



IN221100907V01_UK_FR_DE_ES_PT

344-064V00



**NINJA LINE SET/KIT DE LIGNE NINJA/NINJA SEILSET
/JUEGO DE OBSTÁCULOS NINJA LINE/ CORDA NINJA
DE OBSTÁCULOS PARA CRIANÇAS**



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT: A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION
ULTÉRIEURE.**

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.

WARNING

Suitable for children of 3-6 years old; Max weight: 50 kg/person.

1.Weight limit: 440LBS(200kg)

2.ADULT:supervision required or serious injury and death may result

Always need extreme caution when using the Ninja line kit. Be sure to perform MANDATORY load stress test before using the line.

3.ADULT:assembly required.

This product should be unpacked and assembled by an adult, including site and tree selection as well as the secure and proper installation.

4.Un-healthy tree hazard

Do not attach or use a tree that is not healthy, diseased or damaged. It may cause serious injury or death.

5.Do not attach your obstacles anywhere else on the line.

Installation Guide

Step 1:Determine your course height.

1. Line height should be set to where your lowest (height) ninja line kit user's feet are only 12 inches(31cm)maximum the ground as they hang from the lowest ninja line obstacle.

As a starting height to set your line at, have the lowest (height) user reach out above their head as high as they can. Measure that height (from the ground to the tips of their outstretched hands) and then add an additional 24 inches(62cm) which is 12 inches for clearance plus 12 inches for the ninja line sagging towards the ground with the user's weight. For example, your lowest height of ninja is 72 inches (from the ground to their outstretched finger tips),add 24 inches, and your first line height to test should be 86 inches from the ground.

2.This may take one or two adjustments to get the desired 12 inches of clearance for the ninja above the ground.

Step 2:

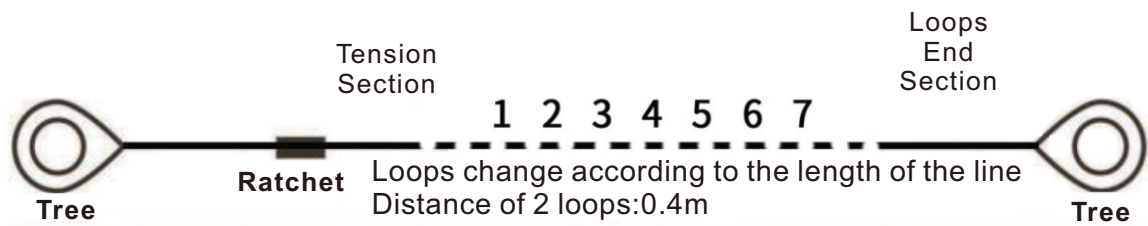
Wrap the tree protectors around the tree trunk.



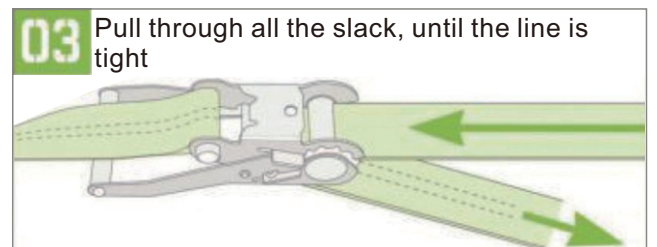
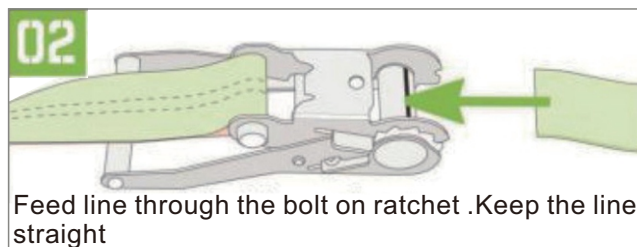
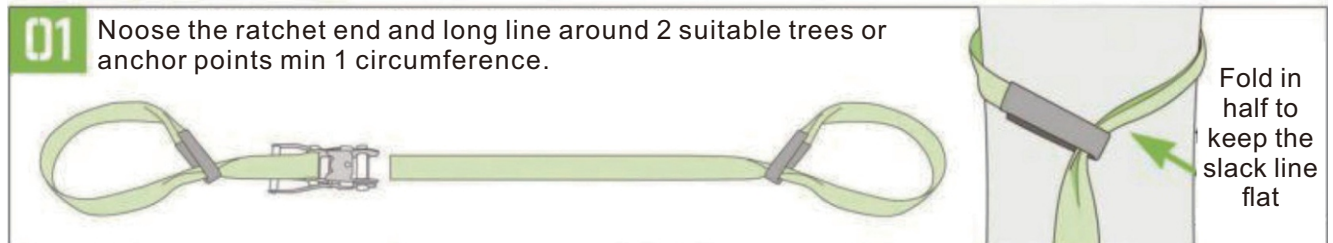
WARNING! Only for domestic use. Not suitable for children under 3 years.

To be used under the direct supervision of an adult. Long cord, risk for strangulation! Risk of falling!

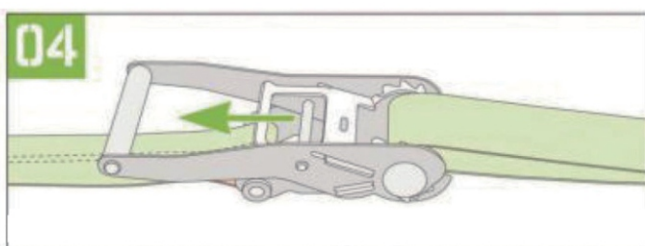
INSTALLATION INSTRUCTIONS



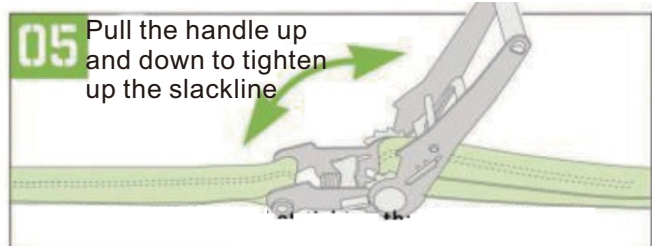
SET THE LINE



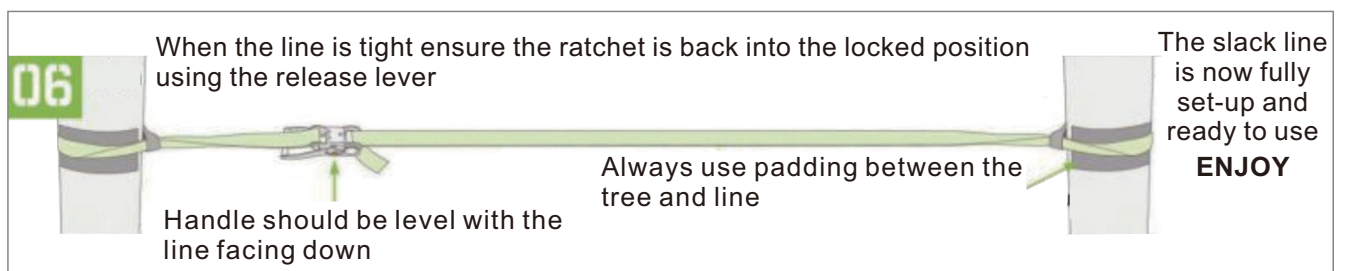
Insert the carabiners into the loops before tightening the slack line!



