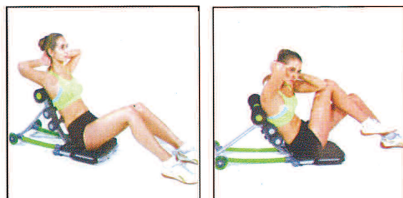
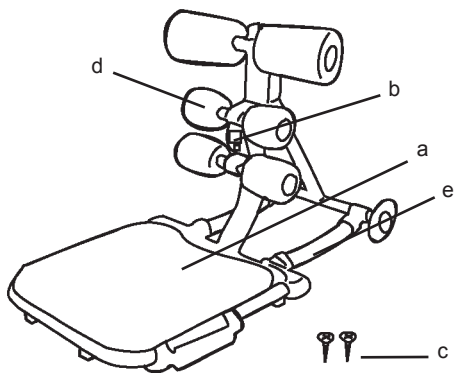




- ES Manual de instrucciones
- P Manual de instruções
- E Instructions manual
- F Manuel d'instructions

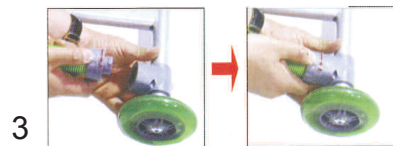
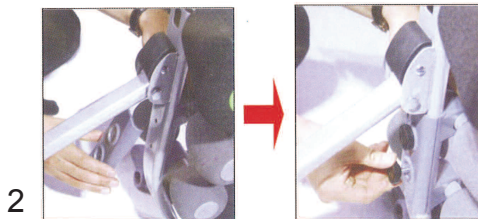
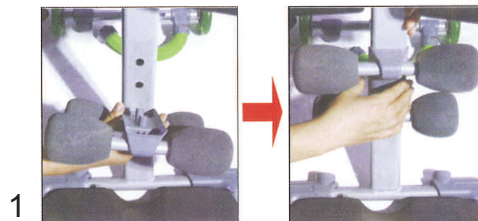


**DESCRIPCIÓN/DESCRIÇÃO/DESCRIPTION/
DESCRIPTION**



Ejercicios
Exercícios
Exercises
Exercices

MONTAJE/MONTAGEM/ASSEMBLY/ASSEMBLAGE



BANCO DE ABDOMINALES

AGRADECIMIENTO DE COMPRA

JOCCA, le agradece la confianza depositada en nuestros productos y estamos seguros que quedará completamente satisfecho con cualquiera de éstos.

Para atender mejor todas sus dudas y necesidades, el servicio de atención al cliente de **JOCCA**, queda a su plena disposición para solucionar cualquier consulta.

JOCCA:
C/ Tarraca nº12 (PlaZa)
50.197 Zaragoza
atencionalcliente@jocca.es

DESCRIPCIÓN

- a- Cuerpo principal
- b- Contador
- c- 2 tornillos
- d- Soporte espalda
- e- 2 sensores

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

-Estas instrucciones son muy importantes, lea atentamente este manual de instrucciones antes de utilizar el aparato, y guárdelo para posteriores consultas.

-**JOCCA** no se responsabilizará de las posibles consecuencias derivadas de un uso inadecuado del producto, u otro uso que no estuviera descrito en este manual.

-Antes de utilizar el producto por primera vez, desembale el producto y compruebe que está en perfecto estado.

-Este producto sólo esta indicado para uso doméstico. No deje el aparato bajo la exposición de agentes climáticos como la lluvia, nieve, sol, etc...

-Este aparato está pensado para que lo usen los adultos. No

permita que lo usen personas no familiarizadas con este tipo de producto, personas discapacitadas o niños.

-No sumerja el aparato, ni ninguna parte del aparato en agua u otro líquido.

-Si su aparato ha sufrido una caída o bien ha caído en agua u otro líquido no utilice el aparato ni intente repararlo. Llévelo al servicio técnico de **JOCCA**.

-Nunca toque las partes en movimiento del aparato. No introduzca ningún objeto que pudiera obstruir o averiar el aparato.

