

GYMSTICK™

PRO JUMP ROPE



FIN Kiitos Gymstick Pro Jump Ropen hankkimisesta. Oman turvallisuutesi vuoksi lue tämä käyttöohje huolella läpi ennen harjoittelun aloittamista.

TURVALLISUUSOHJEET JA VÄLINEEN SÄILYTYS:

- Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun tuotteella.
- Jos sinua pyörryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huono vointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi.
- Tuote ei ole lelu - käytä ainoastaan kuntoiluvälineenä.
- On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa.
- Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta.
- ÄLÄ käytä tuotetta liukkailla alustoilla

TIEDOKSIANTO

Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista tai vahingoista.

ENG Thank you for purchasing Gymstick Pro Jump Rope. For your own safety please read carefully this user instruction before using this product.

SAFETY PRECAUTIONS AND MAINTENANCE:

- Before beginning training consult a physician or a licensed health care professional.
- If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training.
- This product is not a toy – use it only as fitness tool.
- It is important to check that the product is in good shape on a regular basis.
- Store indoors in a dry place and away from the sunlight.
- DO NOT use on slippery surfaces

DISCLAIMER

The manufacturer and its associates and partners have no liability, obligation or responsibility to any persons or entity for any loss, damages or adverse consequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.

SWE Tack för att du köpt Gymstick Pro Jump Rope. För din säkerhet, läs denna instruktion noggrant innan du använder denna produkt.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER OCH UNDERHÅLL

- Innan du börjar träna med denna produkt bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal.
- Om du under användning känner dig svimfärdig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen.
- Produkten bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap.
- Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick.
- Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus.
- Använd INTE produkten på hala ytor.

ANSVARSBEFRIELSE

- Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt

NL Dank u voor de aanschaf van de Gymstick Pro Jump Rope. Voor uw eigen veiligheid, lees aandachtig deze gebruikers instructies door, voordat u gebruik maakt van dit product.

Voorzorgsmaatregelen en onderhoud:

- Raadpleeg een arts of erkend zorgverlener voordat u begint met de training.
- Stop onmiddellijk met de training als u op enig moment tijdens de training zich zwak, duizelig voelt of fysieke ongemakken ervaart.
- Dit product is geen speelgoed - gebruik het alleen als fitness tool.
- Het is belangrijk om op regelmatige basis te controleren of het product in goede staat is.
- Bewaar het product binnenshuis, op een droge plaats en uit de buurt van het zonlicht.
- NIET gebruiken op gladde oppervlakken

DISCLAIMER

De fabrikant en zijn medewerkers alsmede ook partners hebben geen aansprakelijkheid, verplichting of verantwoordelijkheid aan personen of entiteiten voor enig verlies, schade of nadelige gevolgen die direct of indirect te verwijten zijn als gevolg van dit product.

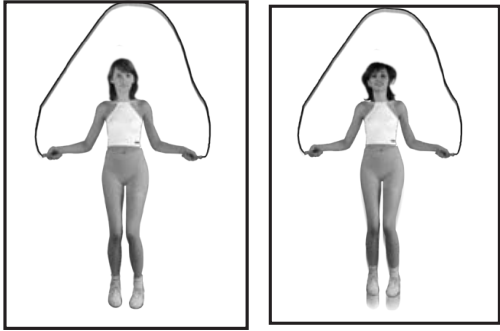
ENG- ALL GYMSTICK WORKOUT VIDEOS CAN BE FOUND AT
FIN- KAIKKI GYMSTICK HARJOITUSVIDEOT LÖYTYVÄT OSOITTEESTA
SWE- ALLA GYMSTICK TRÄNINGSS VIDEOKLIPPER FINNS PÅ
NL- ALLE GYMSTICK VIDEOS KUNNEN VORDEN GEVONDEN OP