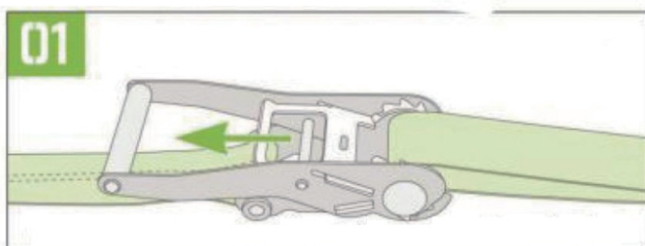
Turn the ratchet over and unlock by pulling out the release lever



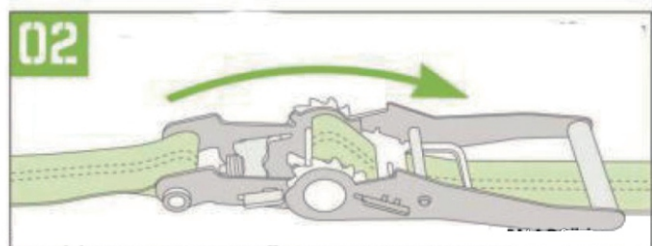
Do not over fill the ratchet-tighten the line to suit your preference



RELEASE THE LINE



Unlock the ratchet by pulling out the release lever firmly



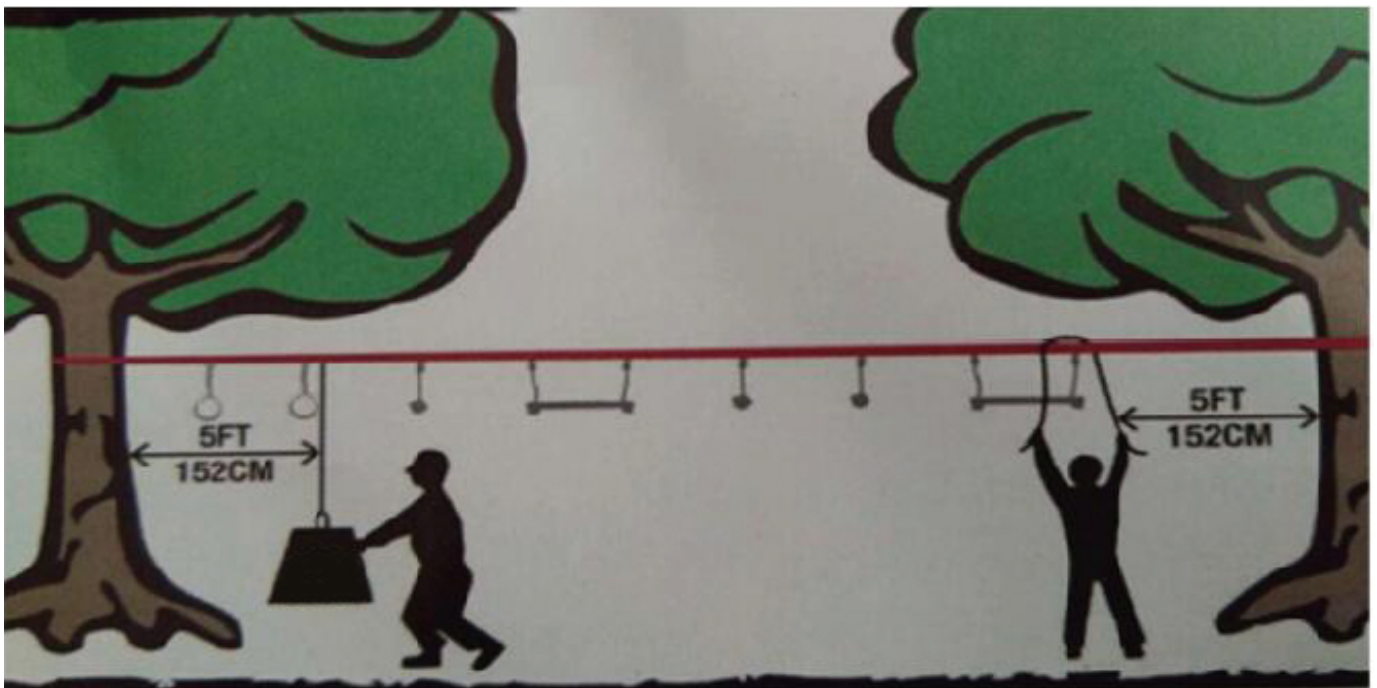
Firmly push the ratchet right back until the line "SNAPS" loose

Remark: Mandatory load stress test

1. Make sure all your connections are tight.
2. Do a mandatory load test on your line. Using either a 440 LBS (200kg) load or person, have them test the ninja line by suspending the weight 5 feet(152cm) from each end.
3. Keep your course clear

Bystanders should maintain a safe distance from the line 10ft (3.1m) to prevent impacts by person's jumping down from the line. If you are unsure about your health for ninja line. Please consult with your doctor before attempting.

WARNING: Possible injury or death - Remember a ninja line can be a potential danger equipment and can cause serious injury or even death. Adult supervision is recommend.



Using your Ninja Line Training Course with obstacles.

The course is a conditioning course: You will only improve over time. Do not expect to be able to complete it the first couple of times you try the course.

1. Have a stable, step ladder for the users to reach the first obstacle on the line in order to begin their course.
2. For the first couple of times, you may want to set the line height, so the users can be on their "tippy toes" taking some of their weight off their grips on the obstacles. This way they can get some sense of accomplishment, and give their muscles time to develop.
3. Then gradually raise the line's (and obstacle) height over time, until the users are actually suspended above the ground.
4. Once the users have mastered a certain order of obstacles, change them up! Try spacing them further apart too. Remember, you can add up to 9 obstacles on the course.
5. Be patient and enjoy your ninja line course.

AVERTISSEMENT

Convient aux enfants de 3 à 6 ans; Poids maximum : 50 kg/personne

1. Limite de poids : 440LBS (200kg)
2. La surveillance par un adulte est requise ou des blessures graves peuvent en résulter. Il faut toujours faire preuve d'une extrême prudence lors de l'utilisation du kit de ligne Ninja. Assurez-vous d'effectuer un test de contrainte de charge **OBLIGATOIREMENT** avant d'utiliser la ligne.
3. Assemblage et installation par un **ADULTE** requis.
Ce produit doit être déballé et assemblé par un adulte, y compris la sélection du site et de l'arbre ainsi que l'installation sûre et correcte.
4. Veuillez installer le kit sur un arbre suffisamment résistant et en bonne santé.
N'attachez pas ou n'utilisez pas un arbre qui n'est pas sain, malade ou endommagé. Cela pourrait causer de graves blessures.
5. Attachez uniquement les obstacles sur la ligne fournie.

Guide d'Installation

Étape 1: Déterminez la hauteur de votre parcours.

1. La hauteur de ligne doit être réglée à l'endroit où les pieds de votre utilisateur du kit de ligne Ninja la plus basse (hauteur) le plus bas ne soient pas à plus de 31 cm (12 pouces) du sol lorsqu'il est suspendu à l'obstacle de la ligne Ninja le plus bas.

Comme hauteur de départ pour régler votre ligne, demandez à l'utilisateur le plus bas (hauteur) de tendre la main au-dessus de sa tête aussi haut que possible. Mesurez cette hauteur (du sol au bout de leurs mains tendues), et puis ajoutez 62 cm (24 pouces), soit 12 pouces pour le dégagement et 12 pouces pour l'affaissement de la ligne ninja vers le sol avec le poids de l'utilisateur. Par exemple, la hauteur la plus basse du ninja est de 72 pouces (du sol à l'extrémité de ses doigts tendus), ajoutez 24 pouces et la hauteur de votre première ligne à tester devrait être de 86 pouces du sol.

2. Cela peut prendre un ou deux ajustements pour obtenir les 12 pouces de dégagement souhaités pour le ninja au-dessus du sol.

