

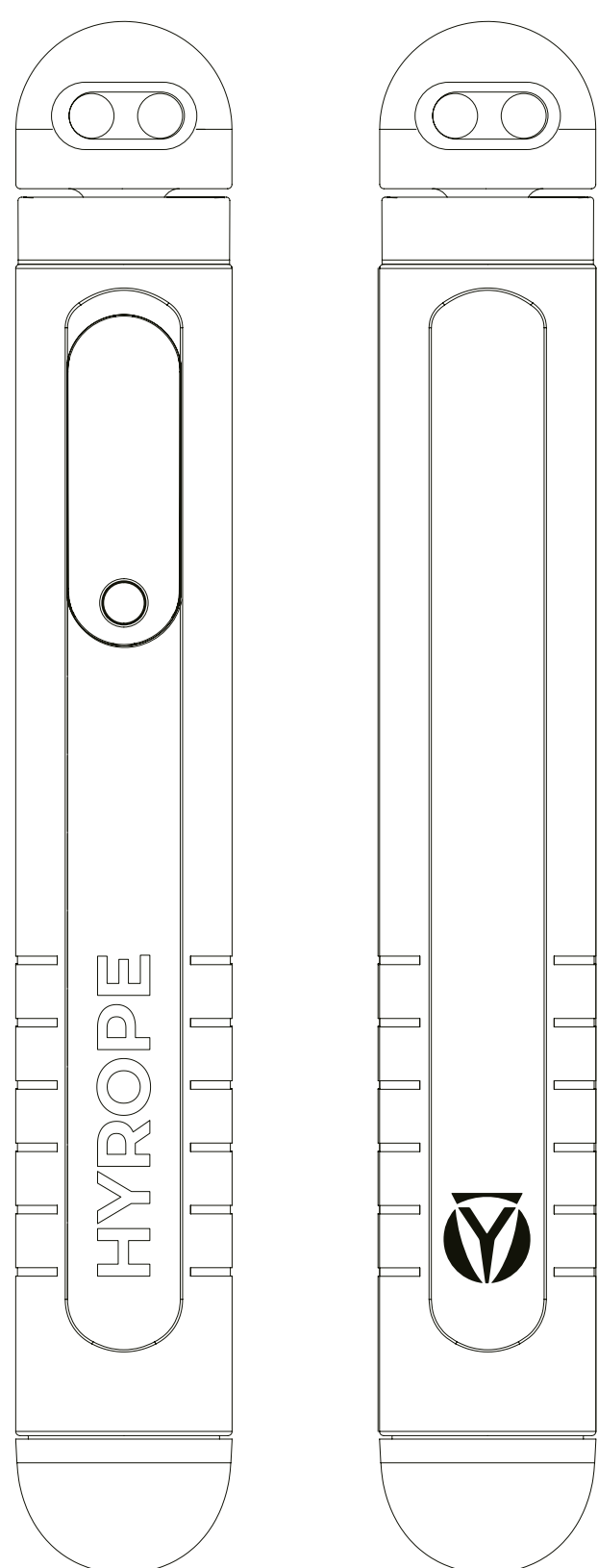


HYROPE

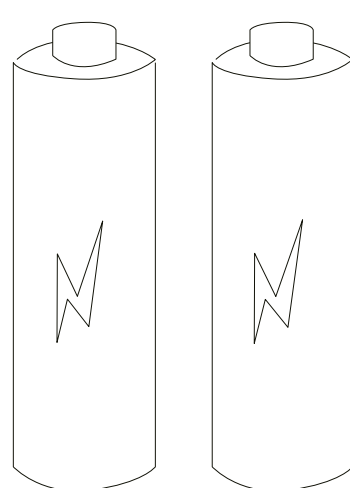
Руководство для
пользователя



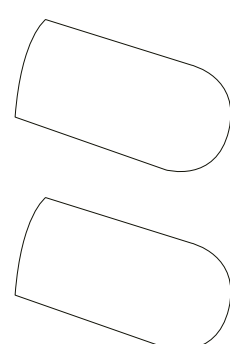
Что в коробке



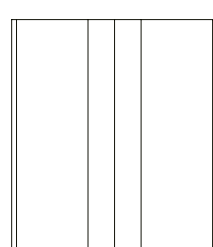
