

DE, AT, CH
Gebrauchsanleitung für das TOP TEN Springseil „CardioSpin“
SKU 8309-9000

Hersteller: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Material: Seil: gummibeschichteter Stahladraht; Griff: Kunststoffsilber; Stahl

Anleitung zur Nutzung:
Das TOP TEN Springseil „CardioSpin“ ermöglicht ein effektives Cardio- und Ausdauertraining mit flüssigen, schnellen Bewegungsabläufen. Die 360°-Kugellager sorgen für eine störungsfreie Rotation, während der gummibeschichtete Stahladraht schwere Schwingen ohne Verdrehen gewährt. Ideal für Ausdauer-, Koordinations- und Schnelligkeitstraining sowie für Aufwärmprogramme und intensive Intervall-Einheiten (HIIT). Anpassung der Seillänge: Das ca. 3 m lange Seil ist individuell kürzbar. Löse die Verstellschrauben an den Griffen, ziehe das Kabel auf die gewünschte Länge und stelle dich mittig auf das Seil. Die Griffenden sollten bis zu den Achseln reichen. Anschließend Schrauben festziehen und auf gleichmäßige Einstellung achten. Überstehende Enden können bei Bedarf gekürzt und mit Gummi-Caps abgedeckt werden.

Pflege- und Wartungshinweise:
Die Kunststoffsgriffe sowie das ummantelte Stahlseil können mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Verwende keine aggressiven Reinigungsmittel, um das Material zu schonen. Halte die Kugellager trocken und staubfrei, damit eine dauerhafte flüssige Rotation gewährleistet bleibt. Kontrolliere regelmäßig Schrauben, Lager und Seil auf festen Sitz und mögliche Beschädigungen.

Trainingsbereich:
Das TOP TEN Springseil „CardioSpin“ ist ideal für den Einsatz im Fitnessstudio, im Vereinstraining oder zu Hause. Besonders im Gemeinschaftssport überzeugt es durch seine hygienischen, leicht abwaschbaren Oberflächen.

Sicherheitshinweise:
Verwende das Springseil nur auf ebenen, rutschfesten Untergründen und achte auf ausreichend Freiraum sowie Abstand zu anderen Personen. Kontrolliere das Seil vor jeder Nutzung auf Schäden und stelle sicher, dass die Längungsverstellung fest fixiert ist.

Achtung:
Das TOP TEN Springseil „CardioSpin“ darf nur unter sicheren Trainingsbedingungen verwendet werden. Eine unsachgemäße Nutzung oder eine falsch eingestellte Seillänge kann zu Verletzungen führen.

Warnhinweis:
Das TOP TEN Springseil „CardioSpin“ ist für den sachgemäßen Gebrauch im Sport- und Fitnessbereich bestimmt. Nicht für den Gebrauch durch Kinder ohne Aufsicht geeignet.

EN
Instructions for use for the TOP TEN "CardioSpin" jump rope
SKU 8309-9000

Manufacturer: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Material: Rope: rubber-coated steel wire; handles: plastic; ball bearings: steel

Instructions for use:
The TOP TEN "CardioSpin" jump rope enables effective cardio and endurance training with smooth, fast movements. The 360° ball bearings ensure a trouble-free rotation, while the rubber-coated steel wire guarantees clean swings without twisting. Ideal for endurance, coordination, and speed training, as well as for warm-up programs and high-intensity interval training (HIIT). Adjusting the rope length: The approx. 3 m long rope can be shortened to suit individual needs. Loosen the adjustment screws on the handles, pull the cable to the desired length, and stand in the middle of the rope. The ends of the handles should reach up to your armpits. Then tighten the screws and ensure that the adjustment is even. Protruding ends can be shortened if necessary and covered with rubber caps.

Care and maintenance instructions:
The plastic handles and the coated steel cable can be cleaned with a damp cloth. Do not use aggressive cleaning agents to protect the material. Keep the ball bearings dry and free of dust to ensure smooth rotation. Regularly check the screws, bearings, and rope for tightness and possible damage.

