



Käyttöohje

JSQ23/0123

**KUNTOSALI
AJASTIN**



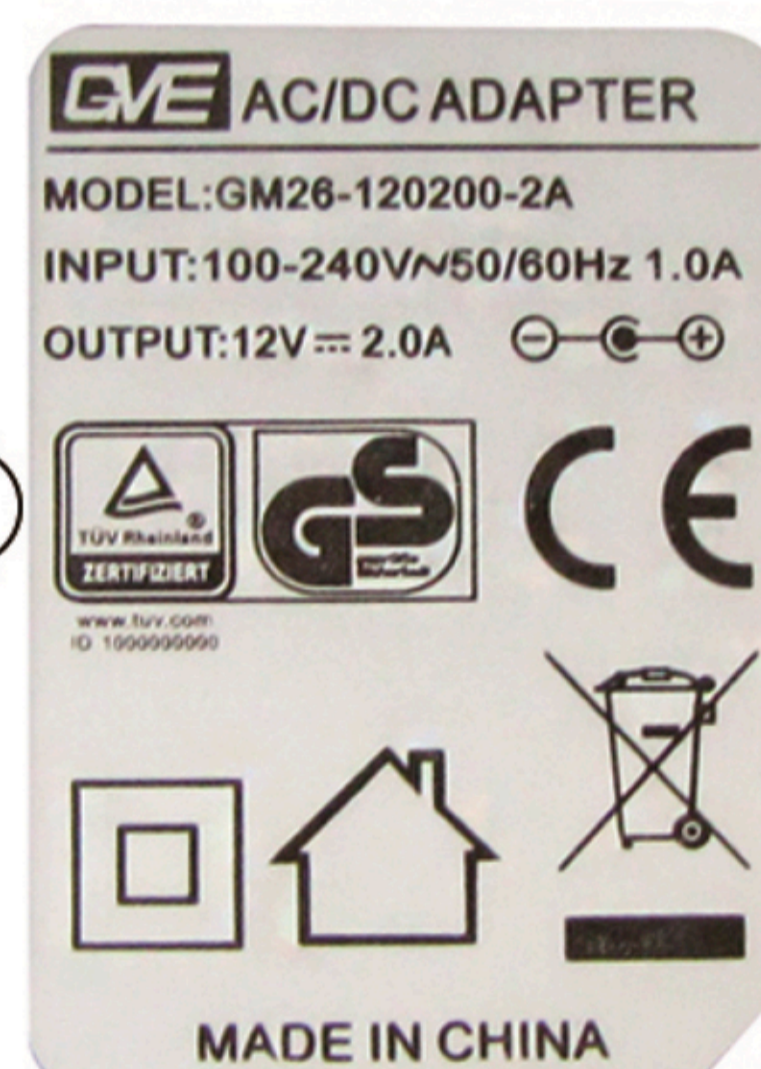
Intervalliharjoitteluajastin

Laatikossa tulee:

① Ajastin 1kpl



② 110/220v adapteri 1kpl

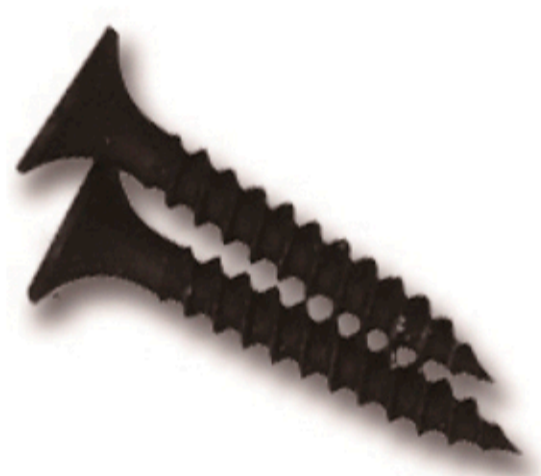


12V adapteria käytetään 5,8cm tai isommissa ajastimissa
6V adapteria käytetään 4,5cm tai pienemmissä ajastimissa



