

## GETTING STARTED

**1** Wear good quality, cuff length athletic socks. The liner tongue must close on the outside.

**2** Make sure to snap all buckles. If you can't snap one (hear a "click"), it means you are trying to tighten it too much. Loosen it and try again. Kangoo Jumps don't need a very tight fit. Make sure you don't tighten the top buckle too much, as bruising may result.

**3** When standing up, align your body, feet under hips, hips knees and toes in a straight line, look straight ahead (don't look at your feet!). If really necessary, you may hold on to a chair, till you get your balance. Start jogging in place, **pushing yourself up**, with one leg at a time. You cannot rebound if you do not push yourself up first!

**4** Then test your Kangoo Jumps while jogging / running, or jumping **on one foot at a time**. **Please note:** new T-Springs are harder to compress. Break them in while jogging for a few minutes or while jumping on one foot at a time, as high as you can, to compress the IPS spring system almost to the bottom.

**5** For better rebounding results, avoid running / jumping on your tiptoes.

**6** When taking off your Kangoo Jumps, **don't pull the buckles open**. Just press the clip of the buckle and release the strap **without lifting the buckle**.

## SAFETY INSTRUCTIONS

**Using Kangoo Jumps, like any sport involving motion, involves some risk of injury. Although this product has been found to be very safe and easy to use by most users, it is important to follow some common sense guidelines to avoid accidental injury. As in any sport, consult your practitioner for possible risks related to your personal health condition, before starting to use Kangoo Jumps.**

**Please carefully review the following Safety Instructions:**

**1** Begin on a flat, dry surface when learning the basics. Avoid water, oil, debris, and uneven pavements.

**2** Practice by running in place and learn the basic skills of jogging and coming to a smooth stop.

**3** Until you feel at ease on your Kangoo Jumps and have acquired sufficient skills, don't jog / run off roads or on uneven, wet surfaces.

**4** Stay alert and aware of your surroundings and changing road conditions. Remain in control of your motions and your speed, especially when running downhill.

**5** Observe all traffic regulations and avoid areas of heavy traffic.

**6** Refrain from any exercise with impact for 30 minutes following a Kangoo Jumps session.

**7** Never exceed your level of comfort. Kangoo Jumps make you feel euphoric, You therefore, tend to forget your personal limitations. Be responsible, listen to your body. Stop or reduce the intensity of your workout as soon as you feel tired, avoid working to exhaustion.

**8** Quick check Kangoo Jumps before each use: are the tension springs & soles properly inserted? **Important:** Follow the disassembly/reassembly instructions carefully. Trying other methods makes it too difficult and may affect the safety system built into your boots.

**9** Pay attention to ankle soreness. End your workout at the earliest feeling of discomfort. Loosening the top buckle or/and wearing an extra pair of socks may ease the problem area.

**Use Kangoo Jumps at your own risk**

## PRODUCT CARE & MAINTENANCE

Unlike quality running shoes, which specialists recommend to replace after about 350 miles - 550 KM (about 50 to 80 hours of use), Kangoo Jumps can last for many years. However, they obviously need reasonable amount of maintenance to keep them in top performance and give you full satisfaction. Remember: you compress their IPS about 4000 times every single hour! So please follow these simple maintenance guidelines:

**1 T-springs:** this is the component which needs the most attention. We recommend replacing them after every 60-80 hours of use, even though they can last longer. If you exceed that time:

- the rebound effect will be reduced

- you might experience Shell breakages because over-used T-Springs put more stress on them.

**2 Shells:** do not require special care. Occasionally a shell may break after many hours of use, especially under extended intense off-road use.

**3 Liners:** can be machine washed at 30° C. Do not tumble dry them.

**4 Treads:** are made of an excellent material. They can last a very long time, especially when used indoors. After outdoor use, remove the stones which might get caught in the tread's profile, to prevent damaging indoor floors.