-La máquina sólo puede ser utilizada por una persona cada vez.
 -Coloque la máquina sobre una superficie horizontal, lisa y plana. Recuerde que para evitar averías debe usar la máquina en lugares despejados. No la coloque cerca de objetos puntiagudos y no la use nunca cerca del agua.

-Recuerde que cuando use la máquina está haciendo ejercicio, por lo que debe utilizar ropa y calzado adecuados para ello. No utilice ropa que pueda engancharse y obstruir el mecanismo de la máquina.

-Si nota síntomas anormales, como mareos, náuseas, dolores en el pecho,etc... pare inmediatamente la sesión de entrenamiento y consulte a su médico.

-El uso de la máquina debe ser exclusivamente para lo que está concebida y siempre siguiendo las indicaciones de este manual.

-Para evitar posibles tirones o lesiones, antes de utilizar la máquina, haga siempre ejercicios de estiramiento para calentar los músculos apropiadamente.

-Recuerde que no debe utilizar la máquina si su funcionamiento no es correcto.

-Utilice sólo los accesorios que están recomendados por el fabricante.

-Mantenga las manos alejadas de las partes móviles del aparato.

-Asegúrese que los tornillos están suficientemente apretados antes de realizar cualquier ejercicio.

-RECUERDE QUE LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD DEBEN CONSULTAR A SU MÉDICO ANTES DE INICIAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS.

MONTAJE

- Saque todas las partes de la caja y limpie la superficie donde pretende montar el aparato
- Coja el cuerpo principal y encaje el soporte de espalda con los 2 tornillos suministrados, para ello desmonte la pieza de plástico, fije la parte principal en el aparato, y en la parte trasera de plástico encájela hasta que quede correctamente fijada a través de los 2 tornillos suministrados.
- Seguidamente introduzca el contador en el soporte de espalda.
- Finalmente inserte cada extremo de cada tensor en su correcta posición, uno en el extremo de las ruedas y el otro extremo en la base del banco de ejercicio.

MODO DE EMPLEO

- Antes de empezar su ejercicio, sitúe el aparato en el suelo en una superficie plana y horizontal, lisa y despejada.
- Tenga en cuenta que con este aparato usted podrá realizar diferentes tipos de ejercicios.
- Siéntese encima del asiento acolchado, agarre con las manos las cintas en cada lateral y flexione las rodillas, seguidamente presione con la espalda hasta bajar al máximo y vuelva a la misma posición, repita este movimiento tantas veces como le sea posible. Este mismo ejercicio puede realizarlo situando las manos cruzadas en el pecho o entrelazadas detrás de su nuca (vea imágenes).
- Empiece el ejercicio lentamente para coger ritmo y habituarse a la posición del aparato.
- Si su forma física no es buena, no fuerce su cuerpo y utilice el aparato durante 10 minutos los primeros días. Vaya incrementando el tiempo del ejercicio a medida que usted vaya cogiendo una buena forma física.
- Este aparato dispone de 5 funciones diferentes en su contador:
 - STEP/MIN:** Contabiliza los abdominales realizados por minuto.
 - SCAN:** Esta función permite visualizar de forma rotativa y durante 4 segundos, las 4 funciones, es decir, aparecerá el tiempo, la velocidad, la distancia recorrida y las calorías.

COUNT: Muestra el total de abdominales acumulados durante todas las sesiones.

TIME: Muestra el tiempo transcurrido.

CAL: Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio.

- Presione el botón situado en el display o comience el ejercicio. De este modo, el display se pondrá en funcionamiento.
- Para consultar los resultados obtenidos del ejercicio, lea detenidamente el siguiente procedimiento: Para fijar la función que desea visualizar durante el ejercicio, presione seguidamente el botón, hasta fijar la función deseada en la pantalla (step/Min, Count, Time, Cal).
- Este aparato dispone de la función auto apagado, esto significa que si el aparato no detecta movimiento en un tiempo de 2 minutos, el display se apagará automáticamente.
- Para poner el display a "CERO", presione el botón durante 3 segundos. Todos los marcadores se pondrán a "0".
- Cambio de pila: Saque el display de su posición original ayudándose de las 3 muescas situadas alrededor del contador, accederá a la ubicación de la pila que puede sustituir sin ayuda de herramientas.

