

Зачем вам Step&Jump?

Современный темп жизни требует от человека быть «в форме», активно действовать, контролировать свои мысли и эмоции. Компактный фитнес-набор «Step&Jump» поможет вам всегда быть в тонусе!

Заняться спортом с помощью фитнес - набора «Step&Jump» можно где угодно и когда угодно: в городе, на даче, на улице, во время прогулок с детьми и даже по дороге на работу.

Что внутри и что с этим делать?

Со скакалкой – прыгай! С шагомером – ходи!

Ходьба – самый лёгкий способ сбросить вес и отличный способ оздоровления.

При пешей ходьбе всего по 30 минут в день:

- организм обогащается кислородом;
- улучшается цвет лица, качество сна, состояние нервной системы;
- снижается риск заболеваний сердечнососудистой системы;
- нормализуется артериальное давление.

А главное: лишние килограммы уйдут без чрезмерного напряжения!

Прыжки – это не только любимая забава детства, но и замечательный способ стать стройнее!

При занятиях по 1 часу в день вам удастся сбросить до 900 ккал, а также:

- укрепить мышцы икр, бёдер;
- улучшить вашу кардиосистему;
- сформировать красивую форму ног и тонкую талию.

А главное: вы получите заряд бодрости и эндорфинов - гормонов радости и хорошего настроения, которые всегда вырабатываются во время прыжков!



Шаг к мечте,
прыжок
к здоровью!

шагомер
STEP
&
JUMP
скакалки

КОМПЛЕКТАЦИЯ УСТРОЙСТВА

Скакалки - 1 шт.

Шагомер - 1шт.

Крепёж на шагомер - 1шт.

Батарея CR2032 - 2 шт.

Инструкция - 1шт.



ШАГОМЕР



«MODE» (Режим)

«SET» (Установка)

«VIEW» (Просмотр)

«MODE» (Режим) - для перелистывания текущих значений тренировки, для перелистывания значений параметров в режиме настроек.

«SET» (Установка) - для входа в режим настроек (при длительном нажатии), для перехода к настройке следующего параметра (при коротком нажатии).

«VIEW» (Просмотр) - для просмотра информации о тренировках за последние 7 дней, для перелистывания значений и параметров в режиме настроек.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ УСТРОЙСТВА

1. Персонально настраиваемый профиль пользователя вес, время тренировки;
2. Подсчёт шагов с высокой точностью;
3. Отображение времени в 24 часовом формате;
4. Запись данных за последние 7 дней со средним значением количества шагов;
5. Измерение:
 - количества шагов (от 1 до 999 999);
 - пройденного расстояния (в км);
 - скорости (в км/ч);
 - времени в пути (от 0 - 20160 минут);
 - количества сожжённых калорий (0- 99 999 ккал).
6. Индикатор предупредит о состоянии заряда.

УСТАНОВКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ

Войдите в режим настроек, нажав и удерживая кнопку «SET» в течение 3 секунд.

Текущее время

Нажмите кнопку «VIEW» (для увеличения) или «MODE» (для уменьшения) значения поля «Час». Когда вы выбрали нужное значение, нажмите кнопку «SET» и повторите то же самое с полем «Минут».

Чувствительность шагомера

Нажмите на кнопку «SET», и вы сможете отрегулировать кнопками «MODE» и «VIEW» чувствительность шагомера (1- очень чувствительный, 4 - наименее чувствительный).

Совет: Уровни чувствительности 1 и 2 подходят для активных занятий спортом (бег, быстрая ходьба), а уровни 3 и 4 оптимальны для прогулок и повседневного использования.

Длина шага

Нажмите кнопку «SET» и с помощью кнопок «MODE» и «VIEW» установите длину вашего шага в сантиметрах.

Вес

Нажмите кнопку «SET» и с помощью кнопок «MODE» и «VIEW» установите вес. Нажмите «SET» и перейдите в подсчёт времени и шагов.

Примечание1

- Установки будут сохранены только в случае прохождения полного цикла настроек (при введении всех параметров).
- Если настройки, описанные выше, закончены не полностью или ни одна кнопка не нажималась в течение 30 секунд - настройки автоматически сбрасываются. Повторите алгоритм с самого начала.

РАБОТА УСТРОЙСТВА

После того, как вы ввели необходимые параметры, можно приступить к тренировке. Обратите внимание, что отсчёт шагов начинается после пройденных 9 шагов.

Просмотр текущей информации на дисплее

Каждое последовательное нажатие кнопки «MODE» будет по очереди выводить на экран следующую информацию:



Кол-во шагов/текущее время



Пройденное расстояние/время



Пройденное расстояние/длительность тренировки



Кол-во калорий/масса сожжённого жира



Скорость/таймер



Кол-во шагов/таймер

При помощи кнопки «VIEW» можно просмотреть данные прошлых тренировок (до 7 дней). Последнее значение при нажатии кнопки «VIEW» будет показывать среднее («TOTAL», слева вверху) и суммарное значение параметра за весь период («ALL», справа внизу).

СБРОС ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Для того чтобы сбросить все показатели нажмите и удерживайте в течение 3 секунд кнопку «VIEW».

