

Q20 Käyttöohje



Q 2 0



Takapuoli



Mode Set Enter

Etupuoli

Reset Stop Start

Function ilmoitus valot

Lataus indikaattori



Funtio/
Kierros määrä

Aika

10s
esi ajastin

Mute

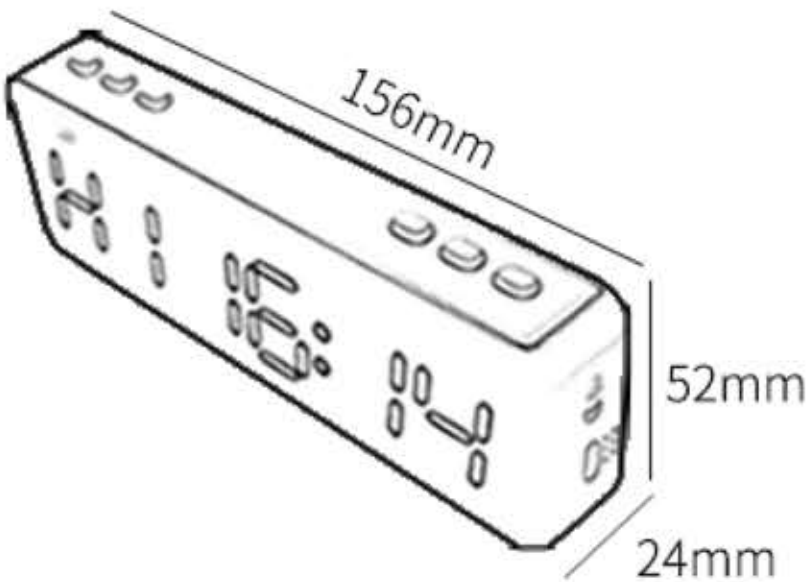
Lataus indikaattori

- 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

 Varoitus	Vaarat, jotka johtavat kuolemaan tai vakavaan loukkaantumiseen	 Kieltää	Keinot, joiden tekeminen on kiellettyä
 Huomio	Vaara, joka johtaa fyysiseen tai henkiseen vammaan	 Suorittaa	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 stey. Sitä on pidettävä normaalina ja haju haihtuu pitämällä tuotteet alttiina ilmalle.



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

4. Käyttölämpötila: -20°C - +60°C. Jos ympäristö on tämän lämpötila-alueen ulkopuolella, takuu raukeaa.



5. Latausaika ei saa ylittää 8 tuntia, muuten se aiheuttaa tuotteen ylikuumenemisen 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 ryhmänumeroa

- 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



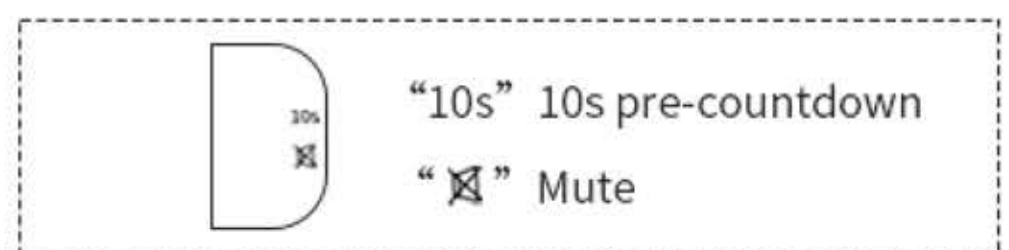
ERIKOISASETUKSET

[10 sekunnin ennakkolaskenta ja järjestelmän ääniasetukset]

1: Kun virta on päällä, paina **Mode** 3 sekuntia ja vapauta se, kun näyttö on musta.

2: Paina **+/stop** kytkeäksesi päälle/pois päältä 10 sekunnin esilaskennan; paina **-/Start** kytkeäksesi äänen päälle/pois.

3: Poistu painamalla **Mode**.



[Äänenvoimakkuuden säätö]

Kytke virta päälle, paina **Mode** 3 sekuntia ja vapauta, kun näytön valo sammuu.

Paina **-/Start** siirtyäksesi äänenvoimakkuuden säätöön, Jatka painamista **-/Start** vaihtaaksesi äänenvoimakkuutta (yhteensä 3 tasoa, 0 = mykistys)

3. Poistu asetuksista painamalla **Mode**-painiketta.

[Kirkkauden säätöasetukset]

1: Kun virta on päällä, paina **Mode** 3 sekunnin ajan ja vapauta sitten, kun näyttö on musta.

2: Paina **Reset** päästäksesi kirkkauden säätöliittymään ja jatka painamalla **Reset** / muuttaaksesi kirkkautta (3 tasoa).

3: Poistu painamalla **Mode**

[H1/H2 merkkiasetukset]

1: Kun virta on päällä, paina **Mode** kolmen sekunnin ajan ja vapauta sitten, kun näyttö on musta.

2: Paina **Enter** kytkeäksesi päälle/pois päältä 12H/24H-muodon (H1/H2) merkin.

3: Poistu painamalla **Mode**

[Tietojen nollaus]

Paina **Enter**- ja **Reset**-painikkeita yhdessä 3 sekunnin ajan, siirry itsetestiohjelmaan ja nollaa tiedot.

