

CHRONOMETRE / MINUTERIE / CADENCEUR – MULTI EXERCICES

1. CARACTERISTIQUES GENERALES

- Chronomètre : 99 mn : 59 sec : 99 ^{1/100}sec
- 1 à 10 minuteries programmables : 99 mn : 59 sec
- Temps pyramidal : T1, T2, ... T10 puis T9, T8, ... T1
- Nombre de répétitions : jusqu'à 99 cycles
- Cadenceur : 0,5 à 320,0 bpm / Résolution : 0,5 bpm
- Multi-exercices : Combinaison simultanée 3 modes
- Alimentation : 3x1,5V LR14 / 9VDC/230VAC (option)

3. PRECAUTIONS D'USAGE

- **IMPORTANT** : Déconnecter piles et alimentation si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période
- Autonomie : 35 heures (en marche) - 50 jours (mémoire). Au changement de piles, la mémoire sera effacée
- Affichage faible en luminosité ou scintillement anormal, remplacer les piles pour prévenir tout dommage
- Ne pas laisser l'appareil en plein soleil. Ne pas mouiller l'appareil
- Modèle à poser / à accrocher par 2 vis. Tête de vis 8mm maximum
- **ATTENTION** : déposer les piles et le matériel usagé dans un endroit écologiquement approprié

2. VALEURS PAR DEFAUT

- Dernier mode utilisé / LED : Dernier mode utilisé
- MINUTEUR : Normal / 00:00 / CYCLE 1 / LED CYCLE
- CADENCEUR : 320 bpm (1 bip par 0,5 seconde)
- Buzzer : 90 dB / LED : 9000 uCd / Visibilité : 5 mètres

4. MISE EN ROUTE

- Insérer les piles ou connecter le jack d'alimentation. La minuterie n'accepte pas une double alimentation
- S'assurer qu'aucune touche n'est enfoncée
- Appuyer sur ON/OFF pour mettre la minuterie sous tension. Appuyer de nouveau pour éteindre
- **ATTENTION** : Attendre quelques secondes que le programme s'initialise avant d'appuyer sur les touches
- **ATTENTION** : Ne presser qu'une seule touche à la fois

5. CHRONOMETRE – Capacité : 99 mn : 59 sec : 99 ^{1/100}sec

CHRONO/MINUTEUR	SELECTION du mode CHRONOMETRE – La LED CHRONO clignotte	
START/STOP	MARCHE / ARRET du chronomètre	BIP long 3sec sur MARCHE / PAUSE
SET/RESET	MISE A ZERO du chronomètre	

6. MINUTERIE – Capacité : 99 mn : 59 sec

6.1 Mode normal

- Jusqu'à 10 temps T programmables
- T1 à T10 temps combinés : à échéance de T1, T2 démarre ; à échéance de T2, T3 démarre ; et ainsi de suite...
- Nombre de cycles C1 à Cx répétitions programmables : 1 à 99 cycles maximum

6.2 Mode pyramidal

- Jusqu'à 10 temps T programmables
- T1 à T10 temps de montée suivi par T9 à T1 temps de descente
- Seuls les temps de montée sont à programmer. Les temps de descente sont identiques aux temps de montée
- Nombre de cycles C1 à Cx répétitions programmables : 1 à 99 cycles maximum

6.3 Programmation

CHRONO/MINUTEUR	SELECTION du mode MINUTEUR – La LED MINUTEUR s'allume	
NORMAL/PYRAMIDE	SELECTION du mode NORMAL ou PYRAMIDE – La LED correspondante s'allume	3 BIP courts au sommet du programme pyramidal

6.3.1 Programmation CYCLE

Par défaut, la minuterie est en position CYCLE. La LED correspondante est allumée

SET/RESET	PROGRAMMATION CYCLE . Les chiffres correspondants clignotent	
+ / -	REGLAGE du nombre de cycles : jusqu'à 99 répétitions maximum. Appui long pour accélérer	
SET/RESET	VALIDATION CYCLE	BIP court – BIP long à chaque début de cycles

6.3.2 Programmation T1, T2, T3, ... T10

+ / -	SELECTION T1 à programmer. La LED correspondante s'allume	
SET/RESET	PROGRAMMATION MINUTES puis SECONDES. Les chiffres correspondants clignotent	
+ / -	REGLAGE du temps. Appui long pour accélérer	
SET/RESET	VALIDATION T1	BIP long 2sec à chaque fin de timers

Répéter les étapes précédentes pour T2, T3 et suivants

6.3.3 Mise en marche

START/STOP	MARCHE / PAUSE de la minuterie	BIP long 3sec sur MARCHE / PAUSE.
+ / -	En marche, AVANCE au timer suivant / RETOUR au timer précédent. ARRET définitif du mode en cours, reprise du temps courant impossible	

6.3.4 Rappel MEMOIRE

START/STOP	PAUSE de la minuterie. Le temps clignotte	BIP long 3sec sur MARCHE / PAUSE
SET/RESET	RAPPEL MEMOIRE des temps programmés. ARRET définitif du mode en cours	

Si nouvelle programmation souhaitée, se reporter au #5.3.1 et #5.3.2

6.3.5 Remise à zéro du temps Tx

START/STOP	PAUSE de la minuterie. Le temps clignotte	BIP long 3sec sur MARCHE / PAUSE
+ / -	SELECTION Tx à mettre à zéro. La LED correspondante s'allume	
SET/RESET	Appui long. MISE A ZERO du temps Tx	

6.3.6 Remise à zéro générale

START/STOP	PAUSE de la minuterie. Le temps clignotte	BIP long 3sec sur MARCHE / PAUSE
SET/RESET	ARRET définitif du mode en cours	
+ / -	SELECTION CYCLE. La LED correspondante s'allume	
SET/RESET	Appui long. MISE A ZERO générale de la minuterie. L'affichage clignotte	