2 ручки



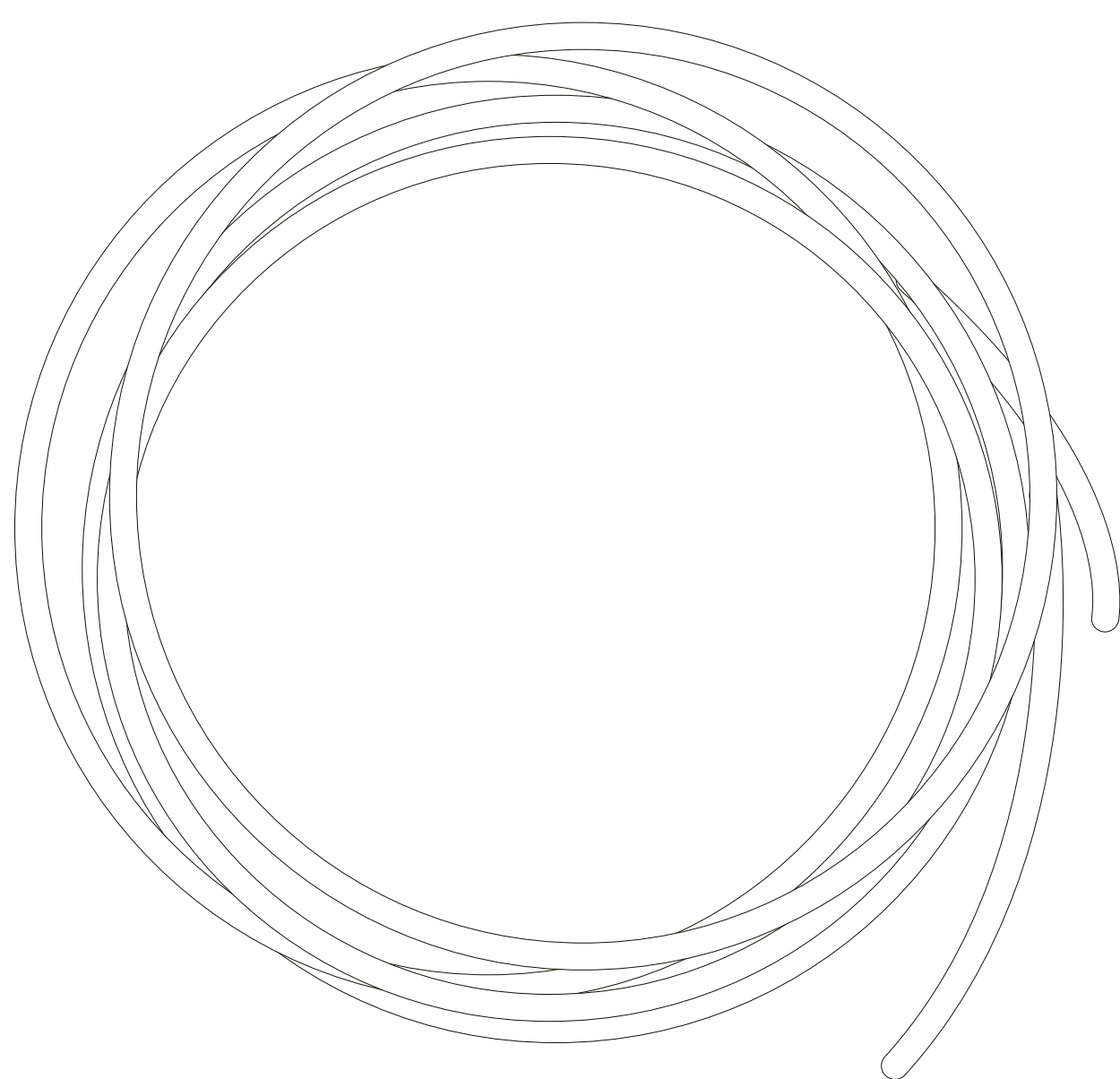
2 X батарейки
ААА



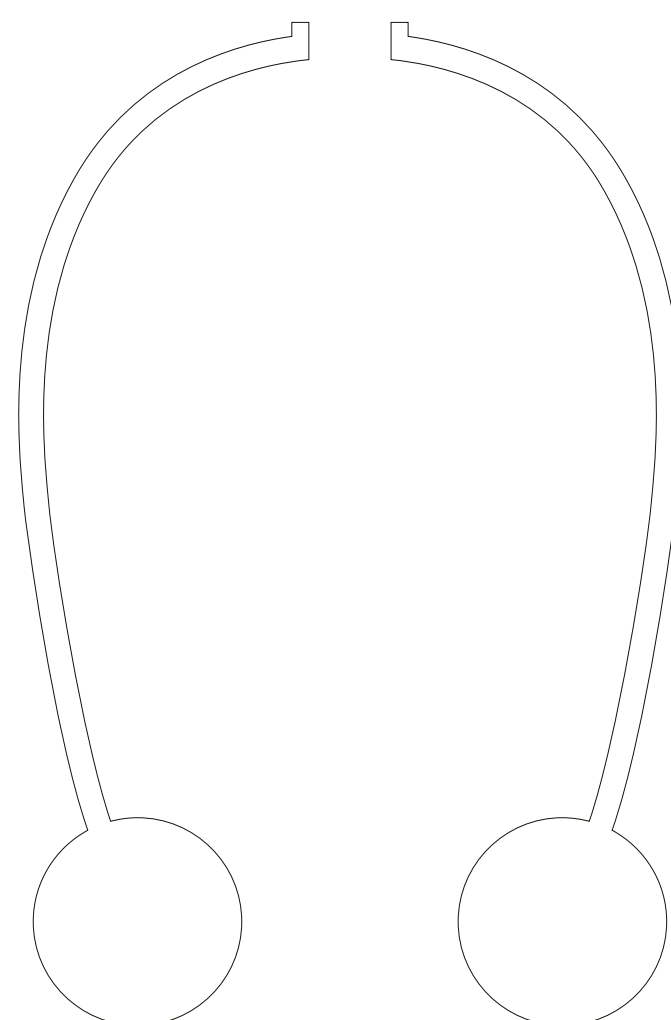
2 концевых
колпачка
для скакалки



2 противосколь-
зящих замка для
скакалки

