

Blukar

User Guide

Skipping Rope
Springseil
Corde à Sauter
Cuerda para Saltar
Corda per saltare
Springtouw
Lina skakajaca
Hopprep
Rope'i atlamak
縄跳び

Model No.: K9901



Bienvenue

Merci d'avoir acheté ce produit **Blukar**. Pour garantir les meilleures performances et la meilleure sécurité, veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation et le conserver pour référence future. Si vous avez besoin d'une autre aide, veuillez contacter notre équipe de support client ou envoyer un e-mail à support@blukar.com.

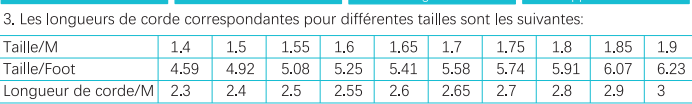
Especificación

Longueur: 3m
Matériau de la Corde: Fil d'acier, PVC
Matériau de la Poignée: ABS, EVA

Comment régler la corde à sauter

- Les débutants ajustent la longueur de la corde en fonction de leur taille.
- Si la corde n'est pas assez longue, vous pouvez couper la longueur.
- Si la corde est trop longue, vous pouvez couper la longueur.

Conseil: Le câble métallique est plus solide. Il faut utiliser une pince coupante pour le couper, couper le fil, s'il vous plaît soyez très prudent pour ne pas vous blesser les mains.



3. Les longueurs de corde correspondantes pour différentes tailles sont les suivantes:

Taille/M	1.4	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9
Taille/Foot	4.59	4.92	5.08	5.25	5.41	5.58	5.74	5.91	6.07	6.23
Longueur de corde/M	2.3	2.4	2.5	2.55	2.6	2.65	2.7	2.8	2.9	3

Conseil: La longueur optimale de la corde à sauter dépend de la proportion de la taille de chaque personne, la situation réelle des différents groupes de personnes est différente, les valeurs ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif.

Comment utiliser correctement la corde à sauter

- Échauffez-vous avant de sauter à la corde pour éviter les tensions musculaires après un exercice intense.
- Lorsque l'on saute à la corde, le bras doit être le plus près possible du corps, le bras et le coude doivent être à environ 90° avec la force du poignet.
- La hauteur du saut ne doit pas être élevée, généralement contrôlée entre 3 et 5CM, l'atterrissage peut être légèrement fléchi genou action de tampon.
- Débutant: 2-3 groupes, 50-110 sauts par groupe (intervalle de 1 minute).
- Sauteurs avancés: 2 groupes, 380-520 sauts par groupe (intervalle de 1 minute).
- La durée de l'exercice est recommandée entre demi-heure et deux heures, et il est préférable de sauter à la corde pendant plus de 15 minutes à la fois (intervalle est possible).

Avvertimento

Ce produit convient aux hauteurs allant jusqu'à 1,9m et n'est pas recommandé aux personnes âgées, aux genoux non cicatrisés, aux varices ou aux personnes en surpoids pour sauter à la corde. Avant de sauter à la corde, vérifiez soigneusement que le couvercle de la poignée est bien serré, que la corde n'est pas usée ou cassée, et ne l'utilisez pas si vous constatez des défauts.

Portez des chaussures de sport lorsque vous sautez à la corde afin de protéger vos pieds et vos semelles. Vous devriez faire quelques exercices d'éirement avant et après avoir sauté à la corde, en particulier pour les jambes, afin de soulager les douleurs musculaires. Veillez à ce que vos mains soient sèches afin d'assurer une bonne prise.

Essayez de choisir des pelouses, des terrains de jeu en plastique, des gymnases et d'autres espaces plats et ouverts pour minimiser l'usure des cordes et éviter de blesser les autres.

Veillez utiliser la corde à sauter avec une connaissance des techniques de corde à sauter ou sous la direction d'un professionnel. Si vous vous sentez mal à l'aise lors de l'utilisation de ce produit, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.

La longue corde présente un risque d'entrelacement et d'étouffement. Le produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 3 ans. Contient de petites pièces pouvant être avalées ou inhalées, entraînant un risque d'étouffement. Le produit doit être assemblé par un adulte et utilisé sous la surveillance d'un adulte.



