

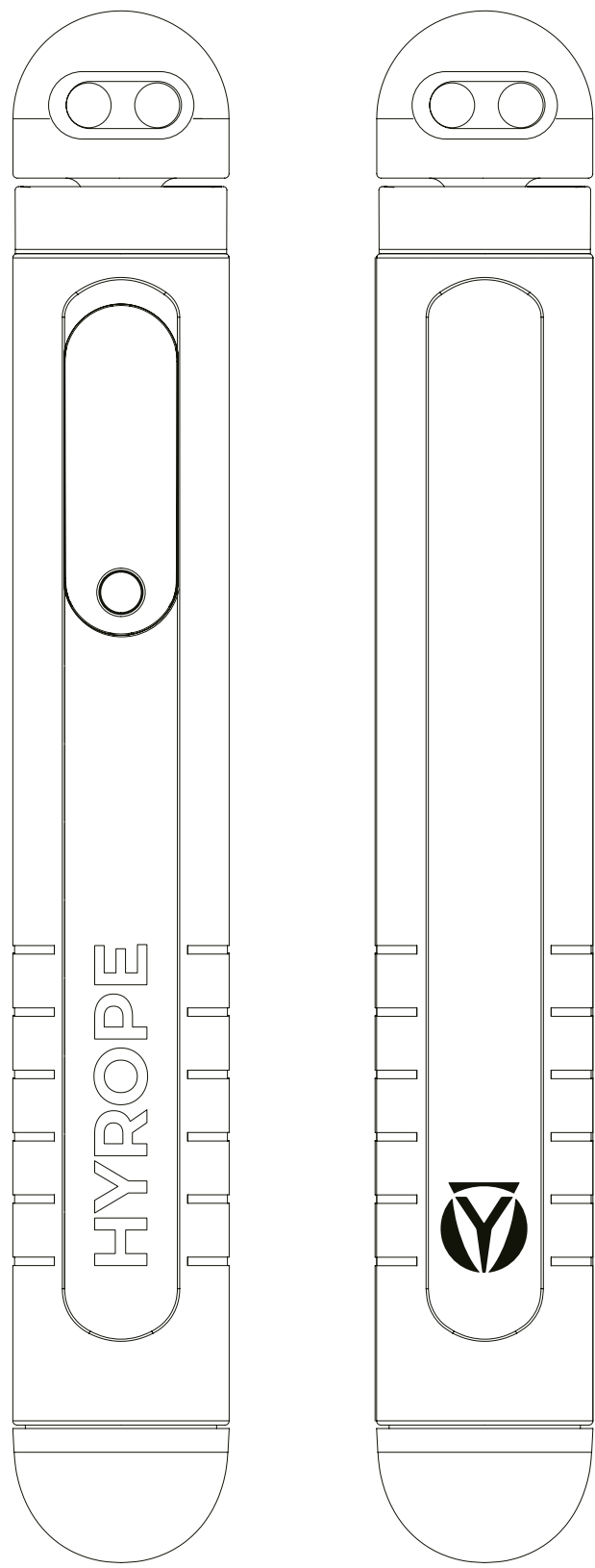


HYROPE

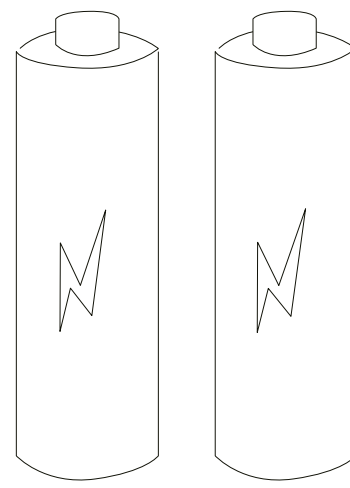
Nutzeranleitung



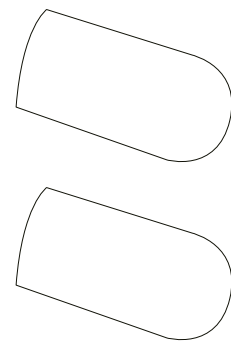
Was sich in der Box befindet



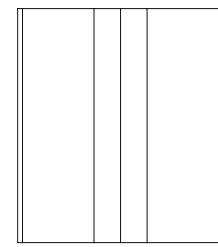
2 Griffe