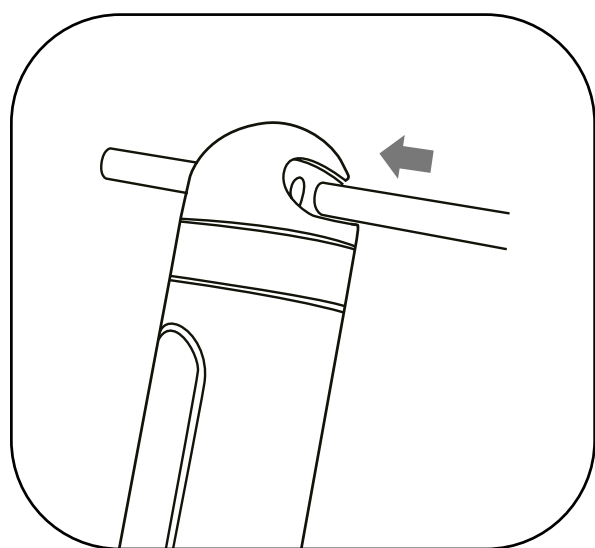


3 метра стальной ска-
калки с покрытием
из поливинилхлори-
да

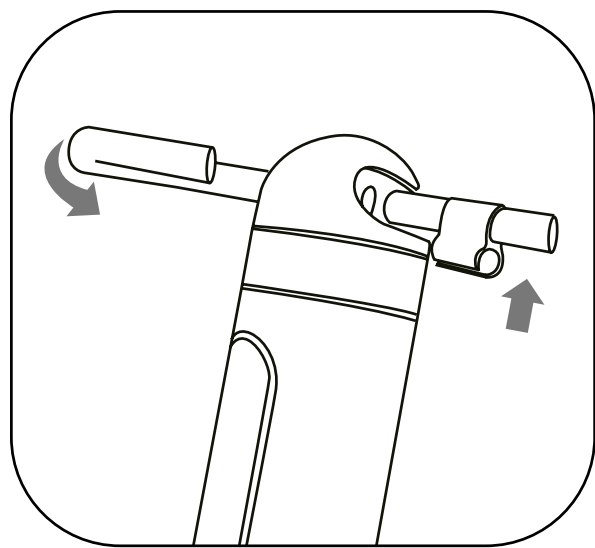


2 беспроводо-
дных мяча для
прыжков

