

TR
TOP TEN Atlama İpi "My Jump" için kullanım kılavuzu, SKU 814

Üretici: Budoland GmbH, Am Griebenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Malzeme: Halat: polivinil klorür kaplamalı çelik halat, kulplar: polietilen plastik

Kullanım talimatları:
TOP TEN atlama İpi "My Jump", ister içeride ister dışarda dayanıklılık antrenmanınız için mükemmeldir. İpi kullanmak için naylon sapları iki elinizle tutun ve bükme hareketini başlatın. İpteki entegre yatak, direnç olmadan yüksek vuruş hızlarına ulaşabilmeniz için yumuşak bir dönüş süreci sağlar. 250 cm'lik halat uzunluğu, hafız kayılarak boyunuza göre kolayca ayarlanabilir. Büyük ağırlığı onu özelliikle kullanışlı ve taşınabilir hale getirir - günlük antrenman için idealdir.

Bakım ve onanım talimatları:
Gerekirse İpin saplarını nemli bir bezle temizleyin. Uzun bir kullanım ömrü sağlamak için İpi kuru bir yerde saklayın. Çelik halatı ve kilitli korumak için İpi kuru bir yüzüylele temasıtan kaçının.

Güvenlik talimatları:
Kullanmadan önce hasar veya aşınma olup olmadığını kontrol edin. Halatı sadece düz, kaymaz yüzlerde kullanın ve eğitim alanında hiçbir engel olmadığından emin olun.

Uyarı:
Sadece eğitim amaçlı kullanım için uygundur. Yanlış kullanım veya aşırı zorlama yaralanmaya neden olabilir. Atlama İpini sadece güvenli bir ortamda ve doğru teknikle kullanın.

AR
دليل التلميحات لـ TOP TEN Skipping Rope "My Jump", SKU 814

المصممة بالشركة: Budoland GmbH, Am Griebenbach 8, DE-83126 Flintsbach

المادة: الحبل: فولادي مغلف بالبولي إيثيلين كغويبره، المقابض: بلاستيك البولي إيثيلين

مفردتي "مثالي لتدريبات التحمل" TOP TEN تعليمات الاستخدام:حبل الغزل سواء في الداخل أو في الهواء الطلق لإستخدام الحبل، أسماك المقابض المصنوعة من النايلون يتكا يدبك وأبدا حركة اللغ. يتيح لك المحمل المدمج في الحبل عملية دوران سلسة بحيث يمكنك تحقيق معدلات ضربات عالية دون مقاومة. يمكن تعديل طول الحبل الذي يبلغ 250 سم بسهولة ليتناسب مع طولك من خلال تقصير الحبل الوزن الخفيف يجعله سهل الاستخدام وسهل النقل - مثالي للتدريب البوي

تعليمات العناية والصيانة: نظف مقابض الحبل بقطعة قماش مبللة إذا أزم الأمر. قم بتخزين الحبل في مكان جاف لضمان عمر الخراضي طويل. تجنب ملاسته للأسطح الحادة أو الخشنة لحماية الكابيل الفولاذي والعلاف

تعليمات السلامة: تحقق من عدم وجود تلف أو تكال قبل الإستخدام استخدم الحبل فقط على الأسطح المسطوية غير القابلة للانزلاق وتأكد من عدم وجود عوائق في منطقة التدريب

تحذير: **مناسب فقط لأغراض التدريب.** قد يؤدي الإستخدام غير السليم أو الإجهاد المفرط إلى الإصابة. لا تستخدم حبل القفز إلا في بيئة آمنة وبتقنية صحيحة.