Welcome

Thank you for purchasing this **Blukar** product. In order to ensure optimum performance and safety, please read this user manual carefully and keep it for future reference. If you need any additional assistance, please contact our customer support team or send us an email to support@blukar.com.

Specifications

Length: 3m
Rope Material: Steel Wire, PVC
Handle Material: ABS, EVA

How to Adjust Your Skipping Rope

- Beginners adjust the length of the rope according to their height: feet together on the rope, holding the handle with both hands and pulling it until the armpits for the appropriate length!
- If the rope is too long, you can cut the length.



3. The corresponding rope lengths for different heights are as follows:

Height/M	1.4	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9
Height/Foot	4.59	4.92	5.08	5.25	5.41	5.58	5.74	5.91	6.07	6.23
Length of Rope/M	2.3	2.4	2.5	2.55	2.6	2.65	2.7	2.8	2.9	3

Tip: The optimal length of the jump rope depends on the proportion of each person's height, the actual situation of different groups of people are different, the above values are for reference only!

How to Use Your Skipping Rope

- Warm up before jumping rope to avoid muscle strain after strenuous exercise.
- When jumping rope arm as close as possible to the body, arm and elbow about 90° with the wrist force.
- The height of the jump should not be too high, generally controlled in between 3-5CM, landing can be slightly bent knee buffer action.
- Beginner: 2-3 groups, 50-110 jumps per group (1 minute interval).
- Advanced jumpers: 2 groups, 380-520 jumps per group (1 minute interval).
- The length of exercise is recommended to be between half an hour and two hours, and it is best to jump rope for more than 15 minutes at a time (interval is possible).

Warning

This product is suitable for heights up to 1.9m, and is not recommended for the elderly, unhealed knees, varicose veins, or overweight people to jump enough. Please carefully check if the cover on the handle is tight enough before jumping, and check the jump rope for wear or damage. If any defects are found, do not use the product.

Wear sneakers when jumping rope to protect your feet and soles. Do some stretching exercises before and after use, especially for your legs, to relieve muscle soreness. Please make sure your hands are dry to ensure a firm grip.

Try to choose grassy, plastic playgrounds, gyms and other flat and open spaces to minimize rope wear and tear and avoid injuring others.

Please use the jump rope with knowledge of jumping rope techniques or under professional guidance. If you feel uncomfortable during the use of this product, please stop exercising immediately.

The long rope poses a risk of strangulation and choking. Product is not intended for children under 3 years of age. Contains small parts that can be swallowed or inhaled resulting in a risk of choking. Product must be assembled by an adult and used under adult supervision.



Herzlich Willkommen

Vielen Dank für den Kauf dieses **Blukar**-Produkts. Um die beste Leistung und Sicherheit zu gewährleisten, lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf. Wenn Sie zusätzliche Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an unser Kundensupport-Team oder senden Sie uns eine E-Mail an support@blukar.com.

Spezifikation

Länge: 3M
Seilmaterial: Stahldraht, PVC
Griffmaterial: ABS, EVA

Schritte zur Einstellung des Springseils

- Bitte passen Anfänger die Länge des Seils entsprechend ihrer Körpergröße an. Treten Sie mit den Füßen zusammen auf das Seil, halten Sie den Griff mit beiden Händen fest und ziehen Sie es auf die entsprechende Länge unter Ihren Achseln.
- Wenn das Seil zu lang ist, ist es auf die gewünschte Länge zuschneidbar.



3. Vergleichstabelle der Seillängen für verschiedene Körpergröße

Höhe/M	1.4	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9
Höhe/Foot	4.59	4.92	5.08	5.25	5.41	5.58	5.74	5.91	6.07	6.23
Seillänge/M	2.3	2.4	2.5	2.55	2.6	2.65	2.7	2.8	2.9	3

Tip: Die optimale Länge des Springseils hängt vom Größenverhältnis jeder Person ab. Die tatsächliche Situation verschiedener Personengruppen ist unterschiedlich. Die oben genannten Werte dienen nur als Referenz.

