

GYMBOSS INTERVALLIAJASTIMEN KÄYTTÖOHJEET

GYMBOSS on pieni ja helppokäyttöinen intervalliajastin.

- Käytä ajastimessa tehokkaita ja hyvälaatuisia paristoja.
- Käynnistä ajastin mistä tahansa näppäimestä
- Ajastin sammuttaa itsensä viiden minuutin kuluttua jos ei käytössä. Voit sammuttaa myös painamalla NEXT nappia 3 sekunnin ajan.

Käytön aloitus

1. Valikkotilaan pääsy:

- Paina CHANGE-näppäintä ja näet tekstin SETUP.
- Paina NEXT
- SETUP pysyy näytöllä kun olet valikkotilassa.
- Mikäli valikkotilassa ei tehdä mitään toimintoja 10 sekuntiin ajastin siirtyy pois valikosta.
- Kun olet päässyt SETUP-Tilaan voit valita tarvitsetko harjoituksessa samaa toistuvaa aikaa vai kahta vuorottelevaa eri ajanpituutta. Näytössä tulee näkyä:

0:00 Jos haluat käyttää yhtä aikaa

0:00 Jos haluat käyttää kahta eri aikaa

0:00

Paina CHANGE näppäintä vaihtaaksesi yhden tai kahden välillä.

Kun olet valmis paina NEXT

2. Ajan asetus

- Käytä NEXT ja CHANGE näppäimiä asettaaksesi haluamasi ajat.
- START näppäimellä pääset edelliseen vaiheeseen tarvittaessa.

3. Harjoitusjaksojen lukumäärä.

- Valitse harjoitusjaksojen lukumäärä. Voit valita 2–99 jakson toistoa.
- Ajastin toistaa näin monta jaksoa ja hälyttää intervallin vaihtuessa.
- Jatkuva ääni tarkoittaa että harjoitus päättyy.

– Kun asetat toistomääräksi 1, ajastin laskee alaspäin joka suorittaa kerralla valitun jakson. Painamalla START sama jakso alkaa uudestaan.

– Jos asetat toistomääräksi 00, ajastin laskee ylöspäin käynnistyksen jälkeen suoritettuja harjoitusjaksoja. Kun toistomäärän ympärillä ei ole kehystä, niin kello on tässä tilassa.

4. Hälytyksen valitseminen

- Paina CHANGE valitaksesi BH (kova ääni) tai V (värinä).
- Voit valita kummatkin myös

5. Valitse hälytyksen kesto

- Paina CHANGE valitaksesi hälytyksen pituus 1, 2, 5, tai 9 sekunttia (5 ja 9 sekunnin hälytyksen voi keskeyttää painamalla START.

6. Valikoista poistuminen

- Paina NEXT, näet nyt kaikki valitsemasi arvot. SETUP teksti ei enää näy.

7. Paina START aloittaaksesi ohjelman

Ohjelman keskeytys ja palaaminen

- Voit keskeyttää ohjelman painamalla START näppäintä 3 sekunnin ajan (kuulet hälytysäänen). Ajastin palaa alkuun ja on valmis aloittamaan alusta kun paina uudelleen START.

Tauko kesken ohjelman

- Ajastuksen voi keskeyttää ja jatkaa samasta painamalla START kolme kertaa 2 sekunnin sisällä. Voit jatkaa painamalla START. Tauon alussa ja lopussa kuuluu merkkiäni.

Sekunttikellona käyttäminen

- Pidä pohjassa NEXT ja paina CHANGE siirtyäksesi sekunttikellotoimintoon.
- Paina START aloittaaksesi ajastuksen, keskeyttääksesi ja jatkaaksesi uudelleen.
- Paina CHANGE nollataksesi
- Pidä NEXT pohjassa ja paina CHANGE siirtyäksesi taas intervallikello-toimintoon.

Kellon nollaus - Ajastimesi on jumiutunut tai muu häiriö.

- Vaihda paristo ja paina klemmarilla pientä koloa START näppäimen vierestä.