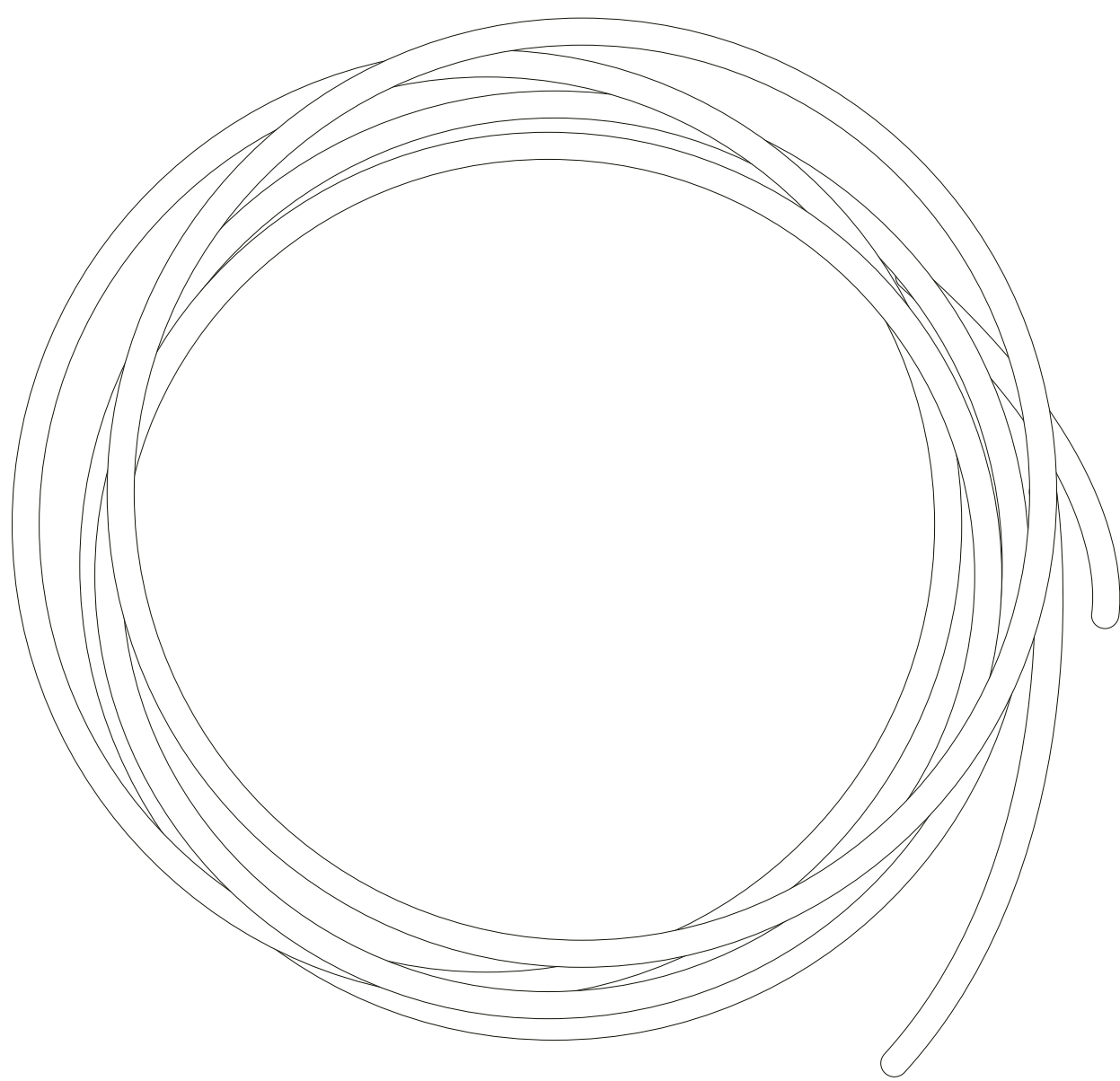
2 X AAA-
Batterien



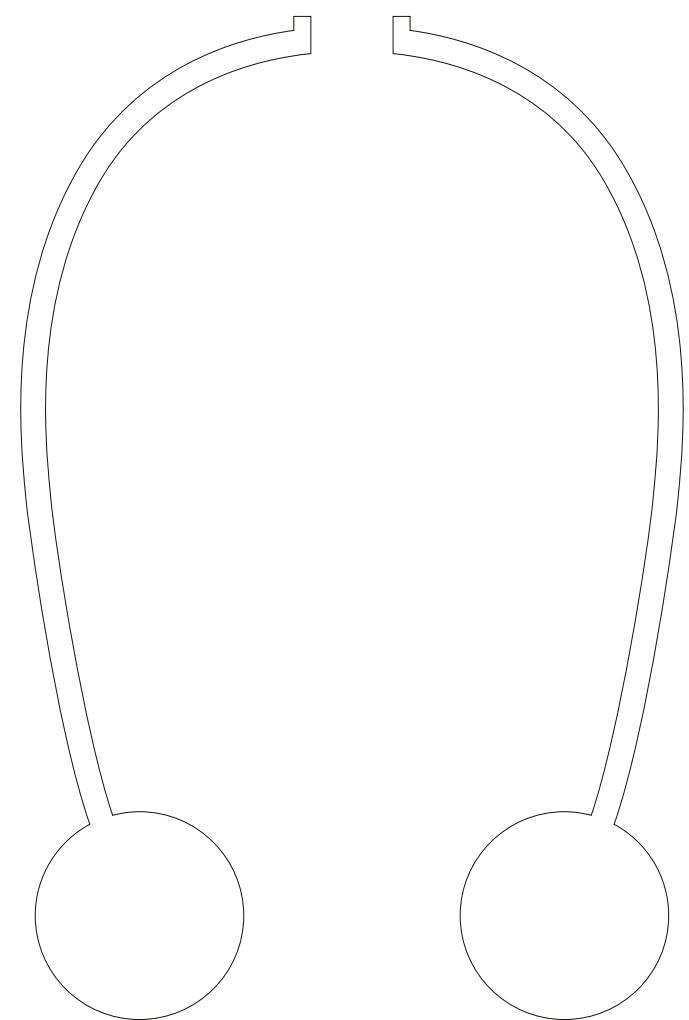
2
Seilendkappen



2 rutschfeste
Seilschlösser

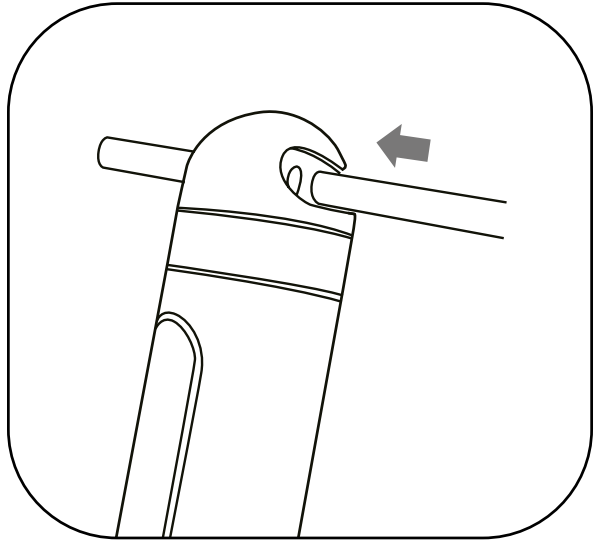


3 Meter PVC-
ummanteltes
Stahlseil



