

TEMPO TRAINER PRO

INSTRUCTIONS & TRAINING TIPS

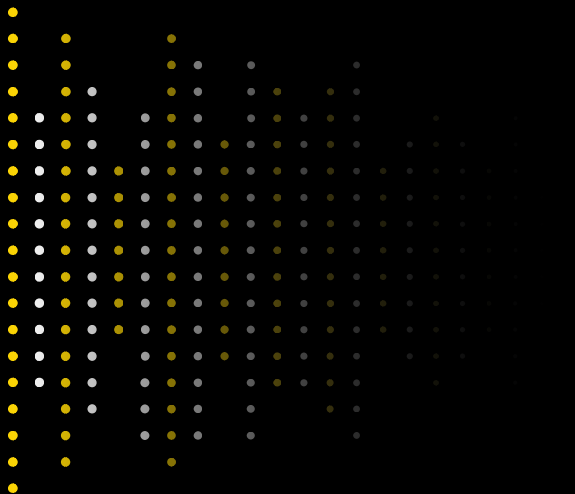


TABLE OF CONTENTS

TECHNICAL SUPPORT	4
GET TO KNOW YOUR TEMPO TRAINER PRO	5
DEVICE LAYOUT	
WHAT IS IT?	
WEARING THE TEMPO TRAINER PRO	
OPERATION	
USING THE THREE MODES	7
MODE 1	
MODE 2	
MODE 3	
SWITCHING BETWEEN MODES	
SYNCHING A MODE	
WHY WOULD YOU SYNCH A MODE?	
REPLACING THE BATTERY	10
TRAINING SUGGESTIONS	11
GETTING STARTED	
STROKE RATE SWIM SET EXAMPLE	
SETTING THE TEMPO TRAINER PRO	
FOR PACING	
PACING SWIM SET EXAMPLE	
STROKE RATE CHARTS	13
CHART 1 – STROKE RATES	
CHART 2 – CONVERSIONS	

MULTILINGUAL QUICK START GUIDE	
TEMPO TRAINER PRO: 使用说明和培训技巧	18
TEMPO TRAINER PRO: INSTRUCTIONS ET CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT	24
TEMPO TRAINER PRO: ANLEITUNG UND TRAININGSTIPPS	30
TEMPO TRAINER PRO: ISTRUZIONI E CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	36
TEMPO TRAINER PRO: 取扱説明書	42
TEMPO TRAINER PRO: INSTRUÇÕES E CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO	48
TEMPO TRAINER PRO: ИНФОРМАЦИЮ ПО ПОДДЕРЖКЕ, ИДЕИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК	54
TEMPO TRAINER PRO: INSTRUCCIONES Y CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO	60

TECHINICAL SUPPORT

CUSTOMER CARE



USA: 800.388.7404
Europe: 359.2.936.86.36



Web: www.FINISinc.com/support



Facebook: www.facebook.com/FINISinc



Twitter: www.twitter.com/FINISswim



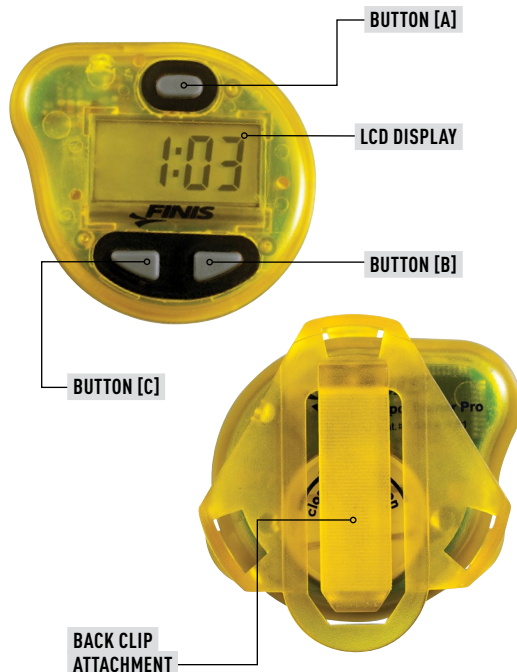
You Tube: www.youtube.com/FINISswim



Download Multilingual Instruction Manual:
www.FINISinc.com/support/

GET TO KNOW YOUR TEMPO TRAINER PRO

DEVICE LAYOUT:



WHAT IS IT?

The Tempo Trainer Pro is an electronic training device that transmits an audible beep to help you develop a consistent pace and tempo. The device is also floatable so that it is not easily lost in a pool, lake, or ocean.

WEARING THE TEMPO TRAINER PRO

The Tempo Trainer Pro can be worn underneath a swim cap or goggle strap, or can be attached to a bicycle helmet, baseball cap or active wear for cross training. The **CLIP ATTACHMENT** is only to be used when clipping the Tempo Trainer Pro to hats or clothing. **DO NOT USE THE CLIP ATTACHMENT WHILE SWIMMING.**

OPERATION

- To turn the unit ON, press and hold button **[B]** button for 1 (one) second
- To turn the unit OFF, hold down both buttons **[B]** and **[C]** at the same time
- To scroll the setting UP, press button **[B]**. Hold down button **[B]** to make the time scroll faster
- To scroll the time DOWN, press button **[C]**. Hold down button **[C]** to make the time scroll faster
- Hold down button **[A]** to switch modes
- To conserve battery life, the device will automatically shut down after 3 (three) hours of continuous operation with no button push activity

USING THE THREE MODES

MODE 1

Primarily for monitoring and setting your stroke rate or tempo.

- Set the Tempo Trainer Pro to beep every XX:XX seconds
- Time ranges from **00:20** (0.2 seconds) to **99:99** (99.99 seconds), scrolling by hundredths of a second
- Gives a **SINGLE** audible beep between 00:20 and 4.99 seconds, and a **DOUBLE** beep between 4.99 and 99.99 seconds
- The colon **[:]** in the middle does not flash

MODE 2

Primarily for monitoring and setting pace times for laps, distance or intervals.

- Set the Tempo Trainer Pro to beep every XX minutes and XX seconds.
- Time ranges from **00:01** (1 sec) to **9:59** (9 minutes, 59 sec), scrolling by seconds
- Gives a **TRIPLE** audible beep
- The colon **[:]** in the middle flashes

» **TIP:** Look at the colon **[:]** in the middle of the display to determine which mode you are in.

MODE 3

Similar to Mode 1, this mode is primarily for monitoring and setting your stroke rate or tempo. However the Mode 3 setting is in "strokes or cycles per minute".

- Set the Tempo Trainer Pro to beep in strokes/ strides/cycles per minute
- The interval ranges from **10** to **300**, where values 10-120 scroll by single integers, and values 120-300 scroll by units of 5
- Gives a **SINGLE** audible beep
- The colon will not be displayed

» **TIP:** If you were to set Mode 3 at a value of "75", then the Tempo Trainer Pro will beep evenly at a rate of 75 times per minute (beeps every 0.80 seconds).

SWITCHING BETWEEN MODES

When the device is initially turned ON, the LCD will display the current mode and then beep at the pre-set interval.

To switch between the three modes:

1. Press and hold button **[A]** for 2 seconds
2. After 2 seconds, the device will display the next mode number
3. Release and the LCD will show the setting for the selected mode
4. The modes will cycle through in the order they are named:
 - Mode 1
 - Mode 2
 - Mode 3

» **TIP:** If you want to go from Mode 2 to Mode 1, first press and hold button **[A]** for 2-seconds to get to mode 3. Then press and hold button **[A]** again for 2 seconds to cycle back to Mode 1.

SYNCHING A MODE

To "synch" a mode simply means to re-start the current interval setting that the Tempo Trainer Pro beeps at.

- To synch, press and release button **[A]** at any time
- Upon release, the unit will automatically give the appropriate beep (single or double beep in Mode 1, triple beep in Mode 2, single beep in Mode 3)
- The device will proceed to beep at the set interval of the current mode

WHY WOULD YOU SYNCH A MODE?

Many athletes typically synch Mode 1 or 2 to a pace clock or watch to help get live pacing feedback during a workout.

For example, if the Tempo Trainer Pro is set to 00:14 in Mode 2 (14 seconds), you can press and release button **[A]** at any point. Doing so will cause the device to give a triple beep, and the 14-second interval will be reset and started again from the time you pressed button **[A]**.

REPLACING THE BATTERY

The Tempo Trainer Pro comes with a **CR1620 3V** battery already included with each unit. A small battery compartment on the back of the device allows you to replace the button battery once it has been exhausted. Do not try and open up any other part of the Tempo Trainer Pro as the housing has been ultrasonically sealed for waterproofness.

1. **MAKE SURE THE DEVICE IS POWERED OFF BEFORE REPLACING THE BATTERY**
2. Use a small coin and twist the battery compartment counter-clockwise to open
3. Wedge the small battery out and replace with a **CR1620 3V** Lithium button cell battery
4. Replace the lid and twist clockwise to securely close so that water does not get inside
5. Do not over twist and use care to not damage the o-ring seal around the battery compartment

BACK VIEW

**BATTERY
COMPARTMENT**



CAUTION: Make sure the device is powered OFF before replacing the battery. Otherwise, the device may malfunction.

TRAINING SUGGESTIONS

GETTING STARTED

The purpose of the Tempo Trainer Pro is to help you find the optimum combination of Distance-per-Stroke (DPS) and stroke rate. Start with the outer parameters of each and work your way in.

