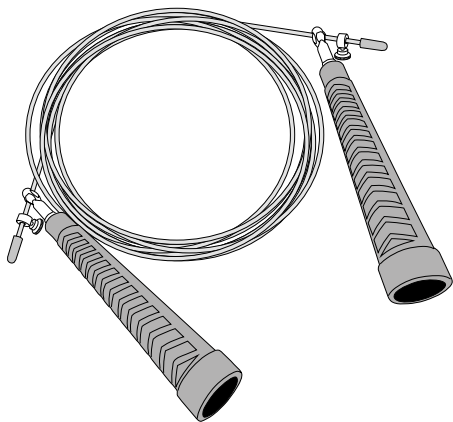




(NL) Speed-springtouw
(FR) Corde à sauter Speed
(DE) Speed-Springseil

- GEBRUIK
- VEILIGHEID
- MODE D'EMPLOI
- SÉCURITÉ
- GEBRAUCH
- SICHERHEIT



OORSPRONKELIJKE GEBRUIKSAANWIJZING · MODE D'EMPLOI ORIGINAL ·
ORIGINAL BETRIEBSANLEITUNG

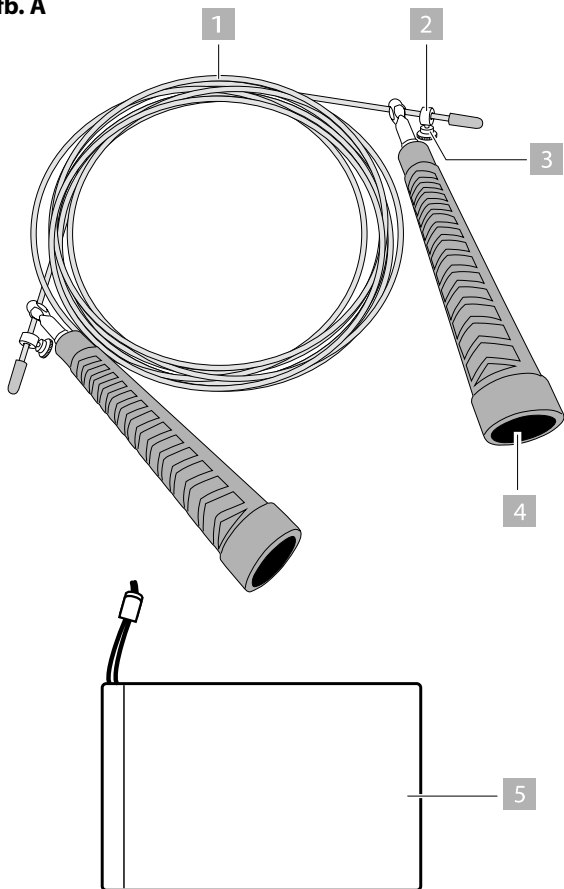
2007030017174
FLX-SR-02
PO43030159
Art.-Nr.: 3001717

