



Bedienungsanleitung
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso

Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4
Verwendung	5
Lieferumfang / Teile	6
QR-Codes	7
Allgemeines	8
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren	8
Zeichenerklärung	8
Sicherheit	9
Bestimmungsgemässer Gebrauch	9
Sicherheitshinweise	10
Erstgebrauch	13
Springseil und Lieferumfang prüfen	13
Längeneinstellung	13
Training	14
Aufwärmen	14
Training	14
Abwärmen	14
Nachdehnen	15
Übungen	15
Einbeiniger Sprung	16
Wartung und Pflege	16
Aufbewahrung	17
Technische Daten	17
Entsorgung	18
Verpackung entsorgen	18
Springseil entsorgen	18

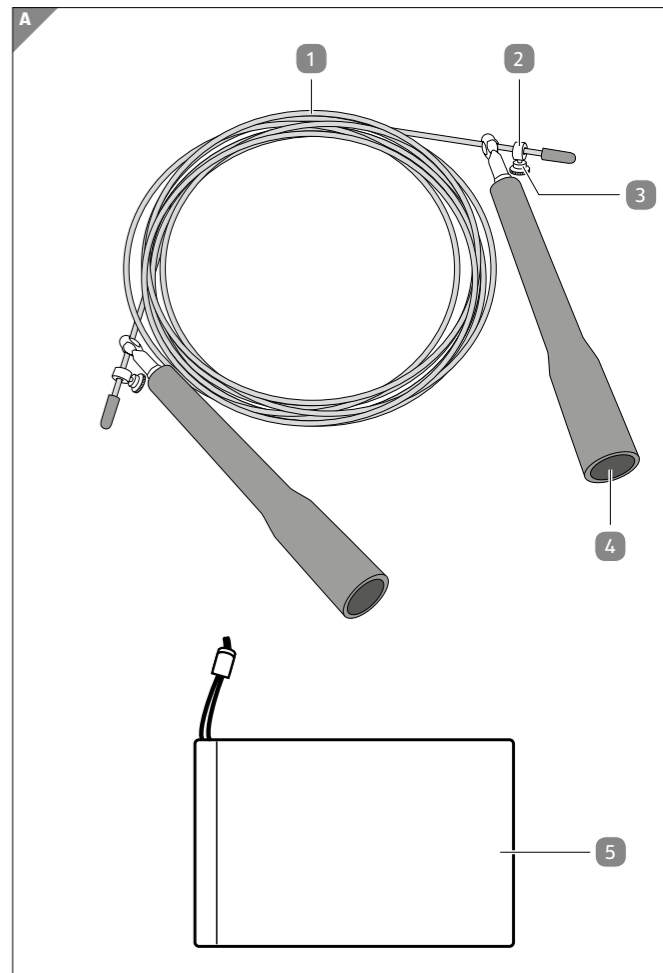


Speed-Springseil

Corde à sauter vitalité | Corda da salto Speed



Deutsch 04
Français 19
Italiano 33

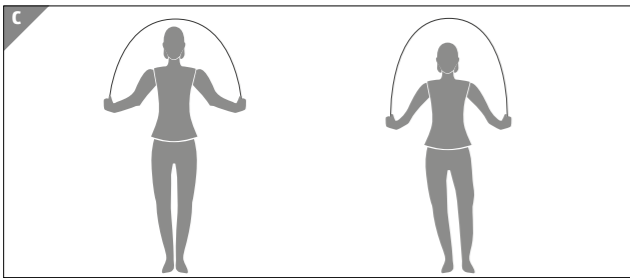
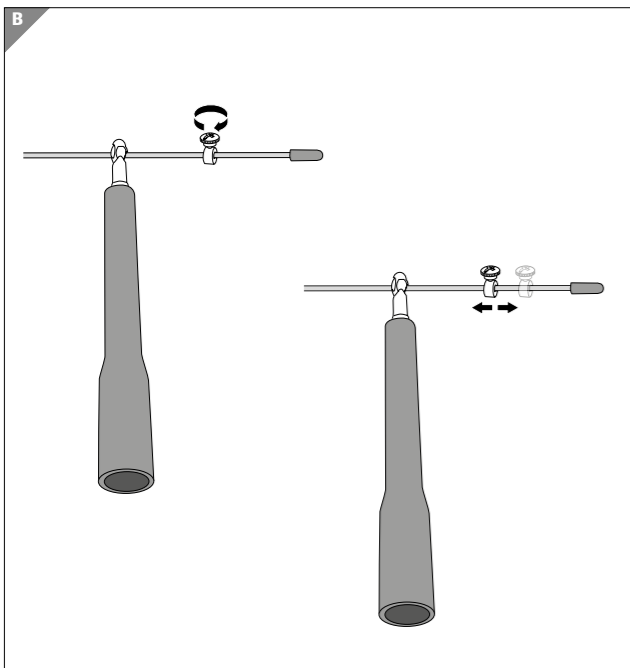


