



SPEED JUMP ROPE

SF-JR02-BK

USER MANUAL



English, Pages 1~3

IMPORTANT! Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:**

support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Español, Páginas 4~6

IMPORTANTE Por favor, conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **POR FAVOR NO DEVUELVA EL PRODUCTO HASTA QUE SE HAYA COMUNICADO CON NOSOTROS:**

support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Pages 7~9

IMPORTANT ! Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions d'entretien et de réglage. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS RETOURNER AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ :** support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Deutsch, Seiten 10~12

WICHTIG! Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist uns sehr wichtig. **BITTE SENDEN SIE NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE UNS KONTAKTIERT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Italiano, Pagina 13~15

IMPORTANTE! Conservare il manuale d'uso per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGO DI NON RESTITUIRE IL PRODOTTO PRIMA DI AVERCI CONTATTATO:** support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



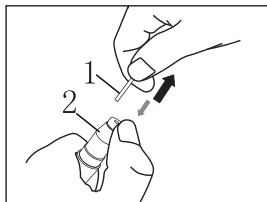
IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this product correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the product. Safe and effective use can only be achieved if the product is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the product are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the product properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Use the product on a solid, flat level surface. To ensure safety, the product should have at least 4 feet (120 cm) of free space all around it.
4. Ensure that the rope is securely tightened before using the product. The safety of the product can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
5. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.

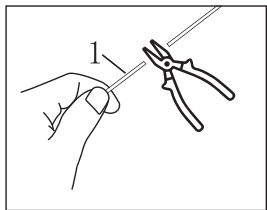
ROPE ADJUSTMENT GUIDE

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90 SUNNY (877-907-8669).



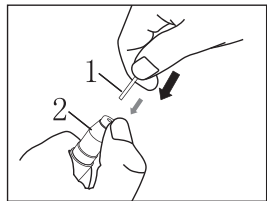
STEP 1

Press the button on the **Handle (No. 2)** to take out the **Rope (No. 1)**.



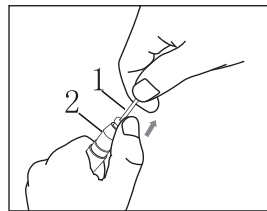
STEP 2

Adjust the length of the **Rope (No. 1)** according to your height. If it is too long, cut the **Rope (No. 1)** with pincers. Be careful when using pincers.



STEP 3

Press the button on the **Handle (No. 2)** to re-insert the **Rope (No. 1)**.

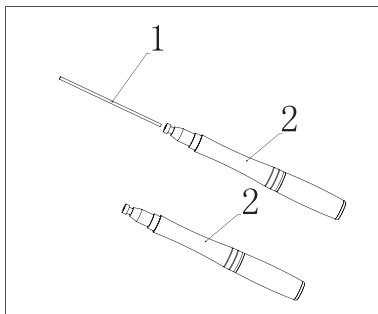


STEP 4

Release the button on the **Handle (No. 2)** to lock the **Rope (No. 1)** automatically.

The adjustment is complete!

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty
1	Rope	3m	1
2	Handle		2

Download SunnyFit - For Home Fitness:



SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Le agradecemos que haya elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y su salud, utilice este producto correctamente. Es importante que lea este manual en su totalidad antes de montar y utilizar el producto. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el producto se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del producto estén informados de todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle utilizar el producto adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o sensación de náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Utilice el producto sobre una superficie sólida, plana y nivelada. Para garantizar la seguridad, el producto debe tener al menos 120 cm (4 pies) de espacio libre a su alrededor.
4. Asegúrese de que la cuerda está bien tensada antes de utilizar el producto. La seguridad del producto sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
5. Su producto está diseñado para ser utilizado en condiciones frescas y secas. Debe evitar almacenarlo en zonas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.

GUÍA DE AJUSTE DE LA CUERDA

Valoramos su experiencia con los productos Sunny Health and Fitness. Para obtener asistencia con piezas o solución de problemas, póngase en contacto con nosotros en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90 SUNNY (877-907-8669).

PASO 1

Pulse el botón del **Manillar (n.º 2)** para sacar la **Cuerda (n.º 1)**.

