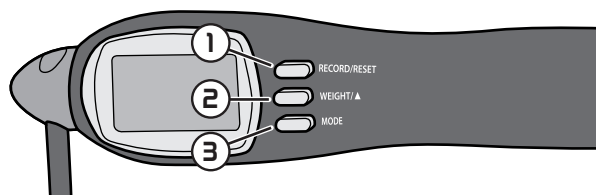


# Skipping Rope with Counter

Art.no 31-5556

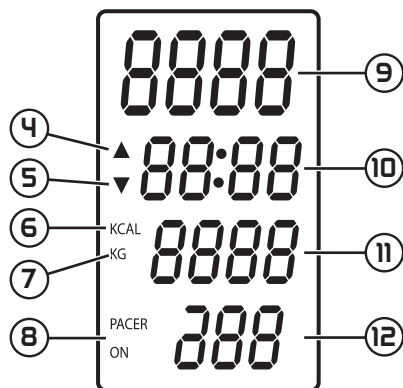
Please read the entire instruction manual before using the product and save it for future reference. We reserve the right for any errors in text or images and any necessary changes made to technical data. If you have any questions regarding technical problems please contact our Customer Services.

## Buttons and functions



1. [RECORD/RESET] Save records, reset to zero
2. [WEIGHT/▲] Weight setting and other parameter settings
3. [MODE] Select function: skip counter, timer, calorie counter, audio pacer

## Display



4. Timer setting higher
5. Timer setting lower
6. "KCAL" calorie burn
7. "KG" weight
8. "PACER ON" Indicates that the audio pacer is activated
9. Skip counter
10. Exercise time
11. Weight or calorie burn
12. Skipping rate

## Operating instructions

### Body weight

First you need to enter your body weight in order to get an approximate calculation of the number of calories you burn whilst exercising.

1. Press [WEIGHT/▲] if the skipping rope is switched off, or if it is switched on, press [MODE] until none of the display rows flashes (no setting is in progress).
2. Press [WEIGHT/▲], "25" or a previously entered weight setting will appear on the display.
3. Press or hold in [WEIGHT/▲] to enter your body weight. When the weight setting stops flashing, it has been saved.

### Functions

#### Skip counter

1. Press [MODE] until the upper line of the display flashes.
2. Press [RECORD/RESET] to reset the counter to zero.
3. Start skipping. The counter will record how many times you skip.

#### Decide how many skips you want to do

1. Press [MODE] until the upper line of the display flashes.
2. While the upper line of the display is flashing, press and hold [WEIGHT/▲] to enter the number of times you wish to skip. 0-9999 in increments of 50 skips.
3. Start skipping and the counter will count down your skips. When you have reached zero, the upper line of the display will flash and the skipping rope will emit an audible signal for 30 seconds. The time elapsed during skipping appears on the second line of the display and the numbers of calories burned appears on the third line.

#### Timekeeping

1. Press [MODE] until the second line of the display flashes.
2. Press [RECORD/RESET] to reset the clock to zero.
3. Start skipping; the clock will keep the time.

#### Decide how long you wish to skip for

1. Press [MODE] until the second line of the display flashes.
2. While the second line of the display is flashing, press or hold [WEIGHT/▲] to enter the length of time you wish to skip for. 0-99 minutes.
3. Start skipping and the counter will count down the set time. When you have reached zero, the second line of the display will flash and the skipping rope will emit an audible signal for 30 seconds. The number of skips you have completed appears on the upper line of the display and the numbers of calories burned appears on the third line.

#### Calorie burn counter

1. Press [MODE] until the third line of the display flashes.
2. Press [WEIGHT/▲] to clear the display.
3. Start skipping, the display will show the calorie burn.

### Count down the calories

1. Press [MODE] until the third line of the display flashes.
2. While the upper line of the display is flashing, press and hold [WEIGHT/▲] to enter the number of calories (0-9999) you wish to burn.
3. Start skipping. When the set calorie count has reached zero, the third line of the display will flash and the skipping rope will emit an audible signal for 30 seconds. The number of skips you have completed appears on the upper line of the display and the time appears on the second line.

