

DE, AT, CH Gebruiksaanleitung für TOP TEN Springsleil, SKU 0309 Hersteller: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: Stahlsleil; Ummantelung: 100 % Polyvinylchlorid; Griff: Kunststoff Anleitung zur Nutzung: Das Springsleil ist vielseitig einsetzbar – sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Um das Seil zu verwenden, halte die ergonomischen Kunststoffgriffe in beiden Händen und beginne mit dem Schwingen des Seils. Das PVC-ummantelte Stahlsleil sorgt für eine hervorragende Laufruhe und ermöglicht gleichmäßige Drehungen, auch bei schnellerer Geschwindigkeit. Das Seil ist in der Länge verstellbar, sodass du es auf deine individuelle Größe anpassen kannst. Dazu einfach die Enden des Seils kürzen, um die perfekte Passform zu erreichen. Pflege- und Wartungshinweise: Reinige das Seil regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Lagere das Springsleil an einem trockenen Ort und vermeide direkte Sonneneinstrahlung, um die Qualität des Materials zu erhalten. Auch darauf, dass das Seil nicht mit scharfen Gegenständen in Kontakt kommt, um die Ummantelung nicht zu beschädigen. Sicherheitshinweise: Überprüfe das Springsleil vor jedem Training auf Beschädigungen oder Abnutzung. Verwende es nur auf ebenen, rutschfesten Oberflächen. Auch darauf, dass keine Hindernisse im Trainingsbereich liegen, um Verletzungen zu vermeiden. Warnung: Nur für den vorgesehenen Einsatz zum Training und zur Verbesserung der Ausdauer verwenden. Unsachgemäße Nutzung oder übermäßige Belastung kann zu Verletzungen führen. GB, UK Instructions for using TOP TEN skipping rope, SKU 0309 Manufacturer: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: steel cable; coating: 100% polyvinyl chloride; handles: plastic Instructions for use: The skipping rope is versatile – for beginners and advanced users alike. To use the rope, hold the ergonomic plastic handles in both hands and start swinging the rope. The PVC-coated steel cable ensures excellent smoothness and enables even turns, even at faster speeds. The rope is adjustable in length so that you can customize it to your individual size. To do this, simply shorten the ends of the rope to achieve the perfect fit. Care and maintenance instructions: Clean the rope regularly with a damp cloth to remove dirt and dust. Store the skipping rope in a dry place and avoid direct sunlight to maintain the quality of the material. Make sure that the rope does not come into contact with sharp objects to avoid damaging the sheathing. Safety Instructions: Check the skipping rope for damage or wear before each workout. Use it only on flat, non-slip surfaces. Make sure that there are no obstacles in the training area to avoid injuries. Warning: Use only for the intended use for training and improving endurance. Improper use or excessive strain can cause injuries. FR Mode d'emploi de la corde à sauter TOP TEN, SKU 0309 Fabricant : Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Matériau : câble en acier ; gaine : 100 % chlorure de polyvinyle ; poignées : plastique Instructions d'utilisation : La corde à sauter peut être utilisée de manière polyvalente, aussi bien par les débutants que par les sportifs confirmés. Pour utiliser la corde, tiens les poignées ergonomiques en plastique dans les deux mains et commence à balancer la corde. Le câble en acier recouvert de PVC assure une excellente fluidité et permet des rotations régulières, même à vitesse élevée. La longueur de la corde est réglable, ce qui te permet de l'adapter à ta taille individuelle. Pour cela, il suffit de raccourcir les extrémités de la corde pour obtenir un ajustement parfait. Conseils d'entretien et de maintenance : Nettoie régulièrement la corde avec un chiffon humide pour enlever la saleté et la poussière. Entrepose la corde à sauter	dans un endroit sec et évite l'exposition directe au soleil afin de préserver la qualité du matériau. Veille à ce que la corde n'entre pas en contact avec des objets tranchants afin de ne pas endommager l'enrobage. Consignes de sécurité : Vérifie avant chaque entraînement que la corde à sauter n'est pas endommagée ou usée. Utilise-la uniquement sur des surfaces planes et antidérapantes. Veille à ce qu'aucun obstacle ne se trouve dans la zone d'entraînement afin d'éviter les blessures. Avertissement : Utiliser uniquement pour l'usage prévu pour l'entraînement et l'amélioration de l'endurance. Une utilisation inappropriée ou une charge excessive peut entraîner des blessures. IT Manuale di istruzioni per TOP TEN Skipping Rope, SKU 0309 Produttore: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Materiale: cavo d'acciaio; guaina: 100 % cloruro di polivinile; manici: plastica Istruzioni per l'uso: La corda per saltare è versatile, adatta sia ai principianti che agli utenti esperti. Per utilizzare la corda, impugnare le maniglie ergonomiche in plastica con entrambe le mani e iniziare a far oscillare la corda. Il cavo d'acciaio rivestito in PVC garantisce un'eccellente scorrevolezza e consente di effettuare curve fluide anche a velocità elevate. La corda è regolabile in lunghezza, in modo da poterla adattare alla propria taglia. È sufficiente accorciare le estremità della corda per ottenere l'adattamento perfetto. Istruzioni per la cura e la manutenzione: Pulire regolarmente la corda con un panno umido per rimuovere sporco e polvere. Conservare la corda per saltare in un luogo asciutto ed evitare la luce diretta del sole per preservare la qualità del materiale. Assicurarsi che la corda non venga a contatto con oggetti appuntiti per non danneggiare la guaina. Istruzioni di sicurezza: Controllare che la corda per saltare non sia danneggiata o usurata prima di ogni allenamento. Utilizzarla solo su superfici plane e non scivolose. Assicurarsi che non vi siano ostacoli nell'area di allenamento per evitare lesioni. Attenzione: Utilizzare solo per lo scopo previsto di allenamento o miglioramento della resistenza. Un uso improprio o uno sforzo eccessivo possono provocare lesioni. ES Manual de instrucciones de la cuerda de saltar TOP TEN, SKU 0309 Fabricante: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: cable de acero; revestimiento: 100 % cloruro de polivinilo; empuñaduras: plástico Instrucciones de uso: La cuerda de saltar es versátil, tanto para principiantes como para usuarios avanzados. Para utilizar la cuerda, sujetar las empuñaduras ergonómicas de plástico con ambas manos y empuce a balancear la cuerda. El cable de acero recubierto de PVC garantiza una excelente suavidad y permite realizar giros suaves, incluso a gran velocidad. La cuerda es ajustable en longitud para que pueda adaptarla a su talla individual. Basta con ajustar los extremos de la cuerda para conseguir el ajuste perfecto. Instrucciones de cuidado y mantenimiento: Limpe la cuerda regularmente con un paño húmedo para eliminar la suciedad y el polvo. Guarde la cuerda de saltar en un lugar seco y evite la luz solar directa para preservar la calidad del material. Asegúrese de que la cuerda no entre en contacto con objetos afilados para no dañar el revestimiento. Instrucciones de seguridad: Compruebe si la cuerda de saltar está dañada o desgastada antes de cada sesión de entrenamiento. Utilice únicamente en superficies planas y antideslizantes. Asegúrese de que no haya obstáculos en la zona de entrenamiento para evitar lesiones. Advertencia: Utilice únicamente para el fin previsto de entrenamiento y mejora de la resistencia. Un uso inadecuado o un esfuerzo excesivo pueden provocar lesiones. NL Gebruiksaanwijzing voor TOP TEN Springtouw, SKU 0309 Fabrikant: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: staalkabel; omhulsel: 100% polyvinylchloride; handgrepen: kunststof
--	--

