

(PL) Polski	Beschädigung nicht verwenden.		○	Kasutage nõõri põõritamiseks randmeid, mitte terveid käsi.
	Tragen Sie geeignete Sportschuhe.		○	
	• Instrukcja użytkowania	○ Dostosuj długość linki. Stojąc na środku skakanki, uchwytły powinny sięgać do pach.	○ Trzymaj mocno za uchwyty.	• Hoiatused
	• Ostrzeżenia	○ Skacz na płaskiej i równej powierzchni.	○ Do obracania skakanki używaj nadgarstków, a nie całych ramion.	○ Enne treeningprogrammiga alustamist pidage nõu arstiga.
	• Material	○ Uchwytły: PVC	○ Linka: stalowa, pokryta gumą	○ Veenduge, et teie ümber oleks piisavalt vaba ruumi. See toode ei ole mänguasi. Hoida lastele kätesaamatus kohas.
	• Wyprodukowano w Chinach	○	○	○ Kontrollige toodet enne igat kasutamist kulumise suhtes. Ärge kasutage, kui see on kahjustatud. Kandke sobivaid spordijalatsaid.
(EN) English	• User Manual	○ Adjust the rope length. When standing on the middle of the rope, the handles should reach your armpits.	○ Hold the handles firmly.	• Material
	• Warnings	○ Consult a physician before beginning any exercise program.	○ Ensure you have enough clear space around you.	○ Valmistatud Hiinas
	• Material	○ Handles: PVC	○ Rope: Steel, rubber-coated	
	• Made in China	○	○	
(DE) Deutsch	• Bedienungsanleitung	○ Passen Sie die Seillänge an. Wenn Sie in der Mitte des Seils stehen, sollten die Griffe bis zu Ihren Achseln reichen.	○ Halten Sie die Griffe fest.	(LT) Lietuvių
	• Warnhinweise	○ Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.	○ Stellen Sie sicher, dass Sie genügend freien Platz um sich haben.	• Naudojimo instrukcija
		○ Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.	○ Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Verschleiß. Bei	○ Sureguliukite šokdynės ilgį. Atsistojus ant virvutės vidurio, rankenos turėtų siekti pažastis.
		○	○	○ Šokinėkite ant lygaus paviršiaus.
		○	○	○ Virvutę sukite riešais, o ne visomis rankomis.
		○	○	• Įspėjimai
		○	○	○ Prieš pradėdami treniruočių programą, pasikonsultuokite su gydytoju.
		○	○	○ Įsitikinkite, kad aplink jus yra pakankamai laisvos vietos.
		○	○	○ Šis gaminyss nėra žaislas. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje.
		○	○	○ Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar gaminyss nesusidėvėjęs. Nenaudokite, jei pažeistas.
		○	○	○ Avėkite tinkamą sportinę avalynę.
		○	○	• Medžiaga
		○	○	○ Rankenos: PVC
		○	○	○ Virvutė: plienas, padengtas guma
		○	○	• Pagaminta Kinijoje
(LV) Latviešu	• Lietošanas instrukcija	○ Pielāgojiet auklas garumu. Stāvēt uz auklas vidus, rokturiem jāsniedzas līdz padusēm.	○ Turiet rokturus stingri.	(ET) Eesti
		○ Lēkājiet uz līdzenas virsmas.	○ Auklas griešanai izmantojiet plaukstas locītavas, nevis visu roku.	• Kasutusjuhend
		○	○	○ Reguleerige hüppenööri pikkust. Seistes nõõri keskel, peaksid käepidemed ulatuma kaenlaalusteni.
		○	○	○ Hoidke käepidemetest tugevasti kinni.
		○	○	○ Hüpake tasasel ja siledal pinnal.
		○	○	• Material
		○	○	○ Käepidemed: PVC
		○	○	○ Nõõr: teras, kummikattega
		○	○	• Ražots Ķīnā

(CZ) Čeština

- **Návod k použití**
 - Upravte délku švihadla. Když stojíte uprostřed švihadla, rukojeti by měly sahat do podpaží.
 - Držte rukojeti pevně.
 - Skákejte na rovném povrchu.
 - K otáčení švihadla používejte zápěstí, ne celé paže.
- **Varování**
 - Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem.
 - Ujistěte se, že máte kolem sebe dostatek volného prostoru.
 - Tento výrobek není hračka. Uchovávejte mimo dosah dětí.
 - Před každým použitím výrobek zkontrolujte, zda není opotřebený. Nepoužívejte, pokud je poškozen.
 - Noste vhodnou sportovní obuv.
- **Materiál**
 - Rukojeti: PVC
 - Lanko: ocel, potažené gumou
- **Vyrobena v Číně**

(SK) Slovenčina

- **Návod na použitie**
 - Upravte dĺžku švihadla. Keď stojíte v strede švihadla, rukoväte by mali siahať po pazuchy.
 - Držte rukoväte pevne.
 - Skáčte na rovnom povrchu.
 - Na otáčanie švihadla používajte zápästia, nie celé ruky.
- **Varovanie**
 - Pred začatím cvičebného programu sa poraďte s lekárom.
 - Uistite sa, že máte okolo seba dostatok voľného priestoru.
 - Tento výrobok nie je hračka. Uchovávať mimo dosahu detí.
 - Pred každým použitím skontrolujte výrobok, či nie je opotrebovaný. Nepoužívajte, ak je poškodený.
 - Noste vhodnú športovú obuv.
- **Materiál**
 - Rukoväte: PVC
 - Lanko: oceľ, potiahnuté gumou
- **Vyrobené v Číne**

