

Skipping Rope with Counter

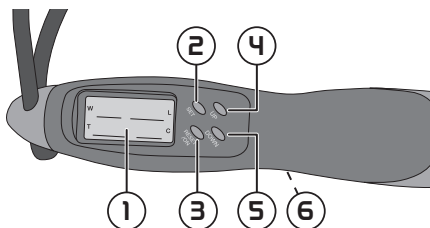
Art.no 31-8549

Please read the entire instruction manual before using the product and then save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. In the event of technical problems or other queries, please contact our Customer Services.

Safety

- Keep the product away from all kinds of liquids and fire.
- Make sure that the battery cover is properly screwed on.
- Never throw the skipping rope onto the ground.
- Replace the battery when the display begins to fade.
- This product is not intended to be used for medical purposes.
- In cases of persistent pain or other problems, discontinue use immediately and consult a doctor.

Product description



1. Display (W=Weight, T=Time, L=Laps, C=Calories)
2. [SET] Sets the weight and time
3. [RESET/ON] Resets/switches on
4. [UP] Adjust upwards
5. [DOWN] Adjust downwards
6. Battery cover

Operating instructions

Enter the weight of the user (max 110 kg, min 20 kg)

1. Press [RESET/ON]. The default weight, 50 kg is shown.
2. Press [SET] and the weight field, "W" will start to flash.
3. Use [UP] or [DOWN] to set the weight and confirm by pressing [SET].
4. The "T" field will start to flash for setting the exercise time.

Specifications

Battery	1 × CR2032 (included)
Weight	157 g
Handle length	17.5 cm
Handle diameter	2.6 cm
Rope length	290 cm

Set the exercise time (max 60 minutes)

1. When the "T" field flashes, press [UP] or [DOWN] to set the desired exercise time. Confirm with [SET].
2. A peep sound is emitted when the set exercise time has elapsed and the counting stops.

Start skipping

1. The exercise timekeeping begins as soon as you begin skipping.
2. The skip counting begins after 6 skips.
3. The calorie burn appears about 2–3 seconds after you have finished skipping.
4. Press [RESET/ON] to reset the readings to zero. You then have to enter your details again. 50 kg is the default weight setting.
5. The skipping rope switches off automatically after 8 minutes of disuse. Press [RESET/ON] to start.

Care and maintenance

Clean the skipping rope using a lightly moistened cloth. Use only mild cleaning agents, never solvents or corrosive chemicals.

Battery

The electronics of the skipping rope are powered by 1 × CR2032 battery (included). The battery is changed as follows:

1. Undo the retaining screw on the back of the handle and remove the battery cover.
2. Remove the old battery and insert a new one. Make sure that the positive (+) terminal is facing upwards, towards you.
3. Refit the battery cover and tighten the screw.

Disposal

This product should be disposed of in accordance with local regulations. If you are unsure how to proceed, contact your local council.

Hopprep med räknare

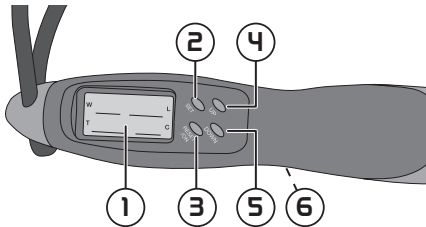
Art.nr 31-8549

Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst.

Säkerhet

- Håll undan produkten från alla slags vätskor och eld.
- Kontrollera att batteriluckan är ordentligt fastskruvad.
- Kasta aldrig hopprepet på marken.
- Byt batteri när siffrorna i displayen börjar synas svagt.
- Produkten är inte avsedd för medicinsk användning.
- Vid bestående smärta eller andra problem, avbryt användningen och konsultera en läkare.

Produktbeskrivning



1. Display (W=vikt, T=tid, L=antal hopp, C=kalorier)
2. [SET] Ställa in vikt och tid
3. [RESET/ON] Återställa/slå på
4. [UP] Justera uppåt
5. [DOWN] Justera nedåt
6. Batterilucka

Användning

Ställa in vikt (max 110 kg, min. 20 kg)

1. Tryck på [RESET/ON]. Standardvärdet 50 kg visas.
2. Tryck på [SET] och "W"-fältet börjar blinka.
3. Justera med [UP] eller [DOWN] för att ställa in vikt och bekräfta med [SET].
4. "T"-fältet börjar blinka för inställning av tid på träningen.

