

PRODUCT OVERVIEW

- 6-digit LED timer (digit height: 10.16 cm / 4 in).
- Matte aluminum alloy housing with matte black front lens.
- Power: DC 12V / 2A (use the included adapter).
- IR remote control, uses 2 × AAA batteries.

FUNCTIONS

CLOCK (CLOCK)

- Press CLOCK to display the current time.
- Press 24Hrs or 12Hrs to switch time format.



Military Time (24hrs)

TO SET THE TIME

1. Press EDIT.
2. Use Left/Right to move between the flashing digits.
3. Enter numbers using the keypad.
4. Press EDIT again to save & exit, or EXIT to exit without saving.



Standard Time (12hrs)

INTERVAL TIMER (INT)

Used for: Rounds + Work + Rest.

- Press INT to enter Interval mode.
- Blue digits = Rounds (max 99).
- Red digits = time (max 99:59).
 - If the red colon dots blink fast, you are setting Work time.
 - If not, you are setting Rest time.



Setting workout time

HOW TO SET A CUSTOM INTERVAL

1. Press EDIT → enter Rounds.
2. Press EDIT again → set Work time.
3. Press EDIT again → set Rest time.
4. Press EDIT again to save & exit, or EXIT to exit without saving.



Setting rest time

SHORTCUTS (PRESETS)

- After setting, you can press a number key to save it as a shortcut (preset) for quick access later.

USE

- **Up/Down:** select Count Up (↑) or Count Down (↓) mode.
- **OK:** start / pause / resume.

COUNT DOWN

- Press the Down arrow (↓) to enter Count Down mode.
- When it reaches 0, it makes a long beep.

SET

1. Press EDIT.
2. Use Left/Right to select digits and enter the time with numbers.
3. Press EDIT again to save, or press EXIT to leave without saving.
4. You can save it as a shortcut by pressing a number key.

USE

- **OK:** start / pause / resume.

COUNT UP

- Press the Up arrow (↑) to enter Count Up mode.
- It makes a long beep when it reaches the set target time (depending on your setting).

SET

1. Press EDIT, move with Left/Right, enter numbers.
2. Press EDIT to save or EXIT to exit without saving.
3. You can save it as a shortcut using a number key.

USE

- **OK:** start / pause / resume.



PRESET FUNCTIONS

F1 MODE: "100-MINUTE COUNT UP"

- Press F1.
- OK: start / pause / resume.
- Not editable: counts from 00:00 to 99:59 (MM:SS).
- Reset: returns to 00:00.



F2 MODE: "20-MINUTE COUNT DOWN"

- Press F2.
- Counts down from 20:00 to 00:00 (MM:SS).
- OK: start / pause / resume.
- Not editable.
- Reset: returns to 20:00.



FIGHT GONE BAD (FGB)

- Press FGB.
- OK: start / pause / resume.
- Reset: returns to 17:00.

HOW IT WORKS

- 3 rounds of 5 minutes with 1 minute rest between rounds.
- Beeps:
 - 1 beep = start of work minute.
 - 2 beeps = start of rest minute.



TABATA (TBT)

- Press TBT
- OK: start / pause / resume.
- Reset: returns to 00:00.

HOW IT WORKS

- 8 rounds: 20s work + 10s rest.
- Beeps:
 - 1 beep at the end of work.
 - 2 beeps at the end of rest.



STOPWATCH

- Press the Stopwatch button "⌚" to enter Stopwatch mode.
- OK: start / pause / resume.
- Max: 99:59.99.
- Reset: returns to 0.



10-SECOND PREPARATION (+10S)

- Press +10s to enable/disable a 10-second countdown before starting a function.



Enabled



Disabled

VOLUME

- Press the Volume button .
- Use ↑ / ↓ to increase/decrease volume.
- Press EXIT to leave the volume menu.
- You can also toggle sound on/off using the sound button

