User Manual

Smart music jump rope
G7

Instruction Manual

This manual contains important information that must be retained

Made in China

Table of Contents

English ····· Page 1-10
1.Jump Rope Precautions
2.Jump Rope Instructions
3.Warnings
4.Product Introduction
5.Function Usage Introduction
6.Specifications

Español ····· Página 11-21
1.Precauciones al saltar la comba
2.Instrucciones para saltar la cuerda
3.Advertencias
4.Presentación del producto
5.Introducción al uso de funciones
6.Especificaciones

Deutsch ····· Seite 21-30
1.Vorsichtsmaßnahmen beim Seilspringen
2.Anleitung zum Seilspringen
3.Warnungen
4.Produkteinführung
5.Einführung in die Funktionsnutzung
6.Spezifikationen

Table of Contents

Français ····· Page 31-40
1.Précautions à prendre pour sauter à la corde
2.Instructions pour sauter à la corde
3.Avertissements
4.Présentation du produit
5.Introduction à l'utilisation des fonctions
6.Spécifications

Jump Rope Precautions

1.When using this product, do not jump too high or on uneven surfaces.

2.Maintain breathing during exercise; do not hold your breath.

3.If you feel discomfort or pain, please stop training immediately.

4.People with heart conditions or high blood pressure are not suitable for jump rope exercise.

5.Do some stretching exercises after jumping.

6.Sports medicine advice: Follow the principle of "gradual progression" and train scientifically according to the characteristics of epiphyseal cartilage development. For overweight children, it is recommended to halve the total amount to reduce the burden on the knees.

Friendly Reminder:
You can jump in sets, jumping for 2 minutes and resting for 30 seconds.

Jump Rope Instructions

1. Hold the handles with both hands, step on the middle of the rope, bend your elbows, and keep the rope level with your armpits.

2. When jumping rope, use the balls of your feet to jump and land; never land on your entire foot or instep.

3. Keep your upper arms close to your sides, elbows slightly outward, upper arms nearly horizontal, and use your wrists to perform an abduction and internal rotation movement.

Warnings

• This product is not suitable for children aged 3 and under.

• Please use a 5V-2A power adapter to charge this product. Do not use the product while charging.

• Do not use this product in humid environments.

• Keep this product away from fire sources. Do not place this product near electric heaters, ovens, microwave ovens, or other places that may generate high temperatures.

• Do not allow children or pets to swallow or bite the device or accessories to avoid injury or malfunction.

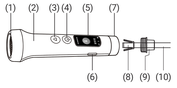
• Do not place the battery under extremely low pressure, as this may cause the battery to explode or leak flammable liquids and gases.

• If the battery swells severely, do not continue to use it.

• Do not disassemble, impact, squeeze, or modify the battery. Do not insert foreign objects or puncture the battery. Do not place the battery in high-temperature environments to avoid internal short circuits, overheating, leakage, fire, or explosion.

I. Product Introduction

1. Product Illustration

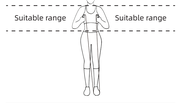


(1) Speaker (2) Main Handle (3) Down Button
(4) Power Button/OK Button
(5) Display Screen (6) Type-C Charging Port
(7) Rope Cap (8)Cable Clip (9) Rope End
(10) Rope

button	Long press	Short press
(4) Power button / Confirm button	Power on/off / Return	Confirm / Enter
(3) Down key		Scroll down

2. Rope Length Adjustment

To adjust the jump rope to the appropriate length: Step on the rope with one foot, and pull both handles upwards naturally until your hands are positioned between your neck and navel. This is the appropriate length.



Jump Rope Size Guide			
Height (ft)	Rope Length (in.)	Height (ft)	Rope Length (in.)
3'0"	75	4'7"	94
3'3"	79	4'11"	98
3'7"	83	5'3"	102
3'10"	87	5'7"	106
4'3"	91	5'11"	110

3. Reproducir música local

Method 1:

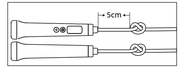
(1) Hold the rope cap and rotate the rope end counterclockwise

(2) Push the cord clip out of the rope end.