5V USB adapteri on 2,5cm ajastimille

③ Seinäkiinnitys tarvikkeet

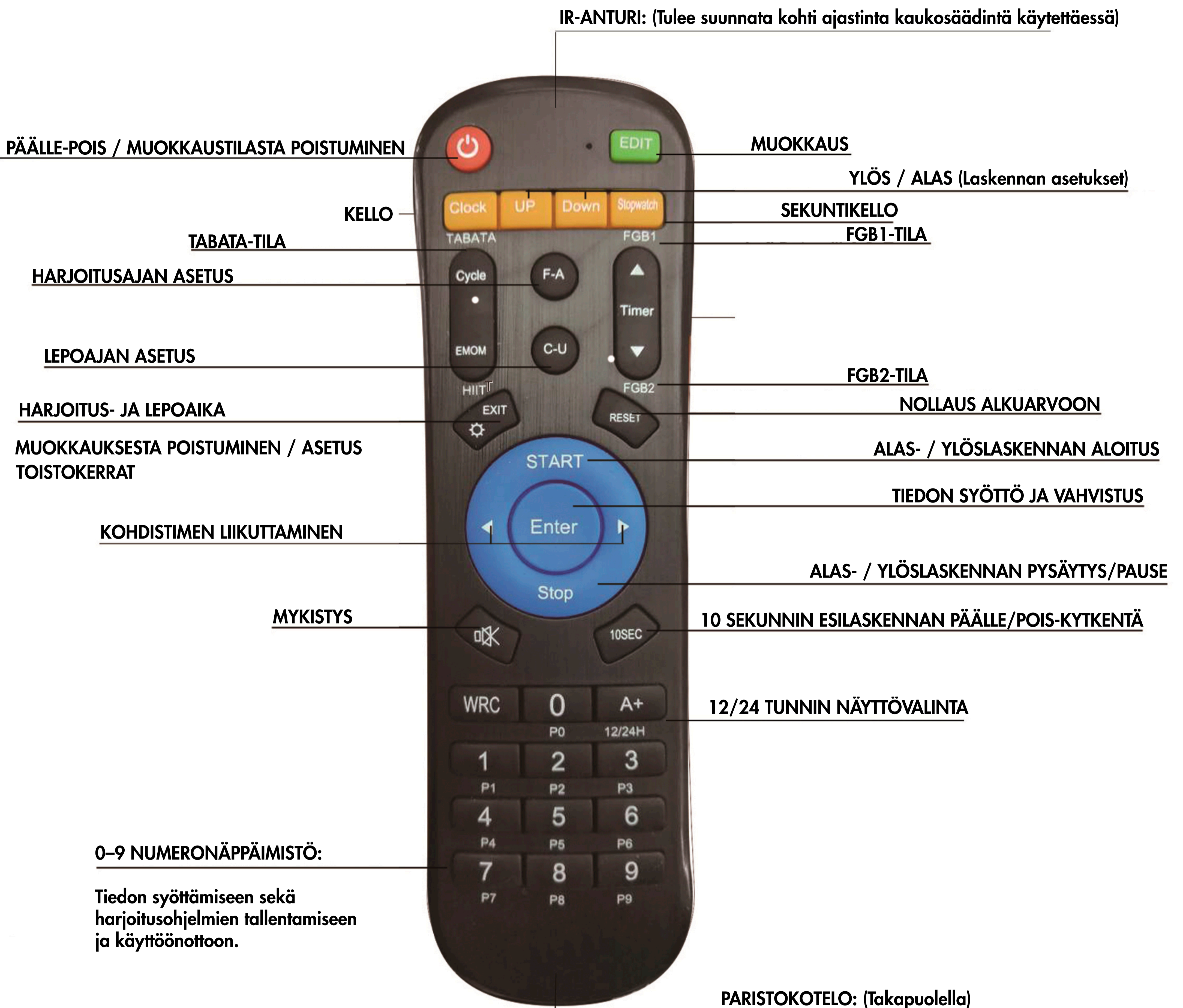


2,5/3,8cm ajastimelle

④ Kaukosäädin 1kpl







Kaukosäädin



Kaukosäätimen malli ja pariliitos:

1. GX-IR05 kaukosäädin: Soveltuu vain tuotteille, joita ohjataan infrapunakaukosäätimellä.
2. GX-2.4G01 ja GX-2.4G01-C kaukosäätimet: Voidaan valita infrapunatila tai 2.4G-tila. Soveltuu tuotteille, joita ohjataan infrapunalla tai 2.4G-yhteydellä.

2.4G-toimintatila: Paina ja pidä kaukosäätimen  - ja  -painikkeita painettuna yli 3 sekuntia 15 sekunnin kuluessa siitä, kun laitteeseen on kytketty virta. Vapauta painikkeet, kun kaukosäätimen merkkivalo syttyy; merkkivalo vilkkuu useita kertoja ja sammuu sitten. Tämä tarkoittaa, että pariliitos on onnistunut ja kaukosäädin on 2.4G-toimintatilassa.

Infrapunatoimintatila: Paina ja pidä kaukosäätimen  - ja  -painikkeita painettuna yli 3 sekuntia. Vapauta painikkeet, kun kaukosäätimen merkkivalo syttyy; merkkivalo vilkkuu useita kertoja ja sammuu sitten. Tämä tarkoittaa, että pariliitos on poistettu ja kaukosäädin on infrapunatoimintatilassa.