Training area:
The TOP TEN "CardioSpin" jump rope is ideal for use in the gym, in club training, or at home. Its hygienic, easy-to-wipe surfaces make it particularly suitable for group sports.

Safety instructions:
Only use the jump rope on flat, non-slip surfaces and ensure there is sufficient space and distance from other people. Check the rope for damage before each use and make sure that the length adjustment is securely fixed.

Caution:
The TOP TEN "CardioSpin" jump rope may only be used under safe training conditions. Improper use or incorrectly adjusted rope length can lead to injury.

Warning:
The TOP TEN "CardioSpin" jump rope is intended for proper use in sports and fitness. Not suitable for use by kids without supervision.

FR
Mode d'emploi de la corde à sauter TOP TEN "CardioSpin"
SKU 8309-9000

Fabricant: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Matériau : corde : fil d'acier recouvert de caoutchouc ; poignées : plastique ; roulements à billes : acier

Mode d'emploi :
La corde à sauter TOP TEN "CardioSpin" permet un entraînement cardio et d'endurance efficace avec des mouvements fluides et rapides. Les roulements à billes de 360° assurent une rotation sans à-coups, tandis que le fil d'acier recouvert de caoutchouc garantit des mouvements nets sans torsion. Idéal pour l'entraînement d'endurance, de coordination et de vitesse, ainsi que pour les programmes d'échauffement et les séances d'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT). Réglage de la longueur de la corde : la corde d'environ 3 m de long peut être raccourcie individuellement. Desserrez les vis de réglage sur les poignées, tirez le câble à la longueur souhaitée et placez-vous au milieu de la corde. Les extrémités des poignées doivent arriver au niveau des aisselles. Serrez ensuite les vis et veillez à ce que le réglage soit uniforme. Si nécessaire, les extrémités qui dépassent peuvent être raccourcies et recouvertes de capuchons en caoutchouc.

Consils d'entretien et de maintenance :
Les poignées en plastique et le câble en acier gainé peuvent être nettoyés avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs afin de préserver le matériau. Veillez à ce que les roulements à billes restent secs et exempts de poussière afin de garantir une rotation fluide et durable. Vérifiez régulièrement que les vis, les roulements et le câble sont bien fixés et ne présentent pas de dommages.

Zone d'entraînement :
La corde à sauter "CardioSpin" de TOP TEN est idéale pour une utilisation en salle de sport, dans le cadre d'un entraînement en club ou à la maison. Elle séduit particulièrement dans le sport collectif grâce à ses surfaces hygiéniques et faciles à nettoyer.

Consignes de sécurité :
Utilisez la corde à sauter uniquement sur des surfaces planes et antidérapantes et veillez à disposer d'un espace suffisant et à vous tenir à distance des autres personnes. Vérifiez l'état de la corde avant chaque utilisation et assurez-vous que le réglage de la longueur est bien fixé.

Attention :
La corde à sauter TOP TEN "CardioSpin" ne doit être utilisée que dans des conditions d'entraînement sûres. Une utilisation inappropriée ou un mauvais réglage de la longueur de la corde peut entraîner des blessures.

Avertissement :
La corde à sauter TOP TEN "CardioSpin" est destinée à un usage approprié dans le domaine du sport et du fitness. Ne convient pas à une utilisation par des enfants sans surveillance.

IT
Istruzioni per l'uso della corda per saltare TOP TEN "CardioSpin" SKU 8309-9000

Produttore: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Materiale: corda: filo di acciaio rivestito in gomma; maniglie: plastica; cuscinetti a sfera: acciaio

Istruzioni per l'uso:
La corda per saltare TOP TEN "CardioSpin" consente un allenamento cardio e di resistenza efficace con movimenti fluidi e rapidi. I cuscinetti a sfera a 360° garantiscono una rotazione senza urti, mentre il filo di acciaio rivestito in gomma assicura oscillazioni pulite senza attorcigliamenti. Ideale per l'allenamento di resistenza, coordinazione e velocità, nonché per programmi di riscaldamento e sessioni di intervallo ad alta intensità (HIIT). Regolazione della lunghezza della corda: la corda lunga circa 3 m può essere accorciata individualmente. Allenta le viti di regolazione sulle maniglie, tira il cavo alla lunghezza desiderata e posizionali al centro della corda. Le estremità delle impugnature dovrebbero arrivare alle ascelle. Quindi stringere le viti e assicurarsi che la regolazione sia uniforme. Se necessario, le estremità sporgenti possono essere accorciate e coperte con cappucci in gomma.