(3) Move the line clip to the appropriate position, cut off the excess rope, and clip the line clip into the rope end.

(4) Finally, screw the rope cap in clockwise.

Method 2:
Tie knots symmetrically on both sides of the jump rope to shorten it.



II. Function Usage Introduction

1. There are 3 jump rope mods: free jump, counted jump, and time jump.

(1) Free Jump
In the "Free Jump" mode, there is no need to set the time or number of times. Just start jumping rope and the machine will automatically collect the data.

(2) Timed Jump
In "Settings", select the "Timer" option, set the desired time, then enter timed jump mode and start jumping rope. The screen will display the set jump rope duration.

(3) Count Jump
In "Settings", select the "Count" option, set the desired number of jumps, then enter the counting jump mode and start jumping rope. The screen will display the set number of jumps.

2. Rope skipping exercise

(1) Start Jump Rope
After selecting the jump rope mode, click the "OK" button to begin jumping rope.

(2) Pause Jump Rope
After stopping jump rope for 2 seconds, it will automatically pause, and the jump rope screen will light up.

(3) Resume Jump Rope
After pausing jump rope, turn the handle to immediately resume jumping rope.

(4) End Jump Rope
After stopping jump rope, press and hold the "OK" button for 2 seconds to end jump rope and display the jump rope results.

3. Play local music

• In "Settings," select "Music." Selecting "On " will play music while you're jumping rope.

• In "Settings," go to "Playlist" to select your favorite music or view locally stored song titles.

• There are three music playback modes: "Order" "Single" and "Shuffle" which can be selected in "Playlist"

• If music is playing during jump rope, press the "OK" button to play/pause local music, and press the "Down" button to skip to the next song.

4. Play Bluetooth music

• In "Settings", select "Bluetooth", then select "Bluetooth On". The Bluetooth icon will then appear on the screen. Turn on your phone's Bluetooth function, search for the device's Bluetooth signal, and select to connect and pair.

5. Download music

• After connecting the device to the computer using a USB cable, a USB icon will appear on the device screen. On the computer, open the device's storage. You can add and delete local music in the music folder. Only MP3 format music is supported.

• Do not delete the entire folder or arbitrarily change the folder name; otherwise, the music will not play!

III. Specifications

Product Name	High Jump Musical Jump Rope		
Product Model	G7	Product net weight	177g
Handle Specifications	156*34*34mm		
Rope length	2.8m	Rope diameter	4.8mm
Input voltage	5V—2A	Battery capacity	500 mAh

Precauciones al saltar la comba

1.Al usar este producto, evite saltar demasiado alto o sobre superficies irregulares.

2.Mantenga una respiración constante durante el ejercicio; no contenga la respiración.

3.Si experimenta molestias o dolor, detenga el entrenamiento de inmediato.

4.Las personas con problemas cardíacos o hipertensión no deben realizar saltos de comba.

5.Realice estiramientos después de terminar la sesión.

6.Consejo de medicina deportiva: Siga el principio de progresión gradual y entrene de manera científica según las características del desarrollo del cartílago epifisario. En niños con sobrepeso, se recomienda reducir a la mitad el número total de saltos para disminuir la carga sobre las rodillas.

Recordatorio:
Puede realizar el ejercicio por series, por ejemplo, saltar durante 2 minutos y descansar 30 segundos.

Instrucciones para saltar la cuerda

1. Sujete las asas con ambas manos, pise el centro de la cuerda, flexione los codos y manténgala a la altura de las axilas.

2. Al saltar la cuerda, utilice las puntas de los pies para saltar y aterrizar; nunca apoye todo el pie ni el empeine.

3. Mantenga los brazos pegados a los costados, los codos ligeramente hacia afuera, los brazos casi horizontales y utilice las muñecas para realizar un movimiento de abducción y rotación interna.