Ställa in tid på träningen (max 60 min)

1. När "T"-fältet blinkar, tryck på [UP] eller [DOWN] för att ställa in önskad tid på träningen. Bekräfta med [SET].
2. Ett pip ljud hörs när du har uppnått tiden och räkningen avslutas.

Börja träna (hoppa)

1. Tidtagningen startar automatiskt när du börjar hoppa.
2. Hoppträningen startar efter 6 hopp.
3. Kaloriförbränningen visas ca 2–3 sek efter du har slutat hoppa.
4. Tryck på [RESET/ON] för att nollställa. Du måste ställa in dina uppgifter igen. 50 kg är standardinställning.
5. Hopprepet stängs av automatiskt efter 8 min när det inte används. Tryck på [RESET/ON] för att starta.

Skötsel och underhåll

Rengör hopprepet med en lätt fuktad trasa. Använd ett mildt rengöringsmedel, aldrig lösningsmedel eller frätande kemikalier.

Batteri

Hopprepets funktioner drivs av 1 × CR2032-batteri (ingår). Om du behöver byta batteriet, gör så här:

1. Lossa låsskruven på handtagets baksida och öppna batteriluckan.
2. Ta ur det gamla batteriet och sätt i ett nytt. Se till att batteriets positiva sida (+) vänds uppåt, mot dig.
3. Sätt tillbaka batteriluckan och dra åt låsskruven.

Avfallshantering

När du ska göra dig av med produkten ska detta ske enligt lokala föreskrifter. Är du osäker på hur du ska gå tillväga, kontakta din kommun.

Specifikationer

Batteri	1 × CR2032 (ingår)
Vikt	157 g
Längd handtag	17,5 cm
Diam. handtag	2,6 cm
Längd hopprep	290 cm

Hoppetau med teller

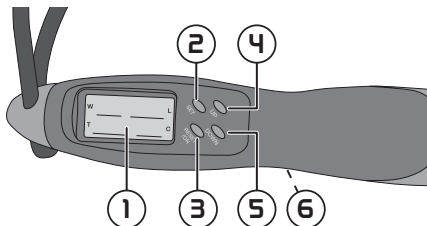
Art.nr. 31-8549

Les brukerveiledningen grundig før produktet tas i bruk og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. feil i tekst og bilde, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

Sikkerhet

- Produktet må holdes unna ekstrem varme og fuktighet.
- Kontroller at batterilokket er godt festet.
- Ikke sleng tauet på bakken.
- Skift batterier når tallene i displayet begynner å bli svake.
- Produktet er ikke beregnet til bruk innen medisinsk behandling.
- Ved vedvarende smerte eller andre problemer, må hoppingen avbrytes og lege kontaktes.

Produktbeskrivelse



1. Display (W=vekt, T=tid, L=antall hopp, C=kalorier)
2. [SET] Still inn vekt og tid
3. [RESET/ON] Tilbakestille/slå på
4. [UP] Justere oppover
5. [DOWN] Justere nedover
6. Batterilokk

Bruk

Stille inn vekt (maks 110 kg, min. 20 kg)

1. Trykk på [RESET/ON]. Standardverdi på 50 kg vises.
2. Trykk på [SET] og «W»-feltet begynner å blinke.
3. Juster med [UP] og [DOWN] for å stille inn vekten, og bekrefte med [SET].
4. «T»-feltet begynner å blinke for innstilling av tiden på treningsøkten.

Spesifikasjoner

Batteri	1 x CR2032 (medfølger)
Vekt	157 g
Lengde håndtak	17,5 cm
Diameter håndtak	2,6 cm
Lengde tau	290 cm

Still inn tid på treningsøkt (maks. 60 min)

1. Når «T»-feltet blinker, trykk på [UP] eller [DOWN] for å stille inn ønsket treningstid. Bekreft med [SET].
2. Når du har trent det ønskede tidsintervallet vil du bli varslet av en pipelyd.

Start hoppingen

1. Tidsregningen starter automatisk når du starter hoppingen.
2. Tellingen av hopp starter etter 6 hopp.
3. Kolorforbrenningen vises ca. 2-3 sekunder etter at du har sluttet å hoppe.
4. Trykk [RESET/ON] for å nullstille. Du må da stille inn ønsket funksjon igjen. 50 kg er standardinnstilling.
5. Hoppetauet skrus automatisk av etter 8 min (hvis det ikke er i bruk). Trykk [RESET/ON] for å starte det igjen.