Precauzioni per la cura e la manutenzione:
Le impugnature in plastica e la corda in acciaio rivestita possono essere pulite con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi per preservare il materiale. Mantieni i cuscinetti a sfera asciutti e privi di polvere per garantire una

rotazione fluida e duratura. Controlla regolarmente che viti, cuscinetti e corda siano ben fissati e non presentino danni.

Area di allenamento:
La corda per saltare TOP TEN "CardioSpin" è ideale per l'uso in palestra, negli allenamenti di gruppo o a casa. È particolarmente apprezzata negli sport di squadra grazie alle sue superfici igieniche e facili da pulire.

Avvertenze di sicurezza:
Utilizzare la corda per saltare solo su superfici piane e antiscivolo e assicurarsi che ci sia spazio sufficiente e distanza dalle altre persone. Controllare la corda prima di ogni utilizzo per verificare che non sia danneggiata e assicurarsi che la regolazione della lunghezza sia stata fissata saldamente.

Attenzione:
La corda per saltare TOP TEN "CardioSpin" deve essere utilizzata solo in condizioni di allenamento sicure. Un uso improprio o una lunghezza della corda regolata in modo errato possono causare lesioni.

Avvertenza:
La corda per saltare TOP TEN "CardioSpin" è destinata all'uso corretto nel settore dello sport e del fitness. Non adatta all'uso da parte di bambini senza supervisione.

ES
Instrucciones de uso de la comba de entrenamiento "CardioSpin" de TOP TEN SKU 8309-9000

Fabricante: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Material: cuerda: alambre de acero recubierto de goma; asas: plástico; rodamientos de bolas: acero

Instrucciones de uso:
La comba de entrenamiento "CardioSpin" de TOP TEN permite realizar un entrenamiento cardiovascular y de resistencia eficaz con movimientos fluidos y rápidos. Los rodamientos de bolas de 360° garantizan una rotación sin problemas, mientras que el alambre de acero recubierto de goma asegura giros limpios sin torceduras. Ideal para el entrenamiento de resistencia, coordinación y velocidad, así como para programas de calentamiento y sesiones intensivas de intervalos (HIIT). Ajuste de la longitud de la cuerda: la cuerda, de aproximadamente 3 m de longitud, se puede acortar individualmente. Afloja los tornillos de ajuste de las asas, tira del cable hasta la longitud deseada y colócalo en el centro de la cuerda. Los extremos de las asas deben llegar hasta las axilas. A continuación, aprieta los tornillos y asegúrate de que el ajuste sea uniforme. Si es necesario, se puede acortar los extremos que sobresalen y cubrirlos con tapones de goma.

Instrucciones de cuidado y mantenimiento:
Las asas de plástico y el cable de acero recubierto se pueden limpiar con un paño húmedo. No utilices productos de limpieza agresivos para proteger el material. Mantén los rodamientos de bolas secos y libres de polvo para garantizar una rotación fluida y duradera. Comprueba regularmente que los tornillos, los rodamientos y el cable estén bien ajustados y no presenten daños.

Area de entrenamiento:
La comba de entrenamiento "CardioSpin" de TOP TEN es ideal para usar en el gimnasio, en el entrenamiento del club o en casa. Especialmente en los deportes colectivos, conviene por sus superficies higiénicas y fáciles de limpiar.

Indicaciones de seguridad:
Utilice la comba de entrenamiento solo sobre superficies planas y antideslizantes y asegúrese de que haya suficiente espacio libre y distancia con otras personas. Compruebe que la comba no presente daños antes de cada uso y asegúrese de que el ajuste de longitud esté bien fijado.