Advertencias

• Este producto no es apto para niños menores de 3 años.

• Utilice un adaptador de corriente de 5 V-2 A para cargar este producto. No utilice el producto mientras se carga.

• No utilice este producto en ambientes húmedos.

• Mantenga este producto alejado de fuentes de fuego. No lo coloque cerca de calentadores eléctricos, hornos, microondas ni otros lugares que puedan generar altas temperaturas.

• Para evitar lesiones o un mal funcionamiento, no permita que niños o mascotas ingieran o muerdan el dispositivo ni los accesorios.

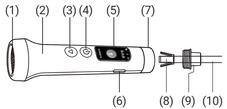
• No someta la batería a una presión extremadamente baja, ya que esto podría provocar su explosión o fugas de líquidos y gases inflamables.

• Si la batería se hincha demasiado, deje de utilizarla.

• No desmonte, golpee, apriete ni modifique la batería. No inserte objetos extraños ni la perfore. No coloque la batería en entornos de alta temperatura para evitar cortocircuitos internos, sobrecalentamiento, fugas, incendios o explosiones.

I. Presentación del producto

1. Ilustración del producto

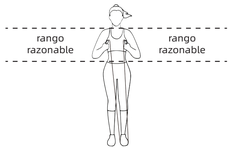


(1) Altavoz (2) Asa principal (3) Botón de abajo
(4) Botón de encendido/botón OK
(5) Pantalla (6) Puerto de carga tipo C
(7) Tapa del cable (8) Clip del cable
(9) Extremo del cable (10) Cable

botón	Pulsación larga	Pulsación corta
(4) Botón de encendido / Botón	Encendido/ apagado/Retorno	Confirmar / Entrar
(3) Tecla abajo		Desplácese hacia abajo

2. Ajuste de la longitud de la cuerda

Pise el centro de la cuerda con un pie y tire de ambas empuñaduras hacia arriba.
Cuando las empuñaduras alcancen una altura entre el cuello y el ombligo, la longitud de la cuerda está correctamente ajustada y puede cortarse.

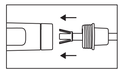


Guía de tallas de la cuerda para saltar			
Altura (cm)	Long. cuerda (cm)	Altura (cm)	Long. cuerda (cm)
90	190	140	240
100	200	150	250
110	210	160	260
120	220	170	270
130	230	180	280

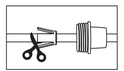
3. Ajuste de la longitud de la cuerda

Método 1:

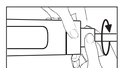
(1) Sujete la tapa de la cuerda y gire el extremo de la cuerda en sentido anti-horario.



(2) Empuje el clip del cable hacia afuera del extremo de la cuerda.

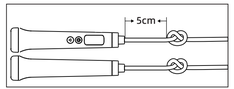


(3) Mueva el clip de línea a la posición adecuada, corte el exceso de cuerda y sujete el clip de línea en el extremo de la cuerda.



(4) Por último, enrosque la tapa de la cuerda en el sentido de las agujas del reloj.

Método 2:
Haz nudos simétricamente en ambos lados de la cuerda de saltar para acortarla.



II. Introducción al uso de funciones

1. Hay 3 modos de saltar la cuerda: Salto Libre, Salto Conteo Salto Timer

(1) Salto libre
En el modo "Salto libre", no es necesario configurar el tiempo ni el número de saltos. Simplemente comience a saltar la comba y la máquina recopilará los datos automáticamente.

(2) Salto Timer
En "Ajustes", seleccione la opción "Temporizador", configure el tiempo deseado y luego

acceda al modo de salto cronometrado y comience a saltar la comba. La pantalla mostrará la duración establecida.

(3) Salto Conteo
En "Ajustes", seleccione la opción "Conteo", configure el número de saltos deseado y luego acceda al modo de conteo de saltos y comience a saltar la comba. La pantalla mostrará el número establecido.