Gebruiksaanwijzing: Het springtouw is veelzijdig - zowel voor beginners als gevorderden. Om het touw te gebruiken, houd je de ergonomische plastic handgrepen in beide handen en begin je te zweaiven met het touw. De PVC-gecoatte staalkabel zorgt voor een uitstekende soepelheid en maakt soepele bewegingen mogelijk, zelfs bij hogere snelheden. Het touw is in lengte verstelbaar zodat je het kunt aanpassen aan je individuele lengte. Kort gewoen de uiteinden van het touw in voor de perfecte passform. Onderhoudsinstructies: Reinig het touw regelmatig met een vochtige doek om vuil en stof te verwijderen. Bewaar het springtouw op een droge plaats en vermijd direct zonlicht om de kwaliteit van het materiaal te behouden. Zorg ervoor dat het touw niet in contact komt met scherpe voorwerpen om de mantel niet te beschadigen. Veiligheidsinstructies: Controleer het springtouw voor elke trainingssessie op schade of slijtage. Gebruik het alleen op vlakke, sliprijve oppervlakken. Zorg ervoor dat er zich geen obstakels in het trainingsgebied bevinden om verwondingen te voorkomen. Waarschuwing: Gebruik alleen voor het beoogde doel van training en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Onjuist gebruik of overmatige belasting kan leiden tot letsel. PT Manual de instruções para TOP TEN Skipping Rope, SKU 0309 Fabricante: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: corda de aço; revestimento: 100 % dioreto de polivinilo; pegas: plástico Instruções de utilização: A corda de saltar é versátil - tanto para principiantes como para utilizadores avançados. Para utilizar a corda, segure as pegas ergonómicas de plástico com as duas mãos e comece a balançar a corda. O cabo de aço revestido a PVC garante uma excelente suavidade e permite efectuar curvas suaves, mesmo a velocidades mais elevadas. A corda é ajustável em comprimento para que possa adaptá-la ao seu tamanho individual. Basta encurtar as extremidades da corda para obter o ajuste perfeito. Conselhos de manutenção e cuidados: Limpar regularmente a corda com um pano húmido para remover a sujidade e o pó. Guarde a corda de saltar num local seco e evite a luz solar direta para preservar a qualidade do material. Evitar que a corda entre em contacto com objectos pontiagudos para não danificar o revestimento. Instruções de segurança: Verificar se a corda de saltar apresenta danos ou desgaste antes de cada sessão de treino. Utilizar a corda apenas em superfícies planas e antiderrapantes. Certificar-se de que não existem obstáculos na zona de treino para evitar lesões. Aviso: Utilizar apenas para o objetivo pretendido de treinar e melhorar a resistência. A utilização incorrecta ou o esforço excessivo podem provocar lesões. PL Instrukcja obsługi skakanki TOP TEN, SKU 0309 Producent: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: linka stalowa; powłoka: 100% polichlorek winylu; uchwyty: tworzywo sztywne Instrukcje użytkownika: Skanek jest uniwersalna - zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych użytkowników. Aby użyć skakanki, chwycić ergonomiczne plastikowe uchwyty w obie ręce i zacząć linkać skakanką. Stalowa linka pokryta PVC zapewnia doskonałą płynność i umożliwia płynne skoki, nawet przy większych prędkościach. Linka ma regulowaną długość, dzięki czemu można ją dostosować do indywidualnych rozmiarów. obszarze treningowym nie ma żadnych przeszkód, aby uniknąć obrażeń. Instrukcje dotyczące pielęgnacji i konserwacji: Regularnie czyść linkę wilgotną szmatką, aby usunąć brud i kurz. Przechowuj skakankę w suchym miejscu i unikaj bezpośredniego światła słonecznego, aby zachować jakość materiału. Upewnij się, że linka nie styka się z ostrymi przedmiotami, aby nie uszkodzić poszycia. Instrukcje bezpieczeństwa: Przed każdym treningiem należy sprawdzić, czy skakanka nie jest uszkodzona lub zużyta. Używaj jej wyłącznie na płaskich, antypoślizgowych powierzchniach. Upewnij się, że w obszarze treningowym nie ma żadnych przeszkód, aby uniknąć obrażeń. Ostrzeżenie: Skananki należy używać wyłącznie do celów treningowych i poprawy wydtrzymałości. Niewłaściwe użytkowanie lub nadmierne obciążenie może prowadzić do obrażeń.	