

GYMBOSS®

INTERVAL TIMER

www.gymboss.com

Nous vous remercions pour votre achat d'un Minuteur d'intervalles **GYMBOSS miniMAX**. Veuillez visiter notre site gymboss.com pour des directions plus élargies et approfondies.

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

Insérez une pile NEUVE de qualité telle Energizer ou Duracell.

Allumer | Appuyer sur n'importe quelle bouton

	Menu	Menu de Configuration
OFF	(éteint)	MENU
1 INT	(Intervalle X1)	>SETUP
>2 INT	(Différents intervalles X2)	RECALL
3+ INT	(3-25 différents intervalles)	SAVE
MULTI	(jusqu'à 25 répétitions et groupes de répétitions)	BACK
STPWCH	(chronometer)	
CLOCK	(MONTRE)	

Quand > apparait en haut à gauche de l'écran LCD cela indique ce qui va être sélectionné quand vous appuyez sur **SET**.

RÉGLAGE DU MINUTEUR A 1 INT, 2 INT, et + de 3 INT

1. Choisissez **MENU**, puis choisissez le mode désiré (1 INT, 2 INT, or 3+ INT)
2. Appuyez sur **SET >SETUP** menu apparaitra, appuyez de nouveau sur **SET** afin de sélectionner **SETUP**. **SET** apparait maintenant sur l'écran ce qui permet d'effectuer des changements sur le programme. Si **SET** n'apparait pas sur l'écran, vous n'êtes pas en mode configuration et n'avez pas la possibilité d'effectuer des changements.
3. Réglez le temps d'intervalle en utilisant les touches **V / Λ**. Appuyez sur **SET** pour vous rendre sur le réglage d'intervalle suivant. Pour le mode d'intervalle 3+ après avoir réglé tous les intervalles désirés, sélectionnez 00:00 pour le prochain intervalle et appuyez sur **SET** afin de passer à l'étape suivante de la configuration.
4. Sélectionnez le # de rounds (répétitions) désirés entre 00-99. Les rounds vont de 01-99, le minuteur complètera la sélection de nombre de rounds. Rounds réglés à 00, le minuteur comptera les rounds jusqu'à 99.
5. Réglez le type d'alarme :B (gros bip), b (petit bip), V (vibration), ou n'importe quelle combinaison.
6. Réglez la durée de l'alarme 1, 2, 5, ou 9 secondes. Appuyez sur **SET** pour sortir de la configuration, **SET** disparaîtra de l'écran.

Conseils pour configure le minuteur à 1 INT, 2 INT, et + de 3 INT:

- Dans **SETUP** appuyez sur **START** pour sauvegarder la variation précédente.
- Pressez **V** ur **Λ** pour un défilement rapide.
- Appuyer sur **SET** pendant le défilement rapide l'augmentera/ diminuera de 10 minutes.
- Appuyez sur **V** et **Λ** en même temps résultera en une valeur par défaut.

Utiliser le minuteur dans tous les modes d'intervalle:

- Arrêter le minuteur – presser **START** (pendant 3 secondes), l'alarme apparait.
- Mettre le minuteur sur Pause – appuyez sur **START** 3 fois de suite, l'alarme apparait en pause accomplie.
- Une fois sur pause vous pouvez changer l'alarme en appuyant sur **SET**.
- Une fois sur pause appuyez sur **START** pour revenir au chronométrage, l'alarme apparait.