### Audio skip pacer

1. Press [MODE] until the fourth line of the display flashes and the skipping rope emits an audible signal.
2. Press [WEIGHT/▲] to select a tempo: 60, 80, 96, 120, 160, 192, 240 or 320 signals/minute.
3. Start skipping; the audio signal will keep the set pace.

### Checking your record

You can check your best results by pressing [RECORD/RESET] when you are not skipping and none of the lines on the display is flashing. Hold in [RECORD/RESET] to clear the record.

## Care and maintenance

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

## Battery

The skipping rope display is powered by a LR44 battery. If you need replace the battery, do so in the following way:



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 authority.

## Specifications

Battery 1 x LR44

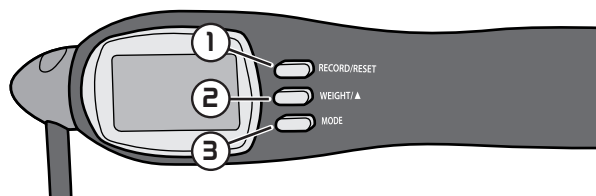


# Hopprep med räknare

Art.nr 31-5556

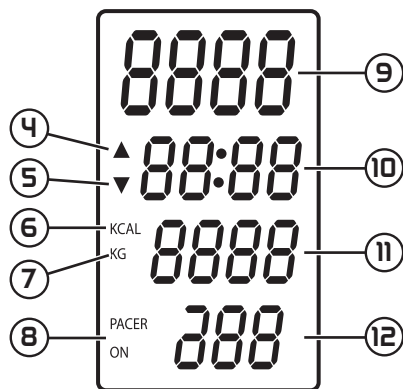
Läs igenom hela bruksanvisningen före användning och spara den sedan för framtida bruk. Vi reserverar oss för ev. text- och bildfel samt ändringar av tekniska data. Vid tekniska problem eller andra frågor, kontakta vår kundtjänst.

## Knappar och funktioner



1. [RECORD/RESET] Spara rekord, nollställ
2. [WEIGHT/▲] Viktinställning och övrig inställning av parametrar
3. [MODE] Välj funktion: hoppräknare, timer, kaloriräknare, ljudsignal

## Display



4. Timer uppåt
5. Timer nedåt
6. "KCAL" Kilokalorier
7. "KG" Kilo
8. "PACER ON" Indikerar att ljudsignalen är påslagen
9. Hoppräknare
10. Träningstid
11. Vikt eller kaloriförbränning
12. Hopp tempo

## Användning Kroppsvikt

Ange din kroppsvikt innan du börjar använda hopprepet för att ungefärlig kaloriförbränning ska kunna beräknas.

1. Tryck [WEIGHT/▲] när hopprepet är avslaget, eller, om det är påslaget, tryck [MODE] tills ingen av displayraderna blinkar (ingen inställning pågår).
2. Tryck [WEIGHT/▲], "25" eller tidigare angiven vikt blinkar i displayen.
3. Tryck eller håll in [WEIGHT/▲] för att ange din kroppsvikt. När viktangivelsen slutat blinka har den sparats.

## Funktioner Hoppräknare

1. Tryck [MODE] tills displayens övre rad blinkar.
2. Tryck [RECORD/RESET] för att nollställa räknaren.
3. Börja hoppa, räkneverket registrerar hur många hopp du gör.

## Bestäm hur många hopp du vill göra

1. Tryck [MODE] tills displayens övre rad blinkar.
2. Medan övre displayraden blinkar, tryck eller håll in [WEIGHT/▲] för att ange hur många hopp du vill utföra. 0–9999 i steg om 50 hopp.
3. Börja hoppa och räkneverket räknar ner dina hopp. När du kommit till noll blinkar displayens övre rad och hopprepet avger en ljudsignal i 30 sekunder. Tiden du hoppat visas på displayens andra rad och din kaloriförbränning visas på den tredje raden.

## Tidtagning

1. Tryck [MODE] tills displayens andra rad blinkar.
2. Tryck [RECORD/RESET] för att nollställa klockan.
3. Börja hoppa, klockan visar hur länge du hoppar.

