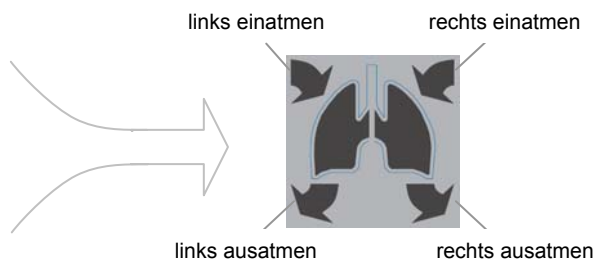


Anuloma Viloma Timer

Aktuelle Tipps zur Bedienung gibt es unter www.av-timer.com

Bedienungsanleitung

Displaysymbole



Funktionen

1) Timer ist ausgeschaltet

Timer einschalten: Aktiviere den Timer durch langen Druck auf die Start/Stop-Taste (mind. 2 Sek. gedrückt halten!). Der Timer befindet sich nach dem Einschalten im *Standby-Modus*.

Automatische Tastensperre: Der Timer lässt sich nur einschalten, wenn die Start/Stop-Taste mind. 2 Sek. lang gedrückt wird und **vorher** mehr als 2 Sek. **nicht** betätigt wurde. Zufälliges Einschalten wird somit weitestgehend vermieden.

2) Standby-Modus



Im Standby-Modus befindet sich der Timer im Ruhezustand. Es können das Programm (der gewünschte Rhythmus der Wechselatmung) und die Signallautstärke eingestellt werden.

Programmauswahl: Das gewünschte Programm wird mit der Mode-Taste ausgewählt. Durch einen **kurzen Tastendruck** wird ein **höheres** Programm ausgewählt. Durch **langen Tastendruck** (ab ca. 2 Sek.) können **kleinere** Programme aufgerufen werden.

Signallautstärke: Durch Betätigung der Signal-Taste können 3 Lautstärkestufen ausgewählt werden. Durch einen **kurzen Tastendruck** wird eine **höhere** Lautstärke ausgewählt. Durch **langen Tastendruck** (ab ca. 2 Sek.) wird eine **niedrigere** Lautstärke ausgewählt.

Programm starten / beenden: Durch Betätigung der Start/Stop-Taste kann das ausgewählte Programm gestartet und wieder beendet werden. Das Programm beginnt stets im *Start-Modus* (3).

Timer ausschalten: Durch langen Tastendruck auf Start/Stop (länger als 2 Sek.) wird der Timer ausgeschaltet. Erfolgt im Standby-Modus mehr als 3 Minuten keine Tastenbetätigung schaltet sich der Timer **automatisch** wieder ab.

3) Start-Modus



Der Startmodus dient den beiden initialisierenden Atemzügen zu Beginn der Wechselatmung (4 Sek. einatmen und 8 Sek. ausatmen). Während des Start-Modus können Programm und Signallautstärke eingestellt werden.

Flexibel überspringen: Der Startmodus kann durch Druck auf die Start/Stop-Taste angehalten. Erst **beim Loslassen** der Start/Stop-Taste beginnt das eingestellte Programm mit links einatmen.

4) Programm-Modus



Programm-Modus
4:16:8; links einatmen

Im Programm-Modus wird die eigentliche Wechselatmung im eingestellten Rhythmus angezeigt. Der aktuelle Programmzyklus ist anhand der Lungen-Symbolik und anhand der Unterstreichung der Programmzeiten zu erkennen. Der Count-down zählt die verbleibenden Sekunden bis zum nächsten Programmschritt.

Programmwechsel: Bei laufender Übung kann mit der Mode-Taste in ein anderes Programm gewechselt werden. Kurze Betätigung – höheres Programm, lange Betätigung – niedrigeres Programm. Das eingestellte Programm blinkt zur Bestätigung im Rhythmus kurz auf. Der Wechsel erfolgt nach Abschluss der laufenden Runde mit links einatmen.

Voranzeige: Ca. 2 Sek. vor einem neuen Übungsschritt wird der nächsten Programmschritt durch ein blinkendes Symbol angezeigt.

Rundenzähler: Mit „Lap“ wird die Anzahl der abgeschlossenen Runden angezeigt.

Übung beenden: Durch erneutes Betätigen der Start/Stop-Taste kann der Programm-Modus verlassen werden. Der Timer befindet sich dann wieder im Standby-Modus.

Auto-Abschaltung: Erfolgt im Programm-Modus mehr als 60 Minuten keine Tastenbetätigung schaltet sich der Timer ab.

Übersicht der Tastenfunktionen

Modus	Start/Stop-Taste	Mode-Taste	Signal-Taste
Timer ausgeschaltet	Timer einschalten	-	-
Standby-Modus	kurz: Start-Modus starten ; lang: Timer ausschalten	Programm einstellen	Lautstärke einstellen
Start-Modus	Flexibler Wechsel in den Programm-Modus	Programm einstellen	Lautstärke einstellen
Programm-Modus	Programm beenden, Standby-Modus starten	Programm einstellen	Lautstärke einstellen