1. 1 x 25 Freestyle, with the Tempo Trainer Pro set at 0.40 seconds in Mode 1. This means that every four tenths of a second, your hand will hit the water. For most people this will be a high turn-over.
2. 1 x 25 Freestyle, set at 0.80 seconds. You will be amazed at how much slower and longer eight tenths of a second will feel. Reach and rotate with good DPS.
3. Now that you have established both ends of the spectrum, you will want to find that ideal setting where you are most efficient
4. 1 x 25 Freestyle, set at 0.42 seconds
5. 1 x 25 Freestyle, set at 0.78 seconds
6. 1 x 25 Freestyle, set at 0.44 seconds
7. 1 x 25 Freestyle, set at 0.76 seconds
8. Continue the pattern of adding and subtracting 2 one-hundredths of a second per 25 repeat
9. At some setting you will find the perfect combination of stroke rate and DPS that will elevate the quality of your swimming. This setting should also be your fastest 25.

STROKE RATE SWIM SET EXAMPLE

5 rounds of (4 x 50's) on a moderate interval

1. Round 1: Set the Tempo Trainer Pro in Mode 1 or 3 at your ideal stroke rate. Swim the 4 x 50's at 80% percent effort. Note your average time per 50.
2. Round 2: Keep the same Tempo Trainer Pro setting and increase the effort level to 85%. Improve your average time from Round 1.
3. Round 3: Same setting, and increase the effort level to 90%. Improve your average time from Round 2.
4. Round 4: Same setting, and increase the effort level to 95%. Improve your average time from Round 3.
5. Round 5: Same setting, and increase the effort level to 100%. Improve your average time from Round 4.

SETTING THE TEMPO TRAINER PRO FOR PACING

Take advantage of Mode 2 and set the Tempo Trainer Pro for longer goal pacing.

If you have a goal pace time of 1 minute per 100, then you can set the Tempo Trainer Pro to triple beep every minute. Or, breaking it down further, you can set the device to triple beep every 15 seconds so that you can hear if you are ahead or behind your goal pace at every 25 distance.

PACING SWIM SET EXAMPLE

6 x 100's on a short-rest interval

1. Set the Tempo Trainer Pro in Mode 2 at your ideal pacing setting per 25. So if your goal pace is 1:08 per 100 distance, set the Tempo Trainer Pro at 0:17. The device will triple beep every 17 seconds, which corresponds with your 25 split times.

2. Before starting each 100, press button **[A]** to sync the Tempo Trainer Pro to your send-off. You will hear a triple beep and you should immediately start your swim.
3. Descend your time on each of the 100's. Getting faster from 1-6.

» **TIP:** At every 25, listen to hear if you are ahead or behind your goal pace.

STROKE RATE CHARTS

Developed in collaboration with Glenn Mills,
www.goswim.tv

These charts offer swimmers and coaches clear, reliable guidelines for determining stroke rates.

Note: The stroke rates presented here reflect averages from male and female world-class swimmers.

Training Rates:

LCM – 85% TEMPO

SCY – 85% TEMPO

LCM – 70% TEMPO

SCY – 70% TEMPO

These values serve as a reference point for setting the Tempo Trainer Pro to help identify an optimal stroke rate for performance. However, every swimmer has their own ideal tempo. Use these charts as a guide, not a strict comparison—unless you're among the many elite athletes using the Tempo Trainer. Instead, focus on improving your own metrics over time.

It's also important to remember that stroke rate (tempo) is just one piece of the equation. The true key to improvement lies in Distance Per Stroke (DPS). If you can maintain a consistent tempo while increasing your DPS, you'll become a faster, more efficient swimmer.

STROKE RATE IN SECONDS | Mode 1

MEN						
	LCM	SCY	LCM - 85% TEMPO	SCY - 85% TEMPO	LCM - 70% TEMPO	SCY - 70% TEMPO
50 FREE	0.96	0.94	1.10	1.08	1.25	1.22
100 FREE	1.14	1.11	1.31	1.27	1.48	1.44
200 FREE	1.43	1.39	1.64	1.60	1.85	1.80
400 FREE	1.45		1.67		1.89	
500 FREE		1.58		1.81		2.05
800 FREE	1.61		1.85		2.09	
1500 FREE	1.61		1.85		2.09	
1650 FREE	-	1.56	-	1.80	-	2.03
100 FLY	1.07	1.07	1.23	1.23	1.39	1.39
200 FLY	1.20	1.24	1.38	1.43	1.56	1.61
100 BACK	1.25	1.15	1.44	1.32	1.63	1.50
200 BACK	1.46	1.40	1.68	1.61	1.90	1.82
100 BREAST	1.18	1.07	1.36	1.22	1.53	1.38
200 BREAST	1.73	1.46	1.99	1.68	2.25	1.90
WOMEN						
50 FREE	1.01	1.01	1.16	1.16	1.31	1.31
100 FREE	1.28	1.12	1.47	1.28	1.66	1.45
200 FREE	1.33	1.36	1.52	1.56	1.72	1.77
400 FREE	1.36		1.56		1.76	
500 FREE		1.45		1.67		1.89
800 FREE	1.40		1.61		1.82	
1500 FREE	1.41		1.62		1.83	
1650 FREE		1.39		1.60		1.80
100 FLY	1.09	1.02	1.25	1.17	1.42	1.33
200 FLY	1.15	1.14	1.32	1.31	1.50	1.48
100 BACK	1.21	1.17	1.39	1.35	1.57	1.52
200 BACK	1.45	1.40	1.67	1.61	1.89	1.82
100 BREAST	1.36	1.15	1.57	1.32	1.77	1.49
200 BREAST	1.73	1.62	1.99	1.87	2.25	2.11

STROKES PER MINUTE | Mode 3
MEN

	LCM	SCY	LCM - 85% TEMPO	SCY - 85% TEMPO	LCM - 70% TEMPO	SCY - 70% TEMPO
50 FREE	63	64	55	56	48	49
100 FREE	53	54	46	47	41	42
200 FREE	42	43	37	38	32	33
400 FREE	41	-	36	-	32	-
500 FREE	-	38	-	33	-	29
800 FREE	37	-	32	-	29	-
1500 FREE	37	-	32	-	29	-
1650 FREE	-	38	-	33	-	30
100 FLY	56	56	49	49	43	43
200 FLY	50	48	43	42	38	37
100 BACK	48	52	42	45	37	40
200 BACK	41	43	36	37	32	33
100 BREAST	51	56	44	49	39	43
200 BREAST	35	41	30	36	27	32

WOMEN

50 FREE	59	59	52	52	46	46
100 FREE	47	54	41	47	36	41
200 FREE	45	44	39	38	35	34
400 FREE	44	-	38	-	34	-
500 FREE	-	41	-	36	-	32
800 FREE	43	-	37	-	33	-
1500 FREE	43	-	37	-	33	-
1650 FREE	-	43	-	38	-	33
100 FLY	55	59	48	51	42	45
200 FLY	52	53	45	46	40	41
100 BACK	50	51	43	44	38	39
200 BACK	41	43	36	37	32	33
100 BREAST	44	52	38	45	34	40
200 BREAST	35	37	30	32	27	28

CARE

- » Rinse the Tempo Trainer Pro in fresh water after use.
Wipe clean. Store indoors in a dry environment.

CAUTION

- Keep the Tempo Trainer Pro out of reach of children. Certain parts may create choking hazards.
- All users of this product assume risk resulting from its use. Whether proximate or remote, there may be a risk of injury. Neither manufacturer nor seller of this product assumes any liability.
- If new to an exercise program, consult a physician for precautions before using.

了解您的 TEMPO TRAINER PRO

设备布局:



这是一个什么装置？

Tempo Trainer Pro是一款电子训练装置，它可以发出哔哔的蜂鸣声来帮助您保持一致的速度和节奏。该装置还能漂浮在水面上，这样在泳池、湖泊或者大海中就不容易丢失。

佩戴TEMPO TRAINER PRO

Tempo Trainer Pro可以佩戴在泳帽下或者护目镜的带子下，也可别在自行车头盔、棒球帽或者交叉训练的运动服上。背夹附件只能用于将Tempo Trainer Pro夹到帽子或者衣服上。游泳时请不要使用背夹附件。

操作

- 按住按钮[B] 1秒钟以打开该装置
- 同时按下按钮[B]和[C]以关闭该装置
- 按下按钮[B]让时间设定向上滚动。按住按钮[B]让时间滚动得更快。
- 按下按钮[C]让时间向下滚动。按住按钮[C]让时间滚动得更快。
- 按住按钮[A]来切换模式
- 如连续运行三小时内没有任何按钮操作的话，该装置将自动关机以延长电池的使用时间。

使用三种模式

第1种模式

主要用于监测并设定您的划水频率或节奏

- 将Tempo Trainer Pro设定为每XX:XX秒发出哔哔声
- 时间间隔从**00:20** (0.2秒) 到**99:99** (99.99秒)，滚动数值精确至百分之一秒
- 在00:20至4.99秒之间发出**单次**哔哔声，在4.99至99.99秒之间发出**两次**哔哔声
- 中间的冒号[:]不会闪烁

第2种模式

主要用于监测并设定圈数、距离或者间隔时间。

- 将Tempo Trainer Pro设定为每XX分XX秒发出哔哔声。
- 时间间隔从**00:01** (1秒) 到**9:59** (9分59秒)，滚动数值精确至秒
- 发出**三次**哔哔声
- 中间的冒号[:]会闪烁

» **提示：**看显示屏中间的冒号[:]可以知道您现在所处的模式。

第3种模式

与第1种模式相似，该模式主要用于监测并设定您的划水频率或节奏。但是第3种模式设定的是“每分钟的划水次数或者圈数”。

- 将Tempo Trainer Pro设定为按每分钟内多少划水次数/步幅/圈数发出哔哔声。
- 间隔为从**10**到**300**，数值10-120时以1为单位滚动，数值120-300时以5为单位滚动。
- 发出**单次**哔哔声
- 不会显示冒号