Richtige Schritte zur Verwendung des Springseils

- Vor dem Seilspringen sind Aufwärmübungen erforderlich, um Muskelzerrungen nach anstrengendem Training zu vermeiden.
- Halten Sie beim Seilspringen Ihre Arme so nah wie möglich am Körper, mit Armen und Ellbogen etwa im 90°-Winkel, und nutzen Sie Ihre Handgelenke, um Kraft auszuüben.
- Die Höhe des Sprungs sollte nicht zu hoch sein. Sie liegt im Allgemeinen zwischen 3 und 5CM. Bei der Landung können Sie Ihre Knie leicht beugen, um sie abzufedern.
- Anfänger im Seilspringen: Teilen Sie sich in 2-3 Gruppen mit jeweils 50 bis 110 Sprüngen auf (Intervall 1 Minute).
- Fortgeschrittene Seilspringer: Teilen Sie sich in 2 Gruppen auf, 380-520 Sprünge in jeder Gruppe (im Abstand von 1 Minute).
- Die empfohlene Trainingsdauer liegt zwischen einer halben und zwei Stunden. Seilspringen ist am besten länger als 15 Minuten am Stück (Abstände sind erlaubt).

Vorsichtsmaßnahmen

- Dieses Produkt ist für Körpergrößen bis zu 1,9m geeignet und wird nicht für ältere Menschen, Personen mit nicht verheilten Gelenken, Krampfadern oder übergewichtigen Personen zum Seilspringen empfohlen.
- Bitte überprüfen Sie vor dem Springen sorgfältig, ob die Abdeckung am Griff fest genug sitzt, und überprüfen Sie das Springseil auf Verschleiß oder Beschädigungen. Wenn Mängel festgestellt werden, verwenden Sie das Produkt nicht.
- Tragen Sie beim Seilspringen Turnschuhe, um Ihre Füße und Fußsohlen zu schützen. Machen Sie vor und nach dem Gebrauch einige Dehnübungen, insbesondere für Ihre Beine, um Muskelschmerzen zu lindern. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre Hände trocken sind, um einen festen Griff zu gewährleisten.
- Verwenden Sie flache, offene Veranstaltungsorte wie Rasenflächen, Plastikspielflächen und Fitnessstudios zu wählen, um den Seilverschleiß zu reduzieren und eine Verletzung anderer zu vermeiden.
- Bitte verwenden Sie das Springseil mit Kenntnissen der Seilspringtechnik oder unter professioneller Anleitung. Wenn Sie sich während der Verwendung dieses Produkts unwohl fühlen, beenden Sie die Übungen bitte sofort.
- Das lange Seil birgt Strangulations- und Erstickungsgefahr. Das Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren bestimmt. Enthält Kleinteile, die verschluckt oder eingeatmet werden können, wodurch ein Erstickungsgefahr entsteht. Das Produkt muss von einem Erwachsenen zusammengebaut und unter Aufsicht eines Erwachsenen verwendet werden.



Blukar

TEL: 1-800-360-5881

EMAIL: support@blukar.com

WEBSITE: www.blukar.com

© Shenzhen Teng Xun Zhan Yi Technology Co., Ltd.

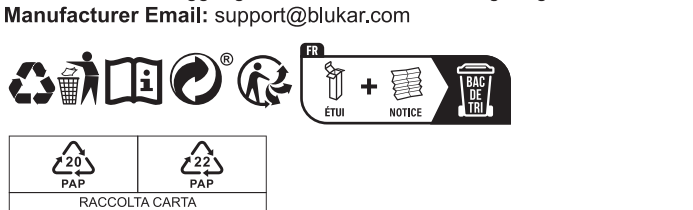
All rights reserved.