Atención:
La comba de entrenamiento "CardioSpin" de TOP TEN solo debe utilizarse en condiciones de entrenamiento seguras. Un uso inadecuado o un ajuste incorrecto de la longitud de la comba pueden provocar lesiones.

Precauciones:
La comba de entrenamiento "CardioSpin" de TOP TEN está diseñada para su uso adecuado en el ámbito deportivo y del fitness. No es apta para su uso por parte de niños sin supervisión.

NL
Gebraiksaanwijzing voor het TOP TEN springtouw "CardioSpin" SKU 8309-9000

Fabrikant: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Materialen: touw: met rubber bekleden staaladraht; handvatten: kunststof; kogellagers: staal

Gebraiksaanwijzing:
Het TOP TEN springtouw "CardioSpin" maakt een effectieve cardio- en duurtraining mogelijk met vloeiende, snelle bewegingen. De 360°-kogellagers zorgen voor een soepele rotatie, terwijl de met rubber bekleden staaladraht zorgt voor zuivere slagen zonder verdraaien. Ideaal voor uithoudings-, coördinatie- en snelheidstraining, maar ook voor warming-up

programma's en intensieve intervaltrainingen (HIIT).
Aanpassing van de touwlengte: Het ca. 3 m lange touw kan individueel worden ingekort. Draai de verstellende draad van de handgrepen los, trek de kabel tot de gewenste lengte en ga in het midden van het touw staan. De uiteinden van de handgrepen moeten tot aan de oksels reiken. Draai vervolgens de schroeven vast en zorg ervoor dat de instelling gelijkmatig is. Overstekende uiteinden kunnen indien nodig worden ingekort en afgedekt met rubberen dopjes.

Onderhouds- en verzorgingsinstructies:
De kunststof handgrepen en de ommantelde staalkabel kunnen met een vochtige doek worden gereinigd. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen om het materiaal te beschermen. Hou de kogellagers droog en stofvrij om een vloeiende soepele rotatie te garanderen. Controleer regelmatig de schroeven, lagers en kabel goed vastzitten en of er geen beschadigingen zijn.

Trainingsgebied:
Het TOP TEN springtouw "CardioSpin" is ideaal voor gebruik in de sportschool, bij clubtrainingen of thuis. Vooral bij teamsporten overtuigt het door zijn hygiënische, gemakkelijk af te veegen oppervlakken.

Veiligheidsinstructies:
Gebruik het springtouw alleen op vlakke, antislip ondergrond en zorg voor voldoende vrije ruimte en afstand tot andere personen. Controleer het touw voor elk gebruik op beschadigingen en zorg ervoor dat de lengteverstelling stevig vastzit.

Let op:
Het TOP TEN springtouw "CardioSpin" mag alleen onder veilige trainingsomstandigheden worden gebruikt. Onjuist gebruik of een verkeerd ingestelde touwlengte kan leiden tot letsel.

Waarschuwing:
Het TOP TEN springtouw "CardioSpin" is bedoeld voor correct gebruik in de sport- en fitnesssector. Niet geschikt voor gebruik door kinderen zonder toezicht.

PT
Instruções de utilização da corda de saltar TOP TEN "CardioSpin" SKU 8309-9000

Fabricante: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Material: Corda: fio de aço revestido a borracha; Pegas: plástico; Rolamentos: aço

Instruções de utilização:
A corda de saltar TOP TEN "CardioSpin" permite um treino cardiovascular e de resistência eficaz com movimentos fluidos e rápidos. Os rolamentos de esferas de 360° garantem uma rotação sem interferências, enquanto o fio de aço revestido a borracha assegura movimentos limpos sem torção. Ideal para treino de resistência, coordenação e velocidade, bem como para programas de aquecimento e sessões intensivas de intervalo (HIIT). Ajuste do comprimento da corda: A corda com cerca de 3 m de comprimento pode ser cortada individualmente. Desaperte os parafusos de ajuste nas pegas, puxe o cabo até ao comprimento desejado e coloque-se no centro do cabo. As extremidades das pegas devem chegar até às axilas. Em seguida, aperte os parafusos e certifique-se de que o ajuste é uniforme. As extremidades salientes podem ser encurtadas, se necessário, e cobertas com tampas de borracha.

