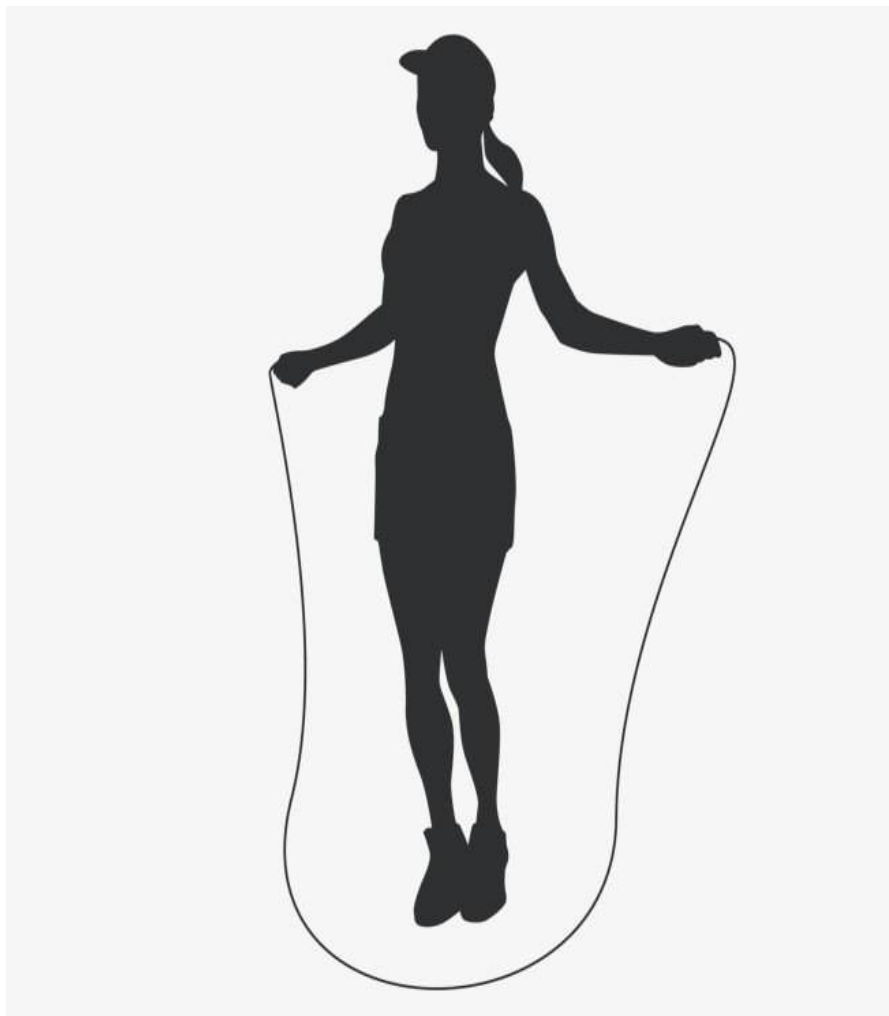


Instrukcje użytkowania



Specjalne wskazówki: Ta licząca skakanka ma funkcję pamięci, 1 minuta bez działania automatycznie się wyłączy, po ponownym uruchomieniu wystarczy nacisnąć przycisk UP (+), można wywołać ostatni rekord ćwiczeń i można go gromadzić w sposób ciągły.

Ciepła sugestia:

1. Podczas skakania na skakance należy nosić amortyzujące buty sportowe, które lepiej chronią kostki i stopy
2. Przed i po zakończeniu skakania na skakance należy wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, zwłaszcza rozciąganie nóg, które może złagodzić ból mięśni.
3. Staraj się wybierać miękkie i twarde miejsca, takie jak: trawnik, plastikowe boisko sportowe, siłownia itp. Grube brązowe podłoże zwiększy opór liny, przyspieszy również zużycie liny.
4. Spróbuj wybrać otwarte pole, aby nie zranić innych.

Informacje o produkcie

Dziękujemy za wybranie naszych produktów.

1. Włączanie

Po włączeniu wyświetlacz LCD zaświeci się na 1 sekundę, następnie brzęczyk wyda długi dźwięk "BI", po czym przejdzie do normalnego trybu wyświetlania, w którym domyślnie wyświetlana jest waga [W] 50 kg, czas [T], okrążenie [L], kalorie [C] są wyświetlane 0.

2. Funkcja przycisków obejmuje cztery przyciski: ON, SET, UP i DOWN. Funkcje poszczególnych przycisków są następujące. Przycisk ON. Pełni funkcję włączania i resetowania.

Przycisk SET. Pojedyncze naciśnięcie przycisku SET powoduje przejście do trybu ustawień. Po przejściu do trybu ustawień można pojedynczo naciskać przycisk SET, aby przełączać między wagą [W], czasem [T] i liczbą okrążeń. Aby zmienić wagę [W], czas [T], liczbę okrążeń [L], należy wyjść z ustawień. Ustawień nie można pominąć, gdy jesteś w trybie ustawień, sygnał jest nieważny i nie jest zliczany. Po rozpoczęciu skakania na skakance (tryb sportowy), po naciśnięciu przycisku SET nie można przejść do trybu ustawień, naciśnij przycisk ON, aby zresetować, a następnie można przejść do trybu ustawień lub trybu sportowego.

Przycisk UP i przycisk DOWN. Po wejściu w tryb ustawień można dokonać regulacji, naciskając przyciski GÓRA i DÓŁ, pojedyncze naciśnięcie powoduje dodawanie lub odejmowanie, długie naciśnięcie powoduje szybkie dodawanie lub odejmowanie. Zakres ustawień trybu - waga (20 ~ 120 kg) czas (0:00 ~ 60:00) liczba okrążeń (0 ~ 300).

