

# GYMBOSS®

## INTERVAL TIMER

www.gymboss.com

Grazie per aver acquistato un cronometro a intervalli **GYMBOSS miniMAX**.

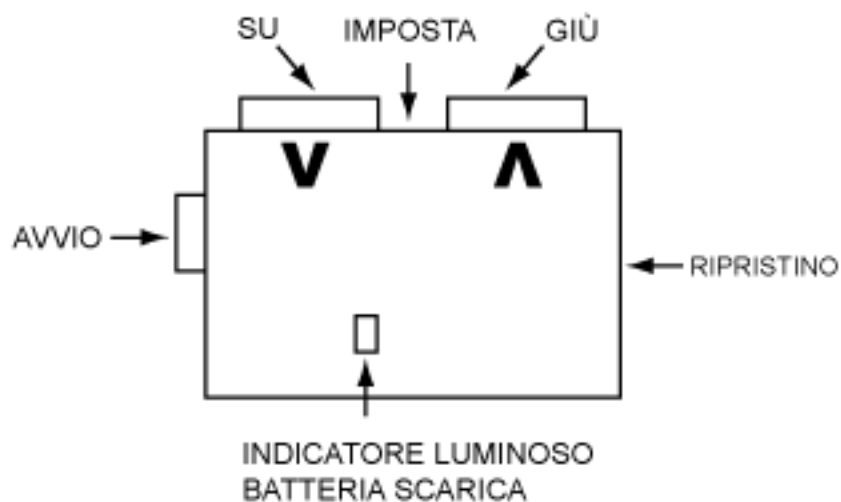
\*\*\* Rimuovere la pellicola protettiva dal lato anteriore del cronometro.

**Accensione** | Premere qualsiasi pulsante.

**Spegnimento** | Il timer si spegnerà automaticamente dopo 5 minuti di inattività, oppure può essere spento usando il menu.

*NOTA: In modalità cronometro o orologio, lo strumento non si spegne automaticamente.*

### CONFIGURAZIONE PULSANTI



#### Batteria:

- Se il livello di carica della batteria è basso, sullo schermo lampeggia l'icona corrispondente.
- Non utilizzare batterie usate! Vi consigliamo di scegliere batterie di qualità, come Energizer o Duracell.

Per **RIPRISTINARE** un cronometro bloccato o non correttamente funzionante, sostituite la pila con una nuova, quindi usando una penna premete il pulsante REBOOT. (Vedere la Procedura di risoluzione problemi e sostituzione qui sul nostro sito)

Il cronometro **GYMBOSS miniMAX** dispone di 3 modalità di funzionamento.

- **OROLOGIO**
- **CRONOMETRO**
- **TIMER A INTERVALLI** – il timer a intervalli ha 4 sezioni separate, a seconda di quanti intervalli desiderate utilizzare
  1. **1 Intervallo**
  2. **2 Intervalli**
  3. **+3 Intervalli** (da 3 a 25 diversi intervalli in sequenza).
  4. **Multi** (da 2 a 25 diversi intervalli con la possibilità di ripetere ogni singolo intervallo o gruppo di intervalli, con il limite massimo di 25 intervalli totali. Vedere impostazione sotto).

Due menu sono disponibili per selezionare la modalità desiderata: il Menu Impostazione che permette di creare, salvare o richiamare programmi, e di tornare al Menu principale per selezionare una modalità diversa.

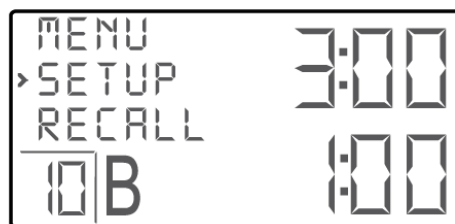
#### MENU

**OFF** (spegnimento)  
**1 INT** (2 diversi intervalli di tempo)  
**>2 INT** (contabilizar 2 intervalos diferentes)  
**3+ INT** (3-25 intervalli diversi)  
**MULTI** (fino a 25 ripetizioni e gruppi di ripetizioni)  
**STPWCH** (cronometro)  
**CLOCK**



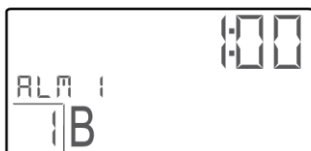
#### Menu Impostazione

**MENU**  
**>SETUP**  
**RECALL**  
**SAVE**  
**BACK**

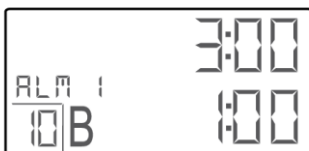


Solo 3 linee di ogni menu possono essere visualizzate contemporaneamente sullo schermo, nella parte del display LCD in alto a sinistra. Il simbolo > che si trova al centro della linea indica la funzione che verrà attivata premendo il pulsante **SET**. Il resto del testo rimane fuori dello schermo e per scorrere il testo e visualizzarlo si possono utilizzare i pulsanti **V** o **Λ**.

