

SPORTSTECH RJX200

Längenverstellbares Springseil

DE



SICHERHEITSHINWEIS

Benutzen Sie das Springseil ausschließlich bestimmungsgemäß. Das Produkt ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet - Strangulationsgefahr! Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz um sich herum haben und entfernen Sie ggf. Gegenstände, die das Training stören könnten. Für Frauen: Einen entsprechenden Sport-BH tragen. Im Fall von Hüft-, Knie-, Rücken- oder Gelenkproblemen, bitte den Arzt zu Rate ziehen.

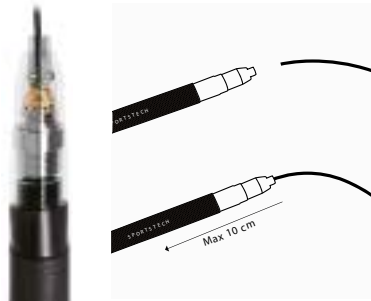


MONTAGE / ANPASSUNG DER LÄNGE

1. Ziehen Sie beide Seilenden durch die jeweilige Öffnung des Griffes.
2. Die Seillänge ist durch die Schraubverschlüsse justierbar: Jede Seite kann bis zu 10 cm in die Griffe eingeführt werden. (Um die richtige Länge herauszufinden, siehe Benutzung / Punkt (1)).
3. Ist das Seil dennoch zu lang, kann das Seil mit einer Zange verkürzt werden. Achten Sie darauf, sauber zu schneiden, um ein einfaches Einführen des Seils zu gewährleisten.



High Speed Kugellager



SPORTSTECH RJX200

Self-Locking Jump Rope

EN



SAFETY WARNING

Use the jump rope only purposefully and keep infants away. The product is not suitable for children under 14 years - risk of strangulation! Make sure you have enough space around you, and remove any objects which might interfere with your workout. For women: wear a corresponding sports bra. In case of hip, knee, back or joint problems, please consult the doctor.

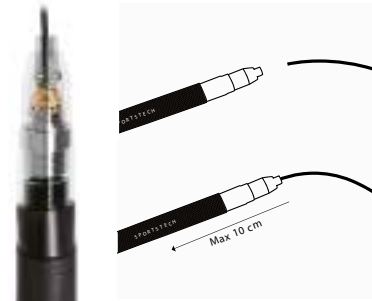


FITTING AND ADJUSTMENT OF THE LENGTH

1. Pull both ends of the rope through the respective opening of the handle.
2. The rope length is adjustable by the screw caps: Each side can be inserted up to 10 cm into the handles. (To find the appropriate length, see usage/point 1)
3. In case the rope is still too long, it can be shortened using pliers. Do not cut precisely to ensure easy insertion of the rope.



High speed bearing



SPORTSTECH RJX200

Cuerda de saltar ajustable

ES



ADVERTENCIA DE SEGURIDAD

Use la cuerda de saltar exclusivamente según previsto. El producto no es adecuado para niños menores de 14 años - riesgo de estrangulación! Asegúrese de tener suficiente espacio alrededor y aleje cualquier elemento que pueda interferir con su entrenamiento. Para las mujeres: use un sujetador deportivo adecuado. Consulte al médico en caso de tener problemas de cadera, rodilla, espalda o articulaciones.

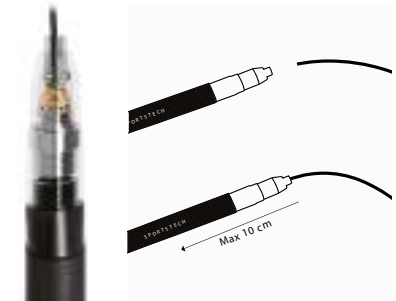


MONTAJE/ AJUSTE DE LA LONGITUD

1. Tire la cuerda por ambos lados a través de las aberturas en los mangos.
2. La longitud de la cuerda se puede ajustar mediante el regulador: se pueden insertar hasta 10 cm en cada mango. (Para medir la longitud correcta, vea Uso/ Punto (1)).
3. En caso de que la cuerda siga siendo demasiado larga, puede cortarla con unos alicates. Asegúrese de cortar cuidadosamente para facilitar la inserción de la cuerda.