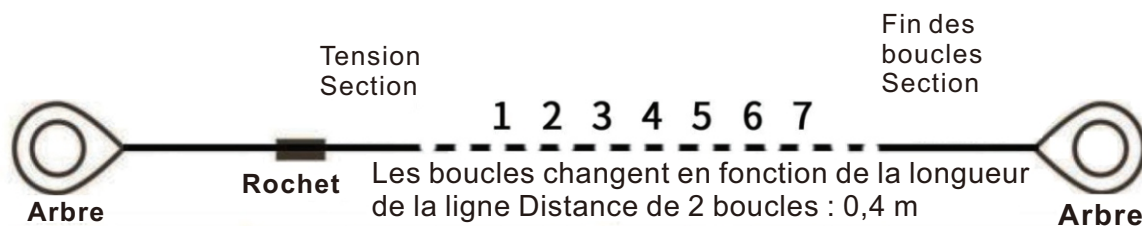
Étape 2 :

Enroulez le protecteur d'arbre autour du tronc de l'arbre.

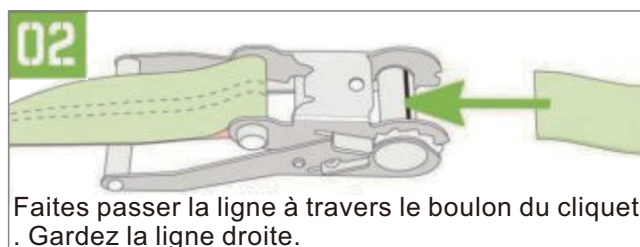
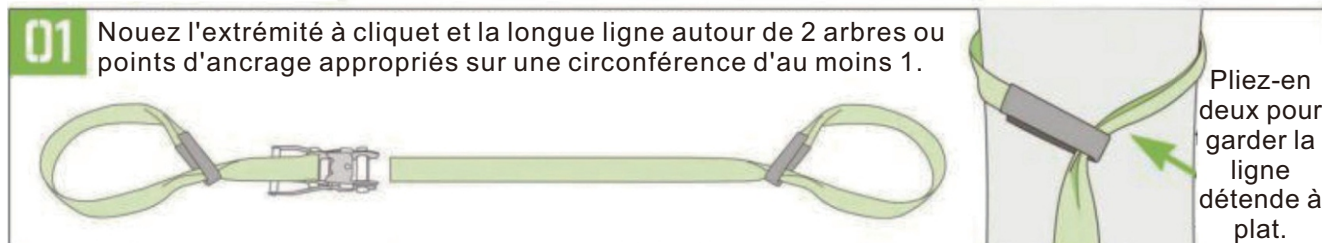


AVERTISSEMENT ! Uniquement pour un usage domestique. Ne convient pas aux enfants moins de 3 ans. À utiliser sous la surveillance directe d'un adulte. Cordon long, risque d'étranglement ! Attention au risque de chute!

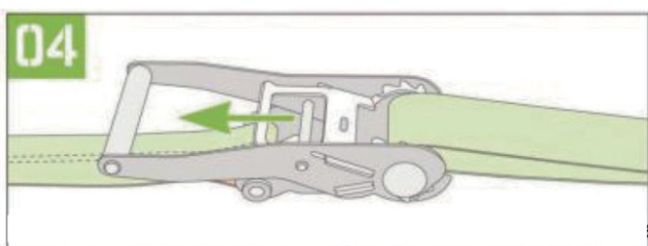
INSTRUCTIONS D'INSTALLATION



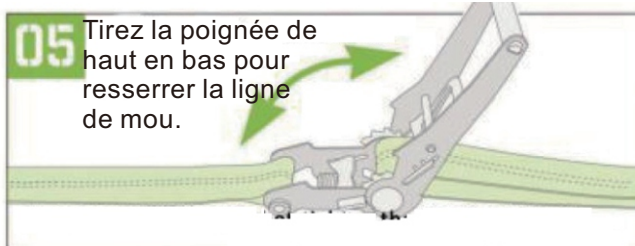
Fixation de la ligne



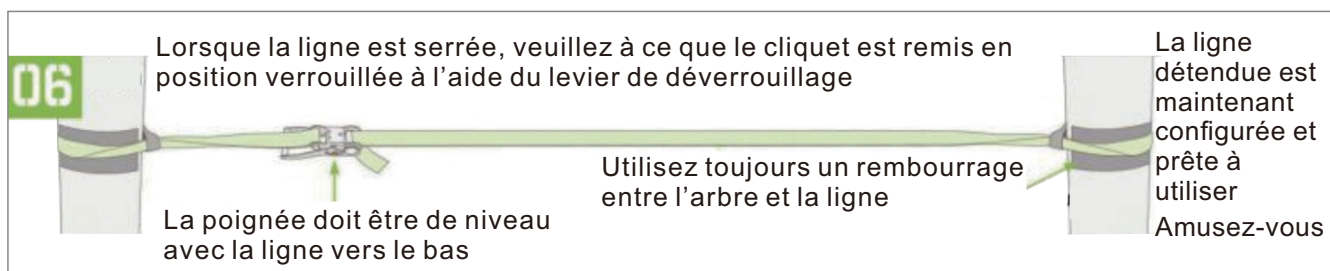
Insérez les mousquetons dans les boucles avant de serrer la ligne de relâchement !



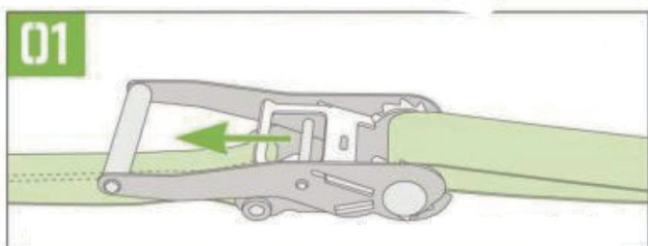
Retournez le cliquet et déverrouillez en tirant sur le levier de déverrouillage.



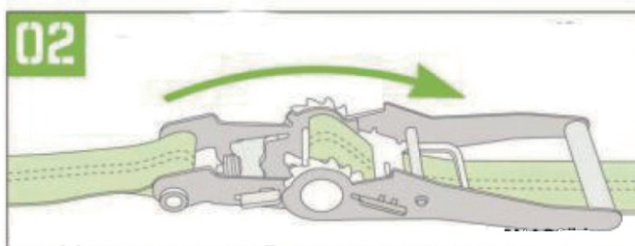
Ne remplissez pas trop le cliquet-serrer la ligne en fonction de vos préférences.