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

- Limpiar el aparato utilizando primero un paño ligeramente humedecido y luego un paño seco.
- Guarde el aparato en un lugar seco.

DATOS TÉCNICOS

1,5V DC (1 x AG13 1,5V)

Este aparato está conforme con la directiva 2004/108/CE de Compatibilidad Electromagnética.

PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE- DIRECTIVA 2002/96/CE

Su producto ha sido diseñado y fabricado con materiales y componentes de alta calidad, que pueden ser reciclados y reutilizados.

Cuando vea este símbolo de una papelera con ruedas tachada junto a un producto, esto significa que el producto está bajo la Directiva Europea 2002/96/CE.

Deberá informarse sobre el sistema de reciclaje local separado para productos eléctricos y electrónicos.

Siga las normas locales y no se deshaga de los productos usados tirándolos en la basura normal de su hogar. El reciclaje correcto de su producto usado ayudará a evitar consecuencias negativas para el medio ambiente y la salud de la personas.



BANCO DE ABDOMINAIS

AGRADECIMENTO DE COMPRA

A **JOCCA** agradece a confiança depositada na compra do nosso produto e temos a certeza de irá ficar satisfeito com qualquer um dos nossos produtos.

Para atender melhor as suas dúvidas e necessidades, o serviço de atendimento ao cliente da **JOCCA** está à sua inteira disposição para resolver qualquer tipo de consulta.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE

TEL.: 212 405 662

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

- a- Corpo principal
- b- Contador
- c- 2 Parafusos
- d- Suporte das costas
- e- 2 Tensores

ADVERTÊNCIAS DE SEGURANÇA

-Estas instruções são muito importantes. Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o aparelho, e guarde-o à mão para posteriores consultas.

-**JOCCA** não se responsabiliza por uma utilização inadequada do produto, ou qualquer outra utilização que não esteja descrita neste manual.

-Antes de utilizar o aparelho pela primeira vez, desembale o pro
-Este aparelho esta indicado para uso domestico.Não deixe o aparelho exposto a agentes climáticos como chuva, neve, sol, etc....

-Este aparelho está projectado para ser utilizado apenas por adultos. Não permita que seja utilizado por pessoas não familiarizadas com este tipo de produto, pessoas incapacitadas ou crianças.

-Nunca tocar nas partes em movimento do aparelho. Não intro-

duzir nenhum objecto que possa obstruir ou avariar o aparelho.

- A máquina só pode ser utilizada por uma pessoa de cada vez.
- Colocar a máquina sobre uma superfície horizontal, lisa e plana. Recordar que para evitar avarias deve usar-se a máquina em lugares espaçosos. Não colocá-la perto de objectos pontiagudos e nunca usá-la perto de água.
- Recordar que quando usar a máquina está a fazer exercício, pelo que deve utilizar roupa e calçado adequados para o efeito. Não utilizar roupa que possa obstruir o mecanismo da máquina.
- Se notar sintomas anormais, como enjoos, náuseas, dores no peito, etc..., parar imediatamente a sessão de treino e consultar o seu médico.

-O uso da máquina deve ser exclusivamente para aquilo que está concebida e sempre seguindo as indicações deste manual.

-Para evitar possíveis rupturas ou lesões, antes de utilizar a máquina, fazer sempre exercícios de alongamento para aquecer os músculos apropriadamente.

-Recordar que não deve utilizar a máquina se o seu funcionamento não é correcto.

-Utilizar só os acessórios que estão recomendados pelo fabricante.

-Manter as mãos afastadas das partes móveis do aparelho.

-Assegurar-se que os parafusos estão suficientemente apertados antes de realizar qualquer exercício.

RECORDAR QUE AS PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE DEVEM CONSULTAR O SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS.

MONTAGEM

-Tire todas as partes da caixa e limpe a superfície onde vai montar o aparelho.

