



## RESPONSE / FITNESS CONTROL / NALOA / LAHAR

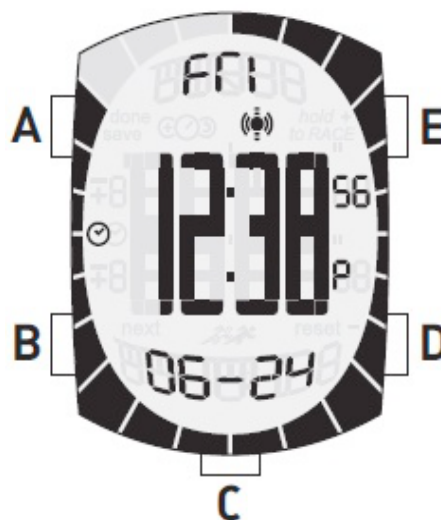
### NORMAALI AIKANÄYTTÖ

1. Paina **A**-painiketta sytyttääksesi taustavalon (**EL**).
2. Paina **B**-painiketta vaihtaaksesi toimintoja. Toimintojen järjestys on ; aika, lokitiedot, hälytin, ajastin.
3. Paina **D**-painiketta väläyttääksesi **AIKA 2** -asetusta näytössä. Pidä **D**-painiketta ja pidä se alaspainettuna vaihtaaksesi **AIKA 1** ja **AIKA 2** -asetuksen välillä.
4. Paina **E**-painiketta kytkeäksesi tasatuntisignaalin päälle/pois päältä. Paina **E**-painiketta ja pidä se alaspainettuna kytkeäksesi sekuntikellon päälle 50 kierroksen digitaalimalleissa. 10-30 kierroksen digitaalimalleissa **E**-painikkeen alaspainettuna pitäminen kytkee päälle ajastintoiminnon.
5. Paina **A**, **B**, **D** ja **E**-painikkeita ja pidä ne alaspainettuna 5 sekunnin ajan palauttaaksesi kellon tehdasasetukset. Kaikki tallennetut tiedot pyyhkiytyvät ja asetukset palautuvat oletusasetuksiksi.



### AJAN/KALENTERIN ASETTAMINEN

1. Paina **A**-painiketta normaalissa aikaanäytössä ja pidä se alaspainettuna siirtyäksesi asetustilaan. Tuntiarvo alkaa vilkkua.
2. Paina **E**-painiketta suurentaaksesi asetettavaa arvoa. Paina **D**-painiketta pienentääksesi asetettavaa arvoa.
3. Paina **B**-painiketta asettaaksesi arvon ja siirtyäksesi asettamaan seuraavaa arvoa.
4. Asetettavien arvojen järjestys on tunti, minuutti, sekunti, vuosi, kuukausi, päivämäärä, 12/24-tuntin aikaformaatti ja päiväyksen formaatti.
5. Paina **A**-painiketta tallentaaksesi tiedot ja poistuaksesi asetustilasta.



### HÄLYTYSOIMINTO

1. Paina **B**-painiketta siirtyäksesi hälytystoimintoon.
2. Paina **D**-painiketta vaihtaaksesi hälytys 1 ja hälytys 2 -asetuksen välillä.
3. Paina **E**-painiketta kytkeäksesi hälytyksen päälle/pois päältä.

### HÄLYTYKSEN ASETTAMINEN

1. Paina **A**-painiketta ollessasi hälytystoiminnossa ja pidä se alaspainettuna siirtyäksesi asetustilaan. Tuntiarvo alkaa vilkkua.
2. Paina **D**-painiketta laskeaksesi arvoa; paina **E**-painiketta korottaaksesi arvoa.
3. Paina **B**-painiketta asettaaksesi arvon ja siirtyäksesi asettamaan seuraavaa arvoa.
4. Asetettavien arvojen järjestys on tunti, minuutti, AIKA 1/AIKA 2.
5. Paina **A**-painiketta tallentaaksesi tiedot ja poistuaksesi asetustilasta.

### Huom!

Hälytys kytkeytyy päälle automaattisesti poistuessasi hälytyksen asetustilasta. Mikäli et paina mitään painiketta 30 sekunnin aikana poistuu kello asetustilasta automaattisesti ja tallentaa tiedot, mutta hälytys ei kytkeydy päälle.

## AJASTINTOIMINTO

1. Paina **B**-painiketta siirtyäksesi ajastintoimintoon 50 kierroksen digitaalimalleissa. 10-30 kierroksen digitaalimalleissa paina **E**-painiketta ja pidä se alaspainettuna siirtyäksesi ajastintoimintoon.
2. Paina **C**-painiketta käynnistääksesi ajastimen.
3. Paina **D**-painiketta pysäyttääksesi ajastimen. Paina **D**-painiketta ja pidä se alaspainettuna nollataksesi ajastimen kellon ollessa pysähdyksissä.
4. Paina **E**-painiketta seuraavaa ajastusta varten.

### Huom!

50 kierroksen digitaalimalleissa, on 3 eri ajastinta. 10-30 kierroksen digitaalimalleissa on 5 eri ajastinta.

