

Gebruikershandleiding

User manual | Manuel de l'utilisateur

Verstelbaar springtouw

Adjustable skipping rope

Corde à sauter réglable

Lees de instructies voor gebruik

Read the instructions before use

Lire les instructions avant l'utilisation

Productinformatie

Dit professionele springtouw van Nuvance is ontworpen voor zowel recreatief als intensief gebruik. Of je nu net begint of een doorgewinterde sporter bent, met dit verstelbare touw train je effectief je conditie, spierkracht, balans en coördinatie.

Totaalpakket:

- Verstelbaar springtouw
- Opbergzakje
- Handleiding

Veiligheidstips

- Spring altijd op een vlakke, stabiele ondergrond om het risico op vallen te minimaliseren.
- Zorg ervoor dat je voldoende ruimte hebt om je heen zodat het touw vrij kan ronddraaien zonder obstakels.
- Als je touwspringen combineert met andere oefeningen, zorg er dan voor dat je de juiste warming-up en cooling-down doet om blessures te voorkomen.

Hoe te gebruiken?

Springtouw verstellen

Het goed afstellen van het springtouw is essentieel voor een comfortabele training. Volg onderstaande stappen om het touw correct op jouw lichaamslengte af te stellen:

1. Zet één voet in het midden van het springtouw.
2. Trek beide handgrepen langs je lichaam omhoog.
3. Controleer waar de handgrepen eindigen:

Voor beginners: laat de handgrepen reiken tot aan je schouders.

Voor gevorderden: handgrepen tot aan je onderste ribben of navel.

4. Verstel het touw via het mechanisme in het handvat:

Open de dop aan de bovenkant van de handgreep (bij sommige modellen met een schroefje).

Trek het touw door het handvat tot de gewenste lengte is bereikt.

Bevestig het touw door het vast te klemmen met het interne mechanisme of schroefje.

Knip overtollig touw NIET direct af. Test eerst of de lengte goed is.

5. Bevestig indien aanwezig de rubberen eindkappen voor extra veiligheid.

Gebruik

1. Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte uit elkaar.
2. Houd de handvatten van het touw losjes vast, met je ellebogen dicht bij je lichaam.
3. Het touw moet achter je beginnen, vlakbij je hielen.
4. Begin rustig en maak kleine sprongen van ongeveer 2-3 cm van de grond.
5. Gebruik alleen je polsen om het touw te draaien, niet je armen. Dit helpt je om langer te kunnen springen zonder vermoeid te raken.
6. Land zachtjes op de bal van je voeten om de impact op je knieën en enkels te minimaliseren.
7. Adem diep en regelmatig in en uit terwijl je springt. Dit helpt je om je uithoudingsvermogen te vergroten en voorkomt dat je snel buiten adem raakt.

Oefeningen voor beginners

1. Basissprong

Begin met de standaard sprong, waarbij je met beide voeten tegelijkertijd van de grond komt.

Spring ongeveer 1-2 minuten en rust dan 30 seconden.

2. Sprongen met een enkele voet

Wissel tussen je linker- en rechtervoet bij elke sprong. Dit traint je balans en coördinatie.

Probeer elke voet ongeveer 30 seconden te gebruiken en herhaal dit in verschillende sets.

3. Hoge Knieën

Spring terwijl je afwisselend je knieën omhoog brengt tot heuphoogte. Dit verhoogt de intensiteit van je training en traint je core en benen.

Voor gevorderden

1. Double unders – het touw draait tweemaal per sprong.
2. Sprintsessies – 30 seconden zo snel mogelijk.
3. Intervaltraining – 1 min snel / 1 min langzaam.

Onderhoud

- Controleer regelmatig de staat van het touw en de handvatten. Zorg ervoor dat er geen slijtage is aan het touw of beschadigingen aan het scherm.
- Bewaar het springtouw altijd in het meegeleverde opbergzakje om het te beschermen tegen vuil en slijtage.
- Reinig het touw indien nodig met een vochtige doek.

Kennisgeving

Mobius Lus



Dit product (of de verpakking) is recyclebaar. Gooi het weg volgens de lokale recyclingvoorschriften.

Triman



Dit product (of de verpakking) valt onder gescheiden inzameling. Volg de lokale recyclingvoorschriften voor correcte afvalverwerking.

Groene Punt



Het Groene Punt geeft aan dat de fabrikant financieel bijdraagt aan een systeem voor de inzameling, sortering en recycling van verpakkingsafval. Controleer de lokale recyclingrichtlijnen voor de juiste afvalverwerking.

RIC Code



Dit product of de verpakking is gemaakt van recyclebaar LDPE-kunststof. Sorteer het volgens de lokale recyclingregels. Gooi het niet bij het restafval, maar lever het in bij de juiste inzamelpunten.

Europese richtlijnen

 CE-markering op dit product geeft aan dat het voldoet aan de relevante Europese richtlijnen. Meer informatie over conformiteit en technische documentatie is op aanvraag beschikbaar.

