

GYMBOSS®

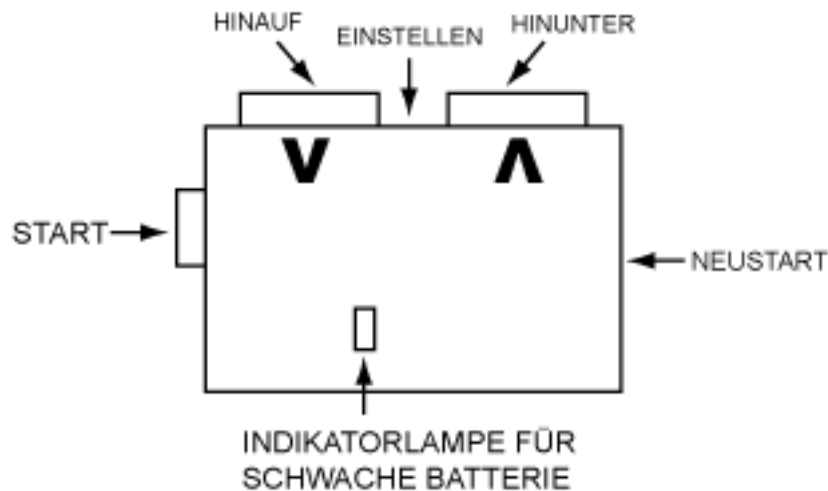
INTERVAL TIMER

www.gymboss.com

*** Entfernen Sie den Schutzschirm auf der Vorderseite des Timers.

- Einschalten** | Drücken Sie einen beliebigen Knopf.
Ausschalten | Halten Sie den SET Knopf für 3 Sek. Gedrückt.
Wenn der Timer 5 Minuten lang nicht genutzt wird, wird er sich automatisch ausschalten. HINWEIS: Falls die Timer im Stoppuhr oder Uhr Modus geblieben ist, wird er sich nicht alleine ausschalten.

BUTTON KONFIGURATION



Batterie:

- Wenn die Batterie schwach wird, leuchtet ein Batteriesymbol auf dem Bildschirm auf.
- Benutzen Sie, bitte, keine gebrauchten Batterien! Wir empfehlen hochwertige Energizer oder Duracell Batterien.

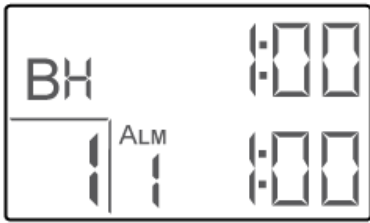
Wenn der Timer eingefroren ist oder eine Fehlfunktion aufweist, können Sie einen **NEUSTART** machen, indem Sie eine NEUE Batterie einlegen und anschließend einen Stift benutzen, um den **REBOOT** Knopf zu drücken. (Sehen Sie sich auch die ausführliche Beschreibung für die Fehlerbehebung und das Austauschverfahren hier auf unserer Webseite an)

Der GYMBOSS Interval Timer verfügt über 3 Modi.

- **UHR**
- **STOPPUHR**
- **INTERVALL-TIMER** – er erlaubt Ihnen, jeden erwünschten Intervall zu programmieren oder auch zwei in Folge. Diese Intervalle können sich dann wiederholen, Sie wählen wie oft, bis zu 99 Mal.

Um die Modi zu ändern:

- Drücken Sie die Knöpfe **V** und **Λ** gleichzeitig. Lernen Sie, wie Sie die Modi am Bildschirm erkennen.



Intervall Modus



(1 Sek Übergangsblinken)



Stoppuhr Modus



(1 Sek Übergangsblinken)



Uhr Modus

HINWEIS - Die obigen Bilder zeigen BH und BL, aber Ihr Timer kann "B" und "b" anzeigen, um den Signalton hoch und den Signalton zu markieren.

