



# Bedienungs- anleitung



## SPEED-SPRINGSEIL

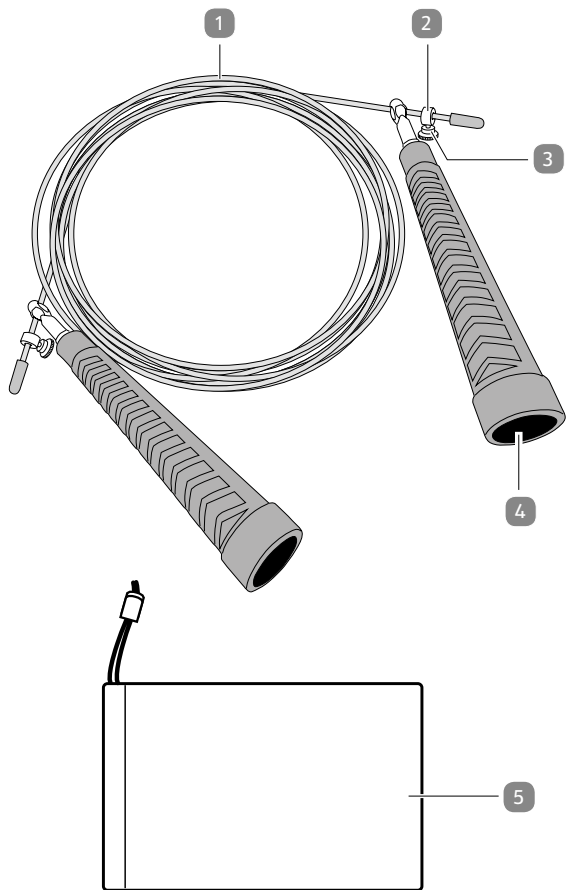


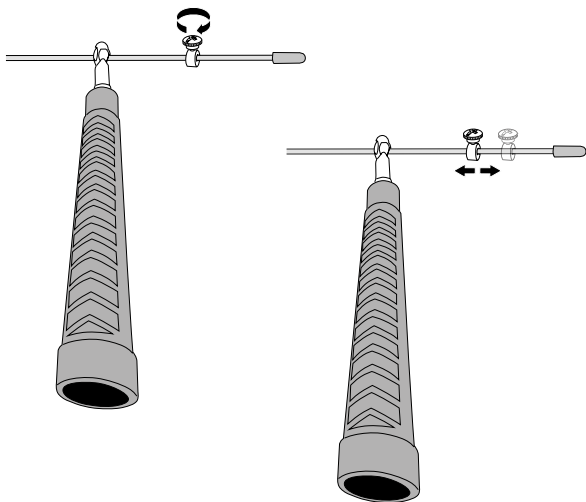
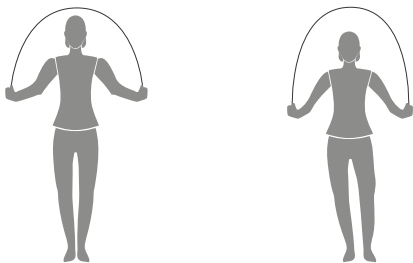
---

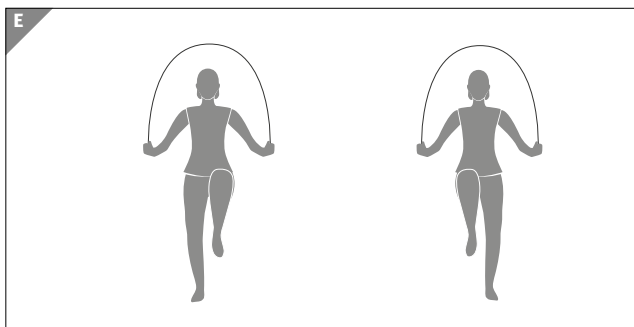
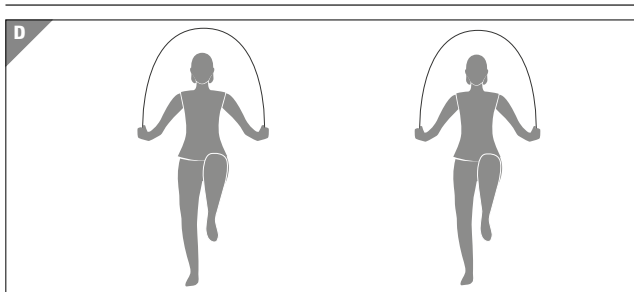
---

# Inhaltsverzeichnis

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

**A**

**B****C**



# 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 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.





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, 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 Feststeller **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
Artikelnummer:	812384
Gewicht:	ca. 95 g

### Springseil

Material:	Geflochtenes 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
Länge:	25 mm

### Handgriffe

Länge:	14,0 cm
Durchmesser:	2,7 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.

---

---



DE

**IMPORTIERT DURCH:**

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

MODELL: FLX-SR-02

ARTIKELNUMMER: 812384

1/20/2022