(NL) OORSPRONKELIJKE GEBRUIKSAANWIJZING	2
(FR) MODE D'EMPLOI ORIGINAL	20
(DE) ORIGINAL BETRIEBSANLEITUNG	36

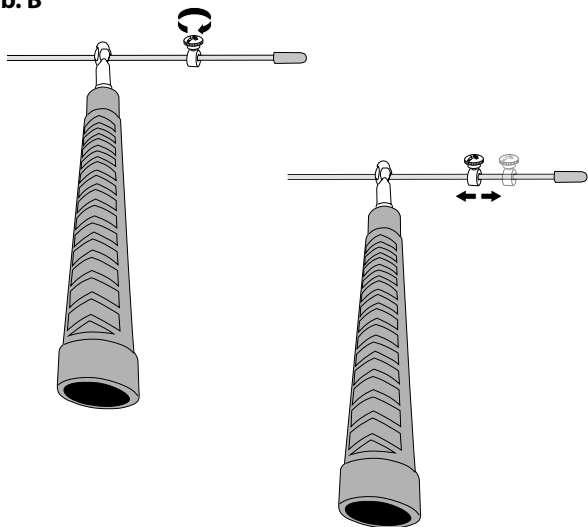
(NL) Inhoudsopgave

Overzicht	3
Gebruik.....	4
Leveringsomvang/onderdelen.....	6
Belangrijk.....	7
De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen.....	7
Uitleg van de symbolen.....	7
Veiligheid.....	8
Beoogd gebruik.....	8
Veiligheidsinstructies.....	9
Eerste gebruik.....	12
Het springtouw en de leveringsomvang controleren	12
Lengte-instelling	13
Sporten	13
Warming-up.....	13
Sporten	13
Opwarmen.....	14
Opnieuw stretchen.....	14
Oefeningen.....	14
Springen met één been	15
Onderhoud en verzorging	16
Opbergen	16
Technische specificaties.....	17
Verwijdering.....	18
Verpakking weggooien.....	18
Het springtouw weggooien	18

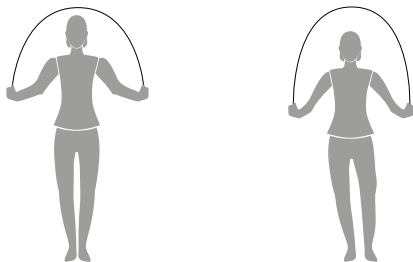
Afb. A



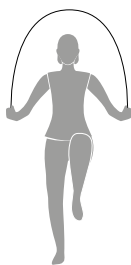
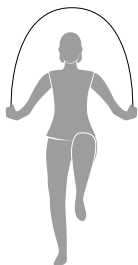
Afb. B



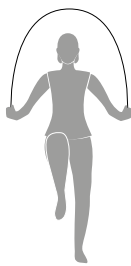
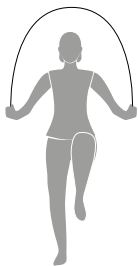
Afb. C



Afb. D



Afb. E



Leveringsomvang / onderdelen

- 1 Touw
- 2 kartelschroef, 2x
- 3 borgring, 2x
- 4 Handgreep, 2x
- 5 opbergtas

Belangrijk:

De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen



Deze gebruiksaanwijzing hoort bij deze Speed-Springseil (hierna alleen „springtouw“ genoemd). Het bevat belangrijke informatie over de ingebruikname en de behandeling ervan.

Voordat u het springtouw gebruikt, leest u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door, vooral de veiligheidsinstructies. Het niet opvolgen van deze gebruiksaanwijzing kan ernstige blessures of schade aan het springtouw tot gevolg hebben.

De gebruiksaanwijzing is gebaseerd op de in de Europese Unie geldende normen en regels. In andere landen dient u ook de landspecifieke richtlijnen en wetten in acht te nemen.

Berg de gebruiksaanwijzing voor verder gebruik op. Indien u het springtouw doorgeeft aan een derde, zorg er dan voor dat u deze gebruiksaanwijzing bijsluit.

Uitleg van de symbolen

De volgende symbolen en signaalwoorden worden gebruikt in deze gebruiksaanwijzing, op het springtouw of op de gebruikte verpakking.



WAARSCHUWING!

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een gemiddeld risiconiveau dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, tot de dood of ernstig letsel kan leiden.

VOORZICHTIG!

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een laag risico dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, tot de dood of ernstig letsel kan leiden.

LET OP!

Dit signaalwoord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.

Veiligheid

Beoogd gebruik

Het springtouw is uitsluitend ontworpen als sporthulpmiddel. Deze is uitsluitend bedoeld voor privégebruik en is niet geschikt voor commercieel gebruik, alsook niet voor medisch en therapeutisch gebruik. Het springtouw is geen kinderspeelgoed.

Gebruik het springtouw alleen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik wordt beschouwd als niet-beoogd en kan materiële schade tot gevolg hebben.

De fabrikant of dealer aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door niet-beoogd of verkeerd gebruik.

Veiligheidsinstructies



WAARSCHUWING!

Gevaar voor wurging en verstikking!