CS Návod k použití pro švihadlo TOP TEN, SKU 0309 Výrobce: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: ocelové lano; opláštění: 100 % polyvinylchlorid; rukojty: plast. Instructions for use: Švihadlo je univerzální - pro začátečníky i pokročilé. Chcete-li švihadlo používat, uchopte ergonomické plastové rukojty do obou ruk a začněte s ním švihát. Ocelové lano potažené PVC zajišťuje vynikající hladkost a umožňuje plynulá zatáčení i při vyšších rychlostech. Lano má nastavitelnou délku, takže ho můžete přizpůsobit své individuální výšce. Jednoduše zkrátte konce lana, abyste dosáhli dokonalého přizpůsobení. Pokyny pro péči a údržbu: Lano pravidelně čistěte vlhkým hadříkem, abyste odstranili nečistoty a prach. Skladujte švihadlo na suchém místě a vyhýbejte se přímému slunečnímu záření, aby jste zachovali kvalitu materiálu. Dbejte na to, aby lano nepřišlo do styku s ostrými předměty, aby nedošlo k poškození pláště. Bezpečnostní pokyny: Před každým tréninkem zkontrolujte, zda není švihadlo poškozené nebo opotřebené. Používejte ho pouze na rovném, nekouzlavém povrchu. Dbejte na to, aby se v tréninkovém prostoru nenacházely žádné překážky, aby nedošlo ke zranění. Upozornění: Švihadlo používejte pouze k určenému účelu tréninku a zlepšení vytrvalosti. Nesprávné používání nebo nadměrné namáhání může vést ke zranění. HU Használati utasítás a TOP TEN ugrókértékez, SKU 0309 Gyártó: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Anyag: acélkötél; képek: 100 % polivinil-klorid; fogantyúk: műanyag Használati utasítás: Az ugrókötél sokoldalúan használható - kezdőknek és haladóknak egyaránt. A kötélt használatához fogja meg az ergonomikus műanyag fogantyúkat mindkét kezében, és kezdje el lóbalni a kötélen. A kötélt PVC bevonatú acélkötél kiváló minőségű biztosít, és még nagyobb sebességénél is zökkenmentesen fordulókat tesz lehetővé. A kötélt hossza állítható, így egyéni méretehöz igazíthatja. Egyszerűen rövidíthet meg a kötélt végeit a tökéletes illeszkedés elérésehöz. Ápolási és karbantartási utasítások: A kötélet rendszeresen tisztítsa meg nedves ruhával a szennyeződések és a por eltávolítása érdekében. Az ugrókötélet száraz helyen tárolja, és kerülje a közvetlen napfényt, hogy megérkezze az anyag minőségét. Ügyeljen arra, hogy a kötélt ne érintkezzen éles tárgyakkal, hogy ne sérüljön meg a burkolat. Biztonsági utasítások: Minden edzés előtt ellenőrizze az ugrókötélet sérülések vagy kopás szempontjából. Csak sik, csúszásmentes felületen használja. A sérülések elkerülése érdekében győződjön meg arról, hogy az edzés területén nincsenek akadályok. Figyelmeztetés: Kizárólag rendeltetésszerűen edzésre és az állóképesség javítására használja. A nem megfelelő használat vagy a túlzott igénybevétel sérülésekhez vezet. DK Brugsanvisning til TOP TEN-sjippetov, SKU 0309 Producent: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: stålto; kappe: 100 % polyvinylchlorid; håndtag: plast Veledning til brug: Sjippetovet er alsidigt - både for begyndere og øvede. For at bruge tovet skal du holde de ergonomiske plasthåndtag i begge hænder og begynde at svinge tovet. Det PVC-belagte stålkalb sikrer fremragende smidighed og muliggør jævne sving, selv ved højere hastigheder. Rebet kan justeres i længden, så du kan tilpasse det til din individuelle størrelse. Du skal blot afkorte enderne af rebet for at opnå den perfekte pasform. Pleje- og vedligeholdelsesinstruktioner: Reglar tovet regelmæssigt med en fugtig klud for at fjerne snavs og støv. Opbevar sjippetovet på et tørt sted og undgå direkte sollys for at bevare materialets kvalitet. Sørg for, at tovet ikke kommer i kontakt med skarpe genstande for ikke at beskadige kappen. Sikkerhedsinstruktioner: Tjek sjippetovet for skader eller siltage før hver træningssession. Brug det kun på flade, skridsikre overflader. Sørg for, at der ikke er forhindringer i træningsområdet for at undgå skader.
---	--

