

**IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E
LEggerlo ATTENTAMENTE.**

A x12**B** x 2**C** x12**D** x 2**E** x 2**F** x 2**G** x 1**H** x 1**I** x 1**J** x 1**K** x 1**L** x 2

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! This toy is intended for outdoor use.

WARNING

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. The line height should be set so that the user's feet are no more than 12 inches (31 centimeters) from the ground when hanging from the lowest ninja obstacle.

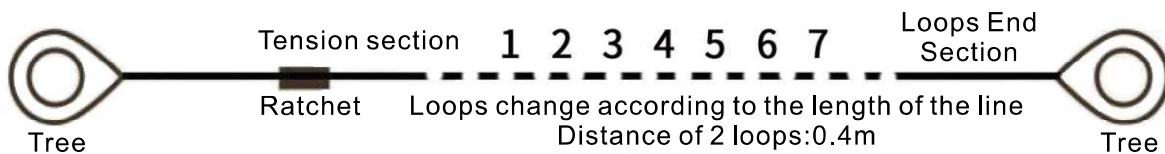
As a starting height to set your line at, have the lowest (height) user reach out above their head as high as they can. Measure that height (from the ground to the tips of their outstretched hands) and then add an additional 24 inches (62cm) which is 12 inches for clearance plus 12 inches for the ninja 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.

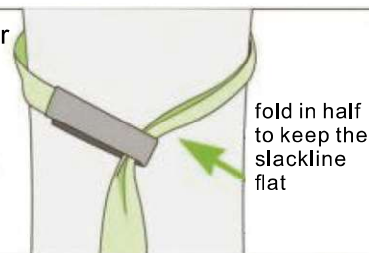
INSTALLATION INSTRUCTIONS



SET THE LINE

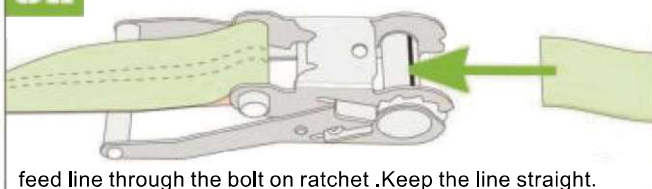
01

noose the ratchet end and long line around 2 suitable trees or anchor points min 1 circumference.



fold in half to keep the slackline flat

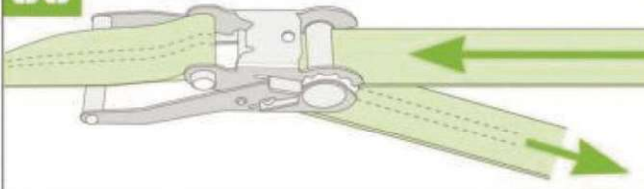
02



feed line through the bolt on ratchet .Keep the line straight.

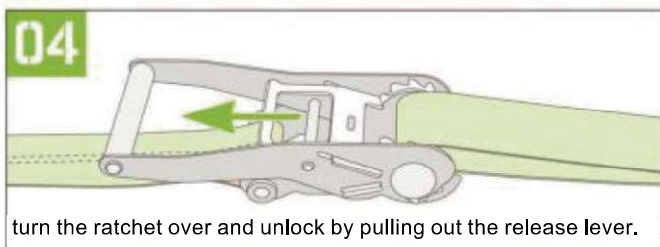
03

pull through all the slack, until the line is tight.



Insert the carabiners into the loops before tightening the slackline!

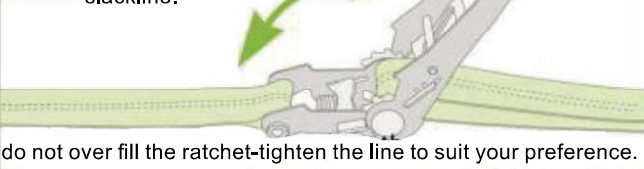
04



turn the ratchet over and unlock by pulling out the release lever.

05

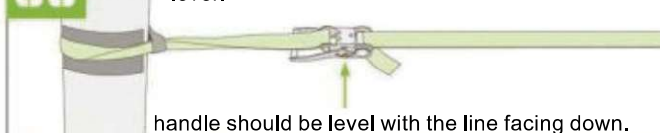
pull the handle up and down to tighten up the slackline.



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

06

when the line is tight ensure the ratchet is back into the locked position using the release lever.



handle should be level with the line facing down.

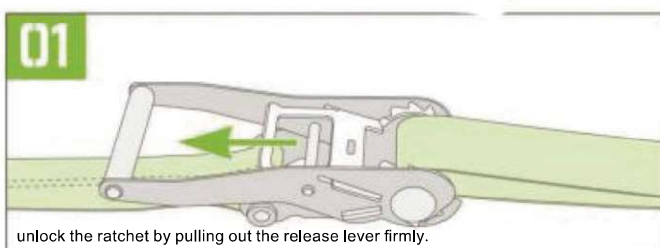
always use padding between the tree and line.

the slackline is now fully set-up and ready to use

ENJOY

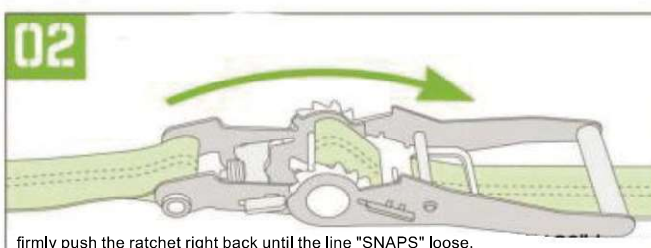
RELEASE THE LINE

01



unlock the ratchet by pulling out the release lever firmly.