Das Setup-Verfahren ist bei allen 3 Modi ähnlich. Bitte, machen Sie sich mit den wichtigsten Schritten bekannt:

- Drücken Sie den SET-Knopf, um ins Setup-Menü zu gelangen. Um Änderungen vornehmen zu können, muss **SETUP** auf dem Bildschirm zu sehen sein.
- Verwenden Sie **V** / **Λ** um die blinkenden Ziffern zu ändern.
- Jedes Drücken auf den SET Knopf wird Sie zum nächsten Schritt im Setup-Vorgang führen.
- Wenn **SETUP** nicht am Bildschirm angezeigt wird, befinden Sie sich nicht mehr im Setup-Menü und der Timer ist für den Einsatz bereit.

SETUP weist darauf hin, dass Sie sich im Setup-Modus befinden.



Das erste Intervall wird blinken.

ERWEITERTES INTERVALL-TIMER MODUS SETUP

1. Den Intervall-Timer Modus betreten. Jedes Mal, wenn der Timer eingeschaltet wird, wird er zunächst im Intervall-Timer Modus sein. Wenn Sie sich im Modus Stoppuhr oder Uhr befinden, drücken Sie die Knöpfe **V** und **Λ** gleichzeitig, um zum Intervall-Timer Modus zu kommen.
2. SETUP betreten. Drücken Sie den SET-Knopf. Das **SETUP** wird angezeigt, damit Sie wissen, dass Sie sich im **SETUP** befinden. HINWEIS: Wenn Sie innerhalb von 5 Sekunden keinen Knopf drücken, geht der Timer wieder aus dem **SETUP**-Menü hinaus und **SETUP** wird nicht länger am Bildschirm angezeigt.
3. Richten Sie Ihre Intervall-Zeiten ein. Drücken Sie den Knopf **V** oder **Λ**, um den blinkenden Wert zu verändern. Nachdem Sie das getan haben, drücken Sie **SET**, um zum nächsten Intervall zu kommen. Wenn Sie nur einen Intervall setzen wollen, stellen Sie den zweiten Intervall auf 00:00. (Den zweiten Intervall stellen Sie auf null, indem Sie die Knöpfe **V** und **Λ** gleichzeitig drücken.) Nachdem Sie das getan haben, drücken Sie **SET**, um zum nächsten Schritt zu kommen.
4. Wählen Sie die Anzahl Runden. (Wenn die Runden auf 01-99 gesetzt sind, dann wird der Timer die Runden hinunter zählen, bis die gewählte Anzahl Runden geschafft ist. (Wenn die Runden auf 00 gestellt wurden, wird der Timer sie nach oben bis 99 zählen, oder bis Sie den Timer ausschalten.) Drücken Sie den Knopf **V** oder **Λ** um den blinkenden Wert zu verändern. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **SET**, um zum nächsten Schritt zu gelangen.
5. Wählen Sie den Alarm-Typ. **HINWEIS - Die obigen Bilder zeigen BH und BL, aber Ihr Timer kann "B" und "b" anzeigen, um den Signalton hoch und den Signalton zu markieren.** Folgende Alarm-Typen sind verfügbar: B (hohes Piepen), b (tiefes Piepen), V (Vibrationsalarm), oder jede Kombination davon. Drücken Sie den Knopf **V** oder **Λ** um den blinkenden Wert zu verändern. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **SET**, um zum nächsten Schritt zu gelangen.
6. Wählen Sie die Alarmdauer. Die Alarmdauer kann auf 1, 2, 5, oder 9 Sekunden eingestellt werden. Drücken Sie den Knopf **V** oder **Λ** um den blinkenden Wert zu verändern. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **SET**, um das **SETUP** zu verlassen. Wenn am Bildschirm **SETUP** nicht mehr angezeigt wird, sind Sie nicht mehr im **SETUP**-Menü. Das Setup ist komplett und der Timer bereit für den Einsatz.

Tipps für das Intervall-Timer Modus Setup:

- Kehren Sie zur vorangegangenen Variable durch Drücken des **START**-Knopfes zurück.
- Halten Sie den Knopf **V** oder **Λ** gedrückt, um schneller vor- bzw. zurückzulaufen.
- Um die Intervall-Zeit gleich um 10 Minuten zu vergrößern/vermindern, halten Sie den **V** oder **Λ** gedrückt und drücken Sie **SET**.

