

# **CORMED/WINNER**

Alguns anos à frente!  
Tecnologia de ponta é o que você encontra aqui!

## **MANUAL DE OPERAÇÃO** **MODELO: TIMER CROSS FIT 01.10**

### Apresentação:

Timer Cross FIT, criado para atender as mais diversas necessidades de academias e competições.

- Display de 07 segmentos de Led.
- 06 Dígitos de 10 cm de altura de alta luminosidade na cor vermelha.
- Para uso indoor.
- Alojado em caixa plástica de 75 x 20 x 4 cm, na cor preta e frontal em acrílico vermelho eletrônico.
- Fonte de alimentação chaveada, com entrada automática de 127/220 volts.
- Controle remoto sem fio, para ajuste do Display.
- Peso aproximado 1,5 kilos.
- Funções Hora, Cronômetro Progressivo, Regressivo, TABATA, e Round.
- Parafusos traseiros para fixação.

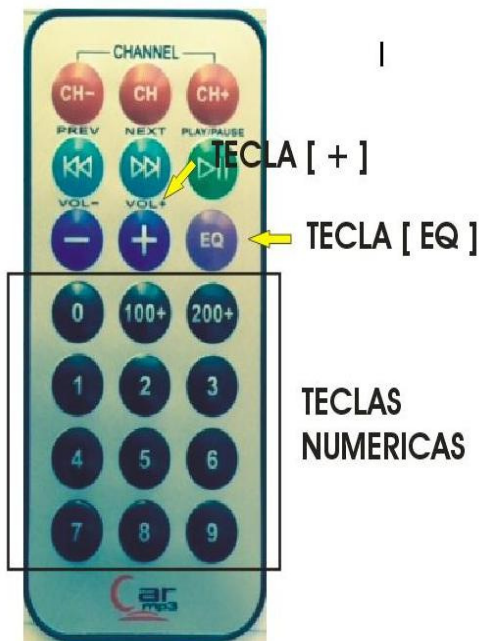
Guia rápido de Utilização:

Controle remoto, são utilizados as teclas numéricas, os símbolos + e EQ.

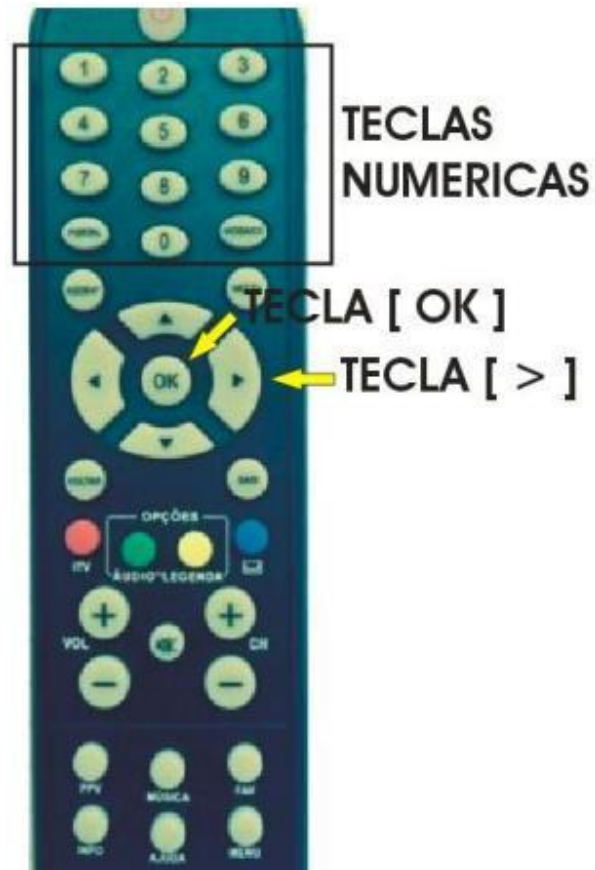
Siglas: UP:00:00 Cronômetro progressivo.  
 dn:00:00 Cronômetro regressivo.  
 CY: :00 Ciclos para programação  
 TABATA Função preprogramada.  
 Hr:00:00 Hora do dia.

OBS: Temos 2 tipos de controle remoto veja fotos abaixo.

**PEQUENO:**



**GRANDE:**



### 1) FUNÇÃO UP: Cronômetro progressivo (Controle pequeno)

Acionar no controle remoto a tecla [ + ] até aparecer UP:00:00 acionar tecla [ EQ ] digitar a tempo que você de precisa exemplo UP:01:30 , 1 minuto e 30 segundos, fica assim UP:01:30 acionar [ EQ ] inicia com UP:00:00 e vai até 1 minuto e 30 segundos toca o BEEP, depois do termino em 3 segundos vai automaticamente para Hora do dia.