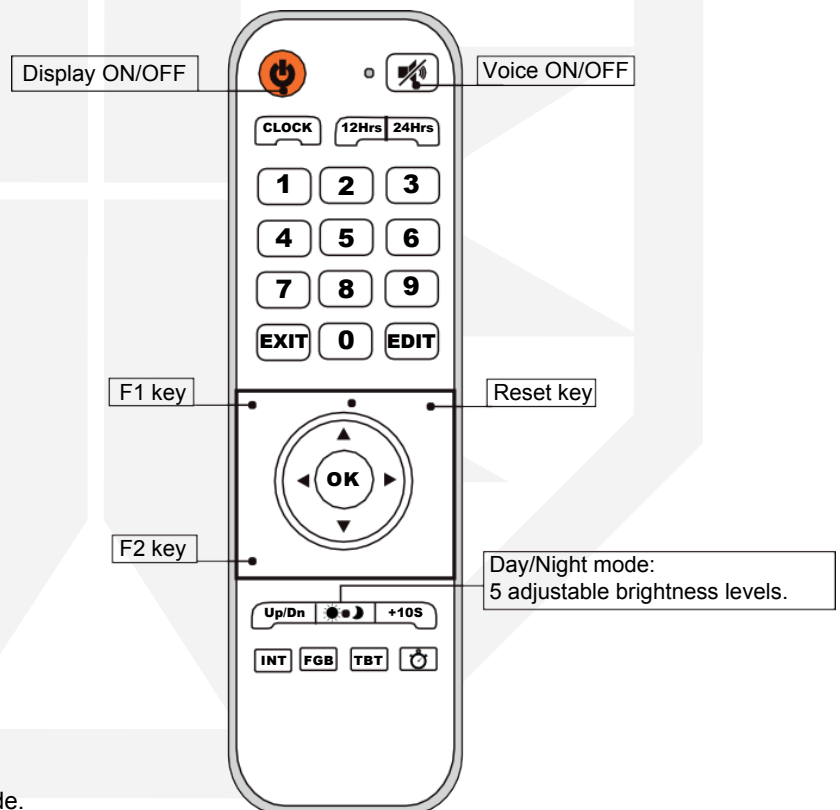


Level 5



Sound is OFF

KEYS LAYOUT:



IMPORTANT NOTES

- Stop the current timer before switching to another mode.
- Before using Reset, press OK to stop the current function.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Timer LED de 6 dígitos, con dígitos de 10,16 cm (alto brillo).
- Carcasa de aluminio mate con lente negro mate.
- Alimentación: DC 12V / 2A (usa el adaptador incluido).
- Control remoto infrarrojo, usa 2 pilas AAA.

FUNCIONES

RELOJ (CLOCK)

- Presiona "CLOCK" para ver la hora.
- Presiona "24Hrs" o "12Hrs" para cambiar formato.

PARA AJUSTAR LA HORA:

1. Presiona EDIT.
2. Usa flechas izquierda/derecha para moverte por los dígitos.
3. Ingresa los números con el teclado numérico.
4. Presiona EDIT para guardar y salir, o EXIT para salir sin guardar.



Hora Militar (24hrs)



Hora Estándar (12hrs)

INTERVALOS (INT)

Sirve para rutinas tipo: rondas + trabajo + descanso.

- Presiona INT para entrar.
- Números azules = rondas (máximo 99).
- Números rojos = tiempo (máximo 99:59).
 - Si los dos puntos rojos parpadean rápido, estás configurando trabajo.
 - Si no parpadean así, estás configurando descanso.

¿CÓMO CONFIGURAR?

1. EDIT → ingresa rondas.
2. EDIT → configura tiempo de trabajo.
3. EDIT → configura tiempo de descanso.
4. EDIT otra vez para guardar y salir, o EXIT para salir sin guardar.



Configuración del tiempo de ejercicio



Configuración del tiempo de descanso

ATAJOS

- Tras configurar, puedes presionar un número para guardarlo como atajo (preset) y llamarlo rápido después.

USAR

- Up/Dn: elige si el tiempo sube o baja.
- OK: iniciar / pausar / reanudar.

CUENTA REGRESIVA (COUNT DOWN)

- Presiona la flecha ↓ para entrar al modo.
- Cuando llega a 0, suena un pitido largo.

CONFIGURAR

1. EDIT.
2. Mueve con izq/der y escribe el tiempo con números.
3. EDIT para guardar, o EXIT para salir sin guardar.
4. Puedes guardarlo como atajo presionando un número.

USAR

- OK: iniciar / pausar / reanudar.

CUENTA ASCENDENTE (COUNT UP)

- Presiona la flecha ↑ para entrar.
- Suena un pitido largo al llegar al tiempo definido (según configuración).

CONFIGURAR

1. EDIT, mueve con izq/der, escribe con números.
2. EDIT para guardar o EXIT para salir sin guardar.
3. Puedes guardarlo como atajo con un número.

USAR

- OK: iniciar / pausar / reanudar.