PASO 2

Ajuste la longitud de la **Cuerda (n.º 1)** en función de su estatura. Si es demasiado larga, corte la **Cuerda (n.º 1)** con unas tenazas. Tenga cuidado al utilizar las tenazas.

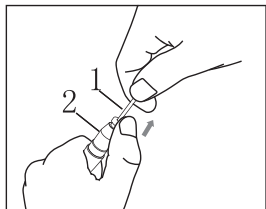
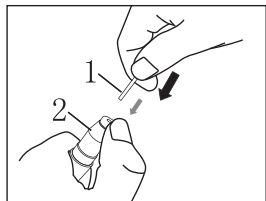
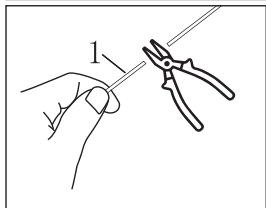
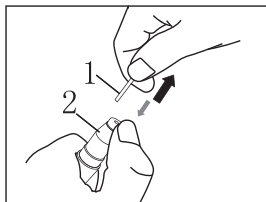
PASO 3

Pulse el botón del **Manillar (n.º 2)** para volver a insertar la **Cuerda (n.º 1)**.

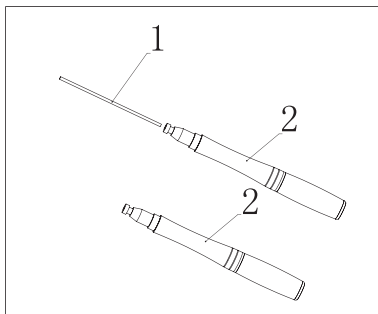
PASO 4

Suelte el botón de la **Manillar (n.º 2)** para bloquear automáticamente la **Cuerda (n.º 1)**.

El ajuste se ha completado.



PLANO DE DESPIECE



LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cnt
1	Cuerda	3m	1
2	Manillar		2

Descargar SunnyFit - Para ponerse en forma en casa:



SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para que usuarios de todos los niveles alcancen sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA

SÉCURITÉ

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour garantir votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser ce produit correctement. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser le produit. Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si le produit est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés de tous les avertissements et précautions.

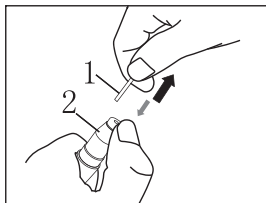
1. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser le produit correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou sensation de nausée. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
3. Utilisez le produit sur une surface solide et plane. Pour garantir la sécurité, le produit doit être entouré d'un espace libre d'au moins 120 cm (4 pieds).
4. Assurez-vous que la corde est bien tendue avant d'utiliser le produit. La sécurité du produit ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour vérifier qu'il n'est pas endommagé et/ou usé.
5. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.

GUIDE D'AJUSTEMENT DE LA CORDE

Nous apprécions votre expérience avec les produits Sunny Health and Fitness. Pour toute assistance concernant les pièces ou le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90 SUNNY (877-907-8669).

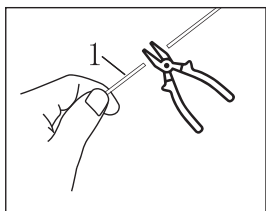
ÉTAPE 1

Appuyez sur le bouton de la **Poignée (N° 2)** pour retirer la **Corde (N° 1)**.



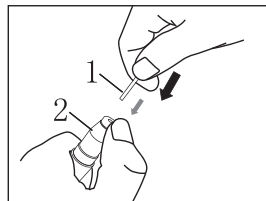
ÉTAPE 2

Ajustez la longueur de la **Corde (N° 1)** en fonction de votre taille. Si elle est trop longue, coupez la **Corde (N° 1)** avec une pince. Soyez prudent lorsque vous utilisez des pinces.



ÉTAPE 3

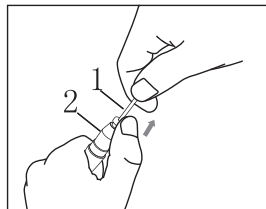
Appuyez sur le bouton de la **Poignée (N° 2)** pour réinsérer la **Corde (N° 1)**.



