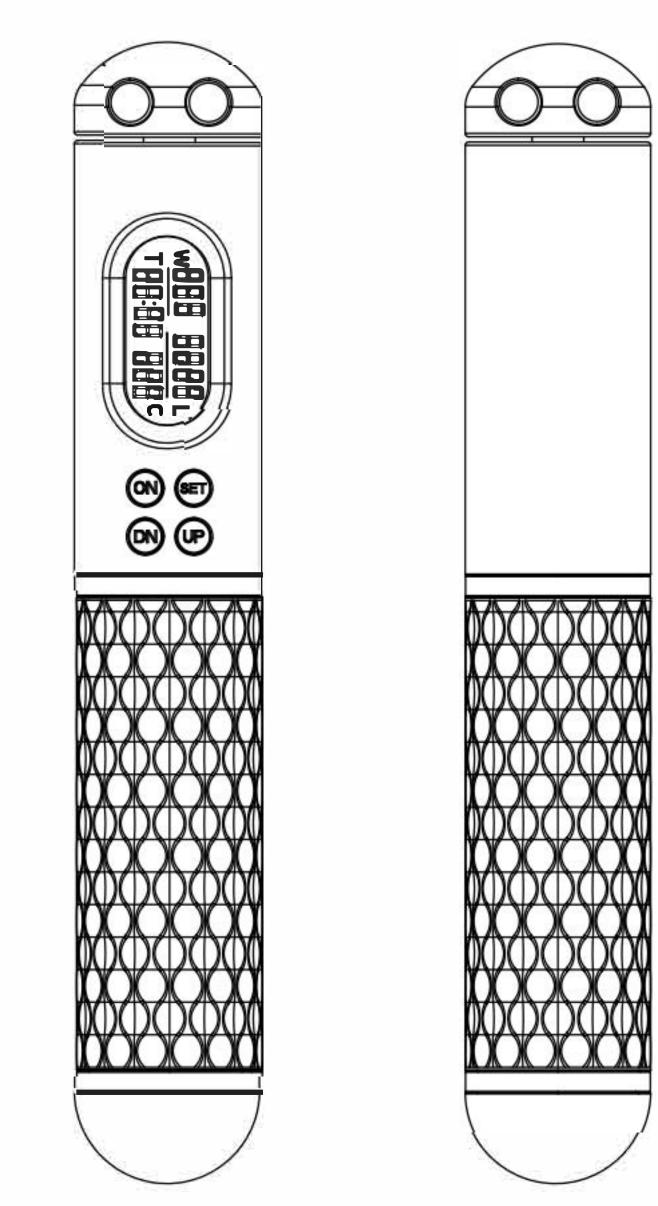
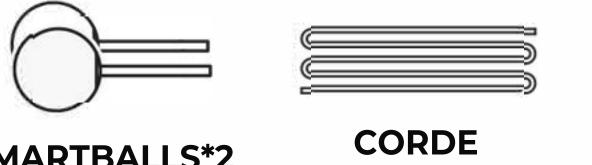
# MANUEL D'INSTRUCTION **CORDE À SAUTER - RIPCORDE**



