

# Q20 Käyttöohje



Q20



## Takapuoli



Mode Set Enter

## Etupuoli

Reset Stop Start

## Function ilmoitus valot

### Lataus indikaattori



10s  
esi ajastin

Mute

Funtio/  
Kierros määrä

Aika

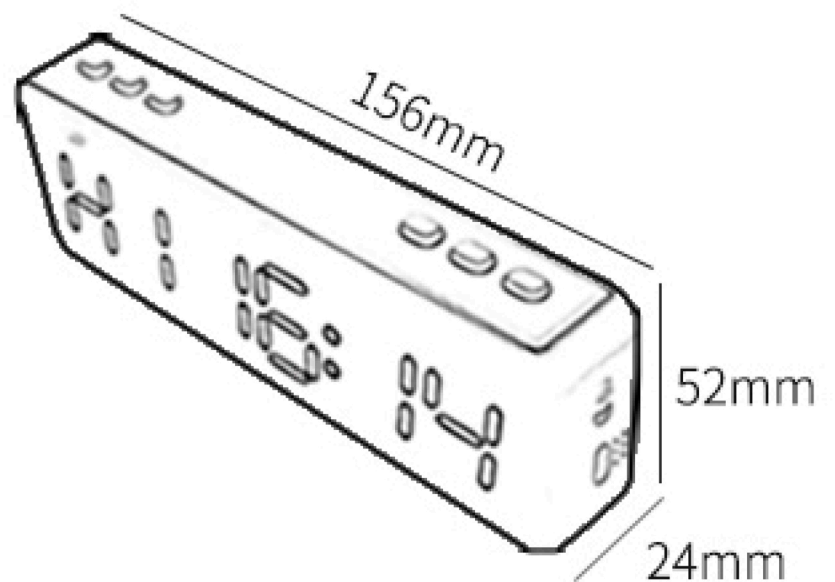
### Lataus indikaattori

- Valo palaa kuin laite lataa
- Valo vilkkuu kun akku on vähissä
- Sammuu kun täynnä



ON OFF

USB C lastausportti



## TURVALLISUUSVAROITUS

Ennen kuin käytät ajastinta, lue ensin käyttöopas ja turvallisuusvaroitukset

 <b>Varoitus</b>	Vaarat, jotka johtavat kuolemaan tai vakavaan loukkaantumiseen	 <b>Kieltää</b>	Keinot, joiden tekeminen on kiellettyä
 <b>Huomio</b>	Vaara, joka johtaa fyysiseen tai henkiseen vammaan	 <b>Suorittaa</b>	Keinot, jotka suoritetaan

1. On suositeltavaa käyttää alkuperäistä akkua tulipalon, räjähdyksen tai muiden vaarojen välttämiseksi.



2. Jotkin tuotteet (tai niiden osat) saattavat haista pakkauksesta otettaessa, koska suljetussa pakkauksessa on pitkä steij. Sitä on pidettävä normaalina ja haju haihtuu pitämällä tuotteet alttiina ilmalle.



3. Älä käytä vahvoja saippuonia tai voimakkaita puhdistusaineita ajastimen pesemiseen.

4. Käyttölämpötila:  $-20^{\circ}\text{C}$  -  $+60^{\circ}\text{C}$ . Jos ympäristö on tämän lämpötila-alueen ulkopuolella, takuu raukeaa.



5. Latausaika ei saa ylittää 8 tuntia, muuten se aiheuttaa tuotteen ylikuumentumisen ja vaurioitumisen. Jos sitä ei käytetä pitkään aikaan, katkaise virta ja lataa se kerran kuukaudessa



6. Kansainvälinen käytäntö tunnustaa, että meillä ei ole vastuuta tai velvollisuutta kantaa tuotteen väärän käytön aiheuttamia onnettomuuksia ja omaisuusvahinkoja.

