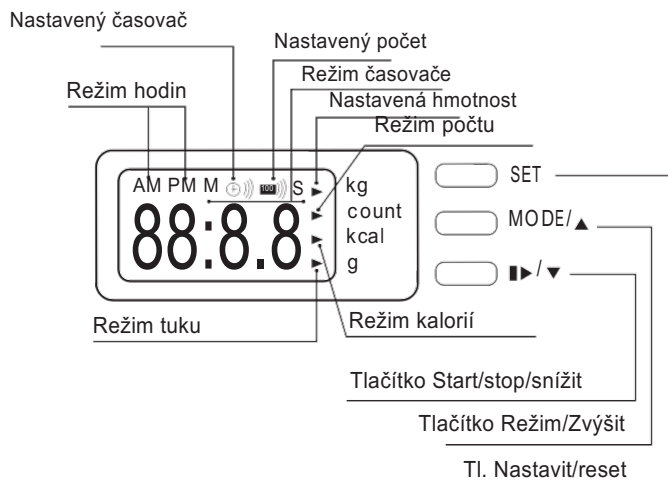


Základní funkce

Inteligentní švihadlo má pět režimů, každý režim je znázorněn ikonou.

Stisknutím [MODE/▲] lze režimy měnit.



Režim hodin: Zobrazení času.

Režim časovače: Pokud jste nastavili dobu cvičení, LCD zobrazuje zbýv. čas.

Režim počtu: Zobrazuje, kolikrát jste vyskočili.

Režim kalorií: Zobrazuje počet spálených kalorií (Kcal).

Režim tuku: Zobrazuje spálený tuk (g).

POUŽITÍ

1. Před použitím si upravte délku švihadla.
2. Použijte časovač (vyberte Režim časovače)

Stiskněte tl. [SET] a číslice začne blikat

Nast. minut: stisk. [MODE/▲] pro přidání, stisk. [▶/▼] pro ubrání.

Nast. sekund: stisk. [MODE/▲] pro přidání, stisk. [▶/▼] pro ubrání.

Stisknutím [SET] ukončíte nastavení. TI. [MODE/▲] spustíte časovač.

3. Nastavte počet skoků (vyberte Režim počtu). Jako v Kroku 2 lze nastavit čtyři číslice, poté se plán počtu zahájí bez stisknutí tlačítka.

Poznámka: Nastavit lze pouze jeden plán, buď čas, nebo počet. Po dokončení plánu švihadlo přehraje zvukovou výstrahu. Stiskem jakéhokoliv tl. ji vypnete.

Pozn.: Plán počtu se bude opakovat. Pokud je plán například 400 skoků, uslyšíte signál po odskákání 400 skoků, 800 skoků, 1200 skoků atd. Po dokončení časového plánu byste měli stisknout ještě jednou tlačítko [▶/▼].

4. Inicializace hmotností (Vyberte režim kalorií nebo tuku)

Nastavení provedte stisknutím [SET].



Stisknutím [MODE/▲] zvýšíte a stisknutím [▶/▼] hodnotu snížíte.



Stisknutím [SET] nastavení dokončíte.



5. Inicializujte hodiny (režim hodin).

Jako v kroku 2 můžete nastavit hodiny a minuty.

6. Poznámky:

Stisknutím a podržením tlačítka [set] po dobu 3 sekund vynulujete hodnoty počtu, kalorií a tuku.

Stisknutím a podržením tl. [MODE/▲] nebo [▶/▼] na 3 sekundy se číslo zvýší či sníží vždy o 4 Hz.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ:

Soustředte se na dýchání. Jakmile začnete lapat po dechu nebo se budete cítit unaveni, ihned skončete.

Skákání přes švihadlo není vhodné pro osoby s onemocněními srdce či vysokým krevním tlakem.

Velmi doporučujeme, abyste neskákali příliš vysoko nebo na tvrdém povrchu. Chcete-li omezit otřesy kolen, noste při skákání sportovní obuv.

Přílišné otřesy výrobků jsou zakázány, aby nedošlo k rozbití skla.

Udržujte baterii bezpečně mimo dosah dětí.

Pokud se při výměně baterie zdá, jako by výrobek nepracoval správně, vyjměte baterii a vraťte ji zpět o 5 minut později. Když je text na LCD špatně čitelný, vyměňte vybitou baterii (viz obrázek).