02



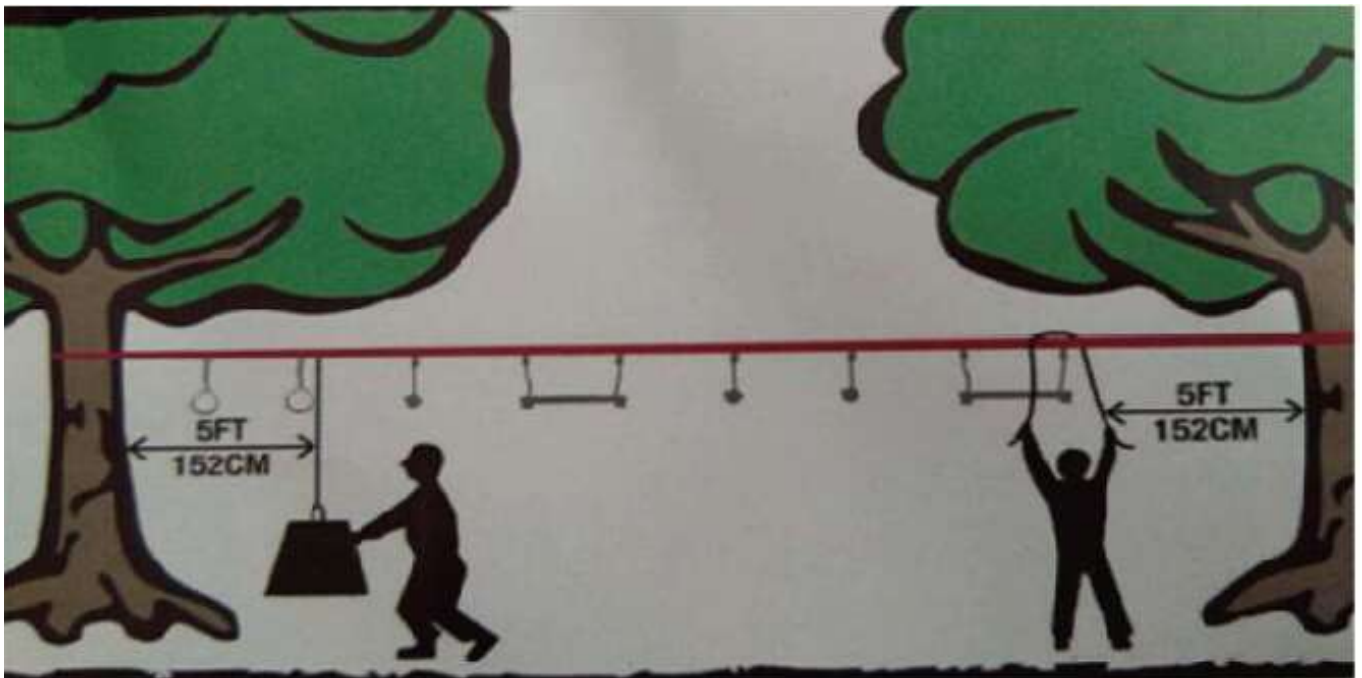
firmly push the ratchet right back until the line "SNAPS" loose.

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 recommended.



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.

ACHTUNG! Nur für den Hausgebrauch. Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Nur unter direkter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Lange Schnur, Strangulationsgefahr! Sturzgefahr!
Dieses Spielzeug ist nur für die Verwendung im Freien bestimmt.

WARNUNG

1. Gewichtsgrenze: 200kg (440lbs)
2. Die Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen ist erforderlich oder es kann zu schweren Verletzungen und zum Tod führen.
Bitte gehen Sie bei der Verwendung des Ninja-Leinen-Kits stets mit äußerster Vorsicht vor. Bitte führen Sie vor der Verwendung der Leine unbedingt den vorgeschriebenen Belastungstest durch.
3. Die Montage durch einen Erwachsenen ist erforderlich.
Dieses Produkt sollte von einem Erwachsenen ausgepackt und zusammengebaut werden, einschließlich der Standort- und Baumauswahl sowie der sicheren und ordnungsgemäßen Installation.
4. Gefahr durch unsichere Bäume
Befestigen oder verwenden Sie keinen Baum, der nicht geeignet, krank oder beschädigt ist. Die Verwendung eines solchen Baumes kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.
5. Bringen Sie Ihre Hindernisse nicht an einer anderen Stelle der Linie an.

Montageanleitung

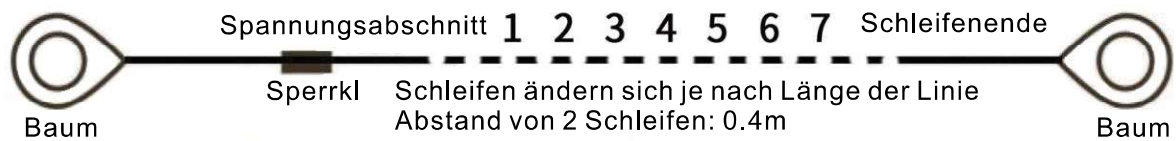
Schritt 1: Bestimmen Sie Ihre Kurshöhe.

1. Die Seilhöhe sollte so eingestellt werden, dass die Füße des Benutzers nicht mehr als 12 Zoll (31 Zentimeter) vom Boden entfernt sind, wenn er am niedrigsten Ninja-Hindernis hängt.
Als Starthöhe für die Einstellung Ihrer Leine sollten Sie den kleinsten Benutzer so hoch wie möglich über seinen Kopf hinausreichen lassen. Messen Sie diese Höhe (vom Boden bis zu den Spitzen ihrer ausgestreckten Hände) und fügen Sie dann weitere 24 Zoll (62 cm) hinzu, d.h. 12 Zoll für den Freiraum plus 12 Zoll für die Ninja-Leine, die mit dem Gewicht des Benutzers zum Boden durchhängt. Zum Beispiel beträgt Ihre niedrigste Höhe der Ninja-Leine 72 Zoll (vom Boden bis zu den ausgestreckten Fingerspitzen), fügen Sie 24 Zoll hinzu, und Ihre erste zu testende Leinenhöhe sollte 86 Zoll vom Boden betragen.
2. Dies kann eine oder zwei Anpassungen erfordern, um den gewünschten Abstand von 12 Zoll für den Ninja über dem Boden zu erreichen.

Schritt 2:

Wickeln Sie die Baumschützer um den Baumstamm.

MONTAGEANLEITUNG



Montage des Seils

01 Mindestens einmal das Ratschenende und die lange Leine um 2 geeignete Bäume oder Ankerpunkte schlingen.

Bitte falten Sie das Seil zur Hälfte zusammen, damit es flach bleibt.

