

DINOX™

— Käyttöohje —

CROSSFIT TIMER – ERÄKELLO



Tuoteversio 2.0

www.dinox.fi

KELLOTAULU



Muuntaja CA 110V/220V(X1)

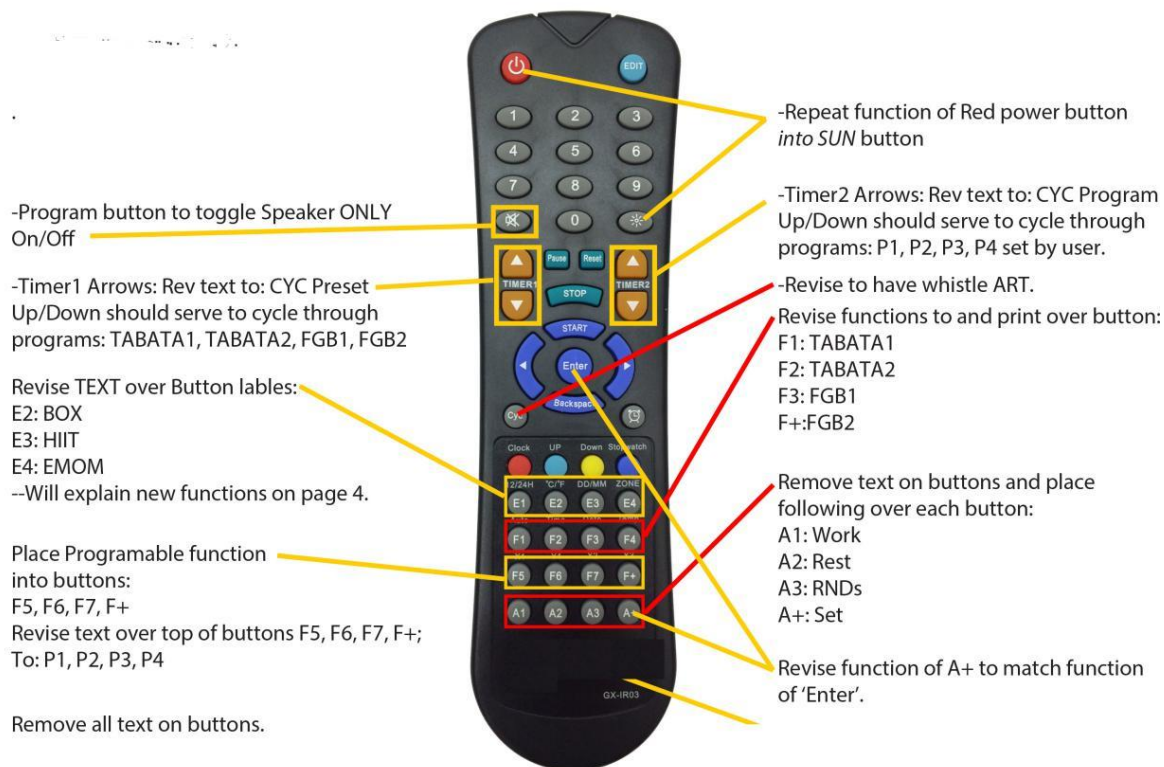


KAUKOSÄÄDIN &



RIPUSTIMET(X2)





Päätoiminnot

- Kello: HH: MM-muoto - 12 / 24H
- Lämpötila
- Sekuntikello: MM: SS: ss (1 / 10s) (1/100 s) - 00:00:00 - 99:59:99
- Lähtölaskenta / up: MM: SS - 00:00 - 99:59
- Väliajastin – harjoitus / lepo / kierros
- TABATA-tila: tarkoittaa 20 sekuntia suoritusta, 10 sekuntia lepoa, 8 kierrosta
- FGB1-tila: tarkoittaa 5 minuutin suoritusta, 1 minuutin lepoa, 5 kierrosta.
- FGB2-tila: tarkoittaa 5 minuutin suoritusta, 1 minuutin lepoa, 3 kierrosta.
- BOX-tila: tarkoittaa 3 minuutin suoritusta.
- HITT-tila tarkoittaa 30 sekuntia suoritusta, 30 sekuntia lepoa, 99 kierrosta.

I.Pääasetukset:

1. Käynnistääksesi kellon, paina ON/OFF nappia . Ajastin menee kellotilaan ja näyttö alkaa pyörimään, esimerkiksi, H1 00: 00 or H2 00: 00.

Varoitus: kun virta kytketään päälle / pois päältä, ajastin piippaa hetken. Tämä on merkki järjestelmän käynnistymisestä tai sammutuksesta.

