Gebrauchsanweisung

Elektronisches Springseil mit Fitnesscomputer und Sprachausgabe

Anzahl der Sprünge / Kalorienzähler / Praktischer Timer

Funktionen:

1. Sprachausgabe - Verbrauchte Kalorien, Anzahl der Sprünge, Trainingsdauer und Countdown Timer.

2. Automatische / Manuelle Sprachausgabe - Spricht wenn der Autobericht eingeschaltet ist nach den Intervallen, oder durch Betätigen der **"Talking"** Taste.

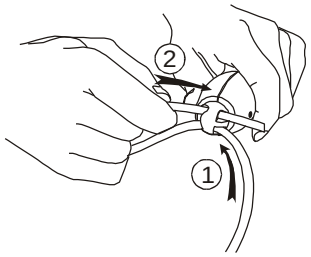
3. Zielsetzung - Timer bis zu 99 Minuten.

4. Displayanzeigen - Verbrannte Kalorien, Anzahl der Sprünge, Trainingsdauer oder Countdown Timer.

5. Länge des Seils - Individuell einstellbar.

Befestigen des Sprungseils

In der Lieferung ist das Spungseil enthalten aber noch nicht befestigt. Führen Sie an beiden Griffen die Enden des Seils durch eine Öffnung ein und durch die andere wieder heraus. Hierbei können Sie die gewünschte Länge des Seils regulieren, siehe Abbildung.



Einsetzen der Batterien

Wenn die Sprachausgabe nachlässt oder das Display schwindet müssen neue Batterien eingesetzt werden.

Das Spungseil benötigt 2 AAA Batterien. Öffnen Sie die Batteriekappe am Ende des Griffs (mit dem Display), indem Sie die Kappe gegen den Uhrzeigersinn drehen. Legen Sie die Batterien unter Beachtung der Polarität ein. Setzten Sie die Kappe wieder auf und drehen sie im Uhrzeigersinn fest, bis Sie ein "Klick-Geräusch" höhren. Das Sprungseil piepst zwei mal zur Bestätigung.

Gewicht eingeben

Um Ihren Kalorienverbrauch zu errechnen müssen Sie Ihr Gewicht eingeben. Folgen Sie hierzu den Schritten 1 bis 3:

1. Betätigen Sie die **"MODE"** Taste, bis Sie sich nicht im " Countdown Timer mode " befinden.

2. Halten Sie die **"SET"** Taste gedrückt, bis Sie " Geben Sie Ihr Gewicht ein " höhren. Betätigen Sie **"UP"** um ein höheres Gewicht einzustellen und **"DOWN"** zum verringern.

3. Betätigen Sie **"SET"** zur Bestätigung.

Einstellen des Countdown Timers

Mit Hilfe des Countdown Timers stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein (bis zu 99 Min.), folgen Sie hierzu den Schritten 1 bis 3:

1. Betätigen Sie die **"MODE"** Taste, bis Sie sich im " Countdown Timer mode " befinden.

2. Halten Sie die **"SET"** Taste gedrückt, bis Sie " Zeitmesser einstellen " höhren. Betätigen Sie **"UP"** um die Minuteneinstellung zu erhöhen oder **"DOWN"** zum verringern.

3. Betätigen Sie **"SET"** zur Bestätigung.

Ansage der verbrauchten Kalorien, Anzahl der Sprünge, Trainingsdauer und Countdown Timer

Betätigen Sie die **"TALKING"** Taste um die Displayanzeige zu höhren. Mit der **"MODE"** Taste verändern Sie die Displayanzeige und Ansage (verbrauchte Kalorien, Anzahl der Sprünge, Trainingsdauer und Countdown Timer). Wenn die gewünschte Funktion aktiviert ist, drücken Sie **"TALKING"** und das jeweilige Ergebnis wird angesagt (Beispiel: Betätigen Sie die **"MODE"** Taste bis Sie "Kalorien" höhren, betätigen Sie nun die **"TALKING"** Taste, so wird Ihnen der Kalorienverbrauch angesagt.).

Um die komplette Ansage zu höhren, drücken und halten Sie die **"TALKING"** Taste für ca. 3 Sekunden und Ihnen werden " die verbrauchten Kalorien, Anzahl der Sprünge, Trainingsdauer und Countdown Timer " angesagt.

Einschalten des Autoberichts

Drücken und halten Sie die **"AUTO/UP"** Taste um den Autobericht zu aktivieren, Sie höhren " Autobericht ist eingeschaltet ", bzw. zu deaktivieren " Autobericht ist ausgeschaltet ".

Der Autobericht wird nach folgenden Intervallen angesagt:

Funktionen	Autobericht
Anzahl der Srünge	Alle 50 Sprünge
Kalorien	Jeweils nach 20 verbrannten Kalorien
Trainings dauer	Jede volle Minute
Countdown Timer	Jede volle Minute

Benutzen des Sprungseils

1. Drücken und halten Sie die **"CLEAR/DOWN"** Taste bis Sie " neu einstellen und bereit " höhren. Nun sind Kalorien, Anzahl der Sprünge und Trainingszeit auf null zurückgestellt, der

Countdown Timer stellt sich auf die zuletzt eingestellte Zeit zurück.

2. Beginnen Sie nun mit dem Seil zu springen und das digitale Sprungseil fängt an zu zählen.

Rückstellung / Reset

Zeigt das Sprungseil anormale Funktionen, wie z.B. keine Reaktion bei Betätigung der Knöpfe, kein Display, keine Sprache etc., betätigen Sie die **"RESET"** Taste. Diese befindet sich auf der Rückseite des Griffs mit dem Display, neben dem Lautsprecher. Benutzen Sie vorsichtig einen spitzen Gegenstand, z.B. eine Büroklammer um die **"RESET"** Taste zu betätigen.