Relâchez la ligne



Déverrouillez le cliquet en tirant fermement sur le levier de déverrouillage

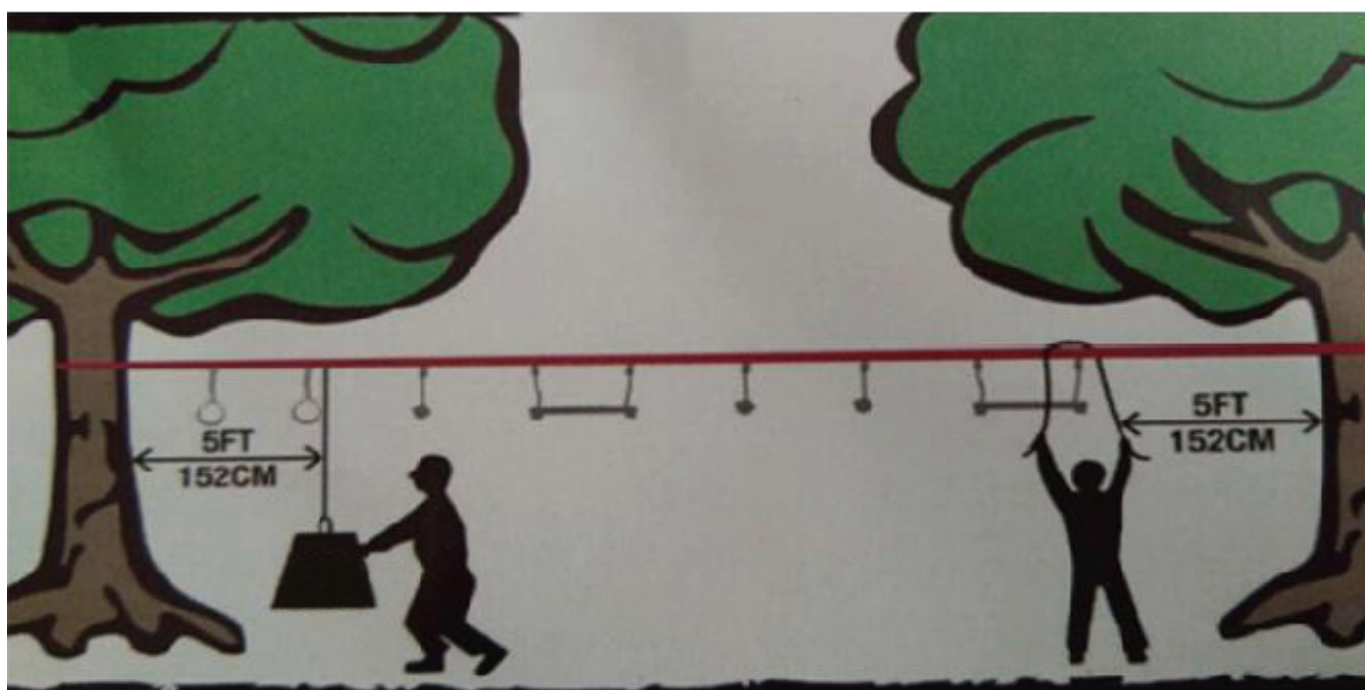


Poussez fermement le cliquet vers l'arrière jusqu'à ce que la ligne « se détache ».

Note : Test de résistance à la charge obligatoire

1. Assurez-vous que toutes vos connexions soient bien serrées.
2. Faites un test de charge obligatoire sur votre ligne. En utilisant une charge de 440 lb (200 kg) ou une personne, demandez-leur de tester la ligne ninja en suspendant le poids à 5 pieds (152 cm) de chaque extrémité.
3. Gardez voiture parcours dégagé
Les spectateurs doivent se tenir à une distance de sécurité de 10 pieds (3,1 m) de la ligne afin d'éviter les impacts causés par les personnes qui sautent de la ligne.
Veuillez consulter votre médecin avant de commencer à utiliser la ligne ninja si vous n'êtes pas sûr de votre forme physique.

AVERTISSEMENT : Blessure ou mort possible - Rappelez-vous qu'une ligne de Ninja peut être un équipement potentiellement dangereux et peut causer des blessures graves. La surveillance effectuée par un adulte est recommandée.



Utiliser votre cours d'entraînement de ligne Ninja avec des obstacles.

Le cours est un cours de conditionnement : Vous ne ferez que vous améliorer avec le temps.

1. Avoir un escabeau stable pour que les utilisateurs atteignent le premier obstacle sur la ligne afin de commencer leur course.
2. Pour les deux premières fois, vous pouvez régler la hauteur de la ligne de manière à ce que les utilisateurs puissent se mettre sur la pointe des pieds et relâcher un peu de leur poids sur les obstacles. De cette façon, vous pouvez avoir un sentiment d'accomplissement et donner à leurs muscles le temps de se développer.
3. Ensuite, augmentez progressivement la hauteur de la ligne (et de l'obstacle) au fil du temps, jusqu'à ce que les utilisateurs soient effectivement suspendus au-dessus du sol.
4. Une fois que les utilisateurs ont maîtrisé un certain ordre d'obstacles, changez-les ! Essayez également de les espacer davantage. N'oubliez pas que vous pouvez ajouter jusqu'à 9 obstacles sur le parcours.
5. Soyez patient et profitez de votre cours de ligne ninja.

WARNUNG

Geeignet für Kinder im Alter von 3-6 Jahren; Max. Gewicht: 50kg/Person

1. Gewichtsbegrenzung: 440 Pfund (200 kg)
2. ERWACHSENER: Aufsicht erforderlich oder es kann möglicherweise zu schweren Verletzungen und zum Tod führen
Seien Sie immer äußerst vorsichtig, wenn Sie das Ninja-Seilset verwenden. Führen Sie vor der Verwendung des Seils unbedingt einen MUSS-Belastungstest durch.
3. Montage durch einen Erwachsenen erforderlich.
Dieses Produkt sollte von einem Erwachsenen ausgepackt und zusammengebaut werden, einschließlich der Auswahl des Standorts und des Baums sowie des sicheren und ordnungsgemäßen Einbaus.
4. Gefahr durch ungesunde Bäume
Nicht an einem Baum befestigen oder verwenden, der nicht gesund, sondern krank oder beschädigt ist. Dies könnte möglicherweise zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.
5. Befestigen Sie Ihre Hindernisse nicht an einer anderen Stelle des Seils.

Einbauanleitung

Schritt 1: Bestimmen Sie die Höhe Ihres Parcours.

1. Die Höhe des Seils sollte so eingestellt werden, dass die Füße des Benutzers des niedrigsten Punktes des Ninja Seilsets maximal 12 Zoll (31 cm) über dem Boden sind, wenn er am niedrigsten Ninja Seil-Hindernis hängt.

Als Anfangshöhe zum Einstellen Ihres Seils lassen Sie den kleinsten (höhenmäßig) Benutzer so hoch wie möglich über seinen Kopf greifen. Messen Sie diese Höhe (vom Boden bis zu den Spitzen der ausgestreckten Hände) und fügen Sie dann weitere 24 Zoll (62 cm) hinzu d.h. 12 Zoll für den Freiraum plus 12 Zoll für das Durchhängen des Ninja-Seils in Richtung Boden wegen des Benutzergewichts. Beispiel: Die geringste Höhe des Ninja-Seils beträgt 72 Zoll (vom Boden bis zu den ausgestreckten Fingerspitzen). Rechnen Sie 24 Zoll hinzu, und die erste Höhe des Seils, die Sie testen, sollte 86 Zoll vom Boden betragen.

2. Möglicherweise müssen Sie ein oder zwei Mal einrichten, um die gewünschte Höhe von 12 Zoll für den Ninja über dem Boden zu bekommen.

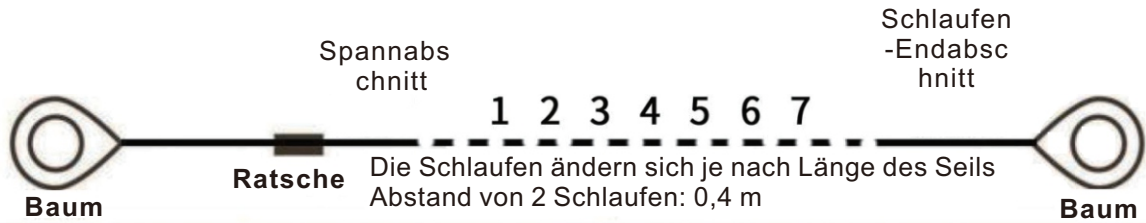
Schritt 2:

Wickeln Sie die Baumschützer um den Baumstamm.