Instruções de cuidados e manutenção:
As pegas de plástico e o cabo de aço revestido podem ser limpos com um pano húmido. Não utilize produtos de limpeza agressivos para proteger o material. Mantenha os rolamentos de esferas secos e livres de pó para garantir uma rotação fluida e duradora. Verifique regularmente se os parafusos, rolamentos e cabo estão bem apertados e se não apresentam danos.

Atenção:
A corda de saltar "CardioSpin" da TOP TEN é ideal para utilização no ginásio, em treinos de clubes ou em casa. É especialmente adequada para desportos coletivos, graças às suas superfícies higiénicas e fáceis de limpar.

Indicações de segurança:
Utilize a corda de saltar apenas em superfícies planas e antiderrapantes e certifique-se de que há espaço suficiente e distância em relação a outras pessoas. Verifique se a corda não apresenta danos antes de cada utilização e certifique-se de que o ajuste de comprimento está bem fixo.

Atenção:
A corda de saltar TOP TEN "CardioSpin" só deve ser utilizada em condições de treino seguras. A utilização inadequada ou um ajuste incorreto do comprimento da corda podem causar lesões.

Aviso:
A corda de saltar TOP TEN "CardioSpin" destina-se ao uso adequado em atividades desportivas e de fitness. Não é adequada para uso por crianças sem supervisão.

PL
Instrukcja obsługi skakanki TOP TEN „CardioSpin”
SKU 8309-9000

Producent: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Materiał: skakanka: drut stalowy pokryty gumą; uchwyty: tworzywo sztuczne; łożyska kulkowe: stal

Instrukcja użytkownika:
Skakanka TOP TEN „CardioSpin” umożliwia efektywny trening cardio i wytrzymałościowy z płynnymi, szybkimi ruchami. Łożyska kulkowe 360° zapewniają płynną rotację, a stalowy drut pokryty gumą gwarantuje czyste ruchy bez szarpania. Idealna do treningu wytrzymałościowego, koordynacyjnego i szybkociowego, a także do programów rozgrzewkowych i intensywnych treningów interwałowych (HIIT). Regulacja długości liny: Lina o długości ok. 3 m można indywidualnie skrócić. Poluzuj śruby regulacyjne na uchwytach, wycofaj linkę do żądanej długości i stań na środku linki. Koniec uchwytów powinnn sięgać do pach. Następnie dokręć śruby i upewnij się, że ustawienie jest równe. W razie potrzeby wystające końce można skrócić i przykryć gumowymi nasadkami.

Wskazówki dotyczące pielęgnacji i konserwacji:
Plastikowe uchwyty oraz powlekana stalowa lina mogą być czyszczone wyłącznie ściereczką. Aby chronić materiał, nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Łożyska kulkowe należy utrzymywać w stanie suchym i wolnym od kurzu, aby zapewnić trwałą płynność obrotu. Należy regularnie sprawdzać śruby, łożyska i linkę w kątem prawidłowego zamocowania i ewentualnych uszkodzeń.

Obszar treningowy:
Skakanka TOP TEN „CardioSpin” idealnie nadaje się do użytku na słowny, podczas treningów klubowych lub w domu. Szczególnie w sporcie zespołowym przekazuje higieniczynymi, łatwymi do czyszczenia powierzchniami.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:
Używaj skakanki tylko na równym, antypoślizgowych powierzchniach i upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca oraz zachowaj odpowiednią odległość od innych osób. Przed każdym użyciem sprawdź, czy linka nie jest uszkodzona i upewnij się, że regulacja długości jest dobrze zamocowana.

Uwaga:
Skakankę TOP TEN „CardioSpin” można używać wyłącznie w bezpiecznych warunkach treningowych. Nieprawidłowe użytkowanie lub nieprawidłowo ustawiona długość skakanki może prowadzić do obrażeń.