» **提示：**如果您在第3种模式中将数值设为“75”，那Tempo Trainer Pro将在每分钟内均匀地哔哔75次（每0.80秒哔哔一次）。

在模式间进行切换

第一次打开该装置时，液晶显示屏将显示当前模式，然后会按照预先设定的间隔发出哔哔声。

在三种模式间进行切换：

1. 按住按钮[A] 2秒
2. 2秒后，该装置将显示下一个模式数字
3. 松开按钮后，液晶显示屏将会显示选定模式的设定
4. 各模式将按其命名的顺序进行循环：
 - 第1种模式
 - 第2种模式
 - 第3种模式

» **提示：**如果您想从第2种模式切换至第1种模式，首先按住按钮[A]2秒，这样就可以进入第3种模式。然后按住按钮[A]2秒，就能返回第1种模式。

同步模式

“同步”模式是指重新开始Tempo Trainer Pro现在设定的发出哔哔声的间隔。

- 要进行同步设定，随时按下然后放开按钮[A]即可
- 放开按钮后，该装置将会自动发出恰当的哔哔声（第1种模式中单次或两次哔哔声，第2种模式中三次哔声，第3种模式中单次哔哔声）
- 随后，该装置会按照当前模式的设定间隔来发出哔哔声

为什么要同步设定一个模式？

很多运动员都会把第1种模式或第2种模式与计时钟或者手表进行同步，以便在训练中得到实时的速率反馈。

比如，如果Tempo Trainer Pro在第2种模式中设定为00:14（14秒），您可以随时按下和放开按钮[A]。这样做的话会让该装置发出三次哔哔声，原来的14秒间隔也会被重新设定，并从您按下按钮[A]的时间来重新开始。

更换电池

每个Tempo Trainer Pro中都已装入CR1620 3V电池。位于该装置背面的小电池盒可以让您在电池耗尽时更换纽扣式电池。不要试图打开Tempo Trainer Pro的其他部分，因为为了防水，外壳已经进行超声波密封

1. 更换电池前请确保该装置已经关机。
2. 用小硬币逆时针旋转打开电池盒
3. 将小电池撬出，换上一枚CR1620 3V纽扣式锂电池
4. 合上盖子并顺时针旋转盖紧，这样水就不会渗入
5. 不要过度旋转，注意不要破坏电池盒周围的O形密封圈

后视图

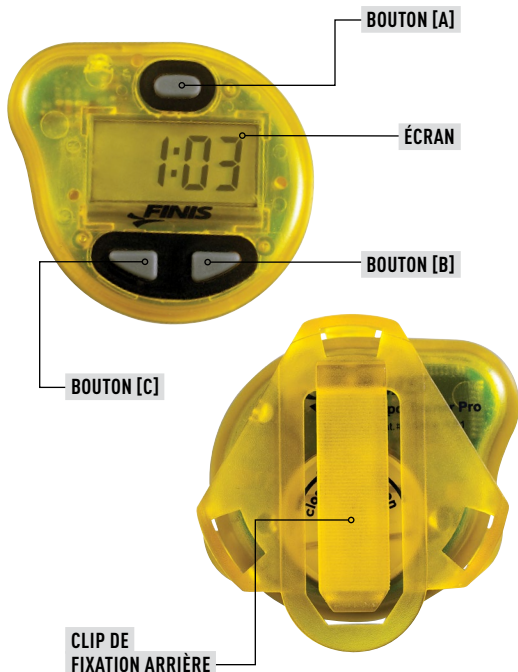
电池盒



注意：更换电池前请确保该装置已经关机。否则，该装置可能会发生故障。

TOUT SAVOIR SUR VOTRE TEMPO TRAINER PRO

PRÉSENTATION DE L'APPAREIL :



PRÉSENTATION?

Le Tempo Trainer Pro est un appareil électronique dont le bip vous permet d'acquiescer un rythme de nage régulier. L'appareil flotte, ce qui permet de ne pas le perdre à la piscine, dans un lac ou dans la mer.

COMMENT PORTER LE TEMPO TRAINER PRO

L'appareil peut être placé sous votre bonnet de bain ou sous l'élastique de vos lunettes. Il peut également être fixé à votre casque de vélo, votre casquette ou votre vêtement de sport lors d'un entraînement. Le **CLIP DE FIXATION** sert uniquement à attacher le Tempo Trainer Pro à une casquette ou à un vêtement. **NE L'UTILISEZ PAS POUR LA NATATION.**

FONCTIONNEMENT

- Pour allumer l'appareil, appuyez et maintenez enfoncé le bouton **[B]** pendant 1 (une) seconde.
- Pour éteindre l'appareil, appuyez et maintenez enfoncés simultanément les boutons **[B]** et **[C]**.
- Pour augmenter le temps, appuyez sur le bouton **[B]**. Maintenez enfoncé ce même bouton pour faire défiler le temps plus vite.
- Pour réduire le temps, appuyez sur le bouton **[C]**. Maintenez enfoncé ce même bouton pour faire défiler le temps plus vite.
- Maintenez enfoncé le bouton **[A]** pour passer d'un mode à l'autre.
- Afin de préserver la durée de vie de la pile, l'appareil s'éteint automatiquement après 3 (trois) heures de fonctionnement continu si aucun bouton n'est activé pendant cette période.

UTILISER LES TROIS MODES

MODE 1

Principalement pour encadrer et régler votre fréquence de cycle ou votre rythme.

- Régler le Tempo Trainer Pro afin qu'il bipe toutes les XX:XX secondes
- Plage de **00:20** (0,2 secondes) à **99:99** (99,99 secondes), et défilement en centièmes de seconde
- **SIMPLE** bip entre 00:20 et 4,99 secondes, et **DOUBLE** bip entre 4,99 et 99,99 secondes
- Pas de clignotement des deux points du milieu **[:]**

MODE 2

Principalement pour encadrer et régler votre vitesse pour les longueurs, les distances ou les intervalles.

- Régler le Tempo Trainer Pro pour qu'il bipe toutes les XX minutes et XX secondes
- Plage de **00:01** (1 seconde) à **9:59** (9 minutes, 59 secondes), et défilement en secondes
- **TRIPLE** bip
- Clignotement des deux points du milieu **[:]**

» **CONSEIL:** Regardez les deux points du milieu **[:]** afin de savoir quel mode est activé.

MODE 3

Comme le Mode 1, il sert principalement pour encadrer et régler votre fréquence de cycle ou votre rythme. Cependant, le Mode 3 est en tractions ou cycles par minute.

- Régler le Tempo Trainer Pro afin qu'il bipe en tractions/mouvements/cycles par minute
- Plage de **10** à **300**, où les valeurs 10-120 défilent par entiers, et les valeurs 120-300 par unités de 5
- **SIMPLE** bip
- Pas d'affichage des deux points

» **CONSEIL:** Si vous réglez l'appareil en Mode 3 avec une valeur de « 75 », le Tempo Trainer Pro bipe régulièrement à une fréquence de 75 fois par minute (donc toutes les 0,80 secondes).

PASSER D'UN MODE À L'AUTRE

Lorsque vous allumez l'appareil, l'écran affiche le mode en cours et bipe à l'intervalle prédéfini.

Pour passer d'un mode à l'autre:

1. Maintenez enfoncé le bouton **[A]** pendant 2 secondes.
2. Au bout de 2 secondes, l'appareil affiche le numéro du mode suivant.
3. Relâchez le bouton. L'écran affiche le paramétrage du mode sélectionné.
4. Les modes défilent dans l'ordre suivant :
 - Mode 1
 - Mode 2
 - Mode 3

» **CONSEIL:** Pour passer du Mode 2 au Mode 1, appuyez et maintenez enfoncé le bouton **[A]** pendant 2 secondes afin d'accéder au Mode 3. Ensuite, appuyez et maintenez enfoncé le bouton **[A]** de nouveau pendant 2 secondes pour passer au Mode 1.

SYNCHRONISER UN MODE

Synchroniser un mode signifie tout simplement reprendre le paramètre d'intervalle en cours selon lequel le Tempo Trainer Pro bipe.

- Pour effectuer la synchronisation, appuyez puis relâchez le bouton **[A]** à tout moment.
- Lorsque vous relâchez, l'appareil émet le bip adéquat (simple ou double en Mode 1, triple en Mode 2, et simple en Mode 3).
- Il bipe ensuite en fonction de l'intervalle défini dans le mode en cours.

POURQUOI SYNCHRONISER UN MODE

De nombreux athlètes synchronisent généralement le Mode 1 ou 2 en montre ou horloge de chronométrage afin d'avoir un retour sur leur rythme pendant un entraînement.

Par exemple, avec le Tempo Trainer Pro réglé sur 00:14 en Mode 2 (14 secondes), vous pouvez appuyer et relâcher le bouton **[A]** à tout moment. L'appareil émet alors un triple bip, et l'intervalle de 14 secondes est réinitialisé et redémarre à partir du moment où vous avez appuyé sur le bouton **[A]**.

REEMPLACER LA PILE

Le Tempo Trainer Pro est fourni avec une pile **CR1620** de **3 V** déjà insérée. Lorsqu'elle est usée, il vous suffit d'ouvrir le petit compartiment au dos de l'appareil pour la remplacer. N'essayez pas d'ouvrir d'autres parties du Tempo Trainer Pro, car le boîtier a été soudé par ultrasons afin d'assurer son étanchéité.

