

# GYMBOSS®

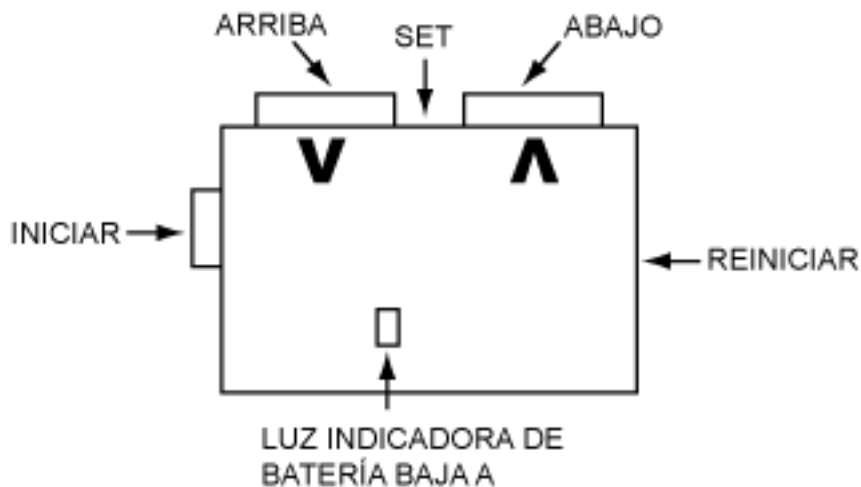
## INTERVAL TIMER

[www.gymboss.com](http://www.gymboss.com)

\*\*\* Remueva la capa protectora del frente del temporizador.

- Encender** | Presione cualquier botón.  
**Apagar** | Sujete el botón **SET** durante 3 segundos.  
*Después de 5 minutos de no usarse, el temporizador se apagará de manera automática. Sin embargo, si se deja en el modo de cronómetro y temporizador de reloj no se apagará por sí solo.*

### Botón de configuración



#### Batería:

- Cuando la batería esté baja, un ícono que avisa sobre la carga baja parpadeará en la pantalla.
- ¡Por favor no inserte baterías usadas! Nosotros recomendamos baterías Energizer o Duracell de alta calidad.

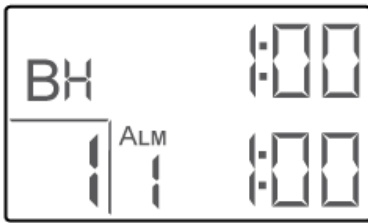
Para **REINICIAR** un temporizador paralizado o que no funciona debidamente, coloque una nueva batería dentro del temporizador, para después usar la punta de una pluma para presionar el botón **REBOOT**. (Vea un documento completo sobre el Procedimiento de Reemplazo y Solución de Problemas en nuestro sitio web).

Existen 3 modos para el Temporizador de Intervalos GYMBOSS.

- **RELOJ**
- **CRONÓMETRO**
- **TEMPORIZADOR DE INTERVALOS** –permite cronometrar cualquier intervalo, o dos intervalos diferentes en secuencia. Estos intervalos pueden ser repetidos una vez, o cuantas veces lo desee, hasta en 99 ocasiones.

**Para cambiar de modo:**

- Presione los botones **V** y **Λ** al mismo tiempo. Aprenda como reconocer cada modo en la pantalla.



Modo de Intervalos



(parpadeo de transición de 1 seg.)



Modo de Cronómetro



(parpadeo de transición de 1 seg.)



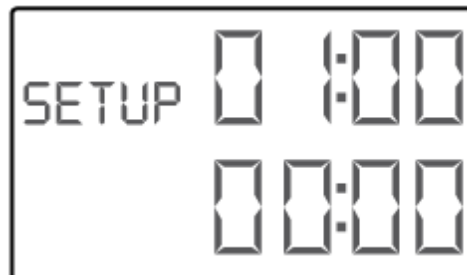
Modo de Reloj

**NOTA - Las imágenes anteriores muestran BH y BL, sin embargo, su temporizador puede mostrar "B" y "b" para designar un pitido alto y un pitido bajo.**

**El procedimiento de configuración es similar para los 3 modos. Por favor aprenda estos pasos clave:**

- Presione el botón **SET** para ingresar a la configuración. La palabra **SETUP** debe aparecer en la pantalla para poder realizar cambios.
- Use los botones **V** / **Λ** para realizar cambios sobre los dígitos que parpadean.
- Cada vez que presione el botón **SET** usted seguirá al siguiente paso dentro del proceso de configuración.
- Cuando la palabra **SETUP** no aparezca ya en la pantalla, usted habrá salido de la configuración y el temporizador estará listo para ser utilizado.

**SETUP** indica que está en el modo de CONFIGURACIÓN.



El primer intervalo estará parpadeando.

