

ANJANK

CT008 Manual del Usuario (Español)



1 Año de Garantía
Tiene preguntas? Contáctenos a
support.anjank@kerweilai.com

Gracias por comprar e Temporizador de Intervalo ANJANK! Para garantizar el mejor desempeño del producto, por favor lea estas instrucciones completamente y conserve para futuras referencias.

Especificaciones de Alimentación

AC100-240V, 50-60Hz, Clase 2

Video de Instrucciones

Por favor escanee el código QR para acceder al video de instrucciones de este producto.

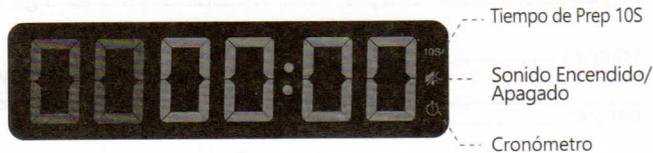
<https://youtu.be/JkdMFWBA5bM>



El lenguaje

English	01 - 11
Français	12 - 25
Italiano	26 - 39
Deutsch	40 - 53
Español	54 - 67

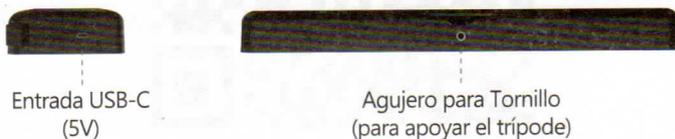
Vista Frontal



Vista Posterior



Vista Derecha e Inferior



Función de los Botones del Mando a Distancia



Introducción de la Función Principal del Temporizador de Entrenamiento

1	Tabata (F1 00:20, C1 00:10) Ajuste predeterminado de 20S de entrenamiento, 10S de descanso, repetir 8 veces
2	FGB (F1 05:00, C1 01:00) Ajuste predeterminado de 5 minutos de entrenamiento, 1 minuto de descanso, repetir 3 veces
3	Cuentra Regresiva (dn MM:SS) Cuenta regresiva desde la hora objetivo hasta las 00:00, Max: 99:59
4	Cuenta Ascendente (UP MM:SS) Cuenta ascendente desde las 00:00 hasta la hora objetivo, Max: 99:59
5	EMOM (dn MM:SS) Cuentra regresiva desde la hora objetivo hasta las 00:00 y luego repite este proceso, Max: 99:59
6	Cronómetro (MM SS:MS) Cuenta ascendente desde 00 00:00 hasta 99 59:99
7	Modo de Intervalo Personalizado (Fn MM:SS, Cn MM:SS) 4 programas de intervalo de tiempo personalizados: P1-P4 Cada programa de intervalo de tiempo contiene el tiempo de entrenamiento: F1-F9, Tiempo de descanso: C1-C9, Tiempo máximo de conteo: 99:59, Rondas máximas: 99

Cómo Iniciar

1. Instale o Reemplace las Baterías de Respaldo

Abra la tapa del compartimiento de las baterías del reloj y del mando a distancia. Inserte 2*baterías AAA (No incluidas) en el compartimiento e las baterías del reloj y del mando a distancia.

Aviso:

Las baterías del temporizador solo se utilizan para mantener la hora y los ajustes en caso de un corte de corriente. Cuando es alimentado por baterías, la pantalla quedará en blanco.

2. Conecte el Adaptador de Alimentación

Conecte el adaptador de alimentación a una toma de corriente.

Parte del Reloj

1. **Time set** Ajuste de la hora

- (1) En el Modo de Reloj, pulse el botón "Time set" para ingresar en la configuración de la HORA.
Parpadearán. Presione el botón "◀" o "▶" para avanzar hasta la hora correcta.
- (2) Pulse el botón "Time set" para confirmar e ingresar a la configuración de MINUTOS.
Los dígitos de los MINUTOS parpadearán, presione el botón "◀" o "▶" para avanzar hasta el minuto correcto.
- (3) Pulse el botón "Time set" nuevamente para confirmar y salir del modo normal de ajuste de la hora.

2. **Clock** Modo de Reloj Normal

Pulse el botón "Clock" para regresar al modo normal de reloj.

3. **EXIT** SALIR

Presione el botón "EXIT" para no guardar.

4. Control de Brillo

Presione el botón "" para ajustar 5 niveles de brillo de la pantalla (Completo, Alto, Medio, Bajo, Oscuro).

5. **12/24H** Cambiar Formato de la Hora

En el Modo de Reloj, pulse el botón "12/24H" para cambiar el formato de la hora entre 12 y 24 horas.

Aviso:

Cuando utiliza el formato de tiempo de 12 horas, aparecerá el ícono AM/PM para indicar si es hora de la mañana/tarde.

6. **VOL -** **VOL +** Control de Volumen

Presione el botón "VOL -" o "VOL +" para seleccionar el nivel del volumen (ajustable de 1 a 12).

Tiempo de Preparación de 10S

Pulse el botón "10S" para activar/desactivar el tiempo de preparación antes de utilizar el temporizador (Tabata/FGB/Down/UP/EMOM/P1-P4). El ícono "10S" se mostrará en la pantalla cuando esté activado.