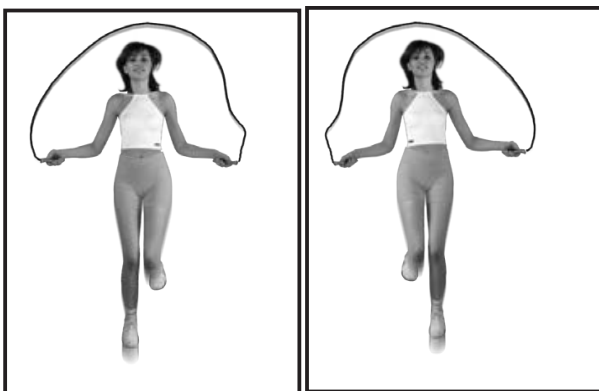
GYMSTICK.COM

HARJOITUSOHJEITA/EXERCISES/ TRÄNINGSTIPS/ TRAINING

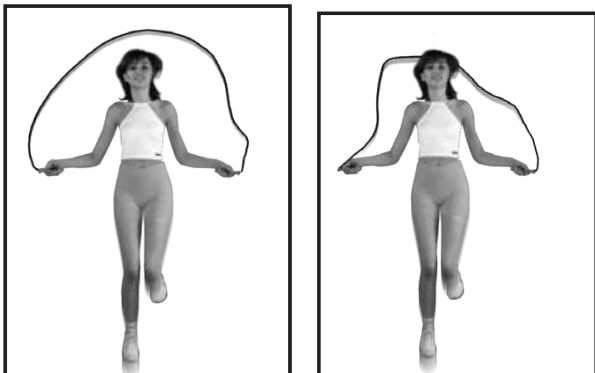
Tasajalkahyppy/ Basic bounce/Jämfota hopp/ Twee voet sprong



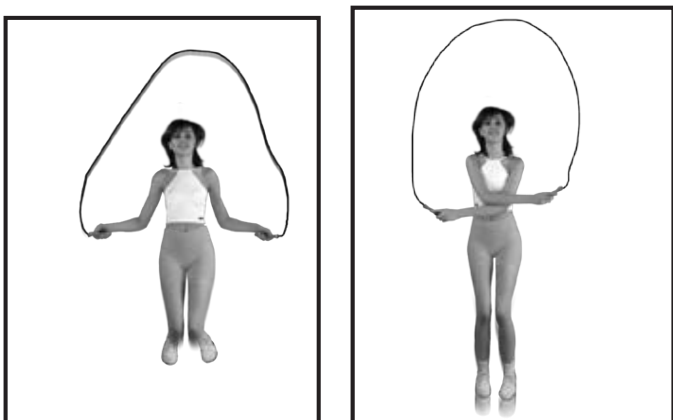
Vaihtojalkahyppy/ Alternating foot jump/
Hopp med varannan fot/Afwisselend voet Sprong



Yhden jalan hyppy/ One foot jump/ Hopp på ett ben/ Eén been hop



Korkea polvi hyppy/ High knee skip/
Höga knälyftshopp/ Hoge knie Overslaan



Hyppyohjelma/ Skip Program/ Hoppövning/ Spring programma

10 minuutin hyppyohjelma:

- 2 minuuttia tasajalkahyppyjä lämmittellen
- 1 minuutti oikean jalan hyppyjä
- 1 minuutti vasemman jalan hyppyjä
- 2 minuuttia vaihtojalkahyppyjä
- 1 minuutti tasajalkahyppelyä eteen ja taakse
- 1 minuutti tasajalkahyppelyä sivulta toiselle
- 1 minuutti korkea polvihyppelyä
- 1 minuutti tasajalkahyppelyä jäähdytellen

10 minute jump rope workout:

- 2 min basic bounce (warmup)
- 1 min right foot only
- 1 min left foot only
- 2 min alternating feet
- 1 min basic bounce front to back
- 1 min basic bounce side to side
- 1 min high knee jump
- 1 min basic bounce (cool down)

10 minuters träning:

- 2 minuter jämfota hopp för uppvärmning
- 1 minut hopp på höger ben
- 1 minut hopp på vänster ben
- 2 minuter hopp med varannan fot
- 1 minut jämfota hopp framåt och bakåt
- 1 minut hopp åt varannan sida
- 1 minut höga knähopp
- 1 minut jämfota hopp för återhämtning

10 min spring programma:

- 2 min twee voet sprong (opwarmen)
- 1 min rechter voet sprong
- 1 min linker voet sprong
- 2 min afwisselend voet sprong
- 1 min twee voet sprong voor naar achter
- 1 min twee voet sprong kant aan kant
- 1 min hoge knie overslaan
- 1 min twee voet sprong (afkoelen)

VENYTTELYT/ STRETCHING/ STRETCHING/ STRETCHEN

Varmista, että venyttelet jokaisen harjoituskerran jälkeen. Lihaksesi ovat lämpiminä, ja venyttely on tällöin tehokasta. Venyttely auttaa ehkäisemään lihaskipua.