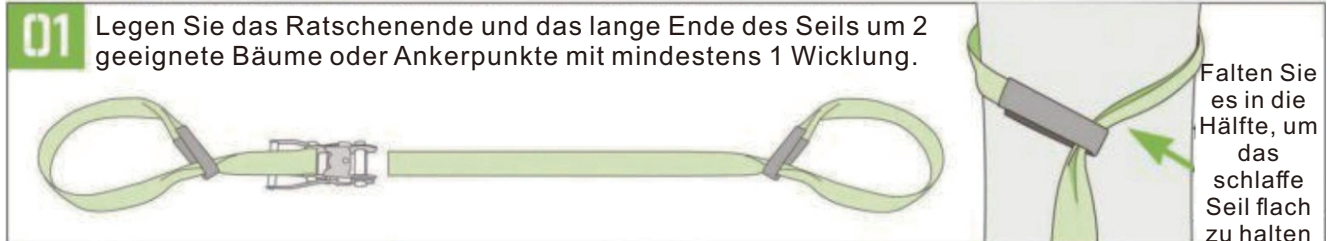


WARNUNG! Nur für den Hausgebrauch. Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Unter der direkten Aufsicht eines Erwachsenen zu verwenden. Lange Schnur, Strangulationsgefahr! Sturzgefahr!

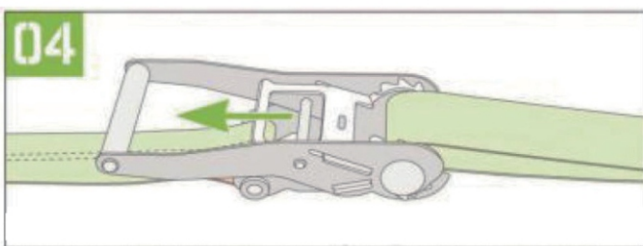
MONTAGEANANWEISUNGEN



Das Seil einstellen



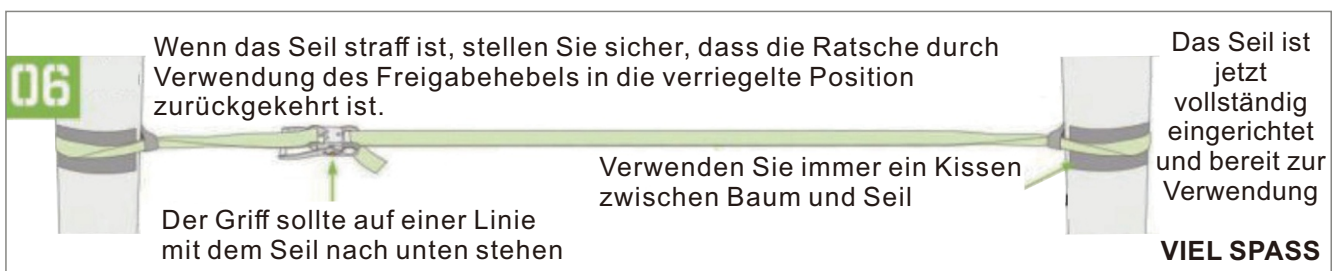
Fügen Sie die Karabiner in die Schlaufen ein, bevor Sie das schlaife Seil festziehen!



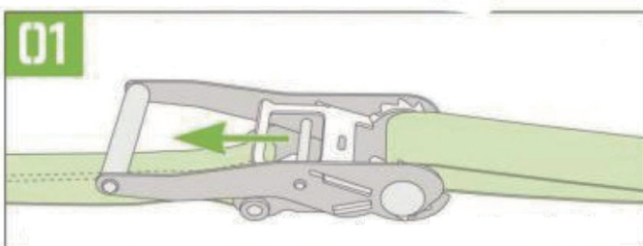
Drehen Sie die Ratsche um und entriegeln Sie sie durch Herausziehen des Freigabehebels



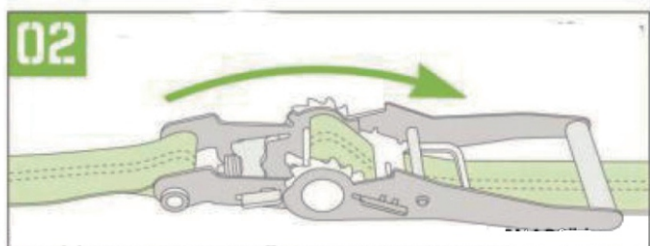
Überfüllen Sie die Ratsche nicht - ziehen Sie das Seil fest, wie Sie es wünschen



Geben Sie das Seil frei



Entriegeln Sie die Ratsche, indem Sie den Freigabehebel fest herausziehen



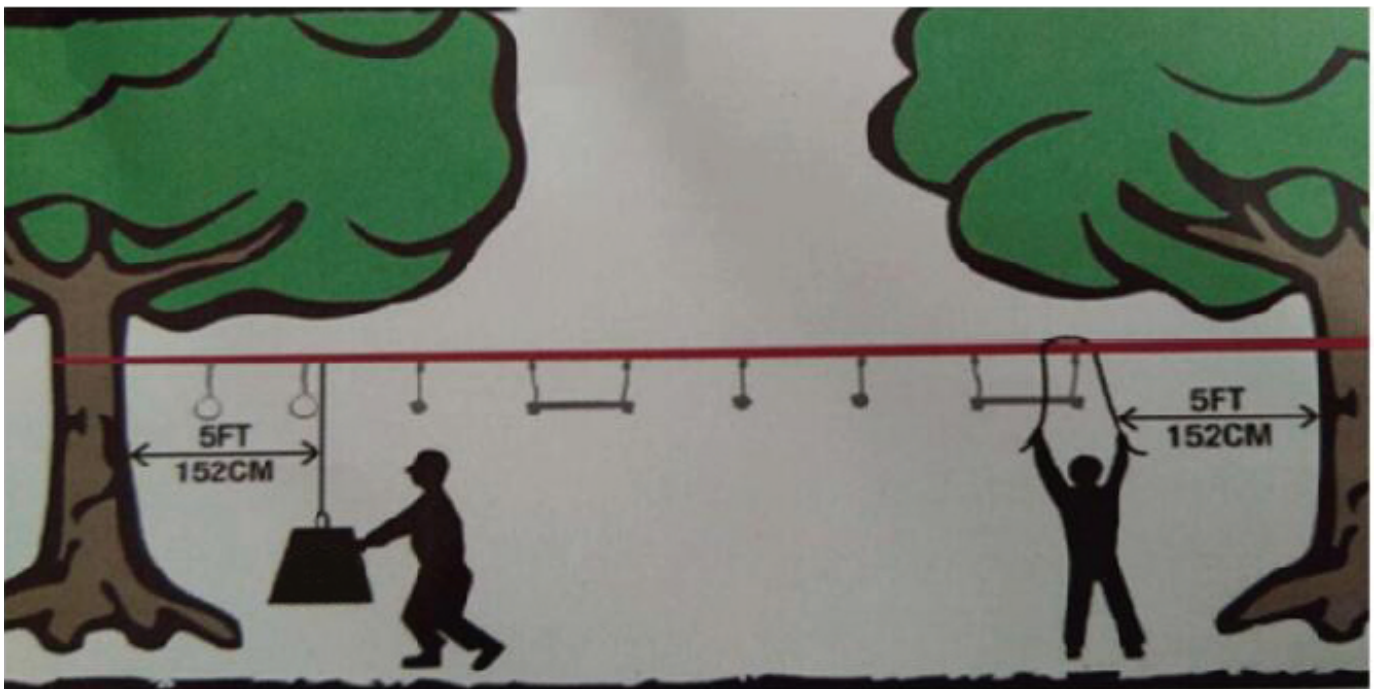
Schieben Sie die Ratsche komplett zurück, bis das Seil „LOSSCHNAPPT“

Bemerkung: Obligatorischer Belastungstest

1. Stellen Sie sicher, dass alle Ihre Verbindungen fest sind.
2. Führen Sie einen obligatorischen Belastungstest an Ihrem Seil durch. Verwenden Sie entweder eine 440 Pfund (200 kg) schwere Last oder eine Person und lassen Sie sie das Ninja-Seil testen, indem Sie das Gewicht 5 Fuß (152 cm) von jedem Ende aufhängen.
3. Halten Sie den Parcours frei

Zuschauer sollten einen Sicherheitsabstand von 10 Fuß (3,1 m) zum Seil einhalten, um zu einen Stoß zu verhindern, wenn eine Person vom Seil herunterspringt. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie das Ninja-Seil aus gesundheitlichen Gründen benutzen können. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie es versuchen.

