**Find the safety note in your language:**

 English

 Deutsch

 Français

 Italiano

 Español

 Nederlands

 Français

 Svenska

 Polski

 Türkçe

EN

PrimaFIT PRO Speed

# Skipping Rope – Safety Note

***Some important info before we get into the detail....***

I just wanted to add a quick note of warning that as with any fitness tool, improper use of skipping ropes (jump rope) can lead to injury, so take care and read the below and make sure you contact us with any concerns.

Our ropes are intended for adult so please be careful when opening, adjusting and storing your ropes and keep away from children. Also inspect your rope before use to make sure any cord ends are tightly fastened. Check your space as well before you start, you don't want to accidentally cause some damage to items or people in your surroundings!

Before using the jump rope, read the user manual carefully. This particularly applies to the safety instructions. Failure to do so may result in personal injury or damage to the jump rope.

**PROPER USE**

The jump rope are exclusively designed as training equipment. They are intended exclusively for private use and are not suitable for commercial, medical or therapeutic applications. The jump rope is not a children's toy. Only use the jump rope as described in this instruction manual. Any other use is considered improper and can lead to material damage. The manufacturer or retailer shall not accept any liability for damages caused by improper or incorrect use.

**WARNING! Risk of injury!**

Improper handling of the jump rope can lead to injuries.

- Be sure to consult your family doctor to determine or prevent any health risks before starting any exercise program. The advice of your physician will determine your pulse rate, blood pressure or cholesterol level.
- Observe your body signals. Improper or excessive training can endanger your health. If at any time during the training you experience pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or drowsiness, stop training immediately and consult your family doctor.
– Keep children and animals away from the jump rope. It is intended for adults only.
- Use the jump rope on a firm, level surface with a protective cover for your floor or carpet. The safety distance should be at least 80 inches (200 cm) all around.
- Before each use, check the jump rope (e.g. for cracks). The safety of the jump rope can only be maintained if they are checked regularly.

**CAUTION! Risk of injury!**

Improper handling of the jump rope can lead to injuries.

- Always wear suitable clothing during the training. Avoid excessively loose clothing that can get caught on the jump rope.
- Wear suitable shoes with non-slip soles.
- Keep a sufficient distance to other persons and/or objects during the use. Make sure that you do not injure yourself or others when using the product.
- The jump rope may not be used by more than one person at a time.
- The jump rope is not suitable for therapeutic use.

DE

PrimaFIT PRO Speed

# Springseil – Sicherheitshinweis

***Einige wichtige Informationen, bevor wir ins Detail gehen....***
Ich möchte nur kurz warnen, dass die unsachgemäße Verwendung von Springseilen (Springseilen) wie bei jedem Fitnessgerät zu Verletzungen führen kann. Lesen Sie daher bitte sorgfältig die folgenden Hinweise und kontaktieren Sie uns bei Bedenken.
Unsere Seile sind für Erwachsene gedacht. Seien Sie daher beim Öffnen, Einstellen und Aufbewahren Ihrer Seile vorsichtig und halten Sie sie von Kindern fern. Überprüfen Sie Ihr Seil außerdem vor dem Gebrauch, um sicherzustellen, dass alle Seilenden fest befestigt sind. Überprüfen Sie auch Ihren Platz, bevor Sie beginnen, Sie möchten nicht versehentlich Gegenstände oder Personen in Ihrer Umgebung beschädigen!
Bevor Sie das Springseil verwenden, lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Dies gilt insbesondere für die Sicherheitshinweise. Andernfalls kann es zu Verletzungen oder Schäden am Springseil kommen.

**KORREKTE NUTZUNG**
Das Springseil ist ausschließlich als Trainingsgerät konzipiert. Sie sind ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und nicht für kommerzielle, medizinische oder therapeutische Anwendungen geeignet. Das Springseil ist kein Kinderspielzeug. Benutzen Sie das Springseil nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden führen. Für Schäden, die durch unsachgemäßen oder fehlerhaften Gebrauch entstehen, übernimmt der Hersteller bzw. Händler keine Haftung.

