

JUDO UHR



1. Einführung

Die Trainingsuhr BMR **JUDO-UHR** ist zur Zeitnahme und Zeitanzeige bei **allen intervallorientierten Trainingseinheiten** und in allen Sportarten konzipiert.

zum Beispiel:

**Turnen Fitness Boxen Ringen Karate
Judo Ju-Jutsu Taekwando Fechten
Hallenfußball Volleyball Basketball . . .**

Diese Trainingsuhr garantiert eine korrekte Zeitnahme. Der ständige Blick auf die Stoppuhr entfällt, ein lauter Signalton gibt das Ende der Zeitintervalle an.

Durch einfache Handhabung kann im Rahmen der Trainingsvorbereitung die Übungszeit samt Pausen programmiert werden. Der Zeitnehmer braucht dann noch durch Knopfdruck die Uhr zum Laufen bringen.

Die wichtigsten programmierbaren Funktionen sind **TRAININGSZEIT**, **PAUSENZEIT** und **WIEDERHOLUNGEN**. Durch unterschiedliche Signalwiederholungen gibt die Uhr die Pausenenden und das Ende der Gesamtlaufzeit an.

Beispiele:

Sie wollen Zirkeltraining mit Partnerübungen machen:
Wechsel nach 1 Minute,
dann 30 Sekunden Pause,
Wechsel zur nächsten Übung,
5 Stationen!

Oder

Übungskämpfe oder Wurfübung mit Zeitbegrenzung, z.B.:
2 Minuten, 45 Sekunden Pause, 10 Wiederholungen.

Oder, oder, oder

Alle Kombinationen für die verschiedensten Anwendungen sind individuell einstellbar, auch Unterbrechungen während der Laufzeit sind möglich

2. Beschreibung und Merkmale

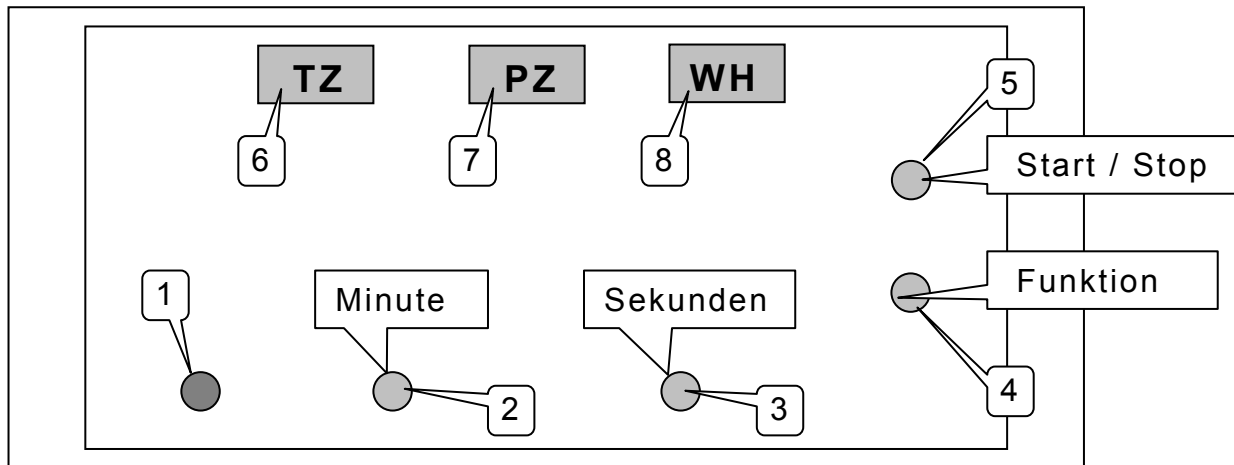
- **mikroprozessorgesteuerte** Funktion
- **Einfache Bedienung und Handhabung** durch 4 Taster
- **Übungszeit samt Pausen** kann programmiert werden
- Auf **45mm großen Leuchtziffern** läßt sich die Zeit ablesen
- **Signaltöne** geben die Intervalle an.
- Die **programmierbaren** Funktionen sind: . . .
- **Trainingszeit** (bis 59min 59sec), läßt sich auch zweimal nacheinander schalten
- **Pausenzeit** (bis 59min 59sec)
- **Anzahl der Wiederholungen** der Trainingszeit / Pausenzeit bis 59 Wiederholungen
- programmierte Zeiten und Intervalle werden in **EEProm abgespeichert**
- Durch **unterschiedliche Signaltöne** gibt die Uhr Trainingsbeginn, Pause und Pausenende, sowie Ende der Gesamtzeit an
- kompaktes Kunststoffgehäuse

3. Technische Daten

JUDO UHR	
Netzanschluss	230 VAC / 50 - 60 Hz
Anzeige:	Zeitanzeige: LED, Ziffernhöhe:45mm Intervalle: LED-Symbole 10mm
Bedienelemente:	4 Taster zur Zeit und Intervalleinstellung Potentiometer zur Lautstärkeinstellung
Akustische Signalisierung:	Piezo-Lautsprecher
Programmierbare Funktionen:	Trainingszeit (bis 59min 59sec) Pausenzeit (bis 59min 59sec) Anzahl der Wiederholungen
EEProm	Alle eingestellten Parameter werden in einem EEPROM gespeichert
Kabellänge:	2m
Gehäuse	Kunststoff
Maße [mm] (BxHxT)	120 x 240 x 60 mm
Gewicht:	1000g

4. Bedienelemente

An der Frontplatte können mit beleuchteten Tasten alle Einstellungen durchgeführt werden



