

Gebruikershandleiding

User manual | Manuel de l'utilisateur | Benutzerhandbuch

Digitaal springtouw

Digital skipping rope

Corde à sauter numérique

Springseil

Lees de instructies voor gebruik

Read the instructions before use

Lire les instructions avant l'utilisation

Lesen Sie die Anweisungen vor der Verwendung

Productinformatie

Het digitale springtouw van Nuvance is een innovatief fitnessaccessoire dat je helpt om effectief aan je conditie te werken – thuis of in de sportschool. Dankzij de ingebouwde digitale teller houd je real-time bij hoeveel sprongen je hebt gemaakt, hoeveel calorieën je hebt verbrand en hoe lang je actief bent.

Totaalpakket

- Digitaal springtouw met teller
- 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?

Vorbereiding

Om het meeste uit je springtouw te halen, is het belangrijk dat je het op de juiste lengte afstelt. Volg deze stappen om het touw aan te passen aan jouw lengte:

1. Steek het touw losjes door de openingen boven in beide handvatten.
2. Ga met één voet in het midden van het touw staan.
3. Trek beide handgrepen omhoog langs je lichaam:
 - Beginners: laat de handvatten tot je schouders komen.
 - Gevorderden: laat ze komen tot navel of onderste ribben.
4. Trek het touw aan tot de juiste lengte is bereikt.

5. Maak het touw aan de binnenkant van de handvatten vast door het vergrendelmechanisme (meestal een knoop of klemsysteem).
6. Voeg de rubberen dopjes toe voor extra veiligheid.

Digitale teller

1. Druk op een van de knoppen om de digitale teller aan te zetten.
2. Je kunt schakelen tussen verschillende weergaven zoals het aantal sprongen, km/mijl die je hebt gesprongen en het aantal verbrande calorieën. Dit doe je door op de onderste knop te drukken.
3. Je kunt de teller ook resetten door op de bovenste knop te drukken.

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 rechtersvoet 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.

Oefeningen voor gevorderden

1. Double unders

Laat het touw twee keer onder je voeten draaien per sprong.

2. Intervaltraining

30 sec snel springen / 30 sec rust. Herhaal dit 6-10 keer.

3. Tempo ladder

Begin langzaam, verhoog elke minuut de snelheid. Goed voor cardio en techniek.

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.

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.

WEEE



Dit product is gemarkeerd met het WEEE-symbool en mag niet met het gewone huishoudelijke afval worden weggegooid. Lever het in bij een erkend inzamelpunt voor recycling van elektrische en elektronische apparatuur.

RIC Code



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

Europese richtlijnen

CE 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.

RoHS

RoHS Dit product voldoet aan de Europese RoHS-richtlijn, die het gebruik van gevaarlijke in elektrische en elektronische apparaten beperkt. Dit draagt bij aan een milieuvriendelijkere en veiligere verwerking na gebruik.

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 information

The Nuvance Digital Jump Rope is an innovative fitness accessory that helps you work out effectively – at home or in the gym. Thanks to the built-in digital counter, you can keep track of how many jumps you've made, how many calories you've burned, and how long you've been active in real time.

Total package

- Digital skipping rope with counter
- Storage bag
- Instruction 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?

Preparation

To get the most out of your jump rope, it's important that you adjust it to the right length. Follow these steps to adjust the rope to your height:

1. Insert the rope loosely through the openings at the top of both handles.
2. Stand with one foot in the middle of the rope.
3. Pull both handles up your body:
 - Beginners: let the handles come up to your shoulders.
 - Advanced: let them come to navel or lower ribs.
4. Tighten the rope until the correct length is reached.
5. Fasten the rope to the inside of the handles by the locking mechanism (usually a knot or clamping system).

6. Add the rubber caps for extra safety.

Digital counter

1. Press one of the buttons to turn on the digital counter.
2. You can switch between different views such as the number of jumps, km/mile you've jumped and the number of calories burned. You do this by pressing the bottom button.
3. You can also reset the counter by pressing the top button.