Función Borrar

Presione el botón "CLEAR" para reiniciar los datos (Down/EMOM/P1-P4) a cero. Por ejemplo, si quiere borrar el modo de cuenta regresiva que ha establecido, presione "Down", y luego pulse "CLEAR".

Sonido Encendido/Apagado

Presione el botón "" para activar o desactivar el sonido. Cuando el sonido está desactivado, el ícono "" aparecerá en la pantalla.

Aviso:

Cuando el sonido está activado, el temporizador emitirá las siguientes indicaciones sonoras:

1. Pitido TRES veces en los últimos 3 segundos, si activa la función de preparación de tiempo de 10S.
2. Pitido UNA vez para indicar que el tiempo de entrenamiento se ha acabado y TRES veces en los últimos 3 segundos para indicar que el resto del tiempo se ha acabado.

Tabata (F1 00:20, C1 00:10)

1. Pulse el botón "Tabata" para ingresar al modo Tabata, la pantalla muestra "F1 00 : 20".
2. Presione el botón "START" para iniciar.

Aviso:

1. "F" significa "entrenamiento", "C" significa "descanso". Por ejemplo, la letra F1 representa la 1era hora de ejercicio, C1 representa la 1era hora de descanso y así sucesivamente.
2. Modo Tabata: Preestablece 20 segundos de ejercicios, 10 segundos de descanso, se repite 8 veces.
3. La pantalla muestra "F8: 00: 00" para indicar la finalización del ciclo de Tabata.

FGB (F1 05:00, C1 01:00)

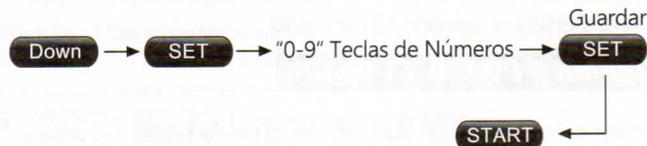
1. Presione el botón "FGB" para ingresar al modo FGB, la pantalla muestra "F1 05 : 00".
2. Pulse el botón "START" para iniciar.

Aviso:

1. Modo FGB: Preconfigura 5 minutos de entrenamiento, 1 minuto de descanso, repite 3 veces.
2. La pantalla muestra "F3: 00: 00" para indicar la finalización del ciclo FGB.

DOWN(Cuenta Regresiva)

El orden de configuración de la cuenta regresiva es:



1. Pulse el botón "DOWN" para ingresar en la pantalla del modo de cuenta regresiva, la pantalla muestra: 00:00".
2. Presione el botón "SET" para ingresar en la configuración. El primer dígito parpadeará en la pantalla.
3. Utilice los botones de números "0-9" para ingresar el tiempo de cuenta regresiva.
4. Pulse el botón "SET" para guardar.
5. Presione el botón "START" para iniciar.

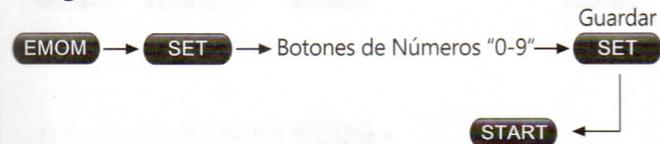
UP(Cuenta Ascendente)

1. Presione el botón "UP" para ingresar en el modo de conteo ascendente, la pantalla muestra "UP: 00:00".
2. Pulse el botón "START" para iniciar.

EMOM (Cuenta Regresiva Cíclica)

EMOM y DOWN se configuran de la misma forma

La configuración de la cuenta regresiva cíclica es la siguiente:



1. Pulse el botón "EMOM" para ingresar al modo de cuenta regresiva.
2. Presione el botón "SET" para ingresar la configuración.
3. Utilice los botones de números "0-9" para ingresar el número de la cuenta regresiva cíclica.
4. Presione el botón "SET" para guardar.
5. Pulse el botón "START" para iniciar.

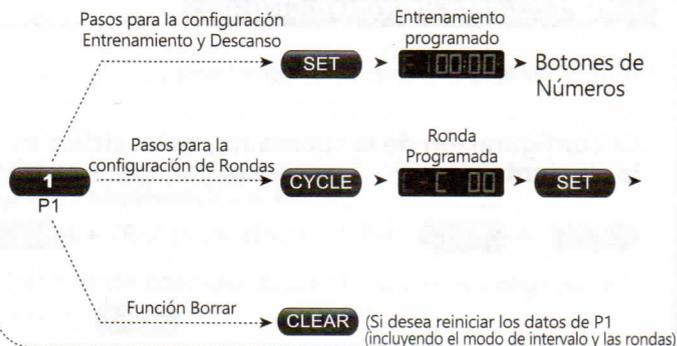
Cronómetro

1. Pulse el botón "🕒" para ingresar en el modo de cronómetro, la pantalla muestra "00 00:00" y el ícono "🕒".
2. Presione el botón "START" para iniciar.

Configuración del Intervalo Personalizado P1-P4

Este equipo tiene 4 temporizadores de intervalo personalizados (P1-P4). Se configuran de la misma forma. Tomemos el P1 como ejemplo.