-Pegue o corpo principal e encaixe o suporte das costas com os dois parafusos inclusos. Para isto, desmonte a peça de plástico, fixe a parte principal no aparelho e na parte traseira de plástico encaixe-a até que fique corretamente fixada com os dois parafusos inclusos.

-Depois introduza o contador no suporte das costas.

-Finalmente introduza cada ponta de cada tensor na sua posição correcta; um na ponta das rodas e outro na ponta da base do banco de exercícios.

MODO DE UTILIZAÇÃO

-Antes de começar seu exercício, coloque o aparelho no chão sobre uma superfície plana, lisa e horizontal.

-Com este aparelho poderá realizar distintos tipos de exercícios. o Sente-se acima do assento acolchoado, segure com as mãos as fitas em cada lateral e flecta os joelhos; depois faça pressão com as costas até descer ao máximo e volte á mesma posição. Repita o movimento tantas vezes como seja possível.

-Este exercício pode faze-lo colocando as mãos cruzadas no peito ou entrelaçadas atrás do pescoço. (Veja as imagens).

-Comece o exercício lentamente para pegar o ritmo e se acostumar com a posição do aparelho.

-Se seu estado físico não é muito bom, não esforce e use o aparelho durante uns 10 minutos durante os primeiros dias. Depois comece a aumentar o tempo de exercício enquanto seu estado físico vai melhorando.

-O aparelho dispõe de 5 funções diferentes no contador:

STEP/MIN: Contabiliza os abdominais feitos por minuto.

SCAN: Nesta função conseguirá ver de forma rotativa, durante 4 segundos, as 4 funções, ou seja, o tempo, a velocidade, a distancia percorrida e as calorias queimadas.

COUNT: Mostra o total de abdominais acumulados durante todas as sessões de treinamento.

TIME: Mostra o tempo transcorrido.

CAL: Mostra as calorias queimadas durante o exercício.

-Aperte o botão do display e comece o exercício. O display começará a funcionar.

-Para consultar os resultados obtidos do exercício, leia detidamente o seguinte procedimento: Para fixar a função que deseja ver durante o exercício, aperte o botão continuamente, até achar a função desejada na tela (STEP/MIN, COUNT, TIME, CAL).

-O aparelho dispõe da função auto desligado. Quando não

detecta movimento durante 2 minutos, o display desliga automaticamente.

-Para que o display fique a "Zero", aperte o botão durante 3 segundos. Todos os marcadores aparecerão a "0".

-Para trocar as pilhas, tire o display da sua posição se ajudando das marcas que ficam ao redor do contador. Poderá ver onde fica a pilha que é possível trocar sem usar ferramentas.

LIMPEZA E ARMAZENAMENTO

-Limpar o aparelho utilizando primeiro um pano ligeiramente humedecido e depois um pano seco.

-Guarde-o num lugar seco.

DADOS TÉCNICOS

1,5V DC (1 x AG13 1,5V)

Este aparelho está conforme a Directiva 2001/95/CE de Segurança geral dos produtos.

PROTECÇÃO DO MEIO AMBIENTE - DIRECTIVA 2002/96/EC

O seu produto foi desenhado e fabricado com materiais e componentes de alta qualidade, que podem ser reciclados e reutilizados.

Quando vir este símbolo de um caixote do lixo com rodas colado num produto, significa que o produto está conforme a Directiva Europeia 2002/96/EC.

Deverá informar-se sobre o sistema de reciclagem local separado para produtos eléctricos e electrónicos.

Siga as normas locais e não se desfaça dos produtos usados deitando-os ao lixo normal de sua casa. A reciclagem correcta do seu produto usado ajuda a evitar consequências negativas para o meio ambiente e para a saúde das pessoas.



ABDOMINAL BENCH

PURCHASE ACKNOWLEDGEMENT

JOCCA thanks you for the trust placed in the purchase of our product and we are certain that you will always be satisfied with any of our products.

PRODUCT DESCRIPTION

- a- Main base
- b- Counter
- c- 2 Screws
- d- Back support
- e- 2 Stretchers

SAFETY WARNINGS

-These instructions are very important. Please read this instructions manual carefully before using the appliance and keep it at hand to refer to it at any time.