02

Zuleitung durch den Bolzen an der Sperrklinke. Halten Sie das Seil gerade.

03 Ziehen Sie das ganze Seil durch, bis es straff ist.

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

04

Die Sperrklinke umdrehen und durch Herausziehen des Entriegelungshebels entriegeln

05 Bitte ziehen Sie den Griff nach oben und unten, um das Seil zu spannen

Spannen Sie die Sperrklinke nicht zu stark an - ziehen Sie die Leine nach Ihren Wünschen an.

06 Wenn die Leine gespannt ist, stellen Sie bitte sicher, dass die Sperrklinke mit dem Auslösehebel wieder in die verriegelte Position gebracht wird.

Bitte beachten Sie, dass der Griff auf gleicher Höhe mit dem Seil nach unten liegen sollte.

Bitte verwenden Sie immer eine Polsterung zwischen dem Baum und dem Seil

Das Seil ist jetzt vollständig eingerichtet und einsatzbereit

Viel Spaß!

DIE LINIE LÖSEN

01

Entriegeln Sie die Sperrklinke, indem Sie den Entriegelungshebel fest herausziehen

02

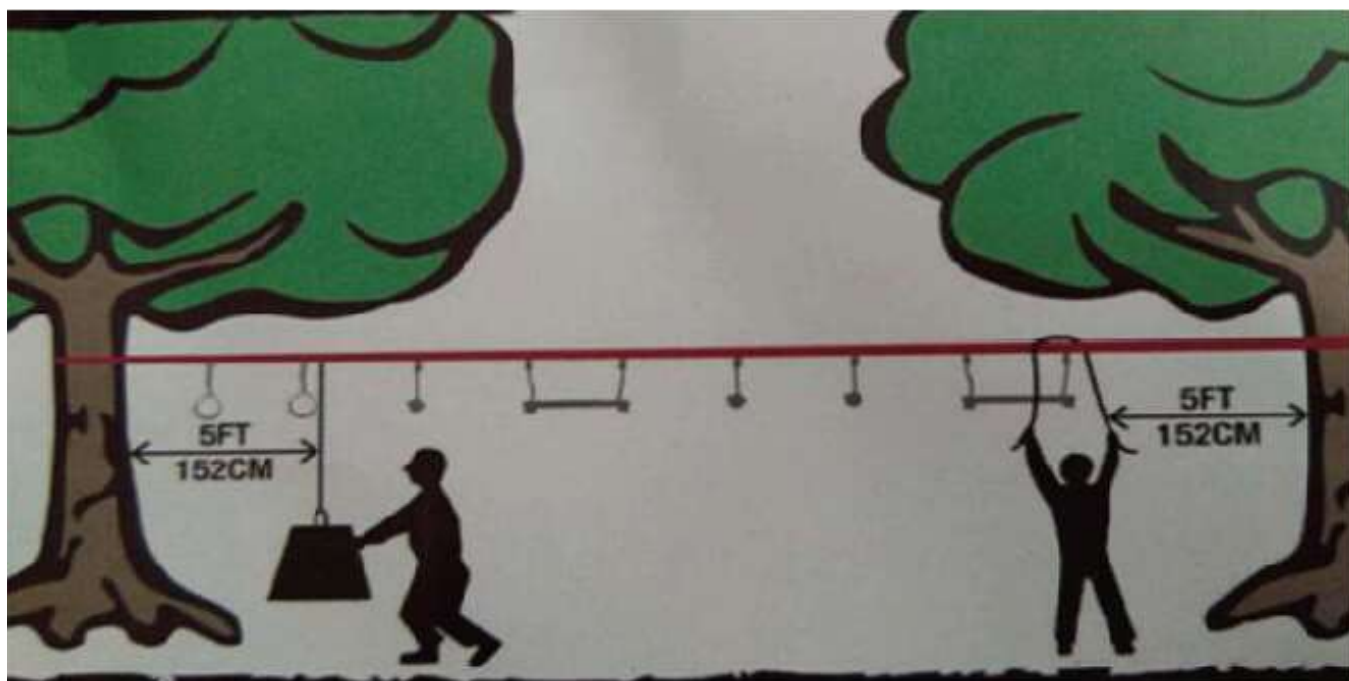
Drücken Sie die Sperrklinke fest nach hinten, bis die Leine locker sitzt.

Bemerkung: Obligatorische Belastungsprüfung

1. Bitte stellen Sie sicher, dass alle relevanten Verbindungen fest angezogen sind.
2. Führen Sie einen obligatorischen Belastungstest an Ihrer Leitung durch. Lassen Sie entweder mit einer Last von 440 lbs (200 kg) oder einer Person die Ninja-Leine testen, indem Sie das Gewicht 152 cm (5 Fuß) an jedem Ende aufhängen.
3. Bitte halten Sie Ihren Hindernisparcours frei

Umstehende sollten einen Sicherheitsabstand von 3,1 m (10 ft) zur Linie einhalten, um Unfälle zu vermeiden, die durch Personen verursacht werden, die von der Linie herunterspringen. Wenn Sie sich über Ihren Gesundheitszustand unsicher sind, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

WARNUNG: Mögliche Verletzung oder Tod - Bitte denken Sie daran, dass dieses Produkt ein potenziell gefährliches Gerät sein kann und schwere Verletzungen oder sogar den Tod verursachen kann. Die Beaufsichtigung durch Erwachsene wird empfohlen.



Nutzung Ihres Ninja Line Trainingskurses mit Hindernissen

Dieser Kurs ist als Konditionskurs gedacht: Sie werden sich nur mit der Zeit verbessern. Bitte erwarten Sie nicht, dass Sie ihn bei den ersten paar Versuchen des Kurses abschließen können.

