

90 mm

100 mm

Gritin

User Guide

Skipping Rope

www.igritin.com

EN-1

EN-1

Ball Bearing

360°swivel rapid ball bearing ensures a smooth spin

Length Adjuster

Cut off the excessive steel wire according to your need

PVC Coated Steel Cable

PVC coated steel cables makes the rope more resistant and durable

Ergonomic Design

Ergonomically designed lightweight non-slip handle with soft,skin-friendly memory foam

EN-2

EN-2

1.Open the black lids

2.remove the white stoppers

3.Customize the length

4.Cut off the extra part

Tip: Please take care of yourself when breaking the steel wire, in order not to hurt your hands.

Notice:

Preparation for skipping:

1. Please wear sports shoes while jumping rope to well protect the foot and sole.

2. Do some stretching exercises before and after rope skipping, especially on the legs, so as to alleviate muscle soreness.

Inspection and protection of skipping rope:

1. Try to choose the moderate and open ground such as lawn, plastic playground, gym, so as to reduce rope wearing and not to hurt others.

2. Carefully check the lids on the handle are tight enough before skipping.

3. Keep your rope in safe condition, always carefully coil it and place it in the bag after use.

DE-1

DE-1

Kugellager

Das um 360° schwenkbare Schnellkugellager sorgt für einen reibungslosen Ablauf spin

Längensregler (Stopper)

Schneiden Sie den überschüssigen Stahldraht nach Bedarf ab

PVC Beschichtetes Stahlkabel

PVC beschichtete Stahlkabel machen das Seil widerstandsfähiger und langlebiger

Ergonomisches Design

Ergonomisch geformter, leichter und rutschfester Griff mit dem weichen und hautfreundlichen Memory Schaum

DE-2

DE-2

1. Öffnen Sie die schwarze Deckel am Griff

2. Entfernen Sie vorsichtig die weißen Stopper

3. Passen Sie die Länge an

4. Schneiden Sie das zusätzliche Teil ab

Tip: Bitte achten Sie beim Brechen des Stahldrahtes auf sich selbst, um Ihre Hände nicht zu verletzen.

Tipps:

Vorbereitung zum Springen:

1. Bitte tragen Sie stoßdämpfende Turnschuhe, während Sie das Seil springen, um Fuß und Sohle gut zu schützen.

2. Machen Sie vor und nach dem Seilspringen einige Dehnungen, insbesondere an den Beinen, um Muskelkater zu lindern.

Inspektion und Schutz des Springseils:

1. Bitte versuchen Sie, ein gemäßigtes und offenes Gelände wie Rasen, Plastikspielplatz, Fitnessstudio zu wählen, um die Abnutzung des Seils zu reduzieren und andere nicht zu verletzen.

2. Bitte überprüfen Sie sorgfältig, ob die Deckel am Griff fest genug sind, bevor Sie Seil springen.

3. Bitte bewahren Sie Ihr Seil in sicherem Zustand auf, wickeln Sie es immer sorgfältig auf und legen Sie es nach Gebrauch in die Tasche.

FR-1

FR-1

Roulement à Billes

Le roulement à billes rapide rotatif à 360° assure une rotation en douceur

Ajusteur de Longueur

Coupez le fil d'acier en excès selon vos besoins

Câble en Acier Enduit de PVC

Les câbles en acier enduits de PVC rendent la corde plus résistante et durable

Ergonomique Design

Poignée antidérapante légère et ergonomique avec mousse à mémoire de forme douce et agréable pour la peau

FR-2

FR-2

1.Ouvrez les couvercles noirs

2.Retirez les bouchons blancs

3.Personnalisez la longueur

4.Coupez la partie supplémentaire

Conseil: veuillez faire plus attention lorsque vous coupez le fil d'acier pour éviter de vous blesser les mains.

Précaution:

Préparation pour sauter:

1. Veuillez porter des chaussures de sport en sautant pour bien protéger vos pieds et vos semelles.

2. Avant et après le saut, en particulier les jambes, faites des exercices d'étirement pour soulager les douleurs musculaires.

Inspection et protection de la corde à sauter:

1. Essayez de choisir un terrain plat et dégagé, comme une pelouse, un terrain de jeu en plastique, un gymnase, pour réduire l'usure des cordes et ne pas blesser les autres.

2. Vérifiez soigneusement que les couvercles de la poignée sont suffisamment serrés avant de sauter.

3. Gardez la corde à sauter dans un état sûr et assurez-vous de l'enrouler et de la mettre dans votre sac après utilisation.

正面

Gritin

TEL: 1-800-360-5881

EMAIL: support@igritin.com

WEBSITE: www.igritin.com

© Shenzhen Teng Xun Zhan Yi Technology Co., Ltd.

