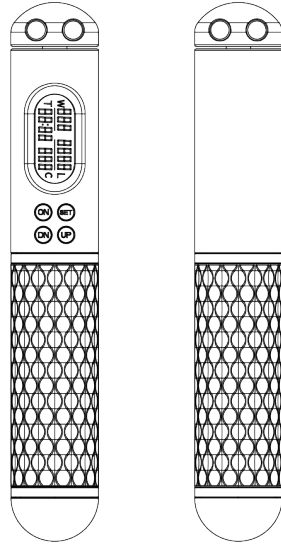
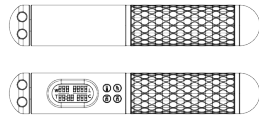


Instruction pour l'exercice de saut à la corde avec système de comptage



PARAMÈTRES

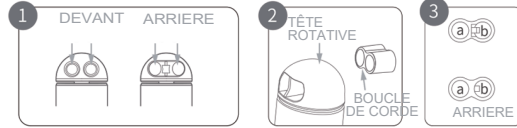


Model: FIT115-116-117-118

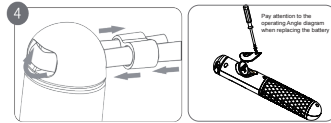
Taille: 172X28X28MM

Executive standard: GB/T 49431-2011

INSTRUCTIONS D'UTILISATION



(AVANT: AVEC BANDE D'ÉTANCHÉITÉ : ARRIÈRE : SANS BANDE D'ÉTANCHÉITÉ)



A. Faites passer une extrémité de la corde à travers le trou A à partir de l'avant de la boucle de la corde.
B. Enfoncez la corde avant dans le trou unique de la tête rotative et faites-la ressortir par l'autre trou.
C. Tirez l'une des extrémités de la corde vers l'arrière, serrez la rainure, ajustez la longueur de la corde en fonction de la hauteur, puis faites passer la corde par le trou B situé à l'arrière de la boucle de la corde.

MODE DE RÉGLAGE

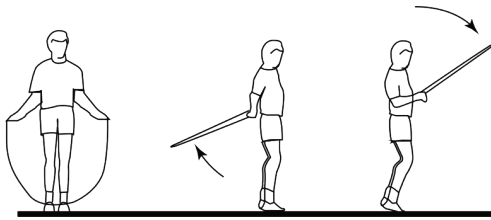


Tenez-vous droit, marchez au milieu de la corde avec les deux pieds joints. Saisissez la poignée de la corde à sauter avec les deux mains et tirez-la droit vers le haut, de sorte que la position où elle est attachée au corps de la corde se trouve juste à la hauteur du coude.

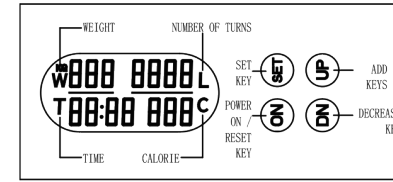
Les débutants peuvent la garder longue, à peu près au niveau de la poitrine, et la raccourcir progressivement avec l'amélioration du niveau. Après avoir ajusté la bonne longueur, il est recommandé de couper la corde en excès.

POSTURE CORRECTE POUR LE SAUT

Tenez-vous debout naturellement, avec les chevilles légèrement décalées et les bras près du corps. Les avant-bras sont tendus de chaque côté, les poignets serrent fermement la poignée pour sauter, et les jambes sont légèrement fléchies. Lorsque vous sautez, assurez-vous de ne pas atterrir avec les talons ou les semelles complètement plates.



FONCTION DU BOUTON DE SAUT



Appuyez sur la touche [ON] pour démarrer le compteur. Maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes pour effacer la valeur et la ramener à la valeur initiale, à l'exception du poids.

Pour régler le poids, appuyez longuement sur la touche [SET] pendant 2 secondes. Ensuite, appuyez sur la touche [SET] pour entrer dans le réglage du compte à rebours. Puis, appuyez à nouveau sur la touche [SET] pour entrer dans le réglage du nombre de cibles.

Appuyez sur la touche [UPI] pour augmenter la valeur lors de l'entrée dans le mode de réglage.