1. Bereiten Sie bitte eine geeignete Trittleiter vor, damit die Benutzer das erste Hindernis auf der Linie erreichen können, um ihren Kurs zu beginnen.
2. Für die ersten paar Male möchten Sie vielleicht die Höhe der Linie einstellen, so dass die Benutzer auf ihren "Tippy Toes" sein können und einen Teil ihres Gewichts von ihren Griffen auf den Hindernissen nehmen können. Auf diese Weise können sie ein gewisses Erfolgserlebnis bekommen und ihren Muskeln Zeit zur Entwicklung geben.
3. Dann heben Sie bitte nach und nach die Höhe der Leine (und auch des Hindernisses) an, bis die Körper der Benutzer tatsächlich vollständig über dem Boden schweben.
4. Wenn die Anwender eine bestimmte Reihenfolge von Hindernissen gemeistert haben, wechseln sie diese ! Sie können zum Beispiel versuchen, sie weiter voneinander zu entfernen. Bitte denken Sie daran: Sie können bis zu 9 Hindernisse auf dem Parcours hinzufügen.
5. Seien Sie geduldig und genießen Sie Ihren Ninja-Linienkurs.

AVERTISSEMENT! Uniquement pour un usage domestique. Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. À utiliser sous la surveillance directe d'un adulte. Long cordon, risque de strangulation ! Risque de chute !
Ce jouet est destiné à une utilisation extérieure.

AVERTISSEMENT

1. Limite de poids: 440LBS (200kg)
2. ADULTE : surveillance requise, faute de quoi des blessures graves et la mort 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 résistance de charge OBLIGATOIRE avant d'utiliser la ligne.
3. ADULTE : montage requis.
Ce produit doit être déballé et assemblé par un adulte, y compris le choix du site et de l'arbre ainsi que l'installation sûre et appropriée.
4. Danger pour la santé des arbres
N'attachez pas ou n'utilisez pas un arbre qui n'est pas en bonne santé, malade ou endommagé. Cela peut causer des blessures graves ou la mort.
5. N'attachez pas vos obstacles ailleurs sur la ligne.

Guide d'installation

Étape 1: Déterminez la hauteur de votre parcours.

1. La hauteur de la ligne doit être réglée de manière à ce que les pieds de l'utilisateur soient à au plus 12 pouces (31 centimètres) du sol lorsqu'il est suspendu au plus bas obstacle ninja.

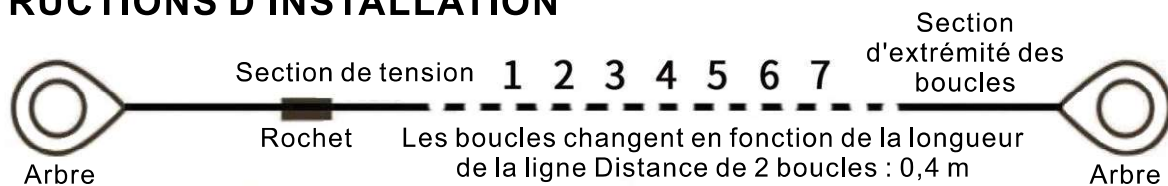
Comme hauteur de départ pour régler votre ligne, demandez à l'utilisateur le plus bas (hauteur) de tendre la main au-dessus de sa tête aussi haut que possible. Mesurez cette hauteur (du sol jusqu'au bout de leurs mains tendues), puis ajoutez 24 pouces supplémentaires (62 cm), soit 12 pouces pour le dégagement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

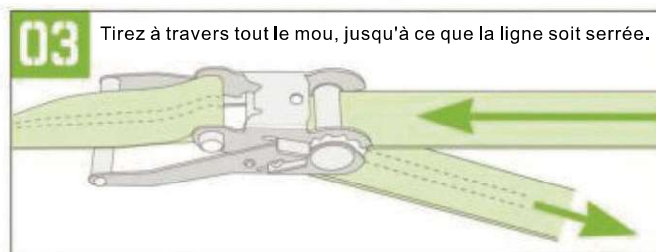
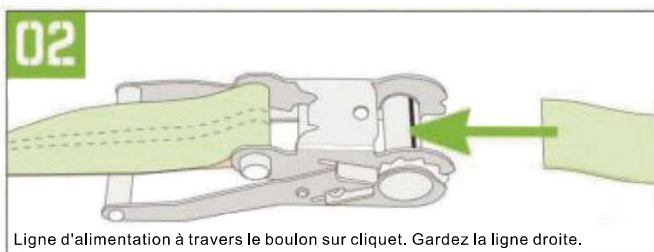
Étape 2:

Enroulez les protecteurs d'arbre autour du tronc de l'arbre.

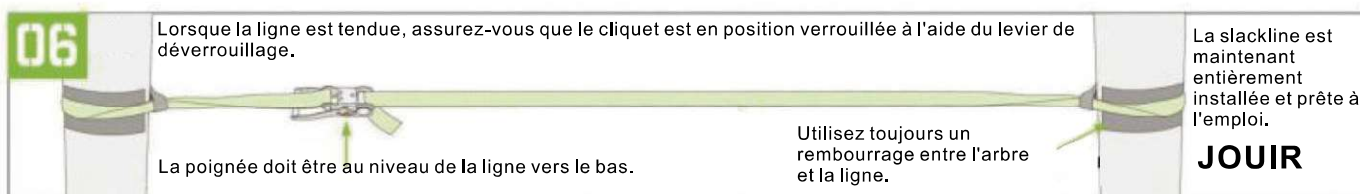
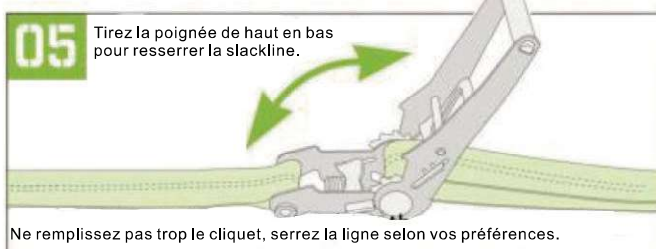
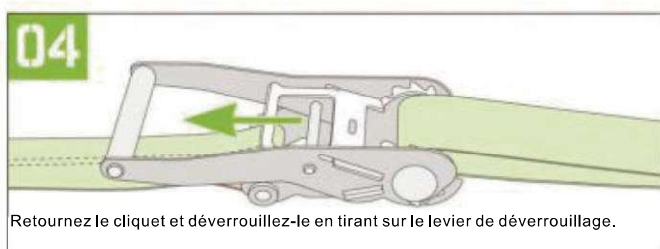
INSTRUCTIONS D'INSTALLATION



FIXEZ LA LIGNE



Insérez les mousquetons dans les boucles avant de resserrer la slackline !