## Bestäm hur länge du vill hoppa

1. Tryck [MODE] tills displayens andra rad blinkar.
2. Medan andra displayraden blinkar, tryck eller håll in [WEIGHT/▲] för att ange hur länge du vill hoppa. 0–99 minuter.
3. Börja hoppa och räkneverket räknar ner inställd tid. När du kommit till noll blinkar displayens andra rad och hopprepet avger en ljudsignal i 30 sekunder. Antalet hopp visas på displayens övre rad och din kaloriförbränning visas på den tredje raden.

## Kaloriräknare

1. Tryck [MODE] tills displayens tredje rad blinkar.
2. Tryck [WEIGHT/▲] för att nollställa ev. tidigare värde.
3. Börja hoppa, displayen visar din kaloriförbränning.

## Räkna ner kalorier

1. Tryck [MODE] tills displayens tredje rad blinkar.
2. Medan tredje displayraden blinkar, tryck eller håll in [WEIGHT/▲] för att ange hur många kalorienheter (0–9999) du vill räkna.
3. Börja hoppa. När inställt antal kalorienheter räknats ner blinkar displayens tredje rad och hopprepet avger en ljudsignal i 30 sekunder. Antalet hopp visas på displayens övre rad och tiden visas på andra raden.

## Ljudsignal för hopp tempo

1. Tryck [MODE] tills displayens fjärde rad blinkar och hopprepet avger en ljudsignal.
2. Tryck [WEIGHT/▲] för att välja tempo: 60, 80, 96, 120, 160, 192, 240 eller 320 signaler /minut.
3. Börja hoppa, ljudsignalen håller det inställda tempot.

## Bästa resultat

Du kan kontrollera dina bästa resultat genom att trycka [RECORD/RESET] när du inte hoppar och ingen av displayraderna blinkar. Håll in [RECORD/RESET] för att nollställa bästa resultat.

## Skötsel och underhåll

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

## Batteri

Hopprepets funktioner drivs av ett LR44-batteri. 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 x LR44

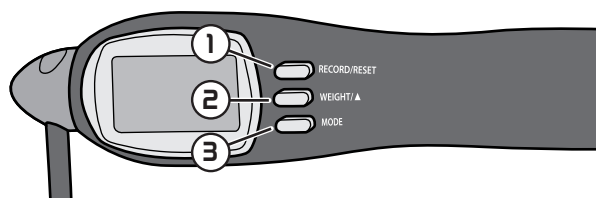


# Hoppetau med teller

Art. nr. 31-5556

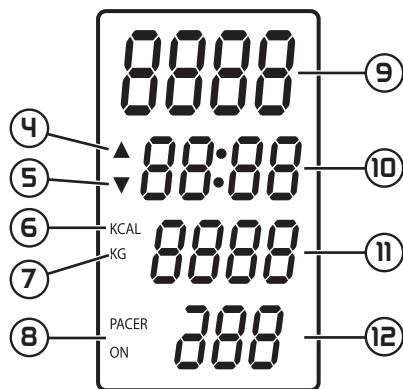
Les brukerveiledningen grundig før produktet tas i bruk og ta vare på den for framtidig bruk. Vi reserverer oss mot ev. feil i tekst og bilde, samt forandringer av tekniske data. Ved tekniske problemer eller spørsmål, ta kontakt med vårt kundesenter.

## Knapper og funksjoner



1. [RECORD/RESET] Lagre rekord, nullstille
2. [WEIGHT/▲] Vektinnstilling samt øvrige innstillinger av parametre
3. [MODE] Velg funksjon: Hoppeteller, timer, kaloriteller, lydsignal

## Display



4. Timer opp
5. Timer ned
6. «KCAL» kalorier
7. «KG» kilogram
8. «PACER ON» Indikerer at lydsignalet er slått på
9. Hoppeteller
10. Treningstid
11. Vekt eller kaloriforbrenning
12. Hoppetempo

## Bruk

### Kroppsvekt

Tast inn kroppsvekten din før start. Ut fra dette vil du kunne beregne en ca.-verdi på kaloriforbrenningen.

