

GYMBOSS®

INTERVAL TIMER

www.gymboss.com

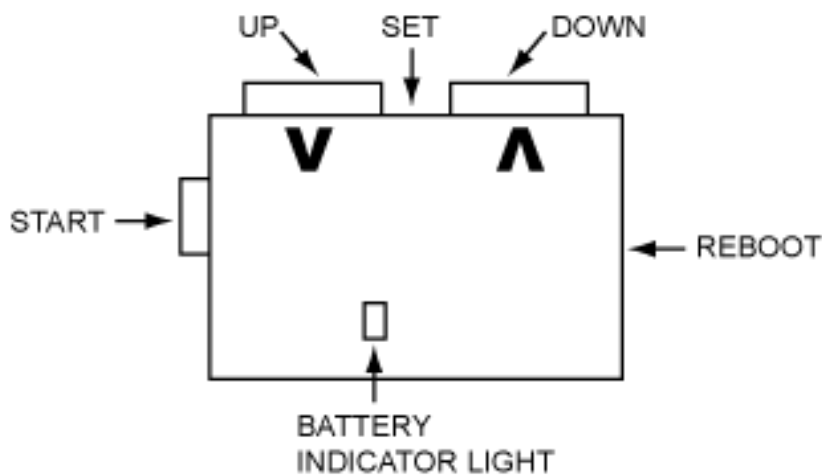
***Ta bort skyddsskärmen från timerns framsida.

SVÄNG PÅ | Tryck någon knapp.

STÄNG AV | Håll SET-knappen intryckt i 3 sekunder.

Efter 5 minuter utan användning stängs timern av automatiskt. Men om den lämnas kvar i stoppur och klockläge stängs inte timern av av sig själv.

KNAPP KONFIGURATION



Batteri:

- När din batteri får låg a batteri ikon vilja flash i de botten rätt av de skärm.
- Inga Begagnad Batterier Behaga! Vi rekommendera a hög kvalitet Energizer eller Duracell.

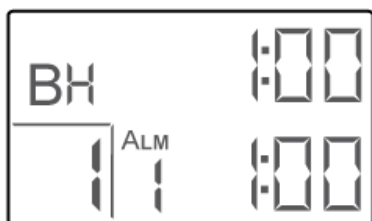
REBOOT a frozen or malfunctioning timer by placing a *NEW* battery in timer, then using a pen, push the **REBOOT** button.

Det finns 3 lägen för **GYMBOSS**- intervalltimern.

- **KLOCKA**
- **STOPPUR**
- **INTERVALLTIMER** – tillåter timing av vilket intervall som helst, eller två olika intervall i följd. Dessa intervaller burk sedan vara upprepas en gång, eller som många gånger som du välj, upp till 99 gånger.

Så här ändrar du lägen:

- Tryck de **V** och **Λ** knappar på de samma tid. Lära sig till erkänna varje läge på skärmen.



Intervall Läge



(1 sek övergång blyxt)



Stoppur Läge



(1 sek övergång blyxt)



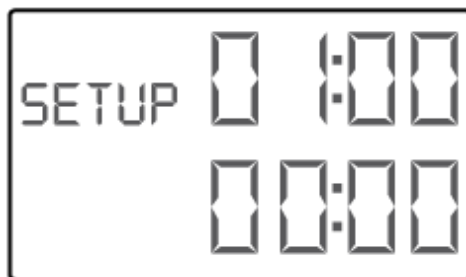
Klocka Läge

OBS - Bilderna ovan visar BH och BL, men din timer kan visa "B" och "b" för att beteckna pip högt och pip lågt. De nya modellerna kommer att visa "B" och "b".

Inställningsproceduren är liknande för alla 3 lägen. Lär dig dessa nyckelsteg:

- Tryck **UPPSÄTTNING** knapp till skriva in inställning. **INSTÄLLNING** måste vara visas på de skärm till göra ändringar.
- Använd **V** / **Λ** för att göra ändringar i blinkningen siffror.
- Varje tryck av **UPPSÄTTNING** knapp vilja flytta du till de nästa steg i de inställning behandla.
- När **INSTÄLLNING** är inga längre visas, du är inga längre i inställning och de timer är redo att använda.

SETUP indikerar du är i **SETUP** läge.



Det första intervallet kommer att blinka.

INSTÄLLNING AV UTVÄRDAT INTERVALLTIMER-LÄGE

- Gå in i intervalltimerläge. Varje gång timern slås på kommer den att vara i intervalltimerläge. Om du är i stoppur eller klocka läge tryck de **V** och **Λ** knappar på de samma tid för att ange intervalltimer läge.
- Gå in i **SETUP**. Tryck på **SET** -knappen. **SETUP** kommer att visas och indikerar att du är i **SETUP**. *NOTERA: Om inga knapp input inom 5 sekunder de timer vilja utgång inställning och **SETUP** kommer inte längre att visas på skärm.*