El orden de configuración del P1 es el siguiente:



Configuración del Tiempo de Entrenamiento y de Descanso Personalizado

- (1) Pulse el botón "P1" para ingresar en P1, la pantalla muestra "P1".
- (2) Presione el botón "SET" para ingresar a la configuración. La pantalla muestra "F1 00:00" y el primer dígito parpadea.
- (3) Utilice los botones de números "0-9" para ingresar el tiempo de entrenamiento de F1.
- (4) Pulse "◀" o "▶" para cambiar al siguiente paso para configurar C1, F2, C2 y así sucesivamente (puede configurar 9 ciclos de entrenamiento, 9 ciclos de descanso).
- (5) Presione el botón "SET" para guardar cuando termine.



Botones de Números "0-9" ▶ Save SET

Ajuste de la Ronda Personalizada

- (1) Pulse el botón "P1" (si ya está en el modo P1, no necesita presionar "P1").
- (2) Presione el botón "CYCLE". La pantalla muestra "C-C 00".
- (3) Pulse el botón "SET" para ingresar en la configuración.
- (4) Utilice los botones de número "0-9" para ingresar las rondas.
- (5) Presione el botón "SET" para guardar.

Borrar

- (1) Pulse el botón "P1" (si ya está en el modo P1, no necesita presionar "P1").
- (2) Presione el botón "CLEAR" para reiniciar los datos.

Función USB-C

El temporizador viene con una interfaz USB-C, que le permite conectarlo a un banco de energía a través del puerto USB para que funcione.

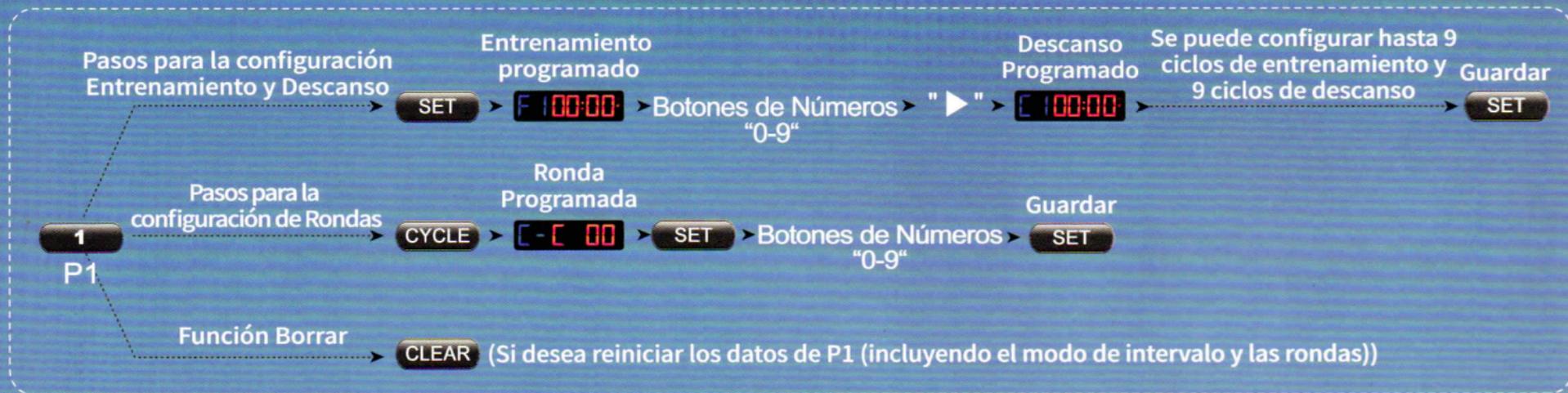
Garantía

ANJANK respalda la devolución del dinero por 45 días y le ofrece un año de garantía. Tiene alguna pregunta? Por favor contacte a nuestro equipo de atención al cliente a través de:

support.anjank@kerweilai.com , haremos todo lo posible por poner una sonrisa en su rostro en un lapso de 24 horas.

P1-P4: P1-P4 : El Temporizador tiene 4 Programas de Niveles Personalizados (Español)

(P1-P4 se configuran de la misma manera) Tomemos el P1 como ejemplo:



Pasos detallados para configurar los Tiempos de Entrenamiento y Descanso:

- 1 Presione "P1".
- 2 Pulse "SET", la pantalla muestra "F1 00:00".
- 3 Utilice los botones de números "0-9" para ingresar el tiempo de entrenamiento de F1.
- 4 Presione "◀" o "▶" para pasar al siguiente paso para configurar C1, F2, C2 y así sucesivamente
- 5 Pulse "SET" para guardar.

Pasos detallados para configurar las Rondas:

- 1 Presione "P1" (No es necesario presionar "P1" si ya está en el modo P1)
- 2 Pulse "CYCLE", la pantalla muestra "C-C 00"
- 3 Presione "SET"
- 4 Utilice los botones de números "0-9" para ingresar las rondas
- 5 Pulse "SET" para guardar

Pasos detallados para utilizar la función Borrar:

- 1 Pulse "P1" (No es necesario presionar "P1" si ya está en el modo P1)
- 2 Presione "CLEAR" para reiniciar los datos