

ADJUSTING THE TENSION BAND

Please read these instructions carefully before using your Kangoo Jumps, and keep them available for future reference.

Just as individuals come in "all shapes and sizes"... our innovative "Multi-Tension Band" is designed to accommodate the complete range of weights. Most users that weigh less than **55 kg (120 lbs)** will bounce properly with either **A, B** or **C** as shown in the **ADJUSTING CHART**. As you may need to trim out one or two of the bands, please proceed carefully to avoid damaging the remaining band(s). It should be noted that coordination, strength, and athletic ability can play an equally important role as weight, in determining proper adjustment.

Important: new KJ T-Springs are more difficult to compress. After having been compressed completely a few times (while jumping high on one foot at a time, or jogging with big strokes) they will reach their final standard.

A: If you weigh **more** than about **35Kg (80 lbs)** you should start with the original triple bands. Should you be unable to bounce (compress the springs) when jumping high on one foot at a time, cut the central band as per **B1**.

B: If you weigh **less** than about **35 Kg (80 lbs)**, you will need to be careful when considering trimming the band as per **B1**. In such case begin cutting one side band as per **B2** (cut the far left band of the right foot, and the far right one of the left foot). If you still don't bounce properly with **B2** band, then simply cut the other outside band, as shown in **C**.

C: If you weigh less than about **25Kg (55 lbs)**, cut the 2 side bands.

D (exceptional): If you still can't compress your KJ, because you are close to the recommended minimum weight and don't yet have sufficient skill, here is a temporary solution to get started: cut all 3 bands. However, don't use this solution for more than about **15 hours** before adding a central Coil Spring (see **ADJUSTING CHART**), or buying new T-Springs.

As you get more skilled (or heavier) and compress your KJ too easily, you should order new KJ T-Springs or the optional KJ Coil Springs, from your dealer or from the web: www.KangooJumps.com

Optional "KJ Coil Springs" (to be purchased separately)

Coil Springs are designed to be attached to the T-Spring using any of the 3 pairs of holes. They add versatility to the possibilities of changing KJ's compression hardness, either higher or lower, forth and back. **The Coil Springs provide a different spring feeling, which users describe as more dynamic.**

Refer to the **ADJUSTING CHART** to see the various combination possibilities and equivalences.

AJUSTE DE LAS BANDAS DE TENSION

Por favor, lee atentamente estas instrucciones antes de utilizar las Kangoo jumps y mantenlas a mano como referencia en el futuro.

Al igual que las personas tiene tallas y formas distintas nuestro innovador sistema "Multi-Tension Band" se adapta a un amplio rango de pesos. La mayoría de las personas que pesan menos de **55Kg (120 Lbs.)** podrá saltar adecuadamente con alguna de las opciones que se muestran en la **TABLA DE AJUSTE**. Si necesitas cortar una o dos bandas, hazlo con mucho cuidado para no dañar otra banda. Hay que tener en cuenta que la coordinación, fuerza y habilidad atlética pueden tener un papel similar al peso a la hora de determinar el ajuste adecuado.

Importante: Las bandas de tensión "KJ T-Springs" nuevas son más duras; después de unos pocos saltos (realizados con un pie cada vez o corriendo con grandes saltos) alcanzarán la resistencia estándar.

A: Si pesas **más** de aproximadamente **35 Kg (80 lbs)** debes usar la banda de tensión triple original. Si aún así no consigues comprimir los arcos saltando con un pie cada vez, corta la banda central como se muestra en **B1**.

B: Si pesas **menos** de aproximadamente **35 Kg (80 lbs)**, considera bien qué banda vas a cortar; en este caso es recomendable cortar una banda lateral como en **B2** (la de la derecha en el pie izquierdo y la de la izquierda en el pie derecho). Si aún no consigues comprimir los arcos, corta la otra banda lateral como en **C**.