7. EXEMPLES D'ENTRAINEMENT

Temps fixes fractionnés	Temps fixes fractionnés	Temps variables fractionnés
BOXE : Combat Nombre de cycles : 12 répétitions (rounds) T1 : temps de travail – 3 mn T2 : temps de pause – 1 mn < Fin de programmation >	BOXE : Endurance / Séries combinées Nombre de cycles : 4 répétitions T1 : temps de travail – 2 mn T2 : temps de travail – 2 mn T3 : temps de travail – 2 mn T4 : temps de travail – 2 mn T5 : temps de pause – 1 mn < Fin de programmation >	FITNESS : Entraînement / Séries entrecoupées Nombre de cycles : 10 répétitions T1 : temps de travail – 0:10 mn T2 : temps de pause – 0:05 mn T3 : temps de travail – 0:20 mn T4 : temps de pause – 0:10 mn T5 : temps de travail – 0:30 mn T6 : temps de pause – 0:15 mn < Fin de programmation >

Temps fixes fractionnés	Temps fixes fractionnés	Temps fixes fractionnés
FOOTBALL Nombre de cycles : 2 répétitions T1 : temps de jeu – 45 mn T2 : temps de pause – 15 mn < Fin de programmation > <u>Variante :</u> Nombre de cycles : 1 répétition T1 : temps de jeu – 45 mn T2 : temps de pause – 15 mn T3 : temps de jeu – 45 mn < Fin de programmation >	HANDBALL Nombre de cycles : 2 répétitions T1 : temps de jeu – 30 mn T2 : temps de pause – 10 mn < Fin de programmation > <u>Variante :</u> Nombre de cycles : 1 répétition T1 : temps de jeu – 30 mn T2 : temps de pause – 10 mn T3 : temps de jeu – 30 mn < Fin de programmation >	BASKETBALL Nombre de cycles : 4 T1 : temps de jeu – 10 mn T2 : temps de pause – 15 mn < Fin de programmation > <u>Variante :</u> Nombre de cycles : 4 répétitions T1, T3, T5 et T7 : temps de jeu – 10 mn T2, T4 et T6 : temps de pause – 15 mn < Fin de programmation >

Temps pyramidal (Musculatoin / Fitness)	
Nombre de cycles : 5 répétitions Temps de montée : 5 temps de travail / 5 temps de pause T10 : temps de pause – 0:25 mn T9 : temps de travail – 0:50 mn T8 : temps de pause – 0:20 mn T7 : temps de travail – 0:40 mn T6 : temps de pause – 0:15 mn T5 : temps de travail – 0:30 mn T4 : temps de pause – 0:10 mn T3 : temps de travail – 0:20 mn T2 : temps de pause – 0:05 mn T1 : temps de travail – 0:10 mn	Temps de descente : 5 temps de travail / 4 temps de pause T9 : temps de travail – 0:50 mn T8 : temps de pause – 0:20 mn T7 : temps de travail – 0:40 mn T6 : temps de pause – 0:15 mn T5 : temps de travail – 0:30 mn T4 : temps de pause – 0:10 mn T3 : temps de travail – 0:20 mn T2 : temps de pause – 0:05 mn T1 : temps de travail – 0:10 mn < Fin de programmation >

A noter : Les temps de descente sont identiques aux temps de montée

Il existe un grand nombre de méthodes d'entraînement. A chaque méthode, son objectif :

- Travail long / Séries longues (20 rép.) : -> *Endurance et masse musculaire*
- Travail court / Séries courtes (5 rép.) : -> *Force explosive et détente*

8. CADENCEUR – Capacité : 320 bpm (battement par minute) / Résolution : 0,5 bpm

CADENCEUR	Choix du mode CADENCEUR
+ / -	REGLAGE de la cadence
START/STOP	MARCHE / ARRET du cadenceur

9. UTILISATION MULTIFONCTIONS

Il est possible d'utiliser les différents modes en même temps (chronomètre, minuterie, cadenceur).

IMPORTANT : L'état des LEDs permet de connaître les modes **en marche (LED allumée)**, et le **mode actuellement affiché** à l'écran (**LED clignotante**)

CHRONO/MINUTEUR ou CADENCEUR	SELECTION du mode souhaité. PROGRAMMATION comme énoncé précédemment
START/STOP	MARCHE / ARRET . La LED du mode visualisé clignotte
CHRONO/MINUTEUR ou CADENCEUR	SELECTION d'un nouveau mode . PROGRAMMATION comme énoncé précédemment
START/STOP	MARCHE / ARRET . Si en marche, la LED du mode précédent est allumée fixe, la LED du mode visualisé clignotte
CHRONO/MINUTEUR ou CADENCEUR	SELECTION d'un nouveau mode . PROGRAMMATION comme énoncé précédemment
START/STOP	MARCHE / ARRET . Si en marche, la LED du mode précédent est allumée fixe, la LED du mode visualisé clignotte

10. REMPLACEMENT DES PILES

- Affichage faible en luminosité, scintillement anormal ou sonnerie faible, les piles sont en fin de vie et il faut les remplacer.
- Saisissez l'appareil par les côtés en veillant à ne pas toucher aux boutons de programmation et retirer la trappe de piles au dessous de l'appareil.
- Insérer 3 nouvelles piles LR14 en veillant à respecter la polarité et replacer la trappe des piles. Un adaptateur secteur 9VDC/220VAC est disponible en option.
- Lorsque l'adaptateur secteur 9VDC/220VAC est branché, l'alimentation par piles doit être déconnectée.