Usage

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.

Exercises for advanced

1. Double unders Twist the rope under your feet twice per jump.
2. Interval training
30 sec fast jumping / 30 sec rest. Repeat 6-10 times.
3. Tempo ladder
Start slowly, increasing the speed every minute. Good for cardio and technique.

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.

Notice

Mobius Loop



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 disposal.

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 disposal.

WEEE



This product is marked with the WEEE symbol and should not be used with the usual household waste. Liver it at an approved collection point for recycling of electrical and electronic equipment.

RIC Code



This product or its packaging is made of recyclable plastic. Sort it according to local recycling rules. Do not throw it in the residual waste, but hand it in at the appropriate collection points.

European directives



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

RoHS

RoHS This product complies with the European RoHS Directive, which restricts the use of hazardous in electrical and electronic devices. This contributes to more environmentally friendly and safer processing after use.

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 Details

TLS Commerce B.V. | Nuvance
Chamber of Commerce: 85524271
VAT no: NL863652591B01
Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
The Netherlands

Informations sur le produit

La corde à sauter numérique Nuvance est un accessoire de fitness innovant qui vous aide à vous entraîner efficacement, à la maison ou à la salle de sport. Grâce au compteur numérique intégré, vous pouvez suivre en temps réel le nombre de sauts que vous avez effectués, le nombre de calories que vous avez brûlées et la durée de votre activité physique.

Forfait complet

- Corde à sauter numérique avec compteur
- Sac de rangement
- Manuel

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 ?

Préparation

Pour tirer le meilleur parti de votre corde à sauter, il est important que vous l'ajustiez à la bonne longueur. Suivez ces étapes pour ajuster la corde à votre taille :

1. Insérez la corde sans serrer à travers les ouvertures en haut des deux poignées.
2. Tenez-vous debout avec un pied au milieu de la corde.
3. Tirez les deux poignées vers le haut de votre corps :
 - Débutants : laissez les poignées remonter jusqu'à vos épaules.
 - Avancé : laissez-les venir au nombril ou aux côtes inférieures.
4. Serrez la corde jusqu'à ce que la bonne longueur soit atteinte.

5. Fixez la corde à l'intérieur des poignées à l'aide du mécanisme de verrouillage (généralement un nœud ou un système de serrage).
6. Ajoutez les capuchons en caoutchouc pour plus de sécurité.

Compteur numérique

1. Appuyez sur l'un des boutons pour allumer le compteur numérique.
2. Vous pouvez basculer entre différentes vues telles que le nombre de sauts, les km/mile que vous avez sautés et le nombre de calories brûlées. Pour ce faire, appuyez sur le bouton du bas.
3. Vous pouvez également réinitialiser le compteur en appuyant sur le bouton supérieur.

Usage

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.

Exercices pour les

1. Double undersTordez la corde sous vos pieds deux fois par saut.
2. Entraînement par intervalles
30 secondes de saut rapide / 30 secondes de repos. Répétez 6 à 10 fois.
3. Échelle de tempo
Commencez lentement, en augmentant la vitesse toutes les minutes. Bon pour le cardio et la technique.

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.

Remarquer

Boucle de Möbius



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

Triman



Ce produit (ou son emballage) est couvert par la Collecte séparée. Suivez les exigences locales de recyclage pour l'élimination des déchets.

Point vert



Le point vert indique que le fabricant contribue financièrement à un système pour la collecte, le tri et le recyclage des déchets d'emballage. Vérifiez les directives locales de recyclage pour la bonne élimination des déchets.

WEEE



Ce produit est marqué du WEEE et ne doit pas être utilisé avec le symbole habituel déchets ménagers. Foie dans un point de collecte agréé pour recyclage des produits électriques et électroniques équipement.

RIC Code



Ce produit ou son emballage est composé de plastique recyclable. Triez-le selon les règles locales de recyclage. Ne le jetez pas dans les déchets résiduels, mais déposez-le aux points de collecte appropriés.