2. Ejercicio de saltar la cuerda

(1) Iniciar el salto de cuerda
Tras seleccionar el modo de salto de cuerda, pulse el botón "Aceptar" para empezar a saltar.

(2) Pausar el salto de cuerda
Tras detener el salto de cuerda durante 2 segundos, se pausará automáticamente y la pantalla se iluminará.

(3) Reanudar el salto de cuerda
Tras pausar el salto de cuerda, presione el botón correspondiente para reanudarlo inmediatamente.

(4) Detener el salto de cuerda
Tras detener el salto de cuerda, mantenga pulsado el botón "Aceptar" durante 2 segundos para detener el salto de cuerda y ver los resultados.

3. Reproducir música local

• En "Ajustes", selecciona "Música". Al seleccionar "Sí", se reproducirá música mientras saltas a la comba.

• En "Ajustes", ve a "Lista" para seleccionar tu música favorita o ver los títulos de las canciones almacenadas localmente.

• Hay tres modos de reproducción de música: "Orden", "Una" , "Aleatorio", que se pueden seleccionar en "Lista".

• Si se reproduce música mientras saltas a la comba, pulsa el botón "Aceptar" para reproducir/pausar la música local y pulsa el botón "Abajo" para pasar a la siguiente canción.

4. Reproducir música por Bluetooth

• En "Ajustes", seleccione "Bluetooth" y luego "Bluetooth activado". El icono de Bluetooth aparecerá en la pantalla. Active la función Bluetooth de su teléfono, busque la señal Bluetooth del dispositivo y seleccione conectar y emparejar.

5. Descargar música

• Después de conectar el dispositivo a la computadora mediante un cable USB, aparecerá un ícono USB en la pantalla. En la computadora, abra el almacenamiento del dispositivo. Puede agregar y eliminar música local en la carpeta de música. Solo se admite música en formato MP3.

• No elimine toda la carpeta ni cambie arbitrariamente el nombre de la carpeta; de lo contrario, la música no se reproducirá.

III. Especificaciones

Nombre del producto	Cuerda para saltar musical de salto de altura		
Modelo de producto	G7	Peso neto del producto	177g
Especificaciones del mango	156*34*34mm		
Longitud de la cuerda	2.8m	Diámetro de la cuerda	4.8mm
Voltaje de entrada	5V⎓2A	Capacidad de la batería	500 mAh

Vorsichtsmaßnahmen beim Seilspringen

1.Springen Sie nicht zu hoch und nicht auf unebenem Untergrund.

2. Atmen Sie während des Trainings gleichmäßig; halten Sie nicht die Luft an.

3.Bei Unwohlsein oder Schmerzen beenden Sie das Training sofort.

4.Personen mit Herzerkrankungen oder Bluthochdruck sollten nicht Seilspringen.

5.Dehnen Sie sich nach dem Springen.

6.Sportmedizinischer Hinweis: Trainieren Sie schrittweise und berücksichtigen Sie dabei die Entwicklung des Epiphysenknorpels. Übergewichtigen Kindern wird empfohlen, die Sprungzahl zu halbieren, um die Knie zu schonen.

Hinweis:
Springen Sie in Sätzen von 2 Minuten mit 30 Sekunden Pause.

Anleitung zum Seilspringen

1. Halten Sie die Griffe mit beiden Händen, stellen Sie sich mittig auf das Seil, beugen Sie die Ellbogen und halten Sie das Seil auf Achselhöhe.

2. Springen und landen Sie beim Seilspringen mit den Fußballen; landen Sie niemals mit dem ganzen Fuß oder dem Spann.

3. Halten Sie die Oberarme nah am Körper, die Ellbogen leicht nach außen gerichtet, die Oberarme nahezu waagerecht, und führen Sie mit den Handgelenken eine Abduktions- und Innenrotationsbewegung aus.

