

# ***FEELING*** ***HEALTHY***



**HEALTHY springtouw / handvat met extra grip / met opbergtasje**

02-002A  
Feeling Healthy

**Feeling Healthy** wil u als eerst enorm bedanken voor uw aankoop. Om u te belonen voor uw aankoop krijgt u gratis toegang tot 2 van onze Healthy ebooks:

- *'Thuis sporten - meer dan 50 oefeningen'*
- *'Sporten - Warming up & Cooling down'*

Ontvang jouw gratis ebooks via de onderstaande link!

<https://www.feelinghealthy.nl/handleidingen>

**Feeling Healthy** raadt u aan voor gebruik altijd de handleiding zorgvuldig door te lezen en de handelingen ook volgens de handleiding uit te voeren.

**Feeling Healthy** is bereikbaar voor vragen, klachten of andere opmerkingen. Bereik onze klantenservice:

- *Mail: [contact@feelinghealthy.nl](mailto:contact@feelinghealthy.nl)*
- *Whatsapp: 31 6 21902177*

## NEDERLANDSE GEBRUIKSAANWIJZING

### - Het springtouw uitgelegd

#### Onderdelen

1. Springtouw
2. Draag en opbergtas

#### Verstellen

De juiste lengte voor je springtouw is als de touw de grond raak bij elke draai tijdens het springen.

Om te kijken of het touw lang genoeg, of wellicht te lang is, moet je met beide voeten op het midden van de touw staan en wanneer de handvaten bij strak touw je oksels raken is de lengte van het springtouw goed.



#### Gebruiken

Springtouwen is een redelijk lastige oefening, je kunt het intensiever maken door hoger te springen.

Zorg voordat je gaat springen dat er geen voorwerpen in je omgeving liggen tijdens het springen.

Voor sportoefeningen met de springtouw kun je een kijkje nemen in het gratis bijgeleverde Healthy ebook, 'Thuis sporten - meer dan 50 oefeningen'. In dit Healthy ebook worden tips en leuke informatie over touwtje springen gegeven!

## NEDERLANDSE HANDLEIDING

# BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

Bij het gebruik van dit product moeten de basis veiligheidsmaatregelen worden gevolgd, waaronder:

### > LEES ALLE INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK

- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik op krassen, gaten, scheuren, versleten delen, verkleuring of losse stiksels en andere ongewone kwesties. Mocht er iets niet in orde zijn met een onderdeel, gebruik het product dan niet en neem zo snel mogelijk contact op met onze klantenservice.
- Gebruik de onderdelen niet op bijvoorbeeld beton of andere ruige ondergronden. Bij gebruik op ruwe ondergronden kunnen de elementen beschadigen. Zorg dus dat bij gebruik de ondergrond vlak is en dat alle scherpe onderdelen uit de buurt liggen. Pas dus ook op met ringen en lange nagels.
- Dit product is geen speelgoed, het is dus niet bedoeld om mee te spelen. Houdt de elementen dus ook uit de buurt van kinderen, huisdieren of eventuele andere individuen die toezicht nodig hebben.
- Nauw toezicht is noodzakelijk bij gebruik door of in de buurt van kinderen.
- Controleer voor gebruik goed of alle onderdelen op de juiste manier zijn opgesteld en bevestigd.
- Gebruik alle onderdelen op een verantwoordelijke manier.
- Start de oefeningen langzaam en gebruik soepele, gecontroleerde bewegingen om zo de onderdelen onder controle te krijgen.
- Gebruik alle onderdelen alleen en altijd op een verantwoorde manier. lubiX/ Feeling Healthy is niet aanspreekbaar en/ of verantwoordelijk voor de mogelijke gevolgen van gebruik van dit product.
- Het gebruik van dit product wordt niet aangeraden voor zwangere vrouwen, mensen met een hernia, of andere buik en of rugklachten.
- Gebruik dit product in een open ruimte, waar geen voorwerpen of mensen in een straal van 2 meter bij je staan.
- Vermijd gebruik in de buurt van glas, ramen en andere kwetsbare voorwerpen.
- Weerhoudt de onderdelen van langdurige te warme (> 35 graden celsius) of te koude (< -15 graden celsius) ruimtes.
- Gebruik de elementen alleen als deze juist zijn afgesteld, zo moet het product niet te groot of te klein voor je zijn.
- Gebruik de onderdelen alleen op de manier waarvoor het bedoeld is.
- Gebruik dit product alleen op verantwoorde en doordachte manieren. Verkeerd gebruik van kan leiden tot blessures en ongelukken.

- Maak alle elementen regelmatig schoon.
- Dit product is geen medisch hulpmiddel.
- Dit product is niet bestemd voor in de vriezer of magnetron.
- Alle elementen zijn niet waterdicht, houdt deze dus uit vochtige ruimtes.
- Vermijd schoonmaken met chemische hulpmiddelen, Regelmatig schoonmaken met enkel een vochtige doek is voldoende.

**DIT PRODUCT IS UITSLUITEND VOOR HUISHOUEDELIJK GEBRUIK**

**> INHOUD VAN DE VERPAKKING**

**1x Sport springtouw**

> Geleverd in de bestelde kleur  
(Rood, blauw, zwart of groen)



**1x Draag en opbergtas**

> Geleverd in het zwart



## **> TIPS VOOR GEBRUIK**

- Het aanhouden van de juiste houding is essentieel tijdens het sporten. Zorg voor de meest natuurlijke houding tijdens het sporten met deze springtouwen.
- Bereid je goed voor voor je workout, doe een warming up voor je workout en een cooling down na de work out. Touwtje springen is - afhankelijk van je tempo - ook een goede warming up of cooling down.
- Voer de oefeningen uit in een rustige en gecontroleerde houding, zo kunt u de attributen het best onder controle houden.
- Spring met een vast ritme, dan houdt je de workout langer vol.
- Hoe hoger je springt, hoe meer energie het je kost, en hoe intensiveren en effectiever je workout wordt.
- Lees de bijgeleverde ebooks voor meer handige tips, sport oefeningen en tips voor je warming up en cooling down!

## **> UW ELEMENTEN SCHOONMAKEN EN OPBERGEN**

Om de elementen schoon te maken raden we aan om te vegen met een vochtige doek. Gebruik geen zeep of andere schoonmaakmiddelen, dit is niet goed voor het betreffende materiaal, water is namelijk al genoeg.

We raden aan de elementen te bewaren op een koele, droge plaats uit de buurt van vocht, hitte en direct zonlicht.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

[WWW.FEELINGHEALTHY.NL](http://WWW.FEELINGHEALTHY.NL)

[CONTACT@FEELINGHEALTHY.NL](mailto:CONTACT@FEELINGHEALTHY.NL)