**WARNUNG! Verletzungsgefahr!**
Unsachgemäßer Umgang mit dem Springseil kann zu Verletzungen führen.
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms unbedingt Ihren Hausarzt, um mögliche Gesundheitsrisiken festzustellen oder zu verhindern. Der Rat Ihres Arztes bestimmt Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel.
- Beobachten Sie Ihre Körpersignale. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Schläfrigkeit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Hausarzt.
– Halten Sie Kinder und Tiere vom Springseil fern. Es ist nur für Erwachsene gedacht.
- Verwenden Sie das Springseil auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzhülle für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 200 cm betragen.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das Springseil (z. B. auf Risse). Die Sicherheit des Springseils kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig überprüft wird.

**VORSICHT! Verletzungsgefahr!**
Unsachgemäßer Umgang mit dem Springseil kann zu Verletzungen führen.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie zu lockere Kleidung, die sich am Springseil verfangen kann.
- Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
- Halten Sie während der Nutzung ausreichend Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen. Achten Sie darauf, dass Sie sich oder andere bei der Verwendung des Produkts nicht verletzen.
- Das Springseil darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden.
- Das Springseil ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

FR

# Corde à sauter – Note de sécurité

***Quelques informations importantes avant d'entrer dans les détails....***
Je voulais juste ajouter une petite note d'avertissement selon laquelle, comme pour tout outil de fitness, une mauvaise utilisation des cordes à sauter (corde à sauter) peut entraîner des blessures, alors faites attention, lisez ce qui suit et assurez-vous de nous contacter en cas de problème. Nos cordes sont destinées aux adultes, soyez donc prudent lors de l'ouverture, du réglage et du rangement de vos cordes et tenez-les hors de portée des enfants. Inspectez également votre corde avant utilisation pour vous assurer que toutes les extrémités du cordon sont bien attachées. Vérifiez également votre espace avant de commencer, vous ne voulez pas causer accidentellement des dommages aux objets ou aux personnes autour de vous !
Avant d'utiliser la corde à sauter, lisez attentivement le manuel d'utilisation. Cela s'applique particulièrement aux consignes de sécurité. Ne pas le faire peut entraîner des blessures ou endommager la corde à sauter.

**UTILISATION APPROPRIÉE**
La corde à sauter est exclusivement conçue comme équipement d'entraînement. Ils sont destinés exclusivement à un usage privé et ne conviennent pas à des applications commerciales, médicales ou thérapeutiques. La corde à sauter n'est pas un jouet pour enfants. Utilisez la corde à sauter uniquement comme décrit dans ce manuel d'instructions. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des dommages matériels. Le fabricant ou le revendeur décline toute responsabilité pour les dommages causés par une utilisation inappropriée ou incorrecte.

**AVERTISSEMENT! Risqué de blessure!**
Une mauvaise manipulation de la corde à sauter peut entraîner des blessures.
- Assurez-vous de consulter votre médecin de famille pour déterminer ou prévenir tout risque pour la santé avant de commencer tout programme d'exercice. Les conseils de votre médecin détermineront votre pouls, votre tension artérielle ou encore votre taux de cholestérol.
- Observez les signaux de votre corps. Un entraînement inapproprié ou excessif peut mettre votre santé en danger. Si, à tout moment pendant l'entraînement, vous ressentez des douleurs, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des étourdissements ou une somnolence, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin de famille.
– Gardez les enfants et les animaux éloignés de la corde à sauter. Il est destiné uniquement aux adultes.
- Utilisez la corde à sauter sur une surface ferme et plane avec une housse de protection pour votre sol ou votre tapis. La distance de sécurité doit être d'au moins 80 pouces (200 cm) tout autour.
- Avant chaque utilisation, vérifiez la corde à sauter (par exemple pour des fissures). La sécurité des cordes à sauter ne peut être maintenue que si elles sont vérifiées régulièrement.

