Kenncode	Beschreibung	Parameter		
		min	Default	max
H1	Modus der Zeitzählung (dn: rückwärts, uP: vorwärts).	dn	uP	uP
H2	Tonart (Triller: 1, Dauer: 2).	1	2	2
H3	Lautstärke (off: 0, niedrig: 1, mittel: 2, hoch: 3).	0	2	3
H4	Dauer PRE-WORKOUT (Minuten: Sekunden).	0:00	0:10	99:00
H5	Intervall für die gleichmäßige Ausgabe eines Tonsignals (Sekunden).	0	0	60

<sup>1</sup>. [START] statt [STOP] drücken, um die Zählung sofort zu starten.



H6	Zeitintervall für die akustische Ankündigung von AKTION Ende (Minuten:Sekunden).	0:00	0:00	99:00
H7	Zeitintervall für die akustische Ankündigung von PAUSE Ende (Minuten:Sekunden).	0:00	0:00	99:00

## 5.2. Spezifische Parameter

Für den Zugriff auf die Programmierung [PROG] drücken ("Fig. 5.2"):

- mehrmals die Taste [TIMER] drücken, bis das gewünschte "Trainingsprogramm" angezeigt wird ("t1", "t2", ..., "t9");
- innerhalb von 3 Sekunden [PROG] drücken.

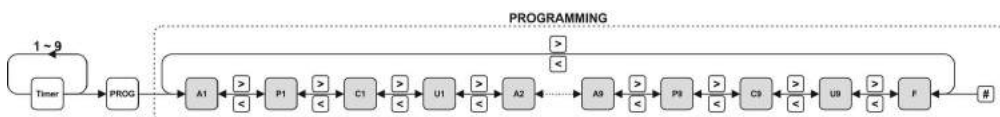


Fig. 5.2 Programmierfluss der Parameter eines Timers.

Für jedes "Trainingsprogramm" können bis zu 9 aufeinanderfolgende PHASEN programmiert werden, die jeweils aus den folgenden Parametern bestehen.

Parameter eines "Trainingsprogramms"			Wert		
Phase	Pos.	Beschreibung	min	Default	max
1	A1	Belastungszeit - AKTION (Minuten:Sekunden).	0:00	1:00	99:00
	P1	Erholungszeit - PAUSE (Minuten:Sekunden).	0:00	0:30	99:00
	C1	Anzahl der Zyklen - ZYKLEN.	1	1	99
	U1	Erhöhung der Belastungszeit für jeden Zyklus.	-9:55	0:00	10:00
2	A2	Belastungszeit - AKTION (Minuten:Sekunden).	0:00	0:00	99:00
	P2	Erholungszeit - PAUSE (Minuten:Sekunden).	0:00	0:00	99:00
	C2	Anzahl der Zyklen - ZYKLEN.	1	1	99
	U2	Erhöhung der Belastungszeit für jeden Zyklus.	-9:55	0:00	10:00
...					
3	A9	Belastungszeit - AKTION (Minuten:Sekunden).	0:00	0:00	99:00
	P9	Erholungszeit - PAUSE (Minuten:Sekunden).	0:00	0:00	99:00
	C9	Anzahl der Zyklen - ZYKLEN.	1	1	99
	U9	Erhöhung der Belastungszeit für jeden Zyklus.	-9:55	0:00	10:00
F		Zahl der WIEDERHOLUNGEN des Programms.	1	1	99

Der Parameter 'F' gibt die Zahl der WIEDERHOLUNGEN an: er ermöglicht die mehrmalige Wiederholung des gesamten "Trainingsprogramms". Mit der Taste [#] kann dieser Parameter direkt angewählt werden, ohne alle vorigen zu durchsuchen ("Fig. 5.2").

Bei jedem ZYKLUS kann die Zeit der AKTION um den Wert 'Eins' erhöht oder vermindert werden; auf diese Weise kann ein "Trainingsprogramm" in Form eines "Pyramidentrainings" erstellt werden (Kap. 5.23).

Damit einer Phase die Ausführung der nächsten folgt, in dieser zweiten Phase für AKTION eine von null abweichende Zeit eingeben. Zum Beispiel, mit A2 = 2:30, wird am Ende der Phase 1 automatisch die Phase 2 gestartet.

Nochmals [PROG] drücken oder aber [ON-OFF], um den Programmiermodus zu verlassen.

