

СКАКАЛКА СО СЧЕТЧИКОМ

KETTLER

Арт. 7361-555

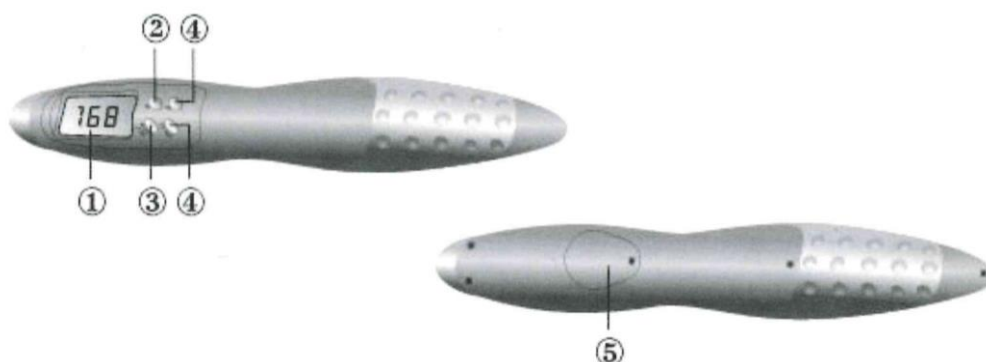
Руководство по эксплуатации

- Спасибо за покупку скакалки со счетчиком.
- Пожалуйста, прочтите эту инструкцию перед использованием товара и сохраните ее на будущее для справки.

Основные характеристики:

1. Прыжки со скакалкой – интенсивная кардиотренировка, при которой сгорает столько же калорий, сколько и при беге.
2. Это положительно влияет на ваше сердце, а также, улучшает координацию.
3. Счетчик скакалки измерит расход калорий в зависимости от интенсивности упражнения.

Внешний вид



Обозначения:

1. LCD: ЖК дисплей
2. SET: установка веса и продолжительности тренировки
3. RESET / ON: обнуление всех параметров
4. UP & DOWN: настройка веса и сигнала
5. Крышка для замены батарейки.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ:

1. Отрегулируйте длину скакалки как показано на рис.



2. Установка веса:

Нажмите "RESET / ON", начальное значение покажет 50 килограмм, нажмите "SET" и начнет мигать значение W (вес). Чтобы настроить ваш вес, нажмите "UP" или "DOWN" до момента индикации значения вашего веса, затем нажмите "SET" для завершения ввода. В это время начнет мигать значение T (время). Перейдите к установке сигнала продолжительности тренировки.

- Значение веса необходимо ввести перед использованием. Максимум 110 кг / минимум 20 кг

3. Установка продолжительности тренировки

Завершите пункт 2., значение T (время) должен мерцать. Нажмите "UP" или "DOWN" для корректировка до желаемого значения продолжительности тренировки, а затем нажмите "SET" для завершения ввода. Вы должны увидеть установленное время тренировки. "Звуковой сигнал" будет звучать, когда время истекло, и автоматически будет остановлен подсчет параметров (L-кол-во прыжков, T-время, C-Калории).

* Продолжительность тренировки можно установить максимально на 60 минут / минимум на 1 минуту.

* Если установка времени не требуется, нажмите " SET " после пункта 2.

4. Тренировка

Счетчик включится автоматически, когда вы начнете прыгать. Счетчик прыжков начнет отсчет и покажет значение " 6 " на ЖК-дисплее после 6 прыжков подряд.

Через 2-3 секунды после остановки, будет показано значение израсходованных калорий.

Для начала новой тренировки, обнулите показания, нажав "RESET / ON". Необходимо ввести новые значения вес и продолжительности тренировки.

Скакалка выключается автоматически, если не будет использоваться более 8 минут. Чтобы возобновить использование, нажмите "RESET/ON" один раз, и она будет снова активна.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- Контролируйте свое дыхание. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете что задыхаетесь или сильную усталость.
- Прыжки на скакалке не рекомендованы лицам с заболеваниями сердца или высоким давлением.
- Настоятельно не рекомендуется прыгать слишком высоко или на твердой поверхности.
- Чтобы минимизировать нежелательное воздействие на ваши колени, настоятельно рекомендуем надевать спортивную обувь во время прыжков.
- Бережно относитесь к продукту во избежание повреждений. Избегайте попадания жидкостей или воздействия открытого огня.
- Пожалуйста, храните батарейки в недоступном для детей месте.
- При замене батарейки или удалении защитной пленки, если периодически возникают сбои в работе, пожалуйста, извлеките батарейку и вставьте обратно через 5 минут.
- Пожалуйста, замените использованную батарейку, когда показания на дисплее станут нечеткими. Для того чтобы снять крышку, используйте отвертку.



Техника прыжков:

- Слегка сожмите рукоятки.
- Держите плечи расслабленными, а локти ближе к телу.
- Ваши колени должны быть прямыми во время прыжка и слегка сгибаться во время приземления.
- Поворачивайте скакалку запястьем для плавного прохождения над головой.
- Всегда держите спину прямо, а ноги вместе.
Не прыгайте слишком высоко, иначе возможно повреждение колен и суставов стопы.
- Настоятельно рекомендуем использовать подходящий спортивный мат для защиты ваших колен.

Характеристики:

Показания дисплея

Счетчик прыжков: 1 – 9999

Отображение калорий: 1 - 4108

Fat дисплей: 99,9

Размеры:

Скакалка: длина 2.74 м., диаметр 26мм

Батарейка: 1 x CR2032