Als kinderen met de verpakkingsfolie, kleine onderdelen of het springtouw spelen, kunnen ze erin verstrikt raken, het over hun hoofd trekken of het inslikken en zichzelf verstikken of wurgen.

- Laat kinderen niet met de verpakkingsfolie spelen. Kinderen kunnen tijdens het spelen erin verstrikt raken en stikken.
- Houd kinderen uit de buurt van kleine onderdelen.



WAARSCHUWING!

Gevaar voor letsel!

Als er verkeerd met het springtouw wordt omgegaan, kan dit blessures tot gevolg hebben.

- Raadpleeg zeker uw huisarts om eventuele gezondheidsrisico's vast te stellen of te

voorkomen voordat u met een bepaald sportprogramma begint. Het advies van uw arts is gezaghebbend m.b.t. uw polsslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.

- Let hierbij op uw de reacties van uw lichaam. Onjuist of overmatig sporten kan uw gezondheid in gevaar brengen. Als u op enig moment tijdens het sporten pijn, benauwdheid, een onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd ervaart, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw huisarts.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het springtouw. Het is alleen voor volwassenen bedoeld.
- Gebruik het springtouw op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor uw vloer of op tapijt. De veiligheidsafstand moet rondom ten minste 2 meter bedragen.

- Controleer het springtouw vóór elk gebruik (bijv. op scheurtjes). De veiligheid van het springtouw kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd.

 **VOORZICHTIG!**

Gevaar voor letsel!

Als er verkeerd met het springtouw wordt omgegaan, kan dit blessures tot gevolg hebben.

- Draag tijdens het sporten altijd geschikte kleding. Vermijd losse kleding die aan het springtouw kan blijven haken.
- Draag geschikte schoenen met antislipzolen.
- Houd tijdens het gebruik voldoende afstand tot andere personen en/of voorwerpen. Let er tijdens het gebruik op dat u zichzelf of anderen niet verwondt.
- Het springtouw mag niet door meer dan één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het springtouw is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

Eerste gebruik

Het springtouw en de leveringsomvang controleren

LET OP!

Beschadigingsgevaar!

Het springtouw kan snel beschadigd raken als u een scherp mes of een ander puntig voorwerp gebruikt om de verpakking achteloos te verwijderen.

– Wees zeer voorzichtig bij het openen.

1. Haal het springtouw uit de verpakking.
2. Controleer of de levering compleet is (zie **afb. A**).
3. Controleer of het springtouw of de afzonderlijke onderdelen schade vertonen. Als dit het geval is, gebruik het springtouw dan niet.

Lengte-aanpassing

De lengte van het springtouw is verstelbaar tot een lengte van 300 cm. Om de juiste lengte te bepalen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga met één voet op het midden van het touw **1** staan. De handgrepen **4** moeten dan tot uw borsthoogte reiken.
2. Draai de kartelschroef **2** los (zie **afb. B**).
3. Zet de borgring **3** in de gewenste stand.
4. Draai de kartelschroef weer vast.

Sporten

Warming-up

Sporten moet altijd beginnen met een warming-up. Hoe zwaarder de sportsessie, hoe belangrijker het is om daarna de warming-up te doen. Een warming-up bereidt het lichaam voor op de belasting ervan, stimuleert het cardiovasculaire systeem en beschermt ligamenten, pezen en gewrichten tegen blessures. Het helpt ook het risico op krampen en spierblessures te verminderen. U moet uw gewrichten wat losser maken voordat u begint te sporten.

Sporten

Nadat u aan de oefeningen gewend bent geraakt, kunt u innovatief zijn en uw eigen sportmethode ontwikkelen. Combineer

verschillende oefeningen terwijl u naar muziek luistert om nog meer van het sporten te genieten.

Opwarmen

Net zoals er een warming-up voor elke sportsessie moet worden gedaan, moet een warming-down na een sessie worden gedaan. Een warming-down brengt de ontspanningsfase op gang, brengt de lichaamstemperatuur weer omlaag en illustreert de overgang van stress naar ontspanning.