**PRUDENCE! Risqué de blessure!**
Une mauvaise manipulation de la corde à sauter peut entraîner des blessures.
- Portez toujours des vêtements adaptés pendant l'entraînement. Évitez les vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans la corde à sauter.
- Portez des chaussures adaptées à semelles antidérapantes.
- Gardez une distance suffisante avec les autres personnes et/ou objets pendant l'utilisation. Assurez-vous de ne pas vous blesser ni blesser autrui lors de l'utilisation du produit.
- La corde à sauter ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois.
- La corde à sauter n'est pas adaptée à un usage thérapeutique.

IT

# Corda per saltare – Nota di sicurezza

***Alcune informazioni importanti prima di entrare nei dettagli....***
Volevo solo aggiungere una breve nota di avvertimento che, come con qualsiasi attrezzo per il fitness, l'uso improprio delle corde per saltare (corda per saltare) può causare lesioni, quindi fai attenzione e leggi quanto segue e assicurati di contattarci per qualsiasi dubbio.
Le nostre corde sono destinate agli adulti, quindi fai attenzione quando apri, regoli e riponi le corde e tienile lontano dalla portata dei bambini.
Ispeziona anche la corda prima dell'uso per assicurarti che tutte le estremità del cavo siano fissate saldamente. Controlla anche il tuo spazio prima di iniziare, non vuoi causare accidentalmente danni a oggetti o persone nell'ambiente circostante!
Prima di utilizzare la corda per saltare, leggere attentamente il manuale dell'utente. Ciò vale in particolare per le avvertenze di sicurezza. In caso contrario, potrebbero verificarsi lesioni personali o danni alla corda per saltare.

**USO CORRETTO**
La corda per saltare è progettata esclusivamente come attrezzatura per l'allenamento. Sono destinati esclusivamente all'uso privato e non sono adatti per applicazioni commerciali, mediche o terapeutiche. La corda per saltare non è un giocattolo per bambini. Utilizzare la corda per saltare solo come descritto in questo manuale di istruzioni. Ogni altro utilizzo è da considerarsi improprio e può provocare danni materiali. Il produttore o rivenditore non si assume alcuna responsabilità per danni causati da un uso improprio o errato.

**AVVERTIMENTO! Rischio di infortunio!**
Un utilizzo improprio della corda per saltare può causare lesioni.
- Assicurati di consultare il tuo medico di famiglia per determinare o prevenire eventuali rischi per la salute prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi. Il consiglio del tuo medico determinerà la frequenza del polso, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Osserva i segnali del tuo corpo. Un allenamento improprio o eccessivo può mettere a rischio la salute. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento avverti dolore, senso di costrizione toracica, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o sonnolenza, interrompi immediatamente l'allenamento e consulta il tuo medico di famiglia.
– Tenere i bambini e gli animali lontani dalla corda per saltare. È destinato solo agli adulti.
- Utilizzare la corda per saltare su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. La distanza di sicurezza dovrebbe essere di almeno 80 pollici (200 cm) tutt'intorno.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la corda per saltare (ad esempio per eventuali crepe). La sicurezza della corda per saltare può essere mantenuta solo se viene controllata regolarmente.

**ATTENZIONE! Rischio di infortunio!**
Un utilizzo improprio della corda per saltare può causare lesioni.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato durante l'allenamento. Evitare indumenti troppo larghi che possano impigliarsi nella corda per saltare.
- Indossare scarpe adatte con suola antiscivolo.
- Mantenere una distanza sufficiente da altre persone e/o oggetti durante l'utilizzo. Assicurarsi di non ferire se stessi o gli altri durante l'utilizzo del prodotto.
- La corda per saltare non può essere utilizzata da più di una persona alla volta.
- La corda per saltare non è adatta per uso terapeutico.