# Toiminto

- KELLO---12/24h muoto TT:MM.
- MIIT --- 1 min harjoitus, 1 min lepo, 99 kierrosta.
- HIIT---30s harjoitus, 30s lepo, 99kierrosta.
- TABATA---20 s harjoitus, 10 s lepo, 8 kierrosta.
- EMOM1---5 min harjoittelua, 1 min lepoa, 5 kierrosta.
- EMOM2---5 min harjoittelua, 1 min lepoa, 3 kierrosta.
- FGB1---1min harjoitus, ei lepoa, 17 kierrosta.
- FGB2---1 min 30 s harjoitus, 1 min lepo, 17 kierrosta.
- WRC---10 räätälöidyn ohjelman ryhmää.
- UP---MM:SS-muoto, 00:00 - 99:59.
- Down---MM:SS-muoto, 99:59 - 00:00.
- Sekuntikello --- MM:SS:ss (1/10s) (1/100s) muoto, 00:00:00 - 99:59:99.

[Painikkeen kuvaus]

**Mode:** Vaihda tila

**Set:** Siirry muokkaustilaan

**Enter:** tallenna muokatut tiedot

**Reset/->:** Aika nollaus/kursori liikkuu (muokkaustila)

**Stop/+:** tauko / +1 (muokkaustila)

**Start/-:** Start/-1 (muokkaustila)

---

# Yleiset asetukset

[Yleinen muokkaus]

1: Virta päälle, paina **Mode** vaihtaaksesi KELLO-tilaan, joka näyttää 00:00.

Huomautus: kun virta on kytketty päälle/pois, ajastin piippaa jonkin aikaa. Tämä on normaali signaali järjestelmän käynnistyksestä ja sammuttamisesta.

2: Siirry muokkaustilaan painamalla **Set** (vilkkuvia numeroita voidaan muokata)  
Kellon asetus -- näytössä näkyy esimerkiksi H1 00:00.

Paina **Set** päästäksesi muokkaukseen, paina **→** siirrä kohdistinta, paina **+** tai **-** muuta aikaa, paina **Enter** tallentaaksesi muokatun arvon.

(H1 tarkoittaa 24 tunnin muotoa ja H2 12 tunnin muotoa. 12/24H muotoa voidaan vaihtaa **+/-Stop**-näppäimellä)

[Laskuri ylös/alas -asetus]

esim. --- 30 minuuttia Laske ylös

- Paina **Mode** vaihtaaksesi UP-tilaan, näyttö UP 00:00.
- Paina **Set** siirtyäksesi muokkaukseen, paina siirtääksesi kohdistinta paina **+** tai **-** muuttaaksesi kellonaikaa UP 30:00 ja paina **Enter** tallentaaksesi tiedot.

Huomautus: tietojen tallentamisen jälkeen näyttö nollautuu (asetettu arvo on Count up -arvon maksimiarvo).

- Aloita 30 minuutin laskenta painamalla **START** painiketta.

esim. --- 20 minuuttia Laske ylös

Paina **Mode** vaihtaaksesi alas-tilaan, näyttö dn 00:00.

---

# Yleiset asetukset

- Paina **Set** siirtyäksesi muokkaamiseen, paina **▶** siirtääksesi kursori, **+** tai **-** painikkeilla voit muuttaa kellonaikaa dn 20:00 ja paina **Enter** tallentaaksesi tiedot.

- Aloita 20 minuutin lähtölaskenta painamalla **Start**

[WRC-harjoitus + lepoajan asetus]

1: Vaihda mukautetun ohjelman ryhmännumeroa

- Paina **Mode** vaihtaaksesi WRC-tilaan, paina **Reset** ja paina sitten **+/stop** vaihtaaksesi mukautettuja ryhmiä, PO tilaan P9

2: Tallenna ryhmä harjoitus+lepoaikaa PO:han.

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

- Paina WRC-tilassa **Reset** ja paina sitten **+/stop** vaihtaaksesi mukautetut ryhmät PO:ksi.

Paina **Set** syöttääksesi harjoitusajan 1 muokkaus, näytössä näkyy F1---, paina **▶** siirrä kohdistinta, paina **+** tai **-** muuta aikaa muodossa F10 0 20, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot.

