

**4** Trainer



# MINI GYM TIMER

## — MODE D'EMPLOI



Arrière



Avant

Mode      Entrée  
Paramètres      Annuler   Stop   Start

### Fonctions

Indicateur de charge



Fonction /  
Nombre de cycles

Temps

10s  
pré-compte à  
rebours  
Muet

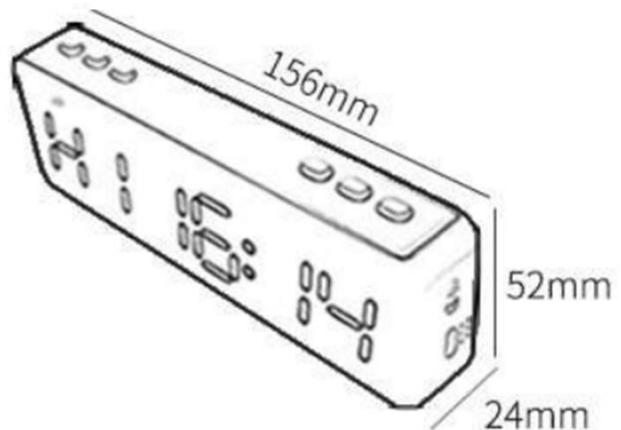
### Indicateur de charge--

- Le voyant reste allumé pendant la charge
- Le voyant clignote lorsque la batterie est faible
- Le voyant s'éteint lorsque la batterie est pleine



ON      OFF

Port de charge USB TYPE C



# AVERTISSEMENT SÉCURITÉ

Avant d'utiliser le timer, veuillez d'abord lire ce manuel d'utilisation et les avertissements de sécurité

 <b>Dangers</b>	Dangers entraînant des risques de blessures graves	 <b>Interdiction</b>	Ce pictogramme indique ce qu'il est interdit de faire
 <b>Risques</b>	Risques entraînant des dégâts physiques ou cérébraux	 <b>À faire</b>	Indique ce qui est à faire

1. Il est recommandé d'utiliser la batterie d'origine pour éviter un incendie, une explosion ou d'autres dangers.



2. Certaines parties du produit peuvent être malodorantes lorsqu'elles sont sorties de l'emballage en raison du temps passé dans l'emballage scellé. Elle doivent être considérées comme normales et l'odeur s'estompera en gardant le produit exposé à l'air.



3. N'utilisez pas de savons secs ou de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer le timer.

4. Température de conservation : De  $-20^{\circ}\text{C}$  à  $+60^{\circ}\text{C}$ .

Si l'environnement de stockage est hors de cette plage de température, cela conduira à une garantie invalide.



5. Le temps de charge ne doit pas dépasser 8 heures, sinon cela peut provoquer une surchauffe du produit. S'il n'est pas utilisé pendant une longue période, veuillez l'éteindre et le charger une fois par mois.



6. La mauvaise utilisation du produit n'engage pas la responsabilité du constructeur concernant l'obligation de recouvrir l'accident et les dommages matériels causés par le non-respect des mesures de sécurité.

# Fonctions

- **CLOCK**---12/24h format HH:MM.
- **MIIT**---1min effort, 1min récupération, 99 séries.
- **HIIT**---30s effort, 30s récupération, 99 séries.
- **TABATA**---20s effort, 10s récupération, 8 séries.
- **EMOM1**---5min effort, 1min repos, 5 séries.
- **EMOM2**---5min effort, 1min repos, 3 séries.
- **FGB1**---1min effort, pas de repos, 17 séries.
- **FGB2**---1min 30s effort, 1min repos, 17 séries.
- **WRC**---10 groupes de programmes personnalisés.
- **UP**---format MM:SS, 00:00 à 99:59.
- **DOWN**---format MM:SS:99:59 à 00:00.
- **Stopwatch**---format MM:SS:ss(1/10s)(1/100s).  
00:00:00 à 99:59:99

## [Fonctions des Boutons]

**Mode** : Changer de mode

**Set** : Entrer en mode édition

**Enter** : Sauvegarder les modifications

**Reset** : Réinitialisation du temps / déplacement du curseur (mode édition)

**Stop/+** : Pause / +1 (mode édition)

**Start/-** : Démarrage / -1 (mode édition)

# Réglages Principaux

## [Configuration générale]

1: Allumez, appuyez sur **Mode** pour passer en mode HORLOGE (CLOCK), qui affiche 00:00.