Blukar Skipping Rope

Model No.: K9901



Manufacturer: Shenzhen Teng Xun Zhan Yi Technology Co., Ltd.
Manufacturer Address: 1701, 17th Floor, Block B, Building 1, Ganfeng Technology Buildings, No. 993 Jiaxian Road, Guangjiaotang Community, Bantian Street, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, China
Manufacturer Email: support@blukar.com



Made in China | In China Hergestellt | Fabriqué en Chine
Fabricada en China | Prodotto in Cina | Gemaakt in China
Wyprodukowane w Chinach | Tilverkad i Kina | Çin'de yapılmış | 中國製

Benvenuti

Grazie per aver acquistato questo prodotto **Blukar**. Per garantire prestazioni e sicurezza ottimali, leggere attentamente questo manuale utente e conservarlo per riferimento futuro. Se hai bisogno di ulteriore assistenza, contatta il nostro team di assistenza clienti o invia un'e-mail a support@blukar.com.

Specifiche

Longhezza: 3m
Materiale della Corda: Filo di Acciaio, PVC
Materiale Manico: ABS, EVA

Come regolare la corda per saltare

- I principianti regolano la lunghezza della corda in base alla loro altezza: piedi uniti sulla corda, tenendo la maniglia con entrambe le mani e tirandola fino alle ascelle per la lunghezza adeguata!
- Se la corda è troppo lunga, puoi tagliarla.

Suggerimento: la fune metallica è più solida, è necessario utilizzare tronchese per tagliare, tagliare il filo, prestare particolare attenzione a non ferirsi le mani.



3. Le lunghezze di corda corrispondenti per le diverse altezze sono le seguenti:

Altezza/M	1.4	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9
Altezza/Foot	4.59	4.92	5.08	5.25	5.41	5.58	5.74	5.91	6.07	6.23
Lunghhezza della corda/M	2.3	2.4	2.5	2.55	2.6	2.65	2.7	2.8	2.9	3

Suggerimento: La lunghezza ottimale della corda per saltare dipende dalla proporzione dell'altezza di ogni persona, la situazione reale dei diversi gruppi di persone è diversa, i valori sopra indicati sono solo di riferimento.

Come usare correttamente la corda per saltare

- Riscaldarsi prima di saltare la corda per evitare sforzi muscolari dopo un intenso esercizio fisico.
- Quando si salta la corda, braccio il più vicino possibile al corpo, braccio e gomito a circa 90° con la forza del polso.
- Altezza del salto non dovrebbe essere troppo alta, generalmente controllata tra 3-5CM, l'atterraggio può essere leggermente piegato con un'azione ammortizzante del ginocchio.
- Principiante: 2-3 gruppi, 50-110 salti per gruppo (intervallo di 1 minuto).
- Saltatore di corda avanzato: 2 gruppi, 380-520 salti per gruppo (intervallo di 1 minuto).
- Si raccomanda che la durata dell'esercizio sia compresa tra mezz'ora e due ore, ed è meglio saltare la corda per più di 15 minuti alla volta (è possibile un intervallo).

Avvertimento

Questo prodotto è adatto per altezze fino a 1,9m e non è consigliato agli anziani, alle ginocchia non cicatrizzate, alle vene varicose o alle varici in sovrappeso per saltare la corda. Prima di saltare la corda, controlla attentamente se la copertura sulla maniglia è sufficientemente stretta prima di saltare e controllare che la corda per saltare non sia usurata o danneggiata. Se si riscontrano difetti, non utilizzare il prodotto.

Indossa scarpe da ginnastica quando salti la corda per proteggere i piedi e le piante dei piedi. Fai alcuni esercizi di stretching prima e dopo l'uso, soprattutto per le gambe, per alleviare i dolori muscolari. Assicurati che le tue mani siano asciutte per garantire una presa salda.

Prova a scegliere prati, parchi giochi in plastica, palestre e altri spazi pianeggianti e aperti per ridurre al minimo l'usura delle corde ed evitare di ferire gli altri.

Si prega di utilizzare la corda per saltare con la conoscenza delle tecniche della corda per saltare o sotto la guida professionale. Se ti senti a disagio durante l'uso di questo prodotto, interrompi immediatamente l'esercizio.

La corda lunga comporta il rischio di strangolamento e soffocamento. Il prodotto non è destinato ai bambini di età inferiore a 3 anni. Contiene piccole parti che possono essere ingerite o inalate con conseguente rischio di soffocamento. Il prodotto deve essere assemblato da un adulto e utilizzato sotto la supervisione di un adulto.