Operation Manual

Käyttöopas

Kello toimii myös ilman sovellusta

[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

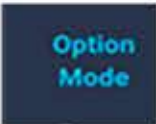


Google käyttäjille

[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_OxB2
alla olevan kuvan mukaisesti:

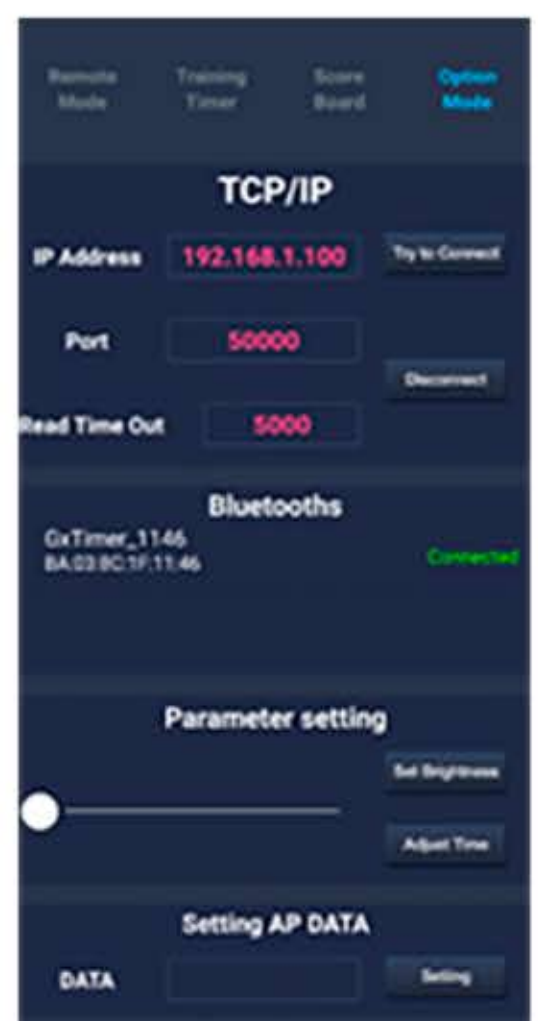
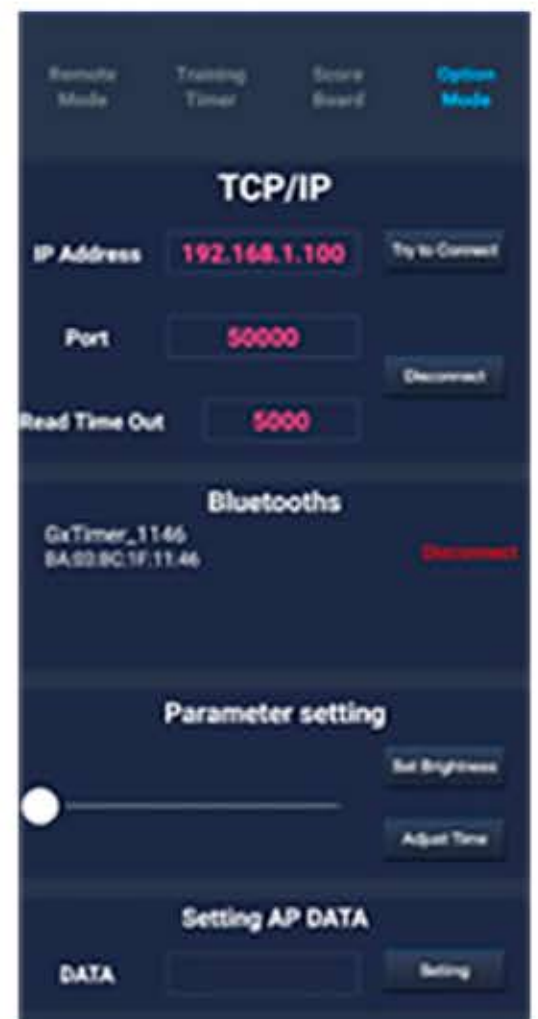
Bluetooth-liitäntä, pudotusvalikko ja hae,
yhdistä Bluetooth napsauttamalla
Yhteys katkennut



Vihreä "Connected" tulee näkyviin,
kun yhteys on muodostettu



Punainen "Katkaistu" 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  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  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 ryhmänumeroa:

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  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  Paina  päästäksesi lepoajan muokkaukseen, näytössä näkyy C1, paina numeronäppäimiä 0-9 muokataksesi aikaa, paina kohdistinpainiketta siirtyäksesi seuraavaan numeroon, muuta aika arvoon C10018, paina  tallentaaksesi tiedot. Paina sitten  syöttääksesi harjoitusajan 2 muokataksesi, näytössä näkyy F2---, paina numeronäppäimiä 0-9 muokataksesi aikaa, paina kohdistinpainiketta siirtyäksesi seuraavaan numeroon, muuta harjoitusajaksi F2 00 15, paina  tallentaaksesi tiedot. Paina  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  tallentaaksesi tiedot. Paina  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  tallentaaksesi tiedot ja poistuaksesi muokkauksesta automaattisesti; paina  suorittaaksesi tämän ohjelman.

[Sekuntikello]

- (1) Paina  siirtyäksesi sekuntikellotilaan, näyttö tulee näkyviin
- (2) Aloita painamalla 
- (3) Keskeytä painamalla 
- (4) Paina  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.