Exemplo1: Vamos ajustar o valor de 02:30.

[ + ] até a função UP:00:00 em seguida acione [ EQ ] depois [ 0 ] depois [ 2 ] depois [ 3 ] depois [ 0 ] depois [ EQ ] , dispara o cronômetro progressivo.

Maximo valor ajustável UP:59:59.

### 1A) FUNÇÃO UP: Cronômetro progressivo (Controle Grande)

Acionar no controle remoto a tecla [ > ] até aparecer UP:00:00 acionar tecla [ OK ] digitar a tempo que você de precisa exemplo UP:01:30 , 1 minuto e 30 segundos, fica assim UP:01:30 acionar [ OK ] inicia com UP:00:00 e vai até 1 minuto e 30 segundos toca o BEEP, depois do termino em 3 segundos vai automaticamente para Hora do dia.

Exemplo1: Vamos ajustar o valor de 02:30.

[ + ] até a função UP:00:00 em seguida acione [ OK ] depois [ 0 ] depois [ 2 ] depois [ 3 ] depois [ 0 ] depois [ OK ] , dispara o cronômetro progressivo.

Maximo valor ajustável UP:59:59.

### 2) FUNÇÃO DN: Cronômetro regressivo. (Controle Pequeno)

Acionar no controle remoto a tecla [ + ] até aparecer dn:00:00 acionar tecla [ EQ ] digitar a tempo que você de precisa exemplo dn:01:30 , 1 minuto e 30 segundos, fica assim dn:01:30 acionar [ EQ ] inicia com dn:01:30 e vai até 0 minuto e 00 segundos toca o BEEP, depois do termino em 3 segundos vai automaticamente para Hora do dia.

Exemplo1: Vamos ajustar o valor de 02:30.

[ + ] até a função dn:00:00 em seguida acione [ EQ ] depois [ 0 ] depois [ 2 ] depois [ 3 ] depois [ 0 ] depois [ EQ ] , dispara o cronômetro progressivo.

Maximo valor ajustável UP:59:59.

### 2A) FUNÇÃO DN: Cronômetro regressivo. (Controle Grande)

CORMED/WINNER –(31) 3466-2763 / 3482-4955 – [www.cormed.com.br](http://www.cormed.com.br) / [cormed@cormed.com.br](mailto:cormed@cormed.com.br)  
Rua Conselheiro Lafaiete, 1959 Lj 13 – Bairro Sagrada Família – B.Hte – M.G. – Cep:31.035-560

Acionar no controle remoto a tecla [ > ] até aparecer dn:00:00 acionar tecla [ OK ] digitar a tempo que você de precisa exemplo dn:01:30 , 1 minuto e 30 segundos, fica assim dn:01:30 acionar [ OK ] inicia com dn:01:30 e vai até 0 minuto e 00 segundos toca o BEEP, depois do termino em 3 segundos vai automaticamente para Hora do dia.

Exemplo1: Vamos ajustar o valor de 02:30.

[ > ] até a função dn:00:00 em seguida acione [ OK ] depois [ 0 ] depois [ 2 ] depois [ 3 ] depois [ 0 ] depois [ OK ] , dispara o cronômetro progressivo.

Maximo valor ajustável UP:59:59.

### 3) FUNÇÃO Round: Round (Treino ajustável). (Controle Pequeno)

Acionar no controle remoto a tecla [ + ] até aparecer CY: :00 acionar tecla [ EQ ] digitar o numero de Rounds, em seguida aparece ur:00:00 Work Round ( Treino / Trabalho ), em seguida aparece rr:00:00 tempo Round Rest ( Descanso do Round ) , aparece CY: :03 ou o numero de Treinos ou repetições que serão feitos. Para iniciar acione [ EQ ], inicia os treinos e teremos no display, por exemplo que programamos Cyclos 02, descanso 10 segundos e Treino 30 segundos.

### 3A) FUNÇÃO Round: Round (Treino ajustável). (Controle Grande)

Acionar no controle remoto a tecla [ > ] até aparecer CY: :00 acionar tecla [ OK ] digitar o numero de Rounds, em seguida aparece ur:00:00 Work Round ( Treino / Trabalho ), em seguida aparece rr:00:00 tempo Round Rest ( Descanso do Round ) , aparece CY: :03 ou o numero de Treinos ou repetições que serão feitos. Para iniciar acione [ OK ], inicia os treinos e teremos no display, por exemplo que programamos Cyclos 02, descanso 10 segundos e Treino 30 segundos.