- Paina **Mode** syöttääksesi lepoajan 1 edit, näytössä näkyy C1---, paina **▶** siirrä kohdistinta, paina **+** tai **-** muokkaa aikaa muodossa C1 00 18, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot

Paina sitten **Set** syöttääksesi harjoitusajan 2 edit , näytössä näkyy F2---, paina **▶** siirrä kohdistinta, paina **+** tai **-** muuta aikaa F2 paina **Enter** tallentaaksesi tiedot

Paina **Mode** syöttääksesi lepoajan 2 edit, näytössä näkyy C2---, paina **▶** siirrä kohdistinta, paina **+** tai **-** muuta aikaa muodossa C2 00 12, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot.

# Yleiset asetukset

- Paina sitten **Enter** 2 sekuntia poistuaksesi harjoitus- ja lepoajan muokkauksesta, siirry syklin numeron asetukseen, näytöllä näkyy C-C 01, paina **→** siirrä kohdistinta, paina **+** tai **-** vaihtaaksesi C-C 03 paina **Enter** tallentaaksesi tiedot ja poistuaksesi muokkauksesta automaattisesti, paina **Start** käynnistääksesi ohjelman.

## [Sekuntikello]

- Paina **Mode** vaihtaaksesi sekuntikellotilaan, näyttö näyttää 00:00:00
- Aloita painamalla **Start**.
- Paina **Stop** keskeyttääksesi.
- Paina **Reset** palauttaaksesi 00:00:00

## [Oletustila]

MIIT---1min harjoitus, 1min lepo, 99kierrosta.

HIIT---30s harjoitus, 30s lepo, 99kierrosta.

TABATA ---20 s harjoitus, 10 s lepo, 8 kierrosta.

EMOM1---5 min harjoittelua, 1 min lepoa, 5 kierrosta.

EMOM2---5 min harjoittelua, 1 min lepoa, 3 kierrosta.

FGB1---1min harjoitus, ei lepoa, 17 kierrosta.

FGB2---1min 30s harjoitus, 1min lepo, 17kierrosta.

Perustoiminnot:

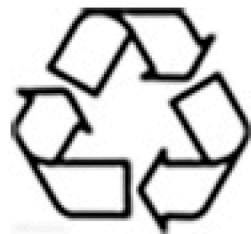
Vaihda tila painamalla **Mode**.

Aloita painamalla **Start**; paina **Stop** keskeyttääksesi; paina **Reset** nollataksesi.

---

Product type	Timer
Weight	153.7g
Product size	156mm*52mm*24mm
Character size	1inch
Battery capacity	1800mAh
Charging time	3H
Power consumption	1.48WH
Electric current	Charging-1200mA/Work-200mA
Charging voltage	5V

Contains: Timer x 1 , Power cord x 1 , Instruction x 1






# Operation Manual

## Käyttöopas

### [APP-lataus]

• **Android-käyttäjät:** Hae "GX\_Remote" Google Playsta ja lataa mobiilisovelluksen englanninkielinen versio etsi tämä kuvake 

• **IOS-käyttäjät:** Kirjoita APP Store ja etsi "GX\_Remote" ladataksesi ja asentaaksesi mobiilisovelluksen englanninkielisen version etsi tämä kuvake 



• Android käyttäjille •



• Google käyttäjille •

### [Liitäntäohjeet]

• **Bluetooth-yhteyden toiminta:**  
1--Varmista, että ajastimeen on kytketty virta ja että matkapuhelin, jossa on Bluetooth ja sijainti auki



2--Napsauta "GX\_Remote", napsauta  , siirry asetusliittymään. Skannatun Bluetooth-laitteen nimi tulee näkyviin "Bluetooth-yhteys" -liitäntään.

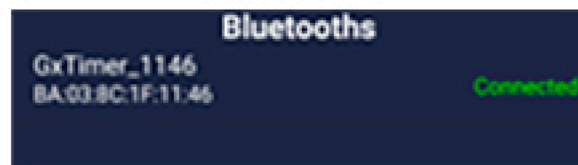
# Käyttöopas

(Bluetooth-nimimuoto on GxTimer\_  
(4 satunnaista kirjainta tai numeroa)),  
esim.: GxTimer\_0xB2  
alla olevan kuvan mukaisesti:

