



# CROSSFITGYMTIMER

## Χρονόμετρο Γυμναστηρίου

(Οδηγίες Χρήσης | Instructions of Use)

Οδηγίες χρήσης  
στη σελίδα 2

Usage instructions  
on page 5



Μάθε περισσότερα  
για το χρονόμετρο  
σκανάροντας το QR

Learn more about the  
GymTimer by  
scanning the QR

ITEM NO.: 41990



@amila.gr



AMILASPORTS

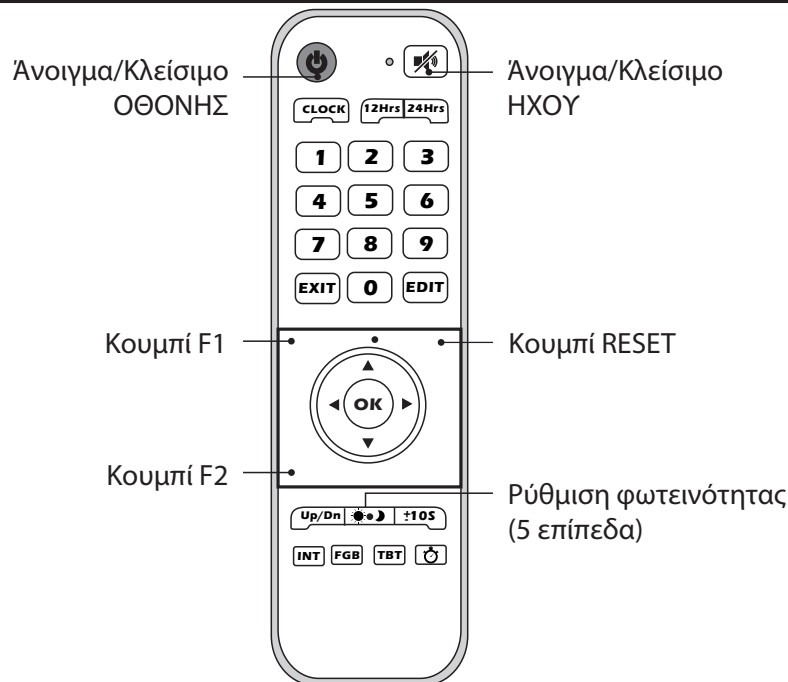
WWW.AMILA.GR

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΜΕΤΡΗΤΗ ΓΙΑ CROSS FIT

## ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

- 6 ψηφία ύψους 10 εκ. πολύ φωτεινών LED
- Κατασκευή από ματ αλουμίνιο
- Τροφοδοσία από μετασχηματιστή 12V/2A.
- Τηλεχειριστήριο υπερύθρων τροφοδοτούμενο από 2xAAA μπαταρίες.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΥΜΠΙΩΝ



## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

### Ρολόι

- Πατήστε το κουμπί «CLOCK» για να εμφανιστεί η ώρα.
- Με τα κουμπιά «12Hrs» και «24Hrs» επιλέγετε αν η ώρα θα εμφανίζεται ως 12ωρη ή 24ωρη.
- Για να ρυθμίσετε την ώρα πατήστε το κουμπί «EDIT». Έπειτα, με τα βελάκια (δεξι/αριστερό) επιλέγετε το ψηφίο που θέλετε να τροποποιήσετε και το αλλάζετε πατώντας το επιθυμητό νούμερο.
- Για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές σας πατήστε ξανά το κουμπί «EDIT» ή πατήστε το κουμπί «EXIT» για να μην πραγματοποιηθεί καμία αλλαγή.



Απεικόνιση 24 ωρών



Απεικόνιση 12 ωρών

### Μετρητής διαστημάτων

- Πατήστε το κουμπί «INT» για να ενεργοποιήσετε τον μετρητή διαστημάτων. Τα μπλε ψηφία αντιστοιχούν σε γύρους (μέγιστο 99 γύροι) και τα κόκκινα για το χρόνο της άσκησης (μέγιστος χρόνος

άσκησης ή χαλάρωσης 99:59"). Εάν οι δύο κουκίδες αναβοσβύνουν γρήγορα, τότε ρυθμίζετε το χρόνο άσκησης, αλλιώς ρυθμίζετε το χρόνο χαλάρωσης.