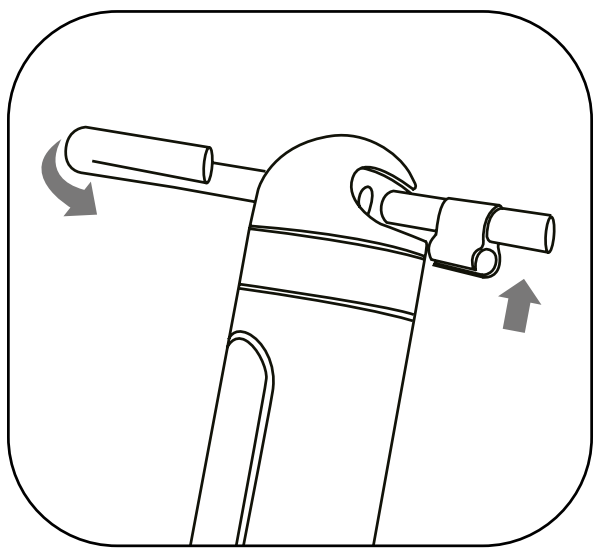
2 Cordless
skipping balls

Pasos iniciales



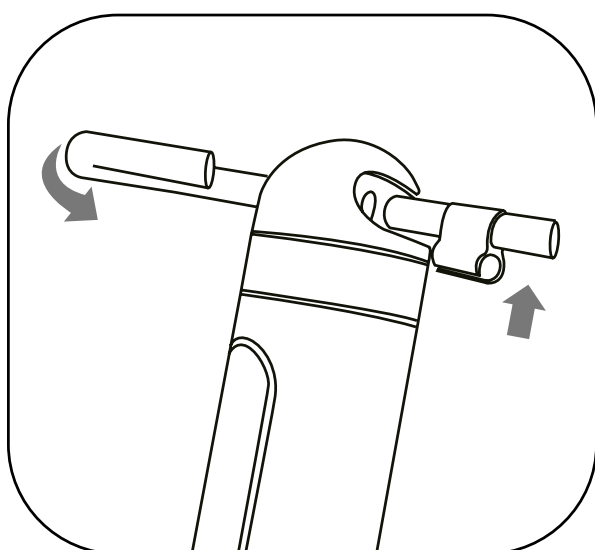
1.

Fädeln Sie das Seil durch die Öffnungen in den Griffen.



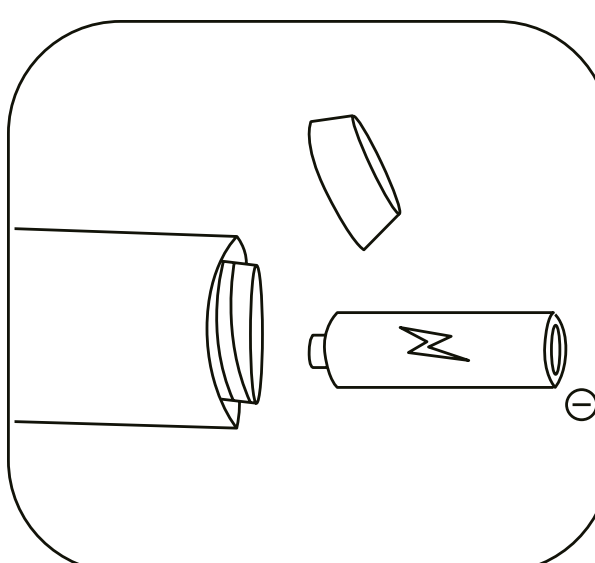
2.