Utilisez la touche [DN] pour diminuer la valeur lors de l'entrée dans le mode de réglage.

FONCTION DE LA TOUCHE DE SAUT

Affichage du comptage fonctionnel (plage de comptage de 0 à 9999).

Appuyez longuement sur la touche [SET] pendant 2 secondes pour accéder au réglage du poids. Ensuite, appuyez sur la touche [SET] pour accéder au réglage du compte à rebours, puis appuyez à nouveau sur la touche [SET] pour accéder au réglage du nombre cible.

Utilisez la touche [UP] pour augmenter la valeur lors de l'entrée dans le mode de réglage.

Utilisez la touche [DN] pour diminuer la valeur lors de l'entrée dans le mode de réglage.

UTILISATION

Lorsque vous commencez à sauter à la corde, le compteur et le chronomètre commencent à compter automatiquement. Si un temps est programmé, lorsque l'heure programmée est atteinte, un signal sonore retentit automatiquement pour rappeler. Ce signal sonore se déclenche également automatiquement lorsque la valeur de la consommation de calories est affichée. La longueur de la corde peut être ajustée en fonction de la taille de l'utilisateur.

Réglage du poids : Avant d'utiliser l'appareil, appuyez sur la touche SET pendant 2 secondes pour accéder au réglage du poids. À ce moment, la valeur du poids clignote. La valeur initiale est de 50 kg. Utilisez les touches haut et bas pour régler le poids correct (par incréments de 1 kg, la valeur minimale étant de 20 kg et la valeur maximale étant de 999 kg). Appuyez ensuite sur la touche SET pour terminer le réglage (vous passerez automatiquement au réglage de l'heure, et la valeur du champ de l'heure clignotera à ce moment-là).

Réglage de l'heure (rappel d'alarme) : Lorsque la valeur du champ de l'heure clignote, utilisez les touches haut et bas pour régler la durée que vous souhaitez utiliser (par incréments de 1 minute, la valeur maximale étant de 60 minutes). Appuyez à nouveau sur la touche SET pour terminer le réglage (à ce moment, la valeur du champ de l'heure affiche la durée que vous avez réglée). Une fois que le décompte de la durée est terminé, un signal sonore retentit pour vous rappeler. À ce moment, le nombre de tours et la durée s'arrêtent.

Réglage du nombre cible de comptage : Lorsque la valeur du champ de comptage est de 0, utilisez les touches UP et DN pour régler le nombre de fois que vous prévoyez de sauter (de 0 à un maximum de 9999). Appuyez ensuite une fois de plus sur la touche SET pour terminer le réglage. Lorsque le comptage atteint le nombre cible réglé, un signal sonore retentit pour vous rappeler. À ce moment, le nombre de tours et le temps s'arrêtent. Pour réinitialiser tous les réglages et valeurs sauf le poids, appuyez et maintenez enfoncée la touche ON pendant 2 secondes.

INFORMATION IMPORTANTE

Si l'affichage est flou ou si tous les segments sur l'écran sont affichés comme des 8 clignotants, veuillez utiliser un tournevis pour ouvrir le couvercle de la batterie et remplacer la pile. Le modèle de batterie requis est CR2032*1PCS.

Évitez de jeter la corde à sauter par terre, d'appuyer sur l'écran LCD et les touches, de placer l'appareil dans un environnement humide ou de l'exposer à des infiltrations d'eau.

Ne démontez ni ne modifiez ce produit sans autorisation.

Ne placez pas le produit près d'une source de chaleur.

Ne laissez pas l'eau ou d'autres liquides pénétrer dans l'appareil et le endommager.

Ne démontez pas ou ne réparez pas ce produit sans autorisation. Sinon, les produits ne seront pas retournés.

L'appareil contient de petites pièces qui peuvent provoquer un risque d'étouffement en cas de morsure ou d'ingestion. Les enfants de moins de 3 ans ne sont pas autorisés à l'utiliser.



CERTIFICAT

Certificat de qualification
LE PRODUIT EST QUALIFIÉ APRÈS UNE INSPECTION
STRICTE