RELÂCHEZ LA LIGNE

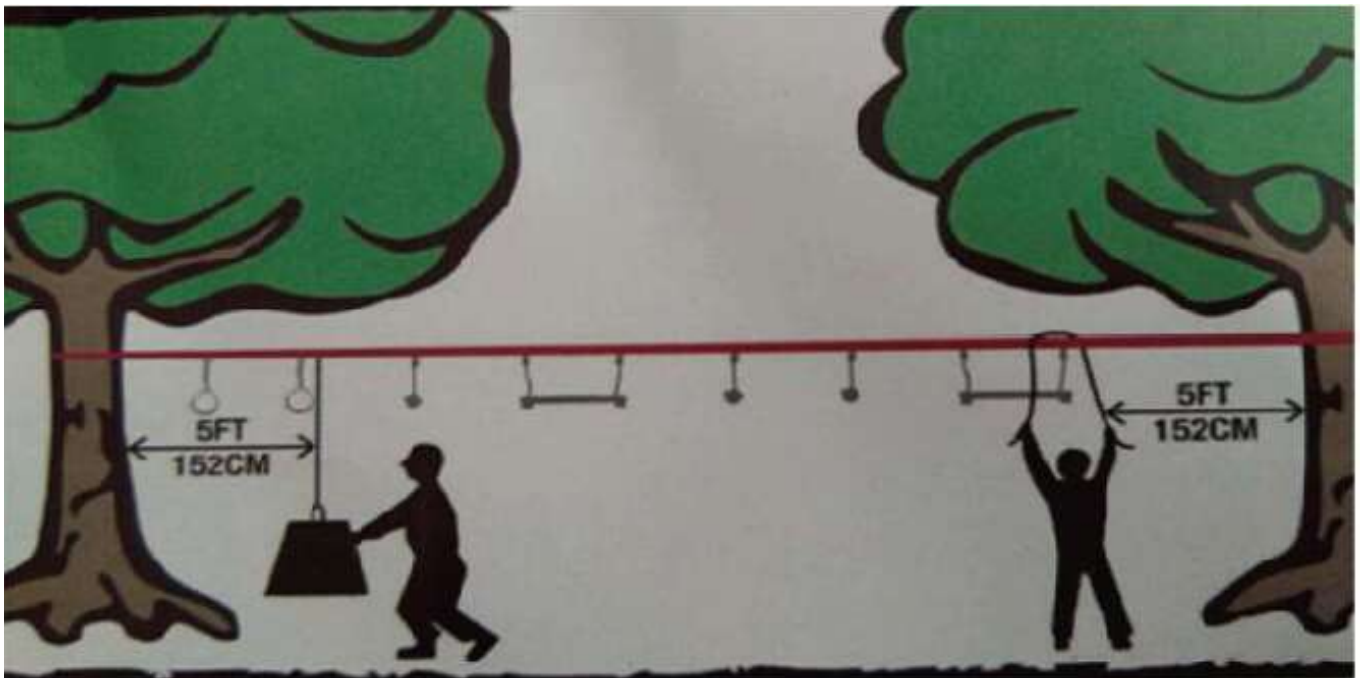


Remarque : Essai de résistance à la charge obligatoire

1. Assurez-vous que toutes vos connexions sont étroites.
2. Faites un test de charge obligatoire sur votre ligne. À l'aide d'une charge de 440 lb (200 kg) ou d'une personne, demandez-leur de tester la ligne ninja en suspendant le poids à 5 pieds (152 cm) de chaque extrémité.
3. Gardez votre cap clair

Les passants doivent maintenir une distance de sécurité de 10 pieds (3,1 m) de la ligne pour éviter les impacts par le saut de la personne. Si vous avez des doutes sur votre santé; veuillez consulter votre médecin avant d'essayer le produit.

AVERTISSEMENT: Risque de blessure ou de décès - N'oubliez pas qu'une ligne ninja peut être un équipement potentiellement dangereux et qu'elle peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. La surveillance d'un adulte est recommandée.



Utilisation de votre parcours d'entraînement Ninja Line avec des obstacles

Ce parcours est un cours de conditionnement : vous ne ferez que vous améliorer avec le temps. Il est normal de ne pas réussir du premier coup le parcours.

1. Disposez d'un escabeau stable pour que les utilisateurs puissent atteindre le premier obstacle sur la ligne afin de commencer leur parcours.
2. Pour les deux premières fois, vous voudrez peut-être régler la hauteur de la ligne, afin que les utilisateurs puissent être sur la pointe des pieds et soulager une partie de leur poids sur les obstacles pour débuter doucement.
3. Augmentez ensuite 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, il est possible de les changer ou de les espacer davantage. Vous pouvez ajouter jusqu'à 9 obstacles sur le parcours.
5. Soyez patient et profitez de votre parcours de ligne ninja.

¡ATENCIÓN! Solo para uso doméstico. No apto para niños menores de 3 años. Usar bajo la supervisión directa de un adulto. Cable largo, ¡riesgo de estrangulamiento! ¡Riesgo de caída! Este juguete está destinado para uso exterior.

ATENCIÓN

1. Límite de peso: 440LBS (200 kg)
2. ADULTO: se requiere supervisión o pueden ocurrir lesiones graves o la muerte. Siempre se debe tener extrema precaución al usar el kit Ninja line. Asegúrese de realizar la prueba de carga OBLIGATORIA antes de usar la línea.
3. ADULTO: se requiere ensamblaje. Este producto debe ser desembalado y ensamblado por un adulto, incluida la selección del sitio y del árbol, así como la instalación segura y correcta.
4. Peligro de árbol no saludable
No fije ni utilice un árbol que no esté saludable, enfermo o dañado. Podría causar lesiones graves o la muerte.
5. No fije sus obstáculos en ningún otro punto de la línea.