Opnieuw stretchen

Zoals eerder gezegd, kunt u uw spieren tijdens de warming-up alvast licht stretchen. Na het sporten moet u opnieuw uw spieren stretchen. Door opnieuw te stretchen wordt de spier terug op oorspronkelijke lengte ervan gebracht en voorkomt zo spierversporing. Hoe zwaarder het sporten, hoe belangrijker het is om daarna te opnieuw te stretchen.

Opnieuw stretchen is vooral belangrijk voor de belangrijkste spiergroepen die tijdens het sporten worden gebruikt. Het stretchen moet voelbaar zijn, maar mag geen pijn doen. De stretchtijd is ongeveer 20 seconden voor elke spier.

Oefeningen

Voor de warming-up voor het touwtje springen kunt u, naast de gebruikelijke oefeningen, uw voeten actief aanspannen en strekken en met uw handen cirkelen. Verander tussendoor ook de richting. Elke sprong moet ook eerst zonder touw worden geoefend.

Neem de handgrepen losjes in beide handen. Houd uw schouders ontspannen, uw bovenlichaam rechtop en uw ellebogen

dicht tegen uw lichaam. Uw benen moeten gestrekt zijn na de sprong en lichtjes gebogen bij de landing.

Draai het springtouw met een polsbeweging naar buiten en houd uw bovenlichaam stabiel terwijl u het touw over uw hoofd beweegt. U springt bijna uitsluitend op de ballen van uw voeten, en alleen zo hoog als nodig is. Het touw heeft licht contact met de grond bij elke zwiep.

Als gevorderde gebruiker kunt u proberen zogenaamde dubbelsprongen uit te voeren voor snellere sprongen. Hierbij passeert het springtouw tijdens elke sprong 2 keer onder de voeten (zie **afb. C**).

Springen met één been

Spring alleen op één been. Het andere been kan hierbij naar voren of naar achteren worden gebogen (zie **afb. D**).

Of wissel van been bij elke sprong. Het andere been kan naar voren of naar achteren worden gebogen (zie **afb. E**).

Onderhoud en verzorging

LET OP!

Beschadigingsgevaar!

Als er verkeerd met het springtouw wordt omgegaan, dit beschadigen aan het springtouw tot gevolg hebben

- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen, borstels met metalen of nylonharen of scherpe of metalen reinigingsvoorwerpen zoals messen, harde spatels en dergelijke. Hiermee kunnen de oppervlakken worden beschadigd.
- Veeg het springtouw af met een licht vochtige doek.
- Laat het springtouw daarna volledig drogen.
- Controleer het springtouw regelmatig op barsten, beschadigingen en slijtage.

Opbergen

- Berg het springtouw in de meegeleverde opbergtas **5** op een droge plaats bij kamertemperatuur en buiten het bereik van kinderen op.

Technische specificaties

Model: FLX-SR-02

Springtouw

Materiaal: Gevlochten zilverstalen kabel met PVC-coating

Diameter: 2,5 mm incl. PVC;
1,5 mm +/- 3% zonder PVC

Touwlengte: tot 300 cm

Touwhouder (twee kogellagers per handvat)