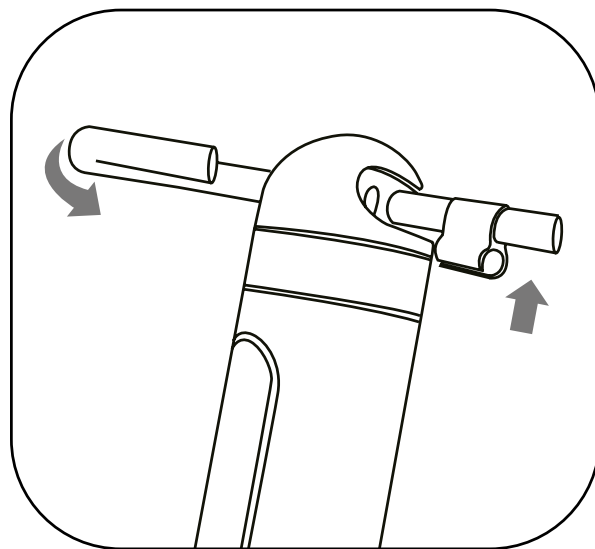
Начало пользования



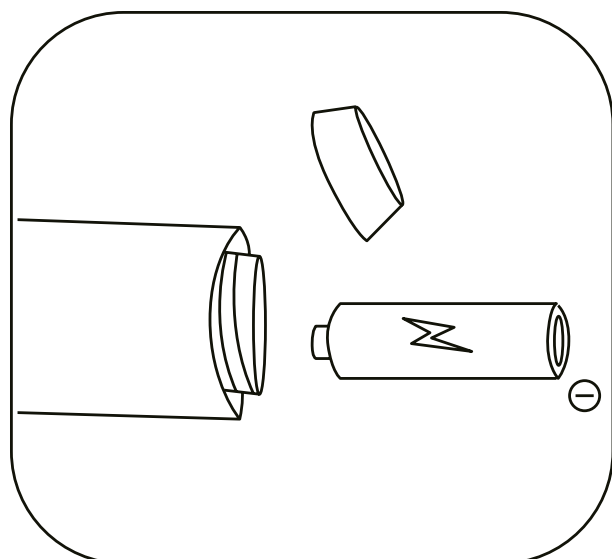
1.
Пропустите скакалку
через отверстия в
ручках.



2.
Скорректируйте
длину скакалки
соответственно ва-
шему росту.