Ogni modalità ha una particolare visualizzazione. Le riportiamo qui sotto per confronto.



1 INT



INT



3+INT



MULTI



STOPWATCH



CLOCK

#### Per cambiare modalità:

dal **MENU** usare i pulsanti **V / Λ** per spostare la modalità desiderata nella posizione **>**, quindi premere il pulsante **SET**.

### IMPOSTAZIONE DEGLI INTERVALLI CON MODALITÀ 1 INT, 2 INT E 3+ INT

1. Scegliere **MENU**, quindi selezionare la modalità desiderata (1 INT, 2 INT, or 3+ INT)
2. Premere il pulsante **SET**, verrà visualizzato il menu **>SETUP**, premere **SET** di nuovo e selezionare **SETUP**. La scritta **SET** è ora visualizzata sullo schermo per indicare che si possono modificare le impostazioni del programma selezionato. Se la scritta **SET** non è visualizzata sullo schermo, non siete nel menu impostazioni e quindi non potete modificare le impostazioni di funzionamento.
3. Impostare la durata degli intervalli di tempo usando i pulsanti **V / Λ**. Premere **SET** per passare all'impostazione del prossimo intervallo di tempo. Per la modalità a intervalli di tempo 3+, dopo aver impostato tutti gli intervalli di tempo desiderati, selezionare 00:00 come valore dell'intervallo seguente l'ultimo e premere **SET** per passare alla fase seguente della procedura di impostazione.
4. Selezionare il numero di ripetizioni desiderate nell'intervallo **00-99**. Impostando le ripetizioni tra 01-99, il timer completerà il numero di ripetizioni selezionato. Impostando il valore delle ripetizioni a 00, il timer conterà le ripetizioni fino a 99.
5. Impostare il tipo di suoneria **B** (suono alto), **b** (suono basso), **V** (vibrazione), o qualsiasi combinazione.
6. Impostare la durata della suoneria di **1, 2, 5 o 9** secondi. Premere **SET** per uscire dall'impostazione, la scritta **SET** scomparirà dal display.

### Suggerimenti per l'impostazione del timer a intervalli:

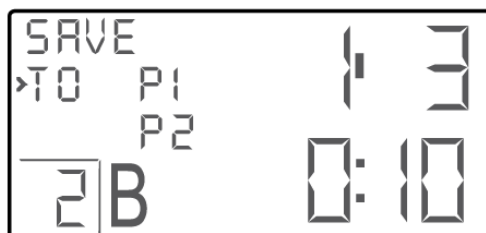
- In **SETUP** premere il pulsante **START** per tornare al valore precedente.
- Tenere premuti i pulsanti **V** o **Λ** per scorrere rapidamente.
- Mentre si stanno scorrendo i valori rapidamente, ogni volta che si preme **SET** si aumenterà/decreterà di 10 minuti.
- Premere i pulsanti **V** e **Λ** contemporaneamente per impostare il valore predefinito.

### Suggerimenti per l'uso del timer a intervalli:

- Fermare il timer – tenere premuto il pulsante **START** (per circa 3 secondi), la suoneria si attiva.
- Mettere in pausa il timer – premere **START** 3 volte rapidamente, la suoneria si attiva per indicare che il timer è in pausa.
- Mentre il timer è in pausa (PAUSE), è possibile modificare la suoneria premendo il pulsante **SET**.
- Mentre il timer è in pausa (PAUSE), premere **START** per riattivarlo, la suoneria si attiva.

**SAVE** Per salvare il programma corrente, premere **SET**, quindi scorrere con il pulsante **v** fino a **>SAVE**, scorrere fino a salvare nella destinazione desiderata e premere **SET**.

Se c'è un programma salvato come P#, verrà visualizzato. Premere **SET** per salvare il vostro programma e cancellare quello esistente.



**RECALL** Per richiamare un programma salvato, dovete trovarvi nella modalità corrispondente al numero di intervalli del programma, per esempio se volete richiamare un programma con 2 intervalli diversi, dovete essere in modalità **2 INT**. Selezionate la modalità intervalli desiderata: **1 INT**, **2 INT**, **3+ INT** o **MULTI**. Premere **SET**, quindi scorrete fino a **>RECALL**, scorrete poi fino al programma desiderato, quindi premete **SET**.