-**JOCCA** declines any responsibility for the improper use of the product, or any other use that is not described in this manual.

-Before using the product for the first time, unpack the product and check that it is in perfect conditions.

-This appliance it's only indicated for domestic use. Never leave the appliance exposed to climatic agents such as rain, snow, sun, etc....

-This appliance is intended to be used only by adults. Do not allow people not accustomed to this kind of appliances, handicapped people or children to use this item.

-If you detect that the power supply cable or the plug are damaged, do not use the appliance or try to replace the cable yourself. Go directly to the authorised **JOCCA** technical service where they will replace it correctly for you.

-Do not immerse the appliance or any part of it in water or any other liquid.

-Never touch the appliance moving parts. Do not place any object which might obstruct or cause damage to the apparatus.

-The machine can only be used by one person at a time.

-Place the machine on a horizontal, straight and flat surface. Remember that to avoid any breakdown the machine should only be used in open areas. Do not place it near any sharp objects and never use close to water.

-Remember that when you are using the machine you are exercising, and consequently you should use adequate clothing and footwear. Do not use any clothing that might get caught and obstruct the machine mechanism.

-If you note any abnormal symptoms, such as dizziness, nausea, or pains in your chest, etc... immediately stop the training session and visit your doctor.

-The use of the machine should be limited to that for which it was designed and keeping always to the instructions included in this manual.

-To avoid any sprains or ill effects, please carry out warming up exercises to tone up your muscles accordingly.

-Remember that the machine should only be used if it is working properly.

-Please only use the accessories that are recommended by the manufacturer.

-Please keep your hands away from the moving parts of the apparatus.

-Please ensure that all the screws are tightened down sufficiently before starting any exercise.

-PLEASE REMEMBER ANY PERSONS WITH HEALTH PROBLEMS MUST ALWAYS CONSULT THEIR DOCTOR BEFORE BEGINNING A PROGRAMME OF EXERCISES.

ASSEMBLY

-Take out all the parts from a box and clean a surface where you are going to assemble a device.

-Take a main base and fit a back support into with 2 screws provided. For this dismantle a plastic part, fit a main part into a devi-

ce and fix it behind with 2 screws provided until it will be tightened correctly.

-Then place a counter into a back support.

-Finally fit each end of each stretcher in their correct positions: one of the ends into the wheels and others into a base of an exercise bench.

INSTRUCTIONS FOR USE

-Before starting your exercise, place a device on the floor with a flat and horizontal surface in a clear area.

-Remember that with this device you can do different exercises.

-Sit down on a padded seat, take the tapes by your hands from each side and bend your knees, then press with your back to get them down to the maximum, repeat this movement as many times as possible.

-The same exercise you can do placing your hands crossed on the breast or intertwining them behind your neck (see the pictures).

-Start an exercise slowly to take a rhythm and to get used to a device position.

-If your physical state is not good, do not force your body and use a device 10 minutes during first days. Go increasing your exercise time as you get a good physical state.

-This device has 5 different functions in its counter:

STEP/MIN: Counts sit-ups made per minute

SCAN: This function permits to see each 4 seconds in rotary way the following measures: time, speed, done distance and calories.

COUNT: Shows all the sit-ups done during all the sessions.

TIME: Shows time passed.

CAL: Shows calories used during an exercise.

-Press a button placed on a display or start an exercise. Thus a display starts to work.

-To consult your gotten exercise results, read carefully the following procedure: To fix a function you want to see during your exercise, press continuously a button until a function desired is fixed on a display (STEP/MIN, COUNT, TIME, CAL).

-This device has an automatic switch off function that means: if

a device does not detect any movement during 2 minutes, a display will be switched off automatically.

-To set a display to zero, press a button during 3 seconds all the scoreboards will be set to zero.

-Battery change: take out a display from its original place, helping yourself with 3 slots around a counter, you will get an access to a battery place and can change them without any tools.

CLEANING AND STORAGE

-Clean the apparatus by firstly using a slightly damp cloth and then use a dry cloth.