C: Si pesas **menos** de aproximadamente **25 Kg (55 lbs)**, corta las 2 bandas laterales

D (excepcional): Si todavía sigues sin comprimir los arcos es porque tu peso está próximo al mínimo recomendado y aún no tienes la habilidad suficiente. Como solución temporal para aprender puedes cortar las tres bandas. No es recomendable utilizar esta opción más de **15 horas** de uso antes de añadir un muelle "KJ Coil Spring" central (ver **TABLA DE AJUSTE**) o sustituir por nuevas "KJ T-Springs".

A medida que mejore tu habilidad o aumente tu peso y comprimas las KJ demasiado fácilmente, deberías adquirir nuevas bandas "KJ T-Spring" o bien añadir muelles "KJ Coil Spring" en la tienda o a través de la web: www.KangooJumps.com

Muelles opcionales "KJ Coil Springs" (no incluidos)

Los muelles "KJ Coil Springs" están diseñados para engancharse a las "KJ T-Springs" en cualquiera de los tres pares de agujeros, lo que le da una gran versatilidad en el ajuste de la dureza de las KJ. **Los muelles de acero aportan una sensación diferente al salto que muchos describen como más dinámico.**

En la **TABLA DE AJUSTE** puedes ver las posibles combinaciones y equivalencias.



SIZES CHART CORRESPONDENCIA DE TALLAS

USA SIZES		EU Sizes	UK Sizes
Boys's	Girls's	Tallas EU	Tallas UK
1 - 3	2 - 4	32 - 35	Jr 13 - 2
4 - 6	5 - 7	36 - 39	3 - 5

ADJUSTING CHART (for KJ T-SPRINGS) TABLA DE AJUSTE (de las KJ T-SPRINGS)

Recommended trimming tool
"WIRE CUTTERS"
Recomendamos usar
ALICATES DE CORTE



	A	B B1 B2	C NO	D
Adjusting the KJ T-Spring Ajuste de la KJ T-Spring				
With KJ Coil Springs Con KJ Coil Springs				

The KJ Coil Springs are not included, they must be purchased separately.
Los KJ Coil Springs no están incluidos, deben adquirirse aparte.

Kangoo Jumps

Instructions & Safety Guide
(should be reviewed by an adult prior to use)

Instrucciones y normas de seguridad
(a revisar por un adulto antes de usar)

MODEL:



RDM

Research, Development & Marketing, sarl.

2, Place de la Gare, 1950 Sion - Switzerland

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

www.KangooJumps.com · rdr@kangoojumps.com

INSTRUCTIONS & SAFETY TIPS

Test your Kangoo Jumps while running, not jumping with both feet at once. **Please note:** new T-Springs are harder and need to be softened. After being used for only a few minutes, they will reach their final standard. To soften them, jog a while or jump on one foot at a time. We recommend to change the T-Springs after every 60-80 hours of use.

For any other question please consult the official website: www.KangooJumps.com, or contact your dealer.

RULES OF THE ROAD 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. Please carefully review the following instructions:

1. Begin on a flat, dry surface when learning the basics.
2. Practice by running in place and learn the basics skills of jogging and coming to a smooth stop.
3. Stay alert and aware of your surroundings and changing road conditions. Remain in control of your motions.
4. Avoid slippery surfaces, debris, and uneven pavements.
5. Observe all traffic regulations and avoid areas of heavy traffic.

QUICK CHECK YOUR KANGOO JUMPS BEFORE USE

Check that the tension spring & sole are properly inserted

Make sure to snap the top buckle. If you can't snap it shut, this means you are trying to tighten the buckle too much. Kangoo Jumps don't need a tight fit at the ankle.

PRODUCT CARE & MAINTENANCE

Unlike quality running shoes, which specialists recommend using for not more than 350 miles - 550 Km (50 to 60 hours), Kangoo Jumps can last for many years. However, they obviously need regular maintenance to keep their performance and give you full satisfaction. Remember that you compress their IPS about 4000 times every single hour! Therefore make sure to follow the maintenance recommendations below:

1. **T-springs:** this is the component which needs the most attention. We recommend changing your T-Springs 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 breakage because over-used T-Springs put more stress on the Shells.

