

**HOI** BY  
**KETTLER**

EQ1049-500

# Welcome to Kettler

You'll soon be experiencing the joy of movement with a carefully crafted tool thoughtfully designed to fit into the heart of your home.

Whether you've got goals in mind or just want to have fun along the way, we're here to move you.

**DE** Erlebe schon bald die Freude an der Bewegung mit einem sorgfältig gefertigten Trainingsgerät, das sich in das Herz deines Zuhauses einfügt. Egal ob du bestimmte Ziele vor Augen hast oder einfach nur Spaß haben willst, wir sind hier um dich zu bewegen.

**FR** Découvrez bientôt les joies de l'exercice avec un appareil d'entraînement soigneusement conçu qui s'intégrera parfaitement au cœur de votre maison. Que vous ayez des objectifs spécifiques en tête ou que vous souhaitiez simplement vous amuser, nous sommes là pour vous faire bouger.

Now let's get started.



## EN General Safety Warnings

This product was tested in accordance with European standards. Children must be closely supervised around this product, as their natural instinct to play may result in its use for something other than the intended purpose. This product is not for use by children under 14 years of age. Children must be closely supervised when using this product, and their individual mental and physical fitness as well as their temperament should be taken into account. Ensure children have been properly instructed in how to use the product safely when performing the different exercises. This product is not a toy. Always ensure that the product is positioned on a flat, non-slip surface to ensure your safety when in use. Make sure there is at least a 1.0 metre safety zone around the product when in use. Always keep the device out of reach of children and pets. NEVER leave children unattended in the same room with the device. The device should only be used by one person at a time. STOP exercising IMMEDIATELY if you experience dizziness, nausea, chest pain or other unusual symptoms.

### **CONSULT A DOCTOR IMMEDIATELY.**

Perform the exercises on a free, level surface. DO NOT use the device near water or outdoors. Keep hands away from moving parts. Always wear appropriate athletic wear when exercising. DO NOT wear a bathrobe or other loose clothing that could get caught in the device. We recommend wearing athletic shoes while using the device. Do not use the device for anything other than its intended purpose as described in this manual. BEFORE use, ensure that all connections are tight and the device is not damaged in any way. People with disabilities should only use the device under the supervision of a specialist or a doctor. Always perform a general warm-up activity, such as stretching, before using the device. Never use the device if it is not fully functional.

**Warning: Before beginning any exercise programme, you should consult a physician. This is especially important if you have any pre-existing conditions. The manufacturer is not liable for any personal injury or property damage suffered or incurred by using this device.**

## Maintenance instructions

To maintain the high-quality standard of this product, you must regularly check to ensure all screw connections and moving parts are properly and securely fastened. Damaged parts must be replaced immediately. The device may not be used by anyone during repairs.

## Care instructions

The nutwood handles have a natural wax finish. They can be re-treated with linseed oil or another similar oil at any time. Aggressive cleaning agents can damage the surface and should not be used. Wood is naturally antibacterial.

The coating protects the jump rope cable from abrasion. Nevertheless, we recommend using it on a smooth or soft surface.

## General notice

By using this device, the user accepts full responsibility for possible risks. Neither manufacturer nor dealer assume any responsibility or liability for any injury that may result from the improper use of this device. Perform only the exercises described in this manual.



**NOT SUITABLE FOR THERAPEUTIC APPLICATIONS!**

## DE Achtung

Dieses Produkt wurde in Übereinstimmung mit Europäischen Standards getestet. Eltern sollten sich ihrer Verantwortung im Hinblick auf den natürlichen Spieltrieb ihrer Kinder bewusst sein. Dies kann dazu führen, dass das Produkt für andere als ursprünglich beabsichtigte Zwecke verwendet wird. Dieses Produkt darf nicht von Kindern unter 14 Jahren benutzt werden. Wenn den Kindern die Benutzung des Produktes erlaubt wurde, sollten die geistige und körperliche Verfassung sowie das Temperament der Kinder berücksichtigt werden. Achten Sie darauf, dass die Kinder ordnungsgemäß in die Benutzung des Produktes und in die kontrollierte Ausführung der verschiedenen Übungen eingewiesen wurden. Heben Sie insbesondere hervor, dass das Produkt kein Spielzeug ist. Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Produkt mindestens 1,0 Meter Freiraum befinden. Halten Sie Kinder und Haustiere stets von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät. Das Gerät sollte immer nur von einer Person benutzt werden. Wenn sich beim Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder sonstige anormale Symptome einstellen, ist das Training sofort zu UNTERBRECHEN. **SOFORT EINEN ARZT AUFsuchen.** Führen Sie die Übungen auf einem freien, ebenen Untergrund aus. Verwenden Sie das Gerät NICHT in Wassernähe oder im Außenbereich. Hände von den beweglichen Teilen fernhalten. Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleidung. Tragen Sie KEINEN Bademantel oder Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann. Während der Benutzung des Gerätes wird das Tragen von Sportschuhen empfohlen. Benutzen Sie das Gerät, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, nur für seine bestimmungsgemäße Verwendung. Stellen Sie vor dem Start der Übungen sicher, dass alle Verbindungen fest sind und das Gerät keinerlei Beschädigungen aufweist. Behinderte sollten das Gerät nur im Beisein einer Fachkraft oder eines Arztes benutzen. Machen Sie Dehnübungen, um sich vor der Benutzung des Gerätes zum Training ordnungsgemäß aufzuwärmen. Bedienen Sie das Gerät nie, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert.