WARNUNG: Mögliche Verletzungen oder Tod - Denken Sie daran, dass ein Ninja-Seil ein potenzielles Gefahrengerät ist und zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen kann. Die Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen wird empfohlen.



Verwenden Sie Ihren Ninja Seil Trainingsparcours mit Hindernissen.

Der Parcours ist ein Konditionstraining: Sie werden sich erst mit der Zeit verbessern. Erwarten Sie nicht, dass Sie den Parcours bei den ersten paar Versuchen beenden können.

1. Stellen Sie eine stabile, Stufenleiter auf, damit die Benutzer das erste Hindernis auf dem Seil erreichen können, um ihren Parcours zu beginnen.
2. Für die ersten paar Male können Sie möglicherweise die Höhe des Seils einstellen, so dass die Benutzer auf den „Zehenspitzen“ stehen können und einen Teil ihres Gewichts aus den Griffen der Hindernisse nehmen. Auf diese Weise können sie ein gewisses Erfolgserlebnis bekommen und ihre Muskeln haben Zeit, sich zu entwickeln.
3. Bewegen Sie dann mit der Zeit die Höhe des Seils (und der Hindernisse) nach oben, bis die Benutzer tatsächlich über dem Boden schweben.
4. Sobald die Benutzer eine bestimmte Reihenfolge der Hindernisse gemeistert haben, sollten Sie sie austauschen! Versuchen Sie auch, sie in größeren Abständen aufzuhängen. Denken Sie daran, dass Sie bis zu 9 Hindernisse in den Parcours hinzufügen können.
5. Seien Sie geduldig und haben Sie Spaß mit Ihrem Ninja-Seil-Parcours.

ADVERTENCIA

Adecuado para los niños de 3 a 6 años; Peso máximo: 50 kg/persona

1. Peso máximo soportado: 200 kg (440LBS)
2. ADULTO: Se requiere supervisión o pueden producirse lesiones graves e incluso la muerte.

Siempre hay que tener extrema precaución cuando se utiliza el kit de línea Ninja. Asegúrese de realizar la prueba de esfuerzo de carga OBLIGATORIA antes de usar la línea.

3. ADULTO: Se requiere montaje.

Este producto debe ser desembalado y montado por un adulto, incluyendo la selección del sitio y del árbol, así como la instalación segura y adecuada.

4. Riesgo de árbol poco saludable

No instale ni utilice un árbol que no esté sano, enfermo o dañado. Puede causar lesiones graves o la muerte.

5. No fije sus obstáculos en ningún otro lugar de la línea.

Guía de instalación

Paso 1: Determine la altura de su recorrido.

1. La altura de la línea debe establecerse de manera que los pies del usuario más bajo (altura) del kit de línea ninja estén a sólo 31 cm (12 pulgadas) máximo del suelo mientras cuelgan del obstáculo más bajo de la línea ninja.

Como altura inicial para establecer la línea, haga que el usuario de menor altura se extienda por encima de su cabeza lo más alto que pueda. Mida esa altura (desde el suelo hasta las puntas de sus manos extendidas) y luego agregue 62 cm (24 pulgadas) adicionales que son 31 cm para el espacio libre más 31 cm para la línea ninja que se hunde hacia el suelo con el peso del usuario. Por ejemplo, si la altura más baja es de 72 pulgadas (desde el suelo hasta las puntas de los dedos extendidos), agregue 62 cm y la altura de su primera línea para probar debe ser de 86 pulgadas del suelo.

2. Esto puede requerir uno o dos ajustes para obtener el espacio libre deseado de 31 cm sobre el suelo.

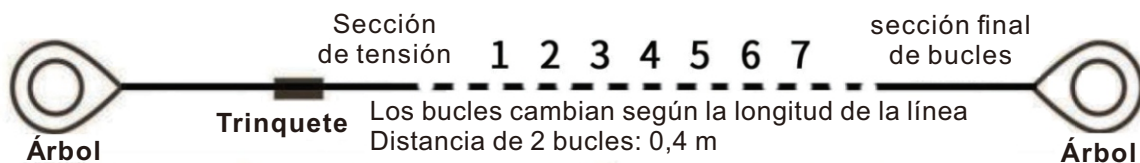
Paso 2:

Envuelva los protectores alrededor del tronco del árbol.



¡**ADVERTENCIA!** Sólo para uso doméstico. No apto para niños menores de 3 años. Para ser utilizado bajo la supervisión directa de un adulto. Cable largo, ¡peligro de estrangulamiento! ¡Riesgo de caída!

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN



ESTABLECER LA LÍNEA

01 Amarre el extremo del trinquete y la línea larga alrededor de 2 árboles adecuados o puntos de anclaje de 1 circunferencia como mínimo.

Doblar por la mitad o mantener el slackline plano

02

Alimente la línea a través del perno en el trinquete. Mantenga la línea recta.

03 Tira de toda la cuerda floja, hasta que esté tensa

¡Inserte los mosquetones en los bucles antes de apretar el slackline!

04

Gire el trinquete y desbloquee tirando de la palanca de liberación.

05 Tire del mango hacia arriba y hacia abajo para apretar el slackline

No llene demasiado el trinquete; apriete la línea según sus preferencias

06

Cuando las líneas estén apretadas, asegúrese de que el trinquete vuelva a las posiciones bloqueadas usando la palanca de liberación.

El mango debe estar nivelado con la línea hacia abajo

Siempre use relleno entre el árbol y la línea

El slackline ahora está completamente configurado y listo para usar.

LIBERAR LA LÍNEA

01

Desbloquee el trinquete tirando de la palanca de liberación con firmeza

02

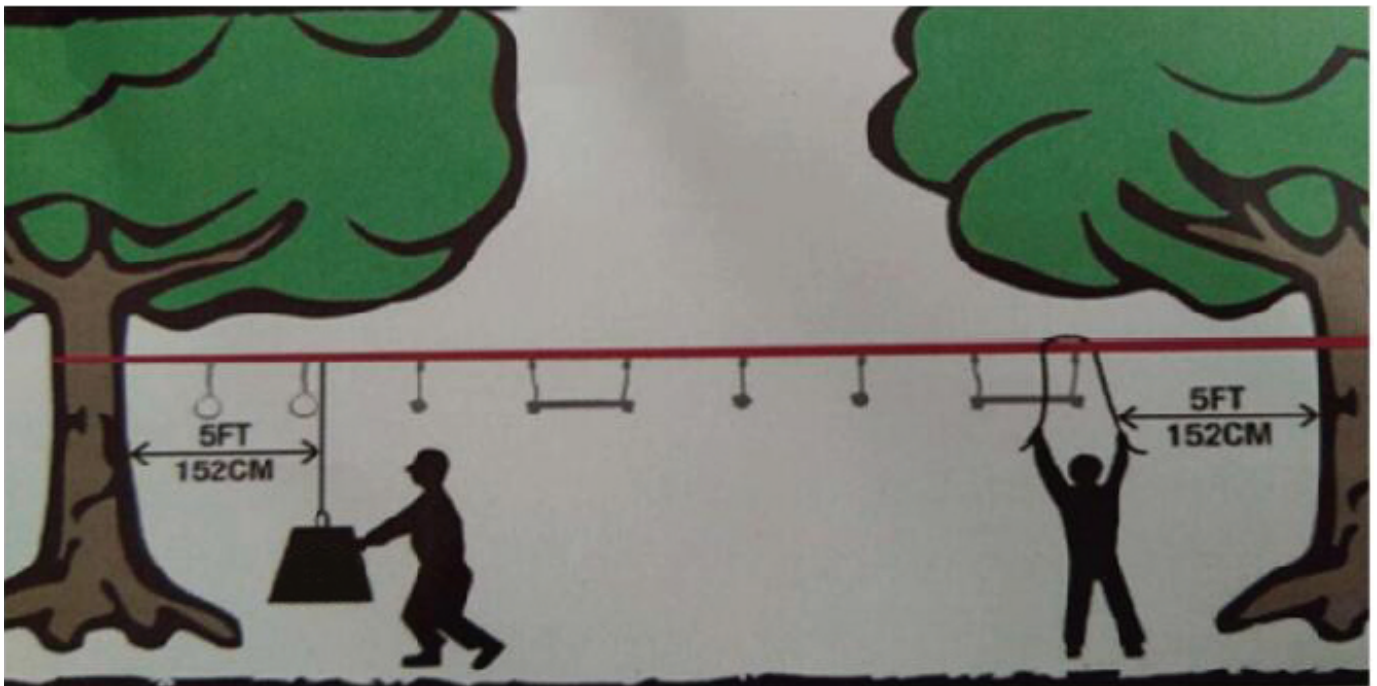
Empuje firmemente el trinquete hacia atrás hasta que la línea "SNAPS" se suelte