Disclaimer

Door deze handleiding te gebruiken, stemt u in met deze disclaimer. TLS Commerce B.V. streeft naar volledige, nauwkeurige en actuele informatie in de handleiding en op de bijbehorende webpagina's. Bij vragen of foutieve informatie kunt u contact opnemen met de klantenservice van TLS Commerce B.V. Alle informatie is bedoeld voor persoonlijk gebruik. TLS Commerce B.V. is niet verantwoordelijk voor schade door gebruik, onvolledigheid of onjuistheid van de informatie bij onzorgvuldig gebruik. De informatie kan zonder voorafgaande melding worden gewijzigd.

Bedrijfsgegevens

TLS Commerce B.V. | Nuvance

KvK: 85524271

BTW nr: NL863652591B01

Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
Nederland.

Product

This professional jump rope from Nuvance is designed for both recreational and intensive use. Whether you're just starting out or a seasoned athlete, this adjustable rope effectively trains your fitness, muscle strength, balance, and coordination.

Total package:

- Adjustable jump rope
- Storage bag
- Manual

Safety Tips

- Always jump on a flat, stable surface to minimize the risk of falling.
- Make sure you have enough space around you so that the rope can rotate freely without any obstacles.
- If you're combining rope jumping with other exercises, make sure you do the proper warm-up and cool-down to avoid injury.

How to use?

Adjusting the skipping rope

Properly adjusting the jump rope is essential for a comfortable workout. Follow the steps below to adjust the rope correctly to your height:

1. Put one foot in the middle of the jump rope.
2. Pull both handles up your body.
3. Check where the handles end:

For beginners: let the handles reach up to your shoulders.

For advanced riders: handles up to your lower ribs or navel.

4. Adjust the rope via the mechanism in the handle:
Open the cap at the top of the handle (with a screw on some models).

Pull the rope through the handle until the desired length is reached.

Attach the rope by clamping it with the internal mechanism or screw.

DO NOT cut off excess rope immediately. Test first if the length is right.

5. If present, attach the rubber end caps for added security.

Use

1. Stand up straight with your feet shoulder-width apart.
2. Hold the handles of the rope loosely, with your elbows close to your body.
3. The rope should start behind you, near your heels.
4. Start slowly and make small jumps of about 2-3 cm from the ground.
5. Use only your wrists to twist the rope, not your arms. This helps you to be able to jump longer without getting tired.
6. Land gently on the balls of your feet to minimize the impact on your knees and ankles.
7. Breathe in and out deeply and regularly as you jump. This will help you increase your stamina and prevent you from getting out of breath quickly.

Exercises for beginners

1. Basic jump

Start with the standard jump, where you get both feet off the ground at the same time.

Jump for about 1-2 minutes, then rest for 30 seconds.

2. Jumps with a single foot

Switch between your left and right feet with each jump. This trains your balance and coordination.

Try to use each foot for about 30 seconds and repeat in several sets.

3. High Knees

Jump while alternating between raising your knees to hip height. This increases the intensity of your workout and works your core and legs.

For advanced users

1. Double unders – the rope rotates twice per jump.
2. Sprint sessions – 30 seconds as fast as possible.
3. Interval training – 1 min fast / 1 min slow.

Maintenance

- Regularly check the condition of the rope and handles. Make sure there is no wear and tear on the rope or damage to the screen.
- Always store the skipping rope in the included storage bag to protect it from dirt and wear.
- If necessary, clean the rope with a damp cloth.

Notice

Mobius Lus



This product (or its packaging) is recyclable. Throw it away according to the local recycling regulations.

Triman



This product (or its packaging) is covered by separate collection. Follow the local recycling requirements for correct Waste management.

Green Dot



The Green Dot indicates that the manufacturer contributes financially to a system for the collection, sorting and recycling of Packaging waste. Check the local recycling guidelines for the correct Waste management.

RIC Code



This product or its packaging is made of recyclable LDPE plastic. Sort it by local recycling rules. Don't throw it at the residual waste, but hand it in to the right collection points.

European directives



CE marking on this product indicates that it complies with the relevant European Directives. Learn more about compliance and Technical documentation is available on request available.

Disclaimer

By using this manual, you consent to this disclaimer. TLS Commerce B.V. strives to provide complete, accurate and up-to-date information in the manual and on the accompanying web pages. If you have any questions or have incorrect information, please contact the customer service of TLS Commerce B.V. All information is intended for personal use. TLS Commerce B.V. is not responsible for damage caused by use, incompleteness or inaccuracy of the information in the event of careless use. The information is subject to change without prior notice.

Company information

TLS Commerce B.V. | Nuvance

Chamber of Commerce: 85524271

VAT no: NL863652591B01

Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
Netherlands.

Produit

Cette corde à sauter professionnelle de Nuvance est conçue pour un usage récréatif et intensif. Que vous soyez débutant ou un athlète chevronné, cette corde ajustable entraîne efficacement votre condition physique, votre force musculaire, votre équilibre et votre coordination.