1. Trykk [WEIGHT/▲] når hoppetauet er skrudd av, eller trykk [MODE] til ingen av displayradene blinker (alle innstillinger er slettet), når det er skrudd på.
2. Trykk [WEIGHT/▲] og «25» eller vekt som er plottet inn tidligere, blinker i displayet.
3. Trykk på [WEIGHT/▲] eller hold den inne for å plote inn kroppsvekten din. Når tallet for vekten din har sluttet å blinke, er den lagret.

## Funksjoner

### Hoppeteller

1. Trykk [MODE] til den øvre raden på displayet blinker.
2. Trykk på [RECORD/RESET] for å nullstille telleren.
3. Start hoppingen, og telleverket registrerer hvor mange hopp du foretar.

### Bestem på forhånd hvor mange hopp du skal foreta

1. Trykk [MODE] til den øvre raden på displayet blinker.
2. Mens den øvre displayraden blinker trykkes [WEIGHT/▲] inn (eller hold den inne) for å oppgi antall hopp du ønsker å utføre. 0–9999 trinn/trykk hvorav hvert trykk tilsvarer 50 hopp.
3. Start hoppingen og telleverket teller ned hoppene. Når du har kommet til null vil displayets øvre rad blinke og hoppetauet avgir et lydsignal i 30 sekunder. Den tiden du har hoppet vises på displayets andre rad og kaloriforbrenningen vises på den tredje.

### Tidtaking

1. Trykk [MODE] til den andre raden på displayet blinker.
2. Trykk på [RECORD/RESET] for å nullstille klokken.
3. Start hoppingen og klokken viser hvor lenge du har hoppet.

### Bestem hvor lenge du ønsker å hoppe

1. Trykk [MODE] til den andre raden på displayet blinker.
2. Mens den andre displayraden blinker trykkes [WEIGHT/▲] inn (eller hold den inne) for å oppgi hvor lenge du vil hoppe. 0–99 minutter.
3. Start hoppingen og telleverket teller ned tiden. Når du har kommet til null vil displayets andre rad blinke og hoppetauet avgir et lydsignal i 30 sekunder. Antall hopp du har utført vises på displayets andre rad og kaloriforbrenningen vises på den tredje.

### Kaloriteller

1. Trykk [MODE] til den tredje raden på displayet blinker.
2. Trykk [WEIGHT/▲] for å nullstille ev. tidligere verdier.
3. Start hoppingen og displayet viser kaloriforbrenningen.

## Telle ned kalorier

1. Trykk [MODE] til den tredje raden på displayet blinker.
2. Mens den tredje displayraden blinker trykkes [WEIGHT/▲] inn (eller hold den inne) for å oppgi hvor mange kalorier (0–9999) du ønsker å telle.
3. Start hoppingen. Når innstilt antall kalorier er talt ned, blinker displayets tredje rad og hoppetauet avgir et lydsignal i 30 sekunder. Antall hopp vises på den øvre raden og tiden vises på den andre.

## Lydsignal for hoppetempo

1. Trykk [MODE] til displayets fjerde rad blinker og hoppetauet avgir et lydsignal.
2. Trykk [WEIGHT/▲] for å velge tempo: 60, 80, 96, 120, 160, 192, 240 eller 320 signaler /minutt.
3. Start hoppingen og lydsignalet holder det innstilte tempoet.

## Best mulig resultat

Du kan finne de beste resultatene ved å trykke på [RECORD/RESET] når du ikke hopper og ingen av radene i displayet blinker. Hold [RECORD/RESET] inne for å nullstille det beste resultatet.

## Stell og vedlikehold

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

## Batteri

Funksjonene på hoppetauet drives med et LR-44-batteri. Batteriet skiftes slik:



1. Løse 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. Ved usikkerhet, ta kontakt med lokale myndigheter.

## Spesifikasjoner

Batteri 1 × LR44

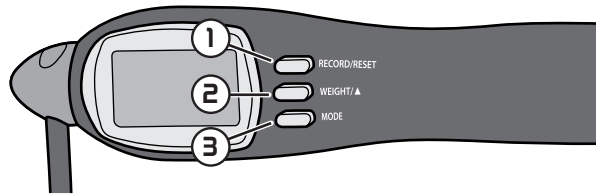


# Hyppynaru, jossa laskuri

Tuotenumero 31-5556

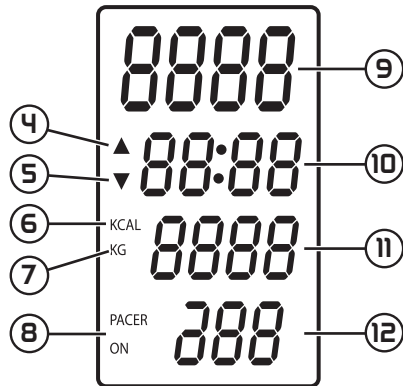
Lue käyttöohjeet ennen tuotteen käyttöönottoa ja säilytä ne tulevaa tarvetta varten. Pidätämme oikeuden teknisten tietojen muutoksiin. Emme vastaa mahdollisista teksti- tai kuvavirheistä. Jos laitteeseen tulee teknisiä ongelmia, ota yhteys myymälään tai asiakaspalveluun.

## Painikkeet ja toiminnot



1. [RECORD/RESET] Tulosten tallentaminen ja nollaaminen
2. [WEIGHT/▲] Painon ja muiden muuttujien asettaminen
3. [MODE] Toiminnon valitseminen: hyppylaskuri, ajastin, kalorilaskuri, äänimerkki

## Näyttö



4. Ajastin eteenpäin
5. Ajastin taaksepäin
6. "KCAL" kalorit
7. "KG" kilot
8. "PACER ON" Äänimerkki on käytössä
9. Hyppylaskuri
10. Hyppyaika
11. Paino tai kalorien kulutus
12. Hyppynopeus

## Käyttö

### Paino

Aseta painosi ennen kuin käytät hyppynarua, jotta kalorien kulutus voidaan laskea.

1. Paina [WEIGHT/▲], kun hyppynaru on pois päältä. Jos hyppynaru on päällä, paina [MODE], kunnes näytön rivit lakkaavat vilkkumasta.
2. Paina [WEIGHT/▲]. "25" tai aiemmin asetettu paino vilkkuu näytöllä.
3. Aseta painosi painamalla tai pitämällä pohjassa painiketta [WEIGHT/▲]. Kun painosi on tallentunut, se lakkaa vilkkumasta.

### Toiminnot

#### Hyppylaskuri

1. Paina [MODE], kunnes näytön ylin rivi vilkkuu.
2. Nollaa laskuri painamalla [RECORD/RESET].
3. Ala hyppiä. Laskuri laskee hyppysi.

#### Hyppymäärän asettaminen etukäteen

1. Paina [MODE], kunnes näytön ylin rivi vilkkuu.
2. Aseta haluamasi hyppymäärä painamalla tai pitämällä pohjassa painiketta [WEIGHT/▲]. Voit asettaa 0-9999 hyppyä 50 hypyn sarjoissa.
3. Ala hyppiä. Laskuri laskee hyppysi. Kun olet hyppinyt asettamasi määrän, näytön ylin rivi vilkkuu ja hyppynarusta kuuluu äänimerkki 30 sekunnin ajan. Hyppimiseen kulunut aika näkyy näytön toisella rivillä ja kalorien kulutus kolmannella.

#### Ajanotto

1. Paina [MODE], kunnes näytön toinen rivi vilkkuu.
2. Nollaa ajastin painamalla [RECORD/RESET].
3. Ala hyppiä. Ajastin näyttää, kuinka pitkään hypit.

#### Hyppimisajan asettaminen etukäteen

1. Paina [MODE], kunnes näytön toinen rivi vilkkuu.
2. Aseta haluamasi hyppymäärä painamalla tai pitämällä pohjassa painiketta [WEIGHT/▲]. Voit asettaa ajaksi 0-99 minuuttia.
3. Ala hyppiä. Laskuri ottaa aikaa asetuksen mukaan. Kun olet hyppinyt asettamasi ajan, näytön toinen rivi vilkkuu ja hyppynarusta kuuluu äänimerkki 30 sekunnin ajan. Hyppyjen määrä näkyy näytön ensimmäisellä rivillä ja kalorien kulutus kolmannella.