Passen Sie die Seillänge an Ihre Größe an.



3.

Straffen Sie das Seil an beiden Seiten und sichern Sie es mit den rutschfesten Seilschlössern. Schützen Sie die Seilenden mit den Seilendkappen.

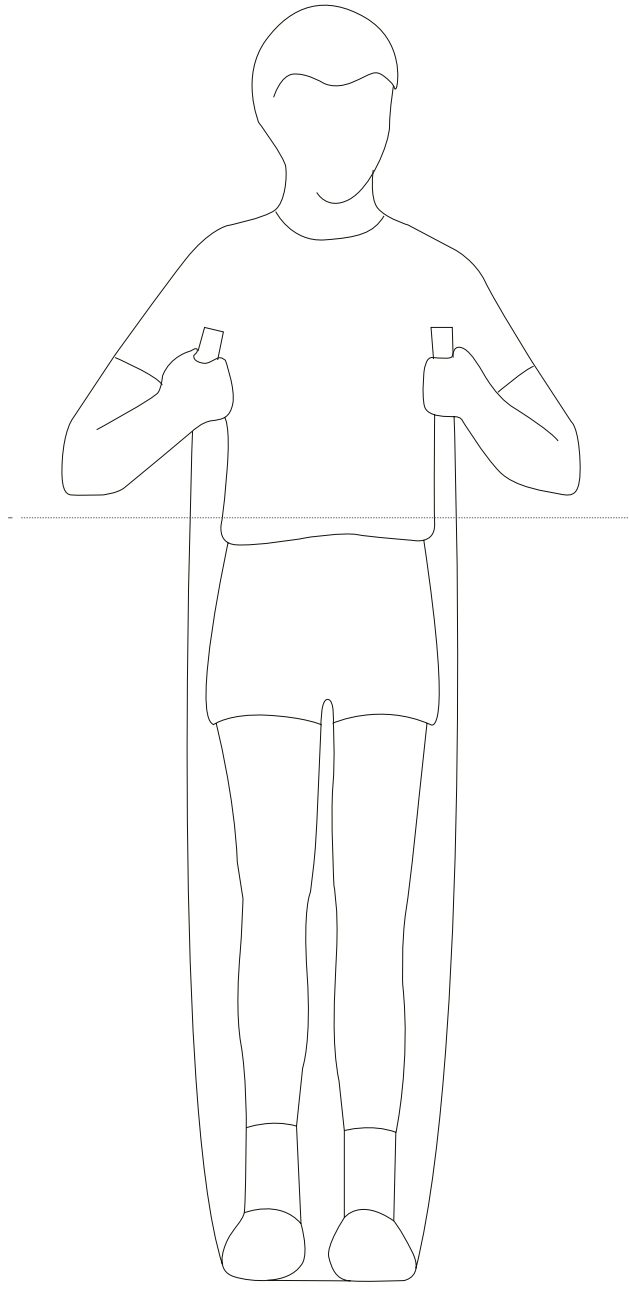


4.