Forfait complet :

- Corde à sauter réglable
- Sac de rangement
- Manuelle

Conseils de sécurité

- Sautez toujours sur une surface plane et stable pour minimiser le risque de chute.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous pour que la corde puisse tourner librement sans aucun obstacle.
- Si vous combinez le saut à la corde avec d'autres exercices, assurez-vous de faire l'échauffement et la récupération appropriés pour éviter les blessures.

Comment l'utiliser ?

Réglage de la corde à sauter

Un bon réglage de la corde à sauter est essentiel pour un entraînement confortable. Suivez les étapes ci-dessous pour ajuster correctement la corde à votre taille :

1. Mettez un pied au milieu de la corde à sauter.
2. Tirez les deux poignées vers le haut de votre corps.
3. Vérifiez où se terminent les poignées :

Pour les débutants : laissez les poignées atteindre vos épaules.

Pour les cavaliers confirmés : poignées jusqu'aux côtes inférieures ou au nombril.

4. Ajustez la corde à l'aide du mécanisme situé dans la poignée :

Ouvrez le capuchon en haut de la poignée (à l'aide d'une vis sur certains modèles).

Tirez la corde à travers la poignée jusqu'à ce que la longueur souhaitée soit atteinte.

Attachez la corde en la serrant à l'aide du mécanisme interne ou de la vis.

NE coupez PAS immédiatement l'excédent de corde. Testez d'abord si la longueur est correcte.

5. Le cas échéant, fixez les embouts en caoutchouc pour plus de sécurité.

Utiliser

1. Tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des épaules.
2. Tenez les poignées de la corde sans serrer, avec vos coudes près de votre corps.
3. La corde doit commencer derrière vous, près de vos talons.
4. Commencez lentement et faites de petits sauts d'environ 2-3 cm du sol.
5. N'utilisez que vos poignets pour tordre la corde, pas vos bras. Cela vous aide à pouvoir sauter plus longtemps sans vous fatiguer.
6. Atterrissez doucement sur la plante des pieds pour minimiser l'impact sur vos genoux et vos chevilles.
7. Inspirez et expirez profondément et régulièrement pendant que vous sautez. Cela vous aidera à augmenter votre endurance et vous évitera de vous essouffler rapidement.

Exercices pour les débutants

1. Saut de base

Commencez par le saut standard, où vous décollez les deux pieds du sol en même temps.

Sautez pendant environ 1 à 2 minutes, puis reposez-vous pendant 30 secondes.

2. Sauts d'un seul pied

Basculez entre votre pied gauche et votre pied droit à chaque saut. Cela entraîne votre équilibre et votre coordination.

Essayez d'utiliser chaque pied pendant environ 30 secondes et répétez en plusieurs séries.

3. Genoux hauts

Sautez en alternant entre lever les genoux à la hauteur des hanches. Cela augmente l'intensité de votre entraînement et fait travailler votre tronc et vos jambes.

Pour les utilisateurs avancés

1. Double unders – la corde tourne deux fois par saut.
2. Séances de sprint – 30 secondes plus vite que possible.
3. Entraînement par intervalles – 1 min rapide / 1 min lent.

Entretien

- Vérifiez régulièrement l'état de la corde et des poignées. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'usure sur la corde ou d'endommagement de l'écran.
- Rangez toujours la corde à sauter dans le sac de rangement inclus pour la protéger de la saleté et de l'usure.
- Si nécessaire, nettoyez la corde avec un chiffon humide.

Remarquer

Mobius Lus



Ce produit (ou son emballage) est recyclable. Jetez-le selon le local réglementation du recyclage.

Triman



Ce produit (ou son emballage) est couvert par Collecte séparée. Suivez le local exigences de recyclage pour Gestion des déchets.

Point vert



Le point vert indique que le fabricant contribue financièrement à un système pour les collecte, tri et recyclage des Déchets d'emballage. Vérifiez le local directives de recyclage pour le bon Gestion des déchets.

RIC Code



Ce produit ou son emballage est composé de plastique LDPE recyclable. Triez-le par règles locales de recyclage. Ne le jetez pas sur le déchets résiduels, mais remettez-les à la droite points de collecte.

Directives européennes

CE Le marquage CE sur ce produit indique que il est conforme aux normes européennes Directives. En savoir plus sur la conformité et La documentation technique est disponible sur demande disponible.

Démenti

En utilisant ce manuel, vous acceptez cette clause de non-responsabilité. TLS Commerce B.V. s'efforce de fournir des informations complètes, exactes et à jour dans le manuel et sur les pages Web qui l'accompagnent. Si vous avez des questions ou si vous avez des informations incorrectes, veuillez contacter le service clientèle de TLS Commerce B.V. Toutes les informations sont destinées à un usage personnel. TLS Commerce B.V. n'est pas responsable des dommages causés par l'utilisation, l'incomplétude ou l'inexactitude des informations en cas d'utilisation négligente. Les informations sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

Informations sur l'entreprise

TLS Commerce B.V. | Nuvance

Chambre de Commerce : 85524271

N° de TVA : NL863652591B01

Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
Pays-Bas.