CH

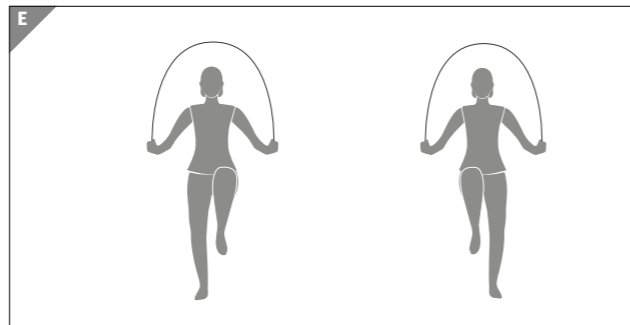
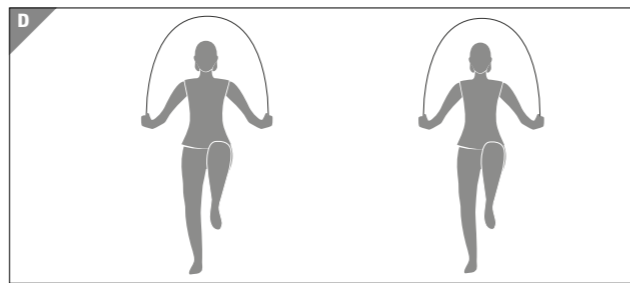
Vertrieben durch: | Commercialisé par: |
Commercializzato da:

FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY

MODELL / MODÈLE / MODELLO: FLX-SR-01 802932 01/2021



4



5

Lieferumfang / Teile

Lieferumfang / Teile

- 1 Seil
- 2 Rändelschraube, 2×
- 3 Feststellring, 2×
- 4 Handgriff, 2×
- 5 Aufbewahrungsbeutel

6

47

Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung. Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes ALDI-Produkt.

Ihr ALDI-Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das ALDI-Serviceportal unter www.aldi-service.ch.



Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesem Speed-Springseil (im Folgenden nur „Springseil“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zum Gebrauch.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Springseil einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen und zu Schäden am Springseil führen.

Die Gebrauchsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Springseil an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Springseil oder auf der Verpackung verwendet.



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mässige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Sicherheit

Bestimmungsgemässer Gebrauch

Das Springseil ist ausschliesslich als Trainingsgerät konzipiert. Es ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Das Springseil ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie das Springseil nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäss und kann zu Sachschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemässen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise



Strangulierungs- und Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder mit der Verpackungsfolie, Kleinteilen oder dem Springseil spielen, können sie sich darin verfangen, sie über ihren Kopf stülpen oder verschlucken und daran ersticken bzw. sich strangulieren.

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Halten Sie Kinder von den Kleinteilen fern.



Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem Springseil kann zu Verletzungen führen.

- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf,

um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist massgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.

- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermässiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmässigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Halten Sie Kinder und Tiere von dem Springseil fern. Es ist nur für Erwachsene bestimmt.
- Benutzen Sie das Springseil auf einem festen, ebenen Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder auf Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 2 Meter betragen.

- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch das Springseil (z. B. auf Risse). Die Sicherheit des Springseils kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmässig überprüft wird.

 **VORSICHT!**

Verletzungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem Springseil kann zu Verletzungen führen.

- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an dem Springseil hängen bleiben kann.
- Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
- Halten Sie während der Benutzung einen ausreichend grossen Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen ein. Achten Sie bei der Benutzung darauf, dass Sie nicht sich selbst oder andere verletzen.
- Das Springseil darf nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzt werden.

- Das Springseil ist nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

Erstgebrauch

Springseil und Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, das Springseil schnell schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
 1. Nehmen Sie das Springseil aus der Verpackung.
 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
 3. Prüfen Sie, ob das Springseil oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Springseil nicht.

