Blukar

# USER GUIDE

## Skipping Rope

Model No.: K9901

Skipping Rope I Springseil I Corde à Sauter I Cuerda para Saltar
Corda per saltare I Springtouw I Lina skakająca I Hopprep
Rope'i atlamak I 绳跳び I Springreb I Švihadlo

## CATALOG


User Guide (EN) ---- 1
Benutzerhandbuch (DE) ---- 2
Guide de l'utilisateur (FR) ---- 3
Guía del usuario (ES) ---- 4
Guida dell'utente (IT) ---- 5
Gebruikershandleiding (NL) ---- 6
Instrukcja użytkownika (PL) ---- 7
Användarguide (SE) ---- 8
Kullanıcı Kılavuzu (TR) ---- 9
ユーザーガイド (JP) ---- 10
Brugervejledning (DA) ---- 11
Uživatelská příručka (CS) ---- 12
About Blukar ---- 17
Customer Support ---- End


## 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.

## Specifications

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

## How to Adjust Your Skipping Rope

1. 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!
2. If the rope is too long, you can cut the length.
   **Tip:** wire rope is more solid need to use wire cutters to cut, cut off the wire, please be extra careful so as not to hurt your hands.


1. Open the black lids | 2. Remove the stoppers | 3. Customize the length | 4. Cut off the extra part

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

1. Warm up before jumping rope to avoid muscle strain after strenuous exercise.
2. When jumping rope arm as close as possible to the body, arm and elbow 30-90with the rope!
3. The height of the jump should not be too high, generally controlled in between 3-5CM, landing can be slightly bent knee buffer action.
4. Beginner: 2-3 groupes, 50-110 jumps per group (1 minute interval).
   Advanced jumpers: 2 groups, 380~520 jumps per group (1 minute interval).
5. 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

1. This product is not suitable for children under 3 years of age. It contains small parts that may be swallowed or inhaled. Keep out of reach of children to prevent choking or other injuries caused by accidental ingestion or inhalation. This product must be assembled by an adult and used under adult supervision. The long rope poses a risk of strangulation and choking.
2. 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 be jump rope.
3. 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.
4. 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.
5. Try to choose lawns, plastic playgrounds, gyms and other flat and open spaces to minimize rope wear and tear and avoid injuring others.
6. 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.



## Herzlich Willkommen

Vielen Dank für den Kauf dieses **Blukar**-Produkts. Um eine beste Leistung und Sicherheit zu gewährleisten, lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.

## Spezifikation

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

## Schritte zur Einstellung des Springseils

1. 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.
2. Wenn das Seil zu lang ist, ist es auf die gewünschte Länge zuschneidbar.
   **Tipp:** Das Drahtseil ist relativ stark und muss mit einem Drahtschneider geschnitten werden. Bitte seien Sie beim Schneiden des Drahtseil vorsichtig, um Verletzungen an den Händen zu vermeiden.


1. Öffnen Sie die schwarze Deckel am Griff | 2. Entfernen Sie vorsichtig die Stopper | 3. Passen Sie die Länge an | 4. Schneiden Sie das zusätzliche Teil ab

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 |

**Tipp:** 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

1. Vor dem Seilspringen sind Aufwärmübungen erforderlich, um Muskelzerrungen nach anstrengendem Training zu vermeiden.
2. 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.
3. 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.
4. 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).
5. Die empfohlene Trainingsdauer liegt zwischen einer halben und zwei Stunden. Seilspringen ist am besten länger als 15 Minuten am Stück (Abstände sind erlaubt).

## Vorsichtsmaßnahmen

1. Dieses Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Es enthält Kleinteile, die verschluckt oder eingeatmet werden können. Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um Erstickungsgefahr oder andere Verletzungen durch versehentliches Verschlucken oder Einatmen zu vermeiden. Das Produkt muss von einem Erwachsenen zusammengebaut und unter Aufsicht eines Erwachsenen verwendet werden. Das lange Seil birgt Strangulations- und Erstickungsgefahr.
2. Dieses Produkt ist für Körpergrößen bis zu 1,9m geeignet und wird nicht für ältere Menschen, Personen mit nicht verheilten Knien, Krampfadern oder übergewichtigen Personen zum Seilspringen empfohlen.
3. 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.
4. 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 Muskelkater zu lindern. Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre Hände trocken sind, um einen festen Griff zu gewährleisten.
5. Versuchen Sie, flache und offene Veranstaltungsorte wie Rasenflächen, Plastikspielplätze und Fitnessstudios zu wählen, um den Seilverschleiß zu reduzieren und eine Verletzung anderer zu vermeiden.
6. Bitte verwenden Sie das Springseil mit Kenntnissen der Seilsprungtechnik oder unter professioneller Anleitung. Wenn Sie sich während der Verwendung dieses Produkts unwohl fühlen, beenden Sie die Übungen bitte sofort.