#### Kalorilaskuri

1. Paina [MODE], kunnes näytön kolmas rivi vilkkuu.
2. Nollaa aiemmat lukemat painamalla [WEIGHT/▲].
3. Ala hyppiä. Kalorien kulutus näkyy näytöllä.

#### Kalorien asettaminen etukäteen

1. Paina [MODE], kunnes näytön kolmas rivi vilkkuu.
2. Aseta haluamasi kalorimäärä (0-9999) painamalla tai pitämällä pohjassa painiketta [WEIGHT/▲], kun näytön kolmas rivi vilkkuu.
3. Ala hyppiä. Kun olet kuluttanut asettamasi kalorimäärän, näytön kolmas rivi vilkkuu ja hyppynarusta kuuluu äänimerkki 30 sekunnin ajan. Hyppyjen määrä näkyy näytön ensimmäisellä rivillä ja kulunut aika toisella.

#### Hyppynopeuden äänimerkki

1. Paina [MODE], kunnes näytön neljäs rivi vilkkuu ja hyppynarusta kuuluu äänimerkki.
2. Valitse nopeus painamalla [WEIGHT/▲]: 60, 80, 96, 120, 160, 192, 240 tai 320 äänimerkkiä minuutissa.
3. Ala hyppiä. Äänimerkit pitävät sinut tahdissa.

#### Paras tulos

Tarkista paras tuloksesi painamalla [RECORD/RESET], kun et hypi eikä mikään näytön riveistä vilku. Nollaa paras tuloksesi pitämällä pohjassa painiketta [RECORD/RESET].

## Huolto ja puhdistus

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

## Paristo

Hyppynaru toimii LR-44-paristolla. Jos paristo tarvitsee vaihtaa, toimi seuraavasti:



1. Irrota kahvan takaosan lukitusruuvi ja avaa paristolokeron kansi.
2. Poista vanha paristo ja aseta tilalle uusi. Varmista, että pariston (+)-puoli osoittaa ylöspäin itseäsi kohti.
3. Aseta paristolokeron kansi paikalleen ja kiristä lukitusruuvi.

## Kierrättäminen

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

## Tekniset tiedot

Paristo 1 x LR44



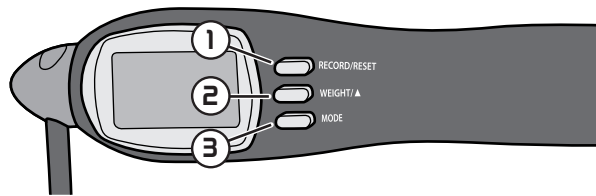


# Springseil mit Sprungzähler

Art.Nr. 31-5556

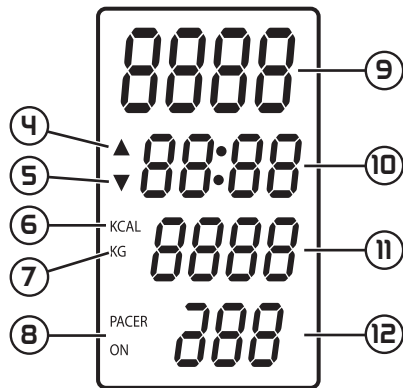
Vor Inbetriebnahme die komplette Bedienungsanleitung durchlesen und aufbewahren. Irrtümer, Abweichungen und Änderungen behalten wir uns vor. Bei technischen Problemen oder anderen Fragen freut sich unser Kundenservice über eine Kontaktaufnahme.

## Tasten und Funktionen



1. [RECORD/RESET] Rekord speichern, zurücksetzen
2. [WEIGHT/▲] Einstellung von Gewicht und anderen Parametern.
3. [MODE] Funktion wählen: Sprungzähler, Timer, Kalorienzähler, Tonsignal

## Display



4. Timer aufwärts
5. Timer abwärts
6. „KCAL“ Kalorien
7. „Kg“ Gewicht
8. „PACER ON“ Zeigt an, dass das Tonsignal angeschaltet ist
9. Sprungzähler
10. Trainingszeit
11. Gewicht oder Kalorienverbrauch
12. Sprungtempo

## Gebrauch Körpergewicht

Körpergewicht vor dem ersten Gebrauch angeben, um den ungefähren Kalorienverbrauch berechnen zu können.