### 5.3. Programmierbeispiel

---

Das zweite "Trainingsprogramm" soll wie folgt definiert werden:

- 30 Sekunden Vorbereitung bis zum Start;
- 1 Minute Belastung + 30 Sekunden Erholung, fünf Mal;
- Trainingspyramide von 2 bis 4 Minuten (und umgekehrt) in 3 Zyklen + 1 Minute Erholung;
- alles soll zwei Mal wiederholt werden;
- akustische Synchronisierung der Übungen alle 15 Sekunden (Taktfolge).

Es ist wie folgt vorzugehen:

1. [PROG] für den Zugriff auf die Programmierung der allgemeinen Parameter drücken. **MT** zeigt den Parameter "**H1**" (Zählmodus) und seinen aktuellen Wert an.
2. Mit der Taste [>] die Parameter durchsuchen bis "**H4**" (PRE-WORKOUT) angezeigt wird; mit den Tasten [+] und [-] den Parameter auf den Wert "**0:30**" einstellen.
3. Den folgenden Parameter (Taktfolge) auf "**H5**" = "**0:15**" einstellen.
4. Programmiermodus mit [PROG] verlassen.
5. Die Taste [TIMER] mehrmals drücken, bis "**t2**" angezeigt wird, dann [PROG] für den Zugriff auf die spezifischen Parameter des "Trainingsprogramms" drücken.
6. **MT** zeigt am Display den Parameter "**A1**" und seinen aktuellen Wert an; Wert auf "**1:00**" stellen, dann zum nächsten Parameter übergehen.
7. "**P1**" = "**0:30**", "**C1**" = **5** und "**U1**" = "**0:00**" einstellen: die Programmierung von PHASE 1 ist beendet; mit der Taste [>] auf den ersten Parameter der nächsten Phase übergehen.
8. Die zweite PHASE wie folgt konfigurieren "**A2**" = "**2:00**", "**P2**" = "**1:00**", "**C2**" = **3** und "**U2**" = "**1:00**".
9. Dann PHASE 3 mit "**A3**" = "**4:00**", "**P3**" = "**1:00**", "**C3**" = **3** und "**U3**" = "**-1:00**" eingeben.
10. Sicherstellen, dass "**A4**" gleich null ist, dann die Taste [#] drücken, um "**F**" = **2** einzugeben. Mit [PROG] den Programmiermodus verlassen.

In "Fig. 5.3" wird der Ausführungsfluss der Zeiten des Beispiels gezeigt.

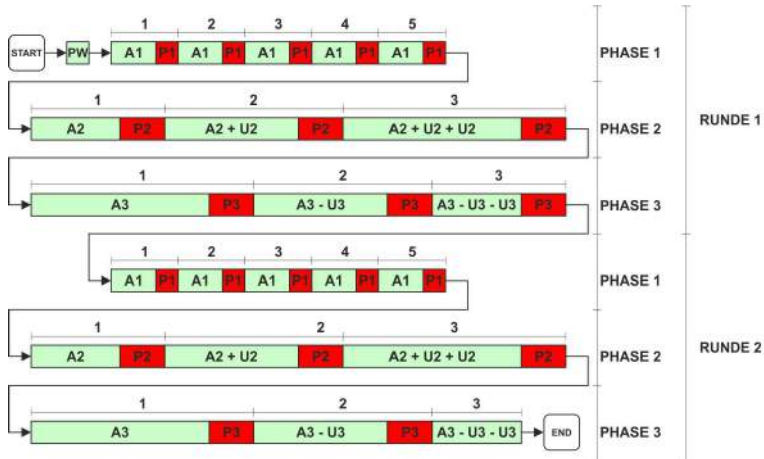


Fig. 5.3 Ausführungsfluss der Zeiten im Beispiel.

## 6. Wartung

Das Produkt erfordert keine besondere Wartung.

### 6.1. Austausch der Batterie der Fernbedienung

1. Das Gehäuse der Fernbedienung öffnen; dazu die beiden Schrauben auf der Rückseite abschrauben.
2. Die erschöpfte Batterie durch eine neue ersetzen (Polarität der Kontakte beachten!).
3. Gehäuse mit den Schrauben wieder schließen und darauf achten, die elektrischen Drähte nicht zu beschädigen..



Altbatterien sind als Sondermüll eingestuft. Sie dürfen daher nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden, sondern sind den entsprechenden Sammelstellen zu übergeben.

### 6.2. Reinigung der Vorderseite



Ein weiches, mit Putzalkohol befeuchtetes Tuch verwenden. Keine aggressiven Reiniger verwenden!



[www.favero.com](http://www.favero.com)



FAVERO ELECTRONICS SRL  
Via R. Lombardi, 64 - 31030 Arcade (TV) - Italy