

GYMBOSS®

INTERVAL TIMER

www.gymboss.com

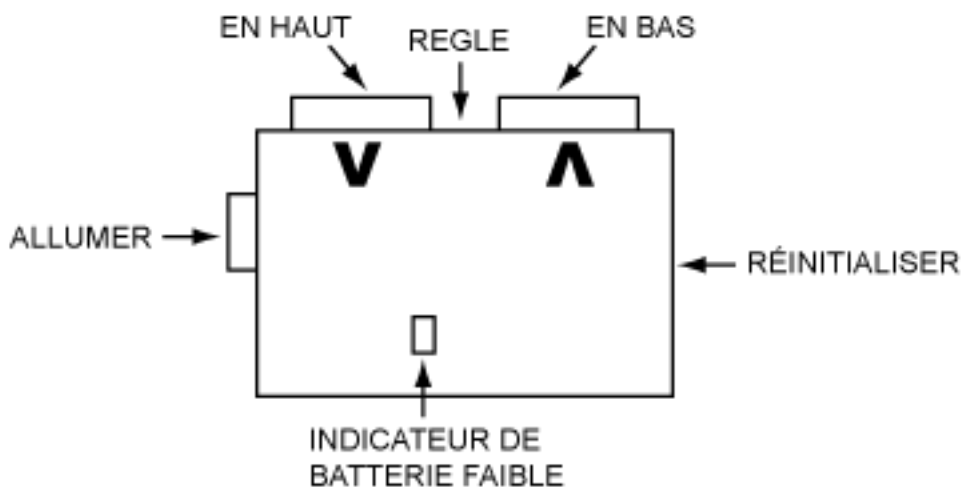
*** Retirez le film protecteur de la surface du minuteur.

ALLUMER | Appuyez sur n'importe quel bouton.

ÉTEINDRE | Restez appuyé sur SET pendant 3 sec.

Ou sinon, le minuteur d'intervalle s'éteindra au bout de 5 minutes d'inaction. ATTENTION: Le minuteur ne s'éteindra pas automatiquement s'il est en mode montre ou minuteur.)

CONFIGURATION DES BOUTONS



Pile:

- Quand la pile meurt vous verrez l'image d'une pile apparaitre et un flash clignoter en bas à droite de l'écran.
- Veuillez ne pas utiliser de piles usées! Nous vous recommandons des piles de qualité tel Energizer ou Duracell.

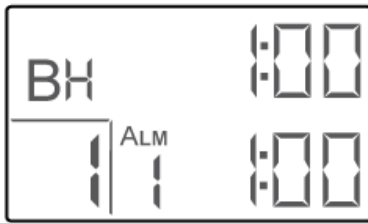
RÉINITIALISER un chronomètre qui bug ou qui fonctionne mal en y insérant une NOUVELLE pile, puis en appuyant sur **REBOOT**. (Voir le document de Troubleshooting et de Procédure de Remplacement disponible ici sur notre site)

GYMBOSS comprend 3 modes de minuteur d'intervalle.

- **MONTRE**
- **CHRONOMETRE**
- **MINUTEUR D'INTERVALLE** – permet le chronométrage de n'importe quel intervalle, ou deux intervalles différent en cours. Ces intervalles peuvent être répétés une fois, ou autant de fois que vous le désirez jusqu'à 99 fois.

Pour changer de mode:

- Appuyez sur les touches **V / Λ** en même temps. Apprenez à reconnaître chaque mode sur l'écran.



Mode Intervalle



(Flash de transition d'1 sec)



Mode Chronomètre



(Flash de transition d'1 sec)



Mode Montre

C'est le même moyen de procédure pour les 3 modes. Veuillez apprendre ces étapes clés:

- Appuyez sur **SET** pour entrer dans la configuration (**SETUP** doit apparaître sur l'écran pour pouvoir effectuer des changements.)
- Utilisez **V / Λ** pour faire des changements sur les numéros clignotants.
- Chaque fois que vous appuyez sur **SET** vous passerez à l'étape suivante de la configuration.
- Quand **SETUP** disparaît de l'écran, vous n'êtes plus en mode de configuration et le minuteur est prêt à l'emploi.

SETUP indique vous êtes en mode **CONFIGURATION**.



Le premier intervalle flashera.

