

Corde à sauter numérique



MANUEL D'UTILISATION

Contient :

- Compteur de pas jusqu'à 699,999 pas
- Indication de la distance parcourue
- Indication des calories consommées ; jusqu'à 6999.99 Kcal
- Horloge. Affichage en 12 ou 24h
- Chronomètre
- Faible consommation de batterie ; actionné par une batterie 1*AG10

Noms et Fonctions

1.Bouton « Mode »

Mode pas→ Mode calories(Kcal)→ Mode Km (ou miles)→ Mode horloge → Mode Chronomètre

2.Bouton « Set »

Appuyer sur le bouton Set peut définir les foulées, le poids, l'heure et peut démarrer le chronomètre dans différents modes.

3.Bouton « Up »

En mode horloge, appuyer sur le bouton Up pour sélectionner le système de 12 ou de 24 heures. Tout en ajustant, maintenir enfoncé le bouton Up donnera une avance rapide.

Opérations

1.Mode horloge

Appuyer sur le bouton MODE pour entrer dans le mode horloge. Dans le mode horloge, appuyer sur SET pour mettre l'heure à jour. Les heures sur l'écran vont clignoter, appuyer sur SET donnera une avance rapide ; appuyer à nouveau sur SET, les minutes sur l'écran vont clignoter, appuyer une fois sur UP fera avancer l'heure d'une minute, maintenir enfoncé Up donnera une avance rapide. Appuyer une troisième fois sur le bouton Set pour confirmer l'heure et revenir au menu.

2.Mode chronomètre

Appuyer sur le bouton Mode pour entrer dans le mode chronomètre.

Appuyer sur le bouton Set pour démarrer/arrêter le chronomètre.

Quand le chronomètre est arrêté, appuyer sur le bouton Up pour réinitialiser le chronomètre et revenir à 0.

3.Mode « pas »

Appuyer sur le bouton Mode pour entrer dans le mode « Pas ».

Maintenir enfoncé le bouton Up pendant 2 secondes pour remettre à 0 le nombre de pas, de calories et la distance parcourue. Autrement, le podomètre cumulerait le nombre de pas jusqu'au maximum de 699999 et retournerait à 0.

4.Mode calorie

Appuyer sur le bouton Mode pour entrer dans le mode calorie.

Maintenir enfoncé le bouton Up durant 2 secondes pour remettre à 0 le nombre de pas, de calories et la distance parcourue.

Appuyer sur le bouton Set pour régler le poids. Chaque fois que vous pressez le bouton, le poids augmentera. Maintenir enfoncé le bouton Up donnera une avance rapide. Appuyer à nouveau sur le bouton Set pour confirmer le poids et retourner au mode Calorie.

Portée d'ajustement du poids et de la distance : système métrique (20kg-150kg, 30cm-200cm) ou système britannique (50Lb-300Lb, 10inch-80inch).

Portée d'ajustement des calories : 0-6999,9Kcal.

5.Mode distance

Appuyer sur le bouton Mode pour entrer dans le mode distance.

Maintenir enfoncé le bouton pendant 2 secondes pour remettre à 0 les pas, les calories et la distance parcourue.

Maintenir enfoncé le bouton pendant 5 secondes pour changer entre KM/MILE.

Appuyer sur le bouton Set pour définir la distance. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton Up, le nombre du poids avancera de 1. Maintenir enfoncé le bouton Up donnera une avance rapide. Portée d'ajustement de la distance: 0-699.999KM/MILE. Appuyer à nouveau sur le bouton Set pour confirmer la distance et retourner au mode calorie.

NOTE

Veuillez porter le pédomètre conformément au manuel pour assurer une précision de ±5.

Veuillez changer la batterie pour une neuve lorsque l'écran devient obscure.

Ne pas exposer directement au soleil ou utiliser trop longtemps sous haute température.

Étant donné qu'il s'agit d'un article électronique de précision, merci de l'utiliser soigneusement. Un usage incorrect pourrait affecter la précision du comptage de pas ou endommager le produit.