Legen Sie die Batterien ein. Öffnen Sie die Abdeckung auf der Rückseite und legen Sie die Batterien mit dem positiven Ende nach innen ein. Schließen Sie die Abdeckung und dann können Sie loslegen!

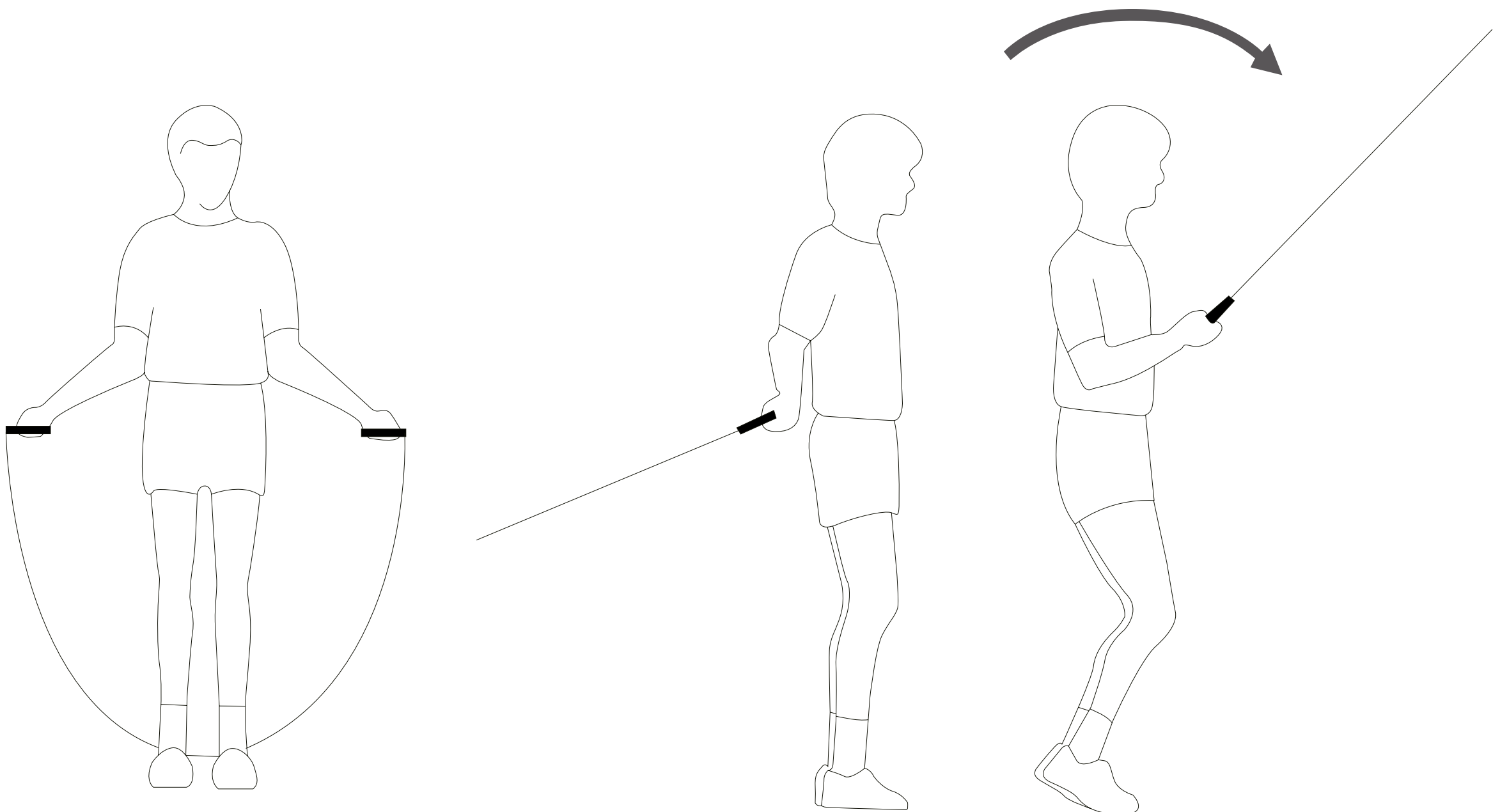
Die Seillänge einstellen

Halten Sie beide Griffe fest und stellen Sie sich auf das Seil. Halten Sie Ihre Arme in einem 90-Grad-Winkel auf Hüfthöhe, wie in der Abbildung gezeigt. Sie können auch die Länge wie gewünscht nach Ihren Seilspringgewohnheiten einstellen.