Welkom

Dank u voor de aankoop van dit **Blukar**-product. Om optimale prestaties en veiligheid te garanderen, lees zorgvuldig de handleiding en bewaar deze voor toekomstig gebruik. Als je meer hulp nodig hebt, neem dan contact op met ons klantenserviceteam of stuur ons een e-mail naar support@blukar.com.

Specificatie

Langte: 3m
Materiaal touw: Staaldraad, PVC
Materiaal handvat: ABS, EVA

Hoe je springtouw aanpassen

- Beginners passen de lengte van het touw aan op basis van hun lengte: voeten bij elkaar op het touw, het handvat met beide handen vasthouden en tot aan de oksels trekken voor de juiste lengte!
- Als het touw te lang is, kun je de lengte inkorten.

Tip: als het touw steviger is, moet je een draadschaar gebruiken om het af te knippen. Wees extra voorzichtig zodat je niet meer let bezetert.



3. De bijbehorende touwlengtes voor verschillende hoogtes zijn als volgt:

Hoogte/M	1.4	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9
Hoogte/Foot	4.59	4.92	5.08	5.25	5.41	5.58	5.74	5.91	6.07	6.23
Langte van touw/M	2.3	2.4	2.5	2.55	2.6	2.65	2.7	2.8	2.9	3

Tip: De optimale lengte van het springtouw hangt af van de verhouding van de lengte van elke persoon, de werkelijke situatie van verschillende groepen mensen zijn verschillend, de bovenstaande waarden zijn alleen ter referentie!

Hoe gebruik je je springtouw

- Doe een warming-up voordat je gaat touwtje springen om overbelasting van de spieren na een zware inspanning te voorkomen.
- Bij het touwtje springen arm zo dicht mogelijk bij het lichaam, arm en elleboog ongeveer 90° met de pols kracht.
- De hoogte van de sprong moet niet te hoog zijn, over het algemeen gecontroleerd tussen 3-5CM, de landing kan licht gebogen kniebuffer actie.
- Beginner: 2-3 groepen, 50-110 sprongen per groep (1 minuut interval).
- Geavanceerde touwspringers: 2 groepen, 380-520 sprongen per groep (1 minuut interval).
- De duur van de oefening wordt aanbevolen tussen een half uur en twee uur, en het is het beste om langer dan 15 minuten per keer touwtje te springen (interval is mogelijk).

Waarschuwing

Dit product is geschikt voor hoogtes tot 1,9m, en wordt niet aanbevolen voor ouderen, niet genezen knieën, spataderen of mensen met overgewicht om touwtje te springen.

Controleer zorgvuldig of de hoes op het handvat stevig genoeg zit voordat u gaat springen en controleer het springtouw op slijtage of schade. Als er gebreken worden gevonden, gebruik het product dan niet.

Draag sport schoenen tijdens het touwtje springen om je voeten en zolen te beschermen. Doe wat rek oefeningen voor en na het gebruik, vooral voor je benen, om spierpijn te verlichten. Zorg ervoor dat je handen droog zijn voor een stevige grip.

Probeer gazons, plastic speeltuinen, sportscholen en andere vlakke en open ruimtes te kiezen om de slijtage van het touw te minimaliseren en te voorkomen dat je anderen verwondt.

Gebruik het springtouw met kennis van springtouw technieken of onder professionele begeleiding. Als je je ongemakkelijk voelt tijdens het gebruik van dit product, stop dan onmiddellijk met trainen. Het lange touw houdt een risico op wurging en verstikking in. Het product is niet bedoeld voor kinderen jonger dan 3 jaar. Bevat kleine onderdelen die ingeslikt of ingeademd kunnen worden met verstikkingsgevaar als gevolg. Het product moet door een volwassene in elkaar worden gezet en onder toezicht van een volwassene worden gebruikt.



Witamy

Dziękujemy za zakup tego produktu firmy **Blukar**. Aby zapewnić optymalne działanie i bezpieczeństwo, prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi i zachowanie jej na przyszłość. Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, skontaktuj się z naszym zespołem obsługi klienta lub wyślij nam wiadomość e-mail na adres support@blukar.com.