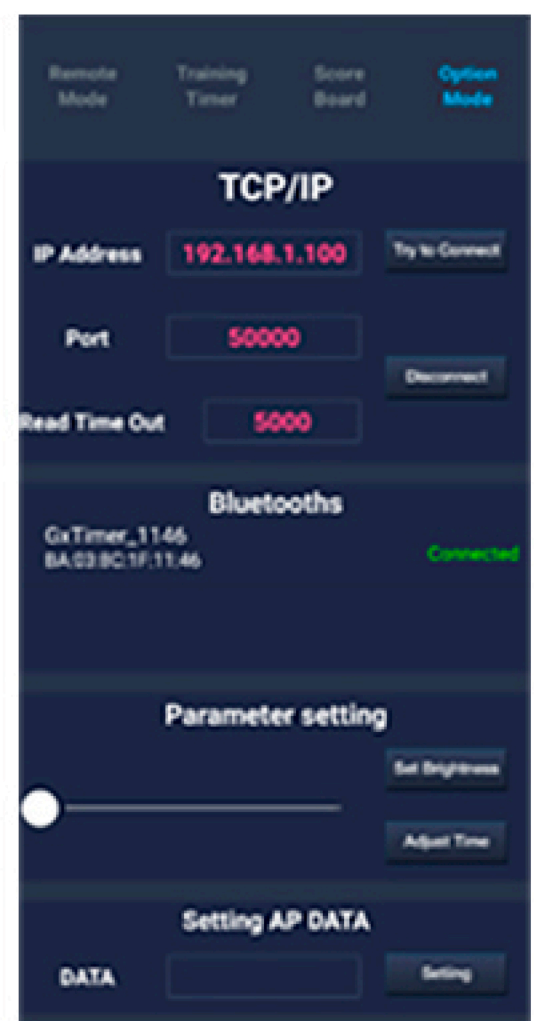
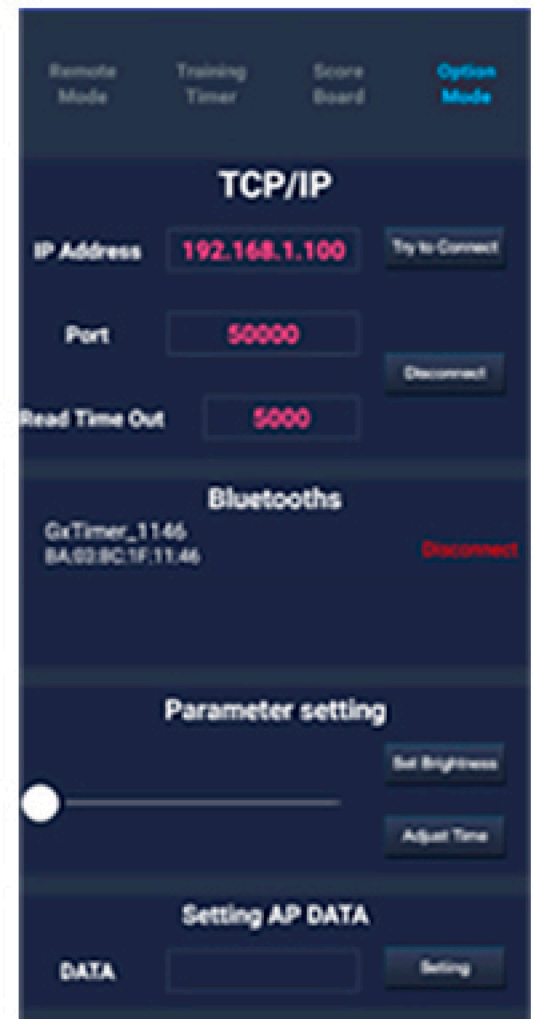
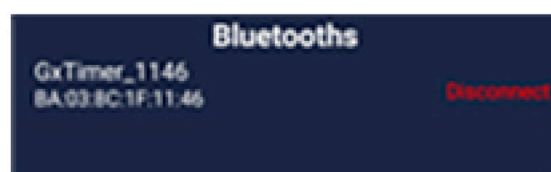
Bluetooth-liitäntä, pudotusvalikko ja hae,  
yhdistä Bluetooth napsauttamalla  
Yhteys katkennut