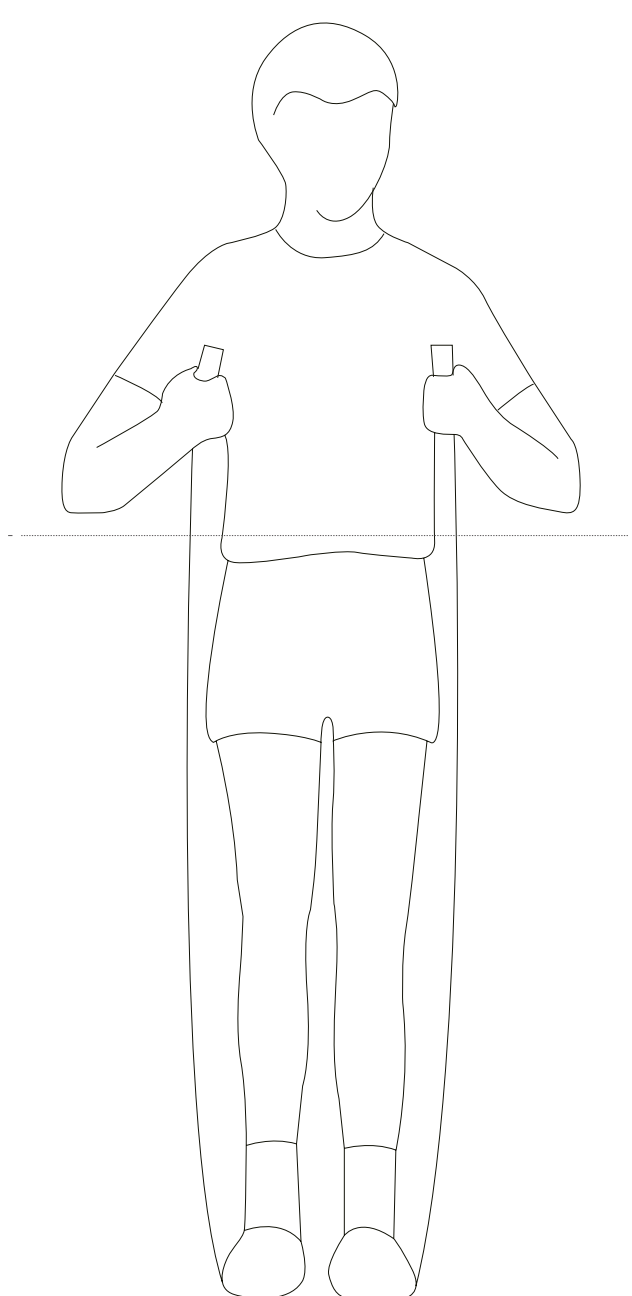
3.
Закрепите скакалку с обе-
их сторон и зафиксируйте с
помощью противоскользя-
щих замков для скакалки.
Наденьте концевые колпач-
ки на концы скакалки.



4.
Установите батарейку. От-
кройте заднюю крышку и
установите батарейку, напра-
вив положительный конец
внутри. Закройте крышку, и
вы готовы начинать!