ES

# Saltar la cuerda: nota de seguridad

***Alguna información importante antes de entrar en detalles....***
Solo quería agregar una nota rápida de advertencia de que, como ocurre con cualquier herramienta de acondicionamiento físico, el uso inadecuado de las cuerdas para saltar (saltar la cuerda) puede provocar lesiones, así que tenga cuidado, lea lo siguiente y asegúrese de contactarnos si tiene alguna inquietud.
Nuestras cuerdas están diseñadas para adultos, así que tenga cuidado al abrir, ajustar y guardar las cuerdas y manténgalas alejadas de los niños. También inspeccione la cuerda antes de usarla para asegurarse de que los extremos del cable estén bien sujetos. Revisa también tu espacio antes de comenzar, ¡no querrás causar accidentalmente daños a objetos o personas a tu alrededor!
Antes de utilizar la cuerda para saltar, lea atentamente el manual de usuario. Esto se aplica especialmente a las instrucciones de seguridad. De lo contrario, podrían producirse lesiones personales o daños a la cuerda para saltar.

**USO APROPIADO**
Las cuerdas para saltar están diseñadas exclusivamente como equipo de entrenamiento. Están destinados exclusivamente para uso privado y no son aptos para aplicaciones comerciales, médicas o terapéuticas. La cuerda para saltar no es un juguete para niños. Utilice la cuerda para saltar únicamente como se describe en este manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera inadecuado y puede provocar daños materiales. El fabricante o minorista no aceptará ninguna responsabilidad por los daños causados por un uso inadecuado o incorrecto.

**¡ADVERTENCIA! ¡Riesgo de lesiones!**
Un manejo inadecuado de la cuerda para saltar puede provocar lesiones.
- Asegúrese de consultar a su médico de cabecera para determinar o prevenir cualquier riesgo para la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. El consejo de su médico determinará su pulso, presión arterial o nivel de colesterol.
- Observa las señales de tu cuerpo. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede poner en peligro tu salud. Si en algún momento durante el entrenamiento experimenta dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, mareos o somnolencia, deje de entrenar inmediatamente y consulte a su médico de cabecera.
– Mantenga a los niños y animales alejados de la cuerda para saltar. Está destinado únicamente a adultos.
- Utilice la cuerda para saltar sobre una superficie firme y nivelada con una cubierta protectora para el piso o alfombra. La distancia de seguridad debe ser de al menos 80 pulgadas (200 cm) alrededor.
- Antes de cada uso, revise la cuerda para saltar (por ejemplo, en busca de grietas). La seguridad de la cuerda para saltar sólo se puede mantener si se revisa periódicamente.

**¡PRECAUCIÓN! ¡Riesgo de lesiones!**
Un manejo inadecuado de la cuerda para saltar puede provocar lesiones.
- Llevar siempre ropa adecuada durante el entrenamiento. Evite la ropa excesivamente holgada que pueda quedar atrapada en la cuerda para saltar.
- Utilice calzado adecuado con suela antideslizante.
- Mantenga una distancia suficiente con otras personas y/u objetos durante el uso. Asegúrese de no lesionarse a usted mismo ni a otras personas al utilizar el producto.
- La cuerda para saltar no podrá ser utilizada por más de una persona a la vez.
- La cuerda para saltar no es apta para uso terapéutico.

NL

# Springtouw – Veiligheidsopmerking

***Enkele belangrijke informatie voordat we op de details ingaan....***
Ik wil even een korte waarschuwing toevoegen dat, net als bij elk fitnesshulpmiddel, oneigenlijk gebruik van springtouwen (springtouw) kan leiden tot letsel. Wees dus voorzichtig en lees het onderstaande en zorg ervoor dat u contact met ons opneemt als u zich zorgen maakt.
Onze touwen zijn bedoeld voor volwassenen, dus wees voorzichtig bij het openen, aanpassen en opbergen van uw touwen en houd ze uit de buurt van kinderen. Inspecteer uw touw ook vóór gebruik om er zeker van te zijn dat eventuele koorduiteinden goed vastzitten. Controleer ook eerst je ruimte voordat je begint, je wilt niet per ongeluk schade veroorzaken aan spullen of mensen in je omgeving!
Lees de gebruikershandleiding zorgvuldig door voordat u het springtouw gebruikt. Dit geldt in het bijzonder voor de veiligheidsinstructies. Als u dit niet doet, kan dit leiden tot persoonlijk letsel of schade aan het springtouw.

