

Anuloma Viloma Timer

Bedienungsanleitung - deutsch

Informationen zum Anuloma Viloma Timer: www.av-timer.com

Different language manuals you can find on www.av-timer.com

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Anuloma Viloma Timer hast Du Dich für einen hochwertigen und weltweit einzigartigen Signalgeber für Deine Yoga-Praxis entschieden. Ein robustes Gehäuse und hochwertige Komponenten sorgen dafür, dass Du lange Zeit unbeschwerte Freude an dem Gerät haben wirst. Sein innovatives Bedienungs-Konzept ermöglicht es, die zahlreichen Funktionen mit nur 3 Tasten auszuwählen.

Bitte lies Dir diese Anleitung sorgfältig durch, um die volle Funktionalität des Timers zu erfahren!

Allgemeine Bedienhinweise

Dieser Anuloma Viloma Timer verfügt über zwei unabhängige Betriebsarten:

- **AVT:** zum Ansagen und Üben von Anuloma Viloma (Yoga-Wechselatmung) in 16 verschiedenen Programmen

- **STP:** Stoppuhr mit Intervallsignal für das perfekte Timing Deiner Pranayama- und Asana-Praxis

Timer einschalten:

- für die Betriebsart **AVT** (Anuloma Viloma) : **,START/STOP'** 2 Sek. gedrückt halten

- für die Betriebsart **STP** (Stoppuhr & Intervallsignal) : **,MODE' + ,START/STOP'** 2 Sek. gedrückt halten

Der Timer befindet sich nach dem Einschalten im *Standby*.

Hinweis zur Tastensperre: Der Timer lässt sich nur einschalten, wenn **,START/STOP'** mind. 2 Sek. lang gedrückt wird und **vorher** mehr als 2 Sek. **nicht** betätigt wurde. Zufälliges Einschalten wird somit vermieden.

Zwischen AVT und STP wechseln: Durch gleichzeitiges Drücken der Tasten **,MODE' + ,START/STOP'** kann im *Standby* zwischen den Betriebsarten **AVT** und **STP** gewechselt werden.

Signallautstärke einstellen: Durch Betätigung der **,SIGNAL'-Taste** kann ein akustisches Signal eingeschaltet und in 3 Lautstärkestufen eingestellt werden. Durch **kurzen Tastendruck** wird eine **höhere** Lautstärke ausgewählt. Durch **langen Tastendruck** (ab ca. 2 Sek.) wird eine **niedrigere** Lautstärke ausgewählt.

Programmauswahl (AVT) oder Intervallauswahl (STP): Das gewünschte Programm (**AVT**) oder der Intervall (**STP**) wird mit der Mode-Taste ausgewählt. Durch einen **kurzen Tastendruck** wird ein **höheres** Programm / Intervall ausgewählt. Durch **langen Tastendruck** (ab ca. 2 Sek.) wird ein **niedrigeres** Programm / Intervall aufgerufen.

Übung starten / beenden: Durch Betätigung von **,START/STOP'** wird das ausgewählte Programm oder der Intervall gestartet und wieder beendet. Der Timer befindet sich nach dem Beenden des Programmes wieder im *Standby*.

Timer ausschalten: Der Timer kann nur im *Standby* durch langen Tastendruck auf **,START/STOP'** (länger als 2 Sek.) ausgeschaltet werden.

Erfolgt längere Zeit keine Tastenbetätigung schaltet sich der Timer **automatisch** ab, im *Standby* nach ca. 3 Minuten, bei laufenden AVT-Programm nach ca. 60 Minuten, bei laufenden STP-Programm nach ca. 4 Stunden.

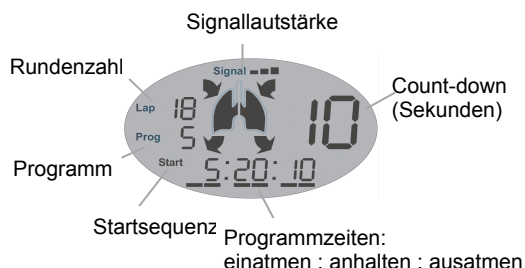
AVT: Anuloma Viloma



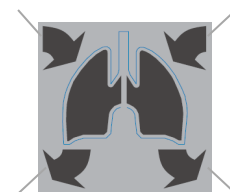
AVT: Standby



AVT: Programm
(4:16:8; links einatmen)



links einatmen rechts einatmen



links ausatmen rechts ausatmen

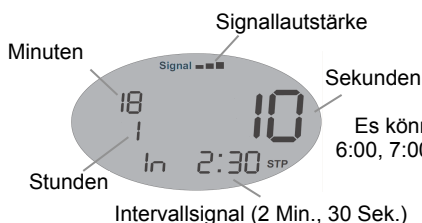
Die auszuführende Atemrichtung wird durch die Lungen-Symbolik angezeigt. Der Count-down zählt die verbleibenden Sekunden bis zum nächsten Übungsschritt. Ca. 2 Sek. vor einem neuen Übungsschritt wird die anstehende Atemrichtung durch ein blinkendes Symbol angezeigt. Mit „Lap“ wird die Anzahl der abgeschlossenen Runden angezeigt.

Die Yoga-Wechselatmung beginnt mit zwei initialisierenden Atemzügen, 4 Sek. einatmen und 8 Sek. ausatmen (*Start-Sequenz*).

Flexibel überspringen: Die *Start-Sequenz* kann durch Betätigung von **,START/STOP'** jederzeit beendet und somit den persönlichen Neigungen bzw. der individuellen Ansage angepasst werden. **Erst beim Loslassen** von **,START/STOP'** beginnt das eingestellte Programm mit links einatmen.

Programm wechseln: Auch bei laufender Übung kann mit **,MODE'** in ein anderes Programm gewechselt werden. **Kurzer Tastendruck – höheres Programm, langer Tastendruck – niedrigeres Programm.** Das eingestellte Programm blinkt zur Bestätigung im Rhythmus kurz auf. Der Wechsel in ein höheres Programm erfolgt nach Abschluss der laufenden Runde mit links einatmen. Der Wechsel in ein niedrigeres Programm erfolgt sofort mit dem folgenden Übungsschritt. Es können 16 Programme ausgewählt werden: 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: Stoppuhr und Intervallsignal



In der Betriebsart **STP** wird die laufende Zeit angezeigt. Nach Ablauf der eingestellten Intervallzeit wird jeweils ein Signalton ausgegeben. Die Zeitmessung läuft weiter, bis der Benutzer das Programm manuell beendet.

Es können 27 Intervalle ausgewählt werden: 00:30, 00:45, 1:00, 1:15, 1:30, 2:00, 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.