Directives européennes



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

RoHS

RoHS Ce produit est conforme à la directive européenne RoHS, qui restreint l'utilisation de produits dangereux dans les appareils électriques et électroniques. Cela contribue à un traitement après utilisation plus respectueux de l'environnement et plus sûr.

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.

Détails de l'entreprise

TLS Commerce B.V. | Nuvance
Chambre de Commerce : 85524271
N° de TVA : NL863652591B01
Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
Pays-Bas

Produktinformation

Das Nuvance Digital Springseil ist ein innovatives Fitnesszubehör, das dir hilft, effektiv zu trainieren – zu Hause oder im Fitnessstudio. Dank des eingebauten digitalen Zählers können Sie in Echtzeit verfolgen, wie viele Sprünge Sie gemacht haben, wie viele Kalorien Sie verbrannt haben und wie lange Sie aktiv waren.

Gesamtpaket

- Digitales Springseil mit Zähler
- Aufbewahrungstasche
- Bedienungsanleitung

Sicherheitstipps

- Springen Sie immer auf eine ebene, stabile Fläche, um die Sturzgefahr zu minimieren.
- Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz um sich herum haben, damit sich das Seil frei und ohne Hindernisse drehen kann.
- Wenn du Seilspringen mit anderen Übungen kombinierst, achte darauf, dass du das richtige Aufwärmen und Abkühlen durchführst, um Verletzungen zu vermeiden.

Wie benutzt man?

Präparat

Um das Beste aus deinem Springseil herauszuholen, ist es wichtig, dass du es auf die richtige Länge einstellst. Befolgen Sie diese Schritte, um das Seil an Ihre Körpergröße anzupassen:

1. Führen Sie das Seil locker durch die Öffnungen oben an beiden Griffen ein.
2. Stellen Sie sich mit einem Fuß in die Mitte des Seils.
3. Ziehe beide Griffe an deinem Körper hoch:
 - Anfänger: Lassen Sie die Griffe bis zu den Schultern reichen.
 - Fortgeschritten: Lassen Sie sie bis zum Bauchnabel oder zu den unteren Rippen kommen.
4. Ziehen Sie das Seil fest, bis die richtige Länge erreicht ist.
5. Befestigen Sie das Seil an der Innenseite der Griffe durch den Verriegelungsmechanismus (in der Regel ein Knoten- oder Klemmsystem).
6. Fügen Sie die Gummikappen für zusätzliche Sicherheit hinzu.

Digitaler Zähler

1. Drücken Sie eine der Tasten, um den digitalen Zähler einzuschalten.
2. Du kannst zwischen verschiedenen Ansichten wechseln, wie z.B. die Anzahl der Sprünge, die gesprungenen km/Meile und die Anzahl der verbrannten Kalorien. Sie tun dies, indem Sie die untere Taste drücken.
3. Sie können den Zähler auch zurücksetzen, indem Sie die obere Taste drücken.

Verwendung

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander.
2. Halten Sie die Griffe des Seils locker, mit den Ellbogen nahe am Körper.
3. Das Seil sollte hinter Ihnen beginnen, in der Nähe Ihrer Fersen.
4. Beginne langsam und mache kleine Sprünge von ca. 2-3 cm über dem Boden.

5. Benutze nur deine Handgelenke, um das Seil zu drehen, nicht deine Arme. Das hilft dir, länger springen zu können, ohne müde zu werden.
6. Landen Sie sanft auf den Fußballen, um die Auswirkungen auf Ihre Knie und Knöchel zu minimieren.
7. Atme beim Sprung tief und regelmäßig ein und aus. Das hilft dir, deine Ausdauer zu steigern und zu verhindern, dass du schnell außer Atem kommst.

Übungen für Anfänger

1. Grundsprung

- Beginne mit dem Standardsprung, bei dem du mit beiden Füßen gleichzeitig vom Boden abhebst.
- Springen Sie etwa 1-2 Minuten und ruhen Sie sich dann 30 Sekunden aus.