3. Waga [W]

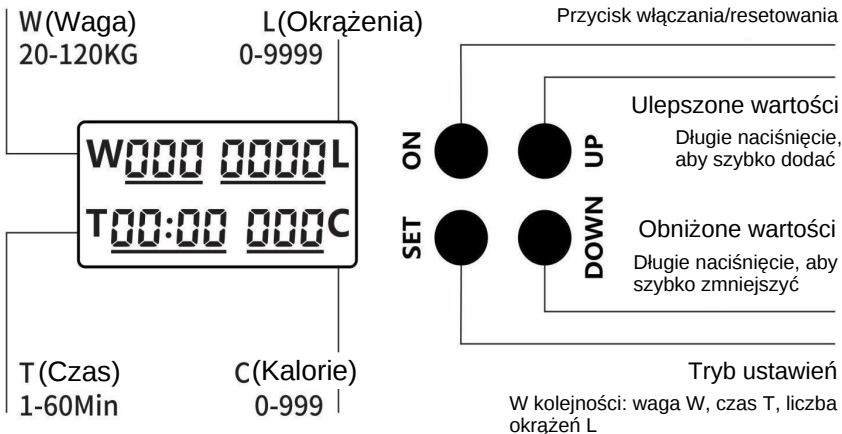
Podczas korzystania z tego urządzenia po raz pierwszy, należy najpierw ustawić wagę użytkownika, aby odczyt kalorii był dokładniejszy. Pojedyncze naciśnięcie przycisku SET, waga [W] migające trzy cyfry, może być regulowana przez naciśnięcie przycisków UP i DOWM, pojedyncze naciśnięcie plus lub minus 1KG, długie naciśnięcie szybko plus lub minus 10KG; zakres ustawień: 20KG ~ 120KG. Po ustawieniu wagi będzie ona zapisywana w produkcie do momentu wyłączenia zasilania, wyłączenie i zresetowanie danych nie zmieni ustawionej wagi. Należy zresetować wagę po wymianie baterii.

4. Czas [T]

W tym trybie mierzony jest czas od rozpoczęcia ćwiczenia do jego zakończenia, a po przekroczeniu zakresu wartości zostanie on wyzerowany. Po nadejściu sygnału rozpoczyna się pomiar czasu. Jeśli w ciągu 2 sekund nie nadejdzie żaden sygnał prędkości, odmierzenie czasu zostanie wstrzymane. Po ustawieniu timera odliczania ruchu, po zakończeniu odliczania zostanie wyemitowany sygnał dźwiękowy, a brzęczyk wyemituje 11 sygnałów alarmowych "BI-BI", a następnie zatrzyma obliczanie sygnału. Zakres ustawień: 0:00~60:00. Wartość ustawienia to +1 minuta (sekundy zostaną wyzerowane). Jeśli użytkownik chce powrócić do normalnego pomiaru czasu, musi nacisnąć przycisk ON, aby zresetować. Jeśli użytkownik chce kontynuować poprzednie, niedokończone odliczanie, należy nacisnąć przycisk ON, aby zresetować, a następnie nacisnąć przycisk UP, aby wywołać poprzednie ustawienie, a następnie bezpośrednio wskoczyć na skakankę, aby odliczać zgodnie z poprzednim ustawieniem.

5. Liczba okrążeń [L]

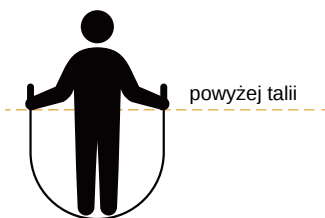
Pomiar liczby okrążeń skakanki. Zakres pomiaru 0~9999. zakres ustawień: 0~300. po ustawieniu odliczania okrążeń, sygnał rozpocznie odliczanie po wprowadzeniu, a okrążenia będą miały 11 alarmów "BI-BI", gdy liczba osiągnie 0.



Regulacja długości liny

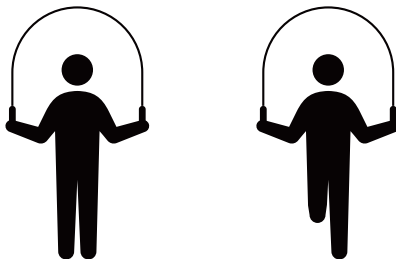
Stań na linie obiema stopami razem.

Następnie pociągnij rączkę uchwytu powyżej talii, wskazując, że długość spełnia wymagania.



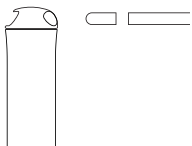
Prawidłowa postawa podczas skakania na skakance

Postaw ciało naturalnie, kostki lekko rozstawione, ramiona blisko ciała, małe ramiona na boki, mocno potrząśnij ręką, aby podskoczyć, tak aby nogi były lekko ugięte, pamiętaj, aby nie używać pięty i całej stopy na ziemi podczas skakania.



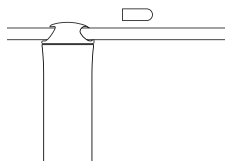
Metoda korekty

Instalacja liny i regulacja jej długości



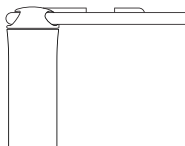
KROK 1

Zdejmij
zaślepkę liny



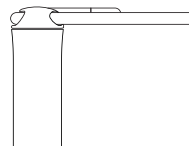
KROK 2

Przełóż linę
przez otwór w
uchwycie



KROK 3

Owiń linę z
powrotem i
przełóż przez
kolejny otwór w
uchwycie



KROK 4

Włóż nasadkę
liny do końca
liny