Ostrzeżenie:
Skakanka TOP TEN „CardioSpin” jest przeznaczona do prawidłowego użytkowania w sporcie i fitnessie. Nie nadaje się do użytku przez dzieci bez nadzoru.

CS
Návod k použití skakáčka lana TOP TEN „CardioSpin”
SKU 8309-9000

Výrobce: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Materiál: Šňáhádo: oceľový drát potažený gumou; rukojty: plast; kulčková ložiska: ocel

Návod k použití:
Šňáhádo TOP TEN „CardioSpin” umožňuje efektivní kardio a vytrvalostní trénink s plynými, rychlými pohyby. Kulčková ložiska 360° zajišťují plynulou rotaci, zatímco gumou potažený oceľový drát zaručuje čistě pohyby bez kroucení. Ideální pro trénink vytrvalosti, koordinace a rychlosti, stejně jako pro rozvíčovací programy a intenzivní intervalové tréninky (HIIT). Nastavení délky lana: Lana o délce cca 3 m lze individuálně zkrátit. Uvolněte nastovací šrouby na rukojtech, natáhnete lana na požadovanou délku a postavte se doprostřed lana. Konce rukojtů by měly sahát až k podpaží. Poté šrouby utáhněte a dbejte na rovnoměrné nastavení. Přesahující konce lze v případě potřeby zkrátit a zakrýt gumovými krytkami.

Pokyny pro péči a údržbu:
Plastové rukojty a opláštěná oceľová lana lze čistit vlhkým hadříkem. Nepoužívejte agresivní čistič prostředky, aby se materiál nepoškodil. Udržujte kulčková ložiska suchá a bez prachu, aby byla zajištěna trvalá plynulá rotace. Pravidelně kontrolujte šrouby, ložiska a lano, zda jsou pevně utažené a zda nejsou poškozené.

Oblasti tréninku:
Šňáhádo TOP TEN „CardioSpin” je ideální pro použití v posilovně, při tréninku v klubu nebo doma. Zvláště při kolektivních sportech předsvědčuje svými hygienickými, snadno omyvatelnými povrchy.

Bezpečnostní pokyny:
Šňáhádo používjte pouze na rovném, nekouzavém povrchu a dbejte na dostatečný volný prostor a odstup od ostatních osob. Před každým použitím zkontrolujte, zda lano není poškozené, a ujistěte se, že je nastavení délky pevně zajištěno.

Upozornění:
Skákací lano TOP TEN „CardioSpin” smí být používáno pouze za bezpečných tréninkových podmínek. Nesprávné použití nebo nesprávně nastavená délka lana může vést ke zranění.

Varování:
Skákací lano TOP TEN „CardioSpin” je určeno pro správné použití ve sportu a fitness. Není vhodné pro použití dětí bez dozoru.

HU
A TOP TEN „CardioSpin” úgrókötél használati utasítása
SKU 8309-9000

Gyártó: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Anyag: köté: gumibevonatú acélhuzal; fogantyúk: műanyag; gölyscsapágyak: acél

Használati utasítás:
A TOP TEN „CardioSpin” úgrókötél hatékony kardó- és állóképességi edzést tesz lehetővé, folyékony, gyors mozdulatokkal. A 360° gölyscsapágyak zavartalan forgást biztosítanak, míg a gumibevonatú acélhuzal csavarodásmentes, tisztá lengéskést garantál. Ideális állóképességi, koordinációs és gyorsasági edzésekhöz, valamint bemelegítő programokhoz és intenzív intervallum edzésekhöz (HIIT). A kötéling hosszának beállítása: A kb. 3 m hosszú kötéling egyenlő hosszúságú. Az edzés megkezdése előtt a fogantyúkat állítsd állíts-csavarokt, húzd a kábelt a kívánt hosszúságra, és állj a köté középsé. A fogantyúk végeinek a hónaidig kell érniük. Ezután húzd meg a csavarokat, és ügyelj az egyenletes beállításra. A túlnyúló végeket szükség esetén rövidítheted és gumibevonat kupakokkal fedheted le.