Guía de instalación

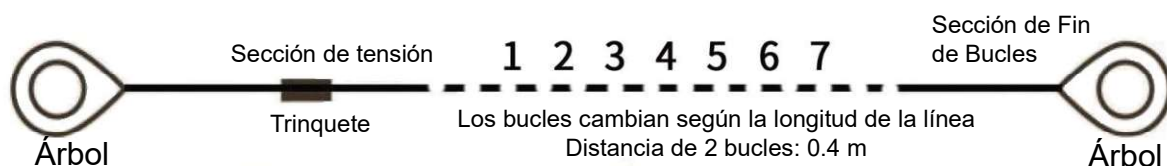
Paso 1: Determina la altura de tu recorrido.

1. La altura de la línea debe ajustarse para que los pies del usuario no estén a más de 12 pulgadas (31 centímetros) del suelo cuando cuelgue del obstáculo ninja más bajo. Como altura inicial para configurar tu línea, haz que el usuario más bajo (en estatura) estire la mano por encima de la cabeza lo más alto posible. Mide esa altura (desde el suelo hasta la punta de las manos extendidas) y luego añade 24 pulgadas adicionales, que corresponden a 12 pulgadas para el espacio libre más 12 pulgadas para la caída de la línea ninja hacia el suelo debido al peso del usuario. Por ejemplo, si la altura más baja del ninja es de 72 pulgadas (desde el suelo hasta la punta de los dedos extendidos), añade 24 pulgadas y la primera altura de la línea a probar debería ser de 86 pulgadas desde el suelo.
2. Puede que se necesite uno o dos ajustes para obtener los 12 pulgadas de espacio libre deseados para el ninja sobre el suelo.

Paso 2:

Envolver los protectores para árboles alrededor del tronco del árbol.

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN



CONFIGURAR LA LÍNEA

01

Anudar el extremo al trinquete y pasar la línea larga alrededor de 2 árboles o puntos de anclaje adecuados con un mínimo de 1 circunferencia.

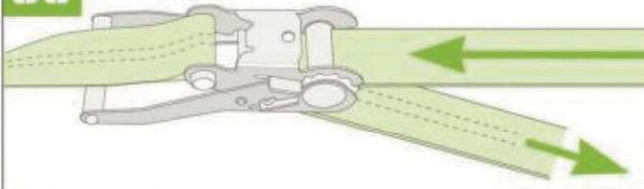


02



03

Tira de todo el juego hasta que la cuerda esté tensa.



¡Inserta los mosquetones en los anillos antes de tensar la slackline!

04



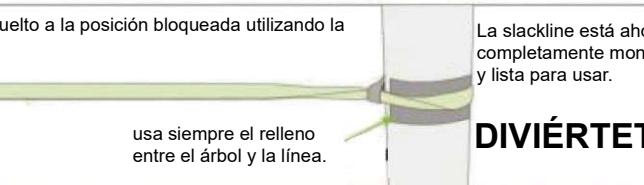
05

Tira de la manija hacia arriba y hacia abajo para tensar la slackline.



06

Cuando la línea esté tensa, asegúrese de que el trinquete haya vuelto a la posición bloqueada utilizando la palanca de liberación.



La slackline está ahora completamente montada y lista para usar.

DIVIÉRTETE

SOLTAR LA LÍNEA

01



02

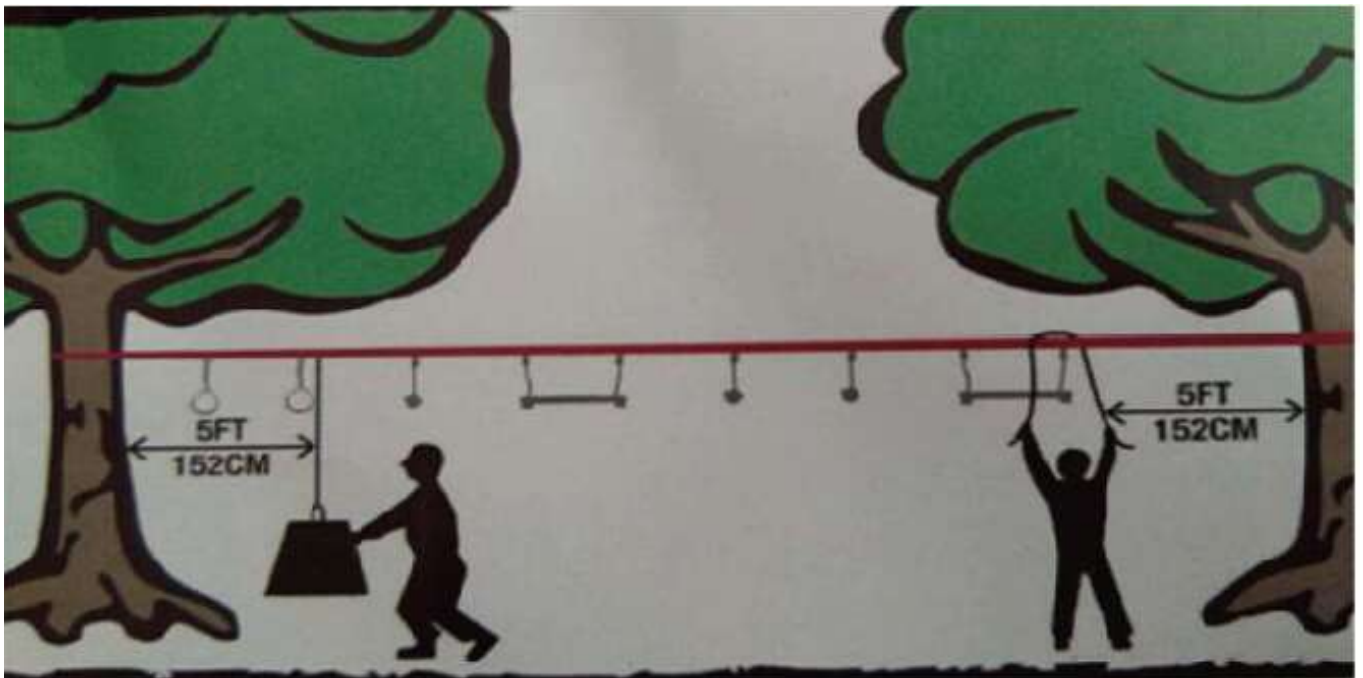


Nota: Prueba de carga obligatoria

1. Asegúrate de que todas tus conexiones estén bien apretadas.
2. Realiza una prueba de carga obligatoria en tu línea. Usando una carga de 440 LBS (200 kg) o una persona, haz que se pruebe la línea ninja suspendiendo el peso a 5 pies de cada extremo.
3. Mantén tu recorrido libre

