

Anuloma Viloma Timer

Mode d'emploi - français

More informations and different language manuals you can find on www.av-timer.com

Félicitations !

Avec l'Anuloma Viloma Timer, vous avez choisi un minuteur de haute qualité unique au monde et avec signal sonore pour votre pratique du yoga. Un boîtier robuste et des composants de haute qualité vous garantissent une utilisation durable de l'appareil. Son concept de commande innovant permet de sélectionner les nombreuses fonctions avec seulement 3 touches. **Veillez lire attentivement ce manuel pour connaître toutes les fonctionnalités du minuteur.**

Instructions générales d'utilisation

Le Timer Anuloma Viloma a deux modes de fonctionnement indépendants :

- **AVT** : pour annoncer et pratiquer l'Anuloma Viloma (Yoga par respiration alternée) avec 16 programmes différents
- **STP** : chronomètre avec signal à intervalle régulier pour une synchronisation parfaite de votre pratique du Pranayama et de l'Asana.

Allumer le Timer :

- Pour démarrer en mode **AVT** (Anuloma Viloma) : Appuyer sur la touche '**START/STOP**' et la maintenir enfoncée pendant 2 secondes.
- Pour démarrer en mode **STP** (Chronomètre & signal par intervalle) : Appuyer sur les touches '**MODE**' + '**START/STOP**' et les maintenir enfoncées pendant 2 secondes.

Le minuteur est alors en mode "Standby" (en attente) après la mise sous tension.

Remarque concernant l'activation des touches : le minuteur ne peut être activé que si l'on appuie sur la touche '**START/STOP**' pendant au moins 2 secondes. Une mise en marche aléatoire et non souhaitée est ainsi évitée.

Commuter entre AVT et STP : En appuyant simultanément sur les touches '**MODE**' + '**START/STOP**' en mode "Standby", vous pouvez commuter entre les modes de fonctionnement **AVT** et **STP**.

Régler le volume du signal sonore : En appuyant sur la touche '**SIGNAL**', la force du signal sonore peut être sélectionnée avec 3 niveaux de volume. **Appuyer brièvement** sur le bouton pour **augmenter** le volume d'un cran. Une **longue pression** sur la touche (environ 2 secondes) permet de **réduire** le volume.

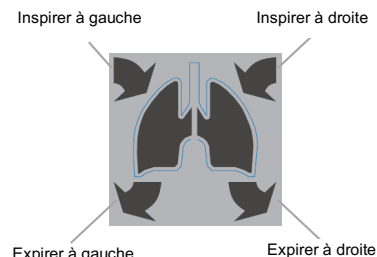
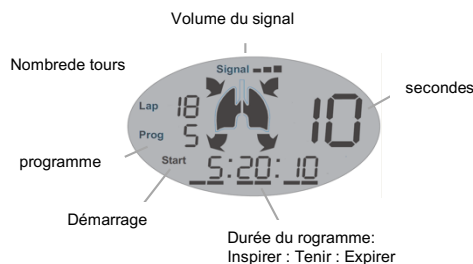
Sélection d'un programme (AVT) ou sélection du mode par intervalle (STP) : Le programme (**AVT**) ou l'intervalle (**STP**) désiré est sélectionné à l'aide de la touche '**Mode**'. **Appuyer brièvement** sélectionne un **programme/intervalle supérieur**. En **appuyant longuement** sur la touche (environ 2 secondes) un **programme/intervalle inférieur** est sélectionné.

Début / fin de l'exercice : L'appui sur '**START/STOP**' démarre et termine le programme ou l'intervalle sélectionné. La minuterie est de nouveau en mode "Standby" après la fin du programme.

Eteindre le Timer : Le Timer ne peut être éteint qu'en mode Standby (veille) en appuyant longuement sur la touche '**START/STOP**' (plus de 2 secondes).

Si aucune touche n'est actionnée pendant une période prolongée, le Timer s'éteint **automatiquement**, en mode Standby après 3 minutes environ, au cours d'un programme AVT après environ 60 minutes, au cours d'un programme STP après environ 4 heures.

AVT: Anuloma Viloma



La direction de la respiration à effectuer est indiquée par le symbole pulmonaire. Le compte à rebours compte les secondes restantes jusqu'à l'étape suivante de l'exercice. Environ 2 secondes avant l'étape suivante d'un exercice, la direction de la respiration actuelle est indiquée par une icône clignotante. "Lap" affiche le nombre de tours complétés.

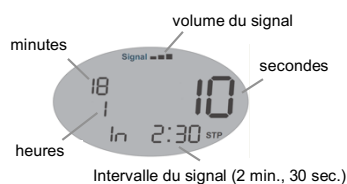
Le Yoga par respiration alternée commence par deux respirations initiales : inspiration pendant 4 secondes et expiration pendant 8 secondes (séquence de démarrage).

Flexibilité : La séquence de départ peut être interrompue à tout moment en appuyant sur '**START/STOP**' et peut ainsi être adaptée aux préférences et habitudes personnelles. **Ce n'est que lorsque vous relâchez** la touche '**START/STOP**' que le programme sélectionné commence par une inspiration par la gauche.

Changer de programme : La touche '**MODE**' peut également être utilisée pour passer à un autre programme pendant que l'exercice est en cours. **Pression courte** : **programme supérieur**, **Pression longue** - **programme inférieur**. Le programme sélectionné clignote brièvement pour confirmer le changement. Le passage à un programme supérieur a lieu après la fin du cycle en cours avec inspiration à gauche. Le passage à un programme inférieur se fait immédiatement à l'étape suivante de l'exercice. 16 programmes peuvent être sélectionnés :

4:4:8,4:8:8,4:12:8,4:16:8,5:20:10,6:24:12,7:28:14,8:32:16,9:36:18,10:40:20,11:44:22,12:48:24,13:52:26,14:56:28,15:60:30,16:64:32

STP: chronomètre et signal par intervalle



En mode **STP**, le temps de fonctionnement sélectionné est affiché. Une fois l'intervalle de temps écoulé, un signal sonore se fait entendre. La mesure du temps se poursuit jusqu'à ce que l'utilisateur arrête le programme manuellement.

27 intervalles peuvent être sélectionnés: 00:30, 00:45, 1:00, 1:15, 1:15, 1:30, 2:00, 2:30, 2:30, 3:00, 3:30, 4:00, 5:00, 6:00, 7:00, 8:00, 9:00, 10:00, 15:00, 20:00, 25:00, 30:00, 35:00, 40:00, 45:00, 50:00, 55:00, 1:00:00, 2:00:00.