2. **Shells:** can break after a certain period of usage time, which varies depending on several factors. The material is the very best available on the market but it has its limits.

Outdoor use of Kangoo Jumps may reduce the life span of the above components.

3. **Treads:** are made of the very best material. They can last for several years. After outdoor use, remove the stones which might get caught in the tread, to prevent damaging the floors.

4. **Buckles:** when they become difficult to snap, it is time for oiling. Put very little oil on your finger, lift the buckle and rub your oiled finger on the metal part.

5. **After running on a beach** (or dirt paths) make sure you disassemble your Kangoo Jumps and carefully clean the components to remove all dust and salt. Oil the buckles & bolts.

WARNING

Avoid gaining excessive speed going downhill.

Always be observant for obstacles in the road, path, or sidewalk.

Consult your practitioner before starting any kind of exercise program.

Wear good quality athletic socks that rise above your ankle.

Refrain from any exercise with impacts during the 30 minutes following a Kangoo Jumps session.

Like any exercise, do not overdo it! People get so euphoric with Kangoo Jumps that they have a tendency to exercise more than they should.

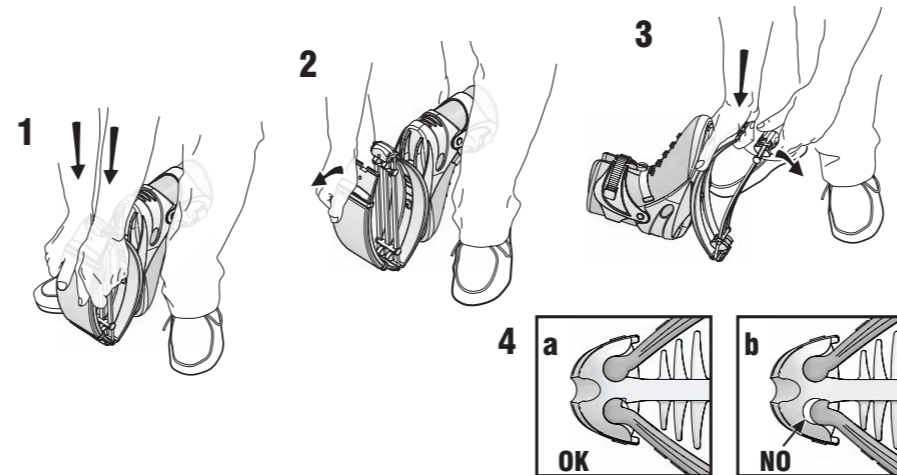
End your workout at the earliest feeling of discomfort.

Be responsible in your actions, be respectful of your own physical limitations

Use Kangoo Jumps at your own risk

DISASSEMBLING Using the step diagrams below you should proceed as shown in 1-3: 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 unhook the T-spring. You will find it easier if you do this in a bounce like movement.

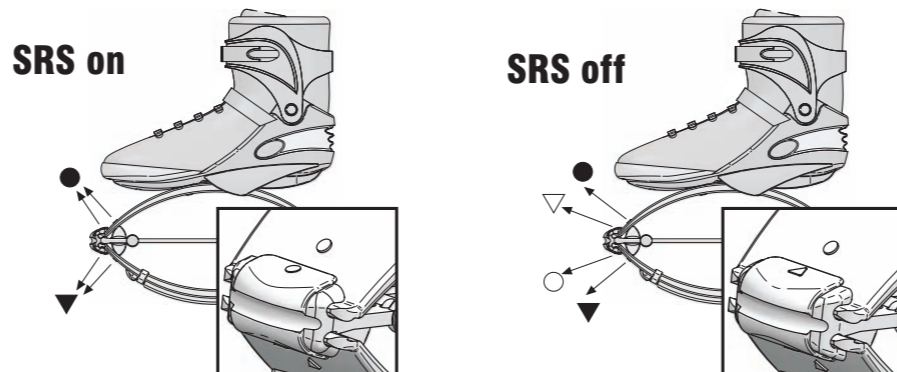
REASSEMBLING Reverse the process above, applying the same methods. Check that the Shell is properly inserted into T-Spring (fig. 4a).