-Keep the appliance in a dry and safe place.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

1,5V DC (1 x AG13 1,5V)

This device conforms to the safety requirements and provisions of directives 2004/108/CE on Electronic Compatibility.

PROTECTION OF THE ENVIROMENT – DIRECTIVE 2002/96/EC

This product has been designed and manufactured with high quality materials and components that can be recycled and reused.

When you see the symbol of a crossed out litter bin on wheels next to a product, this means that the product conforms to the European Directive 2002/96/EC.

Please obtain information about the local recycling system for electric and electronic products.

Follow the local rules and do not dispose of used products by throwing them in the normal bins at home. Proper recycling of your used product will help avoid negative impacts on the environment and people's health.



BANC D'EXERCICIES

REMERCIEMENT D'ACHAT

JOCCA tient à vous remercier de nous faire confiance en achetant nos produits. Nous sommes sûrs que vous serez satisfaits de votre achat.

DESCRIPTION DU PRODUIT

- a- Corps principal
- b- Compteur
- c- 2 vis
- d- Support dorsol
- e- 2 tenseurs

CONSEILS DE SÉCURITÉ

-Ces instructions sont très importantes; lisez attentivement cette notice d'emploi avant d'utiliser l'appareil, puis conservez-la avec soin afin de pouvoir la consulter ultérieurement.

-**JOCCA** dégage toute responsabilité concernant l'utilisation incorrecte de ce produit ou toute autre utilisation non prise en compte dans la présente notice.

-Avant d'utiliser pour la première fois ce produit, déballez-le puis vérifiez qu'il se trouve en parfait état.

-Cet appareil est destiné pour use domestique.N'exposez cet appareil à aucun facteur climatique, tel que la pluie, la neige, le soleil, etc.

-Cet appareil est destiné aux adultes. Ne permettez pas que des personnes non habituées à ce type d'appareils, des personnes invalides ou des enfant l'utilisent.

-Si vous observez que le câble d'alimentation ou la prise de courant sont endommagés, n'utilisez pas l'appareil, veuillez bien vous adresser au service technique de **JOCCA** où le matériel endommagé sera remplacé correctement.

-Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou dans un autre liquide.

-Ne touchez jamais les parties en mouvement de l'appareil.

-N'introduisez aucun objet qui pourrait obstruer ou endommager

l'appareil.

-La machine peut être utilisée uniquement par une personne à la fois.

-Placez la machine sur une surface horizontale, lisse et plate. Rappelez que pour éviter des avaries il doit utiliser la machine dans des lieux dégagés. Ne la placez pas près d'objets pointus et ne l'utilisez jamais près de l'eau.

-Rappelez-vous que quand vous utilisez la machine vous faites de l'exercice, c'est la raison pour laquelle vous devez utiliser des vêtements et des chaussures adéquats pour cet exercice. N'utilisez pas de vêtement pouvant s'accrocher et obstruer le mécanisme de la machine.

-Si vous remarquez des symptômes anormaux, comme nausées, vomissements, douleurs dans la poitrine, etc... arrêtez immédiatement la session d'entraînement et consultez votre médecin.

-L'utilisation de la machine doit être utilisée seulement ce pour elle est conçue, aussi, veuillez toujours suivre les indications de ce manuel.

-Pour éviter de possibles tractions ou lésions, avant d'utiliser la machine, faites toujours des exercices d'échauffement afin d'échauffer les muscles correctement.

-Rappelez-vous que vous ne devez pas utiliser la machine si son fonctionnement est incorrect.

-Utilisez seulement les accessoires qui sont recommandés par le fabricant.

-Maintenez les mains éloignées des parties mobiles de l'appareil.

-Assurez-vous que les vis soient suffisamment serrées avant d'effectuer tout exercice.

-RAPPELEZ-VOUS QUE LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ DOIVENT CONSULTER LEUR MÉDECIN AVANT D'ENTAMER UN PROGRAMME D'EXERCICES.

ASSEMBLAGE

-Sortez toutes les pièces de la boîte et nettoyez la surface où vous souhaitez monter l'appareil.