Importante: prueba de esfuerzo de carga obligatoria

1. Asegúrese de que todas sus conexiones estén apretadas.
2. Realice una prueba de carga obligatoria en su línea. Con una carga de 200 kg (440 LBS) o una persona, pídale que prueben la línea ninja suspendiendo el peso a 152 cm (5 pies) de cada extremo.
3. Mantén el rumbo despejado

Los transeúntes deben mantener una distancia segura de la línea de 3,1 m (10 pies) para evitar impactos de personas que saltan desde la línea. Si no está seguro acerca de su salud para la línea ninja, por favor, consulte con su médico antes de intentarlo.

ADVERTENCIA: Posible lesión o muerte: recuerde que una línea ninja puede ser un equipo potencialmente peligroso y puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Se recomienda la supervisión de un adulto.



Usando el circuito de obstáculos de Ninja Line

Este circuito es como un curso de acondicionamiento: solo mejorará con el tiempo. No espere poder completarlo las primeras veces que lo pruebe.

1. Disponer de una escalera de tijera estable para que los usuarios alcancen el primer obstáculo de la línea para iniciar su recorrido.
2. Durante las primeras veces, es posible que desee establecer la altura de la línea, de modo que los usuarios puedan estar "de puntillas" quitando algo de su peso de los obstáculos. De esta manera, pueden tener una sensación de logro, y dar tiempo a sus músculos para que se desarrollen.
3. Luego, aumente gradualmente la altura de la línea (y del obstáculo) con el tiempo, hasta que los usuarios estén realmente suspendidos sobre el suelo.
4. Una vez que los usuarios hayan dominado un cierto orden de obstáculos, ¡cámbielos! Intente separarlos más también. Recuerde, puede agregar hasta 9 obstáculos en el recorrido.
5. Sea paciente y disfrute de su circuito de línea ninja.

ATENÇÃO

Adequado para crianças de 3-6 anos; Peso máximo: 50kg/pessoa

1. Limite de peso: 200kg.
2. É necessária a supervisão de um ADULTO ou pode, ocorrer lesões ou ferimentos graves.

É sempre necessário extremo cuidado ao utilizar o kit da corda Ninja. Certifique-se de realizar o teste de carga OBRIGATÓRIO antes de utilizar.

3. ADULTA: Montagem necessária somente por adultos.

Este produto deve ser desembalado e montado por um adulto, incluindo a seleção do local e da árvore, assim como a instalação segura e adequada.

4. Risco de árvores não saudáveis.

Não fixar ou utilizar uma árvore que não seja saudável, doente ou danificada. Pode causar ferimentos graves ou morte.

5. Não coloque seus obstáculos em nenhum outro lugar que não seja a corda.

Guia de Instalação

Passo 1: Determine a altura do percurso.

1. A altura da corda deve ser definida para que os pés do usuário do kit de corda ninja mais baixo (altura) estejam a apenas 31cm no máximo do chão, enquanto eles ficam pendurados no obstáculo mais baixo da corda ninja.

Como altura inicial para definir sua corda, faça com que o usuário mais baixo (altura) alcance acima de sua cabeça o mais alto que puder. Meça essa altura (do chão até as pontas das mãos estendidas) e, em seguida, adicione 62cm adicionais, que são 31cm para folga mais 31cm para a corda caindo em direção ao chão com o peso do usuário. Por exemplo, a sua altura mais baixa é de 1,8m (do chão até às pontas dos seus dedos estendidos), adicione 62cm, e a sua primeira altura de linha a testar deve ser de 2,4m do chão.

2. Isso pode levar um ou dois ajustes para obter os 31cm de folga desejados para o usuário acima do solo.

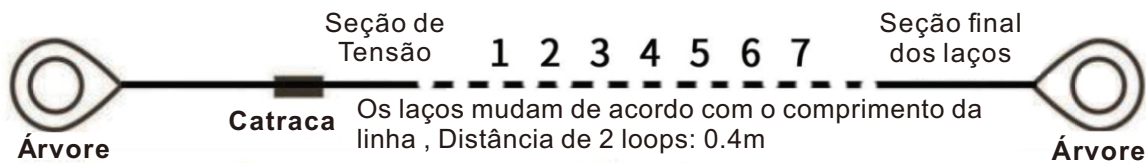
Passo 2:

Enrole os protetores de árvore ao redor do tronco da árvore.

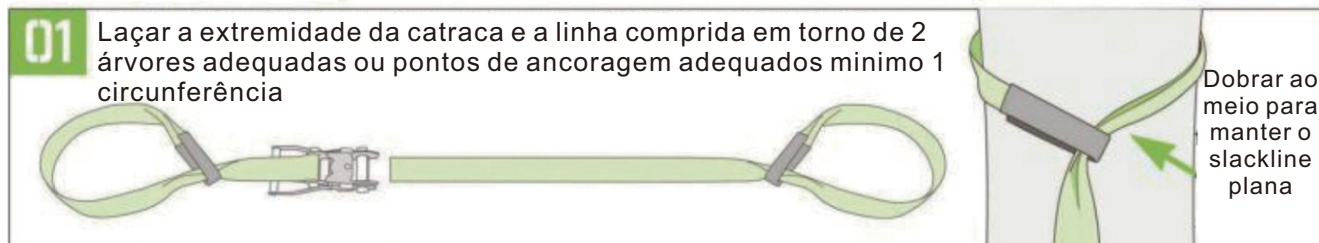


ADVERTÊNCIA! Apenas para uso doméstico. Não adequado para crianças com menos de 3 anos. Deve ser utilizado sob a supervisão direta de um adulto. Cordão longo, risco de estrangulamento! Risco de queda!