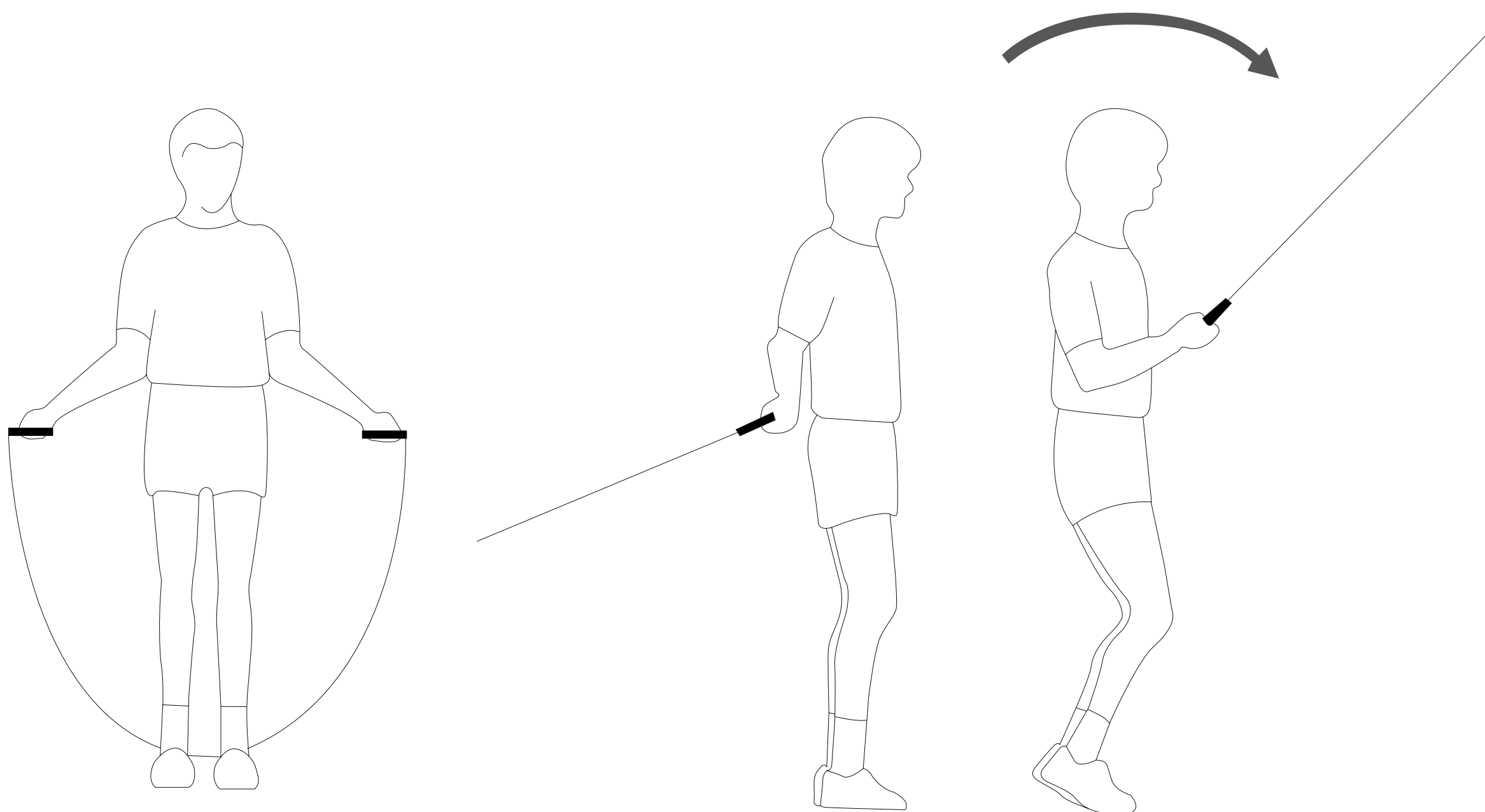
Корректировка длины скакалки

Держась за обе ручки, встаньте на скакалку. Держите руки под 90-градусным углом на уровне талии, как показано на рисунке. Длину также можно скорректировать по желанию согласно вашим привычкам при пользовании скакалкой.



Правильная техника пользования скакалкой

Стойте естественно, слегка расставив ноги. Держите плечи близко к телу, а предплечья разведите в стороны с обеих сторон туловища. С помощью запястий поверните ручки, согните ноги и начинайте прыгать. Ни в коем случае не опускайтесь на пятки и подошвы одновременно.



Как подготовить HYROPE к пользованию

1. Сосканируйте QR-код, чтобы скачать приложение HYGEAR.



2. Убедитесь в том, что включены Bluetooth и детекция месторасположения.

3. Для включения нажмите на кнопку на HYROPE.