Advarsel om brug: Brug kun sjippetovet til det tilsigtede formål, nemlig træning af forbedring af udboldenhed. Forkert brug eller overdreven belastning kan føre til skader. FI Käyttöohje TOP TEN -hyppynarulle, SKU 0309. Valmistaja: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach. Materiali: teräsköyri; valpaa: 100 % polyvinylkloridia; kahvat: muovia. Huoltoohjeet: Huoltoohjeet on monipuolinen - niin aloittelijoille kuin edistyneillekin käyttäjille. Kiiden käyttäminen edellyttää, että pidät ergonomistia muovikahvoista kiinni molemmilla käsillä ja alatot köyden heiluttamista. PVC-pinnottettu teräsköysi takaa erinomaisen pehmeuden ja mahdollistaa suvasää kannokset myös kovemmissa nopeuksissa. Köyden pituus on säädettävissä, joten voit mukauttaa sen yksilölliseen kokoon. Lyhennä kumpikin päätä täydellisen istuvuuden saavuttamiseksi. Hoito- ja huolto-ohjeet: Puhdistä köysi säännöllisesti kostealla liinalla ja pölyyn pöimäiseksi. Säilytä hyppynaru kuivassa paikassa ja vältä suoria auringonvaloa, jotta materiaalia laatu säilyi. Varista, että köysi ei joudu kosketuksiin terävin esineiden kanssa, jotta valppa ei vahingoitu. Turvallisuusohjeet: Tarkista hyppynaru vaurioiden tai kulmien varalta ennen jokaista harjoituskertaa. Käytä sitä vain tasaisilla, luukumatomilla pinnoilla. Varista, ettei harjoittelualueella ole esteitä luukkaantumisten välttämiseksi. Varoitus: Käytä vain tarkoituksensa harjoitteluan ja kestävyvden parantamiseen. Väärinlainen käyttö tai liiallinen rasitus voi johtaa luukkaantumisiin. NO Bruksanvisning for TOP TEN Hoppetau, SKU 0309 Produsent: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: stålkabel; kappe: 100 % polyvinylklorid; håndtak: plast Brugsanvisning: Hoppetauet er alsidig - både for nybegynnere og viderekomne. Når du skal bruke tauet, holder du de ergonomiske plasthåndtagene i begge hender og begynner å svinge tauet. Den PVC-belagte stålkabelen sørger for utmerket smidighet og gjør det mulig å svinge jevnt, selv i høye hastigheter. Tauet er justerbart i lengden, slik at du kan tilpasse det til din egen størrelse. Du trenger bare å korte av endene på tauet for å oppnå perfekt passform. Instruksjoner for oppell og vedlikehold: Reguler tauet regelmessig med en fugtig klut for å fjerne snavs og støv. Opbevar hoppetauet på et tørt sted og unngå direkte sollys for å bevare kvaliteten på materialet. Pass på at tauet ikke kommer i kontakt med skarpe gjenstander, slik at kappen ikke skades. Sikkerhetsinstruksjoner: Kontroller hoppetauet for skader eller slitasje før hver treningsøkt. Bruk det kun på flate, skridsikre underlag. Sørg for at det ikke er noen hindringer i treningsområdet for å unngå skader. Advarsel: Advarsel: Bruk kun til det tiltenkte formålet, nemlig å trene og forbedre utoendelsen. Feil bruk eller overdreven belastning kan føre til skader. RO Manual de instructiuni pentru frânghia de sărituri TOP TEN, SKU 0309 Producător: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: frânghie de oțel; înveliș: 100 % clorură de polivinil; mânere: plastic Instrucțiuni de utilizare: Coarda de sărit este versatilă - atât pentru începători, cât și pentru utilizatorii avansați. Pentru a utiliza coarda, Țineți mânerele ergonomice din plastic în ambele mâini și începeți să vă lăgnați de coardă. Cablul de oțel acoperit cu PVC asigură o netezime excelentă și permite virajele line, chiar și la viteze mai mari. Frânghia este reglabilă în lungime, astfel încât să o puteți adapta la dimensiunea dvs. individuală. Pur și simplu scurtați capetele frânghiei pentru a obține potrivirea perfectă. Instrucțiuni de îngrijire și întreținere: Curățați coarda în mod regulat cu o cârpă umedă pentru a păstra calitatea materialului. Asigurați-vă că frânghia nu intră în contact cu obiecte ascuțite pentru a nu deteriora învelișul din cârpă.	Instrucțiuni de siguranță: Verificați coarda de sărituri este deteriorată sau uzată înainte de fiecare sesiune de antrenament. Folosiți-o numai pe suprafețe plane, antiderapante. Asigurați-vă că nu există obstacole în zona de antrenament pentru a evita rănirea. Avertisment: Utilizați numai în scopul prevăzut de antrenament și îmbunătățire a rezistenței. Utilizarea necorespunzătoare sau efortul excesiv pot duce la răniri. SK Návod na použitie pre švihadlo TOP TEN, SKU 0309 Výrobca: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: oceľové lano; plášť: 100 % polyvinylchlorid; rukoväte: plast Návod na použitie: Švihadlo je všestranné - pre začiatočníkov aj pokročilých. Ak chcete švihadlo používať, uchopte ergonomické plastové rukoväte do oboch rúk a začňte švihat švihadlom. Ocelové lano potiahnuté PVC zabezpečuje vynikajúcu plynulosť a umožňuje plynulú otáčanie aj pri vyšších rýchlostiach. Lano má nastaviteľnú dĺžku, takže ho môžete prispôbiť svojej individuálnej veľkosti. Jednoducho skráťte konce lana, aby ste dosiahli dokonalé prispôbenie. Pokyny na starostlivosť a údržbu: Lano pravidelne čistite vlhkou handričkou, aby ste odstránili nečistoty a prach. Švihadlo skladujte na suchom mieste a vyhýbajte sa priamemu slnečnému žiareniu, aby ste zachovali kvalitu materiálu. Dbejte na to, aby lano neprišlo do kontaktu s ostrými predmetmi, aby nedošlo k poškodeniu plášťa. Bezpečnostné pokyny: Pred každým tréningom skontrolujte, či švihadlo nie je poškodené alebo opotrebované. Používajte ho len na rovných, nekĺzavých povrchoch. Dbejte na to, aby sa v tréningovom priestore nenachádzali žiadne prekážky, aby nedošlo k zraneniu. Upozornenie: Používajte len na určený účel tréningu a zlepšenia vytrvalosti. Nesprávne používanie alebo nadmerné zaťaženie môže viesť k zraneniu. SL Navodila za uporabo za skakalno vrv TOP TEN, SKU 0309 Poroizvajalec: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: jeklen vrvi; ovvoj: 100 % polivinilklorid; ročaji: plastika Navodila za uporabo: Vestransko uporaba - tako za začetnike kot tudi za napredne uporabnike. Vrv uporabite tako, da ergonomsko plastične ročaje držite v obeh rokah in začnete nihati v zrvjo. Jeklena vrv, preplečena s PVC, zagotavlja odlično gladkost in omogoča gladke zavjote tudi pri veliki hitrosti. Dolžina vrvi je nastavljiva, tako da jo lahko prilagodite svoji individualni velikosti. Preprosto skrajšajte konce vrvi, da dosežete popolno prilaganje. Navodila za nego in vzdrževanje: Vrv redno čistite z vlažno krpo, da odstranite umazanijo in prah. Skakalno vrv shranjujte v suhem prostoru in se izogibajte neposredni sončni svetlobi, da ohranite kakovost materiala. Poskrbite, da vrv ne vstope v stik z ostrimi predmeti, da ne poškodujete ovoja. Varnostna navodila: Pred vsakim treningom preverite, ali je skakalna poškodovana ali obrabljena. Uporabljajte jo samo na ravni, nedrseči površinih. Poskrbite, da na vadbenem območju ni ovir, da se izognete poškodbam. Opozorilo: Uporabljajte samo za namen treninga in izboljšanja vzdržljivosti. Nepravilna uporaba ali prevelika obremenitev lahko privedeta do poškodb. BG Ръководство за употреба за скачане TOP TEN, SKU 0309 Производител: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Материал: стоманено въже; обвивка: 100 % поливинилхлорид; дръжки: пластмаса Инструкции за употреба: Въжето за скачане е универсално - както за начинаещи, така и за напреднали. За да използвате въжето, хванете ергономичните пластмасови дръжки с двете си ръце и започнете да го размахвате. Стоманеното въже с PVC покритие осигурява отлична гладкост и позволява плавни завои дори при висока скорост. Дължината на въжето може да се регулира, така че да го адаптирате към индивидуалните си размери. Просто скъсайте краищата на въжето, за да постигнете перфектно прилягане.
---	---