Ρύθμιση άσκησης



Ρύθμιση χαλάρωσης

- Πατήστε το κουμπί «EDIT» για να ξεκινήσετε τη ρύθμιση του μετρητή και εισάγετε τον αριθμό των επιθυμητών γύρω (μπλε ψηφία).
- Πατήστε ξανά το κουμπί «EDIT» για να ρυθμίσετε το χρόνο ΑΣΚΗΣΗΣ μετακινούμενοι δεξιά/αριστερά με τα βελάκια και επιλέγοντας ψηφίο από το αριθμητικό πληκτρολόγιο.
- Πατήστε το κουμπί «EDIT» για τρίτη φορά για να ρυθμίσετε το χρόνο ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ μετακινούμενοι δεξιά/αριστερά με τα βελάκια και επιλέγοντας ψηφίο από το αριθμητικό πληκτρολόγιο.
- Εάν πατήσετε το κουμπί «EXIT» ακυρώνετε τις όποιες αλλαγές.
- Πατώντας το κουμπί «EDIT» για τέταρτη φορά αποθηκεύετε τις αλλαγές. Επιπρόσθετα, αν αμέσως μετά πατήσετε ένα αριθμητικό πλήκτρο, αποθηκεύετε τις ρυθμίσεις του μετρητή στο πλήκτρο αυτό για να τις βρείτε εύκολα. Μπορείτε να ανακτήσετε τις ρυθμίσεις αυτές απλά πατώντας το συγκεκριμένο πλήκτρο.
- Με το κουμπί «Up/Dn» επιλέγετε αν ο μετρητής θα πραγματοποιήσει αύξουσα ή φθίνουσα μέτρηση.
- Τέλος, με το κουμπί «OK» ξεκινάτε/διακόπτετε/συνεχίζετε/σταματάτε τον μετρητή.

### Φθίνουσα μέτρηση

- Πατήστε το κάτω βελάκι για να πραγματοποιήσετε φθίνουσα μέτρηση. Θα ακούσετε μια μακρόσυρτη ηχητική ειδοποίηση όταν ο χρόνος περάσει.
- 
- Με το κουμπί «OK» ξεκινάτε/διακόπτετε/συνεχίζετε/σταματάτε τον μετρητή.
  - Πατήστε το κουμπί «EDIT» για να ρυθμίσετε τον μετρητή μετακινούμενοι δεξιά/αριστερά με τα βελάκια και επιλέγοντας ψηφίο από το αριθμητικό πληκτρολόγιο.
  - Εάν πατήσετε το κουμπί «EXIT» ακυρώνετε τις όποιες αλλαγές.
  - Πατώντας το κουμπί «EDIT» αποθηκεύετε τις αλλαγές. Επιπρόσθετα, αν αμέσως μετά πατήσετε ένα αριθμητικό πλήκτρο, αποθηκεύετε τις ρυθμίσεις του μετρητή στο πλήκτρο αυτό για να τις βρείτε εύκολα. Μπορείτε να ανακτήσετε τις ρυθμίσεις αυτές απλά πατώντας το συγκεκριμένο πλήκτρο.

### Αύξουσα μέτρηση

- Πατήστε το πάνω βελάκι για να πραγματοποιήσετε αύξουσα μέτρηση. Θα ακούσετε μια μακρόσυρτη ηχητική ειδοποίηση όταν ο χρόνος περάσει.
- 
- Με το κουμπί «OK» ξεκινάτε/διακόπτετε/συνεχίζετε/σταματάτε τον μετρητή.
  - Πατήστε το κουμπί «EDIT» για να ρυθμίσετε τον μετρητή μετακινούμενοι δεξιά/αριστερά με τα βελάκια και επιλέγοντας ψηφίο από το αριθμητικό πληκτρολόγιο.
  - Εάν πατήσετε το κουμπί «EXIT» ακυρώνετε τις όποιες αλλαγές.
  - Πατώντας το κουμπί «EDIT» αποθηκεύετε τις αλλαγές. Επιπρόσθετα, αν αμέσως μετά πατήσετε ένα αριθμητικό πλήκτρο, αποθηκεύετε τις ρυθμίσεις του μετρητή στο πλήκτρο αυτό για να τις βρείτε εύκολα. Μπορείτε να ανακτήσετε τις ρυθμίσεις αυτές απλά πατώντας το συγκεκριμένο πλήκτρο.

### Αύξουσα μέτρηση 100 λεπτών

- Πατήστε το κουμπί «F1» για να πραγματοποιήσετε αύξουσα μέτρηση 100 λεπτών.
- Με το κουμπί «OK» ξεκινάτε/διακόπτετε/συνεχίζετε/σταματάτε τον μετρητή.
- Με το κουμπί «RESET» μηδενίζετε το μετρητή για να ξεκινήσετε ξανά.



**Φθίνουσα μέτρηση 20 λεπτών**

- Πατήστε το κουμπί «F2» για να πραγματοποιήσετε φθίνουσα μέτρηση 20 λεπτών.
- Με το κουμπί «OK» ξεκινάτε/διακόπτετε/συνεχίσετε/σταματάτε τον μετρητή.
- Με το κουμπί «RESET» ο μετρητής πάει ξανά στα 20:00 για να ξεκινήσετε ξανά.