4. Создайте учетную запись HYROPE согласно инструкциям, содержащимся в приложении.

5. Проверьте соединение HYROPE с приложением; на ручке должен быть виден символ Bluetooth.

6. Вновь запустить подсчет прыжков: нажмите на кнопку и удерживайте 2 секунды, чтобы число прыжков было заменено на ноль.

7. Режим экономии энергии: лампочка HYROPE выключится после 30 секунд отсутствия активности. Для повторного включения лампочки опять нажмите на кнопку.

8. HYROPE выключится автоматически после 20 минут отсутствия активности.

Техника безопасности

1. Для защиты пяток и ног при использовании скакалкой надевайте удобную спортивную обувь с хорошей опорой.

2. В начале всегда делайте разминку, чтобы улучшить циркуляцию крови и защитить суставы, связки и мышцы.

3. После прыжка обязательно делайте растяжку, чтобы ослабить напряжение мышц и свести к минимуму боль в них.

4. Прыгайте на подходящей поверхности: газоне с травой, спортивной площадке с резиновым покрытием или в гимнастическом зале. Неровная поверхность приведет к большему сопротивлению при использовании скакалкой и может привести к ее повреждению.

5. Всегда прыгайте на открытом пространстве, чтобы не травмировать других.

Декларация принципов Федеральной комиссии по связи

Изменения или модификации, явно не одобренные стороной, ответственной за выполнение требований, могут привести к отмене полномочий пользователя на эксплуатацию оборудования.

Данное оборудование прошло испытания и считается соответствующим лимитам для цифрового устройства класса Б в соответствии с требованиями части 15 Правил Федеральной комиссии по связи. Эти лимиты разработаны для обеспечения резонной

защиты от вредного вмешательства в жилую среду.

Данное оборудование производит, потребляет и может излучать радиочастотную энергию; кроме того, если оно не будет устанавливаться и эксплуатироваться в соответствии с инструкциями, оно может создавать вредные помехи для радиосвязи. Тем не менее, нет никаких гарантий того, что в каком-либо определенном сооружении не будут иметь место помехи.

Если данное оборудование будет создавать вредные помехи для приема радио- или телевизионного сигнала, которые могут быть идентифицированы посредством выключения и затем включения оборудования, то пользователю предлагается попытаться избавиться от помех, приняв одну или более из следующих мер:

- изменить ориентацию или местонахождение антенны, принимающей сигнал;
- увеличить расстояние между оборудованием и принимающим устройством;
- подключить оборудование к иному выходу цепи, чем тот, к которому подключено принимающее устройство;
- проконсультироваться с поставщиком оборудования или опытным специалистом по радиоили телевизионному оборудованию.

Данное изделие соответствует требованиям части 15 Правил Федеральной комиссии по связи. Эксплуатация допускается при соблюдении следующих двух условий:

1. данное изделие не должно создавать вредных помех;

и
2. данное изделие должно принимать все помехи, включая помехи, которые могут вызывать отклонения в его работеoperation.

EN Caution! This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

DE Achtung! Dieses Gerät entspricht Abschnitt 15 der FCC-Regulierungen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss jede empfangene Interferenz akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

FR Caution! Cet appareil est conforme à l'article 15 de la réglementation de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant causer un fonctionnement indésirable.

RU Внимание! Данное изделие соответствует требованиям части 15 Правил Федеральной комиссии по связи. Эксплуатация допускается при соблюдении следующих двух условий: (1) данное изделие не должно создавать вредных помех; (2) данное изделие должно принимать все помехи, включая помехи, которые могут вызывать отклонения в его работе.

ES¡ Advertencia! Este dispositivo cumple con el apartado 15 de las normas de la FCC. Su funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) que este dispositivo no ocasione interferencias dañinas; y (2) que dicho dispositivo acepte cualquier interferencia recibida, incluidas aquellas que puedan provocar un funcionamiento no deseado.