**GOED GEBRUIK**
Het springtouw is uitsluitend bedoeld als trainingsmateriaal. Ze zijn uitsluitend bedoeld voor privégebruik en zijn niet geschikt voor commerciële, medische of therapeutische toepassingen. Het springtouw is geen kinderspeelgoed. Gebruik het springtouw uitsluitend zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik geldt als oneigenlijk en kan leiden tot materiële schade. De fabrikant of detailhandelaar aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk of onjuist gebruik.

**WAARSCHUWING! Verwondingsgevaar!**
Een onjuiste omgang met het springtouw kan tot verwondingen leiden.
- Zorg ervoor dat u uw huisarts raadpleegt om eventuele gezondheidsrisico's vast te stellen of te voorkomen voordat u met een trainingsprogramma begint. Het advies van uw arts zal uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte bepalen.
- Observeer je lichaamssignalen. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid in gevaar brengen. Als u op enig moment tijdens de training pijn, een beklemmend gevoel op de borst, een onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of slaperigheid ervaart, stop dan onmiddellijk met de training en raadpleeg uw huisarts.
– Houd kinderen en dieren uit de buurt van het springtouw. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het springtouw op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor je vloer of tapijt. De veiligheidsafstand moet rondom minimaal 200 cm bedragen.
- Controleer voor elk gebruik het springtouw (bijvoorbeeld op scheuren). De veiligheid van het springtouw kan alleen behouden blijven als deze regelmatig gecontroleerd wordt.

**VOORZICHTIGHEID! Verwondingsgevaar!**
Een onjuiste omgang met het springtouw kan tot verwondingen leiden.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. Vermijd te losse kleding die verstrikt kan raken in het springtouw.
- Draag geschikte schoenen met antislipzolen.
- Houd tijdens het gebruik voldoende afstand tot andere personen en/of voorwerpen. Zorg ervoor dat u uzelf of anderen niet verwondt tijdens het gebruik van het product.
- Het springtouw mag niet door meer dan één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Het springtouw is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

BE

# Corde à sauter – Note de sécurité

***Quelques informations importantes avant d'entrer dans les détails....***
Je voulais juste ajouter une petite note d'avertissement selon laquelle, comme pour tout outil de fitness, une mauvaise utilisation des cordes à sauter (corde à sauter) peut entraîner des blessures, alors faites attention, lisez ce qui suit et assurez-vous de nous contacter en cas de problème. Nos cordes sont destinées aux adultes, soyez donc prudent lors de l'ouverture, du réglage et du rangement de vos cordes et tenez-les hors de portée des enfants. Inspectez également votre corde avant utilisation pour vous assurer que toutes les extrémités du cordon sont bien attachées. Vérifiez également votre espace avant de commencer, vous ne voulez pas causer accidentellement des dommages aux objets ou aux personnes autour de vous !
Avant d'utiliser la corde à sauter, lisez attentivement le manuel d'utilisation. Cela s'applique particulièrement aux consignes de sécurité. Ne pas le faire peut entraîner des blessures ou endommager la corde à sauter.

**UTILISATION APPROPRIÉE**
La corde à sauter est exclusivement conçue comme équipement d'entraînement. Ils sont destinés exclusivement à un usage privé et ne conviennent pas à des applications commerciales, médicales ou thérapeutiques. La corde à sauter n'est pas un jouet pour enfants. Utilisez la corde à sauter uniquement comme décrit dans ce manuel d'instructions. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des dommages matériels. Le fabricant ou le revendeur décline toute responsabilité pour les dommages causés par une utilisation inappropriée ou incorrecte.

