



General warning

(UK) INTENDED USE: The jump rope is intended for training your endurance, coordination and strength.

INSTRUCTION: Check before use if the jump rope has the optimum length. If you stand on the mid-point of the rope both ends including the handles needs to extend to your armpits. Adjust the length if the rope doesn't have the optimum length according to below instruction.

WARNING: These operating instructions must be carefully read, followed up and stored. Before undertaking a training program, consult your doctor first. Base the training schedule on your current physical condition. It is important to assume a correct posture during the exercise. Always wear suitable footwear and clothing. Stay away from any objects or other persons. Always do a warm-up (10 minutes of walking) and a cool down after each workout (full body stretch). Injury can occur due to incorrect or excessive training, or due to an incorrect warm-up. In case of physical complaints, immediately end your training. Importer and her distributors cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the buyer or by any other person. Use of this article is at your own risk. Pregnant woman should only exercise after consulting a doctor. The article should only be used by adults and never used as a toy. It is recommended to pause between the exercises. Check the article always before use for damage or wear. If this is found, the article may not be used. This item is exclusively intended for private use and cannot be used for commercial purposes. Store the article dry and clean in a space with constant moderate temperature. Do not use cleaning products to clean the article, only clean with a damp cloth, afterwards dry with a cleaning cloth. Protect this article from extreme temperatures, sun and humidity. Dispose of the item and packaging materials in accordance with local, current regulations at a collection point. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included. Always do the exercises as described in this instruction. Train only on a flat and non-slip surface. Make sure that your training range is clean and free of pointed object. A free area of at least 100cm must be kept around your training area.

(NL) BEOOGD GEBRUIK: Het springtouw is bedoeld om uw uithoudings-vermogen, coördinatie en kracht te trainen.

INSTRUCTIE: Controleer voor gebruik of het touw de optimale lengte heeft. Als u in het midden op het touw staat, dienen beide uiteinden inclusief handgrepen onder de oksels te komen. Mocht het touw niet de optimale lengte hebben, kunt u de lengte volgens onderstaande instructie verstellen.

WAARSCHUWING: Deze gebruiksaanwijzing dient zorgvuldig te worden gelezen, opgevolgd en bewaard. Voordat u een trainingsprogramma volgt, raadpleeg eerst uw arts. Baseer het trainingsschema op uw huidige lichamelijke conditie. Het is belangrijk om tijdens de oefening een correcte houding aan te nemen. Draag altijd geschikt schoeisel en kleding. Blijf uit de buurt van voorwerpen of andere personen. Doe altijd een warming-up (10 minuten

lopen) en na elke training (full body stretch) een cool down. Letsel kan optreden door verkeerde of overmatige training, of door een verkeerde warming-up. Bij lichamelijke klachten beëindig onmiddellijk uw training. Importeur en haar distributeurs kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor letsel of schade aan personen veroorzaakt door het gebruik of verkeerd gebruik van dit product door de koper of door enig ander persoon. Het gebruik van het item is voor eigen risico. Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met een arts trainen. Het item mag alleen gebruikt worden door een volwassene en dient niet als speelgoed. Het wordt aanbevolen om tussendoor te pauzeren. Controleer het item altijd vóór gebruik op beschadigingen of slijtages. Indien dit wordt geconstateerd mag het item niet worden gebruikt. Dit artikel is uitsluitend bestemd voor privé gebruik en is niet bedoeld voor commerciële doeleinden. Het item droog en schoon bewaren in een ruimte met constante matige temperatuur. Gebruik geen schoonmaakproducten om het item te reinigen, alleen reinigen met een vochtige doek, waarna u het droog wrijft met een afneemdoek. Bescherm het item tegen extreme hitte, kou, vochtigheid en zonnestralen. Het artikel en verpakkingsmaterialen volgens lokale, actuele voorschriften bij een inzamelpunt afvoeren. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen. Voer altijd de oefeningen uit zoals beschreven in deze instructie. Train uitsluitend op een vlakke en slip vaste ondergrond. Zorg ervoor dat de ondergrond altijd schoon en vrij is van scherpe onderdelen. Er dient een vrij zone van minimaal 100cm rondom uw trainingsruimte te zijn.

(D) VERWENDUNGSZWECK: Das Springseil ist zum Trainieren Ihrer Ausdauer, Koordination und Kraft gedacht.

ANWEISUNG: Überprüfen Sie vor dem Gebrauch, ob das Springseil die optimale Länge hat. Wenn Sie auf der Mitte des Seils stehen, müssen beide Enden einschließlich der Griffe bis unter Ihre Achseln reichen. Passen Sie die Länge an, wenn das Seil nicht die optimale Länge hat.