Note : lorsque l'alimentation est branchée (ON/OFF), le Gym Timer émet un bip pendant un moment. C'est un signal sonore de démarrage et d'arrêt du système.

2: Appuyez sur **Set** pour entrer en mode édition.

(les chiffres clignotants peuvent être modifiés)

Réglage temps : l'écran affiche par exemple H1 00:00.

Appuyez sur **Set** pour passer en édition, appuyez sur **→** bougez le curseur, appuyez sur **+** ou **-** pour modifier le temps, appuyez sur **Enter** pour sauvegarder la valeur.

(H1 correspond au format 24 heures et H2 correspond au format 12 heures..

Le format 12/24H peut s'afficher en tapant sur la touche **+ / -Stop**).

## [Paramétrage Chrono / Compte à Rebours]

Exemple---Chrono 30 minutes

- Appuyez sur **Mode** pour passer en mode UP et afficher UP 00:00.
- Appuyez sur **Set** pour éditer, appuyez sur **→** pour bouger le curseur, appuyez sur **+** ou **-** pour modifier le temps jusqu'à UP 30:00 et appuyez sur **Enter** pour sauvegarder.

Note : après avoir sauvegardé les données, l'affichage se remet à zéro

(La valeur définie est la valeur maximale saisie en paramétrage chronomètre).

- Appuyez sur **Start** pour démarrer le chrono pour 30 minutes.

Exemple---Chrono 20 minutes

Appuyez sur **Mode** pour passer en mode Compte à Rebours, affichage dn 00:00.

# Réglages Principaux

- Appuyez sur **Set** pour entrer en mode édition, appuyez sur **→** pour bouger le curseur, puis **+** ou **-** pour modifier l'affichage en dn 20:00, puis appuyez sur **Enter** pour sauvegarder les paramètres.
- Appuyez sur **Start** pour commencer la minuterie de 20 minutes.

## [Session WRC + réglage de l'intervalle de temps de récupération]

1: Changer le numéro de groupe du programme personnalisé

- Appuyez sur **Mode** pour changer vers le mode WRC, appuyez sur **Reset** puis sur **+ / -Stop** pour basculer vers des groupes personnalisés, P0 à P9.

2: Enregistrer un groupe d'entraînement + temps de repos à P0.

(F1=20s, C1=18s, F2= 15s, C2=12s, Loop=3)

- En mode WRC, appuyez sur **Reset** puis **+ / -Stop** pour changer de groupes jusqu'à P0. Appuyez sur **Set** pour entrer en paramétrage de time 1, l'écran affiche F1----, appuyez sur **→** pour bouger le curseur, appuyez sur **+** ou **-** et modifiez le temps en F1 0 0 20, appuyez sur **Enter** pour sauvegarder les modifications.
- Appuyez sur **Mode** pour entrer le reste de time 1, l'écran affiche C1----, appuyez sur **→**, bougez le curseur, puis sur **+** ou **-** pour modifier le temps en F2 00 15, appuyez sur **Enter** pour sauvegarder les modifications.

# Réglages Principaux

- Appuyez sur **Mode** pour paramétrer le reste de time 2, l'écran affiche C2----, appuyez sur **→** bougez le curseur, appuyez sur **+** ou **-** modifiez le temps en C2 00 12, appuyez sur **Enter** et sauvegarder les modifications.
- Appuyez ensuite sur **Enter** pendant 2 secondes pour quitter la session. Entrez dans le réglage du numéro de cycle, l'écran affiche C-C 01, appuyez sur **→** bougez le curseur, appuyez sur **+** ou **-** et changer en C-C 03, appuyez sur **Enter** pour sauvegarder et quitter l'édition.  
Appuyez sur **Start** pour commencer le programme.

## [Chronomètre]

- Appuyez sur **Mode** pour passer en mode Chronomètre. L'écran affiche 00:00:00.  
Appuyez sur **Start** pour commencer.  
Appuyez sur **Stop** pour mettre en pause.  
Appuyez sur **Reset** pour réinitialiser à 00:00:00.

## [Mode par Défaut]

MIIT---1min effort, 1min repos, 99 séries.

HIIT---30s effort, 30s repos, 99 séries.

TABATA---20s effort, 10s repos, 8 séries.

EMOM1---5min effort, 1min repos, 5 séries.

EMOM2---5min effort, 1min repos, 3 séries.

FGB1---1min effort, pas de repos, 17 séries.

FGB2---1min30s effort, 1min repos, 17 séries.

