

Bedienungsanleitung

SportTimer — Zirkeltraining nach Ansage

Worum es geht

Der SportTimer sagt beim Training an, wann es weitergeht: ein Ton und ein kurzes Rütteln bei jedem Wechsel, ein Countdown in den letzten Sekunden davor. Du legst deine Übungen einmal an und drückst danach nur noch auf Start. Diese Anleitung kannst du oben über „**Als PDF speichern**“ als PDF sichern.

Einen Zirkel anlegen

Ein **Zirkel** ist ein fertiges Trainingsprogramm mit eigenem Namen — etwa „MUS 1“, „Bauch“ oder „Intervall kurz“.

- 1 **Neuen Zirkel anlegen** und ihm einen Namen geben.
- 2 **Vorbereitungszeit** festlegen: der Countdown vor dem allerersten Abschnitt.
- 3 **Runden** einstellen: wie oft die Übungsfolge wiederholt wird.
- 4 **Abschnitte anlegen** — je Übung ein Name, die **Dauer** und die **Pause direkt danach**.
- 5 **Rundenpause** setzen: die längere Pause zwischen zwei Runden.
- 6 Die **Reihenfolge der Übungen per Ziehen** ändern.

Beispiel: „Liegestütze“ 60 Sekunden, danach 20 Sekunden Pause — und das Ganze fünfzehnmal.

Was auf **null** steht, wird übersprungen: ohne Vorbereitungszeit geht es sofort los, ohne Rundenpause läuft eine Runde in die nächste. Nach der letzten Übung folgt keine Pause mehr — ein Ablauf endet mit einer Übung, nicht mit Warten.

Trainieren

- 1 Auf der **Startseite** einen Zirkel auswählen.
- 2 Auf **Start** tippen — Handy weglegen, den Rest sagt die App an.
- 3 Die große **Zeitanzeige mit Fortschrittsring** zeigt, wie lange der laufende Abschnitt noch dauert. Dazu Runde und Übungsname, damit auch nach einer Unterbrechung klar ist, wo du stehst.

Die **Farbe** sagt auf einen Blick, worin du gerade steckst:

Vorbereitung

Gold — gleich geht es los

Übung

Grün — jetzt arbeiten

Pause

Blau — kurz durchatmen

Ton und Rütteln

Die Signale liegen auf der **Alarm-Spur** des Geräts und bleiben hörbar, auch wenn die Medienlautstärke leise gestellt ist.

-  Kurzer Piep in den letzten Sekunden vor einem Wechsel
-  Kräftiges Signal, wenn die Übung losgeht
-  Rütteln als Ersatz, wenn der Ton ausgeschaltet ist

Ist dir ein Signal zu leise oder zu laut, stelle die **Alarm-Lautstärke** deines Geräts ein — daran richten sich die Töne des SportTimers.

Freischaltung

Wer FlexiList abonniert hat, nutzt den SportTimer **ohne Aufpreis**. Die App fragt die Freischaltung direkt auf dem Gerät bei FlexiList ab — ohne Server, ohne Konto.

Gut zu wissen

Der SportTimer misst Zeit und gibt Signale — mehr nicht. Er erstellt keine Trainingspläne, bewertet keine Leistung und ersetzt keine ärztliche oder sportfachliche Beratung. Welche Übungen für dich geeignet sind, entscheidest du selbst oder mit fachlicher Begleitung.

Fragen, Fehler und Wünsche gern formlos an info@big-mic.de. Weitere Antworten stehen auf der Support-Seite.