Instrucțiuni de siguranță: Verificați coarda de sărituri este deteriorată sau uzată înainte de fiecare sesiune de antrenament. Folosiți-o numai pe suprafețe plane, antiderapante. Asigurați-vă că nu există obstacole în zona de antrenament pentru a evita rănirea. Avertisment: Utilizați numai în scopul prevăzut de antrenament și îmbunătățire a rezistenței. Utilizarea necorespunzătoare sau efortul excesiv pot duce la răniri. SK Návod na použitie pre švihadlo TOP TEN, SKU 0309 Výrobca: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: oceľové lano; plášť: 100 % polyvinylchlorid; rukoväte: plast Návod na použitie: Švihadlo je všestranné - pre začiatočníkov aj pokročilých. Ak chcete švihadlo používať, uchopte ergonomické plastové rukoväte do oboch rúk a začňte švihat švihadlom. Ocelové lano potiahnuté PVC zabezpečuje vynikajúcu plynulosť a umožňuje plynulú otáčanie aj pri vyšších rýchlostiach. Lano má nastaviteľnú dĺžku, takže ho môžete prispôbiť svojej individuálnej veľkosti. Jednoducho skráťte konce lana, aby ste dosiahli dokonalé prispôbenie. Pokyny na starostlivosť a údržbu: Lano pravidelne čistite vlhkou handričkou, aby ste odstránili nečistoty a prach. Švihadlo skladujte na suchom mieste a vyhýbajte sa priamemu slnečnému žiareniu, aby ste zachovali kvalitu materiálu. Dbejte na to, aby lano neprišlo do kontaktu s ostrými predmetmi, aby nedošlo k poškodeniu plášťa. Bezpečnostné pokyny: Pred každým tréningom skontrolujte, či švihadlo nie je poškodené alebo opotrebované. Používajte ho len na rovných, nekĺzavých povrchoch. Dbejte na to, aby sa v tréningovom priestore nenachádzali žiadne prekážky, aby nedošlo k zraneniu. Upozornenie: Používajte len na určený účel tréningu a zlepšenia vytrvalosti. Nesprávne používanie alebo nadmerné zaťaženie môže viesť k zraneniu. SL Navodila za uporabo za skakalno vrv TOP TEN, SKU 0309 Poroizvajalec: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Material: jeklen vrvi; ovvoj: 100 % polivinilklorid; ročaji: plastika Navodila za uporabo: Vestransko uporaba - tako za začetnike kot tudi za napredne uporabnike. Vrv uporabite tako, da ergonomsko plastične ročaje držite v obeh rokah in začnete nihati v zrvjo. Jeklena vrv, preplečena s PVC, zagotavlja odlično gladkost in omogoča gladke zavjote tudi pri veliki hitrosti. Dolžina vrvi je nastavljiva, tako da jo lahko prilagodite svoji individualni velikosti. Preprosto skrajšajte konce vrvi, da dosežete popolno prilaganje. Navodila za nego in vzdrževanje: Vrv redno čistite z vlažno krpo, da odstranite umazanijo in prah. Skakalno vrv shranjujte v suhem prostoru in se izogibajte neposredni sončni svetlobi, da ohranite kakovost materiala. Poskrbite, da vrv ne vstope v stik z ostrimi predmeti, da ne poškodujete ovoja. Varnostna navodila: Pred vsakim treningom preverite, ali je skakalna poškodovana ali obrabljena. Uporabljajte jo samo na ravni, nedrseči površinih. Poskrbite, da na vadbenem območju ni ovir, da se izognete poškodbam. Opozorilo: Uporabljajte samo za namen treninga in izboljšanja vzdržljivosti. Nepravilna uporaba ali prevelika obremenitev lahko privedeta do poškodb. BG Ръководство за употреба за скачане TOP TEN, SKU 0309 Производител: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Материал: стоманено въже; обвивка: 100 % поливинилхлорид; дръжки: пластмаса Инструкции за употреба: Въжето за скачане е универсално - както за начинаещи, така и за напреднали. За да използвате въжето, хванете ергономичните пластмасови дръжки с двете си ръце и започнете да го размахвате. Стоманеното въже с PVC покритие осигурява отлична гладкост и позволява плавни завои дори при висока скорост. Дължината на въжето може да се регулира, така че да го адаптирате към индивидуалните си размери. Просто скъсайте краищата на въжето, за да постигнете перфектно прилягане.	