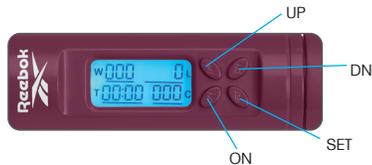


## User Instruction Manual

W	T	L	C
(weight: 20-110kg)	(time: 1-60min)	(loop: 0-9999)	(calories: 0-999)



## Buttons

- ON:** Press to turn on. Hold it for 3 sec. to turn off.  
**UP:** Increase W value by 1kg, T value by 30s, and L value by 50L.  
 Press and hold the UP button to increase and decrease faster.  
**DN:** Decrease W value by 1kg, T value by 30s, and L value by 50L.  
 Press and hold the UP button to increase and decrease faster.

- Press the ON-button to turn on, the product will emit a "beep" sound. Hold the ON-button for 3 seconds to turn off.
- After turning on, press SET-button to enter bodyweight-setting; bodyweight value will flash. Press UP/DN-button to change the bodyweight. Default weight is set at 110.2 lb./50 kg (min: 44.1 lb./20 kg - max: 242.5 lb./110 kg).
- Press SET-button again to confirm bodyweight and enter Countdown Timer setting, its value will flash. Press the UP/DN-button to change the Loop. (min:1 - max:110)
- Press SET-button once more to confirm Loop and exit settings mode.
- When either the Countdown Timer or the Loop reaches the end the alarm will sound off for 5 secs.
- The jump rope will turn off automatically if no activity (pressing the buttons or jumping rope) has been registered for 5 minutes.
- After the Countdown Timer or Loop has ended press the ON-button to reset and continue counting.
- If no jumping has been registered for 1 second, the Loop will stop counting and will start again if jumping continues.
- The backlight will be on when the rope is turned on and will be kept on when pausing or at the end of the session. If there has been no activity for 12 secs, the backlight will turn off automatically.
- Settings mode cannot be set when the device is counting. Likewise, the rope cannot count when in settings mode.

## Guide d'utilisation

W	T	L	C
(Capacité pondérale : 20 à 110 kg [44, à 242,5 lb])	(Durée : 1 à 60 min)	(Boucles : 0 à 9999)	(Calories : 0 à 999)

## Boutons

- ON :** Appuyer pour allumer la corde. Maintenir enfoncé pendant 3 secondes pour éteindre la corde.  
**SET :** Changer le mode actuel. Maintenir enfoncé pendant 3 secondes pour activer/désactiver le rétroéclairage.  
**UP :** Augmenter la valeur de 1. Maintenir enfoncé pour augmenter la valeur par tranches de 10.  
**DN :** Diminuer la valeur de 1. Maintenir enfoncé pour diminuer la valeur par tranches de 10.

- Appuyer sur le bouton ON pour allumer la corde; celle-ci émettra un signal sonore. Maintenir le bouton ON enfoncé pendant 3 secondes pour éteindre la corde.
- Après la mise en marche, appuyer sur le bouton SET pour accéder au réglage du poids corporel; la valeur clignotera. Appuyer sur les boutons UP et DN pour modifier le poids corporel. Le poids par défaut est fixé à 50 kg (110,2 lb) (capacité pondérale : 20 à 110 kg [44,1 à 242,5 lb]).
- Appuyer de nouveau sur le bouton SET pour confirmer le poids et passer au réglage du compte à rebours; la valeur clignotera. Appuyer sur les boutons UP et DN pour modifier le compteur de répétitions (1 à 110).
- Appuyer de nouveau sur le bouton SET pour confirmer le compteur de répétitions et quitter le mode de réglages.
- Lorsque le compte à rebours ou le compteur de répétitions arrive à la fin, une alarme retentit pendant 5 secondes.
- La corde à sauter s'éteint automatiquement après 5 minutes si aucune activité (appuyer sur les boutons ou sauter à la corde) n'est enregistrée.
- À la fin du compte à rebours ou du compteur de répétitions, appuyer sur le bouton ON pour réinitialiser et poursuivre le comptage.
- Le compteur de répétitions arrête de compter si aucun saut n'est enregistré pendant 1 seconde et recommence à la reprise des sauts.
- Le rétroéclairage est activé lorsque la corde est mise en marche et reste activé lors des pauses ou à la fin de la séance. S'il n'y a aucune activité pendant 12 secondes, le rétroéclairage se désactive automatiquement.
- Il est impossible de définir les réglages lorsque la corde est en train de compter. De même, la corde ne peut pas compter lorsqu'elle est en mode réglages.



## Rope Assembly

- Thread the rope through one of the holes.
- Thread the rope through the other hole from the other side and pull tight.

## Assemblage de la corde

- Passer la corde dans l'un des trous.
- Passer la corde dans l'autre trou depuis l'autre côté et tirer fermement.



The product operates with 1 included 1 x 3V Lithium cell (CR2032) battery. Remove the pull tab for full function. **WARNING! KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.** This product contains a button or coin cell battery. Swallowing can cause internal chemical burns in as little as 2 hours and lead to death. If you suspect a battery was swallowed or placed inside any part of the body, seek medical attention immediately. Severe burns can occur within 2 hours of ingestion. Seek medical attention immediately, for treatment CALL 1-800-258-9017 (toll-free). **CAUTION:** The battery can explode or leak if exposed to high temperature, disassembled, shorted, recharged, or inserted incorrectly. (Do NOT mix new and used batteries). Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (ni-cad, ni-mh, etc.) batteries. Consult your doctor before performing any exercise program. ©2023 Reebok International Ltd. All rights reserved. Manufactured and distributed under license by Fit for Life LLC., 1000 S McCaslin Blvd. Suite 300, Superior, CO 80027-8693. Made in China.

Le produit fonctionne avec 1 pile 1 x 3V Lithium cell (CR2032) incluse. Retirer la languette pour un meilleur fonctionnement. **MISE EN GARDE! GARDER HORS DE LA PORTEE DES ENFANTS.** Ce produit contient une pile bouton ou bouton batterie. L'ingestion peut provoquer des brûlures chimiques en aussi peu que 2 heures et causer la mort. Si vous pensez qu'une batterie a été avalée ou placée à l'intérieur de n'importe quelle partie du corps, consultez immédiatement un médecin. Pour un traitement, COMPOSEZ le 1-800-258-9017 (numéro sans frais). **ATTENTION :** La pile peut exploser ou fuir si elle est exposée à une température élevée, démontée, court-circuitée, rechargée ou insérée incorrectement. (Ne PAS mélanger des piles neuves et usagées.) Ne pas mélanger des piles alcalines, standard (carbon/zinc) ou rechargeables (au nickel-cadmium, au nickel-métal-hydrure, etc.). Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. © 2023 Reebok International Ltd. Tous droits réservés. Fabriqué et distribué sous licence par Fit for Life LLC., 1000 S McCaslin Blvd., suite 300, Superior, CO 80027-8693. Fabriqué en Chine.

## Adjustable rope for perfect length

- Stand on the middle of the rope with one foot.
- Extend the bottom of the handles to reach armpit.

## Corde réglable pour obtenir la longueur idéale

- Se tenir debout et placer un pied au centre de la corde.
- Allonger le dessous des poignées jusqu'aux aisselles.