## CONFIGURACIÓN AMPLIA DEL MODO DE TEMPORIZADOR DE INTERVALOS

1. Entre al Modo de Temporizador de Intervalos. Cada vez que enciende el temporizador usted estará en el modo de intervalos. Si usted está en el modo de cronómetro o de reloj, presione los botones **V** y **Λ** al mismo tiempo para ingresar al modo de temporizador de intervalos.
2. Entre a CONFIGURACIÓN. Presione el botón **SET**. **SETUP** aparecerá en la pantalla indicando que está en **SETUP**. NOTA: Si no se presiona ningún botón dentro de un periodo de 5 segundos el temporizador saldrá de la configuración y la palabra **SETUP** dejará de aparecer en la pantalla.
3. Establezca sus intervalos de tiempo. Presione los botones **V** o **Λ** para cambiar el valor que parpadea. Una vez que lo haga, presione **SET** para pasar al siguiente intervalo de tiempo. Si solo desea utilizar un intervalo de tiempo, establezca el segundo intervalo como 00:00. (Coloque el segundo intervalo o los rounds en ceros al presionar los botones **V** y **Λ** al mismo tiempo). Una vez terminado, presione **SET** para ir al siguiente paso.
4. Escoja el número de rounds. (Los rounds establecidos desde 01-99 harán que se realice una cuenta regresiva hasta que el número de rounds seleccionados hayan sido completados. Los rounds establecidos en 00 contarán hacia **ARRIBA** hasta completar 99 rounds, o hasta que se detenga el temporizador.) Presione los botones **V** o **Λ** para cambiar el valor que parpadea. Una vez terminado, presione **SET** para ir al siguiente paso.
5. Escoja el Tipo de Alarma. **NOTA - Las imágenes anteriores muestran BH y BL, sin embargo, su temporizador puede mostrar "B" y "b" para designar un pitido alto y un pitido bajo.** Los tipos de Alarma son B (sonido alto), b (sonido bajo), V (vibrar) o cualquier combinación de estos. Presione los botones **V** o **Λ** para cambiar el valor que parpadea. Una vez que haya terminado, presione **SET** para ir al siguiente paso.
6. Escoja la Duración de la Alarma. La duración de la alarma puede ser establecida para 1, 2, 5, o 9 segundos. Presione los botones **V** o **Λ** para cambiar el valor que parpadea. Una vez terminado, presione **SET** para salir de **SETUP**. Cuando la palabra **SETUP** no aparezca ya en la pantalla, usted habrá salido de la configuración. La configuración ahora ha sido completada y el temporizador está listo para ser utilizado.

### Consejos para Configurar el Modo de Temporizador de Intervalos:

- Regrese a la variable anterior en la configuración presionando el botón de **START**.
- Sujete los botones **V** o **Λ** para incrementar/disminuir los valores de manera rápida.
- Para incrementar/disminuir el intervalo de tiempo por 10 minutos, Sujete **V** o **Λ** y presione **SET**

### Consejos para Operar el Modo de Temporizador de Intervalos:

- Para dejar de contabilizar y resetear el temporizador, sujete el botón de **START** durante 3 segundos. La alarma suena al resetearlo.
- Para poner pausa al temporizador, rápidamente presione el botón de **START** por 3 veces consecutivas. La palabra **PAUSE** aparecerá en la pantalla. La alarma suena cuando se ha puesto en pausa correctamente. Presione **START** para continuar. La alarma suena para indicar que se continuará con la función del temporizador.
- Al estar en **PAUSE** usted puede escoger el tipo de alarma y su duración. Para hacer esto, presione **SET** cuando este en el modo **PAUSE**.

## CONFIGURACIÓN AMPLIA DEL MODO DE CRONÓMETRO

1. Entre al Modo de Cronómetro presionando los botones **V** y **Λ** al mismo tiempo. La palabra **STOP** parpadeará temporalmente en la pantalla.
2. Presione el botón **SET**. **SETUP** aparecerá en la pantalla indicando que está en la configuración.
3. Ahora estará escogiendo el Tipo de Alarma. Los tipos de Alarma son BH (sonido alto), BL (sonido bajo), V (vibrar) o cualquier combinación de estos. Presione los botones **V** o **Λ** para cambiar el valor que parpadea. (NOTA: Usted puede cambiar el tipo de alarma y su duración en cualquier momento que el cronómetro no esté corriendo si presiona el botón **SET**. Presione los botones **V** o **Λ** para cambiar el valor que parpadea. Una vez terminado, presione **SET** para regresar al cronómetro).
4. Una vez terminado, presione **SET** para salir de **SETUP**. Cuando la palabra **SETUP** no aparezca ya en la pantalla, usted habrá salido de la configuración y el cronómetro estará listo para ser utilizado.
5. Presione **START** para iniciar el cronómetro. Presione **START** para detener el cronómetro. Presione el botón **v** para resetearlo a 00:00.

## CONFIGURACIÓN AMPLIA DEL MODO DE RELOJ

1. Entre al Modo de Reloj presionando los botones **V** y **Λ** al mismo tiempo. La palabra **CLOC** parpadeará temporalmente en la pantalla.
2. Ahora estará estableciendo la hora y el AM/PM. Presione el botón **SET**. Presione los botones **V** o **Λ** para cambiar el valor que parpadea. Una vez terminado, presione **SET** para ir al siguiente paso.
3. Ahora estará estableciendo los minutos. Presione los botones **V** o **Λ** para cambiar el valor que parpadea. Una vez terminado, presione **SET** para salir de la configuración del Reloj.

### Consejos para el Modo de Reloj:

- El Reloj puede ser visto en todo momento, y en cualquier modo, presionando el botón **Λ**.

## CÓMO REMOVER EL CLIP PARA CINTURÓN

1. Gire el temporizador para estar viendo la parte de atrás.
2. Inserte su uña en el seguro que hay entre el clip para cinturón y el botón de **START** y jale el seguro hacia el clip para cinturón mientras que, al mismo tiempo, empuja el clip para cinturón hacia la derecha para liberarlo. Después de ello éste se deslizará sin problema.
3. Si está teniendo problemas, revise el video con instrucciones que tenemos en YouTube.

\*\*\* El Cordón puede ser sujetado al cuerpo del temporizador a un lado del botón de **START**.