All rights reserved.

Product Name: Skipping Rope

Model: G3201

Manufacturer: Shenzhen Teng Xun Zhan Yi Technology Co., Ltd.

Manufacturer Address: Room 302, Building 8, Yunli Intelligent Park, Fada Road, Bantian Street, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, China

ES-1

ES-1

Rodamiento de Bolas

El rodamiento de bolas rápido giratorio de 360° garantiza la estabilidad

Ajustador de Longitud

Corta el cable sobrante según sea necesario

Cable de Acero Recubierto de PVC

Los cables de acero recubiertos de PVC hacen que la cuerda sea más resistente y duradera

Diseño Ergonomico

Mango antideslizante ergonómicamente liviano con mango de espuma viscoelástica suave y agradable para la piel

ES-2

ES-2

1.Abra la tapa negra

2.Retire los tapones blancos

3.Personaliza la longitud

4.Corta la parte extra

Consejo: Preste más atención al desconectar el cable de acero para evitar lastimarse las manos.

Nota:

Preparación para saltar:

1.Por favor use calzado deportivo mientras salta la cuerda para proteger bien el pie y la suela.

2.Haga algunos ejercicios de estiramiento antes y después de saltar la cuerda, especialmente en las piernas, para aliviar el dolor muscular.

Inspección y protección de la cuerda para saltar:

1.Intente elegir el terreno moderado y abierto, como césped, patio de juegos de plástico, gimnasio, para reducir el uso de cuerdas y no lastimar a otros.

2. Verifique cuidadosamente que las tapas del mango estén lo suficientemente apretadas antes de saltar.

3.Mantenga la cuerda en condiciones seguras, enróllela siempre con cuidado y colóquela en la bolsa después de su uso.

IT-1

IT-1

Cuscinetto a sfera

Il cuscinetto a sfera rapido girevole a 360° garantisce una scorrevolezza spin

Regolatore di lunghezza

Taglia il filo di acciaio in eccesso in base alle tue necessità

Cavo in acciaio rivestito in PVC

I cavi in acciaio rivestiti in PVC rendono la corda più resistente e durevole

Design Ergonomico

Impugnatura antiscivolo leggera dal design ergonomico con impugnatura in memory foam morbida e delicata sulla pelle

IT-2

IT-2

1.Aprire i coperchi neri

2.Rimuovere i tappi bianchi

3.Personalizza la lunghezza

4.Taglia la parte in più

Suggerimento: si prega di fare attenzione a se stessi quando si rompe il filo di acciaio, per non ferirsi le mani.

Avviso:

Preparazione per saltare:

1. Si prega di indossare scarpe sportive mentre si salta la corda per proteggere bene il piede e la suola.

2. Fai degli esercizi di stretching prima e dopo il salto con la corda, soprattutto sulle gambe, in modo da alleviare il dolore muscolare

Ispezione e protezione della corda per saltare:

1. Prova a scegliere il terreno moderato e aperto come prato, parco giochi di plastica, palestra, in modo da ridurre l'uso della corda e non ferire gli altri.

2. Controlla attentamente che i coperchi sul manico siano abbastanza stretti prima di saltare.

3. Tenere la corda in condizioni di sicurezza, avvolgerla sempre con cura e riporla nella borsa dopo l'uso.

JP-1

JP-1

ボールベアリング

360°スワイベルの高速ボールベアリングが安定性を確保する

長さアジャスター

必要に応じて余分な鋼線をカットする

増径被覆鋼線ロープ

PVCコーティングされたスチールケーブルにより、ロープの耐久性が向上する

人間工学に基づいたデザイン

人間工学に基づいた軽量の滑り止めハンドル、柔らかく肌に優しい低反発ハンドル

JP-2

JP-2

1.黒い蓋を開ける

2.白いストッパーを外す

3.長さをカスタマイズする

4.余分な部分をカットする

ヒント：鋼線を切断するときは、手を傷つけないように注意してください。

注意：

スキップする前の準備:

1.ロープをスキップするときは、足と足の裏を保護するためにスポーツシューズを着用してください。

2.縄跳びの前後に、特に脚を伸ばして、筋肉の痛みを和らげるストレッチ運動をします。

縄跳びの検査と保護:

1.ロープの摩擦を減らし、他の人を傷つけないように、芝生、プラスチックの遊び場、体育館などの適度に開いた地面を選択してください。

2.スキップする前に、ハンドルカバーがしっかりと締まっているかどうかを注意深く確認してください。

3.ロープは安全な状態で保管し、使用後は必ず巻いて袋に入れてください。

背面