1 Lautstärke

zur Einstellung der Lautstärke des Signaltons:

leiser lauter

2 Minuten-Taste (ROT)

zur Einstellung der Minuten

3 Sekunden-Taste (ROT)

zur Einstellung der Sekunden

4 Funktion-Taste (ORANGE)

zur Einstellung der Funktionen

(5) Start / Stop-Taste (GRÜN)

zum Starten/Stoppen der

Fu
6) ionen

(6) TZ-LED (GRÜN)

zur Signalisierung der Trainingsphase

7 PZ-LED (ROT)

zur Signalisierung der Pausenphase

8 WH-LED (ROT)

zur Signalisierung der Wiederholungen

5. Sonderfunktionen

2 A : Mit dieser Funktion können Sie die Trainingszeit 2 mal hintereinander ablaufen lassen, bevor Pausenzeit aktiv ist.

3 P : Mit dieser Funktion können Sie nach einer längeren Pause die Sportler auffordern, sich für die nächste Trainingseinheit bereit zu machen. Ca. 5 Sek vor Ablauf der Pausenzeit ertönen 3 kurze Signaltöne

6. Bedienung

Reset

Gleichzeitiges Drücken von Sekunden- und Start-Taste

Alle Zeiten werden auf 0 gestellt und die Sonderfunktionen **2 A** und **3 P** ausgeschaltet.

Stellmodus

Gleichzeitiges Drücken von Sekunden- und Minuten-Taste nach Loslassen → TZ-LED blinkt zur Signalisierung

Mit der Funktion-Taste kann nun zu allen Einstellungspunkten durchgetastet werden.

1. Einstellen der **Trainingszeit** → TZ-LED blinkt

Mit Minuten- und Sekunden-Taste Zeit einstellen

→ Übernahme und Weiter durch Funktion-Taste drücken

2. Einstellen der **Pausenzeit** → PZ-LED blinkt

Mit Minuten- und Sekunden-Taste Zeit einstellen

→ Übernahme und Weiter durch Funktion-Taste drücken

3. Einstellen der **Wiederholungen** → WH- LED blinkt

Mit Sekunden-Taste Anzahl der Wiederholungen einstellen

mindestens 1 muss gewählt sein, bei 0 wird keine Funktion ausgeführt

→ Übernahme und zurück in Aktionsmodus durch Start/Stop-Taste drücken

→ Übernahme und Weiter durch Funktion-Taste drücken

4. **Sonderfunktion 2A** → *2 A A U* wird angezeigt

Ein-Ausschalten der Funktion mit Sekunden-Taste

2 A A U: Funktion AUS - **2 A E I**: Funktion EIN

→ Übernahme und zurück in Aktionsmodus durch Start/Stop-Taste drücken

→ Übernahme und Weiter durch Funktion-Taste drücken

5. **Sonderfunktion 3P** → *3 P A U* wird angezeigt

Ein-Ausschalten der Funktion mit Sekunden-Taste

3 P A U: Funktion AUS - **3 P E I**: Funktion EIN

→ Übernahme und zurück in Aktionsmodus durch Start/Stop-Taste drücken

→ Übernahme und Weiter durch Funktion-Taste drücken

wieder zu 1. Einstellen der **Trainingszeit** → TZ-LED blinkt

Aktionsmodus

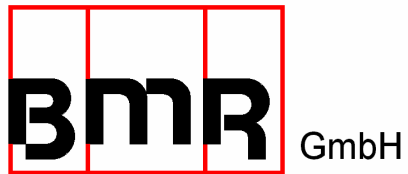
1. Start des Trainingszyklus mit Start/Stop-Taste
→ Signalisiert durch langen Signalton
 2. **Trainingzeit aktiv** → TZ-LED ist an
nach Ablauf ein Signalton
 3. **Pausenzeit aktiv** → PZ-LED ist an
nach Ablauf ein Signalton
- Unterbrechen des Trainingszyklus mit Start/Stop-Taste
→ nach Ablauf des Trainingszyklus mit 5 Signaltöne

Sonderfunktionsmodus 2A EI (2mal Action)

1. Start des Trainingszyklus mit Start/Stop-Taste
→ Signalisiert durch langen Signalton
 2. **1.Trainingzeit aktiv** → TZ-LED ist an
nach Ablauf ein Signalton
 3. **2.Trainingzeit aktiv** → TZ-LED ist an
nach Ablauf ein Signalton
 4. **Pausenzeit aktiv** → PZ-LED ist an
nach Ablauf ein Signalton
- Unterbrechen des Trainingszyklus mit Start/Stop-Taste
→ nach Ablauf des Trainingszyklus mit 5 Signaltöne

Sonderfunktionsmodus 3P EI (3mal Signal)

1. Start des Trainingszyklus mit Start/Stop-Taste
→ Signalisiert durch langen Signalton
 2. **1.Trainingzeit aktiv** → TZ-LED ist an
nach Ablauf ein Signalton
 3. **Pausenzeit aktiv** → PZ-LED ist an
Ca. 5 Sek vor Ablauf der Pausenzeit ertönen 3 kurze Signaltöne
nach Ablauf ein Signalton
- Unterbrechen des Trainingszyklus mit Start/Stop-Taste
→ nach Ablauf des Trainingszyklus mit 5 Signaltöne



Walpersdorferstr. 38
D 91126 Schwabach
Tel.: +49 (0)9122 63148-0
Fax.: +49 (0)9122 63148-29
e-mail: Info@bmr-gmbh.de
Internet: www.bmr-gmbh.de

Technische Änderungen vorbehalten.
Ausgabe : 31.01.2012