Инструкции за грижа и поддръжка: Проверявайте въжето редовно с чиста мачка, за да отстраните мръсотия и прах. Съхранявайте въжето на скачане на сухо място и избягвайте пряка слънчева светлина, за да запазите качеството на материала. Уверете се, че въжето не влиза в контакт с остри предмети, за да не се повреди обвивката. Инструкции за безопасност: Проверявайте въжето за скачане за повреди или износване преди всяка тренировка. Използвайте го само върху равни, nekĺzavi površiny. Уверете се, че в зоната за тренировки няма препятствия, за да избегнете наранявания. Предупреждение: Използвайте само по предназначение за тренировки и подобряване на издръжливостта. Неправилната употреба или прекомерното натоварване могат да доведат до нараняване. GR Εγχειρίδιο οδηγιών για το σχοινί σκι, SKU 0309 Κατοοκιστή: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Υλικό: χάλυδον σχοινί - περιβλήμα: 100 % χλωριούρο πολυβινυλίου - λήδες: πλαστικό Οδηγίες χρήσης: Το σχοινί ο είναι εύκατο - για αρχάριους αλλά και για προχωρημένους χρίστες. Για να χρησιμοποιήσετε το σχοινί, κρατήστε τις εργονομικές πλαστικές λήδες και με τα δύο χέρια και αρχίστε να κουνάτε το σχοινί. Το χάλυδον καλώδιο με επικάλυψη PVC εσφαλίζει εξαιρετική ολολήθεια και επιτρέπει ολολή στροφές, ακόμη και σε μεγαλύτερες ταχύτητες. Το σχοινί έχει ρυθμιζόμενο μήκος, ώστε να μπορείτε να το προσαρμόσετε στο άτομο σας. Μείωσε. Αλλά κοντίνετε τα άκρα του σχοινιού για να επιτύχετε την τέλεια εφάρμογή. Οδηγίες φροντίδας και συντήρησης: Καθαρίζτε τακτικά το σχοινί με ένα υγρό πανί για να απομακρύνετε τη βρωμιά και τη σκόνη. Αποθηκεύστε το σχοινί σκι σε στεγνό μέρος και αποφεύγετε το άμεσο ηλιακό φως για να διατηρήσετε την ποιότητα του υλικού. Βεβαιωθείτε ότι το σχοινί δεν έρχεται σε επαφή με σκληρά αντικείμενα, ώστε να μην καταστραφεί το περιβλήμα. Οδηγίες ασφαλείας: Ελέγξτε το σχοινί σκι για ζημιές ή φθορά πριν από κάθε πρόντηση. Χρησιμοποιήστε το μόνο σε επίπεδες, αντιστοίχουσες επιφάνειες. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια στο χώρο πρόντησης για να αποφεύγετε τραυματισμούς. Προσοοχή: Χρησιμοποιήστε το μόνο για τον προοβλεπμένο σκοπό της πρόντησης και της βελτίωσης της αντοχής. Η κατάλληλη χρήση ή η υπερβολική καταπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό. RU Инструкция по эксплуатации для скакалки TOP TEN, SKU 0309 Производитель: Budoland GmbH, Am Griefenbach 8, DE-83126 Flintsbach Материал: стальной канат; оболочка: 100% поливинилхлорид; ручки: пластик Инструкция по применению: Скакалка универсальна - как для начинающих, так и для опытных пользователей. Чтобы использовать скакалку, возьмите эргономичные пластиковые ручки в обе руки и начните раскачивать скакалку. Стальной трос с ПВХ-покрытием обеспечивает отличную плавность хода и позволяет выполнять плавные повороты даже на высокой скорости. Длина троса регулируется, поэтому вы можете подогнать его под свой размер. Просто укоротите концы троса, чтобы добиться идеальной посадки. Рекомендации по уходу и обслуживанию: Регулярно протирайте скакалку влажной тряпкой, чтобы удалять грязь и пыль. Храните скакалку в сухом месте и избегайте попадания прямых солнечных лучей, чтобы сохранить качество материала. Следите за тем, чтобы скакалка не соприкасалась с острыми предметами, чтобы не повредить оболочку. Инструкции по безопасности: Перед каждой тренировкой проверяйте скакалку на наличие повреждений или износа. Используйте его только на ровных, нескользких поверхностях. Убедитесь, что в зоне тренировки нет препятствий, чтобы избежать травм. Внимание: Используйте скакалку только по назначению - для тренировок и улучшения выносливости. Неправильное использование или чрезмерные нагрузки могут привести к травмам.
---	--