## Bienvenue

Merci d'avoir acheté ce produit **Blukar**. Pour garantir les meilleures performances et la meilleure sécurité, veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation et le conserver pour référence future.

## Spécification

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

## Comment régler la corde à sauter

1. Les débutants ajustent la longueur de la corde en fonction de leur taille: les pieds joints sur la corde, en tenant la poignée à deux mains et en la tirant jusqu'aux aisselles pour la longueur appropriée.
2. 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.


1. Ouvrez les couvercles noirs | 2. Retirez les bouchons | 3. Personnalisez la longueur | 4. Coupez la partie supplémentaire

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

1. Échauffez-vous avant de sauter à la corde pour éviter les tensions musculaires après un exercice intense.
2. 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.
3. La hauteur du saut ne doit pas être trop élevée, généralement contrôlée entre 3 et 5CM. L'atterrissage peut être légèrement fléchi genou action de tampon.
4. 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).
5. La durée de l'exercice est recommandée entre une 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).

## Avertissement

1. Ce produit ne convient pas aux enfants de moins de trois ans. Il contient de petites pièces qui peuvent être avalées ou inhalées. Gardez-le hors de portée des enfants afin d'éviter toute ingestion ou inhalation accidentelle, qui pourrait provoquer un étouffement ou d'autres blessures. Le produit doit être assemblé par un adulte et utilisé sous la surveillance d'un adulte. La longue corde présente un risque d'étranglement et d'étouffement.
2. 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.
3. 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.
4. 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'étirement 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.
5. Essayez de choisir des pelouses, des terrains de jeux en plastique, des gymnases et d'autres espaces plats et ouverts pour minimiser l'usure des cordes et éviter de blesser les autres.
6. Veuillez 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.



## Bienvenido

Gracias por adquirir este producto **Blukar**. Para garantizar el mejor rendimiento y seguridad, lea atentamente este manual de usuario y guárdelo para futuras consultas.

## Especificación

Longitud: 3m
Material de la cuerda: Alambre de acero, PVC
Material del mango: ABS, EVA

## Cómo ajustar una cuerda para saltar

1. Los principiantes ajustan la longitud de la cuerda según su altura: pise la cuerda con ambos pies juntos, sujete el mango con ambas manos y tire de ella hasta que la longitud adecuada quede debajo de las axilas.
2. Si la cuerda es demasiado larga, puedes cortarla a la medida.
   **Consejo:** El cable metálico es relativamente fuerte y debe cortarse con un cortador de alambre. Tenga cuidado al cortar el cable para evitar lastimarse las manos.


1. Abra la tapa negra | 2. Retire los tapones | 3. Personalice la longitud | 4. Corte la parte extra

3. Las longitudes de cuerda correspondientes para diferentes alturas son las siguientes:

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

**Consejo:** La longitud óptima de la cuerda para saltar depende de la altura de cada persona. La situación real de los diferentes grupos de personas es diferente, los valores anteriores son sólo de referencia.

## Cómo utilizar correctamente la cuerda para saltar

1. Se requieren actividades de calentamiento antes de saltar la cuerda para evitar distensiones musculares después de un ejercicio extenuante.
2. Al saltar la cuerda, mantenga los brazos lo más cerca posible del cuerpo, con los brazos y los codos a unos 90°, y utilice las muñecas para ejercer fuerza.
3. La altura del salto no debe ser demasiado alta, generalmente se controla entre 3-5cm, al aterrizar se pueden doblar ligeramente las rodillas para amortiguar.
4. Principiante: dividir en 2-3 grupos, de 50 a 110 saltos en cada grupo (intervalo de 1 minuto).
   Saltadores avanzados: divídanse en 2 grupos, 380~520 saltos en cada grupo (con 1 minuto de diferencia).
5. La duración recomendada del ejercicio es entre media hora y dos horas, lo mejor es saltar la cuerda durante más de 15 minutos seguidos (se permiten intervalos).