3. Ställ in dina intervalltider. Tryck på knapparna **V** eller **Λ** för att ändra det blinkande värdet. När du är klar trycker du på **SET** för att gå till nästa intervalltid. Om du bara vill använda ett intervall, ställ in de andra intervall till 00:00. (Noll de 2: ^a intervall eller rundor av tryckande de **V** och **Λ** knappar tillsammans.) En gång gjort, tryck **UPPSÄTTNING** till flytta till de nästa steg.
4. Välja de antal av rundor. (Omgångar uppsättning från 01-99 vilja nedräkning tills de valt antal omgångar är klara. Omgångar inställda på 00 kommer att räkna UPP de avslutade omgångarna till 99, eller tills du stoppar timern.) Tryck på **V**- eller **Λ** -knapparna för att ändra det blinkande värdet. När du är klar trycker du på **SET** för att gå till nästa steg.
5. Välja de Larm Skriv. **OBS- bilderna ovan visar BH och BL, men din timer kan visa B och b för att beteckna pip högt och pip lågt.** Larm typer är B (pip hög), b (pip låg), V (vibrera) eller någon kombination av dessa. Tryck på knapparna **V** eller **Λ** för att ändra det blinkande värdet. När du är klar trycker du på **SET** för att gå till nästa steg.
6. Välj larmlängd. Larmlängden kan ställas in på 1, 2, 5 eller 9 sekunder. Tryck på **V** eller **Λ** knappar till ändra de blinkar värde. En gång gjort, tryck **UPPSÄTTNING** till utgång **INSTÄLLNING**. En gång **INSTÄLLNING** är inte visas, du är inga längre i inställning. Inställning är nu komplett och timern är redo att använda.

Inställningstips för intervalltimerläge :

- Säkerhetskopiering till tidigare variabel i inställning av tryckande de **START** knapp.
- Håll ned **V**- eller **Λ** -knapparna för snabb öka/minska.
- Till Öka/minska intervall tid av 10 minuter, Hålla **V** eller **Λ** och tryck **SET**.

Användningstips för intervalltimerläge:

- Till stopp timing och återställa de timer, hålla de **START** knapp för 3 sekunder. Larm inträffar på återställa.
- Paus de timer av tryckande de **START** knapp 3 gånger i snabb följd. **PAUS** kommer att vara visas på de skärm. Larm inträffar indikerar framgångsrik paus. Tryck **START** att återuppta timing. Larm inträffar indikerar timing har återupptas.
- I **PAUS** du burk ändra larm typ och varaktighet. Till do detta, tryck **UPPSÄTTNING** när i **PAUSE** -läge.

INSTÄLLNING AV EXPANDERAD STOPPURLÄGE

1. Skriva in de Stoppur Läge av tryckande de **V** och **Λ** knappar på de samma tid. **STOPP** blinkar tillfälligt på skärm.
2. Tryck de **UPPSÄTTNING** knapp. **INSTÄLLNING** vilja vara visas indikerar du är i inställning.
3. Nu du är välja de Larm Typ. Larm typer är BH (pip hög), BL (pip låg), V (vibrera) eller någon kombination av dessa. Tryck på knapparna **V** eller **Λ** för att ändra det blinkande värdet. (**OBS: Du kan ändra larmtyp och varaktighet när som helst stoppuret inte är det spring av brådska de **UPPSÄTTNING** knapp. Tryck de **V** eller **Λ** knappar till ändra de blinkande värde. När du är klar trycker du på **SET** för att avsluta tillbaka till stoppur.)**
4. En gång gjort, tryck **UPPSÄTTNING** till utgång **INSTÄLLNING**. En gång **INSTÄLLNING** är inte visas, du är inga längre in inställning. Inställning är nu komplett och de stoppur är redo till använda.
5. Tryck **START** till start stoppur. Tryck **START** till stopp stoppur. Tryck de **V** knapp att återställa till 00:00.

INSTÄLLNING AV EXPANDERAD KLOCKLÄGE

1. Skriva in de Klocka Läge av tryckande de **V** och **Λ** knappar tillsammans. CLOC vilja blinka tillfälligt på skärm.
2. Nu du är miljö de timme och AM/PM. Tryck de **UPPSÄTTNING** knapp. Tryck de **V** eller **Λ** knappar för att ändra det blinkande värdet. När du är klar trycker du på **SET** för att gå till nästa steg.
3. Nu du är miljö de minuter. Tryck de de **V** eller **Λ** knappar till ändra de blinkande värde. När du är klar trycker du på **SET** för att avsluta Clock inställning.

Tips för klockläge:

- De Klocka burk vara ses på några tid, i några läge, av brådskanie de **Λ** knapp.

HUR MAN BORTTAGAR BÄLTKLÄMMEN

1. Vrid timern så att du tittar på tillbaka.
2. Sätt in nageln på spärren mellan bältesklämman och **START** -knappen och dra spärren mot de bälte klämman medan på de samma tid tryckande de bälte klämman till de rätt till släppa. Den kommer då att glida av.
3. Om du är fortfarande ha problem, behaga se instruktions- video på YouTube.

***Snodd kan fästas på timerkroppen bredvid START-knappen.