1. AVANT DE REMPLACER LA PILE, ASSUREZ-VOUS QUE L'APPAREIL EST ÉTEINT.

2. Placez une petite pièce de monnaie sur la fente au-dessus du compartiment de la pile et tournez-la dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
3. Sortez la pile et remplacez-la par une pile bouton **CR1620** de **3 V** au lithium.
4. Remplacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre afin d'assurer l'étanchéité du compartiment.
5. Ne tournez pas trop loin et faites attention à ne pas endommager le joint torique placé à l'ouverture du compartiment de la pile.

VUE ARRIÈRE

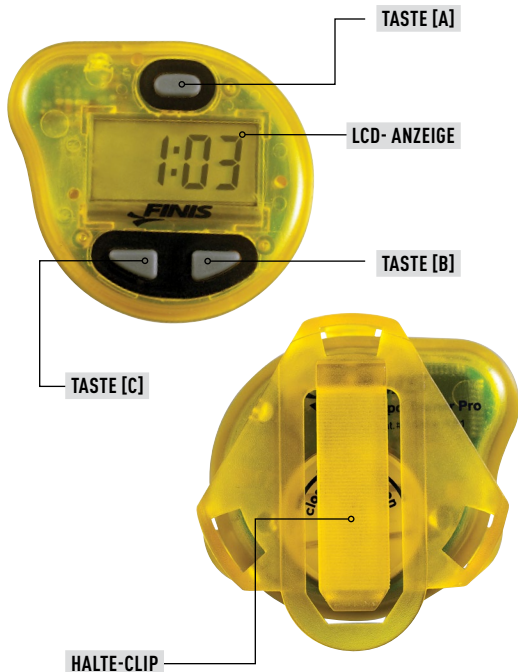
COMPARTIMENT
DE LA PILE



ATTENTION: Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de remplacer la pile. Sinon, il risque de présenter des dysfonctionnements.

DEN TEMPO TRAINER PRO KENNEN LERNEN

AUFBAU DES GERÄTS:



WAS IST DER TEMPO TRAINER PRO?

Der Tempo Trainer Pro ist ein elektronisches Trainingsgerät, das einen hörbaren Piepton erzeugt, mit dessen Hilfe man ein konsistentes Tempo erreichen kann. Das Gerät schwimmt auf dem Wasser, sodass Sie es im Schwimmbecken, See oder Meer nicht leicht verlieren können.

TRAGEHINWEISE

Sie können den Tempo Trainer Pro unter einer Badekappe oder unter dem Band einer Schwimmbrille tragen. Er kann auch an einem Fahrradhelm, einem Basecap oder sonstiger Sportbekleidung befestigt werden. Nutzen Sie den **CLIP** auf der Rückseite nur, wenn Sie das Gerät an einer Mütze oder Ihrer Kleidung tragen. **VERWENDEN SIE DEN CLIP NICHT BEIM SCHWIMMEN.**

BEDIENUNG

- Halten Sie die Taste **[B]** 1 (eine) Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- Halten Sie die Tasten **[B]** und **[C]** gleichzeitig gedrückt, um das Gerät auszuschalten.
- Drücken Sie die Taste **[B]**, um die Zeit zu vergrößern. Halten Sie die Taste **[B]** gedrückt, um die Zeit schneller zu ändern.
- Drücken Sie die Taste **[C]**, um die Zeit zu verkleinern. Halten Sie die Taste **[C]** gedrückt, um die Zeit schneller zu ändern.
- Halten Sie die Taste **[A]** gedrückt, um den Modus zu wechseln.
- Das Gerät schaltet sich automatisch nach 3 (drei) Betriebsstunden ab, falls in dieser Zeit keine Tasten gedrückt wurden, um die Verwendungsdauer der Batterie zu verlängern.

VERWENDUNG DER DREI MODI

MODUS 1

Hauptsächlich für Festlegung und Kontrolle Ihrer Zugrate oder Ihres Tempos.

- Stellen Sie am Tempo Trainer Pro ein, dass er alle XX:XX Sekunden piept.
- Sie können die Zeit im Bereich von **00:20** (0,2 Sekunden) bis **99:99** (99,99 Sekunden) in Schritten von 1 Hundertstelsekunde festlegen.
- Das Gerät erzeugt zwischen 0,20 und 4,99 Sekunden einen **EINFACHEN** Piepton und zwischen 4,99 und 99,99 Sekunden einen **DOPPELTEN** Piepton.
- Der Doppelpunkt [:] in der Mitte blinkt nicht.

MODUS 2

Hauptsächlich für Festlegung und Kontrolle von Zeiten für Bahnen, Strecken oder Intervalle.

- Stellen Sie am Tempo Trainer Pro ein, dass er alle XX Minuten und XX Sekunden piept.
 - Sie können die Zeit im Bereich von **00:01** (1 Sekunden) bis **9:59** (9 Minuten 59 Sekunden) in Schritten von 1 Sekunde festlegen.
 - Das Gerät erzeugt einen **DREIFACHEN** Piepton.
 - Der Doppelpunkt [:] in der Mitte blinkt.
- » **TIPP:** Achten Sie auf den Doppelpunkt [:] in der Mitte der Anzeige, um zu sehen, in welchem Modus Sie sich befinden.

MODUS 3

Ähnlich wie Modus 1 hauptsächlich für Festlegung und

Kontrolle Ihrer Zugrate oder Ihres Tempos. In Modus 3 legen Sie „Züge oder Zyklen pro Minute“ fest.

- Stellen Sie am Tempo Trainer Pro ein, dass er pro Minute für eine bestimmte Anzahl Züge/Schläge/Zyklen piept.
 - Der Einstellbereich reicht von **10** bis **300**, wobei die Einstellung zwischen 10 und 120 in Einer- und zwischen 120 und 300 in Fünferschritten geändert wird.
 - Das Gerät erzeugt einen **EINFACHEN** Piepton.
 - Es wird kein Doppelpunkt angezeigt.
- » **TIPP:** Wenn Sie in Modus 3 einen Wert von „75“ einstellen, piept der Tempo Trainer Pro in gleichmäßigen Abständen 75 Mal pro Minute (also alle 0,8 Sekunden).

UMSCHALTEN ZWISCHEN DEN MODI

Wenn das Gerät eingeschaltet wird, zeigt die Anzeige den aktuellen Modus an und piept dann im festgelegten Rhythmus.

Um zwischen den drei Modi umzuschalten:

1. Halten Sie die Taste **[A]** 2 Sekunden lang gedrückt.
2. Nach 2 Sekunden zeigt das Gerät die Zahl des nächsten Modus an.
3. Lassen Sie die Taste los. Das Gerät zeigt die für diesen Modus ausgewählte Einstellung an.
4. Die Modi ändern sich dabei in der Reihenfolge ihrer Namen:
 - Modus 1
 - Modus 2
 - Modus 3

- » **TIPP:** Wenn Sie von Modus 2 in Modus 1 umschalten möchten, halten Sie die Taste **[A]** 2 Sekunden lang gedrückt, um in Modus 3 zu wechseln. Lassen Sie die Taste dann kurz los und halten Sie sie erneut 2 Sekunden lang gedrückt, um zurück in Modus 1 zu wechseln.

EINEN MODUS SYNCHRONISIEREN

Einen Modus zu „synchronisieren“ bedeutet einfach, dass Sie das aktuell eingestellte Intervall neu starten, in dem der Tempo Trainer Pro piept.

- Drücken Sie die Taste **[A]** und lassen Sie sie wieder los, um das Gerät zu synchronisieren.
- Beim Loslassen erzeugt das Gerät automatisch den entsprechenden Piepton (einzeln oder doppelter Piepton in Modus 1, dreifacher Piepton in Modus 2, einfacher Piepton in Modus 3).
- Das Gerät wird dann im für den aktuellen Modus festgelegten Abstand Pieptöne erzeugen.

WOZU DIENT DIE SYNCHRONISIERUNG?

Viele Sportler synchronisieren Modus 1 oder 2 mit einer Stoppuhr, um schon während eines Trainings ihre Zeiten kontrollieren zu können.

Wenn der Tempo Trainer Pro zum Beispiel in Modus 2 auf 00:14 eingestellt ist (14 Sekunden), können Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt die Taste **[A]** drücken und loslassen. Das Gerät wird dann dreimal piepen, der 14-Sekunden-Zeitraum wird zurückgesetzt und beginnt bei Druck der Taste **[A]** von vorn.

WECHSELN DER BATTERIE

Ihr Tempo Trainer Pro enthält bei Auslieferung eine Batterie vom Typ **CR1620 3V**. Wenn die Batterie verbraucht ist, können Sie in das Batteriefach auf der Rückseite des Gerätes eine neue Batterie einsetzen. Versuchen Sie nicht, andere Teile des Tempo Trainer Pro zu öffnen, da das Gehäuse ultraschallversiegelt wurde, um es gegen Wasser abzudichten.

1. **ACHTEN SIE DARAUF, DASS DAS GERÄT AUSGESCHALTET IST, BEVOR SIE DIE BATTERIE ERSETZEN.**
2. Verwenden Sie eine kleine Münze, um das Batteriefach entgegen dem Uhrzeigersinn zu drehen und es so zu öffnen.
3. Hebeln Sie die kleine Batterie heraus und ersetzen Sie sie durch eine neue Lithium-Knopfzelle vom Typ **CR1620 3V**.
4. Setzen Sie den Deckel wieder auf und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um das Gehäuse wieder sicher gegen Wasser abzudichten.
5. Überdrehen Sie den Deckel nicht. Gehen Sie vorsichtig vor, um den Dichtungsring rund um das Batteriefach nicht zu beschädigen.