## AJASTIMEN ASETTAMINEN

1. Paina **A**-painiketta ollessasi ajastintoiminnossa ja pidä se alaspainettuna siirtyäksesi asetustilaan. Ajastimen tyyppi alkaa vilkkua.
2. Paina **D** ja **E**-painiketta valitaksesi ylöspäin laskevan ajastimen, alaspäin laskevan ajastimen joka pysähtyy nollauttuaan, alaspäin laskevan ajastimen joka kerta laskennan tai välimatka-ajastimen (katso "välimatka-ajastimen asettaminen" tarkempia ohjeita varten).
3. Paina **B**-painiketta siirtyäksesi asettamaan seuraavaa arvoa.
4. Paina **D**-painiketta laskeaksesi ja **E**-painiketta suurentaaksesi arvoa.
5. Paina **B**-painiketta asettaaksesi arvon ja siirtyäksesi asettamaan seuraavaa arvoa.
6. Asetettavien arvojen järjestys on: ajastimen tyyppi, tunti, minuutti, sekunti.
7. Paina **A**-painiketta tallentaaksesi tiedot ja poistuaaksesi asetustilasta.

## VÄLIMATKA-AJASTIMEN ASETTAMINEN

1. Paina **A**-painiketta ollessasi ajastintoiminnossa ja pidä se alaspainettuna siirtyäksesi asetustilaan. Ajastimen tyyppi alkaa vilkkua näytössä.
2. Paina **D** tai **E**-painiketta valitaksesi välimatka-ajastimen.
3. Paina **B**-painiketta siirtyäksesi asettamaan seuraavaa arvoa.
4. Paina **D**-painiketta laskeaksesi ja **E**-painiketta suurentaaksesi asetettavaa arvoa.
5. Paina **B**-painiketta asettaaksesi arvon ja siirtyäksesi asettamaan seuraavaa arvoa.
6. Asetettavien arvojen järjestys on seuraava: ajastimen tyyppi (välimatka), tunti, minuutti, sekunti.
7. Paina **A**-painiketta tallentaaksesi tiedot ja siirtyäksesi seuraavaan osioon.
8. Toista kohdat 5 ja 6 kunnes haluttu määrä osioita on asetettu. (50 kierroksen digitaalimalleissa on enintään 5 osiota, 10-30 kierroksen digitaalimalleissa on enintään 6 osiota.)

### Huom!

Kellon käydessä osiot toistuvat maksimissaan 99 kertaa.

## SEKUNTIKELLOTOIMINTO

1. Paina **E**-painiketta missä tahansa toimintotilassa ja pidä se alaspainettuna 2 sekuntia siirtyäksesi sekuntikellotoimintoon 50 kierroksen digitaalimalleissa. 10-30 kierroksen digitaalimalleissa, paina **B**-painiketta siirtyäksesi sekuntikellotoimintoon.
2. Paina **C**-painiketta käynnistääksesi sekuntikellon. Paina **C**-painiketta uudelleen sekuntikellon käydessä taltioidaksesi kierrosajan.
3. Paina **E**-painiketta vaihtaaksesi näytettävää arvoa sekuntikellon käydessä. Vaihtumisjärjestysjärjestys on seuraava: nykyinen kierros, kokonaisaika, molemmat ajat.
4. Paina **D**-painiketta pysäyttääksesi sekuntikellon sen käydessä. Pidä **D**-painiketta alaspainettuna nollataksesi ajan. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna sekuntikellon ollessa pysähdyksissä tallentaaksesi tiedot lokitietoihin.

### Huom!

50 kierroksen digitaalimalleissa maksimi kierrosmäärä on 50. 10-30 kierroksen digitaalimalleissa maksimi kierrosmäärä on 10 tai 30.

### **LOKITIEDOT-TOIMINTO**

1. Paina **B**-painiketta siirtyäksesi lokitiedot-toimintoon.
2. Paina **E**-painiketta näyttääksesi tiedot valitusta setistä.
3. Paina **D**-painiketta selataksesi tallennettuja settejä. Pidä **D**-painiketta alaspainettuna valitun setin pyyhkimiseksi. Jatka painikkeen alaspainamista pyyhkiäksesi kaikki setit.
4. Paina **E**-painiketta ja pidä se alaspainettuna kilpaillaksesi mitä tahansa settiä vastaan. Tämä asettaa sinut **VARJOKILPAILU**-tilaan.

### **VARJOKILPAILEMINEN (ainoastaan 50 kierroksen digitaalimalleissa)**

Tämä toiminto antaa sinulle mahdollisuuden kilpailla helposti itseäsi vastaan aikaisemmin tallennetusta tietosetistä joka löytyy "LOKITIEDOT" toiminnon alta. Ota kierrosaika mittauspisteessä ja kello ilmaisee sinulle miten pärjäsit edelliseen tulokseen verrattuna.

1. Paina **B**-painiketta siirtyäksesi LOKITIEDOT-toimintoon.
2. Paina **D** ja **E**-painiketta valitaksesi tietosetin jota vastaan kilpailla.
3. Paina **E**-painiketta ja pidä se alaspainettuna siirtyäksesi varjokilpailu-sekuntikelloon.

#### **Huom!**

Katso sekuntikellotoiminto kohtaa sekuntikellon toimintaan liittyviä ohjeita varten.

4. Paina **A**-painiketta ja pidä se alaspainettuna tallentaaksesi juoksutiedot sekuntikellon ollessa pysähdyksissä.
5. Paina **B**-painiketta palataksesi normaaliin aikanäyttöön.