Ápolási és karbantartási utasítások:
A műanyag fogantyúkat és a burkolat acélkötél nedves ruhával tisztítható. Az anyag kímélése érdekében ne használj agresszív tisztítószereket. A gördőcsapágyakat tartsa szárazon és pormentesen, hogy biztosítsa a tartós, gördülékeny forgást. Rendszeresen ellenőrizze a csavarok, csapágyak és köté szorosságát és esetleges sérüléseit.

Edzési terület:
A TOP TEN „CardioSpin” úgrókötél ideális edzőteremben, klubokban vagy otthon történő használatra. Különböző közösségi sportokban győzi meg hígiénikus, könnyen letörölhető felületével.

Biztonsági utasítások:
A úgrókötélet csak sik, csúszásmentes felületen használja, és ügyeljen a megfelelő szabad térre és a másoktól való távolsgára. Minden használat előtt ellenőrizze a kötélet szorosságát és esetleges sérüléseket. A nem megfelelő használat vagy a helytelenül beállított kötéllőzsh sérüléseket vezethet.

Figyelem:
A TOP TEN „CardioSpin” úgrókötélet sport- és fitnesscélokra készült. Gyermekek felügyelet nélkül használata nem alkalmas.

DK
Brugsanvisning til TOP TEN springtøvet „CardioSpin”
SKU 8309-9000

Producent: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Materiale: Reb: gummebelagt ståltråd; håndtag: plast; kuglelejer: stål

Brugsanvisning:
TOP TEN-springetøvet »CardioSpin« muliggør effektiv cardio- og uholdenhedstræning med flydende, hurtige bevægelser. 360°-kuglelejerne sikrer en problemfri rotation, mens den gummebelagte ståltråd garanterer rene sving uden vrindning. Ideel til uholdenheds-, koordinations- og hurtighedstræning samt til opvarmningsprogrammer og intensive intervaltræningsprogrammer (HIIT). Justering af rebets længde: Det ca. 3 m lange reb kan justeres individuelt. Løs justeringskruerne på håndtagene, træk kablet til den ønskede længde og stil dig midt på rebet. Håndtagene skal nå op til albuerne. Stram derefter skruerne og sørg for, at indstillingen er jævn. Overskydende ender kan afkortes efter behov og dækkes med gummihætter.

Peje- og vedligeholdelsesvejledning:
De plastiske håndtag og det overtrukne stålråd kan rengøres med en fugtig klud. Brug ikke aggressive rengøringsmidler for at skåne materialet. Hold kuglelejerne tørre og støvfrie, så der undværes jævn rotation sikres. Kontroler regelmæssigt skruer, lejer og reb for fastgørelse og eventuelle skader.

Træningsområde:
TOP TEN-sjippetøvet »CardioSpin« er ideelt til brug i fitnesscenteret, i klubtræning eller derhjemme. Især i holdsport overbvejer det med sine hygiejniske, let aftørbare overflader.

Sikkerhedshenvisninger:
Brug kun springetøvet på jævne, skridsikre underlag, og sørg for tilstrækkelig plads og afstand til andre personer. Kontrol rebet for skader før hver brug, og sørg for, at længdejusteringen er fastgjort korrekt.

OBS:
TOP TEN springetøvet »CardioSpin« må kun bruges under sikre træningsforhold. Forkert brug eller forkert indstillet tøvlængde kan føre til skader.

Advarsel:
TOP TEN springetøvet »CardioSpin« er beregnet til korrekt brug inden for sport og fitness. Ikke egnet til brug af børn uden opsyn.