2. Paina EDIT nappia jatkaaksesi muokkaamista.

(Vilkkuva numero ilmaisee kohdistimen sijainnin ja sitä voidaan muokata numeronäppäimillä kaukosäätimellä)

Kellonajan asettaminen:

Näytössä näkyy esimerkiksi, **H1 00: 00**. Aseta nykyinen aika ja paina EDIT nappia , syötä tämän jälkeen tunnit ja minuutit, sitten paina Enter nappia  tallentaaksesi.

(H1 tarkoittaa 24 tunnin valintaa, kun taas H2 tarkoittaa 12 tunnin valintaa. 12H ja 24H voidaan vaihtaa painamalla 12/24H painiketta.

II. Ajanlaskenta ylös- tai alaspäin:

Esimerkiksi 1: 30 minuutin ajastusohje:

1. Paina Up nappia  siirtyäksesi ajastintilaan, näytössä näkyy UP 00: 00
2. Paina EDIT nappia  ja aseta 30: 00. Paina sitten Enter nappia  tallentaaksesi.
3. Paina Start nappia  alottaaksesi laskennan.

Esimerkki 2: 20 alaspäin laskentaohje:

4. Paina Down nappia  siirtyäksesi ajastintilaan, näytössä näkyy dn 00: 00.
5. Paina EDIT nappia  ja aseta 20: 00, paina sitten Enter nappia  tallentaaksesi.
6. Paina Start nappia  alottaaksesi ajan alaspäinlaskennan.

III. Vaihtoehtoiset ajastimen ohjeet

1. Tallenna yksi vaihtoehtoisesta ajoitusohjelmasta numeroksi 1

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

Paina numeroa 1, ajastin näyttää P1 .Paina nappia A1  siirtyäksesi harjoitteluajastukseen 1st muokkaa, ajastin näyttää F1----, syötä siihen 00 20, Paina Enter nappia  tallentaaksesi. Paina A2 nappia  siirtyäksesi lepoajastustilaan, ajastin näyttää c1, laita siihen 00 18, Paina Enter nappia  tallentaaksesi sitten Paina A1 nappia  uudestaan siirtyäksesi toisen harjoituksen ajastamiseen 2nd, ajastin näyttää F2----, syötä siihen 00 15 ja paina Enter nappia  tallentaaksesi. Paina A2 nappia  siirtyäksesi jälleen lepotilan ajastamiseen, ajastin näyttää c2---, laita siihen 00 12, Paina tämän jälkeen Enter nappia  tallentaaksesi

Paina A3 nappia  tallentaaksesi kolme kierrosta, ajastin näyttää c-c-01, syötä siihen c=03, Paina Enter nappia  vielä kerran tallentaaksesi ja lopettaaksesi muokkaamisen; Voit nyt painaa  aloittaaksesi harjoituksen.

2. Tallenna yksi vaihtoehtoisesta ajoitusohjelmasta numeroksi 2.

(F1=50s, C1=18s, F2 =40s, C2=15s round=4)

Paina numeroa 2 ja ajastin näyttää P2. Paina A1 nappia  siirtyäksesi harjoitusajastukseen 1st muokkaa, ajastin näyttää F1----, syötä siihen 00 50, Paina Enter nappia  tallentaaksesi. Paina A2 nappia  siirtyäksesi lepoajastustilaan. Ajastin näyttää c1, syötä 00 18, Paina Enter nappia  tallentaaksesi. Sitten paina  uudestaan siirtyäksesi toisen harjoituksen ajastamiseen 2nd muokkaa, ajastin näyttää F2----, syötä siihen 00 40, Paina Enter nappia  tallentaaksesi. Paina A2 nappia  siirtyäksesi jälleen lepotilan ajastamiseen, ajastin näyttää c2---, syötä 00 15, Paina Enter nappia  tallentaaksesi. Paina  tallentaaksesi neljä kierrosta. Ajastin näyttää c-c01, syötä c=04, Paina Enter nappia  tallentaaksesi ja lopettaaksesi muokkaamisen. Paina Start nappia  aloittaaksesi harjoituksen.

IV. Sekuntikello

1. Paina the Stopwatch nappia käynnistääksesi sekuntikellon 00 00: 00
2. Paina Start nappia  aloittaaksesi tai jatkaaksesi.
3. Paina Stop nappia  pysäyttääksesi sekuntikellon
4. Paina Reset nappia  nollataksesi ajanoton. (näyttää silloin 00 00: 00)

V. TABATA ja FGB tilat:

- F1 TABATA tila.
- F2 FGB1 tila. FGB1 tarkoittaa 5min suoritusta, 1min lepoa, 5 kierrosta.
- F3 FGB2 tila. FGB2 tarkoittaa 5min suoritusta, 1min lepoa, 3 kierrosta.