Tipps für die Bedienung des Intervall-Timer Modus:

- Um die Zeitmessung anzuhalten und den Timer zurück zu stellen, halten Sie den **START**-Knopf für 3 Sekunden lang gedrückt. Beim Zurückstellen wird ein Alarm Ton ausgelöst.
- Um den Timer auf Pause zu stellen, drücken Sie den **START**-Knopf 3 Mal schnell in Folge. Es erscheint **PAUSE** auf dem Bildschirm. Ein Alarmsignal ertönt und weist darauf hin, dass das setzen auf Pause erfolgreich war. Drücken Sie **START**, um die Zeitmessung fort zu setzen. Es ertönt ein Alarm, der darauf hinweist, dass die Zeitmessung fortgesetzt wird.

- In **PAUSE** you can change alarm type and duration. To do this, push **SET** when in **PAUSE** mode.

ERWEITERTES STOPPUHR MODUS SETUP

1. Um in den Stoppuhr Modus zu gelangen, drücken Sie die Knöpfe **V** und **Λ** gleichzeitig. Auf dem Bildschirm wird für einen Moment **STOP** aufblinken.
2. Drücken Sie den **SET**-Knopf. **SETUP** wird auf dem Bildschirm erscheinen und darauf hinweisen, dass Sie sich im Setup befinden.
3. Jetzt können Sie den Alarm-Typ ändern. Folgende Alarm-Typen sind verfügbar: BH (hohes Piepen), BL (tiefes Piepen), V (Vibrationsalarm), oder jede Kombination davon. Drücken Sie den Knopf **V** oder **Λ** um den blinkenden Wert zu verändern. (HINWEIS: Sie können den Alarm-Typ und die Dauer des Alarms jederzeit ändern, auch wenn die Stoppuhr nicht aktiv ist, indem Sie den **SET** –Knopf drücken. Drücken Sie den Knopf **V** oder **Λ** um den blinkenden Wert zu verändern. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **SET**, um zur Stoppuhr zurück zu gelangen.)
4. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **SET**, um das **SETUP** zu verlassen. Wenn auf dem Bildschirm **SETUP** nicht mehr angezeigt wird, sind Sie nicht mehr im Setup Menü. Sie haben nun die Stoppuhr komplett eingerichtet und sie ist bereit für den Einsatz.
5. Drücken Sie **START**, um die Stoppuhr zu starten. Drücken Sie **START**, um die Stoppuhr zu stoppen. Drücken Sie den **V**-Knopf, um auf 00:00 zurück zu stellen.

ERWEITERTES UHR MODUS SETUP

1. Um in den Uhr Modus zu gelangen, drücken Sie die Knöpfe **V** und **Λ** gleichzeitig. Auf dem Bildschirm wird für einen Moment **CLOC** aufblinken.
2. Jetzt können Sie die Stunden einstellen, sowie AM/PM. Drücken Sie den Knopf **SET**. Drücken Sie den Knopf **V** oder **Λ** um den blinkenden Wert zu ändern. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie noch einmal **SET**, um zum nächsten Schritt zu gelangen.
3. Jetzt stellen Sie die Minuten ein. Drücken Sie den Knopf **V** oder **Λ** um den blinkenden Wert einzustellen. Wenn Sie damit fertig sind, drücken Sie noch einmal **SET**, um das Uhr Modus Setup zu verlassen.

Tipps für den Uhr-Modus:

- Die Uhr kann auch von den anderen Modi aus gesehen werden, wenn Sie den Knopf **Λ** für 1 Sekunde lang gedrückt halten.

WIE ENTFERNT MAN DEN GÜRTELCLIP

1. Drehen Sie den Timer so um, dass sie die Rückseite sehen.
2. Drücken Sie mit Ihrem Fingernagel unter den Riegel zwischen dem Gürtelclip und dem **START** Knopf und ziehen Sie den Riegel in Richtung Gürtelclip und gleichzeitig drücken Sie den Gürtelclip nach rechts, um ihn zu lösen. So rutscht der Clip heraus.
3. Wenn Sie immer noch Schwierigkeiten haben, sehen Sie sich das Video auf YouTube an.

*** Ein Trageband kann an den Timer neben dem **START** Knopf angebracht werden.