FI
Käyttöohjeet TOP TEN -hyppynaruille „CardioSpin”
SKU 8309-9000

Valmistaja: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Materiaali: Kytö: kumiinnoitettu teräslanka; kahvat: muovi; kulaaleikerit: teräs

Käyttöohjeet:
TOP TEN CardioSpin-hyppynaru mahdollistaa tehokkaan sydän- ja kestävyyskunnon saavuttamisen nopeilla liikkeillä. 360°-kulaaleikerit takaavat vakaan ja tasaisen pyörimisen, kun taas kumiääläkerit takaavat tasaisen liian silityksen ilman kiertymistä. Ihanteellinen kestävyys-, koordinatio- ja nopeusharjoittelun sekä lämmittelyohjelman ja intensiivisiin intervalliharjoituksiin (HIIT). Käden pituuden säätö: Noin 3 m pitkä kyö on yksilöllisesti lyhennettävissä. Löysää säätöruuvit kahvoista, vedä kaapeli haluttuun pituuteen ja aseta kyökeskele. Kahvojen päiden tulisi ulottua kainaloihin asti. Kiristä sitten ruuvit ja varmista, että säätö on tasainen. Ylimääräiset päät voidaan tarvittaessa lyhentää ja peittää kumiääläkerillä.

Holto- ja huolto-ohjeet:
Muovi- ja kahvatiltojen ja päällystettyä terästä voidaan puhdistaa kostealla liinalla. Älä käytä aggressiivisia puhdistusaineita materiaalin suojaamiseksi. Pidä kulaaleikerit kuivina ja pölyttöminä, jotta pyöriminen pysyy sujuvana. Tarkista säännöllisesti ruuvien, laakereiden ja kyöden kiinnitys ja mahdolliset vauriot.

Harjoitteluaue:
TOP TEN CardioSpin-hyppynaru on ihanteellinen käytettäväksi kuntosalilla, seuran harjoituskeskässä tai kotona. Se on erityisen välttämätön yhteisöllisissä urheiluseuroissa hygieenisten, helposti puhdistettavien pintojen ansiosta.

Turvallisuushjeet:
Käytä hyppynaru vain tasaisella, luistamattomalla alustalla ja varmista, että hyppynaru on riittävästi tilaa ja etäisyyttä muihin henkilöihin. Tarkista naru ennen jokaista käyttökertaa vaurioiden varalta ja varmista, että pituuden säätö on kunnolla kiinnittetty.

Huomio:
TOP TEN CardioSpin-hyppynaru saa käyttää vain turvallissa harjoitusolosuhteissa. Virheellinen käyttö tai väärin säädetyt naran pituus voi aiheuttaa loukkautumisia.

Varoitus:
TOP TEN CardioSpin-hyppynaru on tarkoitettu asianmukaiseen käyttöön urheilu- ja kuntosalialueilla. Ei soveltu lasten käyttöön ilman valvontaa.

NO
Bruksanvisning for TOP TEN hoppetau »CardioSpin»
SKU 8309-9000

Producent: Budoland GmbH, Am Griesenbach 8, DE-83126 Flintsbach

Materiale: Tau: gummebelagt ståltråd; håndtak: plast; kulelager: stål

Bruksanvisning:
TOP TEN hoppetau »CardioSpin« muliggør effektiv kondisjonstrning og utholdenhedstræning med flydende, raske bevægelser. 360°-kulelagerne sørger for en problemfri rotation, mens den gummebelagte ståltråd garanterer rene svinger uten vrinding. Ideell til utholdenhets-, koordinasjons- og hurtighetstræning, samt for oppvarmningsprogrammer og intensive intervalltreningprogrammer (HIIT). Justering av tauets længde: Det ca. 3 m lange tauet kan justeres individuelt. Løs justeringskruerne på håndtagene, trekk kablet til den ønskede længde og still dig midt på rebet. Håndtagene skal nå opp til albuehøiden. Stram deretter skruene og sørg for at innstillingen er jevn. Overstående ender kan afkortes efter behov og dækkes med gummihætter.

Peie- og vedlikeholdelsesveledning:
De plastiske og det klede stålråd kan rengjøres med en fuktig klut. Bruk ikke aggressive rengjøringsmidler for å skåne materialet. Hold kulelagerne tørre og støvfrie for å sikre en jevn rotasjon. Kontroller regelmessig at skruer, lagre og reb for fastgørelse og eventuelle skader.

Træningsområde:
TOP TEN hoppetauet »CardioSpin« er ideelt for bruk i fitnesscenteret, i klubtræning eller derhjemme. Især i holdsport overbeviser det med sine hygiejniske, let tørkbare overflader.