Prise en main :

1. Appuyez sur **Mode** pour changer de mode.
2. Appuyez sur **Start** pour commencer, **Stop** pour mettre en pause et **Reset** pour réinitialiser.



## À LIRE POUR LES CONNEXIONS BLUETOOTH®

- Certains téléphones demandent d'activer la localisation GPS pour que la fonctionnalité Bluetooth® fonctionne.



Android



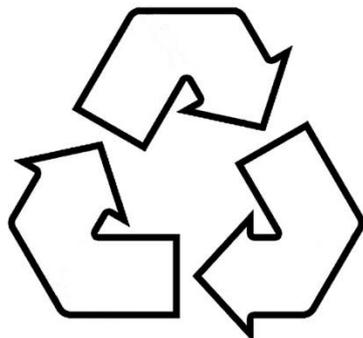
IOS

### Échec de Connexion

- Redémarrer le Bluetooth®, assurez-vous qu'il n'est pas connecté à d'autres périphériques.
- Réinstallez l'application.

Type de produit	Timer / Minuteur
Poids	153.7g
Taille du produit	156mm*52mm*24mm
Taille d'affichage	1 pouce / 2,54cm
Capacité de la batterie	1800mAh
Temps de charge	3H
Consommation électrique	1.48WH
Ampérage	En charge:1200mA/ Allumé : 200mA
Tension électrique	5V

Contient : Mini Gym Timer 1x, Cable d'alimentation x1, Manuel d'emploi x1



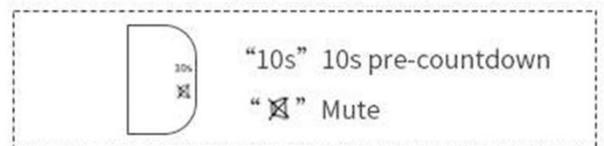
# Réglages Spécifiques

## [Retardateur 10 secondes et configuration du son/écran]

1. Lorsque l'appareil est sous tension, appuyez sur **Mode** pendant 3 secondes, et relâchez une fois que l'écran est noir.

2. Appuyez sur **- / Start** pour activer/désactiver le retardateur de 10s ; pressez **- / Start** pour activer ou désactiver le son.

3. Appuyez sur **Mode** pour quitter.



## [Ajustement du volume]

1. Allumez l'appareil, appuyez sur **Mode** pendant 3 secondes et relâchez lorsque l'écran s'éteint.

2. Appuyez sur **- / Start** pour entrer dans le réglage du volume, continuez d'appuyer sur **- / Start** pour changer le volume (3 niveaux au total, 0=muet).

3. Appuyez sur **Mode** pour quitter les paramètres.

## [Ajustement de la luminosité]

1. Lorsque l'appareil est sous tension, appuyez sur **Mode** pendant trois secondes et relâchez une fois que l'écran est noir.

2. Appuyez sur **Reset/→** pour entrer dans l'ajustement de la luminosité et continuez d'appuyer sur **Reset/→** pour changer les niveaux de contraste (3 niveaux).

3. Appuyez sur **Mode** pour quitter les paramètres.

## [Configuration Format H1/H2]

1. Lorsque l'appareil est sous tension, appuyez sur **Mode** pendant trois secondes et relâchez une fois que l'écran est noir.

2. Appuyez sur **Enter** pour activer/désactiver le symbole du format 12/24H (H1/H2).

3. Appuyez sur **Mode** pour quitter.

## [Réinitialisation des paramètres]

Appuyez simultanément sur **Enter** et **Reset** pendant 3 secondes, entrez dans le programme et réinitialisez les données.

# Configuration

## [Téléchargement de l'application]

- Utilisateurs Android : Recherchez "GX\_Remote" sur Google Play et téléchargez la version anglaise de l'application mobile (veuillez trouver cette icône )

Utilisateurs iOS : Entrez dans l'App Store et recherchez "GX\_Remote" pour télécharger et installer la version anglaise de l'application mobile (veuillez trouver cette icône )



Utilisateurs Android



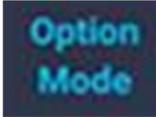
Utilisateurs Google

## [Instructions de connexion]

- Fonctionnement de la connexion par Bluetooth®  
1--Assurez-vous que le timer soit allumé et que les données GPS et Bluetooth® soient activées.



