

шагомер
**STEP
JUMP**
смайлстик

Шаг к мечте,
прыжок
к здоровью!

Без труда контролируйте
свою физическую форму, следите за своей
активностью и всегда будьте в тонусе!

шагомер
**STEP
JUMP**
смайлстик

Шаг к мечте,
прыжок
к здоровью!

Без труда контролируйте
свою физическую форму, следите за своей
активностью и всегда будьте в тонусе!

*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 «RESENT/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 °С до + 40 °С

Влажность: <90%

9



Шаг к мечте,
прыжок
к здоровью!

шагомер
STEP
&
JUMP
скакалки

КОМПЛЕКТАЦИЯ УСТРОЙСТВА

Скакалки - 1 шт.

Шагомер - 1 шт.

Крепёж на шагомер - 1 шт.

Батарея CR2032 - 2 шт.

Инструкция - 1 шт.

2

*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 «RESENT/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 °С до + 40 °С

Влажность: <90%

9



Шаг к мечте,
прыжок
к здоровью!

шагомер
STEP
&
JUMP
скакалки

КОМПЛЕКТАЦИЯ УСТРОЙСТВА

Скакалки - 1 шт.

Шагомер - 1 шт.

Крепёж на шагомер - 1 шт.

Батарея CR2032 - 2 шт.

Инструкция - 1 шт.

2



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

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.



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

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.

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 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!

1

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 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!

1

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: 181x30x30 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.

10

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: 181x30x30 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.

10



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.



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.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТРОЙСТВА

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТРОЙСТВА

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

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».

5

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».

5

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 °C до +40 °C
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

6

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 °C до +40 °C
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

6