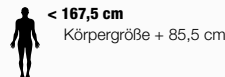
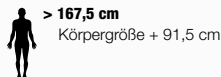


Rodamientos de bolas de alta velocidad



BENUTZUNG

1. Die korrekte Seillänge: Nehmen Sie beide Griffe in eine Hand und stellen Sie sich mit einem Fuß in die Schlaufe des Seils. Befinden sich die Griffe in Höhe Ihrer Achseln, ist die Länge korrekt. Durch folgende Formel lässt sich die Länge rechnerisch ermitteln:

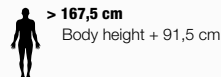


2. Haltung der Arme: Achten Sie darauf, dass Ihre leicht angewinkelten Ellenbogen immer eng am Körper und die Handgelenke stets vor Ihrem Körper sind.
3. Der richtige Sprung: Führen Sie die Bewegung so kraftsparend wie möglich aus. Versuchen Sie, nicht höher als 3 cm zu springen. Federn Sie die Sprünge locker mit den Knien ab.
4. Rhythmus: Um gleichmäßig und ruhig zu springen, empfehlen wir, sich auf einen Punkt in der Umgebung zu konzentrieren.
5. Double Unders: Versuchen Sie, etwas höher zu springen und das Seil bei jedem Sprung doppelt durchzuschwingen. Dies erhöht die Schwierigkeit und ist für Anfänger nicht zu empfehlen.
6. Kurze, intensive Sprung-Zirkel: 10 Minuten Seilhüpfen sind genauso effektiv wie 30 Minuten Ausdauertraining.
7. Auch Hochfrequentierte Speed-Jumping-Sequenzen sind durch die ideale Materialkombination möglich.



USAGE

1. The correct rope length: Take both handles in one hand and stand with one foot in the loop of the rope. If the handles are at the level of your armpits, the length is right. The following formula can be used to determine the length by calculation:

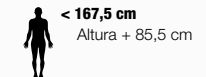
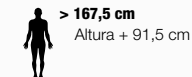


2. Posture of the arms: Make sure that your elbows are slightly bent and always close to the body, with your wrists at all times in front of your body.
3. The right jump: Perform the movement as effortlessly as possible. Do not try to jump higher than 3 cm. Absorb the jumps flexibly in your knees.
4. Rhythm: To jump smoothly and evenly, we suggest focusing on one point in your sight.
5. Double Unders: Try jumping a little higher and swinging the rope twice each time you jump. This increases the difficulty level and is not recommended for beginners.
6. Short, intensive jump circles: 10 minutes. Rope skipping is as effective as 30 minutes of endurance training.
7. Highly frequented speed jumping sequences thanks to the ideal combination of materials.



USO

1. Correcta longitud de la cuerda: tome ambos mangos con una mano y ponga un pie sobre el centro de la cuerda. Si los mangos están a nivel de las axilas, la longitud es correcta. Se puede utilizar la siguiente fórmula para calcular la longitud:



2. Posición de los brazos: asegúrese de que sus codos estén ligeramente doblados y siempre cerca del cuerpo, manteniendo las muñecas siempre frente al cuerpo.
3. El salto correcto: realice el movimiento con menos esfuerzo posible. Intente no saltar más de 3 cm. Suavice los saltos con sus rodillas.
4. Ritmo: para saltar de manera uniforme y silenciosa, recomendamos centrarse en un punto.
5. Double Unders: Intente saltar un poco más alto moviendo la cuerda dos veces cada vez que salta. De esta forma aumentará la dificultad. No se recomienda a los principiantes.
6. Círculos de salto cortos e intensos: 10 minutos de salto con cuerda son igual de eficaces como 30 minutos de entrenamiento de resistencia.
7. Secuencias de salto de alta velocidad gracias a la combinación ideal de materiales.



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.



Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de empaque de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.