MODOS PREDETERMINADOS

MODO F1: CUENTA ASCENDENTE "100 MINUTOS"

- Presiona F1.
- OK: iniciar / pausar / reanudar.
- No se puede modificar: cuenta de 00:00 a 99:59 (MM:SS).
- Presiona Reset para reiniciar a 0.



MODO F2: CUENTA REGRESIVA "20 MINUTOS"

- Presiona F2.
- Cuenta regresiva de 20:00 a 00:00.
- OK: iniciar / pausar / reanudar.
- No se puede modificar.
- Reset: vuelve a 20:00.



FIGHT GONE BAD (FGB)

- Presiona FGB.
- OK: iniciar / pausar / reanudar.
- Reset: vuelve a 17:00.

¿CÓMO FUNCIONA?

- Son 3 rondas de 5 minutos con 1 minuto de descanso entre rondas.
- Pitidos:
 - 1 pitido = empieza el minuto de trabajo.
 - 2 pitidos = empieza el minuto de descanso.



TABATA (TBT)

- Presiona TBT.
- OK: iniciar / pausar / reanudar.
- Reset: vuelve a 00:00.

¿CÓMO FUNCIONA?

- 8 rondas: 20 s trabajo + 10 s descanso.
- Pitidos:
 - 1 pitido al terminar trabajo.
 - 2 pitidos al terminar descanso.



CRONÓMETRO (STOPWATCH)

- Presiona el botón de cronómetro "🕒".
- OK: iniciar / pausar / reanudar.
- Máximo: 99:59.99.
- "Reset" para reiniciar a cero.



PREPARACIÓN DE 10 SEGUNDOS (+-10S)

- Presiona +-10s para activar o desactivar una cuenta regresiva de 10 segundos antes de iniciar cualquier función.



ACTIVAR



DESACTIVAR

VOLUMEN

- Presiona el botón de volumen 🔊.
- Usa ↑ o ↓ para subir/bajar.
- EXIT para salir.
- Puedes encender o apagar el sonido con el botón de sonido.

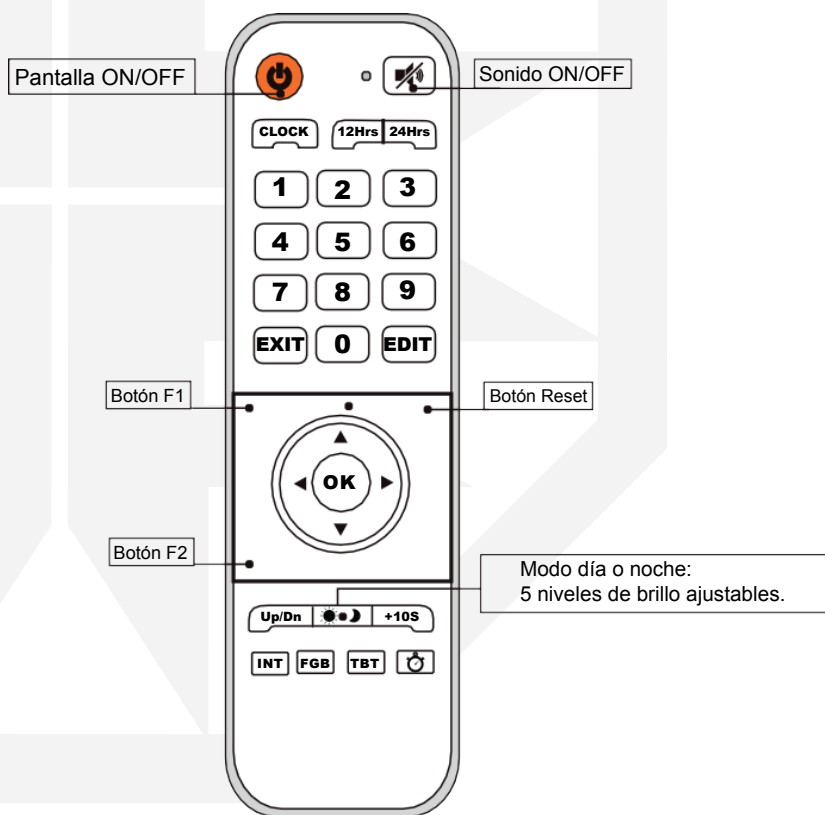


NIVEL 5



SONIDO ESTÁ APAGADO

DISTRIBUCIÓN DE TECLAS:



AVISO

- Detén el timer que esté corriendo antes de cambiar a otro modo.
- Antes de usar Reset, presiona OK para detener la función actual.
- Para la hora, suele ser más cómodo usar formato 24H.