WARNUNG: Diese Bedienungsanleitung muss sorgfältig gelesen, befolgt und aufbewahrt werden. Bevor Sie ein Trainingsprogramm absolvieren, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Richten Sie den Trainingsplan nach Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung. Es ist wichtig, dass Sie während des Trainings eine korrekte Haltung einnehmen. Tragen Sie immer geeignete Schuhe und Kleidung. Halten Sie sich von Gegenständen oder anderen Personen fern. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf (10 Minuten Gehen) und wärmen Sie sich nach jedem Training ab (vollständige Körperdehnung). Verletzungen können durch falsches oder übermäßiges Training oder durch falsches Aufwärmen vorkommen. Beenden Sie bei körperlichen Beschwerden umgehend Ihr Training. Der Hersteller und seine Händler übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für Unfälle oder Verletzungen von Personen oder Sachen, die im Zusammenhang mit den Übungen und bei der Verwendung auftreten können. Die Verwendung dieses Artikels erfolgt auf eigenes Risiko. Schwangere sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt trainieren. Der Artikel sollte nur von Erwachsenen und niemals als Spielzeug benutzt werden. Es wird empfohlen, zwischen den Übungen eine Pause einzulegen. Überprüfen Sie den Artikel immer vor Gebrauch auf Beschädigungen oder Verschleiß. Sollte

dies der Fall sein, darf der Artikel nicht verwendet werden. Der Artikel ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Lagern Sie den Artikel bei Zimmertemperatur an einem trockenen und sauberen Ort. Verwenden Sie keine Reinigungsprodukte zum Reinigen des Artikels, sondern benutzen Sie nur ein feuchtes Tuch und trocknen Sie den Artikel anschließend mit einem Tuch ab. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Entsorgen Sie den Artikel und das Verpackungsmaterial gemäß den geltenden örtlichen Vorschriften bei einer Sammelstelle. Stellen Sie sicher, dass die Bedienungsanleitung vorhanden ist, wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben. Absolvieren Sie die Übungen immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Trainieren Sie nur auf einer ebenen und rutschfesten Fläche. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsbereich sauber und frei ist von spitzen Gegenständen. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich einen Freiraum von mindestens 100cm rund um Ihren Trainingsbereich schaffen.

(F) USAGE AUQUEL L'ARTICLE EST DESTINÉ: Améliore l'endurance et la coordination, renforce la tonification.

INSTRUCTIONS: Vérifiez avant utilisation si la corde à sauter est à sa longueur optimale. Si vous vous tenez au milieu de la corde, les deux extrémités, y compris les poignées, doivent arriver au niveau de votre aisselle. Ajustez la longueur si la corde n'a pas la longueur optimale selon les instructions suivantes.

AVERTISSEMENT: Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de cette notice d'utilisation et les conserver. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Planifiez toujours un entraînement adapté à votre condition physique actuelle. Il est important à chaque exercice de maintenir la position adéquate. Portez toujours des chaussures et des vêtements appropriés. Demeurez éloigné des objets environnants et des personnes présentes. Prévoyez toujours une période de réchauffement (10 minutes de marche) et une période de refroidissement (étirement global du corps) après chaque entraînement. Un entraînement excessif ou un réchauffement insuffisant peuvent causer des blessures. Cessez immédiatement votre entraînement si vous éprouvez de la douleur ou un malaise. Le fabricant et ses représentants déclinent toute responsabilité en cas d'accident, de blessure ou de dommage résultant des exercices effectués et de l'utilisation de l'article. L'utilisation de l'article est à vos propres risques. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre vos exercices si vous êtes enceinte. Cet article est destiné uniquement aux adultes et ne doit pas être utilisé comme jouet. Il est conseillé de prendre un temps de pause entre chaque série d'exercices. Vérifiez avant chaque utilisation si l'article n'est pas endommagé ou usé. S'il présente des dommages ou de l'usure, cessez de l'utiliser. Cet article convient uniquement à un usage domestique. Stockez l'article dans un lieu sec et propre et à température ambiante constante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon humide et essuyez-le ensuite avec un chiffon sec. N'utilisez pas de produit nettoyant. Veillez à ne pas stocker l'article dans un endroit humide, très chaud ou très froid, et à l'abri du soleil. Déposez l'article et les matériaux d'emballage dans un point de collecte prévu à cet effet, conformément à la réglementation locale. Lors du transfert de l'article à une tierce personne, assurez-vous de lui remettre également la