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

1. Извлеките держатель батарейки из батарейного отсека.
2. Удалите старую батарейку и вставьте новую (CR2032 или другую эквивалентную ей батарейку) в держатель батарейки.
3. Вставьте держатель вместе с новой батарейкой на прежнее место.



Примечание 2

Батарейки следует заменить в случае, если потускнел дисплей, или если индикатор указывает на низкий заряд батареи.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- При чистке устройства не используйте абразивные или разъедающие чистящие вещества.
- Не подвергайте устройство ударам, пыли, резкому перепаду температур или влажности.
- Не оставляйте под прямыми солнечными лучами на длительный срок.
- При замене и установке батареек соблюдайте полярность.
- В случае возникновения неисправности, обратитесь к продавцу или изготовителю устройства.

УСЛОВИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Температура: от -10 С° до + 40 С°

Влажность: <90%

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ШАГОМЕРА

Размер устройства: 77,5x37,5x8,0 мм

Вес устройства: 18,3 г

Батарея: CR2032 -1шт

При использовании устройства по 2 часа в день, заряда батареи хватит на 1 год

Уровень защиты: IP 50



СКАКАЛКИ



W (ВЕС), T (ВРЕМЯ), L (КРУГ), C (КАЛОРИИ)

«SET» (Установка) - для подтверждения установки и перехода между параметрами веса и времени тренировки.

«UP»/«DOWN» (Вверх/Вниз) - для установки значений веса и тренировки.

«RESET»/ «ON» (Сброс/Вкл) - для включения или сброса.

Дисплей устройства

W - Weight /Вес

для установки вашего веса

L – Laps/Круг

для подсчёта количества прыжков



T – Time/Время

для установки длительности тренировки

C – Calories/Калории

для подсчёта количества потраченных калорий

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТРОЙСТВА

Для того чтобы настроить персональный профиль, установите индивидуальные параметры. Включите устройство нажатием кнопки «RESET/ON».

Вес

Для правильного подсчёта расхода калорий необходимо до начала тренировки ввести данные о весе (от 20 до 110 кг; по умолчанию вес пользователя - 50 кг).

Для ввода своего веса, нажмите кнопку «SET» (значение веса начнёт мигать). При помощи кнопок «UP/DOWN» установите необходимое значение веса. Подтвердите нажатием кнопки «SET».

Устройство запомнит параметр вашего веса и перейдёт к следующему шагу - установке продолжительности тренировки.

Продолжительность тренировки

После подтверждения веса нажатием кнопки «SET», в мигающий режим перейдёт колонка обозначенная буквой «Т» – продолжительность тренировки в минутах.

Кнопками «UP/DOWN» введите продолжительность тренировки и подтвердите кнопкой «SET». Запустится обратный отсчёт времени (до нуля), и вы можете начать тренировку. По окончании времени тренировки прозвучит звуковой сигнал. Подсчёт сделанных прыжков и потраченных калорий закончится автоматически.

- 1. Время тренировки может быть установлено в пределах от 1 до 60 минут.*
- 2. Если вы не хотите тренироваться по времени (к примеру, вам важно количество сделанных прыжков), просто нажмите ещё раз кнопку «SET» после установки веса. Функция обратного отсчёта*

времени автоматически деактивируется для данной тренировки.
3. Вы можете сделать паузу во время тренировки, и ее время не войдет во время тренировки.

Процесс тренировки

Количество прыжков подсчитывается автоматически. Через 2-3 секунды после тренировки будет показано израсходованное количество калорий. Если вы хотите сбросить все параметры, нажмите кнопку «RESET/ON» и заново введите значения веса и длительность тренировки.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Не используйте абразивные или разъедающие чистящие вещества.
- Никогда не мойте устройство и не оставляйте его во влажной среде.
- Не подвергайте устройство сильным физическим ударам, пыли, резкому перепаду температур или влажности.
- Не оставляйте под прямыми солнечными лучами на длительный срок.
- Оберегайте LCD-дисплей от царапин.
- Соблюдайте правила безопасности при замене или установке батареек.
- Если вы не собираетесь использовать устройство на протяжении долгого времени, не забудьте извлечь из него батарейки.
- Данное устройство является измерительным прибором. В случае возникновения неисправности, обратитесь к продавцу или изготовителю устройства.

УСЛОВИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Температура: от 0 °C до + 40 °C

Влажность: <90%

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СКАКАЛОК

Счётчик количества прыжков: до 9999

Счётчик израсходованных калорий: до 999 Ккал

Значение веса: от 20 до 110 кг

Продолжительность тренировки: от 1 до 60 минут

Батарея: CR2032 - 1шт

Срок службы батареи: до 8 месяцев

Размер каждой ручки: 181х30х30 мм

Длина шнура: 3 метра (регулируемая)

Вес: 140 г

Гарантийный срок: 12 месяцев.

В случае неисправности устройства предусмотрен бесплатный обмен.

По всем вопросам обращаться по тел.: 8 800 100 1233

или на **e-mail: infomk@masterkit.ru**

торговая марка

MASTER KIT

Артикул KIT MT4095

Изготовлено: North Point Marketing Limited, Китай.