Die richtige Seilspringtechnik

Stehen Sie natürlich mit leicht geöffneten Füßen. Halten Sie Ihre Oberarme eng am Körper und die Unterarme seitlich angewinkelt. Setzen Sie Ihre Handgelenke ein, drehen Sie die Griffe, beugen Sie die Beine und beginnen Sie zu springen. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht gleichzeitig auf der Ferse und der Fußsohle landen.



Wie Sie Ihr HYROPE einrichten

1. Scannen Sie den QR-Code, um die HYGEAR-App herunterzuladen.



2. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth- und Standortdienste aktiviert sind.

3. Drücken Sie die Schaltfläche auf dem HYROPE, um es einzuschalten.

4. Erstellen Sie Ihr HYGEAR-Konto wie in der App erklärt.

5. Stellen Sie sicher, dass Ihr HYROPE mit der App verbunden ist und das Bluetooth-Symbol im Griff zu sehen ist.

6. Die Zählung der Sprünge zurücksetzen: Drücken Sie die Schaltfläche 2 Sekunden lang, um Ihre Sprungzählung auf Null zurückzusetzen.

7. Energiesparmodus: Das Licht am HYROPE schaltet sich nach 30 Sekunden Inaktivität aus. Drücken Sie die Schaltfläche, um das Licht wieder einzuschalten.

8. Das HYROPE schaltet sich nach 20 Minuten Inaktivität automatisch aus.

Sicherheit

1. Tragen Sie bequeme Sportschuhe mit sicherem Halt, um Ihre Fersen und Beine beim Seilspringen zu schützen.

2. Beginnen Sie immer mit Aufwärmübungen, um die Durchblutung zu verbessern und Ihre Gelenke, Bänder und Muskeln zu schützen.

3. Stellen Sie sicher, dass Sie nach dem Seilspringen dehnen, um die Spannung in den Muskeln zu verringern und Muskelkater zu reduzieren.

4. Wählen Sie einen geeigneten Untergrund zum Seilspringen wie einen Rasen oder einen Spielplatz mit Gummimatte oder gehen Sie in ein Sportstudio. Ein rauer Untergrund erhöht den Widerstand beim Seilspringen und kann das Seil beschädigen.

5. Springen Sie immer in einem freien Bereich, um nicht andere Leute zu verletzen.

FCC-Erklärung

Änderungen oder Modifizierungen, die nicht explizit von demjenigen genehmigt sind, der für die Konformität verantwortlich ist, können die Berechtigung des Nutzers zum Betrieb dieses Geräts erlöschen lassen.

Dieses Gerät wurde getestet und es wurde festgestellt, dass es den Grenzwerten eines digitalen Geräts der Klasse B entspricht, gemäß Teil 15 der FCC-Regeln. Diese Grenzwerte sollen einen angemessenen Schutz vor schädlichen Interferenzen bei einer Anwendung zu Hause bieten.

Dieses Gerät generiert, nutzt und kann Hochfrequenzenergie ausstrahlen. Wenn es nicht gemäß der Anleitung installiert und angewendet wird, kann es schädliche Interferenzen im Funkverkehr verursachen. Es kann allerdings keine Garantie geben, dass in einer

bestimmten Installation keine Interferenzen auftreten.

Wenn dieses Gerät schädliche Interferenzen beim Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was sich durch das Ein- und Ausschalten des Geräts feststellen lässt, wird der Nutzer ermutigt, die Interferenz durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder stellen Sie sie an einem anderen Standort auf.
- Erhöhen Sie den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Verbinden Sie das Gerät mit der Steckdose eines anderen Stromkreises als dem, mit dem der Empfänger verbunden ist.
- Kontaktieren Sie den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker, um sich helfen zu lassen.

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Regeln.

Der Betrieb unterliegt den folgenden beiden Bedingungen:

1. Dieses Gerät soll keine schädliche Interferenz verursachen, und

2. dieses Gerät muss jede erhaltene Interferenz annehmen, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

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.