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 aplica el impulso del cuerpo a movimientos rápidos, como un rebote.

MONTAR Realiza el mismo proceso pero al revés aplicando los mismos métodos. Asegúrate que los extremos de la "Shell" encajan bien dentro del T-Springs (fig.4a).

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). You receive your Kangoo Jumps with SRS on.



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). Las Kangoo Jumps se envían originalmente con el SRS activado (SRS on).

INSTRUCCIONES Y SUGERENCIAS DE SEGURIDAD

La flexibilidad de tus Kangoo Jumps tiene que ser probada corriendo, no saltando con los dos pies al mismo tiempo. **Ten en cuenta:** que los T-Springs nuevos son más duros que los usados 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. Sugerimos cambiar los T-Springs después de 60-80 horas de uso.

Para más información consulta nuestra web, KangooJumps.com, o consulta a tu vendedor.

NORMAS PRINCIPALES El uso de las Kangoo Jumps, como en cualquier deporte en 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 por la gran mayoría de usuarios, es importante seguir algunos consejos prácticos para evitar el daño accidental:

1. Para aprender lo básico, empieza en una superficie seca y plana.
2. Para practicar, es mejor saltar con cada pie alternativamente, correr despacio y parar.
3. Sé consciente del entorno y de los cambios en las condiciones del camino.
4. Evita superficies resbaladizas, escombros y el pavimentos irregulares.
5. Repeta las normas de circulación y evita lugares donde haya mucho tráfico.

REVISAR TUS KANGOO JUMPS ANTES DE USAR

Asegúrate que el T-Spring y la suela están colocados correctamente.

Fíjate que el cierre superior ajusta bien al apretar, si no puedes cerrarlo completamente es que la bota está demasiado apretada. Las botas Kangoo Jumps no tienen que apretar demasiado en el tobillo.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

A diferencia de otras zapatillas deportivas de calidad, que los especialistas recomiendan no usar más de 550 Km/ 350 Millas (50 a 60 horas), las Kangoo Jumps pueden durar mucho años. Sin embargo necesitan, obviamente, un mantenimiento regular para conservar sus prestaciones. Piensa que comprimes su sistema IPS ¡4.000 veces cada hora! Por lo tanto es muy recomendable seguir las siguientes 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. **Arcos:** Pueden romperse después de un tiempo que varía dependiendo de varios factores. El material utilizado es el mejor disponible en el mercado pero tiene sus límites.

El uso en exterior puede reducir la vida de los componentes anteriores.

3. **Suelas:** están hechas del mejor material y pueden durar muchos años. Después de un uso en el exterior, quita las piedras que pueden haberse enganchado para evitar estropear el suelo.

4. **Cierres:** cuando notes que cuesta cerrarlas es hora de engrasarlas. Pon muy poco aceite en el dedo, levanta la hebilla y reparte el aceite por las partes metálicas.

5. **Después de correr por la playa** (o caminos de tierra) asegúrate de desmontar las Kangoo Jumps y limpiar bien los componentes para quitar los restos de sal, arena o tierra. Luego engrasa los cierres y partes metálicas.

AVISO

Evita ir demasiado rápido cuesta abajo.

Siempre presta atención a los obstáculos del camino.

Consulta a tu monitor antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

Utiliza calcetines deportivos de buena calidad más altos que la bota.

Después de utilizar las Kangoo Jumps espera media hora antes de realizar cualquier otro ejercicio con saltos.

¡No te agotes! algunas personas se ponen tan eufóricas cuando usan las Kangoo Jumps que tienden a hacer más ejercicio del que deberían. Si sientes la más mínima molestia en los tobillos deja enseguida el ejercicio.

El uso de las Kangoo Jumps queda bajo tu responsabilidad