RÜCKANSICHT

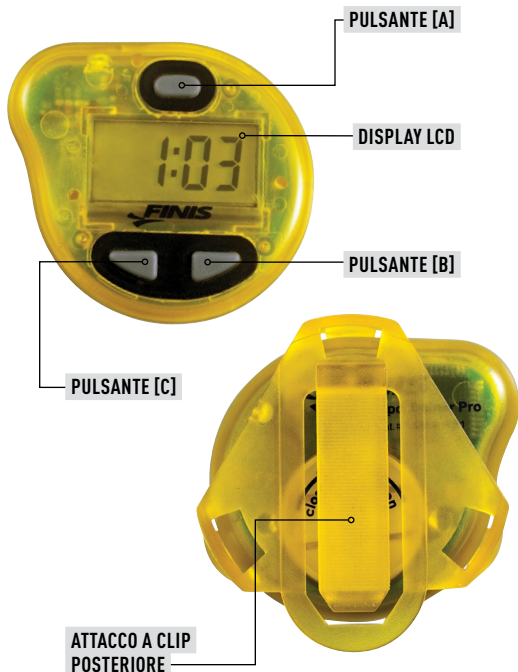
BATTERIEFACH



ACHTUNG: Achten Sie darauf, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie die Batterie wechseln. Andernfalls könnte das Gerät beschäftigt werden.

INFORMAZIONI SUL TEMPO TRAINER PRO

LAYOUT DEL DISPOSITIVO:



CHE COS'È?

Il Tempo Trainer Pro è un dispositivo elettronico di allenamento che trasmette un segnale acustico per aiutare l'utente a mantenere un passo e un ritmo costanti durante l'attività fisica. Inoltre, il dispositivo è in grado di galleggiare, pertanto è difficile smarrirlo, sia in piscina, sia al lago o al mare.

COME PORTARE IL TEMPO TRAINER PRO

Il Tempo Trainer Pro può essere indossato sotto la cuffia da nuoto o sotto la cinghietta degli occhiali, oppure può essere fissato a un casco da ciclista, un cappellino da baseball o un qualsiasi abbigliamento sportivo per un allenamento incrociato. **L'ATTACCO A CLIP** deve essere utilizzato esclusivamente per fissare il Tempo Trainer Pro a copricapi o abbigliamento sportivi. **NON UTILIZZARE L'ATTACCO A CLIP DURANTE IL NUOTO.**

FUNZIONAMENTO

- Per accendere l'unità, premere e tenere premuto il pulsante **[B]** per 1 (un) secondo
- Per spegnere l'unità, tenere premuti entrambi i pulsanti **[B]** e **[C]** contemporaneamente
- Per aumentare il valore di un'impostazione, premere il pulsante **[B]**. Tenere premuto il pulsante **[B]** per accelerare lo scorrimento del tempo.
- Per diminuire il valore di un'impostazione, premere il pulsante **[C]**. Tenere premuto il pulsante **[C]** per accelerare lo scorrimento del tempo.
- Tenere premuto il pulsante **[A]** per cambiare modalità
- Per risparmiare la batteria, il dispositivo si spegne automaticamente dopo 3 (tre) ore di funzionamento continuo senza attività (se non viene premuto alcun pulsante).

UTILIZZO DELLE TRE MODALITÀ

MODALITÀ 1

Serve principalmente per il monitoraggio e l'impostazione della frequenza e del ritmo delle bracciate.

- Impostare il Tempo Trainer Pro in modo da emettere un segnale acustico ogni XX:XX secondi
- Il tempo va da **00:20** (0,2 secondi) a **99:99** (99,99 secondi), con scorrimento per centesimi di secondo
- Emette un **SINGOLO** segnale acustico tra 00:20 e 4,99 secondi e un **DOPPIO** segnale acustico tra 4,99 e 99,99 secondi
- I due punti **[:]** al centro non lampeggiano

MODALITÀ 2

Serve principalmente per il monitoraggio e l'impostazione dei tempi del ritmo per vasche/giri, distanze o intervalli.

- Impostare il Tempo Trainer Pro in modo da emettere un segnale acustico ogni XX minuti e XX secondi
- Il tempo va da **00:01** (1 sec.) a **9:59** (9 minuti, 59 sec.), con scorrimento per secondi
- Emette un **TRIPLO** segnale acustico
- I due punti **[:]** al centro lampeggiano

» **SUGGERIMENTO:** Osservare i due punti **[:]** al centro del display per determinare in quale modalità ci si trova.

MODALITÀ 3

Analogamente alla Modalità 1, questa modalità serve principalmente per il monitoraggio e l'impostazione della frequenza e del ritmo delle bracciate. Tuttavia, l'im-

postazione della Modalità 3 è in "bracciate o pedalate al minuto".

- Impostare il Tempo Trainer Pro in modo da emettere un segnale acustico in bracciate/falcate/pedolate al minuto
- L'intervallo va da **10** a **300**, dove i valori 10-120 scorrono in numeri interi singoli e i valori 120-300 scorrono in unità di 5
- Emette un **SINGOLO** segnale acustico
- I due punti non saranno visualizzati

» **SUGGERIMENTO:** Se si imposta la Modalità 3 a un valore di "75", il Tempo Trainer Pro emetterà segnali acustici costanti con una frequenza di 75 volte al minuto (emette un segnale acustico ogni 0,80 secondi).

COME PASSARE DA UNA MODALITÀ ALL'ALTRA

Quando il dispositivo viene acceso, inizialmente il display LCD visualizzerà la modalità in corso e quindi emetterà un segnale acustico all'intervallo pre-impostato.

Per alternare fra le tre modalità:

1. Premere e tenere premuto il pulsante **[A]** per 2 secondi
2. Dopo 2 secondi, il dispositivo visualizza il numero della modalità successiva
3. Rilasciare il pulsante e il display LCD mostrerà l'impostazione per la modalità selezionata
4. Le modalità scorrono nell'ordine in cui sono nominate:
 - Modalità 1
 - Modalità 2
 - Modalità 3

- » **SUGGERIMENTO:** Se si desidera passare dalla Modalità 2 alla Modalità 1, innanzitutto premere e tenere premuto il pulsante **[A]** per 2 secondi per passare alla Modalità 3. Quindi premere e tenere nuovamente premuto il pulsante **[A]** per 2 secondi per scorrere indietro alla Modalità 1.

SINCRONIZZAZIONE DI UNA MODALITÀ

“Sincronizzare” una modalità significa semplicemente riavviare l'impostazione dell'intervallo corrente alla quale il Tempo Trainer Pro emette i segnali acustici.

- Per sincronizzare, premere e rilasciare il pulsante **[A]** in qualsiasi momento
- Al rilascio, l'unità emetterà automaticamente il segnale acustico appropriato (segnale acustico singolo o doppio nella Modalità 1, segnale acustico triplo nella Modalità 2, segnale acustico singolo nella Modalità 3)
- Il dispositivo procederà a emettere segnali acustici all'intervallo impostato della modalità corrente

A COSA SERVE SINCRONIZZARE UNA MODALITÀ?

Molti atleti generalmente sincronizzano la Modalità 1 o 2 con un contasecondi o un cronometro per ricevere feedback sul ritmo in tempo reale durante un allenamento.

Per esempio, se il Tempo Trainer Pro è impostato su 00:14 nella Modalità 2 (14 secondi), è possibile premere e rilasciare il pulsante **[A]** in qualsiasi momento. Così facendo, il dispositivo emetterà un triplo segnale acustico, e l'intervallo da 14 secondi sarà azzerato e ripartirà dal momento in cui si è premuto il pulsante **[A]**.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Il Tempo Trainer Pro è provvisto di una batteria **CR1620 3V** già inclusa all'interno di ciascuna unità. Un piccolo scomparto batteria sul retro del dispositivo consente di sostituire la batteria a bottone una volta scarica. Non tentare di aprire altre parti del Tempo Trainer Pro poiché l'alloggiamento è stato sigillato a ultrasuoni per garantirne l'impermeabilità.

1. **ASSICURARSI CHE IL DISPOSITIVO SIA SPENTO PRIMA DI SOSTITUIRE LA BATTERIA.**
2. Utilizzare una piccola moneta e ruotare lo scomparto batteria in senso antiorario per aprirlo.
3. Estrarre la batteria di piccole dimensioni e sostituirla con una batteria a bottone al litio **CR1620 3V**.
4. Riposizionare il coperchio e ruotarlo in senso orario per chiudere lo scomparto in modo sicuro e prevenire l'ingresso di acqua al suo interno.
5. Non ruotare eccessivamente e fare attenzione a non danneggiare l'O-ring di tenuta attorno allo scomparto batteria.

VISTA POSTERIORE

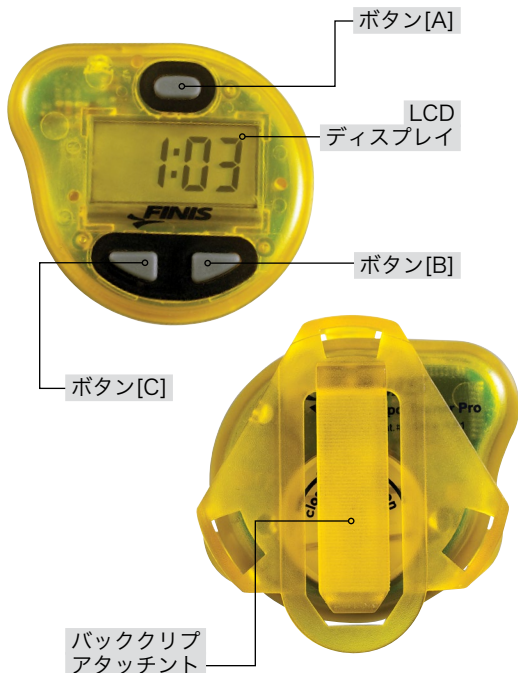


SCOMPARTO BATTERIA

ATTENZIONE: assicurarsi che il dispositivo sia spento, prima di sostituire la batteria. Altrimenti, si potrebbe causare il malfunzionamento del dispositivo.