Warnungen

• Dieses Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

• Bitte verwenden Sie zum Laden dieses Produkts ein 5V-2A-Netzteil. Benutzen Sie das Produkt nicht während des Ladevorgangs.

• Verwenden Sie dieses Produkt nicht in feuchter Umgebung.

• Halten Sie dieses Produkt von Feuer fern. Platzieren Sie dieses Produkt nicht in der Nähe von Heizgeräten, Öfen, Mikrowellen oder anderen Orten, die hohe Temperaturen erzeugen können.

• Lassen Sie Kinder oder Haustiere das Gerät oder Zubehör nicht verschlucken oder darauf herumkauen, um Verletzungen oder Funktionsstörungen zu vermeiden.

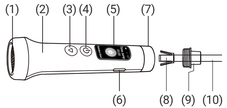
• Setzen Sie den Akku keiner starken Druckeinwirkung aus, da dies zu einer Explosion oder zum Austreten brennbarer Flüssigkeiten und Gase führen kann.

• Verwenden Sie den Akku nicht weiter, wenn er stark aufgebläht ist.

• Zerlegen, stoßen, quetschen oder verändern Sie den Akku nicht. Führen Sie keine Fremdkörper ein und durchstechen Sie den Akku nicht. Platzieren Sie die Batterie nicht in Umgebungen mit hohen Temperaturen, um interne Kurzschlüsse, Überhitzung, Auslaufen, Brand oder Explosion zu vermeiden.

I. Produkteinführung

1. Produktabbildung

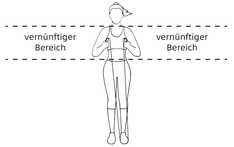


(1) Lautsprecher (2) Hauptgriff (3) Abwärtstaste
(4) Ein-/Ausschalter/OK-Taste (5) Display
(6) USB-C-Ladeanschluss (7) Seilkappe
(8) Kabelclip (9) Seilende (10) Seil

Taste	Langes Drücken	Kurz drücken
(4) Ein-/Ausschalter / Bestätigungstaste	Ein-/Ausschalten / Zurück	Bestätigen / Eingeben
(3) Taste nach unten		Scrollen Sie nach unten

2. Anpassung der Seillänge

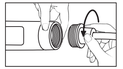
Stellen Sie mit einem Fuß auf die Mitte des Seils und ziehen Sie beide Griffe gerade nach oben. Erreichen die Griffe eine Höhe zwischen Hals und Bauchnabel, ist die Seillänge richtig eingestellt und kann entsprechend gekürzt werden.



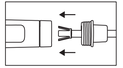
Tipps zur Seillängenanpassung			
Größe (cm)	Seillänge (cm)	Größe (cm)	Seillänge (cm)
90	190	140	240
100	200	150	250
110	210	160	260
120	220	170	270
130	230	180	280

3. Seillängenverstellung

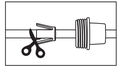
Methode 1:



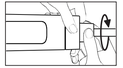
(1) Halten Sie die Seilkappe fest und drehen Sie das Seilende gegen den Uhrzeigersinn



(2) Den Kordelclip aus dem Seilende herausdrücken.



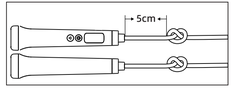
(3) Den Leinenclip an die gewünschte Position bringen, das überschüssige Seil abschneiden und den Leinenclip in das Seilende einklemmen.



(4) Zum Schluss die Seilkappe im Uhrzeigersinn festschrauben.

Methode 2:

Um das Springseil zu verkürzen, knotet man es symmetrisch an beiden Seiten fest.



II. Einführung in die Funktionsnutzung

1. Es gibt 3 Springseil-Modi: Frei Springen, Count Sprung ,Timer Sprung

(1) Frei Springen
Im Modus "Frei Springen" müssen Sie weder Zeit noch Anzahl der Sprünge einstellen. Springen Sie einfach Seil, und das Gerät erfasst die Daten automatisch.