TR TOP TEN Atama İpi için kullanım kılavuzu, SKU 0309	
Üretici: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flimsbach	
Malzeme: çekme halatı; kılif: %100 polivinil klorür; kulpar: plastik	
Kullanımın Atamaları	
Atama İpi çok yönlüdür - hem yeni başlayanlar hem de ileri düzey kullancılar için. İpi kullanmak için ergonomik plastik saplara iki elinizle tutun ve iyi sallayama başlayın. PVK kaplı çekilebilir mukemmel pürüzsüzlik sağlar ve daha yüksek hızlara bile mukavim çözümler sağlar. Halatın uzunluğu ayarlanabilir, böylece kendinize göre uyarıyalabirsiniz. Mükemmel uyumu elde etmek için ipi uçlarını kesiltilmanızı yeterlidir.	
Bakım ve onarım talimatları:	
İpi ve tozu temizlemek için: Atama İpi olarak nemli bir bezle temizleyin. Atama İpi kuru bir yerde saklayın ve malzemenin kalitesini korumak için doğrudan güneş ışığından koruyun. Kılın zarı görmemesi için ipin keskin nesnelerle temas etmediğinden emin olun.	
Güvenlik talimatları:	
Her antrenman seansından önce atama ipini atama ipinde hasar veya aşınma olup olmadığını kontrol edin. Sadece düz, kaymayan yüzeyler için kullanın. Yaralanmaları önlemek için eğitim alanında hiçbir engel olmadığında emin olun.	
Uyarı:	
Sadece antrenman ve dayanıklılığı arttırmak amacıyla kullanın. Yalın ayakta veya ağır zorlama yapmaya uygun değildir.	
AR	
TOP TEN® için talimatlar: 100% poliester, 3000g, 10m	
شركة Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flimsbach	
المادة: كابل فولاتي؛ التغليف: 100% بولي إيثيلين؛ الكولبار: بلاستيك	
إرشادات الاستخدام: حمل الكبلز متعدد الاستخدامات - للمبتدئين والمستخدمين على حد سواء. استخدم الكبلز، اسماك الفولاذ، الماسيتيك المبرجة، بكتا ديك وإيديا في التراجيج الحبل، يضمن الحبل الفولاذ سلامة ممتازة ويضيق كل الدوران بسلاسة. حتى در السرعات PVC مغلف، العاية. الحبل الجيد للتعليل في الطول بحيث يمكنك حبسه كما تفضل. الذي، ما على سبيل عتق تمرير طرفي الحبل لتضمن على القماش المثالي.	
تعليمات العناية والصيانة: نظف الحبل بانتظام بقطعة قماش مبللة لإزالة الأوساخ والأتربة. حافظ على الأسطح المستوية. في الغالبية للإزالة. تأكد من عدم وجود عوائق في منطقة التعليل لتجنب التآكل.	
تحذير: استخدم فقط للعرض والتدريب وتحسين القدرة على التحمل. قد يؤدي الاستخدام غير السليم أو الإجهاد المفرط إلى الإصابات.	
CN	
TOP TEN 跳绳 (SKU 0309) 使用说明	
制造商: Budoland GmbH, 地址: Am Griesenbach 8, DE-83126 Flimsbach	
材质: 钢绳; 涂层: 100%聚乙烯; 手柄: 塑料	
使用说明: 跳绳用途广泛, 适合初学者和高级使用者。使用时, 双手握住符合人体工程学的塑料手柄, 开始摆动绳子。PVC涂层钢绳确保出色的顺滑度, 即使在高速运动时也能实现平滑转动。跳绳长度可调, 可根据个人体型进行调整。只需将短绳捆扎即可实现完美贴合。	
保养和维护说明: 定期用湿布清洁跳绳, 去除污垢和灰尘。将跳绳存放在干燥的地方, 避免阳光直射, 以保持材料质量。确保跳绳不与尖锐物体接触, 以免损坏外皮。	
安全提示: 每次锻炼前请检查跳绳是否有损坏或磨损。只能在平坦、防滑的地面上使用。确保训练区域没有障碍物, 以免受伤。	
警告: 仅用于训练和提高耐力的目的。使用不当或过度用力可能会导致受伤。	