Längeneinstellung

Die Länge des Springseils ist bis zu einer Länge von 300 cm verstellbar. Für die Ermittlung der richtigen Länge gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie sich mit einem Fuss auf die Mitte des Seils **1**. Die Handgriffe **4** sollten dann bis zu Ihrer Brusthöhe reichen.

2. Drehen Sie die Rändelschraube **2** auf (siehe Abb. B).
3. Verschieben Sie den Feststellring **3** in die gewünschte Position.
4. Drehen Sie die Rändelschraube wieder fest.

Training

Aufwärmen

Ihr Training sollte immer mit einem Aufwärmen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern. Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern, bevor Sie Ihr Training beginnen.

Training

Nachdem Sie sich an die Übungen gewöhnt haben, seien Sie innovativ und entwickeln Sie Ihre eigene Trainingsmethode. Kombinieren Sie verschiedene Übungen und hören Sie dabei Musik, um Ihr Training noch mehr zu genießen.

Abwärmen

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmung durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Abwärmung stattfinden. Eine Abwärmung leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Aufwärmens Ihre Muskeln leicht vordrehen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskkelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Übungen

Zum Aufwärmen für das Seilspringen können Sie neben den üblichen Übungen die Füße aktiv anziehen und strecken und mit den Händen kreisen. Wechseln Sie dabei zwischendurch auch die Richtung. Jeder Sprung sollte zudem zuerst ohne Seil geübt werden.

Nehmen Sie die Handgriffe locker in beide Hände. Halten Sie die Schultern bei aufrechtem Oberkörper entspannt und die Ellenbogen nah am Körper. Ihre Beine sollten nach dem Absprung gestreckt und bei der Landung leicht gebeugt sein.

Drehen Sie das Springseil aus einer Handgelenksbewegung heraus und halten Sie Ihren Oberkörper stabil, während Sie das Seil über Ihren Kopf bewegen. Sie springen fast ausschliesslich auf den Fussballen, und zwar nur so hoch wie nötig. Das Seil hat bei jedem Durchschlag leichten Bodenkontakt.

Als fortgeschrittener Anwender können Sie für schnellere Sprünge versuchen, sogenannte Doppelsprünge durchzuführen. Dabei wird das Springseil bei jedem Sprung 2 Mal unter den Füßen durchgeführt (siehe **Abb. C**).

Einbeiniger Sprung

Springen Sie nur auf einem Bein. Das andere Bein kann dabei nach vorne oder nach hinten gebeugt werden (siehe **Abb. D**).

Alternativ wechseln Sie bei jedem Sprung das Sprungbein. Das andere Bein kann dabei nach vorne oder nach hinten gebeugt werden (siehe **Abb. E**).

Wartung und Pflege

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem Springseil kann zu Beschädigungen des Springseils führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Wischen Sie das Springseil mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Lassen Sie das Springseil danach vollständig trocknen.
- Prüfen Sie das Springseil regelmässig auf Risse, Schäden und Verschleiss.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie das Springseil im beiliegenden Aufbewahrungsbeutel **5** an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.

Technische Daten

Modell:	FLX-SR-01
Artikelnummer:	802932
Gewicht:	105 g

Springseil

Material:	Geflochtenes Stahlkabel mit PVC-Überzug
Durchmesser:	2,5 mm inkl. PVC; 1,2 mm +/- 3% ohne PVC
Seillänge:	bis zu 300 cm

Seilhalterung (zwei Kugellagern pro Handgriff)

Material:	galvanisierter Stahl
Durchmesser:	7 mm
Länge:	27 mm

Handgriffe

Länge:	15,3 cm
Durchmesser:	2,35 cm
Material:	PP

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Springseil entsorgen

- Entsorgen Sie das Springseil entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

Répertoire

Vue d'ensemble	3
Utilisation	4
Contenu de la livraison/pièces	20
Codes QR	21
Généralités	22
Lire le mode d'emploi et le conserver	22
Légende des symboles	22
Sécurité	23
Utilisation conforme à l'usage prévu	23
Consignes de sécurité	24
Première utilisation	27
Vérifier la corde à sauter et le contenu de la livraison	27
Réglage de la longueur	27
Entraînement	28
Échauffement	28
Entraînement	28
Phase de repos	28
Étirements après l'effort	29
Exercices	29
Saut sur une jambe	29
Maintenance et entretien	30
Rangement	31
Données techniques	31
Élimination	32
Élimination de l'emballage	32
Éliminer la corde à sauter	32

Contenu de la livraison/pièces

- 1 Corde
- 2 Vis moletée, 2x
- 3 Anneau de serrage, 2x
- 4 Poignée, 2x
- 5 Sac de rangement

Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin d'**informations sur les produits**, de **pièces de rechange** ou d'**accessoires**, de données sur les **garanties fabricant** ou sur les **unités de service** ou si vous souhaitez regarder confortablement des **instructions en vidéo** – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

Votre avantage: plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet.

Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit ALDI.

Votre portail de services ALDI

Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services ALDI sous www.aldi-service.ch.



L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi appartient à cette corde à sauter vitalité (appelée seulement «corde à sauter» par la suite). Il contient des informations importantes sur son utilisation.

Lisez le mode d'emploi attentivement, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser la corde à sauter. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures et des dommages sur la corde à sauter.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez la corde à sauter à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur la corde à sauter ou sur l'emballage.



Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.



Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure moindre ou moyenne.



Ce mot signalétique avertit de possibles dommages matériels.

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

La corde à sauter est conçue exclusivement comme appareil d'entraînement. Elle est exclusivement destinée à l'usage privé et n'est pas adaptée à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. La corde à sauter n'est pas un jouet pour enfants.

Utilisez la corde à sauter seulement conformément à ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

Consignes de sécurité



Risque d'étranglement et d'étouffement!

Si des enfants jouent avec le film d'emballage, des petites pièces ou la corde à sauter, ils peuvent s'y emmêler, les passer sur leur tête ou les avaler et s'étouffer ou s'étrangler.

- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec.
- Tenez les enfants à l'écart des petites pièces.



Risque de blessure!

La manipulation non conforme de la corde à sauter peut provoquer des blessures.

- Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez obligatoire-

ment un médecin pour déceler et prévenir d'éventuels risques pour la santé. L'avis de votre médecin est déterminant en ce qui concerne votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou taux de cholestérol.

- Écoutez votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Si pendant l'entraînement, vous deviez ressentir des douleurs, des serremments dans la poitrine, un battement cardiaque irrégulier, une détresse respiratoire extrême, des vertiges ou des étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin traitant.
- Tenez les enfants et les animaux éloignés de la corde à sauter. Son usage n'est prévu que pour des adultes.
- Utilisez la corde à sauter sur une surface plane et dure recouverte d'une protection afin de ne pas abîmer votre sol ou sur un tapis ou de la moquette. Respectez une distance de sécurité minimum de 2 mètres autour de vous.

- Vérifiez la corde à sauter avant chaque utilisation (par ex. à la recherche de fissures). La sécurité de la corde à sauter ne peut être préservée que si vous contrôlez régulièrement la corde à sauter.

 **ATTENTION!**

Risque de blessure!

La manipulation non conforme de la corde à sauter peut provoquer des blessures

- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans la corde à sauter.
- Portez des chaussures adaptées avec une semelle antidérapante.
- Pendant l'entraînement, maintenez une distance suffisante avec les autres personnes/objets. Pendant l'utilisation, veillez à ne pas vous blesser, ni d'autres personnes.
- La corde à sauter ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.

- La corde à sauter n'est pas adaptée à une utilisation thérapeutique.

Première utilisation

Vérifier la corde à sauter et le contenu de la livraison

AVIS!

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement la corde à sauter.

- Soyez très prudent lors de l'ouverture.
1. Retirez la corde à sauter de l'emballage.
 2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **fig. A**).
 3. Vérifiez si la corde à sauter ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas la corde à sauter.

Réglage de la longueur

La longueur maximale réglable de la corde à sauter est de 300 cm. Procédez comme suit pour déterminer la bonne longueur:

1. Posez un pied au milieu de la corde **1**. Les poignées **4** doivent être à hauteur de votre poitrine.
2. Si ce n'est pas le cas, desserrez la vis moletée **2** (voir **fig. B**).
3. Amenez l'anneau de serrage **3** à la position souhaitée.
4. Resserrez la vis moletée.

Entraînement

Échauffement

Toujours s'échauffer avant l'entraînement. Plus l'unité d'entraînement ultérieure est rigoureuse, plus l'échauffement joue un rôle important. L'échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardio-vasculaire et préserve les ligaments, tendons et articulations des blessures. L'échauffement aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Vous devez assouplir un peu vos articulations avant l'entraînement.