-Prenez le corps principal et installez le support dorsal avec les 2 vis fournies, pour cela veuillez démonter la pièce en matière plastique, fixez la partie principale dans l'appareil, et dans la partie arrière en matière plastique encastrez-la jusqu'à ce qu'elle soit correctement fixée grâce aux 2 vis fournies.

-Ensuite introduisez le compteur sur le support dorsal.

-Enfin, insérez chaque extrémité de chaque tenseur dans sa position correcte, un à l'extrémité des roues et l'autre à l'extrémité de la base du banc d'exercice.

MODE D'EMPLOI

-Avant de commencer l'exercice, placez l'appareil sur le sol sur une surface plate et horizontale, lisse et dégagée.

-Tenez compte qu'avec cet appareil vous pourrez effectuer différents types d'exercices.

-Asseyez-vous sur le siège rembourré, saisissez avec les mains les ficelles de chaque côté et pliez les genoux, de suite après appuyez avec le dos jusqu'à vous baisser au maximum et retourner à la même position, répétez ce mouvement autant de fois que vous pouvez.

-Ce même exercice peut être effectué les mains croisées sur la poitrine ou entrelacées derrière la nuque (Voir schéma).

-Commencez l'exercice lentement pour prendre le rythme et vous habituer à la position de l'appareil.

-Si votre forme physique n'est pas bonne, ne forcez pas votre corps et utilisez l'appareil pendant 10 minutes les premiers jours. Veuillez augmenter le temps d'exercice au fur et à mesure que vous acquérez une bonne forme physique.

-Cet appareil dispose de 5 fonctions différentes au compteur:

STEP/MIN: Comptabilise les abdominaux effectués par minute.

SCAN: Cette fonction permet de visualiser de manière rotative et ce pendant 4 secondes, 4 fonctions, c'est-à-dire qu'apparaîtra le temps, la vitesse, la distance parcourue et les calories.

COUNT: Affiche le total de d'abdominaux accumulés pendant toutes les sessions.

TIME: Affiche le temps passé .

CAL: Affiche les calories consommées pendant l'exercice.

-Appuyez sur le bouton situé sur le display ou commencez l'exercice. De cette manière, le display se mettra en marche.

-Pour consulter les résultats obtenus de l'exercice, lisez attentivement la procédure suivante: Pour fixer la fonction que vous souhaitez visualiser pendant l'exercice, appuyez de suite sur le bouton, jusqu'à fixer la fonction souhaitée sur l'écran (step/Min, Count, Time, Chaux).

-Cet appareil dispose de la fonction auto-éteignement, ceci signifie que si l'appareil ne détecte pas du mouvement durant un laps de temps de 2 minutes, le display s'éteindra automatiquement.

-Pour mettre le display «ZÉRO». Appuyez sur le bouton pendant 3 secondes. Tous les marqueurs seront mis à « 0 ».

-Changement de pile: Sortez le display de sa position originale en vous aidant des 3 entailles situées autour du compteur, vous accéderez à l'emplacement de la pile qui peut se remplacer sans l'aide d'outils.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

-Utilisez un chiffon humide pour nettoyer l'extérieur de l'appareil.

-Rangez-le appareil un lieu sec et sûr.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

1,5V DC (1 x AG13 1,5V)

Cet appareil satisfait aux exigences de la Directive 2004/108/CE sur la Compatibilité Electromagnetique.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT - DIRECTIVE 2002/96/CE

Votre produit a été conçu et fabriqué avec des matériaux et des composants haute gamme lesquels pourront être recyclés et réutilisés.

Le pictogramme "poubelle roulante barrée" à côté d'un produit veut dire que le produit est sous la Directive Européenne 2002/96/CE.

Renseignez-vous sur le système de recyclage local séparé pour les produits électriques et électroniques.

Respectez les normes locales et ne jetez pas les produits déjà utilisés dans la poubelle normale de votre foyer. Protégeons l'environnement en recyclant correctement vos produits usagés, ainsi nous éviterons des conséquences négatives pour l'environnement et la santé des gens.