**5 Buckles:** when they become difficult to snap, they need oiling. Put a drop of machine oil on your finger, lift the buckle and rub your oiled finger on the small metal hook.

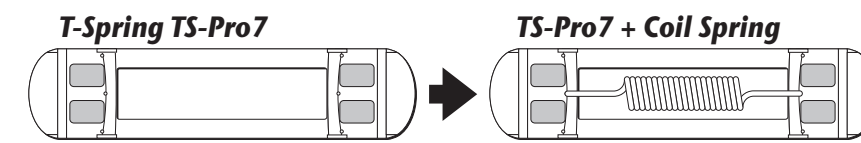
**6 After running on a beach (or dirt path)** make sure you disassemble the T-Springs and carefully clean the components to remove all sand / mud / salt. Take special care cleaning the junctions between T-Springs and Shells, to prevent premature wear due to the sand's grinding effect. Oil the buckles & bolts.

We guarantee that all spare parts are easily available either through your dealer or on [www.KangooJumps.com](http://www.KangooJumps.com)

**For any further question please consult the official website [www.KangooJumps.com](http://www.KangooJumps.com), or contact your dealer.**

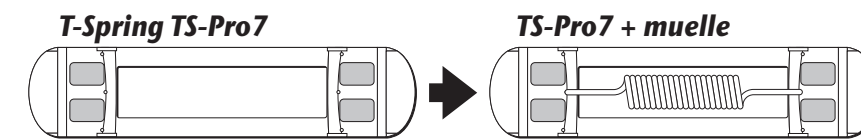
## Assembling the coil springs:

Use your Kangoo Jumps without coil springs for your first workout session. Assembly of coil springs can only be performed while TS-Pro7 is disassembled. Hook on the coil springs into the central holes of the TS-Pro7. Bend the TS-Pro7 sufficiently for introducing the 2nd hook.



## Motaje de los muelles (Coil Springs):

Al principio utiliza tus Kangoo Jumps sin los muelles. El ensamblaje de los muelles tiene que realizarse con los TS-Pro7 desmontados. Engancha los extremos del muelle en los agujeros centrales. Para enganchar el segundo agujero dobla suficientemente el TS-Pro7.



## CÓMO EMPEZAR

**1** Utiliza calcetines deportivos de buena calidad y altos. La lengüeta del botín debe cerrar por fuera.

**2** Fíjate que los cierres ajusten bien. Si no puedes cerrarlos completamente (notarás un "click") es que la bota está demasiado apretada; aflójala y vuelve a intentarlo. Las Kangoo Jumps no necesitan apretarse mucho; asegúrate que el cierre superior no aprieta demasiado o puede producir hematomas.

**3** Cuando te levantes, ponte bien recto y mira de frente (no te mires los pies). Si es realmente necesario puedes agarrarte a una silla hasta que encuentres el equilibrio. Comienza a correr suavemente en el **sitio impulsándote con una pierna cada vez**; no podrás notar el rebote si no te impulsas hacia arriba un poco.

**4** Las Kangoo Jumps tienen que ser probadas corriendo o **saltando alternando cada pie**. **Ten en cuenta:** los T-Springs nuevos son más duros y tienen que ser ablandados durante unos minutos para alcanzar el nivel de flexibilidad normal; sólo tienes que correr despacio o saltar con cada pie tan alto como puedas para comprimir casi completamente el conjunto IPS.

**5** Para conseguir un mejor rebote, evita saltar o correr con la punta.

**6** Cuando te quites las Kangoo Jumps, **no levantes los cierres**, sólo hay que presionar el botón que tienen para soltar las correas.