Los espectadores deben mantener una distancia de seguridad de la línea para evitar impactos de personas que saltan desde la línea. Si no estás seguro de tu estado de salud para la línea ninja, consulta a tu médico antes de intentarlo.

AVISO: Posibles lesiones o muerte - Recuerda que una ninja line puede ser un equipo potencialmente peligroso y puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Se recomienda la supervisión de un adulto.



Uso de tu recorrido de entrenamiento Ninja Line con obstáculos

El curso es un curso de acondicionamiento: mejorarás solo con el tiempo. No esperes poder completarlo las primeras veces que intentes el curso.

1. Dispones de una escalera estable para permitir a los usuarios alcanzar el primer obstáculo en la línea y así comenzar su recorrido.
2. Las primeras veces, podrías querer ajustar la altura de la línea, de modo que los usuarios puedan estar de "puntillas" aliviando parte del peso de las presas en los obstáculos. De esta manera pueden obtener una sensación de éxito y dar tiempo a que sus músculos se desarrollen.
3. Luego, eleva gradualmente la altura de la línea (y de los obstáculos) con el tiempo, hasta que los usuarios estén efectivamente suspendidos sobre el suelo.
4. Una vez que los usuarios hayan dominado un cierto orden de obstáculos, ¡cámbienlos! También prueben a separarlos más. Recuerden, pueden añadir hasta 9 obstáculos en el recorrido.
5. Sean pacientes y disfruten de su recorrido ninja.

ATTENZIONE! Solo per uso domestico. Non adatto a bambini sotto i 3 anni. Da utilizzare sotto la diretta supervisione di un adulto. Cavo lungo, rischio di strangolamento! Rischio di caduta! Questo giocattolo è destinato solo per uso esterno.

ATTENZIONE

1. Limite di peso: 440LBS (200 kg)

2. ADULTO: supervisione richiesta o possono verificarsi gravi lesioni o morte.

È sempre necessaria estrema cautela quando si utilizza il kit Ninja line. Assicurarsi di eseguire il test di carico OBBLIGATORIO prima di utilizzare la linea.

3. ADULTO: assemblaggio richiesto.

Questo prodotto deve essere disimballato e assemblato da un adulto, inclusa la selezione del sito e dell'albero, nonché l'installazione sicura e corretta.

4. Pericolo di albero non sano

Non fissare o utilizzare un albero che non sia sano, malato o danneggiato. Potrebbe causare gravi lesioni o la morte.

5. Non fissare i tuoi ostacoli in nessun altro punto della linea.

Guida all'installazione

Passo 1: Determina l'altezza del tuo percorso.

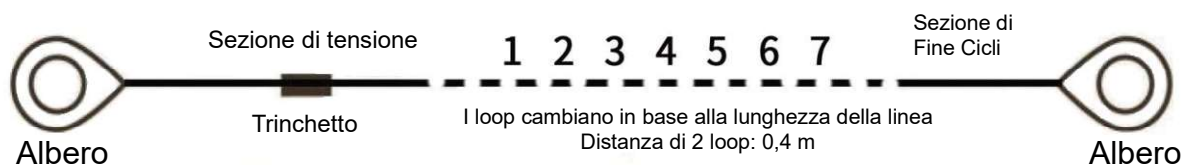
1. L'altezza della linea dovrebbe essere impostata in modo che i piedi dell'utente non siano a più di 12 pollici (31 centimetri) dal suolo quando si appendono all'ostacolo ninja più basso. Come altezza di partenza per impostare la tua linea, fai in modo che l'utente più basso (in altezza) tenda la mano sopra la testa il più in alto possibile. Misura quell'altezza (dal suolo alle punte delle mani tese) e poi aggiungi ulteriori 24 pollici, che corrispondono a 12 pollici per lo spazio libero più 12 pollici per il cedimento della linea ninja verso il suolo a causa del peso dell'utente. Per esempio, se l'altezza più bassa del ninja è di 72 pollici (dal suolo alle punte delle dita tese), aggiungi 24 pollici e la prima altezza della linea da testare dovrebbe essere di 86 pollici dal suolo.

2. Potrebbero essere necessari uno o due aggiustamenti per ottenere i 12 pollici di spazio libero desiderati per il ninja sopra il suolo.

Passo 2:

Avvolgere i protettori per alberi intorno al tronco dell'albero.

ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE



IMPOSTARE LA LINEA

01

annodare l'estremità a cricchetto e la linea lunga intorno a 2 alberi o punti di ancoraggio adatti con un minimo di 1 circonferenza.



piegare a metà per mantenere la slackline piatta

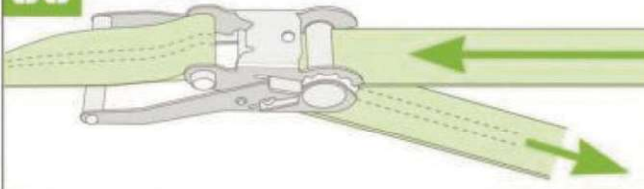
02



Passa la linea attraverso il bullone del cricchetto. Mantieni la linea dritta.

03

Tira tutto il gioco finché la corda non è tesa.



Inserire i moschettoni negli anelli prima di tendere la slackline!

04



Capovolgere il cricchetto e sbloccare tirando la leva di rilascio.

