

Speed-Rope

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Produktes. Bitte lesen Sie die aufgeführten Sicherheits- und Trainingshinweise, damit Sie das Produkt optimal einsetzen können.

**ACHTUNG:**

Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Nicht geeignet für Kinder unter 14 Jahren!

Trainingshinweise

1. Überanstrengen Sie sich nicht. Wenige, sauber durchgeführte Übungen sind effektiver als viele, unsauber ausgeführte Übungen. Regelmäßiges Training ist erfolgreicher als ab und zu harte Sitzungen.
2. Vergessen Sie das Atmen nicht. Halten Sie die Luft niemals an. Wenn es anstrengend wird, atmen Sie langsam und kontrolliert aus.
3. Stellen Sie sich einen Trainingsplan auf und befolgen Sie diesen stets.
4. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf, um Verletzungen zu vermeiden. Dehnen Sie Ihre Muskeln vor und nach dem Training.
5. Setzen Sie sich realistische Ziele und verfolgen Sie diese kontinuierlich. Sie werden sich schnell besser fühlen.

Sicherheitshinweise

- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig.
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.