Entraînement

Une fois habitué aux exercices, innovez et développez votre propre méthode d'entraînement. Combinez différents exercices et écoutez de la musique, pour prendre plus de plaisir à vous entraîner.

Phase de repos

Tout comme il est important de s'échauffer avant chaque unité d'entraînement, il faut également se reposer après une séance. Le repos amorce la phase de décontraction, réduit le métabolisme et passe de la charge à la détente.

Étirements après l'effort

Comme indiqué précédemment, vous pouvez étirer doucement vos muscles au cours de l'échauffement. Après l'entraînement, vous devez impérativement étirer vos muscles. Un étirement après l'effort ramène le muscle à sa longueur initiale et évite ainsi un raccourcissement musculaire. Plus l'entraînement a été intense, plus il est important de s'étirer après l'effort.

Les étirements après l'effort sont particulièrement importants pour les groupes de muscles qui ont été ciblés au cours de l'entraînement. Vous devez sentir que les muscles s'étirent sans pour autant avoir mal. Étirez chaque muscle pendant 20 secondes environ.

Exercices

Outre les exercices habituels, vous pouvez aussi pointer et relever les pieds et faire des cercles avec les poignets pour vous échauffer avant de sauter à la corde. Pensez aussi à changer de direction au cours de l'échauffement. Commencez toujours par essayer chaque saut sans la corde à sauter.

Saisissez les poignées dans les mains sans trop forcer. Tenez-vous le dos droit, les épaules relâchées et les coudes près du corps. Vos jambes doivent être droites lorsque vous sautez et légèrement fléchies en atterrissant.

Tournez la corde à sauter à l'aide d'un mouvement du poignet et gardez votre dos droit pendant que vous faites passer la corde au-dessus de votre tête. Vous sautez uniquement ou presque avec les coussinets du pied et aussi haut que nécessaire. La corde effleure le sol à chaque passage.

Les utilisateurs expérimentés peuvent tenter d'accélérer le rythme et de doubler les sauts. La corde à sauter passe alors 2 fois sous les pieds par saut (voir **fig. C**).

Saut sur une jambe

Utilisez uniquement une jambe pour sauter. Vous pouvez fléchir l'autre jambe vers l'avant ou vers l'arrière (voir **fig. D**).

Vous pouvez également changer de pied à chaque saut. Vous pouvez fléchir l'autre jambe vers l'avant ou vers l'arrière (voir **fig. E**).

Maintenance et entretien

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme de la corde à sauter peut l'endommager.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
- Essuyez la corde à sauter avec un chiffon légèrement humide.
- Laissez sécher ensuite complètement la corde à sauter.
- Vérifiez régulièrement si la corde à sauter présente des fissures, des dommages et des traces d'usure.

Rangement

- Rangez la corde à sauter dans son sac de rangement fourni **5** à un endroit sec à température ambiante et inaccessible aux enfants.

Données techniques

Modell:	FLX-SR-01
Numéro d'article:	802932
Poids:	105 g

Corde à sauter

Matériau:	Câble en acier tressé revêtu de PVC
Diamètre:	2,5 mm avec le PVC; 1,5 mm +/- 3% sans le PVC
Longueur de la corde:	jusqu'à 300 cm

Poignée (deux roulements à billes par poignée)

Matériau:	acier galvanisé
Diamètre:	7 mm
Longueur:	27 mm

Poignées

Longueur:	15,3 cm
Diamètre:	2,35 cm
Matériau:	PP

Élimination

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

Éliminer la corde à sauter

- Éliminez la corde à sauter conformément aux lois et réglementations en vigueur dans votre pays.

Sommarjo

Panoramica prodotto	3
Utilizzo	4
Dotazione/componenti	34
Codici QR	35
Informazioni generali.....	36
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	36
Descrizione pittogrammi	36
Sicurezza	37
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso.....	37
Note relative alla sicurezza	38
Primo utilizzo	41
Controllare la corda da salto e la dotazione.....	41
Regolazione della lunghezza	41
Allenamento	42
Riscaldamento	42
Allenamento	42
Defaticamento.....	42
Eeguire lo stretching	43
Esercizi.....	43
Salto a piede singolo	44
Manutenzione e cura	44
Conservazione	45
Dati tecnici	45
Smaltimento.....	46
Smaltimento dell'imballaggio	46
Smaltimento della corda da salto.....	46

Dotazione/componenti

- 1 Corda
- 2 Vite a testa zigrinata, 2×
- 3 Anello di regolazione, 2×
- 4 Impugnatura, 2×
- 5 Custodia di protezione

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori o centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet.

Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto ALDI.

Il portale di assistenza ALDI

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo www.aldi-service.ch.



Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante di questa corda da salto Speed (di seguito denominata "corda da salto"). Esse contengono informazioni importanti relative all'utilizzo.

Prima di utilizzare la corda da salto, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare modo le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni alla corda da salto.

Le presenti istruzioni per l'uso si basano sulle norme e sui regolamenti in vigore nell'Unione europea. All'estero, rispettare anche le direttive e le normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. Trasferendo la corda da salto a terzi, consegnare assolutamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sulla corda da salto stessa o sull'imballaggio sono riportati i seguenti pittogrammi e le seguenti parole d'avvertimento.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può essere causa di morte o lesioni gravi.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza lesioni di lieve o media entità.

AVVISO!

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni materiali.

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La corda da salto è stata concepita esclusivamente come dispositivo per l'allenamento. È destinata esclusivamente all'uso in ambito privato e non in ambito commerciale, professionale o medico. La corda da salto non è un giocattolo per bambini.

Utilizzare la corda da salto esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme allo scopo previsto e può provocare danni materiali.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme allo scopo previsto o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza



Pericolo di strangolamento e soffocamento!

Giocando con la pellicola dell'imballaggio, con i piccoli pezzi o con la corda da salto i bambini potrebbero restare intrappolati, li potrebbero mettere sulla testa, ingoiarli e rimanere soffocati e/o strangolati.

- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio. Bambini potrebbero imprigionarsi e soffocare.
- Tenere lontano i bambini dalle piccole parti.



Pericolo di lesioni!

Un uso improprio della corda da salto potrebbe provocare lesioni.

- Prima di iniziare con un qualsiasi programma di allenamento, consultare un

medico per determinare eventuali rischi eventuali rischi per la salute o prevenirli. Il parere del medico in merito alla frequenza del polso, alla pressione sanguigna o ai livelli di colesterolo è fondamentale.

- Fare attenzione ai segnali del corpo. Un allenamento sbagliato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare il medico.
- Mantenere la corda da salto fuori dalla portata dei bambini e degli animali. Essa è concepita solo per persone adulte.
- Utilizzare la corda da salto su una superficie stabile, piana con un rivestimento protettivo per il pavimento oppure su un tappeto. Mantenere attorno alla corda da salto una distanza di sicurezza di almeno 2 metri.
- Prima di ogni utilizzo verificare che la corda da salto non sia danneggiata (ad

es. crepata). La sicurezza della corda da salto può essere garantita solo se essa viene controllata regolarmente.



ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Un uso improprio della corda da salto potrebbe provocare lesioni.

- Durante l'allenamento indossare sempre l'abbigliamento adatto. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero restare impigliati nella corda da salto.
- Indossare calzature adatte con suola antiscivolo.
- Durante l'utilizzo, mantenere una distanza di sicurezza minima da altre persone e/o oggetti. Durante l'utilizzo, assicurarsi di non ferire se stessi o altre persone.
- La corda da salto non deve essere utilizzata da più di una persona contemporaneamente.
- La corda da salto non è adatta per scopi terapeutici.

Primo utilizzo

Controllare la corda da salto e la dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti e non si presta sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito la corda da salto.

- Nell'aprire l'imballaggio fare molta attenzione.
 1. Estrarre la corda da salto dall'imballaggio.
 2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **Fig. A**).
 3. Controllare se la corda da salto o i suoi componenti presentano danni. In tale eventualità non utilizzare la corda da salto.

Regolazione della lunghezza

La corda da salto è regolabile fino a una lunghezza di 300 cm. Per regolare la corda da salto alla giusta lunghezza procedere come descritto di seguito:

1. Posizionarsi con un piede al centro della corda **1**. Le impugnature **4** dovrebbero arrivare all'altezza del petto.

2. Svitare la vite a testa zigrinata **2** (vedi **Fig. B**).
3. Spostare l'anello di regolazione **3** desiderata.
4. Serrare di nuovo a fondo la vite a testa zigrinata.