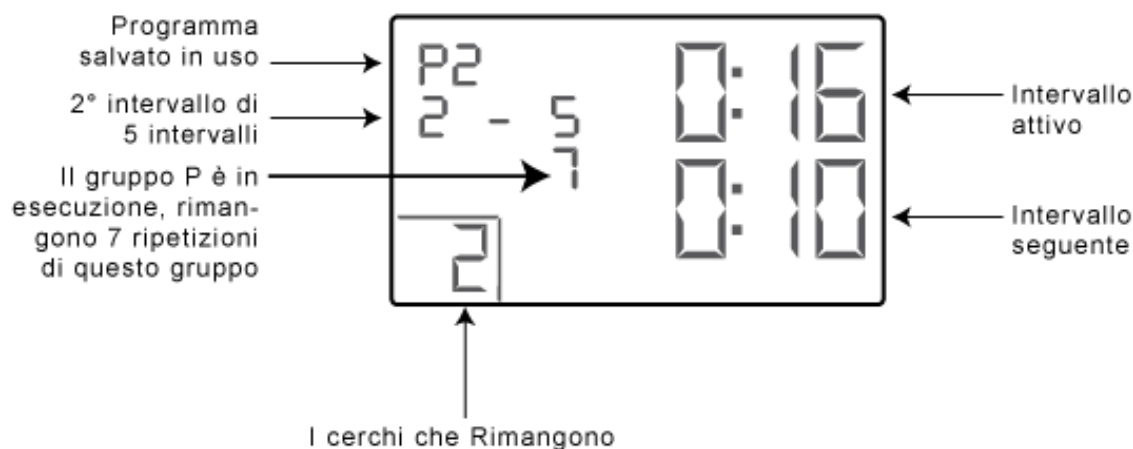
**VIEW** Per le modalità **3+ INT** e **MULTI** potete verificare gli intervalli del programma visualizzato usando il pulsante **v**. Per modificare un intervallo durante questa operazione premere il pulsante **SET**, in questo modo il timer entrerà in modalità impostazione e potrete apportare i cambiamenti voluti.

## IMPOSTAZIONE DEGLI INTERVALLI CON MODALITÀ MULTI

La modalità **MULTI** permette di impostare fino a 25 intervalli e di ripetere singoli intervalli o gruppi di intervalli entro il limite massimo di 25.

05:00 x 1	Un intervallo di 5 minuti
00:20 x 8 00:10 x P	Usando una P si può alternare questo intervallo con il precedente, in questo caso 20 sec/10 sec 8 volte. Nell'impostazione delle ripetizioni, <b>P</b> si trova sotto (v) a <b>00</b> .
02:00 x 3	Tre intervalli da 2 minuti
05:00 x 1	Un intervallo di 5 minuti

### Visualizzazione della modalità MULTI con timer in uso



### USO DELLA MODALITÀ CRONOMETRO (STPWCH):

- Per utilizzare la Modalità Cronometro: premere **SET**, scegliere **MENU**, premere **SET** di nuovo, scegliere **STPWCH**, premere **SET**.
- Premere il pulsante **START** per avviare, fermare o riavviare il cronometro (la suoneria suona ogni volta).
- Premere il pulsante v per azzerare il cronometro a 00:00
- Per cambiare il tipo di suoneria, premere **SET**, scegliere **SETUP**, premere **SET** di nuovo, quindi usare i pulsanti **V / Λ** per cambiare il tipo di suoneria a BH, BL, V, BHV o BLV. Premere **SET**.

### IMPOSTAZIONE E USO DELL'OROLOGIO (CLOCK):

- Per utilizzare la Modalità Orologio: premere **SET**, scegliere **MENU**, premere **SET** di nuovo, scegliere **CLOCK**, premere **SET**.
- Per modificare l'ora: mentre siete in modalità orologio, premere **SET**, scegliere **SETUP**, premere **SET**. Usare i pulsanti **V / Λ** per modificare l'ora, premendo **SET** dopo ogni impostazione.
- L'orologio può essere visualizzato in qualsiasi modalità, anche mentre si sta cronometrando, semplicemente tenendo premuto il pulsante **Λ** per 1 secondo. Questa funzione non è disponibile in modalità impostazione.

## **COME RIMUOVERE IL SUPPORTO PER LA CINTURA**

1. Girate verso di voi il lato posteriore del cronometro.
2. Inserite l'unghia nella cerniera tra il supporto per la cintura e il pulsante **START** e tirate la cerniera verso il supporto mentre spingete contemporaneamente il supporto verso destra, in modo da sfilarlo.
3. Se incontrate difficoltà nell'operazione, vi consigliamo di guardare il video esplicativo su YouTube.

\*\*\*Il laccetto può essere attaccato al corpo dello strumento vicino al pulsante START.