SPORTSTECH RJX200

Corde à sauter réglable

FR

CONSEIL DE SÉCURITÉ

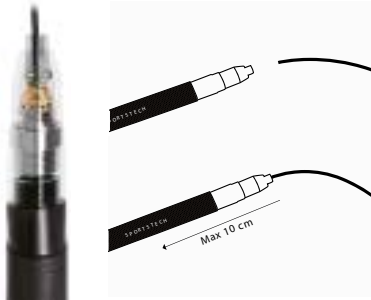
Utilisez la corde à sauter seulement de manière conforme. Le produit n'est pas adapté aux enfants de moins de 14 ans - risque de strangulation ! Veillez à ce que vous ayez assez de place autour de vous et éloignez, le cas échéant, les objets qui pourraient gêner l'entraînement. Pour femmes: porter une brassière ou un soutien-gorge approprié au sport. Dans le cas de blessures aux hanches, aux genoux ou au dos, veuillez demander conseil à votre médecin.

MONTAGE/ADAPTATION DE LA LONGUEUR

1. Tirez les deux bouts de la corde à travers les deux trous de chaque poignée.
2. La longueur de la corde est ajustable grâce aux fermetures à vis : Chaque côté peut être allongé de 10 cm dans les poignées. (Pour trouver la bonne longueur, voir le mode d'emploi / Point 1)
3. Si la corde est toujours trop longue, elle peut être raccourcie avec une pince. Veillez à couper proprement, pour permettre de bien introduire la corde.



Roulement high speed



UTILISATION

1. La longueur de corde correcte : Prenez les deux poignées dans une main et posez un pied dans la boucle de la corde. Si les poignées se trouvent à la hauteur de vos aisselles, la longueur est correcte. Par le biais de la formule suivante, la longueur peut être calculée :



2. Tenue des bras : veillez à ce que vos coudes légèrement pliés soient toujours serrés contre votre corps et les poignets en permanence devant votre corps.
3. Le bon saut : exécutez le mouvement avec le moins d'effort possible. Essayez de ne pas sauter plus haut que 3 cm. Amortissez de la manière la plus détendue possible avec vos genoux.
4. Rythme : pour sauter régulièrement et calmement, nous conseillons de se concentrer sur un point environnant.
5. Double Unders : Essayez de sauter un peu plus haut et de faire passer la corde deux fois à chaque saut. Ceci augmente la difficulté et n'est pas conseillé aux débutants.
6. De courtes et intensives séquences de sauts : 10 minutes. Sauter à la corde est aussi efficace que 30 minutes d'entraînement d'endurance.
7. Séquences speedjumping à hautes fréquences, possibles grâce à la combinaison de matériaux idéale.



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

SPORTSTECH RJX200

Corda di lunghezza regolabile

IT

MISURE DI SICUREZZA

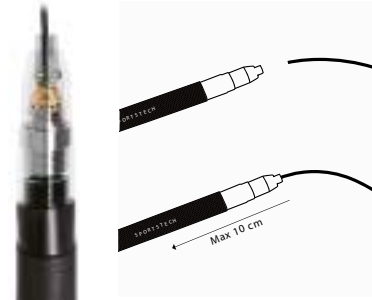
Utilizzate la corda seguendo solo ed esclusivamente le misure di sicurezza. Il prodotto non è adatto ai bambini sotto i 14 anni - rischio di strangolamento! Verificate che vi sia sufficiente spaziosa disposizione quando la usate e rimuovete gli oggetti che potrebbero ostacolare l'allenamento. Per le donne: indossare un reggiseno sportivo adeguato. In caso di problemi all'anca, ginocchio, schiena o alle articolazioni si prega di chiedere consiglio al medico.

MONTAGGIO / REGOLAZIONE DELLA LUNGHEZZA

1. Tirare la corda da entrambi i lati tramite l'apposita apertura dell'impugnatura.
2. La lunghezza della corda è regolabile grazie all'apposita vite: in entrambe le maniglie possono essere infilati 10 cm di corda. (per trovare la lunghezza giusta, vedere punto 1 dedicato all'utilizzo della corda).
3. Se la corda è troppo lunga può essere accorciata tramite una pinza. Si prega di tagliare facendo attenzione che le estremità non si disfino in modo da introdurla meglio nelle maniglie.