(2) Timer Sprung
Wählen Sie in den " Setup" die Option " Timer",

stellen Sie die gewünschte Zeit ein, aktivieren Sie den zeitgesteuerten Modus und beginnen Sie mit dem Seilspringen. Die eingestellte Sprungdauer wird auf dem Bildschirm angezeigt.

(3) Count Sprung
Wählen Sie in den "Setup" die Option "Zählen", stellen Sie die gewünschte Anzahl der Sprünge ein, aktivieren Sie den zählbaren Modus und beginnen Sie mit dem Seilspringen. Die eingestellte Anzahl der Sprünge wird auf dem Bildschirm angezeigt.

2. Seilsprungübung

(1) Seilspringen starten
Nachdem Sie den Seilspringmodus ausgewählt haben, klicken Sie auf die „OK"-Taste, um mit dem Seilspringen zu beginnen.

(2) Seilspringen pausieren
Nachdem Sie 2 Sekunden lang angehalten haben, pausiert das Seilspringen automatisch und der Bildschirm leuchtet auf.

(3) Seilspringen fortsetzen
Nachdem Sie das Seilspringen pausiert haben, drehen Sie den Griff, um sofort weiterzuspringen.

(4) Seilspringen beenden
Nachdem Sie das Seilspringen beendet haben,

halten Sie die „OK"-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Seilspringen zu beenden und die Ergebnisse anzuzeigen.

3. Spiele lokale Musik ab

• Wählen Sie in den "Setup" die Option "Musik". Wenn Sie "Ein " auswählen, wird während des Seilspringens Musik abgespielt.

• Gehen Sie in den "Setup" zur "Wiedergabe", um Ihre Lieblingsmusik auszuwählen oder lokal gespeicherte Titel anzuzeigen.

• Es gibt drei Wiedergabemodi: "Reihenfolge", "Einzel" und "Zufällig". Diese können Sie in den "Wiedergabe" auswählen.

• Wenn während des Seilspringens Musik abgespielt wird, drücken Sie die "OK"-Taste, um die Wiedergabe zu starten oder zu pausieren, und die "Abwärts"-Taste, um zum nächsten Titel zu springen.

4. Bluetooth-Musik abspielen

• Wählen Sie in den „Setup" die Option „Bluetooth" und anschließend „Bluetooth ein". Das Bluetooth-Symbol wird nun auf dem Bildschirm angezeigt. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smart-

phone, suchen Sie nach dem Bluetooth-Signal des gewünschten Geräts und wählen Sie „Verbinden" und „Koppeln".

5. Musik herunterladen

• Nach dem Anschließen des Geräts an den Computer über ein USB-Kabel erscheint ein USB-Symbol auf dem Gerätebildschirm. Öffnen Sie auf dem Computer den Speicher des Geräts. Sie können lokale Musikdateien im Musikordner hinzufügen und löschen. Es wird nur das MP3-Format unterstützt.

• Löschen Sie nicht den gesamten Ordner und ändern Sie den Ordnernamen nicht willkürlich, da die Musik sonst nicht abgespielt werden kann!

III. Spezifikationen

Produktname	Springseil mit Musikfunktion		
Produktmodell	G7	Nettogew.	177g
Gr. Spez.	156*34*34mm		
Seillänge	2.8m	Seildurchmesser	4.8mm
V_IN	5V⎓2A	Batteriekap.	500 mAh

Précautions à prendre pour sauter à la corde

1. Lors de l'utilisation de ce produit, ne sautez pas trop haut ni sur des surfaces irrégulières.

2. Respirez normalement pendant l'exercice ; ne retenez pas votre respiration.

3. En cas de gêne ou de douleur, arrêtez immédiatement l'entraînement.

4. La corde à sauter est déconseillée aux personnes souffrant de problèmes cardiaques ou d'hypertension.

5. Faites des étirements après chaque séance.

6. Conseil de médecine sportive : Suivez le principe de la progression graduelle et entraînez-vous de manière adaptée au développement de votre cartilage de croissance. Pour les enfants en surpoids, il est recommandé de réduire de moitié le volume d'entraînement afin de limiter la pression sur les genoux.