# INCLUS **SAC DE TRANSPORT\*1**



**POIGNÉES RIPCORDE \*2** 





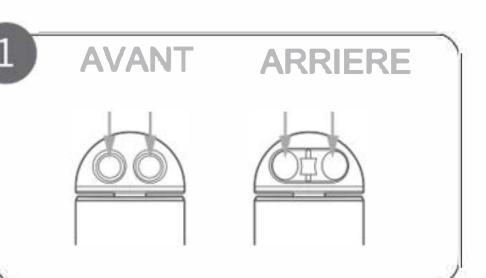
BOUCHON\*2

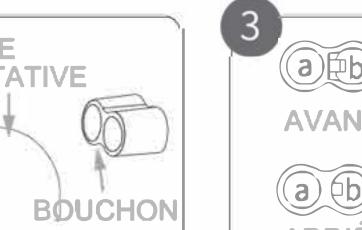




### **DE CORDE \*2**

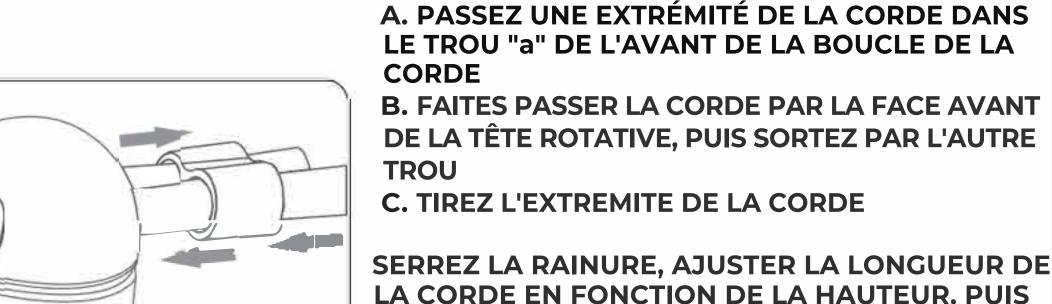
### **INSTALLATION DES CORDES**



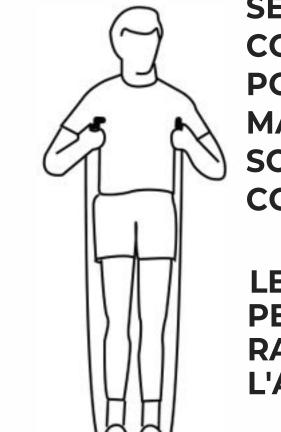


PASSER LA CORDE DANS LE TROU B À L'ARRIÈRE





**DE LA BOUCLE** 



SE TENIR DEBOUT, MARCHER SUR LE MILIEU DE LA

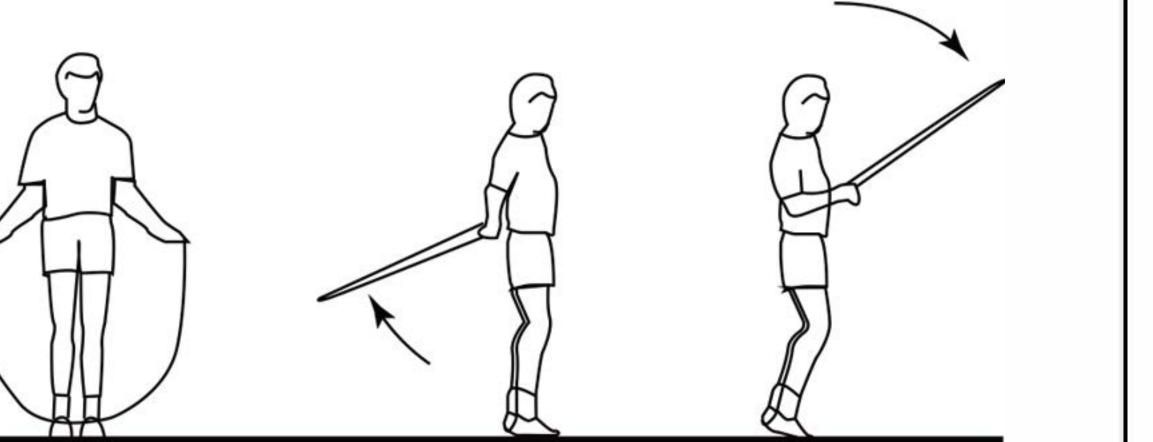
REGLER LA CORDE TRADITIONNELL

CORDE AVEC LES DEUX PIEDS JOINTS, TENIR LES POIGNÉES DE LA CORDE À SAUTER AVEC LES DEUX MAINS ET LA TIRER TOUT DROIT VERS LE HAUT, DE SORTE QUE LA POSITION OÙ ELLE EST RELIÉE À LA CORDE SOIT JUSTE À LA HAUTEUR DU COUDE LES DÉBUTANTS PEUVENT LA GARDER LONGUE, À PEU PRÈS AU NIVEAU DE LA POITRINE, ET LA RACCOURCIR PROGRESSIVEMENT EN FONCTION DE L'AMÉLIORATION DU NIVEAU.