Materiaal: gegalvaniseerd staal

Diameter: 7 mm, L 25 mm

Handgrepen

Lengte: 14,0 cm

Diameter: 2,7 cm

Materiaal: PP

Artikelnummer: 5864

Verwijdering

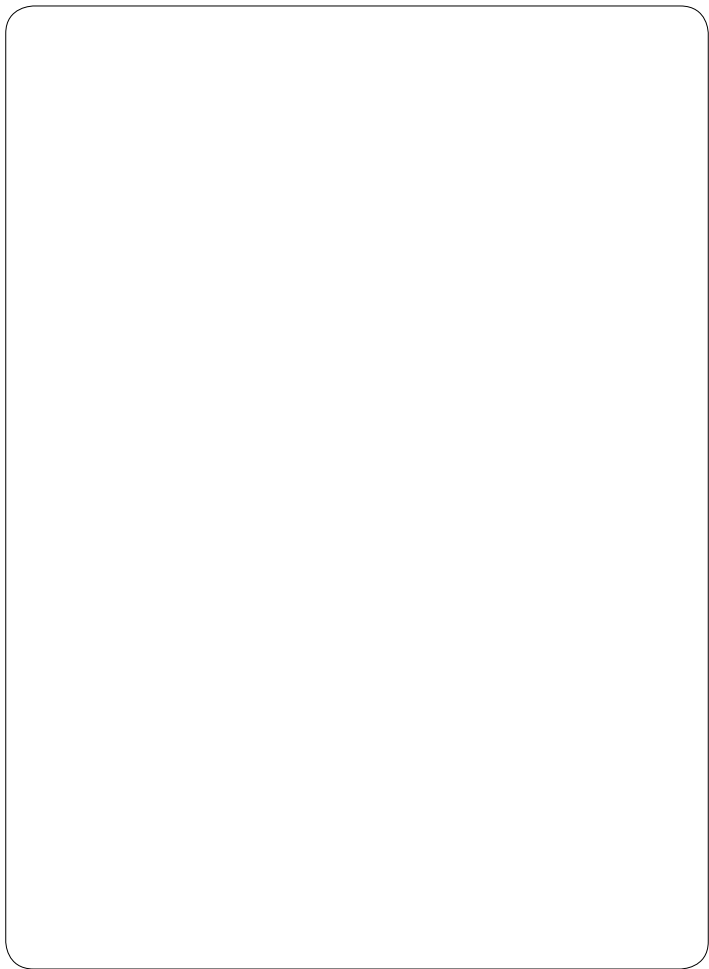
Verpakking weggoaien



Gooi de verpakking voorgesorteerd weg. Breng karton en kartonnen dozen naar het oud papier en de verpakkingsfolie aan de recyclagebedrijven.

Springtouw weggoaien

- Gooi het springtouw weg in overeenstemming met de in uw land geldende wetten en voorschriften.



FR Répertoire

Vue d'ensemble.....	21
Utilisation	22
Contenu de la livraison/pièces	24
Généralités.....	25
Lire le mode d'emploi et le conserver.....	25
Légende des symboles.....	25
Sécurité	26
Utilisation conforme à l'usage prévu	26
Consignes de sécurité	27
Première utilisation.....	30
Vérifier la corde à sauter et le contenu de la livraison	30
Réglage de la longueur.....	31
Entraînement.....	31
Échauffement	31
Entraînement.....	31
Phase de repos.....	32
Étirements après l'effort.....	32
Exercices	32
Saut sur une jambe.....	33
Maintenance et entretien.....	33
Rangement	34
Données techniques	34
Élimination.....	35
Élimination de l'emballage	35
Éliminer la corde à sauter	35