Rappel :
Vous pouvez effectuer des séries de 2 minutes de sauts suivies de 30 secondes de repos.

Instructions pour sauter à la corde

1. Saisissez les poignées à deux mains, placez votre pied au milieu de la corde, pliez les coudes et maintenez la corde à hauteur des aisselles.

2. Lorsque vous sautez à la corde, prenez appui sur l'avant-pied ; ne réceptionnez jamais sur toute la surface du pied.

3. Gardez vos bras près du corps, les coudes légèrement écartés, les bras presque horizontaux, et effectuez un mouvement d'abduction et de rotation interne des poignets.

Avertissements

• Ce produit ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans.

• Veuillez utiliser un adaptateur secteur 5 V-2 A pour charger ce produit. Ne pas utiliser le produit pendant la charge.

• Ne pas utiliser ce produit dans un environnement humide.

• Tenir ce produit éloigné de toute source de chaleur. Ne pas placer ce produit à proximité de radiateurs électriques, de fours, de fours à micro-ondes ou de toute autre source de chaleur.

• Ne pas laisser les enfants ou les animaux domestiques avaler ou mordre l'appareil ou ses accessoires afin d'éviter tout risque de blessure ou de dysfonctionnement.

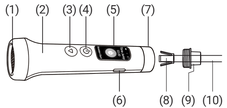
• Ne pas soumettre la batterie à une pression extrêmement basse, car cela pourrait provoquer une explosion ou une fuite de liquides et de gaz inflammables.

• Si la batterie gonfle fortement, cesser immédiatement de l'utiliser.

• Ne pas démonter, heurter, comprimer ni modifier la batterie. Ne pas insérer d'objets étrangers ni perforer la batterie. Ne placez pas la batterie dans des environnements à haute température afin d'éviter les courts-circuits internes, la surchauffe, les fuites, les incendies ou les explosions.

I. Présentation du produit

1. Illustration du produit

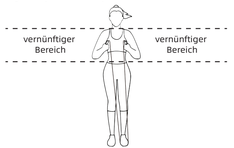


(1) Haut-parl. (2) Poignée princ. (3) Bouton desc.
(4) Bouton mar./arr. / OK (5) Écran
(6) Port charge USB-C (7) Embout corde
(8) Clip corde (9) Extr. corde (10) corde

Bouton	Appui long	Appui court
(4) Bouton mar. /arr. / Conf.	Mar./arr. / Retour	Conf. / Saisir
(3) Touche Bas		Défilez bas

2. Réglage de la longueur de la corde

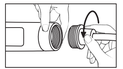
Posez un pied au centre de la corde et tirez les deux poignées vers le haut.Lorsque les poignées atteignent une hauteur comprise entre le cou et le nombril, la longueur de la corde est correctement réglée et peut être coupée.



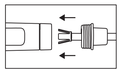
Conseils pour régler la longueur de la corde			
Taille (cm)	Longueur de la corde (cm)	Taille (cm)	Longueur de la corde (cm)
90	190	140	240
100	200	150	250
110	210	160	260
120	220	170	270
130	230	180	280

3. Réglage de la longueur de la corde

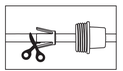
Méthode 1 :



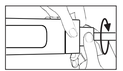
(1) Tenez le capuchon de la corde et faites tourner l'extrémité de la corde dans le sens antihoraire.



(2) Poussez le clip de cordon hors de l'extrémité de la corde.

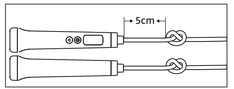


(3) Déplacez le clip de ligne à la position appropriée, coupez l'excédent de corde et clipsez le clip de ligne à l'extrémité de la corde.