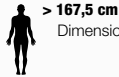


Cuscinetto a sfera High Speed



UTILIZZO

1. La lunghezza corretta: prendete in mano l'impugnatura e mettete un piede nel mezzo della corda. Se le maniglie si trovano all'altezza dei vostri assi allora la lunghezza è corretta. Calcolate la lunghezza con queste formule:



2. Posizione delle braccia: fate in modo che i polsi siano leggermente piegati e che rimangano sempre ben attaccati al corpo e che i polsi siano sempre davanti al vostro corpo.
3. Il salto corretto: effettuate il movimento in modo da risparmiare forza il più possibile. Cercate di non saltare più in alto di 3 cm. Ammorbidite il salto agevolando le ginocchia.
4. Ritmo: per saltare in modo uniforme e in tutta tranquillità vi consigliamo di fissare un punto.
5. Double Unders: cercate di saltare un po' più in alto e effettuare una doppia rotazione con la corda. Questo aumenta la difficoltà e non è adatto ai principianti.
6. Breve cerchio salto intenso: 10 minuti. Il salto della corda è pari ad un allenamento di resistenza di 30 minuti.
7. Sequenze Speed-Jumping possibili grazie alla realizzazione con materiali eccellenti.



Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smettere il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

SPORTSTECH RJX200

In lengte verstelbaar springtouw

NL

VEILIGHEIDINSTRUCTIES

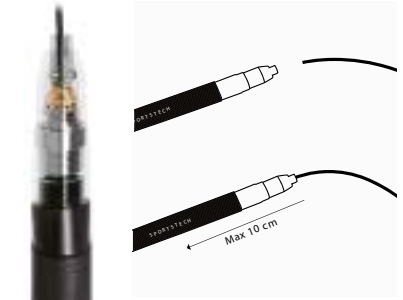
Gebruik het springtouw alleen voor het beoogde doel. Het product is niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar - risico op wurging! Zorg ervoor dat je genoeg ruimte om je heen hebt en verwijder alle objecten die je training kunnen verstoren. Voor vrouwen: draag een geschikte sportbha. Raadpleeg een arts in geval van problemen met de heupen, knieën, rug of gewrichten.

MONTAGE / AANPASSING VAN DE LENGTE

1. Trek beide touwuiteinden door de overeenkomstige opening van het handvat.
2. De touwlengte kan worden aangepast met de schroefdroppen: bij elke kant kan tot 10 cm in de handgrepen worden gestoken. (Raadpleeg om de juiste lengte te vinden hoofdstuk Gebruik / punt 1).
3. Als het touw nog te lang is, kan het met een tang worden ingekort. Zorg ervoor dat je het touw netjes knipt, zodat je het gemakkelijk kunt invoeren.

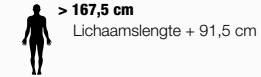


High Speed-kogellager



GEBRUIK

1. De juiste touwlengte: neem beide handvatten in één hand en plaats een voet in de lus van het touw. Als de handgrepen ter hoogte van je oksels komen, is de lengte correct. De volgende formule kan worden gebruikt om de lengte te berekenen:



2. Houding van de armen: zorg ervoor dat je licht gebogen ellebogen altijd dicht bij je lichaam zijn en dat je polsen altijd voor je lichaam zijn.
3. Correct springen: voer de beweging uit terwijl je zoveel mogelijk kracht bespaart. Probeer niet hoger dan 3 cm te springen. Veer losjes door je knieën bij het springen.
4. Ritme: we raden je aan om je te concentreren op een punt in de omgeving, zodat je gelijkmatig en soepel kunt springen.
5. Double unders: probeer iets hoger te springen en draai het touw twee keer rond voor elke sprong. Dit verhoogt de moeilijkheidsgraad maar is niet aan te raden voor beginners.
6. Korte, intense sprongcirkels: 10 minuten touwspringen zijn net zo effectief als 30 minuten duurtraining.
7. Door de ideale combinatie van de materialen zijn zelfs zeer frequente speed-jumping-sequenties mogelijk.



Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop. Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retour-rings- en ophaalsystemen van je gemeente.