Reisivenytys: Ota ote nilkkasi edestä ja kevyesti vedä kantaasi kohti pakaroit. Pidä venytys 15 sekuntia. Toista toiselle jalalle. Sinun tulisi tuntea mukava venytys reiden etuosassa.

Pohjevenytys: Aseta toinen kanta lattiaan ja astu taakse toisella jalalla. Mikäli haluat tehokkaamman venytyksen, laajenna asentoa. Pidä 15 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.

Make sure you stretch at the end of each session. Your muscles will be warm and your stretching will be most effective at this time. Stretching will help alleviate muscle soreness. Quad stretch: Grab the front of your ankle and gently pull your heel toward your buttocks. Keep this position for 15 seconds. Repeat on other leg. You should feel a good stretch in the front of your thighs.

Calf stretch: Place one heel on the floor and step away with the other foot. Widen your stance if you need a deeper stretch. Hold for 15 seconds and repeat on other leg.

Avluta gärna varje träningspass med stretching. Då är musklarna redan uppvärmda och stretching är effektivt. Regelbunden stretching hjälper att förebygga muskelspänningar. Stående lårstretch: Ta tag i fotleden på ena benet och för hälen mot rumpan. Håll positionen i 15 sekunder. Upprepa med det andra benet. Stretchingen borde kännas på framsidan av låret. Vadstretch: Kliv ett stort steg bakåt med den ena foten. Håll hälen på den bakre foten i golvet med rak knäled. För en även starkare stretching, för benet ännu längre bakåt och fäll överkroppen lite framåt. Håll positionen i 15 sekunder

Zorg ervoor dat je gaat rekken aan het eind van elke sessie! Je spieren zijn warm en het rekken zal het meest effectief zijn op dit moment. Stretchen zal helpen bij het verlichten van spierpijn.

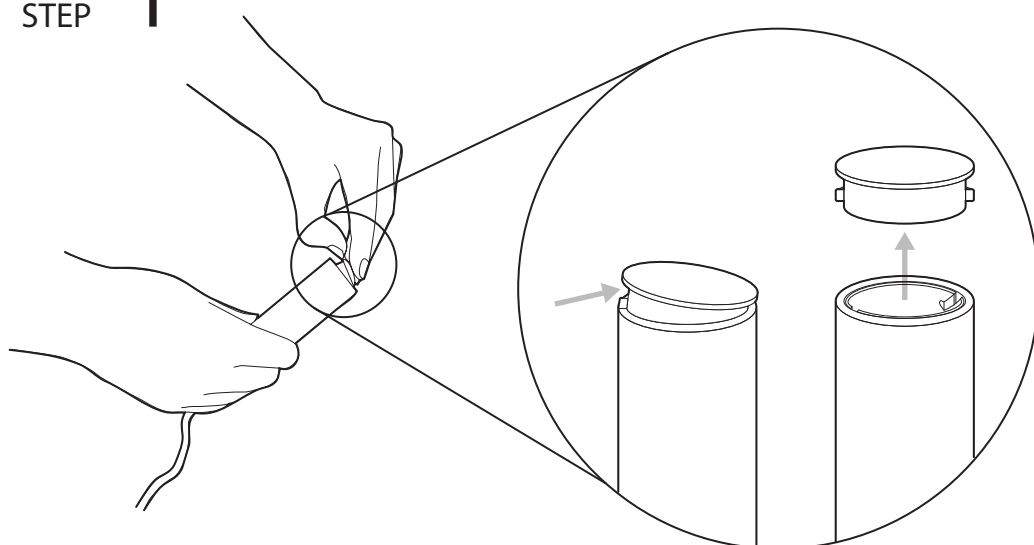
Quad Stretch: Pak de voorkant van je enkel en trek voorzichtig je hiel in de richting van je billen. Houd je voet gebogen en houd gedurende 15 seconden vast. Herhaal dit met de andere been. Je moet het voelen in de voorkant van je dijen.