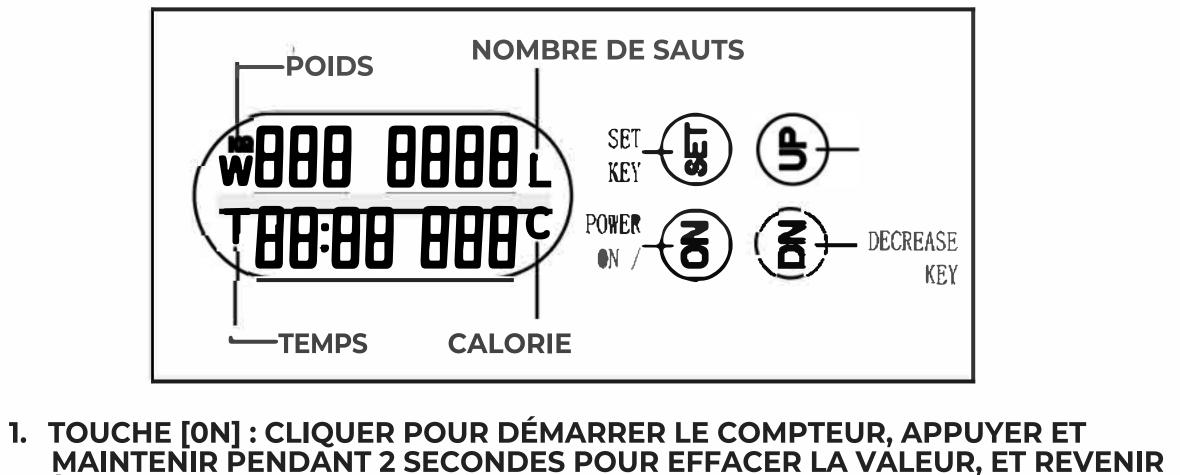
> APRÈS AVOIR AJUSTÉ LA LONGUEUR APPROPRIÉE, EST RECOMMANDÉ DE COUPER LA CORDE EN TROP.

### LA POSTURE A ADOPTER POUR SAUTER

TENEZ-VOUS DEBOUT DE FAÇON NATURELLE, LES CHEVILLES LÉGÈREMENT DÉCALÉES, LES BRAS LE LONG DU CORPS, LES AVANT-BRAS TENDUS DES DEUX CÔTÉS, LES POIGNETS SERRANT LA POIGNÉE POUR SAUTER, ET LES JAMBES LÉGÈREMENT FLÉCHIES. LORSQUE VOUS SAUTEZ, PENSEZ À ATTERIR SUR LA POINTE DES PIEDS.



## FONCTIONNEMENT DE L'ECRAN LED



- À LA VALEUR INITIALE DE LA MISE SOUS TENSION SAUF POUR LE POIDS. 2. TOUCHE [SET]: APPUYEZ LONGUEMENT PENDANT 2 SECONDES POUR ACCÉDER AU RÉGLAGE DU POIDS. PUIS APPUYEZ SUR LA TOUCHE [SET]
- LA TOUCHE [SET] POUR ACCÉDER AU RÉGLAGE DU NOMBRE DE SAUTS. 3. TOUCHE [UP] : EN ENTRANT DANS LE MODE DE RÉGLAGE, LA VALEUR AUGMENTE.
- 4. TOUCHE [DN] : LORSQUE VOUS ENTREZ DANS LE MODE DE RÉGLAGE, LA VALEUR DIMINUE.

- AFFICHAGE DU COMPTAGE (PLAGE DE COMPTAGE 0-9999).
- 2. TOUCHE [SET]: APPUYEZ LONGUEMENT PENDANT 2 SECONDES POUR POUR ACCÉDER AU RÉGLAGE DU TEMPS, PUIS APPUYEZ SUR LA TOUCHE
- 3. APPUYEZ SUR LA TOUCHE [UP] : LORSQUE VOUS ENTREZ DANS LE
- MODE DE RÉGLAGE. LA VALEUR AUGMENTE.

- COMPTEUR ET LE TEMPS COMMENCENT À COMPTER **AUTOMATIQUEMENT. S'IL Y A UNE TEMPS PROGRAMMÉ, QUAND LE** TEMPS ARRIVE, UN SON SERA AUTOMATIQUEMENT ÉMIS. LA VALEUR DE LA DÉPENSE CALORIQUE SERA AUTOMATIQUEMENT **AFFICHÉE**
- CE MOMENT-LÀ, LA VALEUR DU CHAMP DE POIDS COMMENCE À CLIGNOTER. LA VALEUR INITIALE EST DE 50 KG. UTILISER LES TOUCHES "UP" & "DN" POUR RÉGLER LE POIDS CORRECT (1 KG EST UNE UNITÉ. LA VALEUR MINIMALE EST 20 KG ET LA VALEUR

ENFONCÉE PENDANT 2 SECONDES POUR ENTRER VOTRE POIDS.