TEMPO TRAINER PRO の概要

各部名称:



機能

Tempo Trainer Proは、一定のペースとテンポを保てるようにビーブ音を発信する電子トレーニングデバイスです。水に浮くように設計されているため、プールや湖、海などで紛失する心配もありません。

TEMPO TRAINER PROの装着

Tempo Trainer Proは、スイムキャップやゴーグルストラップの下に挟みこんで装着できます。また、自転車用ヘルメット、野球帽、クロストレーニングウェアなどに取り付けることもできます。**バッククリプアタッチメント**は、Tempo Trainer Proを帽子や衣服に留める場合にお使いください。**水泳時にはバッククリプアタッチメントを使用しないでください。**

操作

- 電源をオンにするには、ボタン[B]を1秒間長押しします。
- 電源をオフにするには、ボタン[B]とボタン[C]を同時に長押しします。
- 設定を上スクロールする（値を増やす）には、ボタン[B]を押します。ボタン[B]を長押しすると、スクロールが速くなります。
- 設定を下スクロールする（値を減らす）には、ボタン[C]を押します。ボタン[C]を長押しすると、スクロールが速くなります。
- モードを切り替えるには、ボタン[A]を長押しします。
- 電池を長持ちさせるため、ボタン操作がない状態が3時間続くと自動的に電源が切れます。

3つのモードの使い方

モード1

ストロークレートまたはテンポを設定してモニタリングするためのモードです。

- お好きな間隔 (XX:XX秒) ごとにピープ音が鳴るように、Tempo Trainer Proを設定します。
- 時間範囲は**00:20** (0.2秒) ~ **99:99** (99.99秒) で、100分の1秒単位でスクロールします。
- ピープ音は、00:20~4.99秒の間では**1回**、4.99~99.99秒の間では**2回**鳴ります。
- 中央にあるコロンの「:」は点滅しません。

モード2

ラップ、距離、またはインターバルのペース時間を設定してモニタリングするためのモードです。

- お好きな間隔 (XX分XX秒) ごとにピープ音が鳴るように、Tempo Trainer Proを設定します。
- 時間範囲は**00:01** (1秒) ~ **9:59** (9分59秒) で、1秒単位でスクロールします。
- ピープ音は**3回**鳴ります。
- 中央にあるコロンの「:」が点滅します。

» **ヒント:** ディスプレイの中央に表示されるコロンの「:」を見ると、現在のモードがわかります。

モード3

モード1と同様に、ストロークレートまたはテンポを設定してモニタリングするためのモードです。ただし、モ

ード3は「1分あたりのストロークまたはサイクル数」で設定します。

- 1分あたりのストローク/ストライド/サイクルの回数だけピープ音が鳴るように、Tempo Trainer Proを設定します。
- 回数範囲は**10~300**で、10~120の間では1ずつ、120~300の間では5ずつスクロールします。
- ピープ音は**1回**鳴ります。
- コロンは表示されません。

» **ヒント:** モード3で値を「75」に設定した場合、ピープ音が1分間に等間隔で75回鳴ります (0.80秒ごとにピープ音が鳴る)。

モードの切り替え

Tempo Trainer Proの電源をオンにすると、現在のモードが表示され、設定インターバルでピープ音が鳴ります。

モードを切り替えるには、次の手順に従ってください。:

1. ボタン**[A]**を2秒間長押しします。
2. 2秒経過すると、次のモード番号が表示されます。
3. ボタンを放すと、選択したモードの設定が表示されます。
4. モードは、以下の順序で循環します。
 - モード1
 - モード2
 - モード3

- » ヒント：モード2からモード1に変更する場合は、まず、ボタン[A]を2秒間長押ししてモード3に変更します。次に、ボタン[A]をもう一度2秒間長押ししてモード1に変更します。

モードの同期

モードの「同期」とは、Tempo Trainer Proのビープ音の現在のインターバル設定を頭から再スタートさせることです。

- ボタン[A]を押して放すと、いつでも同期できます。
- ボタンを放すと、現在のモードに応じてビープ音が自動的に鳴ります（モード1では1回または2回のビープ音、モード2では3回のビープ音、モード3では1回のビープ音）。
- それ以降は、現在設定されているモードとインターバルでビープ音が鳴ります。

モードを同期させる理由

アスリートの多くは、モード1またはモード2をペースクロックまたはウォッチに同期させることにより、設定したペースと実際のペースの差をワークアウト中に確認しています。

ヒント：たとえば、Tempo Trainer Proがモード2で、00:14（14秒）に設定されているとします。この場合にボタン[A]を押して放すと、ビープ音が3回鳴り、ボタン[A]を押した時点から14秒間隔のビープ音が再スタートします。

電池の交換

Tempo Trainer Proには、CR1620 3V電池があらかじめセットされています。電池が切れた場合は、本体の裏側にある電池カバーを取り外して、ボタン電池を交換できます。筐体は超音波密封されているため、Tempo Trainer Proの他の部分は開けないでください。

1. 電源がオフになっていることを確認してから、電池を交換してください。
2. 硬貨などを使用して、電池カバーを反時計回りに回して開けます。
3. 電池を取り外し、新しいCR1620 3Vリチウムボタン電池に交換します。
4. 電池カバーを取り付け、時計回りに回して閉めます。水が内部に侵入しないよう、しっかりと閉めてください。
5. 無理に回しすぎると、電池ホルダー周囲のOリングが破損することがあるため、取り扱いにはご注意ください

本体裏側

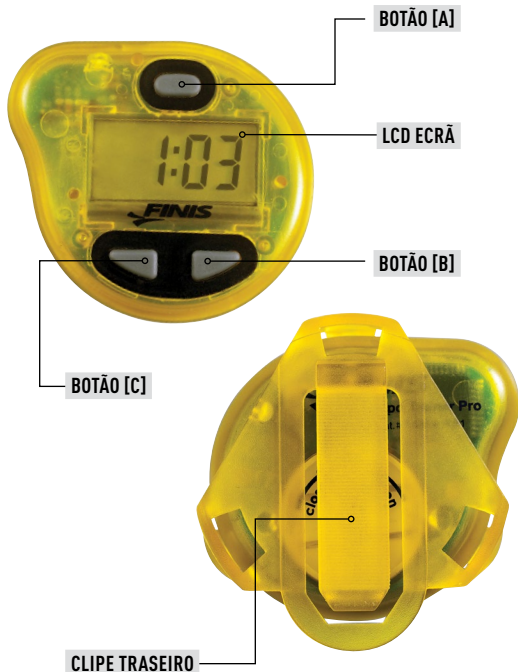
電池カバー



注意：電源がオフになっていることを確認してから、電池を交換してください。オンのまま交換すると、故障する場合があります。

CONHEÇA O SEU TEMPO TRAINER PRO

ASPETO DO APARELHO:



O QUE É?

O Tempo Trainer Pro é um dispositivo eletrônico de treino que transmite um bip audível para o ajudar a desenvolver um ritmo e tempo consistentes. O aparelho é flutuante para que não se perca facilmente numa piscina, lago ou oceano.

UTILIZAÇÃO DO TEMPO TRAINER PRO

O Tempo Trainer Pro pode ser usado por baixo de uma touca de banho ou da faixa dos óculos ou ainda preso a um capacete de uma bicicleta, boné de basebol ou a vestuário para diversas atividades desportivas. O **CLIPLE** apenas deve ser utilizado se prender o Tempo Trainer Pro a chapéus ou vestuário. **NÃO USE O CLIPLE ENQUANTO NADA.**

FUNCIONAMENTO

- Para ligar o aparelho, pressione e mantenha pressionado o botão **[B]** durante 1 (um) segundo.
- Para desligar o aparelho, pressione simultaneamente os botões **[B]** e **[C]**.
- Para aumentar o tempo, pressione o botão **[B]**. Pressione o botão **[B]** para fazer o tempo andar mais depressa.
- Para diminuir o tempo, pressione o botão **[C]**. Pressione o botão **[C]** para fazer o tempo andar mais depressa.
- Pressione o botão **[A]** para alterar o modo.
- Para conservar a vida da bateria, o aparelho desligar-se-á após 3 (três) horas de funcionamento contínuo sem que qualquer botão seja pressionado.

UTILIZAÇÃO DOS TRÊS MODOS

MODO 1

Principalmente para monitorização e definição da sua taxa de braçada ou tempo.

- Defina o Tempo Trainer Pro para apitar a cada XX:XX segundos
- O tempo varia entre **00:20** (0,2 segundos) e **99:99** (99,99 segundos), mudando em centésimos de segundo
- Emite um bip audível **ÚNICO** entre os 00:20 e os 4,99 segundos e um bip **DUPLO** entre os 4,99 e os 99,99 segundos
- Os dois pontos **[:]** centrais não ficam intermitentes

MODO 2

Principalmente para monitorização e definição de ritmos para voltas, distâncias ou intervalos.

- Defina o Tempo Trainer Pro para apitar a cada XX minutos e XX segundos.
- O tempo varia entre **00:01** (1 seg.) e **9:59** (9 minutos, 59 seg.), com intervalos de segundos.
- Emite um bip audível **TRIPLO**
- Os dois pontos **[:]** centrais ficam intermitentes.

» **SUGESTÃO:** Observe os dois pontos **[:]** no meio do ecrã para saber em que modo se encontra.