(HU) Magyar

- **Használati útmutató**
 - Állítsa be a kötél hosszát. Amikor a kötél közepén áll, a fogantyúknak a hónaljáig kell érniük.
 - Tartsa erősen a fogantyúkat.
 - Ugráljon sík, egyenletes felületen.
 - A kötél forgatásához a csuklóját használja, ne az egész karját.
- **Figyelmeztetések**
 - Mielőtt bármilyen edzésprogramba kezdene, konzultáljon orvosával.
 - Győződjön meg róla, hogy elegendő szabad hely van Ön körül.
 - Ez a termék nem játék.
 - Tartsa távol a gyermekektől.
 - Minden használat előtt ellenőrizze a termék kopását. Ne használja, ha sérült.

- Viseljen megfelelő sportcipőt.
- **Anyag**
 - Fogantyúk: PVC
 - Kötél: acél, gumibevonattal
- **Kínában készült**

(RO) Română

- **Instrucțiuni de utilizare**
 - Ajustați lungimea corzii. Când stați pe mijlocul corzii, mânerele ar trebui să ajungă la subsuori.
 - Țineți mânerele ferm.
 - Săriți pe o suprafață plană și netedă.
 - Folosiți încheieturile pentru a roti coarda, nu brațele întregi.
- **Avertismente**
 - Consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții.
 - Asigurați-vă că aveți suficient spațiu liber în jurul dumneavoastră.
 - Acest produs nu este o jucărie. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.
 - Inspectați produsul pentru uzură înainte de fiecare utilizare. Nu utilizați dacă este deteriorat.
 - Purtați încălțăminte sport adecvată.
- **Material**
 - Mânere: PVC
 - Coardă: oțel, acoperit cu cauciuc
- **Fabricat în China**

(BG) Български

- **Инструкции за употреба**
 - Регулирайте дължината на въжето. Когато стъпите в средата на въжето, дръжките трябва да достигат до подмишниците ви.
 - Дръжте дръжките здраво.
 - Скачайте на равна повърхност.
 - Използвайте китките си, за да въртите въжето, а не целите си ръце.
- **Предупреждения**
 - Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировъчна програма.
 - Уверете се, че имате достатъчно свободно пространство около вас.
 - Този продукт не е играчка. Пазете далеч от деца.
 - Проверявайте продукта за износване преди всяка употреба. Не използвайте, ако е повреден.
 - Носете подходящи спортни обувки.
- **Материал**
 - Дръжки: PVC
 - Въже: стомана, с гумено покритие
- **Произведено в Китай**

(IT) Italiano

- **Manuale d'uso**
 - Regolare la lunghezza della corda. Stando in piedi al centro della corda, le maniglie dovrebbero arrivare alle ascelle.
 - Tenere saldamente le maniglie.
 - Saltare su una superficie piana e uniforme.
 - Usare i polsi per girare la corda, non le braccia intere.
- **Avvertenze**
 - Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio.

- Assicurarsi di avere abbastanza spazio libero intorno a sé.
- Questo prodotto non è un giocattolo. Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Ispezionare il prodotto per usura prima di ogni utilizzo. Non usare se danneggiato.
- Indossare calzature sportive adeguate.
- **Materiale**
 - Maniglie: PVC
 - Corda: acciaio, rivestita in gomma
- **Prodotto in Cina**

(SI) Slovenščina

- **Navodila za uporabo**
 - Prilagodite dolžino kolenčnice. Ko stojite na sredini vrvi, naj ročaji segajo do pazduh.
 - Ročaje držite trdno.
 - Skačite na ravni in gladki podlagi.
 - Za vrtenje vrvi uporabljajte zapestja, ne celih rok.
- **Opozorila**
 - Pred začetkom programa vadbe se posvetujte z zdravnikom.
 - Zagotovite si dovolj prostega prostora okoli sebe.
 - Ta izdelek ni igrača. Hraniti izven dosega otrok.
 - Pred vsako uporabo preverite izdelek glede obrabe. Ne uporabljajte, če je poškodovan.
 - Nosite primerno športno obutev.
- **Material**
 - Ročaji: PVC
 - Vrv: jeklo, prevlečeno z gumo
- **Proizvedeno na Kitajskem**

(HR) Hrvatski

- **Upute za uporabu**
 - Podesite duljinu užeta. Kada stojite na sredini užeta, ručke bi trebale dosezati do pazuha.
 - Čvrsto držite ručke.
 - Skačite na ravnoj i glatkoj površini.
 - Koristite zapešća za okretanje užeta, a ne cijele ruke.
- **Upozorenja**
 - Posavjetujte se s liječnikom prije početka bilo kojeg programa vježbanja.
 - Osigurajte dovoljno slobodnog prostora oko sebe.
 - Ovaj proizvod nije igračka. Držati izvan dohvata djece.
 - Prije svake uporabe provjerite istrošenost proizvoda. Ne koristiti ako je oštećen.
 - Nosite prikladnu sportsku obuću.
- **Materijal**
 - Ručke: PVC
 - Užje: čelik, presvučen gumom
- **Proizvedeno u Kini**