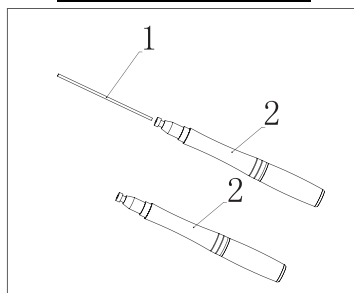
ÉTAPE 4

Relâchez le bouton de la **Poignée (N° 2)** pour bloquer automatiquement la **Corde (N° 1)**.

Le réglage est terminé !



DESSIN ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Spec.	Qté
1	Corde	3m	1
2	Poignée		2

Télécharger SunnyFit - Pour le fitness à domicile :



SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à différents équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.

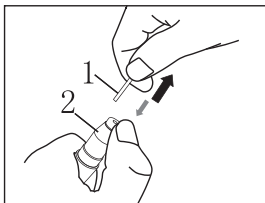
WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, verwenden Sie dieses Produkt bitte korrekt. Es ist wichtig, dass Sie diese Anleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Produkts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Produkt ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Produkts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Produkt richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Verwenden Sie das Produkt auf einer festen, ebenen Fläche. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 120 cm (4 Fuß) vorhanden sein.
4. Vergewissern Sie sich, dass das Seil fest angezogen ist, bevor Sie das Produkt benutzen. Die Sicherheit des Produkts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß untersucht wird.
5. Ihr Produkt ist für den Gebrauch unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Vermeiden Sie die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.

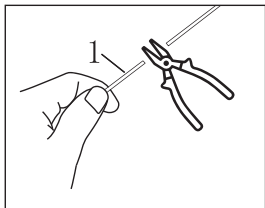
ANLEITUNG ZUR SEILEINSTELLUNG

Wir schätzen Ihre Erfahrung mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Wenn Sie Hilfe bei der Beschaffung von Ersatzteilen oder bei der Fehlersuche benötigen, wenden Sie sich bitte an support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90 SUNNY (877-907-8669).



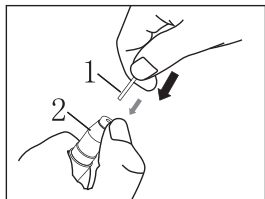
SCHRITT 1

Drücken Sie den Knopf am **Griff (Nr. 2)**, um das **Seil (Nr. 1)** herauszunehmen.



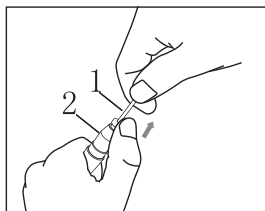
SCHRITT 2

Passen Sie die Länge des **Seil (Nr. 1)** an Ihre Körpergröße an. Wenn es zu lang ist, schneiden Sie das **Seil (Nr. 1)** mit einer Zange ab. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie eine Zange verwenden.



SCHRITT 3

Drücken Sie den Knopf am **Griff (Nr. 2)**, um das **Seil (Nr. 1)** wieder einzuführen.

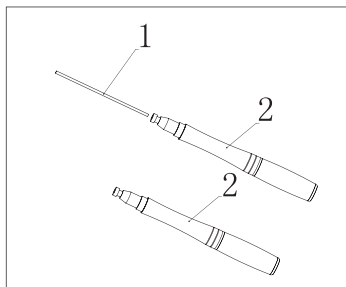


SCHRITT 4

Lassen Sie den Knopf am **Griff (Nr. 2)** los, um das **Seil (Nr. 1)** automatisch zu arretieren.

Die Einstellung ist abgeschlossen!

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Spez.	Anz.
1	Seil	3m	1
2	Griff		2

Download SunnyFit - Für Fitness zu Hause:



SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, mit der Nutzer aller Leistungsstufen ihre Fitnessziele erreichen können. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-Demand-Workout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, Laufbänder, Rudergeräte, Ellipsentrainer, Hanteln, Körpergewicht und sogar Widerstandsbänder geeignet sind. Egal, ob Sie ein Gerät haben oder nicht, SunnyFit bietet das perfekte Training für jedes Fitnessniveau und jede Vorliebe. Sie können eine Sammlung von über 300 kostenlosen Trainingskursen nutzen, die nichts weiter als Ihren Körper und die SunnyFit-App erfordern.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA

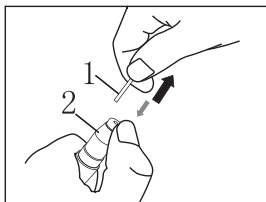
SICUREZZA

Vi ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la vostra sicurezza e la vostra salute, vi invitiamo a utilizzare questo prodotto in modo corretto. È importante leggere tutto il manuale prima di assemblare e utilizzare il prodotto. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se il prodotto viene assemblato, sottoposto a manutenzione e utilizzato correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti del prodotto siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è necessario consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto del prodotto. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
2. Tenete conto dei segnali del vostro corpo. Un esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompete l'esercizio se avvertite uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o senso di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.
3. Utilizzare il prodotto su una superficie solida e piana. Per garantire la sicurezza, il prodotto deve avere almeno 4 piedi (120 cm) di spazio libero intorno.
4. Assicurarsi che la corda sia ben tesa prima di utilizzare il prodotto. La sicurezza del prodotto può essere mantenuta solo se si controlla regolarmente che non ci siano danni e/o usura.
5. Il prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Si consiglia di evitare di immagazzinare il prodotto in ambienti estremamente freddi, caldi o umidi, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.

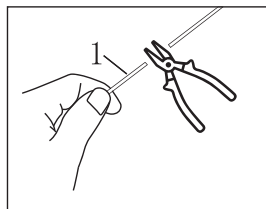
GUIDA ALLA REGOLAZIONE DELLA CORDA

Appreziamo la vostra esperienza nell'utilizzo dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90 SUNNY (877-907-8669).



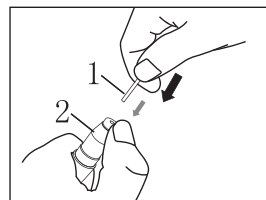
FASE 1

Premere il pulsante sull'**Impugnatura** (n. 2) per estrarre la **Corda** (n. 1).



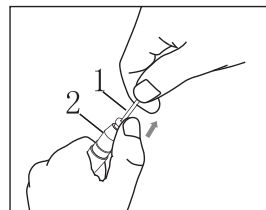
FASE 2

Regolare la lunghezza della **Corda** (n. 1) in base alla propria altezza. Se è troppo lunga, tagliare la **Corda** (n. 1) con le pinze. Fare attenzione quando si usano le pinze.



FASE 3

Premere il pulsante sull'**Impugnatura** (n. 2) per reinserire la **Corda** (n. 1).

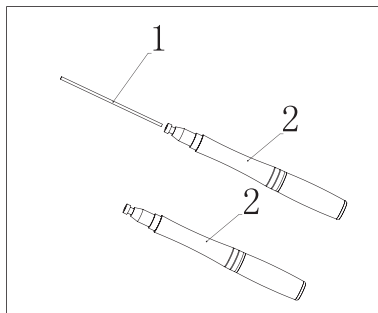


FASE 4

Rilasciare il pulsante sull'**Impugnatura** (n. 2) per bloccare automaticamente la **Corda** (n. 1).

La regolazione è completa!

DISEGNO ESPLOSO



ELENCO PARTI

n.	Descrizione	Spec.	Qtà
1	Corda	3m	1
2	Impugnatura		2

Scarica SunnyFit - Per il fitness a casa:



SunnyFit è un'applicazione per l'home fitness all-in-one progettata per consentire agli utenti di tutti i livelli di raggiungere i propri obiettivi di fitness. Scoprite oltre 1.000 video corsi di allenamento gratuiti e on-demand realizzati da allenatori certificati, adatti a diversi attrezzi da palestra come indoor bike, tapis roulant, vogatori, ellittiche, manubri, pesi corporei e persino esercizi con bande di resistenza. Che abbiate o meno un'attrezzatura, SunnyFit offre l'allenamento perfetto per ogni livello di fitness e preferenza. È possibile usufruire di una raccolta di oltre 300 corsi di allenamento gratuiti che non richiedono altro che il proprio corpo e l'app SunnyFit.

Version : 1.0

CONNECT
with us

DOWNLOAD

Track your fitness progress & join
FREE workout courses!

Download  **SUNNYFIT** today!



FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthfitness

 @sunnyhealthandfitness

 @sunnyhealthfit

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthfitness

 /sunnyhealthandfitness

www.sunnyhealthfitness.com