MAXIMALE EST 999 KG). APPUYEZ ENSUITE SUR LA TOUCHE SET

CHAMP DE L'HEURE CLIGNOTE, UTILISEZ LES TOUCHES "UP" ET

"DN" POUR LA RÉGLER SUR LA DURÉE PRÉVUE (1 MINUTE EST UNE

UNITÉ. ET LA VALEUR MAXIMALE EST DE 60 MINUTES). APPUYEZ DE

NOUVEAU SUR LA TOUCHE SET POUR TERMINER LE RÉGLAGE (À CE

MOMENT-LÀ, LA VALEUR DU CHAMP DE L'HEURE AFFICHE L'HEURE

QUE VOUS AVEZ RÉGLÉE). UNE FOIS LE DÉCOMPTE DE L'HEURE

MOMENT-LÀ, LE NOMBRE DE TOURS ET LE TEMPS S'ARRÊTERONT

4. RÉGLAGE DU NOMBRE SAUT : LORSQUE LA VALEUR DU CHAMP DE

SAUT EST 0, UTILISEZ UP & DN POUR L'AJUSTER AU NOMBRE DE

9999) ET APPUYEZ UNE NOUVELLE FOIS SUR LA TOUCHE "SET"

FOIS QUE VOUS SOUHAITEZ SAUTEZ (MINIMUM DE O À MAXIMUM

POUR TERMINER LE RÉGLAGE. LORSQUE LE COMPTAGE ATTEINT LE

NOMBRE DE LA VALEUR CIBLE, UN SON SERA ÉMIS POUR VOUS LE

RAPPELER. À CE MOMENT-LÀ, LE NOMBRE DE SAUT ET LE TEMPS

S'ARRÊTERONT. POUR L'UTILISER À NOUVEAU, APPUYEZ SUR LA

RÉGLAGES ET TOUTES LES VALEURS, SAUF LE POIDS.

**TOUCHE ON PENDANT 2 SECONDES POUR RÉINITIALISER TOUS LES** 

TERMINÉ. UN SON SERA ÉMIS POUR VOUS LE RAPPELER. À CE

CORDE. APPUYER SUR LA TOUCHE SET ET LA MAINTENIR

- POUR TERMINER LE RÉGLAGE (VOUS PASSEZ AUTOMATIQUEMENT AU RÉGLAGE DU TEMPS, ET LA VALEUR DU CHAMP DE L'HEURE CLIGNOTE À CE MOMENT-LÀ). POUR ACCÉDER AU RÉGLAGE DU COMPTE À REBOURS, PUIS APPUYEZ SUR 3. <u>RÉGLAGE DU TEMPS</u> (RAPPEL SONORE) : LORSQUE LA VALEUR DU

### FONCTIONNEMENT DES BOUTONS

- ACCÉDER AU RÉGLAGE DU POIDS, PUIS APPUYEZ SUR LA TOUCHE [SET]
- [SET] POUR ACCÉDER AU RÉGLAGE DU NOMBRE DE SAUTS.
- 4. TOUCHE [DN] : LORSQUE VOUS ENTREZ DANS LE MODE DE RÉGLAGE, LA VALEUR DIMINUE.

# MODE D'EMPLOI

- I. LORSQUE VOUS COMMENCEZ À SAUTER À LA CORDE, LE
- 2. RÉGLAGE DU POIDS : AVANT DE COMMENCER À UTILISER LA
  - LAISSER PÉNÉTRER DE L'EAU. 5. NE PAS DÉMONTER OU MODIFIER CE PRODUIT SANS

**EST CR2032.** 

- **AUTORISATION**
- 6. NE PAS METTRE LE PRODUIT PRES D'UNE SOURCE DE CHALEUR.
- 7. NE LAISSEZ PAS D'EAU OU D'AUTRES LIQUIDES S'ÉCOULER DANS LE PRODUIT POUR ÉVITER DE L'ENDOMMAGER
- 8. VEUILLEZ NE PAS DÉMONTER OU RÉPARER SANS AUTORISATION. DANS LE CAS CONTRAIRE, LA MARCHANDISE NE POURRA PAS ÊTRE RETOURNÉE

SUJETS NÉCESSITANT UNE ATTENTION PARTICULIÈRI

2. ÉVITER DE JETER LA CORDE À SAUTER AU SOL.

1. LORSQUE L'AFFICHAGE EST FLOU OU QUE TOUS LES AFFICHAGES

DE L'ÉCRAN SONT À 8 ET CLIGNOTENT, VEUILLEZ UTILISER UN

**TOURNEVIS POUR OUVRIR LE COUVERCLE DE LA BATTERIE ET** 

METTRE EN PLACE LA NOUVELLE BATTERIE. LE MODÈLE DE PILE

3. ÉVITER D'APPUYER TROP FORT SUR L'ÉCRAN LED ET LES TOUCHES.

4. ÉVITEZ DE LE PLACER DANS UN ENVIRONNEMENT HUMIDE ET D'Y

9. CET APPAREIL CONTIENT DE PETITES PIÈCES QUI PEUVENT PROVOQUER UNE SUFFOCATION EN CAS DE MORSURE OU D'INGESTION. LES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS NE SONT PAS AUTORISÉS À L'UTILISER.