Vihreä "Connected" tulee näkyviin,  
kun yhteys on muodostettu



Punainen "Katkaisu" tulee näkyviin, kun  
Bluetooth-yhteys katkaistaan. Vihreä  
Yhdistetty tarkoittaa, että APP pystyy  
nyt ohjaamaan ajastinta. Onnistui  
yhteys alla olevalla tavalla:



# Käyttöopas

## Napin kuvaus

1. Paina **Remote Mode** päästäksesi infrapuna moodiin



On/Off



Editoi



Resetoi  
asetukset



Harjoittelu/  
lepo-  
harjoittelu



Kursori  
vasemmalle



Kursori  
oikealle



Kello



Laske  
ylöspäin



Laske  
alaspäin



Sekuntikello



Enter



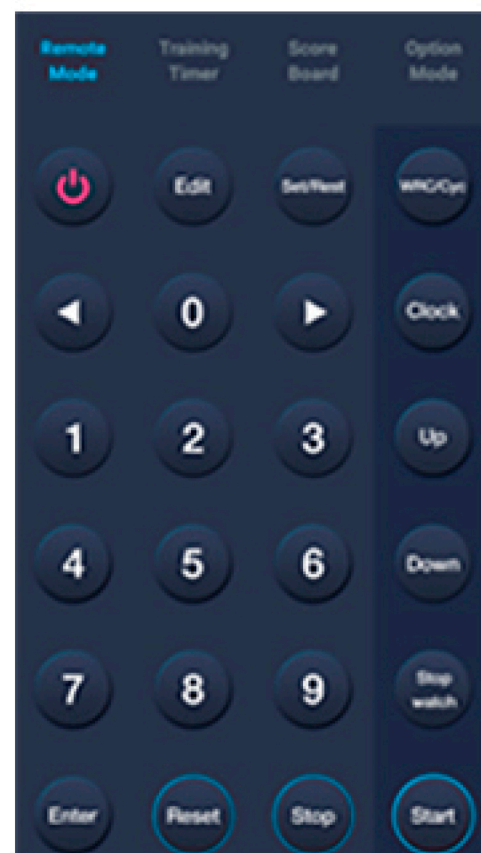
Reset



Pause



Start



2. Paina **Training Timer** päästäksesi  
intervalli harjoittelun käyttöliittymää:



10s esi kello on/off



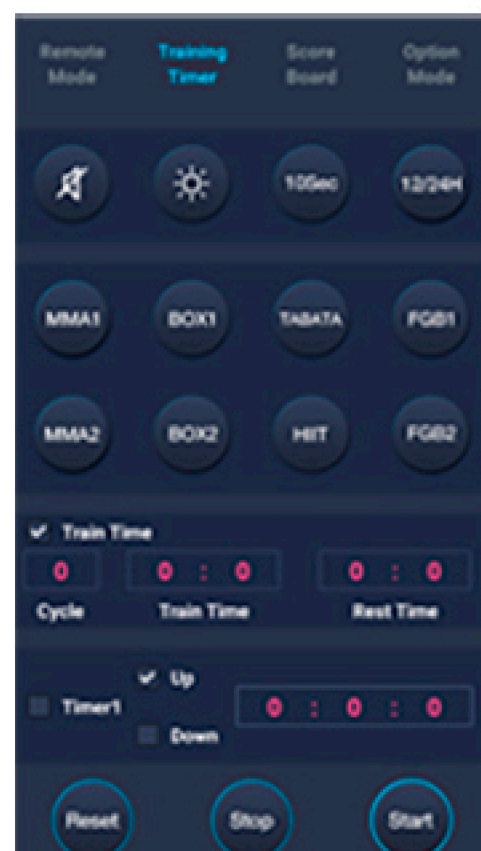
Vaihda hälytyksen  
äänimerkki



Kirkkauden  
säätö



12/24h kytkin



# Käyttöopas

> 6 erilaista harjoitustilaa:

- HIIT** 30s harjoitus, 30s lepo, 99kierrosta
- TABATA** 20 s harjoitus, 10 s lepo, 8 kierrosta
- MMA1** 5 min harjoittelua, 1 min lepoa, 5 kierrosta.
- MMA2** 5 min harjoittelua, 1 min lepoa, 3 kierrosta.
- FGB1** 1min harjoitus, ei lepoa, 17 kierrosta.
- FGB2** 1min 30s harjoitus, 1min lepo, 17kierrosta.
- BOX1** **BOX2** Ei vielä aktiivinen
- Stop** Stop      **Reset** Reset      **Start** Start