MODO 3

Semelhante ao Modo 1. Este modo destina-se principalmente a monitorizar e definir a sua taxa de braçada ou

tempo. No entanto, a definição no Modo 3 é em “braçadas ou ciclos por minuto”.

- Coloque o Tempo Trainer Pro para apitar em braçadas/passadas/ciclos por minuto
- O intervalo vai de **10 a 300**; os valores entre 10 e 120 mudam em números inteiros e os valores entre 120 e 300 mudam em unidades de 5.
- Emite um bip audível **ÚNICO**.
- Os dois pontos não serão apresentados.

» **SUGESTÃO:** Se tiver definido o Modo 3 a um valor de “75”, então o Tempo Trainer Pro emitirá um bip constantemente 75 vezes por minuto (emite um bip a cada 0,80 segundos).

ALTERNAR ENTRE MODOS

Quando o aparelho é inicialmente LIGADO, o LCD apresentará o modo atual e emitirá um bip no intervalo predefinido.

Para alternar entre os três modos:

1. Pressione e mantenha pressionado o botão **[A]** durante 2 segundos.
2. Após 2 segundos, o aparelho apresentará o número do modo seguinte.
3. Liberte e o LCD apresentará a definição para o modo selecionado.
4. Os modos surgirão em ciclo na ordem de nomeação:
 - Modo 1
 - Modo 2
 - Modo 3

- » **SUGESTÃO:** Se quiser ir do Modo 2 para o Modo 1, primeiro pressione e mantenha pressionado o botão **[A]** durante 2 segundos para ir para o modo 3. Seguidamente, pressione e mantenha pressionado o botão **[A]** novamente durante 2 segundos para regressar ao Modo 1.

SINCRONIZAR UM MODO

Sincronizar um modo significa simplesmente reiniciar a definição atual do intervalo no qual o Tempo Trainer Pro emite um bip.

- Para sincronizar, pressione e solte o botão **[A]** em qualquer altura.
- Quando o libertar, o aparelho emitirá automaticamente o bip adequado (único ou duplo no Modo 1, triplo no Modo 2, bip único no Modo 3).
- O aparelho começará então a emitir bips no intervalo definido do modo atual.

PORQUE SINCRONIZARIA UM MODO?

Muitos atletas sincronizam normalmente o Modo 1 ou o 2 com um relógio desportivo ou temporizador para os ajudar a obter informações de ritmo durante um treino.

Por exemplo, se o Tempo Trainer Pro estiver definido para 00:14 no Modo 2 (14 segundos), pode pressionar e libertar o botão **[A]** em qualquer altura. Ao fazê-lo, fará com que o aparelho emita um bip triplo e o intervalo de 14 segundos será repostado e novamente iniciado a partir da altura em que pressionou o botão **[A]**.

SUBSTITUIÇÃO DE PILHAS

O Tempo Trainer Pro vem com uma pilha **CR1620 3V** já incluída em cada unidade. Um pequeno compartimento de pilha na parte de trás do aparelho permite-lhe substituir a pilha quando esta estiver gasta. Não tente abrir qualquer outra parte do Tempo Trainer Pro já que a estrutura foi vedada com ultrassons para ser estanque.

- 1. CERTIFIQUE-SE DE QUE O APARELHO ESTÁ DESLIGADO ANTES DE SUBSTITUIR A PILHA.**
2. Utilize uma moeda pequena e rode o compartimento da pilha para a esquerda para abrir.
3. Pressione um dos lados da pilha para a retirar e substitua com uma pilha de botão de lítio de tipo **CR1620 3V**.
4. Volte a colocar a tampa e rode para a direita para fechar de forma segura para que a água não entre no compartimento.
5. Não rode de mais e tenha cuidado para não danificar o anel vedante à volta do compartimento da bateria.

PARTE DE TRÁS

COMPARTIMENTO DA PILHA



AVISO: Certifique-se de que o aparelho está DESLIGADO antes de substituir a pilha. Caso contrário, poderá avariar o aparelho.

ЗНАКОМСТВО С TEMPO TRAINER PRO

ВНЕШНИЙ ВИД УСТРОЙСТВА:



НАЗНАЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Tempo Trainer Pro — это электронный тренажер, издающий звуковые сигналы, которые помогают выработать стабильный темп и ритм. Устройство не тонет в воде, так что вы не потеряете его, плавая в бассейне, озере или океане.

КРЕПЛЕНИЕ УСТРОЙСТВА TEMPO TRAINER PRO

Устройство Tempo Trainer Pro можно носить под шапочкой для плавания или под ремешком защитных очков, а также его можно прикрепить к велосипедному шлему, бейсболке или даже к спортивной одежде. **ЗАЖИМ** предназначен только для крепления Tempo Trainer Pro к головному убору и одежде. **ПРИ ПЛАВАНИИ ЗАЖИМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕЛЬЗЯ.**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте кнопку [B] в течение 1 (одной) секунды.
- Чтобы выключить устройство, одновременно нажмите и удерживайте кнопки [B] и [C].
- Чтобы прокрутить настройку вверх, нажмите кнопку [B]. Удерживайте нажатой кнопку [B] для более быстрой прокрутки времени.
- Чтобы прокрутить время вниз, нажмите кнопку [C]. Удерживайте нажатой кнопку [C] для более быстрой прокрутки времени.
- Чтобы переключить режим, нажмите и удерживайте кнопку [A].
- В целях продления срока службы батарейки устройство автоматически отключается через 3 (три) часа непрерывной работы, если в течение этого времени не была нажата ни одна кнопка.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕХ РЕЖИМОВ

РЕЖИМ 1

Данный режим предназначен для отслеживания и задания частоты гребков или темпа.

- Настройте устройство Tempo Trainer Pro, чтобы оно издавало звуковой сигнал каждые XX:XX сек.
- Время можно задать в диапазоне от **00:20** (0,2 секунды) до **99:99** (99,99 секунды); шаг прокрутки — сотая доля секунды.
- Устройство издает **ОДИНОЧНЫЙ** звуковой сигнал в интервале от 00:20 до 4,99 сек. и **ДВОЙНОЙ** звуковой сигнал в интервале от 4,99 до 99,99 сек.
- Двоеточие **[:]** в середине не мигает.

РЕЖИМ 2

Данный режим предназначен для отслеживания и задания темпа при прохождении кругов, определенных расстояний или интервалов.

- Настройте устройство Tempo Trainer Pro, чтобы оно издавало звуковой сигнал каждые XX мин. и XX сек.
 - Время можно задать в диапазоне от **00:01** (1 секунда) до **9:59** (9 минут, 59 секунд); шаг прокрутки — секунда.
 - Устройство издает **ТРОЙНОЙ** звуковой сигнал.
 - Двоеточие **[:]** в середине мигает.
- » **СОВЕТ.** Активный режим можно определить по двоеточию **[:]** в середине дисплея.

РЕЖИМ 3

Как и режим 1, данный режим предназначен для отслеживания и задания частоты гребков или темпа.

Однако в режиме 3 задается число гребков или циклов в минуту.

- Настройте устройство Tempo Trainer Pro, чтобы оно издавало звуковой сигнал при определенном количестве гребков, шагов или циклов в минуту.
 - Интервал можно задать в диапазоне от **10** до **300**, где шаг прокрутки для значений от 10 до 120 составляет единицу, а для значений от 120 до 300 — 5.
 - Устройство издает **ОДИНОЧНЫЙ** звуковой сигнал.
 - Двоеточие не отображается.
- » **СОВЕТ.** Если в режиме 3 установлено значение 75, устройство Tempo Trainer Pro будет издавать звуковой сигнал равномерно с частотой 75 раз в минуту (т. е. каждые 0,80 секунды).

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ МЕЖДУ РЕЖИМАМИ

При ВКЛЮЧЕНИИ устройства на ЖК-дисплее отображается текущий режим, а затем оно издает звуковой сигнал в соответствии с предварительно заданным интервалом.

Переключение между тремя режимами

1. Нажмите и удерживайте кнопку **[A]** в течение 2 секунд.
2. Через 2 секунды устройство отобразит номер следующего режима.
3. Отпустите кнопку. На ЖК-дисплее отобразятся настройки выбранного режима.
4. Переход между режимами осуществляется в указанном порядке:
 - Режим 1
 - Режим 2
 - Режим 3.

- » **СОВЕТ.** Чтобы перейти из режима 2 в режим 1, сначала нажмите и удерживайте кнопку **[A]** в течение 2 секунд для перехода в режим 3, а затем снова нажмите и удерживайте кнопку **[A]** в течение 2 секунд для перехода в режим 1.

СИНХРОНИЗАЦИЯ РЕЖИМА

Синхронизация режима — это перезапуск текущей настройки интервала, в соответствии с которой устройство Tempo Trainer Pro издает звуковые сигналы.

- Для синхронизации нажмите и удерживайте кнопку **[A]**.
- При отпускании кнопки устройство автоматически издает соответствующее количество звуковых сигналов (одиночный или двойной сигнал в режиме 1, тройной сигнал в режиме 2 и одиночный сигнал в режиме 3).
- Устройство продолжит издавать звуковые сигналы в соответствии с интервалом, заданным в текущем режиме.

НАЗНАЧЕНИЕ СИНХРОНИЗАЦИИ РЕЖИМА

Многие спортсмены синхронизируют режимы 1 и 2 со счетчиком кругов, чтобы отслеживать реальный темп в процессе тренировок.