Stell og vedlikehold

Rengjør hoppetauet med en lett fuktet klut. Bruk et mildt rengjøringsmiddel, aldri løsningsmidler eller etsende kjemikalier.

Batteri

Hoppetauets funksjoner drives med 1 x CR2032-batteri (medfølger). Batteriet skiftes slik:

1. Løsne på låseskruen på håndtakets bakside og batterilokket kan åpnes.
2. Ta ut det gamle batteriet og sett i et nytt. Pass på at plussmarkeringen på batteriet vender oppover mot deg.
3. Sett på plass batterilokket igjen og dra til låseskruen.

Avfallshåndtering

Når produktet skal kasseres, må det skje i henhold til lokale forskrifter. Hvis du er usikker, ta kontakt med lokale myndigheter.

Hyppynaru, jossa laskuri

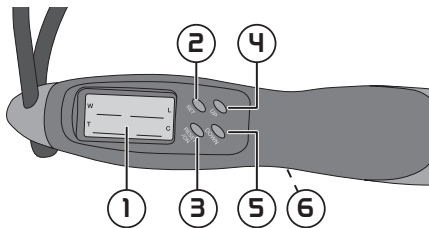
Tuotenumro 31-8549

Lue käyttöohje ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä se tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos tuotteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

Turvallisuus

- Älä altista laitetta nesteille tai tullelle.
- Varmista, että paristolokero on kunnolla kiinni.
- Älä heitä hyppynaru maahan.
- Vaihda paristo, kun näytön numerot eivät näy selvästi.
- Laite ei sovellu lääketieteelliseen käyttöön.
- Jos käyttö aiheuttaa kipua tai muita ongelmia, lopeta käyttö ja ota yhteys lääkäriin.

Tuotekuvaus



1. Näyttö (W=paino, T=aika, L=hypyt, C=kalorit)
2. [SET] Painon ja harjoitusajan asettaminen
3. [RESET/ON] Asetusten palauttaminen / käynnistäminen
4. [UP] Siirtyminen ylöspäin
5. [DOWN] Siirtyminen alaspäin
6. Paristolokero

Käyttö

Painon asettaminen (20–110 kg)

1. Paina [RESET/ON]. Tehdasasetuksena on 50 kg.
2. Paina [SET], niin painon asettamisen kohta "W" alkaa vilkkua.
3. Säädä paino painamalla [UP] tai [DOWN]. Vahvista painamalla [SET].
4. Kohta "T" alkaa vilkkua harjoitusajan asettamista varten.

Aseta harjoitusaika (enintään 60 minuuttia)

1. Kun kohta "T" vilkkuu, aseta harjoitusaika painamalla [UP] tai [DOWN]. Vahvista painamalla [SET].
2. Hyppynarusta kuuluu harjoitusajan laskeminen loppuu.

Harjoittelun aloittaminen (hyppääminen)

1. Ajanotto alkaa automaattisesti, kun aloitat hyppäämisen.
2. Hyppyjen laskeminen alkaa kuuden hypyn jälkeen.
3. Kalorien kulutus näkyy 2–3 sekunnin kuluttua, kun lopetat hyppäämisen.
4. Tyhjennä arvot painamalla [RESET/ON]. Tiedot tulee syöttää uudelleen arvojen tyhjentämisen jälkeen. Tehdasasetuksena on 50 kg.
5. Hyppynaru sammuu automaattisesti, kun se on 8 minuuttia käyttämättä. Käynnistä hyppynaru painamalla [RESET/ON].

Huolto ja puhdistaminen

Puhdista hyppynaru kevyesti kostutetulla liinalla. Käytä mietoa puhdistusainetta. Älä käytä liuotusaineita tai syövyttäviä kemikaaleja.

Paristo

Hyppynaru toimii mukana tulevalla CR2032-paristolla. Vaihda paristo seuraavalla tavalla:

1. Irrota kahvan takana oleva lukitusruuvi ja avaa paristolokero.
2. Poista vanha paristo ja aseta tilalle uusi. Varmista, että pariston plusnapa (+) osoittaa ylöspäin.
3. Laita paristolokeron luukku paikalleen ja ruuvaa lukitusruuvi kiinni.

Kierrätys

Kierrätä tuote asianmukaisesti, kun poistat sen käytöstä. Tarkempia kierrätysohjeita saat kuntasi jäteneuvonnasta.