#### Ao Disparar:

##### Ciclo 01:

Começa com PR:00:06 (Preparo serão 06 segundos) , toca beep.

Começa com 1u:00:30 (regressivo até 00 segundos) , toca beep.

Começa com 1r:00:10 (Regressivo até 0 segundos) , toca beep.

##### Ciclo 02:

Começa com 2u:00:30 (regressivo até 00 segundos) , toca beep.

Começa com 2r:00:10 (Regressivo até 0 segundos) , toca beep.

Final do ciclo programado.

Limites: 09 ciclos, Tempo de treino 59:59, Tempo de Descanso 59:59.

#### 4) FUNÇÃO HORA: Hora do Dia. (Controle Pequeno)

Acionar no controle remoto a tecla [ + ] até aparecer Hr (Hora) (Hr:00:00) , acionar tecla EQ começa piscar a dezena do Hora, usar as teclas numericas em seguida [ EQ ] e programar unidade de Hora depois tecla [ EQ ] , em seguida dezena de minuto acionar tecla [ EQ ] em seguida unidade de minuto.

Exemplo 1: Vamos ajustar a hora do dia 14:02.

No Display: Hr:00:00 [ EQ ]

No display pisca digito de Hora ao lado do Hr:00:00 este zero pisca, acionar 1 depois 4 depois 0 depois 2, fica o display assim Hr:14:02 ao acionar [ EQ ] , ele dispara e fica na função relógio e também armazenada na memória enquanto tiver energia.

Obs: a perda de energia ira zerar o relógio e todas as funções programadas, menos a função TABATA que é valor fixo de fabrica.

Exemplo 2: Vamos ajustar o valor 21:45.

[ + ] Até a função Hr:00:00 em seguida acione [ EQ] depois [ 2 ] depois [ 1 ] depois [ 4 ] depois [ 5 ] depois [ EQ ] , dispara o relógio começando assim 21:45:00.

#### 4A) FUNÇÃO HORA: Hora do Dia. (Controle Grande)

Acionar no controle remoto a tecla [ > ] até aparecer Hr (Hora) (Hr:00:00) , acionar tecla [ OK ] começa piscar a dezena do Hora, usar as teclas numericas em seguida [ OK ] e programar unidade de Hora depois tecla [ OK ] , em seguida dezena de minuto acionar tecla [ OK ] em seguida unidade de minuto.

Exemplo 1: Vamos ajustar a hora do dia 14:02.

No Display: Hr:00:00 [ OK ]

No display pisca digito de Hora ao lado do Hr:00:00 este zero pisca, acionar 1 depois 4 depois 0 depois 2, fica o display assim Hr:14:02 ao acionar [ OK ] , ele dispara e fica na função relógio e também armazenada na memória enquanto tiver energia.

Obs: a perda de energia ira zerar o relógio e todas as funções programadas, menos a função TABATA que é valor fixo de fabrica.

Exemplo 2: Vamos ajustar o valor 21:45.

[ > ] Até a função Hr:00:00 em seguida acione [ OK] depois [ 2 ] depois [ 1 ] depois [ 4 ] depois [ 5 ] depois [ OK ] , dispara o relógio começando assim 21:45:00.

### 5) FUNÇÃO TA:BA:TA: TABATA. (Controle Pequeno)

Esta função já vem programada de fabrica, não pode ser mudada, tem os ciclos de 20 segundos de treino ou round e 10 segundos de intervalo.

Ao disparar [ EQ ] fica assim,

1º round: Pr:00:06 até chegar em zero e começa  
1u:00:20 e vai até zero  
1r:00:10 e vai até zero

Volta no 2º round: 2u:00:20 e vai até zero  
2r:00:10 e vai até zero

Serão 08 ciclos nesta função TABATA, ao termino vai para o relógio de hora do dia.

### 5A) FUNÇÃO TA:BA:TA: TABATA. (Controle Grande)

Esta função já vem programada de fabrica, não pode ser mudada, tem os ciclos de 20 segundos de treino ou round e 10 segundos de intervalo.

Ao disparar [ OK ] fica assim,

1º round: Pr:00:06 até chegar em zero e começa  
1u:00:20 e vai até zero  
1r:00:10 e vai até zero

Volta no 2º round: 2u:00:20 e vai até zero  
2r:00:10 e vai até zero

Serão 08 ciclos nesta função TABATA, ao termino vai para o relógio de hora do dia.