(4) Enfin, vissez le capuchon de la corde dans le sens des aiguilles d'une montre.

Méthode 2 :
Faites des nœuds symétriques de chaque côté de la corde à sauter pour la raccourcir.



II. Introduction à l'utilisation des fonctions

1. Il existe 3 modes de corde à sauter : Saut Libre,Saut Compte,Saut Temps

(1) Saut libre
En mode « Saut libre », il n'est pas nécessaire de régler la durée ni le nombre de sauts. Commencez simplement à sauter à la corde et la machine enregistrera automatiquement les données.

(2) Saut Temps
Dans les « Réglages», sélectionnez l'option « Minuterie », réglez la durée souhaitée, puis activez le mode « Saut chronométré » et commencez à sauter à la corde. L'écran affichera la durée de saut programmée.

(3) Saut Compte
Dans les « Réglages», sélectionnez l'option « Comptage », indiquez le nombre de sauts souhaité, puis activez le mode « Comptage de sauts » et commencez à sauter à la corde. L'écran affichera le nombre de sauts programmé.

2. Exercice de saut à la corde

(1) Démarrer la corde à sauter
Après avoir sélectionné le mode corde à sauter, cliquez sur le bouton « OK » pour commencer.

(2) Mettre la corde à sauter en pause
Après 2 secondes d'arrêt, la corde à sauter se met automatiquement en pause et l'écran s'allume.

(3) Reprendre la corde à sauter
Après avoir mis la corde à sauter en pause, tournez la poignée pour reprendre.

(4) Arrêter la corde à sauter
Après avoir arrêté la corde à sauter, maintenez le bouton « OK » enfoncé pendant 2 secondes pour arrêter la corde à sauter et afficher le résultat.

3. Jouez de la musique locale

• Dans les « Réglages», sélectionnez «Musique». En sélectionnant « Oui », la musique sera diffusée pendant que vous sautez à la corde.

• Dans les « Réglages », accédez à «Liste » pour sélectionner votre musique préférée ou afficher les titres des morceaux enregistrés localement.

• Trois modes de lecture sont disponibles : « Ordre », « Unique » et «Aléatoire », que vous pouvez sélectionner dans les « Liste ».

• Si de la musique est en cours de lecture pendant que vous sautez à la corde, appuyez sur le bouton « OK » pour lire/mettre en pause la musique locale et sur le bouton « Bas » pour passer au morceau suivant.

4. Écouter de la musique via Bluetooth

• Dans les «Liste », sélectionnez « Bluetooth », puis « Bluetooth activé ». L' icône Bluetooth s' affichera alors à l' écran. Activez la fonction Bluetooth de votre téléphone, recherchez le signal Bluetooth de l' appareil et sélectionnez-le pour vous connecter et l' appairer.

5. Télécharger de la musique

• Après avoir connecté l'appareil à l'ordinateur à l'aide d'un câble USB, une icône USB apparaît sur l'écran de l'appareil. Sur l'ordinateur, ouvrez le stockage de l'appareil. Vous pouvez ajouter et supprimer des fichiers musicaux locaux dans le dossier Musique. Seul le format MP3 est pris en charge.

• Ne supprimez pas le dossier entier et ne modifiez pas son nom ; sinon, la musique ne sera pas lue !

III. Spécifications

Nom du produit	Springseil mit Musikfunktion		
Modèle prod.	G7	Poids net prod.	177g
Spéc. poignée	156*34*34mm		
Long. corde	2.8m	Diam. corde	4.8mm
Tens. entrée	5V⎓2A	Cap. batterie	500 mAh

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.

Any Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

-Reorient or relocate the receiving antenna.

-Increase the separation between the equipment and receiver.

-Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

-Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

FCC Radiation Exposure statement

The device has been evaluatec to meel general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.