> Kuuden harjoitustilan jaksojen määrä, harjoitus- ja lepoaika näytetään seuraavassa käyttöliittymässä

✓ Train Time

0      0 : 0      0 : 0

Cycle      Train Time      Rest Time

> Peruskäyttö:

1. Valitse jokin harjoitustilasta
-

# Käyttöohje

2. Aloita painamalla  paina  keskeyttääksesi; paina  nollataksesi



[Yleiset asetukset]

(1) Normaali asetus

- Paina  vaihtaaksesi kellotilaan, näyttää esimerkiksi 00:00.

- Paina  siirtyäksesi muokkaustilaan, katso seuraavaa: (Vilkkuvia numeroita voidaan muokata)

Ajan asetus:

Näytössä näkyy #100:00. Paina  siirtyäksesi muokkaukseen, paina numeronäppäimiä 0-9 muokataksesi aikaa, paina kohdistinpainiketta siirtyäksesi seuraavaan numeron muokkaukseen ja paina sitten  tallentaaksesi muokatut tiedot.

(H1 viittaa 24 tunnin muotoon, H2 viittaa 12 tunnin muotoon. 12/24H muotoa voidaan vaihtaa painamalla  )

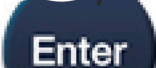
[Laskuri ylös/laskennan asetus]

(1) Esimerkki 1: 30 minuuttia ylös

- Paina  siirtyäksesi laskuritilaan ja näytölle tulee UP 00:00

- Paina  siirtyäksesi muokkaamiseen, paina numeronäppäimiä





# Käyttöopas

0-9 muokataksesi aikaa, paina kursoripainiketta siirtyäksesi seuraaviin numeroihin. muuta aikaa UP 30:00, paina  tallentaaksesi tiedot.

(Huomaa: tietojen tallentamisen jälkeen näyttöön tulee takaisin UP 00:00 (Asetettu arvo on Count up -arvon maksimiarvo).

Aloita 30 minuutin laskenta painamalla 

(1) Esimerkki 2: 20 minuutin lähtölaskenta

- Paina  vaihtaaksesi lähtölaskentatilaan ja näyttääksesi dn 00:00
- Paina  päästäksesi muokkaukseen, paina numeronäppäimiä 0-9 muokataksesi aikaa, paina kohdistinpainiketta siirtyäksesi seuraavaan numeron muokkaukseen ja muuta kellonaika arvoon dn 20:00, paina  tallentaaksesi tiedot.
- Aloita 20 minuutin lähtölaskenta painamalla 

[WRC-harjoitus + lepoajan asetus]

- Vaihda mukautetun ohjelman ryhmännumeroa:

Paina numeronäppäimiä 0-9 vaihtaaksesi mukautettua ryhmä, P0 - P9, nollaa painamalla 

- Harjoitus+lepo-ajan asettaminen P0:ksi.

(F1=20 sekuntia, C1 = 18 sekuntia, F2 = 15 sekuntia, C2 = 12 sekuntia, silmukka = 3)

# Käyttöopas

Paina WRC-harjoitustilassa numeronäppäintä 0 siirtyäksesi PO-ryhmään. Paina **Edit** syöttääksesi harjoitusajan 1 muokkaus, näytössä näkyy F1---. Muokkaa aikaa painamalla numeronäppäimiä 0-9, siirrä kohdistin seuraavaan numeroon painamalla kohdistinpainiketta, muuta harjoitusajaksi F1 0020. Tallenna tiedot painamalla **Enter**. Paina **Set/Rest** päästäksesi lepoajan muokkaukseen, näytössä näkyy C1, paina numeronäppäimiä 0-9 muokataksesi aikaa, paina kohdistinpainiketta siirtyäksesi seuraavaan numeroon, muuta aika arvoon C10018, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot. Paina sitten **Edit** syöttääksesi harjoitusajan 2 muokataksesi, näytössä näkyy F2---, paina numeronäppäimiä 0-9 muokataksesi aikaa, paina kohdistinpainiketta siirtyäksesi seuraavaan numeroon, muuta harjoitusajaksi F2 00 15, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot. Paina **Set/Rest** syöttääksesi taukoajan 2 muokkaa, näytössä näkyy C2---, paina numeronäppäimiä 0-9 muokataksesi aikaa, paina kohdistinpainiketta siirtyäksesi seuraavaan numeroon, muuta tauko aika arvoon C2 00 12, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot. Paina **Reset** poistuaksesi harjoituksen lepoajan muokkauksesta, syötä syklin numeroasetus, näytössä näkyy CC-01, paina numeronäppäimiä 0-9 muokataksesi aikaa, paina kohdistinpainiketta, muuta se muotoon C-C03, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot ja poistuaksesi muokkauksesta automaattisesti; paina **Start** suorittaaksesi tämän ohjelman.