## Advertencia

1. Este producto no es apto para niños menores de 3 años. Contiene piezas pequeñas que pueden ser ingeridas o inhaladas. Manténgalo fuera del alcance de los niños para evitar asfixia u otras lesiones por ingestión o inhalación accidental. El producto debe ser montado por un adulto y utilizado bajo su supervisión. La cuerda larga presenta riesgo de estrangulamiento y asfixia.
2. Este producto es adecuado para alturas de hasta 1,9m, y no se recomienda saltar a la comba a personas de edad avanzada, rodillas sin curar, varices o personas con sobrepeso.
3. Por favor, compruebe cuidadosamente si la cubierta del mango está lo suficientemente apretada antes de saltar, y compruebe si la cuerda de saltar está desgastada o dañada. Si se encuentra algún defecto, no utilice el producto.
4. Utilice zapatillas de deporte cuando salte a la comba para proteger sus pies y plantas. Haga algunos ejercicios de estiramiento antes y después del uso, especialmente para las piernas, para aliviar el dolor muscular. Por favor, asegúrese de que sus manos están secas para asegurar un agarre firme.
5. Trate de elegir lugares planos y abiertos, como césped, parques infantiles de plástico y gimnasios, para reducir el desgaste de las cuerdas y evitar dañar a otros.
6. Utilice la cuerda de saltar con conocimientos de las técnicas de salto de cuerda o bajo orientación profesional. Si se siente incómodo durante el uso de este producto, por favor deje de hacer ejercicio inmediatamente.



## Benvenuto

Grazie per aver acquistato questo prodotto **Blukar**. Per garantire prestazioni e sicurezza ottimali, leggere attentamente questo manuale utente e conservarlo per riferimento futuro.

## Specifiche

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

## Come regolare la corda per saltare

1. 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!
2. Se la corda è troppo lunga, puoi tagliarla.
   **Suggerimento:** la fune metallica è più solida, è necessario utilizzare tronchesi per tagliare, tagliare il filo, prestare particolare attenzione a non ferirsi le mani.


1. Aprire i coperchi neri | 2. Rimuovere i tappi | 3. Personalizza la lunghezza | 4. Taglia la parte in più

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 |
| Lunghezza 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

1. Riscaldarsi prima di saltare la corda per evitare sforzi muscolari dopo un intenso esercizio fisico.
2. Quando si salta la corda, braccio il più vicino possibile al corpo, braccio e gomito a circa 90° con la forza del polso.
3. L'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.
4. 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).
5. 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

1. Questo prodotto non è adatto a bambini di età inferiore a 3 anni. Contiene piccole parti che potrebbero essere ingerite o inalate. Tenere fuori dalla portata dei bambini per evitare soffocamento o altre lesioni causate da ingestione o inalazione accidentale. Il prodotto deve essere assemblato da un adulto e utilizzato sotto la supervisione di un adulto. La corda lunga comporta il rischio di strangolamento e soffocamento.
2. 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 persone in sovrappeso per saltare la corda.
3. Si prega di controllare 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.



## Welkom

Dank u voor de aankoop van dit **Blukar**-product. Om optimale prestaties en veiligheid te garanderen, verzoeken wij u deze gebruikershandleiding aandachtig door te lezen en te bewaren voor toekomstig gebruik.

## Specificatie

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

## Hoe je springtouw aanpassen

1. 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!
2. 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 je handen niet bezeert.


1. Open de zwarte deksels | 2. Verwijder de stoppen | 3. Pas de lengte aan | 4. Knip het extra deel af

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 |
| Lengte 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

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

1. Dit product is niet geschikt voor kinderen jonger dan drie jaar. Het bevat kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt of ingeademd. Buiten bereik van kinderen houden om onbedoelde inname of inademing te voorkomen, wat verstikking of ander letsel kan veroorzaken. Het product moet door een volwassene in elkaar worden gezet en onder toezicht van een volwassene worden gebruikt. Het lange touw houdt een risico op wurging en verstikking in.
2. 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.
3. Controleer zorgvuldig of de hoes op het handvat strak genoeg zit voordat u gaat springen en controleer het springtouw op slijtage of schade. Als er gebreken worden gevonden, gebruik het product dan niet.
4. Draag sportschoenen tijdens het touwtje springen om je voeten en zolen te beschermen. Doe wat rekoefeningen voor en na het gebruik, vooral voor je benen, om spierpijn te verlichten. Zorg ervoor dat je handen droog zijn voor een stevige grip.
5. 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.
6. Gebruik het springtouw met kennis van springtouwtechnieken of onder professionele begeleiding. Als je je ongemakkelijk voelt tijdens het gebruik van dit product, stop dan onmiddellijk met trainen.