2. Sprünge mit einem Fuß

- Wechsle bei jedem Sprung zwischen deinem linken und rechten Fuß. Dadurch wird dein

Gleichgewicht und deine Koordination trainiert.

- Versuchen Sie, jeden Fuß etwa 30 Sekunden lang zu benutzen und wiederholen Sie dies in mehreren Sätzen.

3. Hohe Knie

- Springen Sie, während Sie abwechselnd die Knie auf Hüfthöhe anheben. Dies erhöht die Intensität Ihres Trainings und trainiert Ihren Rumpf und Ihre Beine.

Übungen für Fortgeschrittene

1. Double undersDrehen Sie das Seil zweimal pro Sprung unter Ihren Füßen.
2. Intervalltraining
30 Sekunden Schnellspringen / 30 Sekunden Pause. 6-10 Mal wiederholen.
3. Tempoleiter
Beginne langsam und erhöhe die Geschwindigkeit jede Minute. Gut für Cardio und Technik.

Instandhaltung

- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand des Seils und der Griffe. Stellen Sie sicher, dass das Seil nicht abgenutzt oder der Bildschirm beschädigt wird.
- Bewahren Sie das Springseil immer in der mitgelieferten Aufbewahrungstasche auf, um es vor Schmutz und Abnutzung zu schützen.

Bemerken

Möbius-Schleife



Dieses Produkt (oder seine Verpackung) ist recycelbar. Werfen Sie es weg, je nach lokalem Recycling-Vorschriften.

Triman



Dieses Produkt (oder seine Verpackung) ist abgedeckt getrennte Sammlung. Folgen Sie den lokalen Recyclinganforderungen für eine korrekte Abfallbeseitigung.

Grüner Punkt



Der Grüne Punkt zeigt an, dass der Hersteller leistet einen finanziellen Beitrag zu einem System für die Sammlung, Sortierung und Verwertung von verpackungsabfall.

Überprüfen Sie die lokale Recyclingrichtlinien für die richtige Abfallbeseitigung.



WEEE

Dieses Produkt ist mit dem WEEE gekennzeichnet Symbol und sollte nicht mit dem üblichen Hausmüll. Leber an einer zugelassenen Sammelstelle für Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten Ausrüstung.

RIC-Kennung



Dieses Produkt oder seine Verpackung besteht aus recycelbarer Kunststoff. Sortieren Sie es gemäß den lokalen Recyclingvorschriften. Werfen Sie es nicht in den Restmüll, sondern geben Sie es an den entsprechenden Sammelstellen ab.

Europäische Richtlinien

CE Die CE-Kennzeichnung auf diesem Produkt zeigt an, dass sie entspricht den einschlägigen europäischen Leitlinien. Erfahren Sie mehr über Compliance und Technische Dokumentation ist auf Anfrage erhältlich verfügbar.

RoHS

RoHS Dieses Produkt entspricht der europäischen RoHS-Richtlinie, die die Verwendung von gefährlichen Stoffen in Elektro- und Elektronikgeräten einschränkt. Dies trägt zu einer umweltfreundlicheren und sichereren Verarbeitung nach dem Gebrauch bei.

Verzichtserklärung

Durch die Verwendung dieses Handbuchs erklären Sie sich mit diesem Haftungsausschluss einverstanden. TLS Commerce B.V. bemüht sich, vollständige, genaue und aktuelle Informationen im Handbuch und auf den begleitenden Webseiten bereitzustellen. Wenn Sie Fragen haben oder falsche Informationen haben, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst von TLS Commerce B.V. Alle Informationen sind für den persönlichen Gebrauch bestimmt. TLS Commerce B.V. ist nicht verantwortlich für Schäden, die durch Nutzung, Unvollständigkeit oder Ungenauigkeit der Informationen im Falle einer unachtsamen Verwendung entstehen. Die Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

Angaben zum Unternehmen

TLS Commerce B.V. | Nuvance
Handelskammer: 85524271
USt-IdNr.: NL863652591B01
Graafschap Hornelaan 200
6004 HT Weert
Niederlande