CN
TOP TEN跳繩“My Jump” (SKU 814) 使用说明

制造商：Budoland GmbH。 地址：Am Griebenbach 8, DE-83126 Flintsbach

材质：绳：钢绳·带聚氨酯涂层；手柄：塑料聚乙烯

使用说明：TOP TEN跳繩“My Jump”非常适合您的耐力训练，无论是在室内还是室外。使用该跳繩时，双手握住尼龙手柄并开始转动。绳索中的集成轴承可确保绳索顺畅转动。因此您无需费力即可完成多次缠绕。绳索长度为250厘米。可根据您的身高轻松调节。它重量轻，携带方便，是您日常训练的理想之选。

保养和维护说明：根据需要用湿布清洁绳索手柄。将绳索存放在干燥的地方，以确保使用寿命长。避免与尖锐或粗糙的表面接触，以保护钢丝绳和护套。

安全须知：使用前，请检查绳索是否有损坏或磨损，只能在平坦、防滑的地面上使用，并确保训练区域没有障碍物。

警告：仅适用于训练目的。使用不当或过度拉伸可能会造成伤害。只能在安全的环境中使用跳繩，并采用正确的技术。

JP
はい

TOP TEN 跳繩び「マイジャンプ」、SKU 814のご使用方法

メーカー：Budoland GmbH、Am Griebenbach 8、DE-83126 Flintsbach

素材：ロープ：ポリ塩化ビニルコーティングのステールロープ、ハンドル：プラスチックポリエチレン

使用方法：TOP TENの跳繩び「マイジャンプ」は、屋内でも屋外でも持久カトレーニングに最適です。跳繩びの使用法は：ナイロン製の持ち手を両手で持ち、回し始めます。ロープに内蔵されたベアリングにより、スムーズなねじり動作が可能となり、抵抗なく高い回転数になることができます。ロープの長さは250cmですが、ロープを短くすることで、自分の身長に合わせて簡単に調節できます。軽量なので持ち運びが簡単で、毎日のトレーニングに最適です。

お手入れとメンテナンス方法：ロープのハンドルは必要に応じて濡った布で拭いてください。ロープを長持ちさせるには、乾燥した場所で保管してください。鋼鉄ロープと被覆を保護するため、鋭利な表面や粗い表面との接触は避けてください。

安全上の注意：使用前に、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、トレーニングエリアに障害物がないことを確認してください。

警告：トレーニング目的のみに使用してください。不適切な使用や過度な負組は、怪我の原因となる場合があります。安全な環境で、正しいテクニックでスキッピングロープを使用してください。

KO
跳繩 줄넘기 “마이 점프” 사용 설명서, SKU 814

제조사: Budoland GmbH, Am Griebenbach 8, DE-83126 플린츠바흐

재질: 로프: 폴리염화비닐 코팅된 스틸 로프, 손잡이: 폴리에틸렌 플라스틱

사용 방법: TOP TEN 줄넘기 “마이 점프”는 실내 또는 실외에서 지구력 훈련에 적합합니다. 줄넘기를 사용하려면 나일론 손잡이를 양손으로 잡고 비틀기 동작을 시작하세요. 로프에 내장된 베어링이 부드러운 회전을 가능하게 하여 저항 없이 높은 스피드르크 속도를 달성할 수 있습니다. 250cm의 로프 길이는 로프를 짧게 조절하여 키에 맞게 쉽게 조절할 수 있습니다. 무게가 가벼워 휴대가 간편하고 휴대가 용이하여 일상적인 훈련에 이상적입니다.

관리 및 유지보수 지침: 필요한 경우 젖은 천으로 로프의 손잡이를 닦아주세요. 로프의 수명을 연장하려면 건조한 곳에 보관하세요. 강철 케이블과 피복을 보호하기 위해 날카롭거나 거친 표면과 접촉하지 않도록 주의하세요.

안전 지침: 사용하기 전에 손상이나 마모 여부를 확인하세요. 평평하고 미끄럽지 않은 표면에서만 로프를 사용하고 훈련 공간에 장애물이 없는 지 확인하세요.

경고: 트레이닝 목적으로만 사용하세요. 부적절하게 사용하거나 과도하게 긴장하면 부상을 입을 수 있습니다. 줄넘기는 안전한 환경에서 올바른 방법으로만 사용하세요.