**Warnhinweis: Suchen Sie vor dem Beginn des Trainingsprogramms Ihren Arzt auf. Dies ist besonders wichtig für Personen mit bereits vorhandenen gesundheitlichen Problemen. Der Verkäufer haftet nicht für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung des Produktes erlitten wurden oder entstanden sind.**

## Wartungshinweise

Der hohe Qualitätsstandard dieses Produktes wird nur aufrechterhalten, wenn Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und beweglichen Teile auf die sachgemäße Befestigung hin überprüfen. Beschädigte Teile müssen umgehend ausgetauscht werden. Während der Reparaturzeit darf das Produkt von niemandem verwendet werden.

## Pflegehinweise

Die Nussholz-Griffe sind mit Naturöl veredelt und können jederzeit mit Leinöl oder ähnlichen Ölen nachbehandelt werden. Aggressive Reinigungsmittel können die Oberfläche beschädigen und sollten nicht zur Reinigung verwendet werden. Holz ist von Natur aus antibakteriell.

Das Drahtseil ist durch die Ummantelung vor Abrieb geschützt. Wir empfehlen trotzdem eine Anwendung auf glattem oder weichem Untergrund.

## Allgemeiner Hinweis

Der Benutzer übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Gerätes. Der Hersteller und Händler übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Gerätes entstehen können. Führen Sie nur die in der Anleitung beschriebenen Übungen durch.



**NICHT FÜR THERAPEUTISCHE ZWECKE GEEIGNET!**

## FR Attention

Ce produit a été testé en conformité avec les normes européennes. Les parents doivent être conscients de leur responsabilité et se montrer vigilants quant à l'instinct naturel de leurs enfants pour le jeu. Il peut sinon arriver que le produit soit utilisé à d'autres fins que celles prévues à l'origine. Ce produit ne doit pas être utilisé par les enfants de moins de 14 ans. Si des enfants ont été autorisés à utiliser le produit, leur condition mentale et physique et leur tempérament doivent être pris en compte. Assurez-vous que les enfants ont été correctement formés à l'utilisation du produit et à l'exécution contrôlée des différents exercices. En particulier, expliquez-leur clairement que le produit n'est pas un jouet. Pour des raisons de sécurité, il doit y avoir au moins 1.0 m d'espace libre autour du produit. Gardez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil. NE laissez PAS les enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil. L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, ARRÊTEZ l'entraînement immédiatement. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.**

Effectuez les exercices sur une surface libre et plane. N'utilisez PAS l'appareil à proximité d'eau ou en extérieur. Gardez les mains éloignées des pièces mobiles. Portez toujours des vêtements de sport adaptés lorsque vous faites de l'exercice. NE portez PAS de peignoir ou des vêtements qui peuvent se coincer dans l'appareil. Le port de chaussures de sport est recommandé lors de l'utilisation de l'appareil. Utilisez l'appareil uniquement tel que décrit dans le présent mode d'emploi, selon l'usage auquel il est destiné. Avant de commencer les exercices, assurez-vous que toutes les fixations sont bien serrées et que l'appareil n'est pas endommagé. Les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'un professionnel ou d'un médecin. Faites des exercices d'étirement pour vous échauffer correctement avant d'utiliser l'appareil pour l'entraînement. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.

**Avertissement: Consultez votre médecin avant de commencer le programme d'entraînement. C'est particulièrement important pour les personnes ayant déjà des problèmes de santé. Le vendeur n'est pas responsable de tout dommage corporel ou matériel subi ou encouru lors de l'utilisation du produit.**



## Instructions d'entretien

Le haut niveau de qualité de ce produit ne sera maintenu que si vous vérifiez régulièrement que tous les raccords à vis et les pièces mobiles sont correctement fixés. Toute pièce endommagée doit être immédiatement remplacée. Pendant la durée de la réparation, personne ne doit utiliser le produit.

## Conseils d'entretien

Les poignées en noyer sont recouvertes de cire naturelle et peuvent être retraitées à tout moment avec de l'huile de lin ou des huiles similaires. Les détergents agressifs peuvent endommager la surface et ne doivent pas être utilisés pour le nettoyage. Le bois est naturellement antibactérien. Le câble métallique est protégé de l'abrasion par la gaine. Néanmoins, nous recommandons une utilisation sur une surface lisse ou souple.

## Remarque générale

L'utilisateur assume seul les risques liés à l'utilisation de cet équipement. Le fabricant et le revendeur n'assument aucune responsabilité pour toute blessure pouvant résulter d'une utilisation incorrecte de cet équipement. N'effectuez que les exercices décrits dans les instructions.