05

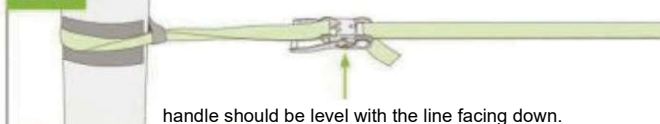
Tira la maniglia su e giù per tendere la slackline.



non riempire eccessivamente, serra la linea con la cricchetta secondo la tua preferenza

06

quando la linea è tesa assicurarsi che il cricchetto sia tornato in posizione bloccata utilizzando la leva di rilascio.



handle should be level with the line facing down.

usa sempre il padding tra l'albero e la linea.

La slackline è ora completamente montata e pronta all'uso.

DIVERTITI

RILASCIARE LA LINEA

01



sbloccare il cricchetto tirando con decisione la leva di rilascio.

02



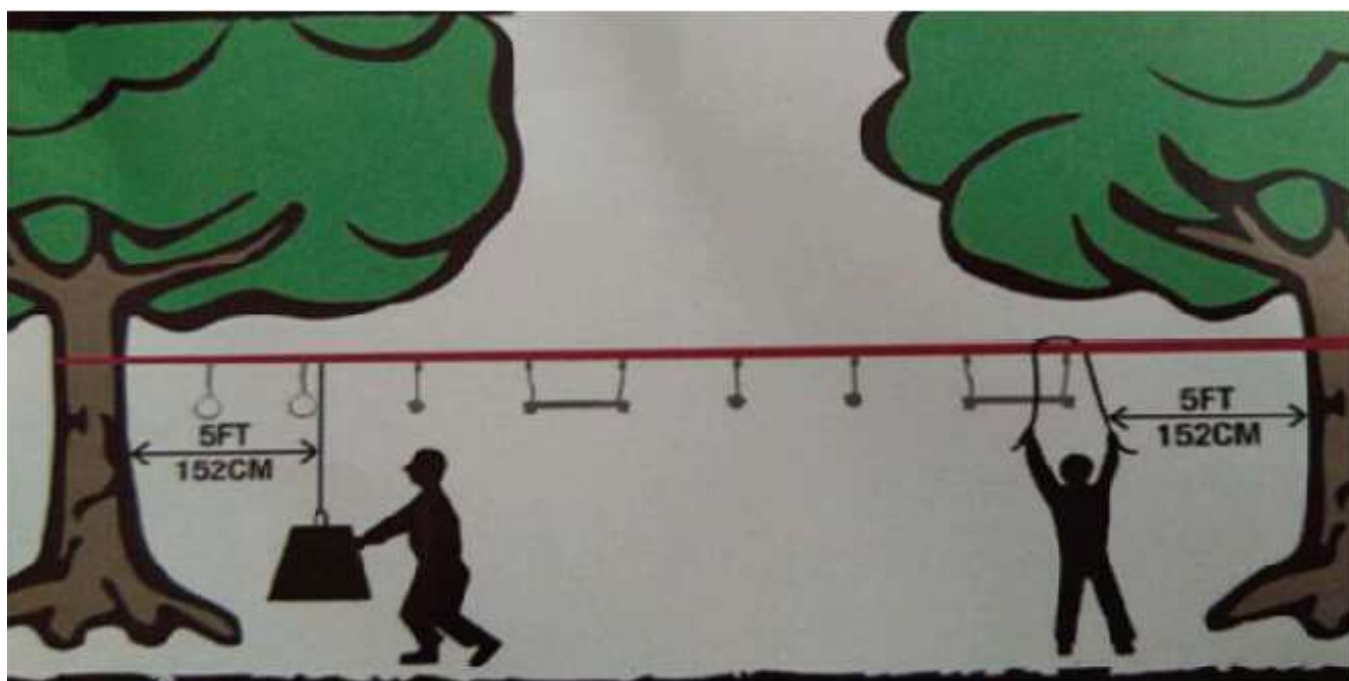
spingi saldamente il cricchetto indietro fino a quando la linea non "SCATTA" allentata.

Nota: Test di carico obbligatorio

1. Assicurati che tutte le tue connessioni siano ben strette.
2. Esegui un test di carico obbligatorio sulla tua linea. Utilizzando un carico di 440 LBS (200 kg) o una persona, fai testare la ninja line sospendendo il peso a 5 piedi da ciascuna estremità.
3. Mantieni il tuo percorso libero

Gli astanti devono mantenere una distanza di sicurezza dalla linea per evitare impatti da persone che saltano giù dalla linea. Se non sei sicuro della tua salute per la ninja line, consulta il tuo medico prima di provare.

AVVISO: Possibili lesioni o morte - Ricorda che una ninja line può essere un'attrezzatura potenzialmente pericolosa e può causare gravi lesioni o addirittura la morte. Si raccomanda la supervisione di un adulto.



Utilizzo del tuo percorso di allenamento Ninja Line con ostacoli

Il corso è un corso di condizionamento: migliorerai solo con il tempo. Non aspettarti di riuscire a completarlo le prime volte che provi il corso.

1. Disponi di una scala stabile per permettere agli utenti di raggiungere il primo ostacolo sulla linea e iniziare così il loro percorso.
2. Per le prime volte, potresti voler regolare l'altezza della linea, in modo che gli utenti possano stare sulle "punte dei piedi" alleggerendo parte del peso dalle prese sugli ostacoli. In questo modo possono ottenere una sensazione di successo e dare tempo ai loro muscoli di svilupparsi.
3. Poi alza gradualmente l'altezza della linea (e degli ostacoli) nel tempo, fino a quando gli utenti saranno effettivamente sospesi sopra il terreno.
4. Una volta che gli utenti hanno padroneggiato un certo ordine di ostacoli, cambiateli! Provate anche a distanziarli di più. Ricordate, potete aggiungere fino a 9 ostacoli nel percorso.
5. Siate pazienti e godetevi il vostro percorso ninja.

UK

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
Made in 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/Fabricant/REP:

MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

DE

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

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

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/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA



FR

**DONNEZ
OU
RECYCLEZ**



ASSOCIATION



LIVRAISON



DÉCHÈTERIE

Adresses sur quefairedemesdechets.fr

Aosom