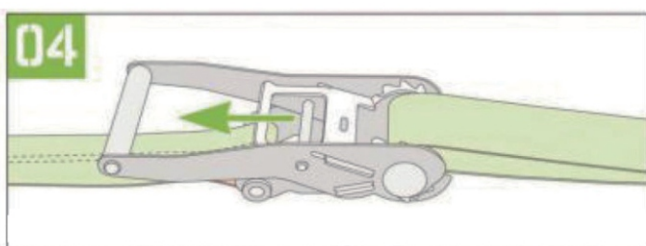
INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÕES



CONFIGURAR A CORDA ELÁSTICA



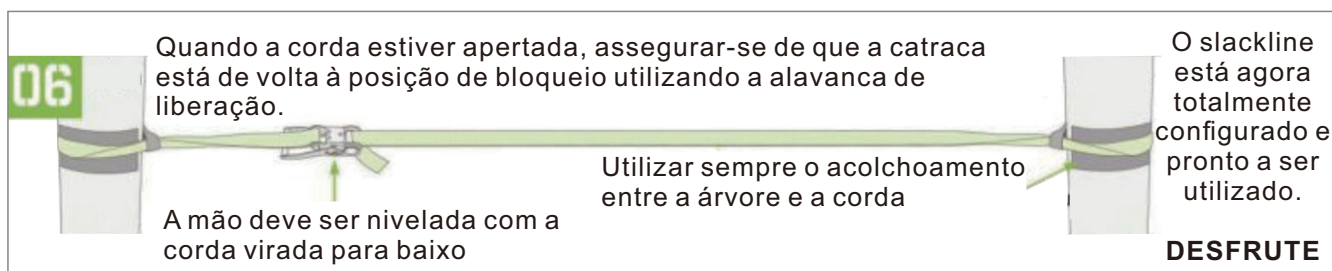
Insira os mosquetões nos laços antes de apertar a corda!



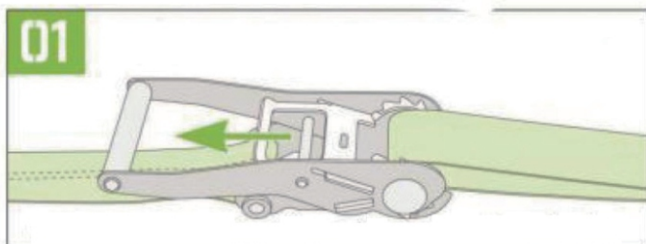
Virar o mosquetão e desbloquear puxando a alavanca de desbloqueio



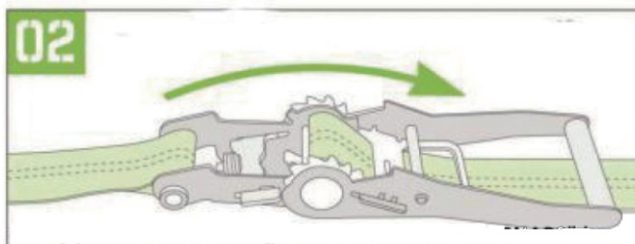
Não exagere no aperto da catraca para se adequar à sua preferência



SOLTAR A CORDA ELÁSTICA



Desbloquear a catraca, puxando firmemente a alavanca de liberação



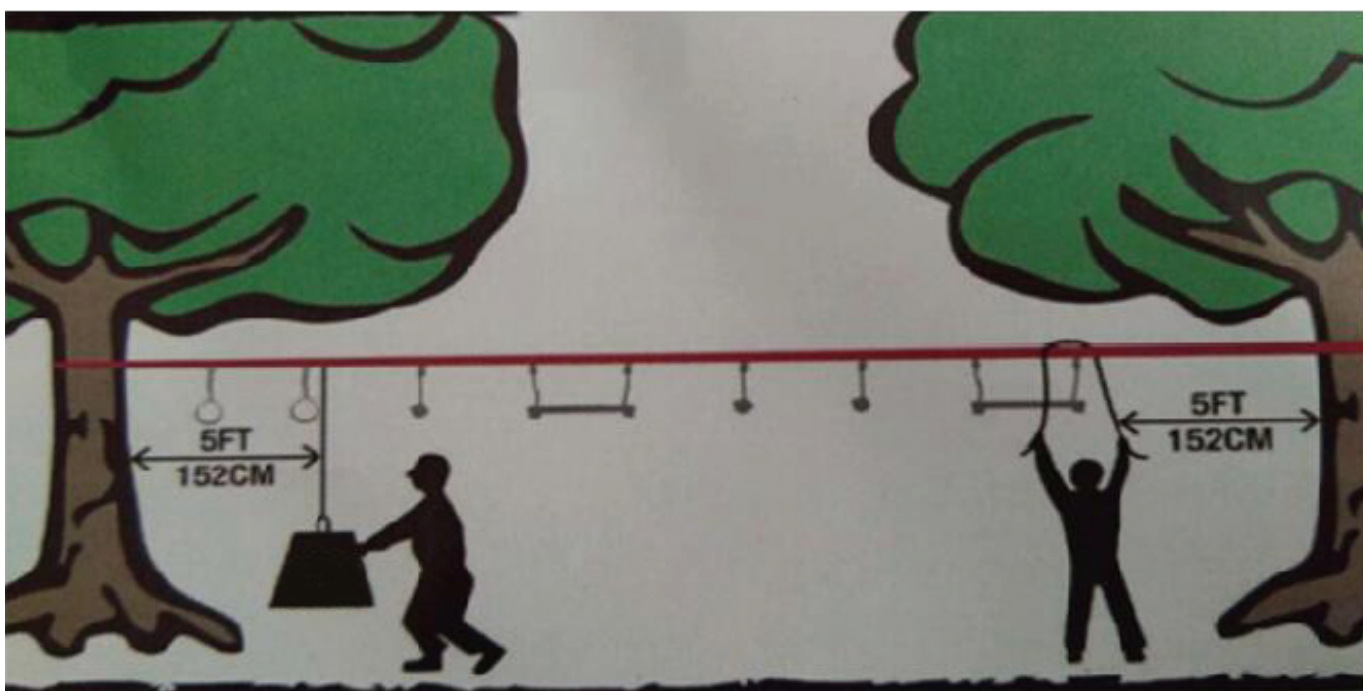
Empurrar firmemente a catraca de volta até a corda "ESTALAR" e se soltar

Observação: Teste de esforço de carga obrigatório

1. Assegure-se de que todas as suas ligações são apertadas.
2. Faça um teste de carga obrigatório na sua linha. Usando uma carga de 200kg ou pessoa, faça-os testar a linha ninja suspendendo o peso 152cm de cada extremidade.
3. Mantenha o seu percurso livre

Os observadores devem manter uma distância segura da linha de 3,1m para evitar impactos por parte da pessoa que salta da linha. Se não tiver a certeza sobre o seu estado de saúde para brincar sobre a linha ninja. Por favor consulte o seu médico antes de tentar.

ATENÇÃO: Possibilidade de ferimento ou morte - Lembre-se que a linha ninja pode ser um equipamento potencialmente perigoso e pode causar ferimentos graves ou mesmo a morte. A supervisão de adultos é recomendada.



Usando o sua Corda Ninja com Obstáculos.

O percurso é um percurso de aperfeiçoamento: só irá melhorar com o tempo. Não espere poder completá-lo nas primeiras vezes que experimentar.

1. Tenha uma escada estável, de degrau para os utilizadores atingirem o primeiro obstáculo da corda a fim de iniciarem o seu percurso.
2. Para as primeiras vezes, pode querer definir a altura da corda, para que os utilizadores possam estar "de pontapés", tirando parte do seu peso dos obstáculos, e assim obter alguma sensação de realização, e dar aos seus músculos tempo para se desenvolverem.
3. Em seguida, aumentar gradualmente a altura da corda (e do obstáculo) ao longo do tempo, até que os utilizadores estejam de facto suspensos acima do solo.
4. Quando os utilizadores tiverem dominado uma certa ordem de obstáculos, alterá-los! Tente espaçá-los também, e lembre-se, pode somar até 9 obstáculos no percurso.
5. Seja paciente e desfrute do seu percurso de obstáculos.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETES DE

BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma d vida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto s o os seguintes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENY 

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H  S 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEUR:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