Tekniset tiedot

Paristo	1 × CR2032 (sisältyy)
Paino	157 g
Kahvan pituus	17,5 cm
Kahvan halkaisija	2,6 cm
Hyppynarun pituus	290 cm

Springseil mit Sprungzähler

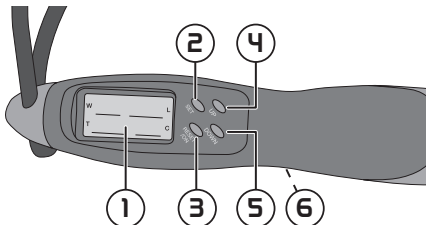
Art.Nr. 31-8549

Vor Inbetriebnahme die komplette Bedienungsanleitung durchlesen und aufbewahren. Irrtümer, Abweichungen und Änderungen behalten wir uns vor. Bei technischen Problemen oder anderen Fragen freut sich unser Kundenservice über eine Kontaktaufnahme.

Sicherheit

- Das Produkt von allen Arten von Flüssigkeiten sowie von Feuer fernhalten.
- Sicherstellen, dass die Batterieabdeckung ordentlich festgeschraubt ist.
- Das Produkt nie auf den Boden werfen.
- Wenn die Ziffern auf dem Display schwächer angezeigt werden, die Batterien wechseln.
- Das Produkt ist nicht für die medizinische Anwendung vorgesehen.
- Bei bestehenden Schmerzen oder anderen Problemen die Anwendung abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

Produktbeschreibung



1. Display (W=Gewicht, T=Zeit, L=Runden, C=Kalorien)
2. [SET] Einstellung von Gewicht und Trainingsdauer
3. [RESET/ON] Zurücksetzen/Einschalten
4. [UP] Nach oben verstellen
5. [DOWN] Nach unten verstellen
6. Batterieabdeckung

Gebrauch

Einstellung des Gewichts (min. 20 kg, max. 110 kg)

1. Auf [RESET/ON] drücken. Der Standardwert 50 kg wird angezeigt.
2. Auf [SET] drücken und das Gewichtsfeld „W“ fängt an zu blinken.
3. Mit [UP] oder [DOWN] das Gewicht einstellen und mit [SET] bestätigen.
4. Das Feld „T“ beginnt für die Einstellung der Trainingsdauer zu blinken.

Technische Daten

Batterien	1 × CR2032 (inklusive)
Gewicht	157 g
Grifflänge	17,5 cm
Griffdurchmesser	2,6 cm
Springseillänge	290 cm

Die Trainingsdauer einstellen (max. 60 min)

1. Wenn das „T“-Feld blinkt auf [UP] oder [DOWN] drücken um die gewünschte Trainingsdauer einzustellen. Mit [SET] bestätigen.
2. Ein Piepen zeigt an, wenn die voreingestellte Zeitspanne abgelaufen ist und das Training wird abgeschlossen.

Mit dem Training beginnen (Sprünge)

1. Die Zeitmessung beginnt automatisch, sobald mit dem Springen angefangen wird.
2. Der Sprungzähler startet nach 6 Sprüngen.
3. Der Kalorienverbrauch wird 2–3 Sekunden nach dem abgeschlossenen Training angezeigt.
4. Zum Zurücksetzen auf [RESET/ON] drücken. Danach müssen die Einstellungen erneut eingegeben werden. 50 kg ist die Standardeinstellung.
5. Das Produkt schaltet sich bei Nichtbenutzung automatisch nach 8 min ab. Zum Starten auf [RESET/ON] drücken.

Pflege und Wartung

Das Springseil mit einem leicht feuchten Tuch reinigen. Ein sanftes Reinigungsmittel verwenden, keine scharfen Chemikalien oder Reinigungslösungen.

Batterie

Betrieb der Funktionen über 1 × CR2032-Batterie (inklusive). Batteriewechsel wie folgend angegeben durchführen:

1. Die Feststellschraube an der Rückseite des Griffs lösen und die Batterieabdeckung öffnen.
2. Die alte Batterie herausnehmen und die neue einsetzen. Sicherstellen, dass die positive Seite (+) nach oben zeigt.
3. Die Batterieabdeckung wieder anbringen und die Schraube anziehen.

Hinweise zur Entsorgung

Bitte das Produkt entsprechend den lokalen Bestimmungen entsorgen. Weitere Informationen sind von der Gemeinde oder den kommunalen Entsorgungsbetrieben erhältlich.