* Tämä on yleinen käyttöohje. Toimi kaukosäädinmallisi mukaisesti. Jos sinulla on kysyttävää, ota yhteyttä asiakaspalveluun.

Päätoiminnot:

Kello: HH:MM-muoto – 12/24H.

Sekuntikello: MM:SS:ss (1/10s, 1/100s) muoto – välillä 00:00:00 – 99:59:99.

Alas-/ylöslaskenta: MM:SS – välillä 00:00 – 99:59.

Intervalliajastin: harjoitus / lepo / kierros.

TABATA-tila: tarkoittaa 20 s harjoitusta, 10 s lepoa, 8 kierrosta.

FGB1-tila: tarkoittaa 5 min harjoitusta, 1 min lepoa, 5 kierrosta.

FGB2-tila: tarkoittaa 5 min harjoitusta, 1 min lepoa, 3 kierrosta.

Yleiset asetukset:

Kun olet kytkenyt ajastimen pistorasiaan, paina  käynnistääksesi sen.

Ajastin siirtyy kellotilaan ja näyttöön tulee esimerkiksi H1 00:00 tai H2 00:00.

Huomio: Kun virta kytketään päälle tai pois, ajastimesta kuuluu piippaus jonkin aikaa. Tämä on normaali merkki järjestelmän käynnistymisestä tai sammumisesta.

Kaukoksäädin:

2. Paina **EDIT** siirtyäksesi muokkaustilaan. (Vilkkuva numero osoittaa kohdistimen paikan, ja sitä voi muokata kaukosäätimen numeronäppäimistöllä).

Kelloasetukset: Näytössä näkyy esimerkiksi H1 00:00. Syötä nykyinen aika painamalla **EDIT**, näppäile numerot ja paina sitten **Enter** tallentaaksesi tiedot.

(H1 tarkoittaa 24 tunnin aikamuotoa, kun taas H2 tarkoittaa 12 tunnin aikamuotoa. Voit vaihtaa näiden välillä 12/24H-painikkeella).

Yleiset asetukset

Ylös- ja alaslaskentaohjeet:

Esimerkki 1: 30 minuutin ylöslaskenta (count-up):

Paina **UP** siirtyäksesi ylöslaskentatilaan; näytössä näkyy UP 00:00.

Paina **EDIT** muokataksesi ajaksi 30:00. Paina **Enter** tallentaaksesi.

Paina **START** aloittaaksesi 30 minuutin ylöslaskennan.

Esimerkki 2: 20 minuutin alaslaskenta (countdown):

Paina **Down** siirtyäksesi alaslaskentatilaan; näytössä näkyy dn 00:00.

Paina **EDIT** muokataksesi ajaksi 20:00. Paina **Enter** tallentaaksesi.

Paina **START** aloittaaksesi 20 minuutin alaslaskennan.

III. Vaihtelevan ajoituksen (intervalli) ohjeet:

Tallenna yksi intervalliohjelma numeron 1 alle.

(Esimerkki: F1=20s (treeni), C1=18s (lepo), F2=15s (treeni 2), C2=12s (lepo 2), kierrokset=3). Paina numeroa 1, ajastin näyttää P1.

Paina **F-A** siirtyäksesi 1. harjoitusajan muokkaukseen; näytössä näkyy F1.

Syötä 00 20 ja paina **Enter** tallentaaksesi.

Paina **C-U** siirtyäksesi lepoajan muokkaukseen; näytössä näkyy c1. Syötä 00 18 ja paina **Enter** tallentaaksesi. Paina uudelleen **F-A** siirtyäksesi 2. harjoitusajan muokkaukseen; näytössä näkyy F2. Syötä 00 15... [Ohje jatkuu seuraavalla sivulla].

Paina **Enter** tallentaaksesi tiedot. Paina **C-U** siirtyäksesi toiseen lepoajan muokkaukseen; ajastin näyttää c2—, syötä 00 12, paina **Enter** tallentaaksesi. Paina **EXIT** asettaaksesi kierrosmäärän; ajastin näyttää c-c -01, syötä c=03, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot ja poistuaksesi muokkauksesta.

Voit nyt painaa **START** aloittaaksesi ohjelman.

2. Tallenna vaihtoehtoinen ajoitusohjelma numeron 2 alle.

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

Paina numeroa 2, ajastin näyttää P2.

Paina **F-A** siirtyäksesi 1. harjoitusajan muokkaukseen; ajastin näyttää F1—, syötä 00 50, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot.

Paina **C-U** siirtyäksesi lepoajan muokkaukseen; ajastin näyttää c1—, syötä 00 18, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot.

Paina **F-A** uudelleen siirtyäksesi 2. harjoitusajan muokkaukseen; ajastin näyttää F2—, syötä 00 40, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot.