## Powitanie

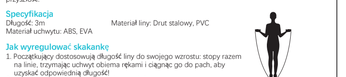
Dziękujemy za zakup tego produktu firmy **Blukar**. Aby zapewnić optymalne działanie i bezpieczeństwo, prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi i zachowanie jej na przyszłość.

## Specyfikacja

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

## Jak wyregulować skakankę

1. Początkujący dostosowują długość liny do swojego wzrostu stopy razem na linie, trzymając uchwyt obiema rękami i ciągnąc go do pach, aby uzyskać odpowiednią długość!
2. Jeśli lina jest zbyt długa, można ją przyciąć.
   **Wskazówka:** lina druciana jest bardziej solidna, należy użyć nożyc do drutu, aby odciąć drut, należy zachować szczególną ostrożność, aby nie zranić rąk.


1. Otwórz czarne pokrywy | 2. Usuń zatyczki | 3. Dostosuj długość | 4. Odetnij dodatkową część

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

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

## Ostrzeżenie

1. Ten produkt nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej trzeciego roku życia. Zawiera małe części, które mogą zostać połknięte lub wdychane. Przechowuj poza zasięgiem dzieci, aby zapobiec przypadkowemu połknięciu lub wdychaniu, które może spowodować zadławienie lub inne obrażenia. Produkt musi być montowany przez osobę dorosłą i używany pod jej nadzorem. Długa lina stwarza ryzyko uduszenia i zadławienia.
2. Ten produkt jest odpowiedni dla wysokości do 1,9m i nie jest zalecany do skakania na skakance osobom starszym, z niewyleczonymi kolanami, żylakami lub nadwagą.
3. 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.
4. Podczas skakania na skakance należy nosić trampki, aby chronić stopy i podeszwy. Wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających przed i po użyciu, zwłaszcza nóg, aby złagodzić ból mięśni. Upewnij się, że Twoje dłonie są suche, aby zapewnić pewny chwyt.
5. Staraj się wybierać trawniki, plastikowe place zabaw, siłownie i inne płaskie i otwarte przestrzenie, aby zminimalizować zużycie liny i uniknąć zranienia innych.
6. Należy używać skakanki ze znajomością technik skakania na skakance lub pod profesjonalnym nadzorem. Jeśli poczujesz się niekomfortowo podczas korzystania z tego produktu, natychmiast przerwij ćwiczenia.



## Välkommen

Tack för att du köpte denna **Blukar**-produkt. För att säkerställa optimal prestanda och säkerhet, läs denna bruksanvisning noggrant och spara den för framtida referens.

## Specifikation

Längd: 3m
Material rep: Stålträd, PVC
Handtagsmaterial: ABS, EVA

## Hur du justerar ditt hopprep

1. Nybörjare justerar längden på repet efter sin längd: fotterna ihop på repet, håll i handtaget med båda händerna och dra det till armhålorna för lämplig längd!
2. Om repet är för långt kan du klippa av längden.
   **Tips:** stålrmån är mer solid måste använda avbitartång för att klippa, skära av tråden, var extra försiktig så att inte skada händerna.


1. Öppna de svarta locken | 2. Ta bort propparna | 3. Anpassa längden | 4. Klipp av den extra delen

3. De motsvarande replängderna för olika höjder är som följer:

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

**Tips:** Den optimala längden på hopprepet beror på andelen av varje persons höjd, den faktiska situationen för olika grupper av människor är olika, ovanstående värden är endast för referens!

## Hur du använder ditt hopprep

1. Värm upp innan du hoppar hopprep för att undvika muskelspänningar efter ansträngande träning.
2. När du hoppar hopprep ska armen vara så nära kroppen som möjligt, armen och armbågen ska vara ca 90° med handledskraften.
3. Hopprepets höjd bör inte vara för hög, i allmänhet kontrollerad mellan 3-5CM, landning kan vara lätt böjd knäbuffertverkan.
4. Nybörjare: 2-3 grupper, 50–110 hopp per grupp (1 minuts intervall).
   Avancerade rephoppare: 2 grupper, 380~520 hopp per grupp (1 minuts intervall).
5. Längden på träningspasset rekommenderas vara mellan en halvtimme och två timmar, och det är bäst att hoppa hopprep i mer än 15 minuter åt gången (intervall är möjligt).