## NORMAS DE SEGURIDAD

**El uso de las Kangoo Jumps, como en cualquier deporte en el que uno se mueve, implica un riesgo de hacerse daño. A pesar de que este producto ha sido probado, y declarado muy seguro y fácil de usar para la gran mayoría, es importante seguir algunos consejos de sentido común para evitar un daño accidental. Al igual que en otros deportes, antes de utilizar las Kangoo Jumps consulta a tu médico o entrenador por si hay algún riesgo relacionado con tu estado de salud.**

**Por favor, lee atentamente las siguientes normas de seguridad:**

**1** Para aprender lo básico, empieza en una superficie seca y plana; evita el agua, aceites, escombros o suelos irregulares.

**2** Practica corriendo en el sitio y luego aprende a correr y parar suavemente.

**3** Mientras no te sientas cómodo y seguro con las Kangoo Jumps no vayas por sitios irregulares o superficies mojadas.

**4** Sé consciente del entorno y de los cambios en las condiciones del camino. Mantén el control de tus movimientos y de tu velocidad, especialmente cuando vayas cuesta abajo.

**5** Observa todas las normas de circulación y evita lugares donde haya mucho tráfico.

**6** Evita hacer cualquier ejercicio que implique saltar durante los 30 minutos siguientes a una sesión de Kangoo Jumps.

**7** ¡No te agotes! Las Kangoo Jumps te hacen sentir eufórico y tenderás a olvidar tus limitaciones. Sé responsable y escucha a tu cuerpo. Para o reduce la intensidad del ejercicio tan pronto como te sientas cansado, evita caer exhausto.

**8** Revisa tus Kangoo Jumps antes de cada uso; ¿están correctamente enganchados los T-Springs, suelas y Shells?

**9** Presta atención por si te duele el tobillo. Para el ejercicio a la menor señal de incomodidad. Aflojar el cierre superior y/o ponerse un par extra de calcetines puede solucionar el problema.

**El uso de las Kangoo Jumps queda bajo tu responsabilidad**

## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

A diferencia de otras zapatillas deportivas de calidad, que los especialistas recomiendan sustituir después de 550 Km/350 Millas (50 a 60 horas), las Kangoo Jumps pueden durar mucho años. Sin embargo necesitan, obviamente, un mantenimiento razonable para conservar sus prestaciones y resulten totalmente satisfactorias. ¡Piensa que comprimes su conjunto IPS unas 4.000 veces cada hora! Por lo tanto es muy recomendable seguir estas simples instrucciones de mantenimiento:

**1 T-springs:** éste es el componente que requiere más atención. Recomendamos cambiarlos cada 60-80 horas de uso, aunque puedan durar más. Si sobrepasas ese tiempo:

- el efecto de rebote se reducirá

- las Shells pueden romperse debido a que los T-springs usados en exceso provocan que las Shells sufran más esfuerzo.

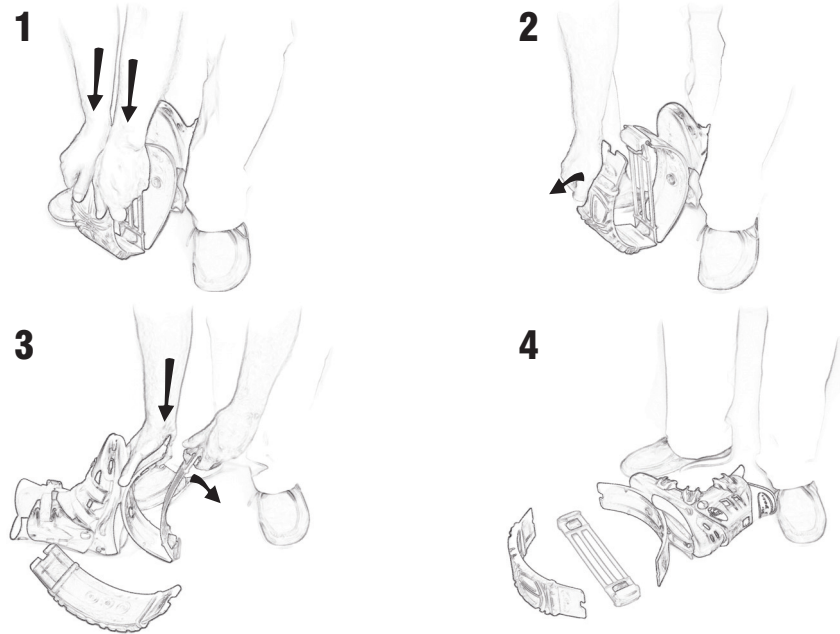
**2 Shells:** no requieren de un cuidado especial. Ocasionalmente una Shell puede romperse después de muchas horas de uso, especialmente con un uso intenso en terrenos no pavimentados.