Specyfikacja

Długość: 3m
Materiał liny: Drut stalowy, PVC
Materiał uchwyty: ABS, EVA

Jak wyregulować skakanke

- Początkujący dostosowują długość liny do swojego wzrostu: stopy razem na linie, trzymając uchwyt obiema rękami i odciągając go do pach, aby uzyskać odpowiednią długość!
- Jeśli lina jest zbyt długa, można ją przyciąć.

Wskazówka: linie druciaste jest bardziej sztywne, należy użyć nożyca do drutu, aby odciąć drut, należy zachować szczególną ostrożność, aby nie zranić ręki.



3. Odpowiednie długości lin dla różnych wysokości są następujące:

Wysokość/M	1.4	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9
Wysokość/Foot	4.59	4.92	5.08	5.25	5.41	5.58	5.74	5.91	6.07	6.23
Długość liny/M	2.3	2.4	2.5	2.55	2.6	2.65	2.7	2.8	2.9	3

Wskazówka: Optymalna długość skakanki zależy od proporcji wzrostu każdej osoby, rzeczywista sytuacja różnych grup ludzi jest inna, powyższe wartości mają jedynie charakter poglądowy!

Jak używać skakanki

- Rozgrzej się przed skakaniem na skakanke, aby uniknąć nadwyrężenia mięśni po intensywnych ćwiczeniach.
- Podczas skakania na skakanke ramię jak najbliższe ciału, ramię i łokieć około 90° z sobą nadgarstka.
- Wysokość skoku nie powinna być zbyt wysoka, ogólnie kontrolowana w przedziale 3-5CM. Identyfikacja może być lekko zgięte w kolanie.
- Początkujący: 2-3 grupy, 50-110 skoków na grupę (1 minuta przerwy).
- Zaawansowani linoskoczkowie: 2 grupy, 380-520 skoków na grupę (1 minuta przerwy).
- Zaleca się, aby czas trwania ćwiczeń wynosił od pół godziny do dwóch godzin, a najlepiej skakać na skakanke przez ponad 15 minut na raz (możliwe są przerwy).

Ostrzeżenie

Ten produkt jest odpowiedni dla wysokości do 1,9m i nie jest zalecany do skakania na skakanke osobom starszym, z niewyleczonymi kolanami, złykami lub nadciśnieniem.

Przed rozpoczęciem skakania należy dokładnie sprawdzić, czy osłona na uchwycie jest wystarczająco napięta i sprawdzić, czy skakanka nie jest zużyta lub uszkodzona. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek wad nie należy używać produktu.

Podczas skakania na skakanke należy nosić trampki, aby chronić stopy i poduszki. Wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających przed i po użyciu, zwłaszcza nóg, aby złagodzić ból mięśni. Upewnij się, że Twoje dłonie są suche, aby zapewnić pewny chwyt.

Staryj się wybierać trawki, plastikowe plac zabaw, skowienie i inne płaskie i otwarte przestrzenie, aby zminimalizować zużycie liny i uniknąć zranienia innych.

Należy używać skakanek ze znajomością technik skakania na skakanke lub pod profesjonalnym nadzorem. Jeśli poczujesz się niekomfortowo podczas korzystania z tego produktu, natychmiast przeryw ćwiczenia.

Długa lina stwarza ryzyko uduszenia i zadławienia. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 roku życia. Zawiera małe części, które mogą zostać połknięte lub wdychane, powodując ryzyko zadławienia. Produkt musi być montowany przez osobę dorosłą i używany pod jej nadzorem.



ようこそ

このたびは、**Blukar**製品をお買い上げいただきありがとうございます。最適な性能と安全性を確保するために、このユーザーマニュアルをよく読み、今後の参考のために保管してください。その他のサポートが必要な場合は、カスタマーサポートチームまたはメール(support@blukar.com)にてお問い合わせください。

仕様

長さ:3メートル
ロープ材質: スチールワイヤー、PVC
ハンドル材質: ABS、EVA

縄跳びの調整方法

- 初心者自身の