**AVERTISSEMENT! Risqué de blessure!**
Une mauvaise manipulation de la corde à sauter peut entraîner des blessures.
- Assurez-vous de consulter votre médecin de famille pour déterminer ou prévenir tout risque pour la santé avant de commencer tout programme d'exercice. Les conseils de votre médecin détermineront votre pouls, votre tension artérielle ou encore votre taux de cholestérol.
- Observez les signaux de votre corps. Un entraînement inapproprié ou excessif peut mettre votre santé en danger. Si, à tout moment pendant l'entraînement, vous ressentez des douleurs, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des étourdissements ou une somnolence, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin de famille.
– Gardez les enfants et les animaux éloignés de la corde à sauter. Il est destiné uniquement aux adultes.
- Utilisez la corde à sauter sur une surface ferme et plane avec une housse de protection pour votre sol ou votre tapis. La distance de sécurité doit être d'au moins 80 pouces (200 cm) tout autour.
- Avant chaque utilisation, vérifiez la corde à sauter (par exemple pour des fissures). La sécurité des cordes à sauter ne peut être maintenue que si elles sont vérifiées régulièrement.

**PRUDENCE! Risqué de blessure!**
Une mauvaise manipulation de la corde à sauter peut entraîner des blessures.
- Portez toujours des vêtements adaptés pendant l'entraînement. Évitez les vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans la corde à sauter.
- Portez des chaussures adaptées à semelles antidérapantes.
- Gardez une distance suffisante avec les autres personnes et/ou objets pendant l'utilisation. Assurez-vous de ne pas vous blesser ni blesser autrui lors de l'utilisation du produit.
- La corde à sauter ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois.
- La corde à sauter n'est pas adaptée à un usage thérapeutique.

SV

PrimaFIT PRO Speed

# Hopprep – Säkerhetsanvisning

***Lite viktig info innan vi går in i detalj....***
Jag ville bara lägga till en snabb varning om att som med alla träningsredskap kan felaktig användning av hopprep (hopprep) leda till skador, så var försiktig och läs nedan och se till att du kontaktar oss om du har problem.
Våra linor är avsedda för vuxna så var försiktig när du öppnar, justerar och förvarar dina linor och håll borta från barn. Inspektera även ditt rep före användning för att se till att eventuella sladdändar är ordentligt fastsatta. Kontrollera ditt utrymme också innan du börjar, du vill inte av misstag orsaka skador på föremål eller människor i din omgivning!
Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder hopprepet. Detta gäller särskilt säkerhetsanvisningarna. Underlåtenhet att göra det kan leda till personskada eller skada på hopprepet.

**KORREKT ANVÄNDNING**
Hopprepet är exklusivt designat som träningsutrustning. De är uteslutande avsedda för privat bruk och är inte lämpliga för kommersiella, medicinska eller terapeutiska tillämpningar. Hopprepet är ingen barnleksak. Använd endast hopprepet enligt beskrivningen i denna bruksanvisning. All annan användning anses vara felaktig och kan leda till materiella skador. Tillverkaren eller återförsäljaren tar inget ansvar för skador orsakade av felaktig eller felaktig användning.

**VARNING! Risk för skador!**
Felaktig hantering av hopprepet kan leda till skador.
- Var noga med att rådfråga din husläkare för att fastställa eller förebygga eventuella hälsorisker innan du påbörjar något träningsprogram. Råden från din läkare kommer att bestämma din puls, blodtryck eller kolesterolnivå.
- Observera dina kroppssignaler. Felaktig eller överdriven träning kan äventyra din hälsa. Om du någon gång under träningen upplever smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtslag, extrem andnöd, yrsel eller dåsighet, avbryt träningen omedelbart och rådfråga din husläkare.
– Håll barn och djur borta från hopprepet. Den är endast avsedd för vuxna.
- Använd hopprepet på ett stadigt, plant underlag med ett skyddande skydd för ditt golv eller matta. Säkerhetsavståndet bör vara minst 80 tum (200 cm) runt om.
- Före varje användning, kontrollera hopprepet (t.ex. för sprickor). Hopprepets säkerhet kan endast upprätthållas om de kontrolleras regelbundet.