材料：スチールケーブル、コーティング：100%ポリ塩化ビニル、ハンドル：プラスチック

使用方法：この縄跳びは初心者から上級者まで、幅広い方にお使いいただけます。縄跳びの使用方法は、人工工学に基づいたプラスチック製のハンドルを両手で持ち、縄を振り始めます。PVCコーティングされたスチールケーブルにより、優れた滑らかさが実現し、高速でも均一なターンが可能になります。ロープの長さは調節可能なので、個々のサイズに合わせ調整できます。ロープの間隔を短くするだけで、完璧なフィット感を得られます。

お手入れとメンテナンス方法：ロープに付着した汚れやホコリは、湿らせた布で定期的に拭き取ってください。ロープの品質を維持するため、乾燥した場所で直射日光を避けて保管してください。ロープが鋭利な物に接触し、摩擦が傷つけないようご注意ください。

安全上の注意：毎回トレーニングの前に、ロープに損傷や摩耗がないか点検してください。平らで滑りにくい場所でのみ使用してください。トレーニングエリアに障害物がないことを確認し、怪我を避けてください。

警告：トレーニングと持久力の向上を目的とした用途のみで使用してください。不適切な使用や過度な負荷は怪我の原因となります。

KO

TOP TEN ジャンプ リース 説明書, SKU 0309

제조사: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126
폴린트바흐

재료: 스틸 케이블; 피복: 폴리염화비닐 100%; 손잡이:
플라스틱

사용 방법: 이 줄넘기는 초보자부터 상급자까지 모두 사용할 수 있는 다용도 줄넘기입니다. 줄넘기를 사용하려면 인체공학적인 플라스틱 손잡이를 양손으로 잡고 줄을 휘두르기 시작하세요. PVC 코팅 강철 케이블은 뛰어난 부드러움을 보장하며 빠른 속도에서도 부드럽게 회전할 수 있습니다. 로프의 길이를 조절할 수 있어 개인 사이즈에 맞게 조절할 수 있습니다. 로프 끝을 짧게 조정하면 원형 띠를 얻을 수 있습니다.

관리 및 유지보수 지침: 젖은 천으로 줄넘기를 정기적으로 청소하여 먼지와 오물을 제거하세요. 줄넘기는 직사광선을 피하고 건조한 곳에 보관하여 품질을 유지하세요. 외파가 손상되지 않도록 로프가 날카로운 물체에 닿지 않도록 주의하세요.

안전 지침: 매 훈련 세션 전에 줄넘기의 손잡이나 마모 여부를 점검하세요. 평평하고 미끄럽지 않은 표면에서만 사용하세요. 부상을 방지하기 위해 훈련 공간에 장애물이 없는 지 확인하세요.

경고: 트레이닝과 지구력 향상이라는 의도된 목적으로만 사용하세요. 부적절하게 사용하면 과도하게 긴장하면 부상을 입을 수 있습니다.