# Configuration

2--Cliquez sur "GX\_Remote", cliquez sur  entrer dans l'interface de configuration, le nom du périphérique Bluetooth® apparaîtra sur la fenêtre "Connexion Bluetooth®"

(Le format du nom Bluetooth® est GxTimer\_(4 lettres ou chiffres aléatoires)) ex : GxTimer\_0xB2 comme indiqué dans l'image ci-dessous :

> Interface Bluetooth®, liste déroulante et recherche, cliquez sur "Disconnected" pour vous connecter en Bluetooth®

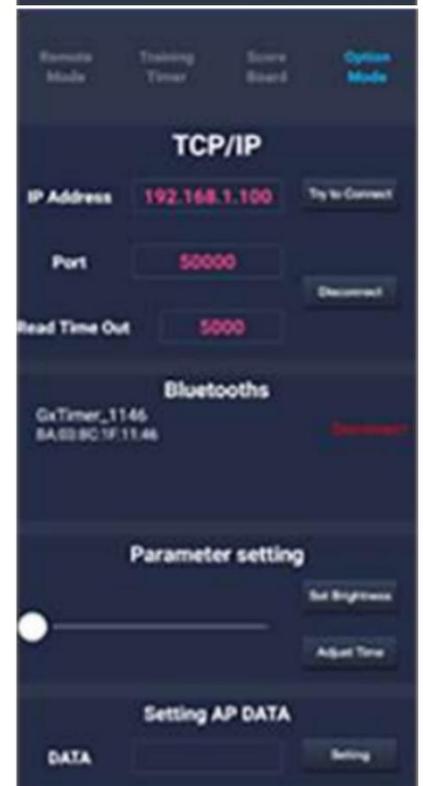
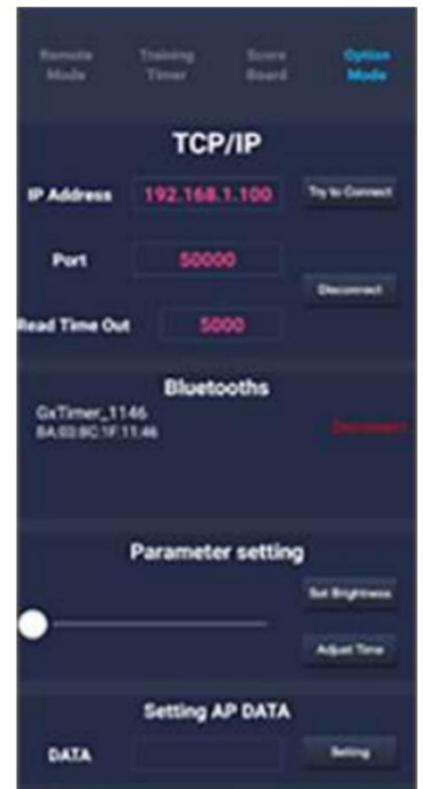


> Un "Connected" vert s'affiche lorsque la connexion est réussie



> Un "Disconnected" rouge s'affichera lorsque le Bluetooth® sera déconnecté  
Un "Connected" vert signifie que l'application est maintenant capable de contrôler la minuterie.

Une connexion réussie comme le montre l'exemple ci-dessous :