**FGB (Fight Gone Bad)**

- Πατήστε το κουμπί «FGB» για να επιλέξετε τη λειτουργία αυτή.
- Με το κουμπί «OK» ξεκινάτε/διακόπτετε/συνεχίσετε/σταματάτε τον μετρητή.
- Με το κουμπί «RESET» ο μετρητής πάει ξανά στα 17:00 για να ξεκινήσετε ξανά.
- Το πρόγραμμα αυτό αποτελείται από 3 γύρους των 5 λεπτών άσκηση με 1 λεπτό χαλάρωση ανάμεσα. Θα ακούσετε μία ηχητική ειδοποίηση στο ξεκίνημα κάθε γύρου άσκησης και δύο ηχητικές ειδοποιήσεις στο ξεκίνημα κάθε λεπτού χαλάρωσης.

**TABATA**

- Πατήστε το κουμπί «TBT» για να επιλέξετε τη λειτουργία αυτή.
- Με το κουμπί «OK» ξεκινάτε/διακόπτετε/συνεχίσετε/σταματάτε τον μετρητή.
- Με το κουμπί «RESET» μηδενίζετε το μετρητή για να ξεκινήσετε ξανά.
- Το πρόγραμμα αυτό αποτελείται από 8 γύρους των 20 δευτερολέπτων άσκησης με 10 δευτερόλεπτα χαλάρωση ανάμεσα. Θα ακούσετε μία ηχητική ειδοποίηση στο τέλος κάθε γύρου άσκησης και δύο ηχητικές ειδοποιήσεις στο τέλος κάθε γύρου χαλάρωσης.

**Χρονομέτρηση**

- Πατήστε το κουμπί «» για να επιλέξετε τη λειτουργία αυτή.
- Με το κουμπί «OK» ξεκινάτε/διακόπτετε/συνεχίσετε/σταματάτε τον μετρητή.
- Με το κουμπί «RESET» μηδενίζετε το μετρητή για να ξεκινήσετε ξανά.
- Ο μετρητής μπορεί να μετρήσει μέχρι 99 λεπτά (μπλε ψηφία), 59 δευτερόλεπτα και 99 εκατοστά του δευτερολέπτου (κόκκινα ψηφία).

**Προτοιμασία 10 δευτερολέπτων**

- Πατήστε το κουμπί «±10S» για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε μια πρόσθετη φθίνουσα μέτρηση διάρκειας 10 δευτερολέπτων πριν από κάθε λειτουργία.

Ενεργό

Ανενεργό

**Σημειώσεις**

- Πρέπει να σταματήσετε την τυχόν τρέχουσα λειτουργία για να επιλέξετε κάποια άλλη.
- Σε ένα αριθμητικό κουμπί μπορεί να αποθηκευθεί μόνο μία λειτουργία.

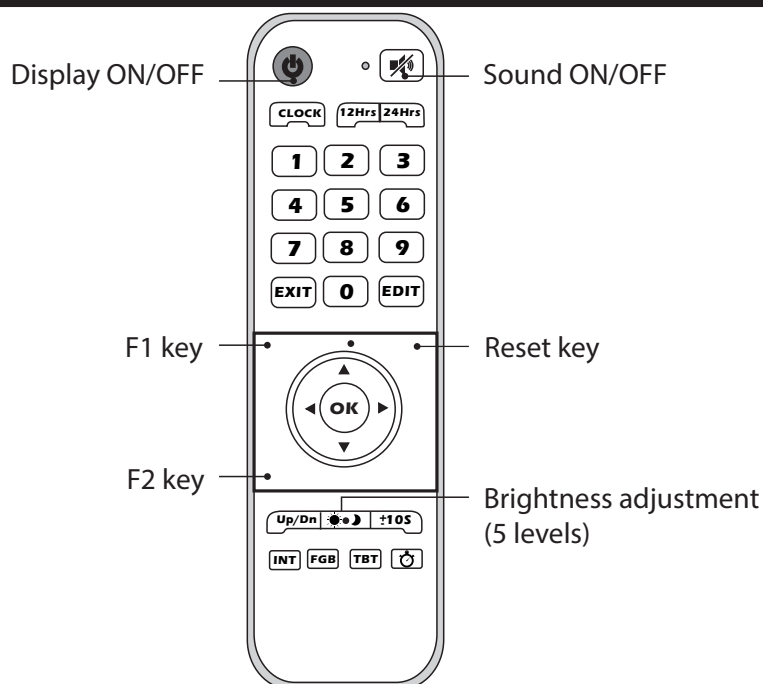
# INSTRUCTIONS OF USE

EN

## PRODUCT DESCRIPTION

- 6 digits 4inch super brightness LED clock.
- Matt aluminium alloy case and matt black lens.
- DC12V/2A power supply. Please do use original adaptor.
- Infra red remoter, using 2 pieces AAA battery.