Allenamento

Riscaldamento

L'allenamento dovrebbe sempre essere preceduto da una fase di riscaldamento. Più faticosa è la sessione di allenamento, più è importante il riscaldamento. La fase di riscaldamento prepara il corpo alla sollecitazione, stimola il sistema cardiovascolare e protegge i legamenti, i tendini e le articolazioni da lesioni.

Contribuisce inoltre a ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliato sciogliere un po' le articolazioni prima di cominciare l'allenamento.

Allenamento

Una volta che ci si è abituati agli esercizi è consigliato sviluppare il proprio metodo di allenamento innovativo. Combinare diversi esercizi ascoltando la musica per godersi maggiormente l'allenamento.

Defaticamento

Esattamente come prima di ogni sessione di allenamento dovrebbe essere eseguita una fase di riscaldamento, a fine sessione dovrebbe essere eseguita una fase di defaticamento. La fase di defaticamento permette ai muscoli di rilassarsi, facendo scendere la temperatura corporea accentuando il passaggio dalla fase di sollecitazione a quella di rilassamento.

Eeguire lo stretching

Come già menzionato, è possibile eseguire un leggero stretching dei muscoli durante la fase di riscaldamento. Dopo l'allenamento, eseguire lo stretching. Lo stretching porta il muscolo alla sua lunghezza originale, evitando così l'accorciamento dei muscoli. Più è stato faticoso l'allenamento, più è importante eseguire lo stretching.

È particolarmente importante eseguire lo stretching dei gruppi muscolari principali sollecitati durante l'allenamento. È importante avvertire l'azione dello stretching, ma non deve provocare dolore. La durata dello stretching è di circa 20 secondi per ciascun muscolo.

Esercizi

Per la fase di riscaldamento prima del salto della corda è possibile, oltre ai comuni esercizi, unire i piedi ed estenderli, eseguendo rotazioni con le mani. Nel mentre cambiare la direzione. Inoltre, è consigliato esercitarsi eseguendo ogni salto dapprima senza corda.

Afferrare i impugnature in maniera sciolta con entrambe le mani. Con il busto eretto mantenere le spalle rilassate e i gomiti vicino al corpo. Le gambe dovrebbero essere distese dopo il salto e leggermente flesse in fase di atterraggio.

Ruotare la corda da salto con i polsi e mantenere il busto stabile mentre si fa girare la corda sopra alla testa. Saltare quasi esclusivamente con gli avampiedi e solo quanto necessario per saltare la corda. Per ogni salto la corda entra in contatto con il suolo.

Se si è utilizzatori esperti è possibile tentare di eseguire salti più rapidi, i cosiddetti salti doppi. A questo scopo, a ogni salto la corda passerà 2 volte sotto ai piedi (vedi **Fig. C**).

Salto a piede singolo

Saltare con un solo piede. L'altra gamba può essere flessa in avanti o all'indietro (vedi **Fig. D**).

In alternativa cambiare gamba di appoggio a ogni salto. L'altra gamba può essere flessa in avanti o all'indietro (vedi **Fig. E**).

Manutenzione e cura

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio della corda da salto potrebbe provocare danni alla corda da salto stessa.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.
- Pulire la corda da salto con un panno leggermente inumidito.
- In seguito far asciugare completamente la corda da salto.
- Controllare regolarmente che la corda da salto non presenti screpolature, danni e usura.

Conservazione

- Conservare la corda da salto nella custodia di protezione **5** in un luogo asciutto a temperatura ambiente e fuori dalla portata dei bambini.

Dati tecnici

Modello:	FLX-SR-01
Numero articolo:	802932
Peso:	105 g

Corda da salto

Materiale:	Cavo di acciaio intrecciato con rivestimento in PVC
Diametro:	2,5 mm incl. PVC; 1,5 mm +/- 3% senza PVC
Lunghezza della corda:	fino a 300 cm

Supporti della corda da salto (due cuscinetti per ciascuna impugnatura)

Materiale:	Acciaio galvanizzato
Diametro:	7 mm
Lunghezza:	27 mm

Impugnature

Lunghezza:	15,3 cm
Diametro:	2,35 cm
Materiale:	PP

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

Smaltimento della corda da salto

- Smaltire la corda da salto secondo le leggi e le disposizioni in vigore nella propria nazione di residenza.