fig. A

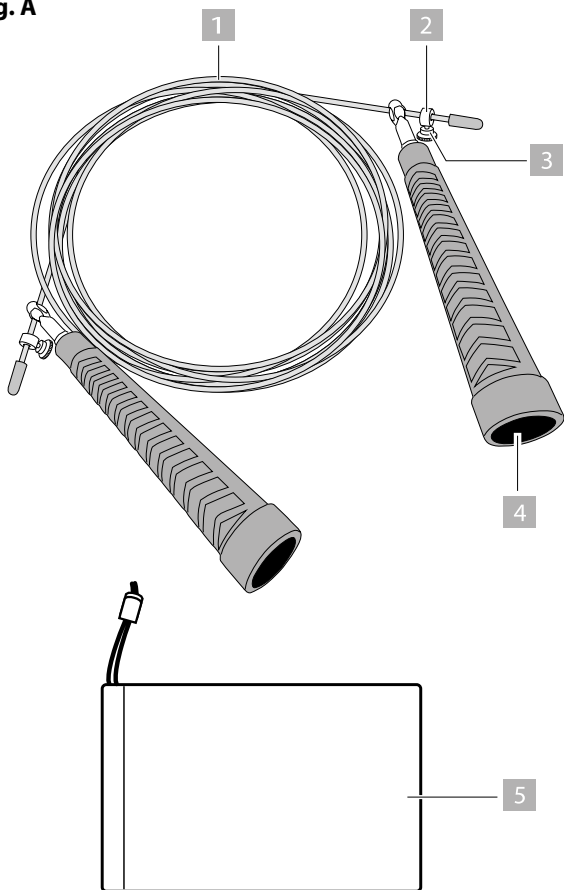


fig. B

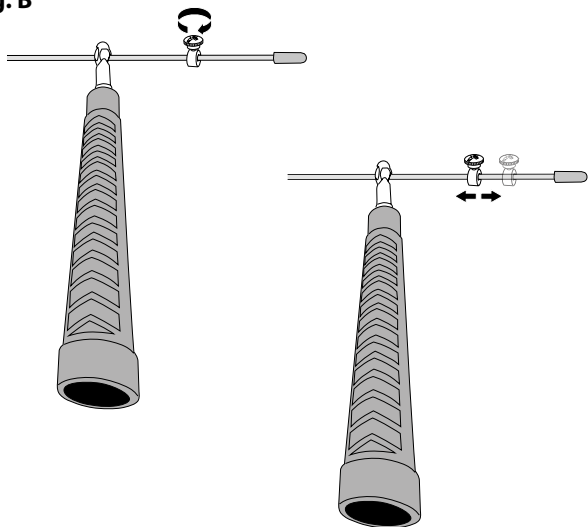


fig. C

fig. D

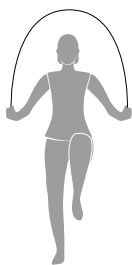
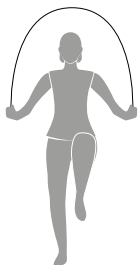
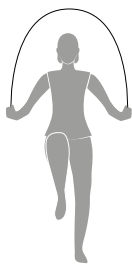
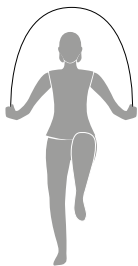


fig. E



Contenu de la livraison / pièces

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

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.



AVERTISSEMENT !

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.



ATTENTION !

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.

AVIS !

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



AVERTISSEMENT !

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.



AVERTISSEMENT !

Risque de blessure!

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

- Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez obligatoirement 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 serrements 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-02

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 : gegalvaniseerd staal

Diamètre : 7 mm

Longueur : L 25 mm

Poignées

Longueur :	14,0 cm
Diamètre :	2,7 cm
Matériau :	PP
Numéro d'article :	5864

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.

DE Inhaltsverzeichnis

Übersicht	37
Verwendung.....	38
Lieferumfang/Teile.....	40
Allgemeines.....	41
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren	41
Zeichenerklärung	41
Sicherheit	42
Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	42
Sicherheitshinweise	43
Erstgebrauch.....	46
Springseil und Lieferumfang prüfen	46
Längeneinstellung.....	47
Training	47
Aufwärmen.....	47
Training.....	47
Abwärmen	48
Nachdehnen	48
Übungen.....	48
Einbeiniger Sprung.....	49
Wartung und Pflege	49
Aufbewahrung	50
Technische Daten.....	50
Entsorgung	51
Verpackung entsorgen.....	51
Springseil entsorgen	51