CONFIGURATION APPROFONDIE DU MODE MINUTEUR D'INTERVALLE

1. Entrez dans le mode Minuterie d'intervalle. Et Chaque fois que la minuterie s'allume elle est automatiquement en mode minuteur. Si vous êtes en mode chronomètre ou montre appuyez sur **V** et **Λ** en même temps pour vous retrouver en mode minuteur d'intervalle.
2. Allez dans CONFIGURATION. Appuyez sur **SET**. **SETUP** apparaîtra indiquant que vous êtes en mode **SETUP**. ATTENTION: Si vous n'appuyez sur aucun boutons au bout de 5 secondes, le minuteur disparaîtra et vous ne serez plus en mode configuration, **SETUP** disparaîtra de l'écran.
3. Réglez le temps d'intervalle. Appuyez sur **V** ou **Λ** pour modifier le numéro clignotante. Puis appuyez sur **SET** pour passer à l'intervalle suivant. Si vous désirez ne chronométrer qu'1 intervalle, réglez le deuxième intervalle à 00:00 (appuyez sur **V** et **Λ** en même temps jusqu'à ce que le 2^{ème} intervalle, ou round, soit à zéro) Puis appuyez sur **SET** pour passer à l'étape suivante.
4. Sélectionnez le # nombre de rounds. (Pour les rounds réglés entre 01-99, le minuteur effectuera un compte à rebours jusqu'à ce que le nombre de rounds sélectionnés soit complet. Pour les rounds réglés à 00, le minuteur comptera les rounds effectués jusqu'à 99, ou jusqu'à ce que vous arrêtiez le minuteur.) Appuyez sur **V** ou **Λ** pour modifier le numéro clignotant. Puis appuyez sur **SET** pour passer à l'étape suivante.
5. Choisissez le type d'alarme : Les types d'alarmes sont BH (gros bip), BL (petit bip), V (vibration), ou n'importe quelle combinaison. Appuyez sur **V** ou **Λ** pour modifier le numéro clignotant. Puis appuyez sur **SET** pour passer à l'étape suivante.
6. Choisissez la durée de l'alarme: La durée de l'alarme peut être de 1, 2, 5, ou 9 secondes. Appuyez sur **V** ou **Λ** pour modifier le numéro clignotant. Puis, appuyez sur **SET** pour sortir de **SETUP**. Quand **SETUP** disparaît de l'écran, vous n'êtes plus en mode de configuration et le minuteur est prêt à l'emploi.

Conseils d'utilisation du minuteur d'intervalle:

- Retourner sur une étape précédente de la configuration en appuyant sur **START**.
- Pressez le **V** ou **Λ** pour accélérer/ ralentir.
- Pour accélérer/ Diminuer le temps d'intervalle par 10 pressez la touche **V** ou **Λ** et appuyez sur **SET**.

Conseils d'Utilisation du Minuteur:

- Pour arrêter et réinitialiser le minuteur pressez **START** pendant à peu près 3 secondes, l'alarme apparaît en configuration.
- Pour mettre le minuteur sur pause appuyez 3 fois de suite sur **START**, **PAUSE** apparaît sur l'écran, l'alarme apparaît en mode pause accomplie. Appuyer sur **START** pour reprendre le chronométrage. L'alarme apparaît en indiquant que le chronométrage a repris.
- Tout en étant sur **PAUSE** vous pouvez changer le type et la durée de l'alarme. Pour cela appuyez sur **SET** lorsque vous êtes en **PAUSE**.

CONFIGURATION AVANCÉE DU CHRONOMETRE

1. Pour être en mode chronomètre appuyez sur **V** et **Λ** en même temps. **STOP** apparaîtra temporairement sur l'écran.
2. Appuyez sur **SET**. **SETUP** apparaîtra indiquant que vous êtes en mode de configuration setup.
3. À présent vous choisissez le type d'alarme. Les types d'alarme sont BH (gros bip), BL (petit bip, V (vibreur) ou n'importe quelle combinaison de celles-ci. Appuyez sur le **V** ou **Λ** pour modifier le numéro clignotant. (*ATTENTION: vous pouvez modifier le type d'alarme à tout moment tant que le chronomètre n'est pas en marche en appuyant sur **SET**. Appuyez sur **V** ou **Λ** pour modifier le numéro clignotant. Puis, appuyez sur **SET** afin de retourner sur le chronomètre.*)
4. Une fois terminé, appuyez sur **SET** pour sortir du **SETUP**. Une fois que **SETUP** n'apparaît plus, vous n'êtes plus en mode de configuration. La configuration est complète et le chronomètre est prêt à l'emploi.
5. Appuyez sur **START** pour commencer le chronométrage. Appuyez sur **START** pour arrêter le chronométrage. La touche **v** pour remettre à 00:00.

CONFIGURATION AVANCÉE DE LA MONTRE

1. Pour être en mode montre appuyez sur **V** et **Λ** en même temps. **CLOC** apparaîtra temporairement sur l'écran.
2. À présent vous réglez l'heure et le AM/PM. Appuyez sur **V** ou **Λ** pour modifier le numéro clignotant. Puis appuyez sur **SET** pour passer à l'étape suivante.
3. À présent vous réglez les minutes. Appuyez sur **V** ou **Λ** pour modifier le numéro clignotant Puis appuyez sur **SET** pour sortir de la configuration de la montre.

Conseils pour la montre:

- Vous pouvez voir l'heure à n'importe quel moment, sous n'importe quel mode en appuyant sur **Λ**.

COMMENT RETIRER L'ATTACHE CEINTURE

1. Retournez le minuteur de façon à l'avoir de dos.
2. Insérez votre ongle entre l'attache ceinture et la touche **START** et tirez le petit loquet vers l'attache ceinture tout en poussant celui-ci vers la droite, afin de l'enlever. Il glissera.
3. Si vous rencontrez des difficultés, référez-vous à la vidéo d'instruction sur YouTube.

*** Vous pouvez attacher un cordon sur le minuteur à côté de la touche **START**.