Paina **C-U** siirtyäksesi lepoajan muokkaukseen; ajastin näyttää c2—, syötä 00 15, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot.

Paina **EXIT** asettaaksesi kierrosmäärän; ajastin näyttää c-c -01, syötä c=04, paina **Enter** tallentaaksesi tiedot ja poistuaksesi muokkauksesta.

Voit nyt painaa **START** aloittaaksesi ohjelman.

(numeronäppäimiin 0–9 voidaan tallentaa esiasetettuja ohjelmia).

IV. Sekuntikellon ohjeet:

Paina **Stopwatch** siirtyäksesi sekuntikellotilaan, ajastin näyttää 00 00: 00.

Paina **START** käynnistääksesi tai jatkaaksesi (tauon jälkeen) sekuntikelloa.

Paina **Stop** keskeyttääksesi.

Paina **RESET** palataksesi lukemaan 00 00: 00.

V. TABATA- ja FGB-tilojen käyttöohje:

TABATA-tila: Tarkoittaa 20 s työtä, 10 s lepoa, 8 kierrosta.

FGB1-tila: FGB1 tarkoittaa 5 min työtä, 1 min lepoa, 5 kierrosta.

FGB2-tila: FGB2 tarkoittaa 5 min työtä, 1 min lepoa, 3 kierrosta.

KIITOS, ETTÄ VALITSIT TUOTTEEMME!

– Intervalliharjoitteluajastin –



VAROITUKSET



Varoitus: Tämä on sähkökäyttöinen laite. Turvallisuussyistä on erittäin suositeltavaa lukea ja ymmärtää tämä käyttöopas ja varoitusliite ennen käyttöä.

Verkkovirta: Intervalliajastimen mukana toimitetaan oma verkkolaite. Se voidaan kytkeä 110V ja 220V verkkoihin. Älä käytä laitetta matalammalla tai korkeammalla jännitteellä, sillä se voi vaurioittaa verkkolaitetta tai ajastinta, mikä mitätöi takuun. Verkkolaitteessa on oma virtajohto; sitä ei suositella kytkettäväksi moniosaiseen jatkojohtoon.

Kolmannen osapuolen laitteet: Älä yritä syöttää virtaa laitteeseen käyttämällä kolmannen osapuolen verkkolaitetta. Muiden kuin valmistajan osien käyttö mitätöi ajastimen takuun.

Ympäristö ja kosteus: Älä käytä ajastinta kosteassa ympäristössä äläkä päästä vettä laitteen, verkkolaitteen tai kaukosäätimen päälle. Kosteus ja vesi vaurioittavat laitetta ja sen lisävarusteita. Takuu raukeaa, jos ajastinta käytetään väärin.

Käyttölämpötila: -20 °C – +65 °C. Laitteen käyttö tämän lämpötila-alueen ulkopuolella johtaa takuun raukeamiseen.

Paristot: On suositeltavaa poistaa paristot kaukosäätimestä, jos sitä ei käytetä pitkään aikaan. Pitkäaikainen säilytys voi johtaa paristovuotoihin ja kaukosäätimen vaurioitumiseen.

Haju ja puhdistus: Jotkut osat saattavat tuoksua pakkauksen avaamisen jälkeen pitkän varastoinnin vuoksi. Tämä on normaalia, ja haju häviää pitämällä ajastinta esillä ilmassa. Älä käytä voimakkaita saippuonia tai syövyttäviä puhdistusaineita tuotteen pesuun, sillä ne voivat aiheuttaa vaurioita ja mitätöidä takuun.

Varaosat: Suosittelemme käyttämään vain alkuperäisiä varaosia. Kolmannen osapuolen osien käytöstä aiheutuvat vauriot johtavat takuun raukeamiseen.

Asennus: Ajastin voidaan asettaa joko pöydälle tai asentaa seinälle. Kansainväliset lisenssinhaltijat tai jälleenmyyjät eivät ole vastuussa vahingoista, jotka johtuvat seinäasennuksesta.

Terveys: Muista konsultoida terveydenhuollon ammattilaista tai lääkäriä ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista. On aina suositeltavaa kääntyä asiantuntijan puoleen ennen fyysisen harjoittelun aloittamista. Vältä ylikuntoa estääksesi lihas-, nivel- tai jännevammat.

Vastuuvapauslauseke: Tuote on suunniteltu ja valmistettu harjoitustarkoituksiin. Kansainväliset lisenssinhaltijat eivät ota vastuuta onnettomuuksista tai henkilö- tai omaisuusvahingoista, jotka johtuvat tuotteen väärinkäytöstä. Käytä aina tervettä järkeä käyttäessäsi harjoitusvälinettä välttääksesi riskit itsellesi, muille ihmisille, eläimille tai omaisuudelle.