Abb. A

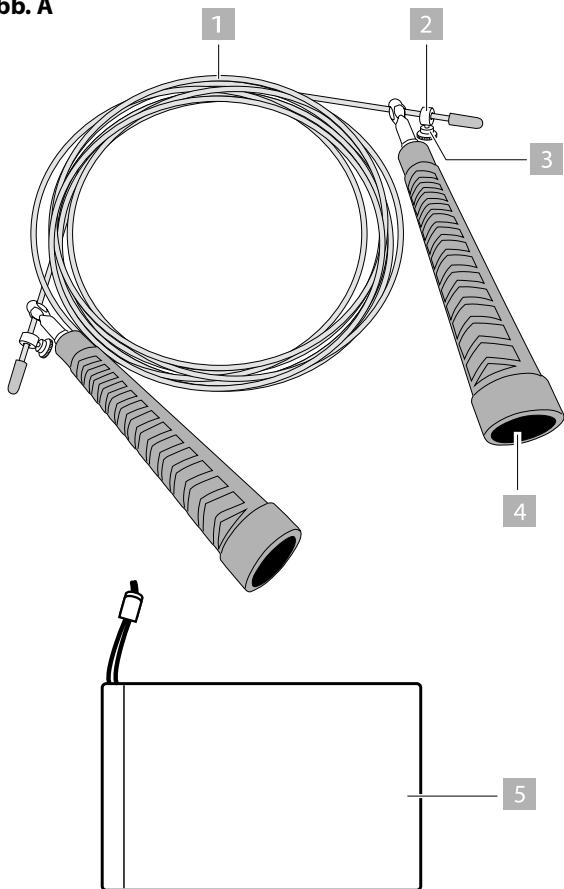


Abb. B

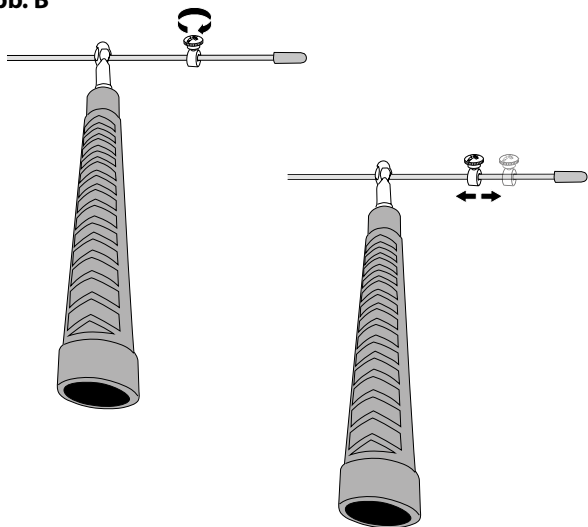


Abb. C

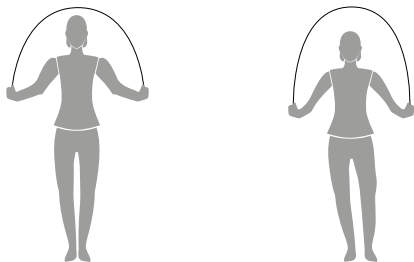


Abb. D

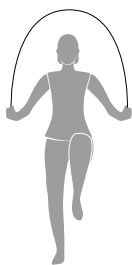
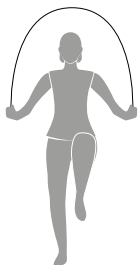
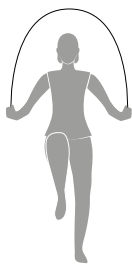
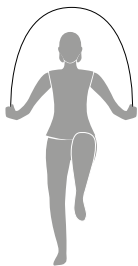


Abb. E



Lieferumfang / Teile

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

Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesem Speed-Springseil (im Folgenden nur „Springseil“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Springseil einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder 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 Signalworte werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Springseil oder auf der Verpackung verwendet.



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

WARNUNG!

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.

WARNUNG!

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, kann das Springseil 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 vordehnen. 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 Hauptmuskelgruppen. 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-02

Springseil

Material: Geflochtenes silbernes
Stahlkabel mit PVC-Überzug

Durchmesser: 2,5 mm inkl. PVC;
1,5 mm +/- 3% ohne PVC

Seillänge: bis zu 300 cm

Seilhalterung (zwei Kugellagern pro Handgriff)

Material: galvanisierter Stahl

Durchmesser: 7 mm, L 25 mm

Handgriffe

Länge: 14,0 cm

Durchmesser: 2,7 cm

Material: PP

Artikelnummer: 2295

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Springseil entsorgen

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

Gedistribueerd door /
Commercialisé par /
Vertrieben durch:
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Allemagne / Duitsland / Deutschland