

# MANUAL DE INSTRUÇÕES TIMER AMRAP BRASIL

## Incluso na caixa:

Painel; Controle Remoto; Pilhas; Parafusos e buchas; Manual de instruções.

## Conhecendo o Timer AMRAP Brasil:

Seu Timer AMRAP Brasil vem pronto para ser instalado na parede com encaixe para fixação.

Ele acompanha parafusos e buchas para sua comodidade.

Tomada - Painel 110/220V

### Teclado:

#### Power

Liga/desliga o cronometro.

#### Ação/Pausa

Pressione este botão para iniciar ou pausar o tempo.

#### Setup

Pressione este botão para configurar e confirmar as programações.

#### Zero - Stop/Knockout

Pressione este botão para finalizar o tempo.



## Conhecendo o Timer AMRAP Brasil:

Programa até 9 treinos diferentes.

Pressione Setup para entrar no modo de programação.

Pressione a tecla 1 para fazer a primeira programação.

Pressione a tecla Setup novamente para programar os tempos desejados, conforme instruções:

### a) T: Tempo

Nesta opção será necessário escolher o tipo de programação desejada. Tradicional (t1 cr = crescente ou t2 dc = decrescente) com tempo de AÇÃO

(duração do exercício ou tempo do round), PAUSA (intervalo), CICLOS (rounds) e FINAL (intervalo final para reinício automático). Modo personalizado (t3 e t4) para tempos consecutivos (até 15 tempos distintos consecutivos) e Cronômetro (t5) para cronômetro crescente.



### b) A: Ação

Tempo do Round ou Exercício.

Pressione a tecla numérica para programar o tempo desejado



### c) P: Pausa

Tempo de descanso/intervalo entre o tempo de ação.

Pressione a tecla numérica para programar o tempo desejado.



#### d) C: Ciclos

Rounds ou número de séries de exercícios.

Pressione a tecla numérica para programar o tempo desejado.

Obs: Para opção t3 ou t4 (vide item a) escolha a quantidade de ciclos desejadas, entre 1 e 15 em seguida escolha o tempo desejado para cada ciclo.



#### e) F: Final

Pausa final entre uma luta ou série de exercícios para a próxima.

Pressione a tecla numérica para programar o tempo desejado



#### f) B: Som

Permite alterar o som emitido pelo aparelho, alerta pré-exercício e alerta de tempo restante. Pressione 0 para sem som; 1 ou 2 para alerta de sua escolha, e 3 para gongo mecânico (acessório opcional). Pressione 4, 5 ou 6 para opções com Alertas. Nestas opções aparecerá AL no lado esquerdo, escolha primeiramente o tempo desejado para o pré-alerta (opção de tempo regressivo para preparo do primeiro exercício). A segunda opção para AL é o tempo desejado para o alerta de tempo restante (segundos fora).



Após a configuração da programação 1, repita as instruções acima, escolhendo o tempos desejados para as 8 opções restantes (1 para a primeira programação; 2 para a segunda, e assim por diante até a nona programação).

Para dar início ao tempo programado, pressione o número da programação desejada, previamente programada e pressione play.

As programações são armazenadas na memória do Timer AMRAP Brasil, não necessitando programá-las novamente ao desligar o aparelho ou removê-lo da tomada.

#### Configuração do Relógio Digital:

Com o relógio digital ligado e função cronômetro desligado pressione a tecla setup e teclas numéricas para configuração do relógio digital.