**3 Liners:** se pueden meter en la lavadora a 30° C. No meter en la secadora.

**4 Suelas:** están hechas con un material excelente y pueden durar muchos años, especialmente cuando se utiliza en interior. Después de un uso en el exterior, quita las piedras que pueden haberse enganchado para evitar estropear el suelo.

**5 Cierres:** cuando notes que cuesta cerrarlas es hora de engrasarlas. Pon una gota de aceite para máquinas en el dedo, levanta la hebilla y reparte el aceite por las partes metálicas.

**6 Después de correr por la playa (o caminos de tierra)** asegúrate de desmontar los T-spring y limpiar bien los componentes para quitar los restos de sal, arena o tierra especialmente en la unión entre las Shells y los T-Springs para evitar el desgaste prematuro. Luego engrasa los cierres y partes metálicas.



## DISASSEMBLING

Using the step diagrams above you should proceed as shown in 1-4: When you detach the Lower Shell and the T-spring from the Upper shell (diagram steps 1, 2 & 3), using both hands, stretch your arms and use your body weight to apply some pressure to the end marked with a circle of the shell in order that it bows downwards, remove the lower shell. Again, using one hand this time, apply the same pressure method to the top shell, to the end marked with a circle, and bow enough to un-hook the T-spring. You will find it easier if you do this in a bounce like movement.

**REASSEMBLING** Reverse the process above, applying the same methods.

## SRS (Safety Release System)

In occasional situations, for instance when you do extreme sports or run on very uneven surfaces, there is a possibility that the lower shell pops off. If you want to exclude this situation, you must assemble your shells and the T-Spring with the SRS activated (fig. SRS on). To this effect, the marks you can see on the T-Spring and Shell ends, must coincide: circle with circle and triangle with triangle. To assemble the Shells with the SRS deactivated, (fig. SRS off), circles and triangles must NOT coincide (join circles with triangles).

## DESMONTAR

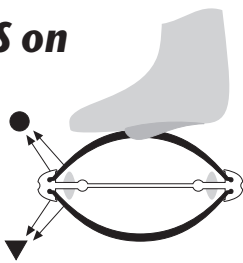
Separa la Shell inferior colocando la bota entre los pies y aplicando ambos brazos y el peso del cuerpo sobre un extremo de la Shell, el que tenga la marca de un círculo, para curvarlo (fig. 1) y así poder separarlo (fig. 2). De nuevo, pero utilizando un brazo, aplica el mismo método de presión sobre el extremo de la otra Shell, el del círculo, y desengancha el T-Spring con la otra mano (fig. 3). Resulta más fácil si aplicas el impulso del cuerpo a movimientos rápidos, como un rebote.