Calf Stretch: Plaats je voet plat op de vloer en stap met de andere voet naar achteren. Verbreed je houding als je behoefte hebt aan een grotere hoek om te stretchen. Houdt de oefening gedurende 15 seconden vast en herhaal op het andere been.

GYMSTICK™

PRO JUMP ROPE

STEP 1



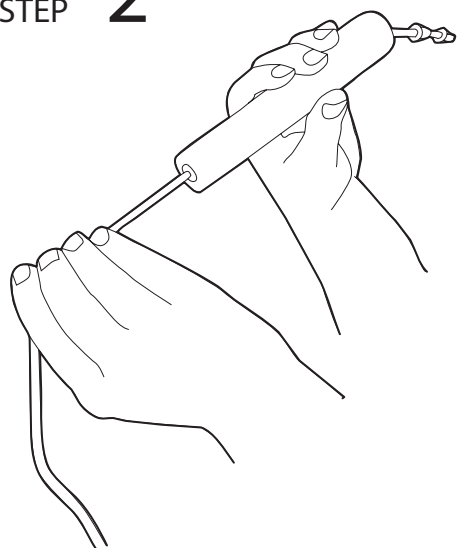
Irrota käsikahvan päätytulppa vetämällä ja kier-
tämällä samanaikaisesti.

Remove the end cap from rope handle by
prying and twisting at the same time.

Ta bort locket på handtaget genom att vrida och
böja samtidigt.

Verwijder het kapje van het handvat door te
trekken en te drukken op hetzelfde moment.

STEP 2



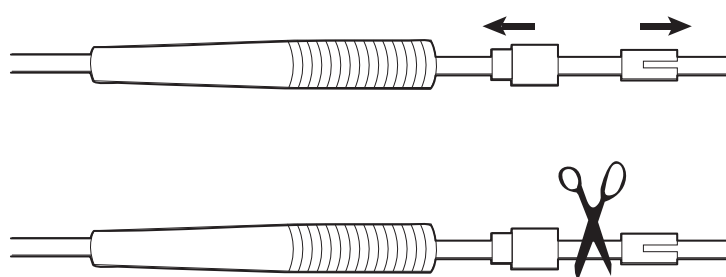
Työnnä naru ulos niin, että lukitus tulee näkyviin.

Push rope down through open end of handle so the lock is visible.

Tryck fram repet så att låset syns.

Duw het touw door de opening zodat u de knoop goed ziet.

STEP 3



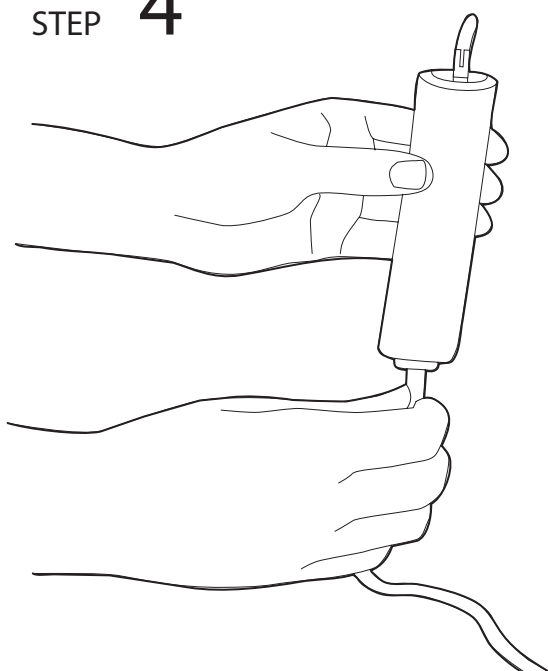
Säädä naru sopivaksi lukituksen avulla.

Adjust the length of the rope by means of the lock from the rope.

Justera replängd med hjälp av låset.

Pas de lengte van het touw aan bij de sluiting.

STEP 4



Katkaise tarvittaessa liika naru, kiinnitä lukitus ja laita tulppa paikoilleen.

Cut off excess rope if necessary , put the lock into the main body then
replace the end cap.

Vid behov klipp av onödig replängd, tryck tillbaka låset och förslut locket.

Knip het overgebleven touw af wanneer dit nodig is, doe de sluiting
weer terug in het handvat en zet het kapje er weer terug op.