## [Sekuntikello]

- (1) Paina **Stop watch** siirtyäksesi sekuntikellotilaan, näyttö tulee näkyviin
- (2) Aloita painamalla **Start**
- (3) Keskeytä painamalla **Pause**
- (4) Paina **Reset** palauttaaksesi 00:00:00.

# Muokatut muokattavat EMOM-asetukset

[Toimintoesimerkki]

1 minuutti harjoitusaikaa, 30 sekuntia lepoaikaa,  
10 sykliä (näppäinasetus)

1. Paina **Mode** vaihtaaksesi EMOM1/EMOM2-tilaan, näyttöön tulee XX XX:XX. (Kaksi ensimmäistä numeroa osoittavat kertojen määrän, viimeiset neljä numeroa minuutit ja sekunnit)

2 Paina **Set** siirtyäksesi harjoitusajan muokkaukseen (näyttö F-XX:XX), paina **→** siirtääksesi kohdistinta, paina **+** tai **-** muuttaaksesi ajan F-01:00:ksi.

3. Tallenna tiedot painamalla **Enter** vaihda automaattisesti lepoajan muokkaukseen (näyttö C-XX:XX), paina **→** siirtääksesi kohdistinta, paina **+** tai **-** muuttaaksesi kellonajan C-00:30.

4. Tallenna tiedot painamalla **Enter**, vaihda automaattisesti lepoajan muokkaukseen (näyttö C-XX:XX), paina **→** siirtääksesi kohdistinta, paina **+** tai **-** muuttaaksesi kellonajan C-00:30.

5. Paina **Enter** tallentaaksesi tiedot, vaihda automaattisesti jaksoajan muokkaukseen (näyttö C-C-XX), paina **→** siirtääksesi kohdistinta, paina **+** tai **-** näppäintä muuttaaksesi kertojen lukumäärää kohtaan C-C-10.

6. Tallenna tiedot painamalla **Enter**.



7. Aloita harjoitus painamalla **Start**.







# Muokatut muokattavat EMOM-asetukset

[Toimintoesimerkki] 1 minuutin harjoitusaika, 30 sekunnin lepoaika, 10 sykliä (APP-asetus)

1. Paina Harjoitusajastin-liittymässä  /  siirtyäksesi EMOM1/EMOM2-tilaan ja näytä XX XX:XX. AMAR vaihtaa (Kaksi ensimmäistä numeroa osoittavat kertojen määrän, viimeiset neljä numeroa minuutit ja sekunnit)

2. Paina  syöttääksesi harjoitusajan muokkaus (näyttö F-XX:XX), paina  siirtääksesi kohdistinta ja paina numeronäppäimiä muuttaaksesi ajan F-01:00:ksi.

3. Tallenna tiedot painamalla , vaihda automaattisesti lepoajan muokkaukseen (näyttö C-XX:XX), paina  siirtääksesi kohdistinta, paina numeronäppäimiä muuttaaksesi kellonajan C-00:30:ksi.

4. Paina  tallentaaksesi tiedot, vaihda automaattisesti jaksoajan muokkaukseen (näyttö C-C-XX), paina  siirtääksesi osoitinta, paina numeronäppäimiä muuttaaksesi kertojen lukumäärän C-C-10:ksi.

5. Tallenna tiedot painamalla .

6. Paina  aloittaaksesi harjoittelun.