## Varning

1. Denna produkt är inte lämplig för barn under 3 år. Den innehåller små delar som kan sväljas eller inandas. Förvara den utom räckhåll för barn för att förhindra oavsiktlig förtäring eller inandning, vilket kan orsaka kvävning eller andra skador. Produkten måste monteras av en vuxen och användas under uppsikt av en vuxen. Det långa repet utgör en risk för strypning och kvävning.
2. Denna produkt är lämplig för höjder upp till 1,9m och rekommenderas inte för äldre, ofläkta knän, åderbråck eller överviktiga personer att hoppa rep.
3. Kontrollera noga att handtaget är tillräckligt åtdraget innan du hoppar och kontrollera om hopprepet är slitet eller skadat. Om några defekter upptäcks, använd inte produkten.
4. Använd sneakers när du hoppar hopprep för att skydda dina fötter och sulor. Gör några stretchövningar före och efter användning, särskilt för benen, för att lindra muskelömhet. Se till att dina händer är torra för att säkerställa ett fast grepp.
5. Försök att välja gräsmattor, lekplatser i plast, gym och andra plana och öppna ytor för att minimera slitage och undvika att skada andra.
6. Använd hopprepet med kunskap om hopprepstekniker eller under professionell vägledning. Om du känner dig obekvämt när du använder den här produkten ska du omedelbart sluta träna.



## Kullanıcı Kılavuzu

Bu **Blukar** ürününü satın aldığınız için teşekkür ederiz. Optimum performans ve güvenliği sağlamak için lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve ileride başvurmak üzere saklayın.

## Şartname

Uzunluk: 3m
Halat Malzemesi: Çelik Tel, PVC
Sap Malzemesi: ABS, EVA

## Atlama İpinizi Nasıl Ayarlayabilirsiniz?

1. Yeni başlayanlar için uzunluğunu boylarına göre ayarlar: ayaklar ipin üzerinde birleştirilir, tutamak iki elle tutulur ve uygun uzunluk için koltuk altlarına kadar çekilir!
2. Eğer ip çok uzunsa, uzunluğu kesebilirsiniz.
   **İpucu:** tel halat daha sağlamdır, kesmek için tel kesiciler kullanmanız gerekir, teli kesin, lütfen ellerinize zarar vermemek için ekstra dikkatli olun.


1. Siyah kapakları açın | 2. Durdurucuları çıkarın | 3. Uzunluğu özelleştirin | 4. Fazla kısmı kesin

3. Farklı yükseklikler için karşılık gelen ip uzunlukları aşağıdaki gibidir:

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

**İpucu:** Atlama ipinin optimum uzunluğu, her bir kişinin boyunun oranına bağlıdır, farklı insan gruplarının gerçek durumu farklıdır, yukarıdaki değerler sadece referans içindir!

## Atlama İpinizi Nasıl Kullanmalısınız?

1. Yorucu egzersizden sonra kas gerginliğini önlemek için ip atlamadan önce ısının.
2. İp atlarken kol vücuda mümkün olduğunca yakın, kol ve dirsek bilek kuvvetiyle yaklaşık 90°.
3. Atlama yüksekliği çok yüksek olmamalıdır, genellikle 3-5CM arasında kontrol edilir, inis hafifçe bükülmüş diz tampon hareketi olabilir.
4. Yeni başlayanlar: 2-3 grup, grup başına 50-110 atlayış (1 dakika aralıklı).
   İleri seviye ip atlayıcıları: 2 grup, grup başına 380~520 atlayış (1 dakika aralıklı).
5. Egzersiz süresinin yarım saat ile iki saat arasında olması tavsiye edilir ve bir seferde 15 dakikadan fazla ip atlamak en iyisidir (aralık mümkündür).

## Uyarı

1. Bu ürün üç yaşın altındaki çocuklar için uygun değildir. Yutulabilecek veya solunabilecek küçük parçalar içerir. Boğulma veya diğer yaralanmalara neden olabilecek kazara yutulma veya solunmayı önlemek için çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın. Ürün bir yetişkin tarafından monte edilmeli ve yetişkin gözetimi altında kullanılmalıdır. Uz