1. Bei abgeschaltetem Springseil auf [WEIGHT/▲] drücken, bei angeschaltetem auf [MODE] drücken bis keine Zeile auf dem Display blinkt (es wird keine Einstellung wird bearbeitet).
2. Auf [WEIGHT/▲] drücken, „25“ oder bereits eingetragenes Körpergewicht blinkt auf dem Display.
3. Auf [WEIGHT/▲] drücken um das aktuelle Körpergewicht anzugeben. Wenn die Gewichtseingabe fertig ist, blinkt das gespeicherte Gewicht.

## Funktionen Sprungzähler

1. Auf [MODE] drücken bis die obere Zeile auf dem Display blinkt.
2. Auf [RECORD/RESET] um den Zähler zurückzusetzen.
3. Loslegen und springen, der Zähler registriert die Anzahl Sprünge.

## Anzahl Sprünge festlegen

1. Auf [MODE] drücken bis die obere Zeile auf dem Display blinkt.
2. Während die obere Zeile blinkt, auf [WEIGHT/▲] drücken um die Anzahl Sprünge festzulegen. 0–9999 in Stufen von 50 Sprüngen.
3. Sobald man anfängt zu springen, zählt der Zähler die Sprünge herunter. Bei Null blinkt die obere Displayzeile und ein Tonsignal erklingt 30 Sekunden lang. Die Trainingszeit wird in der zweiten Displayzeile angezeigt, der Kalorienverbrauch in der dritten.

## Zeitmessung

1. Auf [MODE] drücken, bis die zweite Zeile auf dem Display blinkt.
2. Auf [RECORD/RESET] drücken, um die Uhr zurückzusetzen.
3. Sobald man anfängt zu springen, zeigt die Uhr die Dauer des Trainings an.

## Trainingszeit festlegen

1. Auf [MODE] drücken bis die zweite Zeile auf dem Display blinkt.
2. Während die zweite Zeile blinkt, auf [WEIGHT/▲] drücken um die Zeitspanne festzulegen. 0–99 Minuten.
3. Sobald man anfängt zu springen, zählt der Zähler die Trainingszeit herunter. Bei Null blinkt die zweite Displayzeile und ein Tonsignal erklingt 30 Sekunden lang. Die Anzahl Sprünge wird in der zweiten Displayzeile angezeigt, der Kalorienverbrauch in der dritten.

## Kalorienzähler

1. Auf [MODE] drücken bis die dritte Zeile auf dem Display blinkt.
2. Auf [WEIGHT/▲] drücken um evt. frühere Werte zurückzusetzen.
3. Sobald man anfängt zu springen, zeigt das Display den Kalorienverbrauch an.

## Kalorien herunterzählen

1. Auf [MODE] drücken bis die dritte Zeile auf dem Display blinkt.
2. Während die dritte Displayzeile blinkt, auf [WEIGHT/▲] drücken um festzulegen, wieviele Kalorien (0–9999) verbrannt werden sollen.
3. Mit dem Springen anfangen. Bei Null blinkt die dritte Displayzeile und ein Tonsignal erklingt 30 Sekunden lang. Die Anzahl Sprünge wird in der oberen Displayzeile angezeigt, die Trainingszeit in der zweiten.

## Tonsignal für Springtempo

1. Auf [MODE] drücken bis die vierte Zeile auf dem Display blinkt und das Springseil ein Tonsignal erklingt.
2. Auf [WEIGHT/▲] drücken um das Tempo zu wählen: 60, 80, 96, 120, 160, 192, 240 oder 320 Signale pro Minute.
3. Mit dem Springen anfangen. Das Tonsignal gibt das eingestellte Tempo vor.

## Rekord

Zur Kontrolle des Rekordes auf [RECORD/RESET] drücken, wenn nicht gesprungen wird und keine der Displayzeilen blinkt. Auf [RECORD/RESET] drücken um die besten Ergebnisse zurückzusetzen.

## Pflege und Wartung

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

## Batterie

Die Funktionen des Springseils werden durch eine LR-44 Batterie betrieben. 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.

## Technische Daten

Batterie 1 × LR44