**NE CONVIENT PAS À DES FINS THÉRAPEUTIQUES !**

## Included

Enthalten / Contenu de la livraison



**EN** Jump rope  
**DE** Springseil  
**FR** Corde à sauter



Rubber band  
Gummiband  
Bande caoutchouc



Hex key  
Inbusschlüssel  
Clé allen

## Not included

Nicht enthalten /  
Non compris

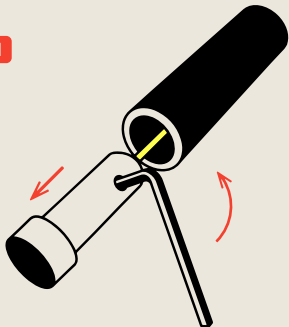


**EN** Cable pliers  
**DE** Kabelzange  
**FR** Coupe-corde

# Adjusting rope length

Anpassen der Seillänge / Ajustement de la longueur de la corde

1

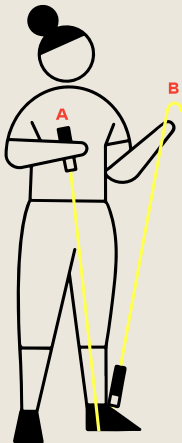


**EN** To adjust jump rope length, push the end cap back out of the handle and use a hex wrench to loosen the screw and pull the cap off.

**DE** Um die Länge des Springseils einzustellen, schiebe die Endkappe nach hinten aus dem Griff und lockere mit dem Inbusschlüssel die Schraube, um die Kappe abzuziehen.

**FR** Pour régler la longueur de la corde à sauter, faites glisser l'embout vers l'arrière de la poignée et desserrez la vis à l'aide de la clé Allen pour retirer l'embout.

2

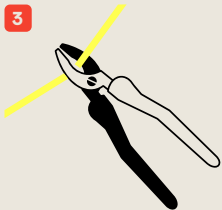


**EN** In order to set the correct rope length, hold the mounted handle (A) close to the rope at the height of your armpit. Tension the rope with your foot. Now move your hand holding the loose end of the rope (B) to the height of your armpit. You can shorten the protruding end.

**DE** Um die richtige Seillänge zu ermitteln, halte den montierten Griff (A) nahe am Seil auf Höhe deiner Achsel. Spanne das Seil mit deinem Fuß. Führe nun die Hand am losen Seil (B) ebenso auf Höhe deiner Achsel. Das überstehende Ende kannst du kürzen.

**FR** Pour déterminer la longueur correcte de la corde, tenez la poignée montée (A) près de la corde, au niveau de votre aisselle. Tendez la corde avec le pied. Amenez maintenant votre main sur la corde relâchée (B) au même niveau que votre aisselle. Vous pouvez raccourcir l'extrémité qui dépasse.

3

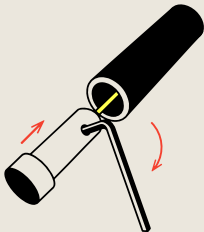


**EN** Use cable pliers to shorten the rope. Slowly feel your way towards the ideal length.

**DE** Nutze eine Kabelzange um das Seil zu kürzen. Taste dich hier langsam an die Ideallänge heran.

**FR** Utilisez un coupe-corde pour raccourcir la corde. Approchez-vous lentement de la longueur idéale.

4



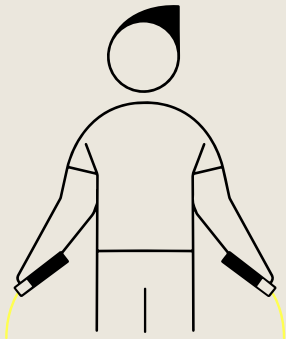
**EN** Now repeat the steps from section 1 in reverse to reassemble the handle.

**DE** Wiederhole die Schritte aus Schritt 1 in umgekehrter Reihenfolge, um den Griff wieder zusammenzusetzen.

**FR** Répétez maintenant les étapes de la section 1 en les inversant pour remonter la poignée.

# How to jump

Richtig Seilspringen / Comment sauter correctement



**EN** Keep your arms low on either side of your body. The handles should be slightly tilted to the side. The jump rope rotation should be generated by the wrists.

**DE** Halte deine Arme tief neben deinem Körper. Die Griffe sollten dabei leicht zur Seite geneigt sein. Die Drehung des Seils wird aus dem Handgelenk eingeleitet.

**FR** Gardez vos bras le long du corps. Les poignées doivent être légèrement inclinées sur le côté. La rotation de la corde est initiée par le poignet.

Made in Austria. / Hergestellt in Österreich. / Fabriqué en Autriche.

Rope length: / Seillänge: / Longueur de corde: 300 cm

Handle length: / Grifflänge: / Longueur de poignée: 14,5 cm

Weight: / Gewicht: / Poids: 160 g

**HOI** BY  
**KETTLER**

Trisport AG, Bösch 67, 6331 Hünenberg, Switzerland  
[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)



EQ1049-500/08.2021