**MONTAR** Realiza el mismo proceso pero al revés aplicando los mismos métodos.

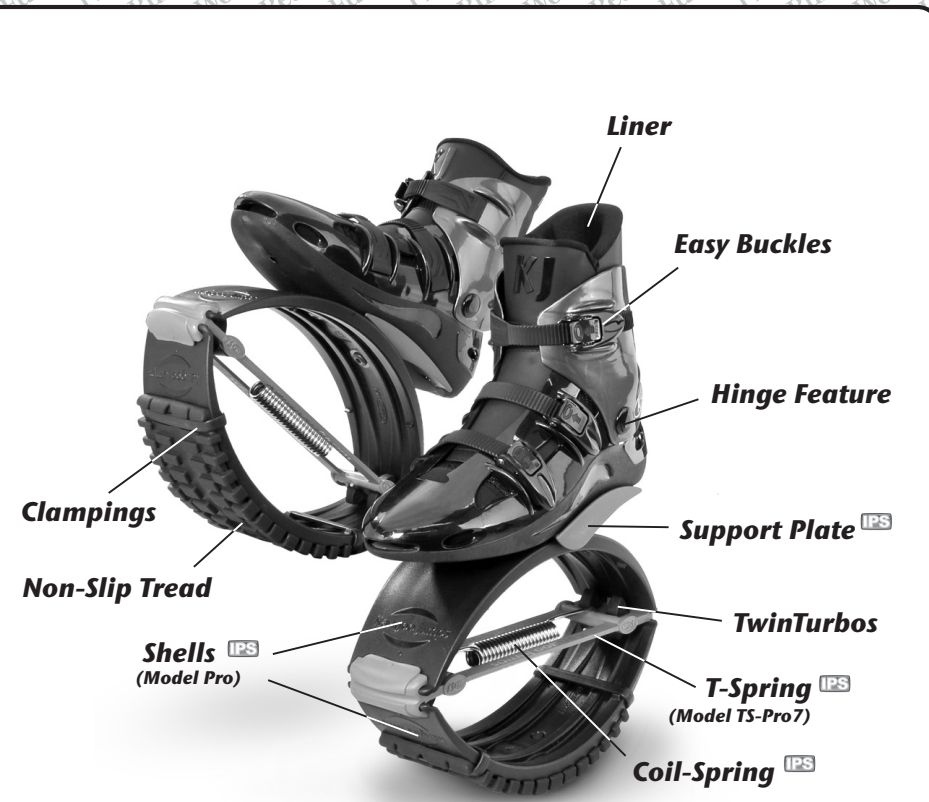
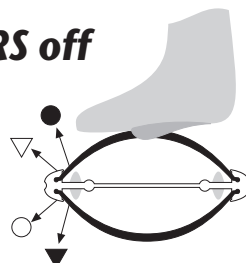
## SRS (Safety Release System)

En raras ocasiones en que se hace ejercicio extremo o en terrenos irregulares existe la posibilidad de que se desmonten las Shell. Si quieres reducir esa posibilidad al máximo es conveniente montar las Shell con el sistema SRS activado (fig. SRS on) haciendo coincidir las marcas que podrás observar en los extremos de las Shell y los T-Spring (círculos con círculos y triángulos con triángulos). Para montar las Shell con el sistema SRS desactivado (fig. SRS off) hay que hacer que NO coincidan (unir círculos con triángulos)

SRS on



SRS off



# Kangoo Jumps

INSTRUCTIONS & SAFETY GUIDE  
INSTRUCCIONES Y NORMAS DE SEGURIDAD

Congratulations! You have purchased the finest Rebound Exercise Shoes developed for the demanding athletes who want to Train Smarter.



The KJ-Pro7 incorporates all the latest patented technology and is the most effective, efficient and versatile product available in it's category.

This Kangoo Jumps model KJ-Pro7 can return up to double the energy compared to the standard XR Series for the general public.

Depending on the type of activity you want to use them for, you may want more or less "energy return", that is, invest more or less energy to compress significantly the IPS (Impact Protection System). For example: jogging normally requires a "softer ride" - less energy return. Plyometric exercises require the maximum energy return.

Both are made possible with the new versatile Tension Spring model TS-Pro7, on which you can add Steel Coil Springs, by simply hooking them on and off.

# KJ PRO7

## RDM

Research, Development & Marketing, S.A.

2, Place de la Gare, 1950 Sion - Switzerland

Tel. (41) 22 755 57 15 - Fax (41) 22 755 50 25

www.Kangoojumps.com · rdm@kangoojumps.com