



Handleiding JPS Sports Speedrope

Bedankt voor het aanschaffen van de JPS Sports Speed Rope. Bij JPS Sports willen we je zoveel mogelijk helpen jouw doelen te behalen. Daarom om je nog beter van dienst te zijn en je te bedanken voor het vertrouwen in ons, sturen wij deze mail met een aantal tips en tricks! Zo kun je optimaal gebruik maken van de speed rope.

1. Zorg dat je de speed rope eerst op de juist lengte afstelt. Ga op het midden van het touw staan en houdt de twee hendels langs je lichaam. De juiste lengte is tussen de borst en de oksels afhankelijk van eigen voorkeur (beginners willen het touw vaak wat langer dus dan tot de oksels.)
 2. Draai de schroefjes vast op jouw ideale lengte.
3. Knip het overige gedeelte van het touw af met een stevige kniptang als dit in de weg zit bij jouw training.
4. Zorg ervoor als beginner dat je eerst een goed ritme onder controle krijgt voordat je ingewikkelde oefeningen gaat proberen.
5. Check af en toe of de schroefjes nog strak zitten voor het trainen zodat ze niet losraken en je ze wellicht verliest.
 6. Wees niet ongeduldig, oefening baart kunst!

Als je vragen hebt kun je altijd reageren op deze mail en kunnen wij je ongetwijfeld helpen.

Heel veel plezier met de JPS Sports Speed rope en heel veel succes met het behalen van jouw doelen!