Например, если устройство Tempo Trainer Pro настроено на 00:14 в режиме 2 (14 секунд), нажмите и отпустите кнопку **[A]** в любой момент времени. При этом устройство издаст тройной звуковой сигнал, после чего 14-секундный интервал будет сброшен и запущен заново с момента, когда была нажата кнопка **[A]**.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

В комплект поставки устройства Tempo Trainer Pro включена батарейка **CR1620** напряжением **3 В**. Если батарейка устройства разрядилась, можно вставить новую батарейку в небольшой отсек на задней панели устройства. Не пытайтесь вскрыть другие части устройства Tempo Trainer Pro: его корпус запаян ультразвуком для обеспечения водонепроницаемости.

1. **ПЕРЕД ЗАМЕНОЙ БАТАРЕЙКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО УСТРОЙСТВО ВЫКЛЮЧЕНО.**
2. Вставьте небольшую монету в паз и откройте крышку отсека батарейки, вращая ее против часовой стрелки.
3. Извлеките батарейку и замените ее литиевой таблеточной батарейкой **CR1620** напряжением **3 В**.
4. Установите крышку в отсек и поверните ее по часовой стрелке до полного закрытия, чтобы обеспечить водонепроницаемость.
5. Не закручивайте крышку слишком сильно и соблюдайте меры предосторожности, чтобы не повредить уплотнительное кольцо отсека батарейки.

ВИД СЗАДИ

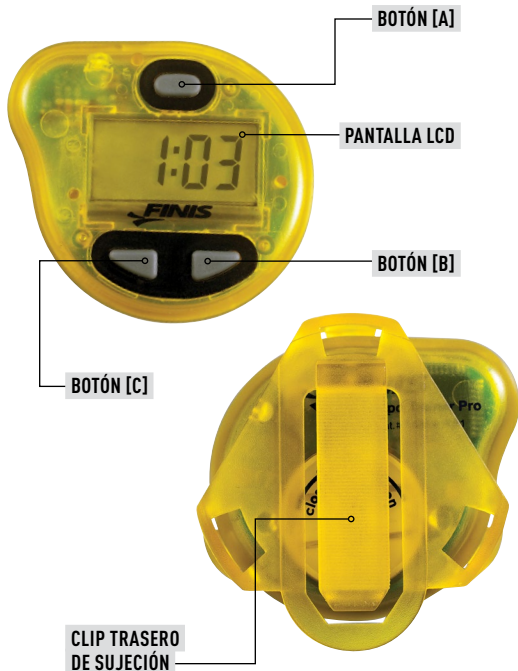
ОТСЕК ДЛЯ БАТАРЕЙКИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Перед заменой батарейки убедитесь, что устройство выключено. В противном случае можно повредить устройство.

CONOZCA SU TEMPO TRAINER PRO

ELEMENTOS DEL DISPOSITIVO:



¿QUÉ ES?

El Tempo Trainer Pro es un dispositivo electrónico de entrenamiento que emite un pitido audible para ayudarle a mantener una cadencia y velocidad constantes. El dispositivo flota para evitar su pérdida en la piscina, en un lago o en el mar.

CÓMO USAR EL TEMPO TRAINER PRO

Puede colocar el Tempo Trainer Pro bajo un gorro de natación o en la correa de unas gafas de natación, o fijarlo a un casco de ciclismo, una gorra o sus prendas habituales para correr. El **CLIP DE SUJECCIÓN** solo debe usarse si va a sujetar el Tempo Trainer Pro a una gorra u otra prenda. **NO USE EL CLIP DE SUJECCIÓN PARA LA NATACIÓN.**

USO

- Para encender el dispositivo, mantenga pulsado el botón **[B]** durante 1 segundo.
- Para apagar el dispositivo, mantenga pulsados los botones **[B]** y **[C]** a la vez.
- Para aumentar el tiempo, pulse el botón **[B]**. Mantenga pulsado el botón **[B]** para que el tiempo avance más rápido.
- Para disminuir el tiempo, pulse el botón **[C]**. Mantenga pulsado el botón **[C]** para que el tiempo disminuya más rápido.
- Mantenga pulsado el botón **[A]** para cambiar de modo.
- Para conservar batería, el dispositivo se apagará automáticamente tras 3 horas funcionando sin que se pulse ningún botón.

CÓMO USAR LOS TRES MODOS

MODO 1

Se usa principalmente para controlar y fijar la velocidad o ritmo de brazada.

- Configure el Tempo Trainer Pro para que pite cada XX:XX segundos.
- El tiempo puede ir de **00:20** (0,2 segundos) a **99:99** (99,99 segundos), y se incrementa en centésimas de segundo.
- Emite un **ÚNICO** pitido audible entre 00:20 y 4,99 segundos, y un **DOBLE** pitido entre 4,99 y 99,99 segundos.
- Los dos puntos **[:]** del centro no parpadean.

MODO 2

Se usa principalmente para controlar y fijar cadencias de tiempo para parciales, distancias o intervalos.

- Configure el Tempo Trainer Pro para que pite cada XX minutos y XX segundos.
- El tiempo puede ir de **00:01** (1 segundo) a **9:59** (9 minutos y 59 segundos) y se incrementa en segundos.
- Emite un **TRIPLE** pitido audible.
- Los dos puntos **[:]** del centro parpadean.

» **CONSEJO:** Mirando los dos puntos **[:]** del centro de la pantalla sabrá en qué modo está.

MODO 3

Igual que el Modo 1, se usa principalmente para controlar y fijar la velocidad o ritmo de brazada. Sin embargo, el Modo 3 fija las "brazadas o pedaleos por minuto".

- Configure el Tempo Trainer Pro para que pite en brazadas/zancadas/pedaleos por minuto.
- El intervalo va de **10 a 300**; los valores de 10 a 120 avanzan de uno en uno, y los valores de 120 a 300 avanzan de 5 en 5.
- Emite un **ÚNICO** pitido audible.
- Los dos puntos no se mostrarán.

» **CONSEJO:** Si configura el Modo 3 con un valor de "75", el Tempo Trainer Pro pitará 75 veces por minuto (emitirá un pitido cada 0,8 segundos).

CAMBIAR DE MODO

Al ENCENDER el dispositivo, la pantalla mostrará el modo actual y pitará con el intervalo preestablecido.

Para cambiar de modo:

1. Mantenga pulsado el botón **[A]** durante 2 segundos.
2. Transcurridos 2 segundos, el dispositivo mostrará el número del siguiente modo.
3. Deje de pulsar el botón y la pantalla mostrará la configuración del modo seleccionado.
4. El cambio de un modo a otro se hace siguiendo su orden:
 - Modo 1
 - Modo 2
 - Modo 3

» **CONSEJO:** Si quiere ir del Modo 2 al Modo 1, mantenga pulsado el botón **[A]** durante 2 segundos para pasar al Modo 3. Vuelva a mantener pulsado el botón **[A]** durante 2 segundos para pasar al Modo 1.

SINCRONIZAR UN MODO

“Sincronizar” un modo significa reiniciar el intervalo actual con el que pita el Tempo Trainer Pro.

- Para sincronizar, pulse una vez el botón **[A]** en cualquier momento.
- Tras pulsar el botón, el dispositivo emitirá automáticamente el pitido apropiado (pitido único o doble en el Modo 1, pitido triple en el Modo 2 y pitido único en el Modo 3).
- El dispositivo seguirá pitando con el intervalo configurado en el modo actual.

¿DE QUÉ SIRVE SINCRONIZAR UN MODO?

Muchos atletas suelen sincronizar el Modo 1 o el Modo 2 con un reloj de cadencia o un cronómetro para recibir información instantánea sobre su cadencia durante el entrenamiento.

Por ejemplo, si el Tempo Trainer Pro se configura en 00:14 en el Modo 2 (14 segundos), puede pulsar el botón **[A]** en cualquier momento. Al hacerlo, el dispositivo emitirá un triple pitido y el intervalo de 14 segundos volverá a empezar a partir del instante en que pulsó el botón **[A]**.

SUSTITUIR LA PILA

Cada Tempo Trainer Pro incluye una pila **CR1620 3V**. El dispositivo tiene un pequeño compartimento en la parte trasera para sustituir la pila de botón cuando se haya gastado. No intente abrir ninguna otra parte del Tempo Trainer Pro ya que la carcasa está sellada por ultrasonido para que pueda usarse en el agua.

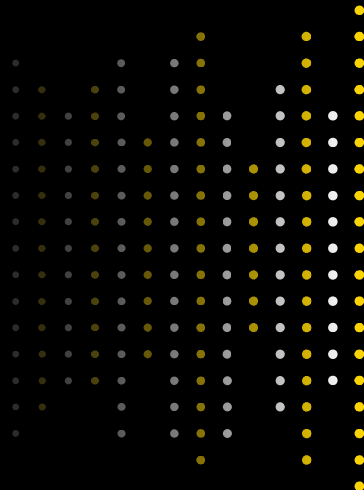
1. **COMPRUEBE QUE EL DISPOSITIVO ESTÁ APAGADO ANTES DE SUSTITUIR LA PILA.**
2. Use una moneda para abrir la tapa del compartimento de la batería girándola hacia la izquierda.
3. Saque la pila y sustitúyala con otra pila de botón de litio **CR1620 3V**.
4. Vuelva a colocar la tapa y gírela hacia la derecha para cerrarla firmemente y evitar que entre el agua.
5. No la gire en exceso y tenga cuidado de no dañar la junta de sellado que hay alrededor del compartimento de la pila.

VISTA TRASERA

COMPARTIMENTO DE LA PILA



PRECAUCIÓN: compruebe que el dispositivo está APAGADO antes de sustituir la pila. De lo contrario, el dispositivo podría dañarse.



©2014 FINIS, inc.
All rights reserved.