**VARNING! Risk för skador!**
Felaktig hantering av hopprepet kan leda till skador.
- Bär alltid lämpliga kläder under träningen. Undvik alltför lösa kläder som kan fastna i hopprepet.
- Bär lämpliga skor med halkfria sulor.
- Håll tillräckligt avstånd till andra personer och/eller föremål under användningen. Se till att du inte skadar dig själv eller andra när du använder produkten.
- Hopprepet får inte användas av mer än en person åt gången.
- Hopprepet är inte lämpligt för terapeutiskt bruk.

PL

PrimaFIT PRO Speed

# Skakanka – uwaga dotycząca bezpieczeństwa

***Kilka ważnych informacji zanim przejdziemy do szczegółów....***

Chciałem tylko dodać krótkie ostrzeżenie, że tak jak w przypadku każdego przyrządu fitness, niewłaściwe użycie skakanki (skakanki) może prowadzić do kontuzji, więc zachowaj ostrożność i przeczytaj poniższe informacje oraz skontaktuj się z nami w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.

Nasze liny są przeznaczone dla osób dorosłych, dlatego należy zachować ostrożność podczas otwierania, regulacji i przechowywania lin oraz trzymać je z dala od dzieci. Przed użyciem sprawdź także linę, aby upewnić się, że wszystkie końce linki są dobrze zamocowane. Zanim zaczniesz, sprawdź także swoją przestrzeń, nie chcesz przypadkowo spowodować uszkodzeń przedmiotów lub osób w swoim otoczeniu!

Przed użyciem skakanki przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Dotyczy to w szczególności wskazówek bezpieczeństwa. Niezastosowanie się do tego może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie skakanki.

**POPRAWNE UŻYCIE**

Skakanka została zaprojektowana wyłącznie jako sprzęt treningowy. Są przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego i nie nadają się do zastosowań komercyjnych, medycznych ani terapeutycznych. Skakanka nie jest zabawką dla dzieci. Używaj skakanki wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Każde inne zastosowanie uważane jest za niewłaściwe i może prowadzić do szkód materialnych. Producent lub sprzedawca nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym lub nieprawidłowym użytkowaniem.

**OSTRZEŻENIE! Ryzyko zranienia!**

Niewłaściwe obchodzenie się ze skakanką może prowadzić do obrażeń.

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń koniecznie skonsultuj się z lekarzem rodzinnym, aby określić lub zapobiec zagrożeniom dla zdrowia. Porada lekarza określi tętno, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.
- Obserwuj sygnały swojego ciała. Niewłaściwy lub nadmierny trening może zagrozić Twojemu zdrowiu. Jeżeli w którymkolwiek momencie treningu odczujesz ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajną duszność, zawroty głowy lub senność, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem rodzinnym.
– Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od skakanki. Jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych.
- Używaj skakanki na twardej, równej powierzchni z osłoną ochronną na podłogę lub dywan. Bezpieczna odległość powinna wynosić co najmniej 80 cali (200 cm) dookoła.
- Przed każdym użyciem sprawdź skakankę (np. pod kątem pęknięć). Bezpieczeństwo skakanki można zachować tylko wtedy, gdy jest ona regularnie sprawdzana.

**OSTROŻNOŚĆ! Ryzyko zranienia!**

Niewłaściwe obchodzenie się ze skakanką może prowadzić do obrażeń.

- Podczas treningu zawsze noś odpowiednią odzież. Unikaj zbyt luźnej odzieży, która może zostać zaczepiona o skakankę.
- Nosić odpowiednie buty z antypoślizgową podeszwą.
- Podczas użytkowania należy zachować odpowiednią odległość od innych osób i/lub przedmiotów. Upewnij się, że podczas korzystania z produktu nie zrobisz sobie krzywdy ani innym osobom.
- Ze skakanki nie może korzystać jednocześnie więcej niż jedna osoba.
- Skakanka nie nadaje się do celów terapeutycznych.