# Configuration

## [Explication des boutons]

1. Cliquez sur **Remote Mode** pour entrer dans l'interface comme indiqué ci-contre :



Allumer / Éteindre



Modifier



Réglage/Récupération



Effort-Récup-Effort



Curseur  
Gauche



Curseur  
Droit



Horloge



Compte



Décompte



Chrono



Entrer



Réinitialiser



Pause



Démarrer

2. Cliquez sur **Training Timer** pour entrer dans l'interface de synchronisation d'intervalle comme ci-dessous :



10s de retardateur



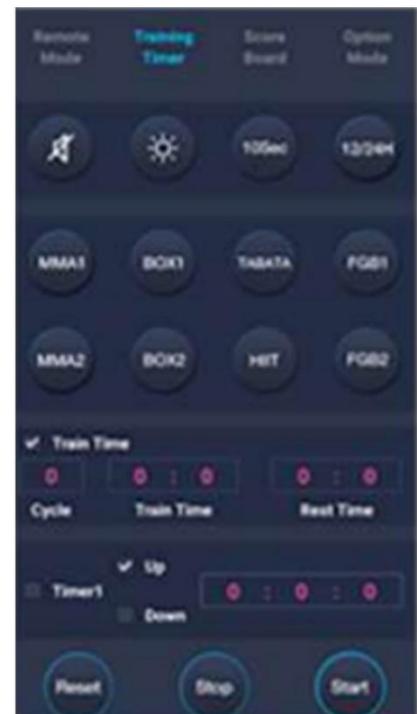
Volume du signal  
sonore



Ajustement  
de la luminosité



Changer  
l'affichage 12/24h



# Configuration

> 6 Modes différents d'entraînement

**HIIT** 30s effort, 30s récupération, 99 séries.

**TABATA** 20s effort, 10s récupération, 8 séries.

**MMA1** 5min effort, 1min récupération, 5 séries.

**MMA2** 5min effort, 1min récupération, 3 séries.

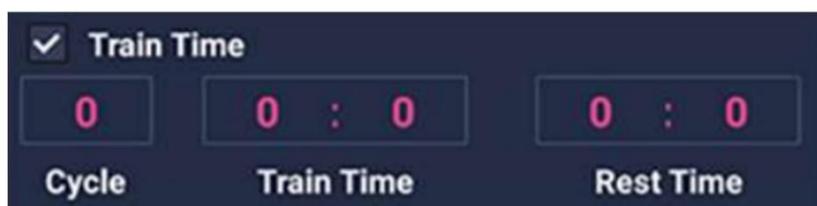
**FGB1** 1min effort, pas de récupération, 17 séries.

**FGB2** 1min30 effort, 1min récupération, 17 séries.

**BOX1** **BOX2** Pas encore actif

**STOP** Stop **RESET** Réinitialiser **START** Démarrer

> Le nombre de séries, le temps de repos et d'effort des 6 modes d'entraînement sont affichés sur l'affichage suivant



> Sélection du mode d'entraînement :

1. Choisissez un mode d'entraînement

# Configuration

2. Appuyez sur **START** pour commencer, appuyez sur **STOP** pour mettre en pause, appuyez sur **RESET** pour réinitialiser

## [Réglage général]

### (1) Paramétrage

- Appuyez sur **CLOCK** pour passer en mode horloge, cela affiche par exemple 00:00.
- Appuyez sur **EDIT** pour entrer en mode édition, référez vous à ce qui suit : (les nombres clignotants peuvent être modifiés).

Configuration de l'heure :

L'écran s'affiche sous la forme H100:00. Appuyez sur **EDIT** pour entrer dans l'édition, appuyez sur les touches numériques 0-9 pour modifier l'heure, appuyez sur le bouton curseur pour passer à l'édition du chiffre suivant, puis appuyez sur **ENTER** pour enregistrer les données éditées.

(H1 fait référence au format 24 heures, H2 fait référence au format 12 heures. Le format 12/24H peut être commuté en appuyant sur **12/24h** ).

# Configuration

## [Réglage de Chrono / Compte à rebours]

(1) Exemple 1 : chrono jusqu'à 1:30

- Appuyez sur **UP** pour passer en mode temps et afficher UP 00:00
- Appuyez sur **EDIT** pour éditer, et tapez les nombres 0-9 pour modifier le temps, appuyez sur le bouton curseur jusqu'à la prochaine unité. Modifiez le temps en UP 30:00, appuyez sur **ENTER** pour sauvegarder les modifications.

Note : après avoir sauvegardé les données, l'affichage revient à UP 00:00 (la valeur définie est la valeur maximale du décompte).

- Appuyez sur **START** pour commencer les 30 minutes de chrono.

(2) Exemple 2 : Compte à rebours de 20 minutes

- Appuyez sur **DOWN** pour passer en mode compte à rebours et afficher dn 00:00.
- Appuyez sur **EDIT** pour entrer en mode édition, entrez des chiffres de 0 à 9 pour éditer le temps, appuyez sur le bouton curseur pour vous déplacer jusqu'à la prochaine unité d'édition, et modifier le temps en dn 20:00, appuyez sur **ENTER** pour sauvegarder les modifications.

# Configuration

- Appuyez sur **START** pour commencer le compte à rebours de 20 minutes

## [WRC entraînement + repos réglage de l'intervalle du temps]

- Modifiez le numéro de groupe du programme personnalisé appuyez sur les touches numériques 0-9 pour changer le groupe personnalisé, P0 à P9, s'appuyer sur **RESET** pour réinitialiser.
- Configurez un entraînement personnalisé + temps de repos dans P0. (F1=20s, C1=18s, F2=15s, C2=12s, Loop=3)

En mode WRC, appuyez sur la touche numérotée 0 pour entrer dans le groupe P0. Appuyez sur **EDIT** pour éditer la durée d'entraînement 1, l'écran affiche F1----. Appuyez sur les chiffres de 0 à 9 pour modifier la durée, appuyez sur le bouton curseur pour bouger le curseur jusqu'à la prochaine unité, modifiez le temps d'entraînement en F1 0020.

