

JUMP ROPE

vivid.
by GYMSTICK™

EN Jump rope is definitely a classic tool for fun and effective training. Vivid jump rope is just over 2 meters long and can be easily adjusted for just the right length. The handles are made of extra comfortable anti-slip material, and the rope spins extremely smoothly on ball bearings.

FI Hyppynaru on ehdottomasti yksi parhaista apuvälineistä hauskaan ja tehokkaaseen harjoitteluun. Vivid hyppynaru on hieman yli 2 metriä pitkä ja se voidaan helposti säätää itselle sopivaan pituuteen. Kahvat on valmistettu miellyttävästä ja pitävästä materiaalista, ja naru pyörii sulavasti kuulalaakereiden ansiosta.

SE Hopprep är definitivt ett av de bästa träningsverktygen för rolig och effektiv träning. Vivid hopprep är drygt 2 meter långt och kan enkelt justeras för precis rätt längd. Handtagen är gjorda av extra bekvämt halkskyddsmaterial och repet snurrar extremt smidigt på kullager.



SAFETY INSTRUCTIONS • TURVALLISUUSOHJEET • FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

EN Before beginning training with the product consult a physician or a licensed health care professional. If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training. Use the product only as a training or fitness tool. The product is not a toy. Do NOT allow children to play with this product. It is important to check that the product is in good shape on a regular basis. Make sure that the surface on which you intend to use the product is flat. Do not use on slippery surfaces. Store indoors in a dry place and away from the sunlight.

FI Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun tällä kuntoiluvälineellä. Jos sinua pyörryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi. Käytä tuotetta ainoastaan kuntoiluvälineenä. Tuote ei ole lelu. ÄLÄ anna lasten leikkiä tuotteella. On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa. Varmista, että käytät tuotetta vain tasaisella alustalla. Älä käytä tuotetta liukkaalla alustalla. Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta.

SE Innan du börjar träna med produkten bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal. Om du under användning känner dig svimfärdig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen. Produkten bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap. Produkten är inte en leksak. Låt INTE barn leka med produkten. Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick. Försäkra att den tänkta användningsytan för produkten är jämn. Använd inte produkten på hala ytor. Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus.

DISCLAIMER • TIEDOKSIANTO • ANSVARBEFRIELSE

EN The manufacturer and its associates and partners have no liability, obligation or responsibility to any persons or entity for any loss, damages or adverse consequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.

FI Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumista tai vahingoista.

SE Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.



EN **Basic jump** is the most important jump rope exercise that everyone should learn. Jumping happens with both feet at the same time. If you are a beginner, we recommend learning the basic jump before moving on to other jump rope exercises.

FI **Tasajalkahyppy** on hyppynaruharjoittelun tärkein perushyppy, jonka jokaisen tulisi harjoitella. Hyppy tapahtuu molemmilla jaloilla yhtä aikaa. Jos olet aloittelija, suosittelemme harjoittelemaan ensin tasajalkahyppyn, ennen muihin hyppyliikkeisiin siirtymistä.

SE **Jämfota hopp** är den viktigaste hopprepövningen som alla bör lära sig. Hoppningen sker med båda fötterna samtidigt. Om du är nybörjare rekommenderar vi att du lär dig det jämfota hopp innan du går vidare till andra hopprepövningar.



EN **Alternatin foot jump** is one of the most used jumping forms on a jump rope because of its effectiveness. Alternating feet each jump is like stepping, allowing for fast and high-intensity training.

FI **Vaihtojalkahyppy** on yksi suosituimmista hyppytavoista hyppynarulla, johtuen sen tehokkuudesta. Jalkojen vuorottelu joka hyppyllä on kuin astumista, mahdollistaen nopeatempoisen harjoittelun.

SE **Hopp med varierande fötter** är en av de mest använda hoppformerna på ett hopprep på grund av dess effektivitet. Växlande fötter varje hopp är som att gå, vilket möjliggör snabb och högintensiv träning.



EN **High knee jumps** can be done with both feet or during alternating foot jump. Bringing your knees high when jumping will increase the intensity of training, resulting in higher heart rate and fat burning.

FI **Korkea polvi hyppy** voidaan toteuttaa sekä molemmilla jaloilla hypätessä, sekä vaihtojalkahyppyn aikana. Polvien tuominen korkealla nostaa harjoittelun intensiteettiä, ja täten sykettä ja rasvanpolttoa.

SE **Höga knähopp** kan göras med båda fötterna eller under alternerande golvhopp. Att höja knäna vid hoppning kommer att öka träningsintensiteten, vilket resulterar i högre puls och fettförbränning.



EN **Crossover jump** is more of an advanced move, that may take a little more time to master. Crossing over your arms while spinning the rope will target the upper body muscles even more effectively.

FI **Ristihyppy** on kehittyneempi hyppytapa, jonka oppiminen saattaa viedä hiukan enemmän aikaa. Käsien tuominen ristiin ja auki narua pyörittäessä tehostaa entistä enemmän ylävartalon lihasten aktivoimista.

SE **Crossover -hopp** är mer ett avancerat drag, som kan ta lite mer tid att bemästra. Att korsa över dina armar medan du snurrar repet kommer att rikta överkroppsmuskulerna ännu mer effektivt.

STRETCHING • VENYTTELY • STRETCHING

EN Make sure you stretch at the end of each session. Your muscles will be warm and your stretching will be most effective at this time. Stretching will help alleviate muscle soreness.

Quad stretch: Grab the front of your ankle and gently pull your heel toward your buttocks. Keep this position for 15 seconds. Repeat on other leg. You should feel a good stretch in the front of your thighs.

Calf stretch: Place one heel on the floor and step away with the other foot. Widen your stance if you need a deeper stretch. Hold for 15 seconds and repeat on other leg.

FI Varmista, että venyttelet jokaisen harjoituskerran jälkeen. Lihaksesi ovat lämpiminä, ja venyttely on tällöin tehokasta. Venyttely auttaa ehkäisemään lihaskipua.

Reisivenytys: Ota ote nilkkasi edestä ja kevyesti vedä kantaasi kohti pakaroita. Pidä venytys 15 sekuntia. Toista toiselle jalalle. Sinun tulisi tuntea mukava venytys reiden etuosassa.

Pohjevenytys: Aseta toinen kanta lattiaan ja astu taakse toisella jalalla. Mikäli haluat tehokkaamman venytyksen, laajenna asentoa. Pidä 15 sekuntia ja tee sama toisella jalalla.

SE Avluta gärna varje träningspass med stretching. Då är musklarna redan uppvärmda och stretching är effektivt. Regelbunden stretching hjälper att förebygga muskelspänningar.

Stående lårstretch: Ta tag i fotleden på ena benet och för hälen mot rumpen. Håll positionen i 15 sekunder. Upprepa med det andra benet. Stretchingen borde kännas på framsidan av låret.

Vadstretch: Kliv ett stort steg bakåt med den ena foten. Håll hälen på den bakre foten i golvet med rak knäled. För en även starkare stretching, för benet ännu längre bakåt och fäll överkroppen lite framåt. Håll positionen i 15 sekunder