TR

PrimaFIT PRO Speed

# İp Atlama – Güvenlik Notu

***Detaylara girmeden önce bazı önemli bilgiler....***

Herhangi bir fitness aletinde olduğu gibi, atlama iplerinin (ip atlama ipi) yanlış kullanımının yaralanmalara yol açabileceği konusunda kısa bir uyarı notu eklemek istedim; bu nedenle dikkatli olun, aşağıdakileri okuyun ve herhangi bir endişeniz varsa bizimle iletişime geçtiğinizden emin olun.

Halatlarımız yetişkinlere yöneliktir, bu nedenle halatlarınızı açarken, ayarlarken ve saklarken lütfen dikkatli olun ve çocuklardan uzak tutun. Ayrıca kullanmadan önce ipinizi kontrol ederek kablo uçlarının sıkı bir şekilde sabitlendiğinden emin olun. Başlamadan önce alanınızı da kontrol edin; kazara çevrenizdeki eşyalara veya insanlara zarar vermek istemezsiniz!

Atlama ipini kullanmadan önce kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun. Bu özellikle güvenlik talimatları için geçerlidir. Bunun yapılmaması kişisel yaralanmaya veya atlama ipinin hasar görmesine neden olabilir.

**DOĞRU KULLANIM**

Atlama ipi özel olarak antrenman ekipmanı olarak tasarlanmıştır. Bunlar yalnızca özel kullanıma yöneliktir ve ticari, tıbbi veya terapötik uygulamalar için uygun değildir. Atlama ipi çocuk oyuncağı değildir. Atlama ipini yalnızca bu kullanım kılavuzunda açıklandığı şekilde kullanın. Bunun dışındaki her türlü kullanım uygunsuz kabul edilir ve maddi hasara yol açabilir. Üretici veya perakendeci, uygunsuz veya yanlış kullanımdan kaynaklanan hasarlardan dolayı herhangi bir sorumluluk kabul etmeyecektir.

**UYARI! Yaralanma riski!**

Atlama ipinin yanlış kullanılması yaralanmalara yol açabilir.

- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık risklerini belirlemek veya önlemek için mutlaka aile doktorunuza danışın. Doktorunuzun tavsiyesi nabzınızı, kan basıncınızı veya kolesterol seviyenizi belirleyecektir.
- Vücut sinyallerinizi gözlemleyin. Uygunsuz veya aşırı antrenman sağlığınızı tehlikeye atabilir. Antrenman sırasında herhangi bir zamanda ağrı, göğüste sıkışma, düzensiz kalp atışı, aşırı nefes darlığı, baş dönmesi veya uyku hali yaşarsanız, antrenmanı derhal bırakın ve aile doktorunuza danışın.

– Çocukları ve hayvanları atlama ipinden uzak tutun. Yalnızca yetişkinlere yöneliktir.

- Atlama ipini, zemininiz veya halınız için koruyucu bir örtü ile sağlam, düz bir yüzey üzerinde kullanın. Güvenlik mesafesi her tarafta en az 200 cm (80 inç) olmalıdır.
- Her kullanımdan önce atlama ipini kontrol edin (örneğin çatlak olup olmadığı). Atlama ipinin güvenliği ancak düzenli olarak kontrol edilmesi durumunda sağlanabilir.

**DİKKAT! Yaralanma riski!**

Atlama ipinin yanlış kullanılması yaralanmalara yol açabilir.

- Antrenman sırasında daima uygun kıyafetler giyin. Atlama ipine takılabilecek aşırı bol giysilerden kaçının.
- Kaymaz tabanlı uygun ayakkabılar giyin.
- Kullanım sırasında diğer kişiler ve/veya nesnelerle yeterli mesafeyi koruyun. Ürünü kullanırken kendinize veya başkalarına zarar vermediğinizden emin olun.
- Atlama ipi aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılamaz.
- Atlama ipi tedavi amaçlı kullanıma uygun değildir.