Appuyez sur **ENTER** pour sauvegarder les données.

Appuyez sur **SET/REST** pour entrer le reste du temps, l'écran affiche C1----, tapez des chiffres de 0 à 9 pour éditer le temps, appuyez sur le bouton curseur pour passer à la prochaine unité, modifiez le temps en C10018, appuyez sur **ENTER**.

# Configuration

Appuyez ensuite sur **EDIT** pour entrer le temps d'entraînement 2, l'écran affiche F2----, entrez des chiffres de 0 à 9 pour modifier le temps, appuyez sur le bouton du curseur pour passer à la prochaine unité, modifiez le temps d'entraînement en F20015 appuyez sur **ENTER** pour sauvegarder. Appuyez sur **SET/REST** pour configurer le temps de récupération, l'écran affiche C2----, entrer un chiffre entre 0-9 pour éditer le temps, appuyez sur le bouton curseur pour passer à la prochaine unité, modifiez le temps de repos de C2 00 12, appuyez sur **ENTER** pour sauvegarder les modifications. Appuyez sur **RESET** pour quitter l'édition du temps de récupération, entrez dans la configuration du numéro de session, l'écran affiche CC-01, entrez un chiffre de 0 à 9 pour modifier le temps, appuyez sur le bouton curseur, modifiez le en C-C03, appuyez sur **ENTER** pour sauvegarder les données et automatiquement quitter l'édition appuyez sur **START** pour lancer le programme.

## [Chronomètre]

- (1) Tapez **STOP WATCH** pour passer en mode chronomètre, l'écran affiche 00:00:00.
- (2) Tapez **START** pour commencer.
- (3) Tapez **PAUSE** pour mettre en pause.
- (4) Tapez **RESET** pour mettre en pause.

# EMOM Paramètres de configuration

**[Exemple de session]** 1 minute d'effort, 30 secondes de repos, 10 sessions (configuration depuis le Gym Timer)

1. Appuyez sur **Mode** pour passer en mode EMOM1/EMOM2, affichage XX XX:XX. (les deux premiers signes correspondent au numéro de la session, les 4 derniers, les minutes et secondes)
2. Appuyez sur **Set** pour entrer dans l'édition du temps d'entraînement (affichage F-XX:XX), appuyez sur **→** pour bouger le curseur, appuyez sur **+** ou **-** pour modifier le temps en F-01:00.
3. Appuyez sur **Enter** pour sauvegarder les données, automatiquement passer à l'édition du temps de repos (affichage C-XX:XX), appuyez sur **→** pour déplacer le curseur, appuyez sur **+** ou **-** pour modifier le temps en C-00:30.
4. Appuyez sur **ENTRER** pour sauvegarder les données, automatiquement passer à l'édition du nombre de session (affichage C-C-XX), appuyez sur **→** pour bouger le curseur, appuyez sur **+** ou **-** pour modifier le nombre de session en C-C-10.
5. Appuyez sur **Enter** pour sauvegarder les données.
6. Appuyez sur **Start** pour commencer l'entraînement.

# EMOM Paramètres de configuration

**[Exemple de session]** 1 minute d'effort, 30 secondes de repos, 10 sessions (configuration depuis l'application GX\_Remote)

1. Sur l'interface de l'application, tapez  /  pour passer en mode EMOM1/EMOM2 et afficher XX XX:XX (les deux premiers chiffres indiquent le nombre de séances, les quatre derniers, les minutes et les secondes)
2. Tapez  pour entrer dans l'édition du temps d'entraînement (affichage F-XX:XX), appuyez sur  pour bouger le curseur, et entrez des chiffres pour modifier le temps en F-01:00.
3. Tapez  pour sauvegarder les modifications, automatiquement basculer vers l'édition du temps de repos (affichage C-XX:XX), appuyez sur  pour bouger le curseur, tapez un nombre pour modifier le temps en C-00:30.
4. Tapez  pour sauvegarder les modifications, automatiquement basculer vers l'édition du nombre de session (affichage C-C:XX), appuyez sur  pour bouger le curseur, tapez un nombre pour modifier le temps en C-C:10.
5. Tapez  pour sauvegarder les modifications.
6. Tapez  pour commencer l'entraînement.