## BUTTON DESCRIPTION



## FUNCTIONS

### Clock

- Press the "CLOCK" button to show the current time.
- You may choose between standard and military time using buttons "12Hrs" and "24Hrs".
- Press "Edit" to set time: Choose digit you want to change using left/right arrows and modify by pressing number button.
- Save changes by pressing "EDIT" or "EXIT" to cancel changes.





Military time



Standard time

### Interval Timer


- Press "INT" to turn on interval timer. Blue numbers correspond to rounds (maximum range 99 rounds) and red numbers to workout/rest time (maximum time 99:59"). If you see two blinking dots, the setting you are working on is for exercise time, otherwise it is for rest time.
- Press "EDIT" to begin setting up the timer. First input the number of rounds (blue digits).

- Press "EDIT" once more to set the workout time by using the left/right arrows and changing the numbers using the keypad. 
- Press "EDIT" a third time to set the rest time by using the left/right arrows and changing the numbers using the keypad. 
- "EXIT" button cancels all changes whenever it might be pressed.
- Press "EDIT" for the fourth time to save your changes and, if you press a button on the keypad, that button will become the shortcut for the values you have just saved. To recall them, simply press that button.
- Use "Up/Dn" button to choose whether the timer will perform a count-up or count-down.
- Use the "OK" button to start/stop/resume the counter.


Workout time

Rest time

### Count-down timer

- Press the down arrow to turn on the count-down timer mode. You will hear a long beep when the time reaches zero. 
- Use the "OK" button to start/stop/resume the counter.
- Press "EDIT" to set-up the counter by using the left/right arrows and changing the numbers using the keypad.
- "EXIT" button cancels all changes whenever it might be pressed.
- Press "EDIT" to save the changes and, if you press a button on the keypad, that button will become the shortcut for the values you have just saved. To recall them, simply press that button.

### Count-up timer

- Press the up arrow to turn on the count-up timer mode. You will hear a long beep when the time reaches the predefined value. 
- Use the "OK" button to start/stop/resume the counter.
- Press "EDIT" to set-up the counter by using the left/right arrows and changing the numbers using the keypad.
- "EXIT" button cancels all changes whenever it might be pressed.
- Press "EDIT" to save the changes and, if you press a button on the keypad, that button will become the shortcut for the values you have just saved. To recall them, simply press that button.

### Default 100 min. count-up

- Press "F1" to turn on the count-up mode.
- Use the "OK" button to start/stop/resume the counter.
- Press "RESET" to reset the counter to 00:00.




### Default 20 min. count-down

- Press "F2" to turn on the count-down mode.
- Use the "OK" button to start/stop/resume the counter.
- Press "RESET" to reset the counter to 20:00.



### FGB (Fight Gone Bad)

- Press the "FGB" button for this mode. 
- Use the "OK" button to start/stop/resume the counter.
- Press "RESET" to reset the counter to 17:00.
- This mode consists of three 5-minute rounds, with 1 minute rest time between them. You will hear one beep for each workout time start and two beeps for each rest time start.

**TABATA**

- Press the "TBT" button for this mode.
- Use the "OK" button to start/stop/resume the counter.
- Press "RESET" to reset the counter to 00:00.
- This mode consists of eight rounds of 20-seconds workout and 10-seconds rest time. You will hear one beep for each workout time start and two beeps for each rest time start.

A digital display showing the text 'F4 00:00' in a black rectangular frame.

**Stopwatch timer**

- Press "⌚" for this mode.
- Use the "OK" button to start/stop/resume the counter.
- Press "RESET" to reset the counter.
- The range of the counter is up to 99:59:99".

A digital display showing the text 'F5 00:00' in a black rectangular frame.

**10 second preparation**

- Press "±10S" to activate/deactivate an added 10-second countdown before each function.

A digital display showing the number '10' in a black rectangular frame.

Active

A digital display showing the number '-10' in a black rectangular frame.

Inactive

**Notes**

- You have to stop any current running timer in order to select another one.
- Whenever you use a button as a shortcut for a mode, any other previously setting saved to that same number is erased.

**ELDICO**<sup>™</sup>  
sport



in conformity with the  
alternative packing  
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**

Distributed by **ELDICO SPORT SA**

eMail: [support@eldico.gr](mailto:support@eldico.gr) • Web Site: [eldico.gr](http://eldico.gr)