



# Cuerda de saltar

- Uso
- Seguridad



**3 años**  
**GARANTÍA**  
DE FABRICANTE

**SERVICIO AL CLIENTE**  
☎ 00800 / 78747874  
(gratis, sin perjuicio de móvil)  
💻 flextrade-es@teknihall.com  
N.º de referencia: 2957

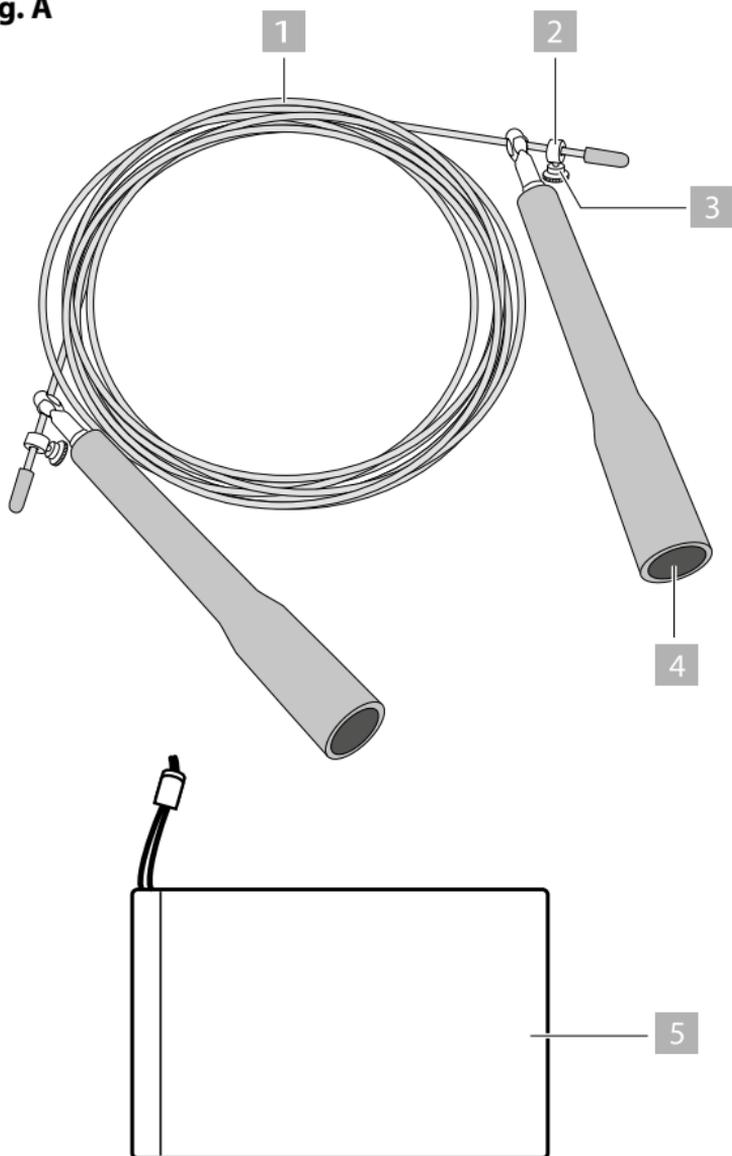
TRADUCCIÓN DEL MANUAL DE INSTRUCCIONES ORIGINAL

24029575  
FLX-SR-01, PO43030109  
N.º de referencia: 2957

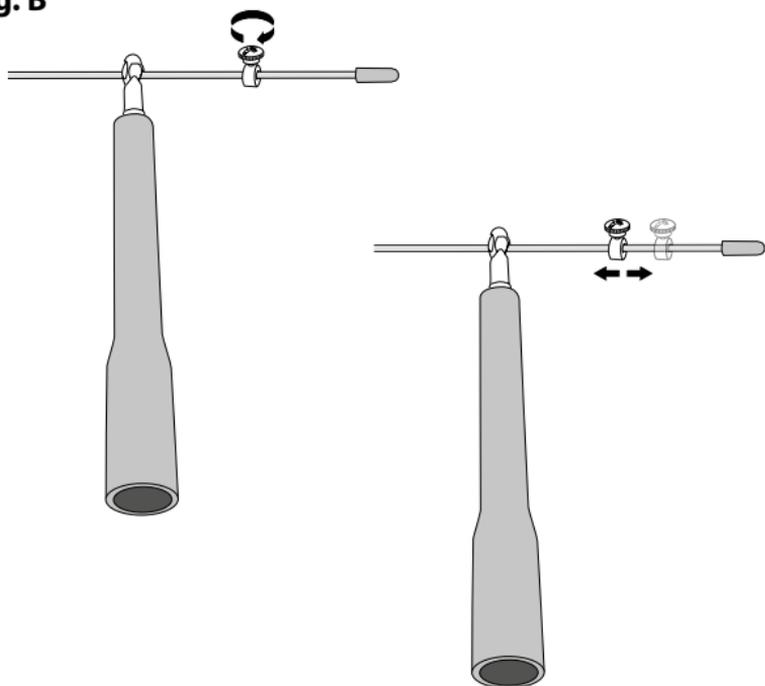
## Índice

Visión global.....	3
Uso.....	4
Volumen de suministro/piezas.....	6
Aspectos generales.....	7
Leer y guardar el manual de instrucciones.....	7
Explicación de símbolos.....	7
Seguridad.....	8
Uso adecuado.....	8
Advertencias de seguridad.....	9
Primer uso.....	12
Inspeccionar la cuerda de saltar y el volumen de suministro.....	12
Regulación de la longitud.....	14
Entrenamiento.....	14
Calentamiento.....	14
Entrenamiento.....	15
Enfriamiento.....	15
Estiramiento final.....	15
Ejercicios.....	16
Salto con una pierna.....	16
Cuidado y mantenimiento.....	17
Conservación.....	17
Datos técnicos.....	18
Eliminación.....	19
Eliminación del embalaje.....	19
Eliminación de la cuerda de saltar.....	19

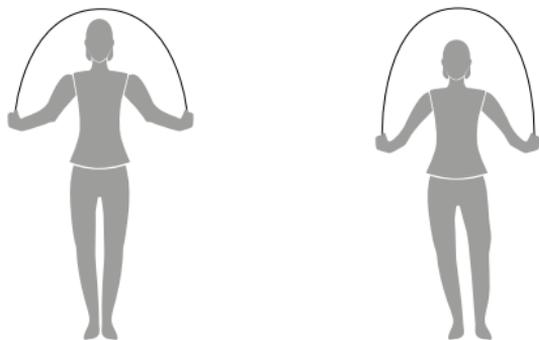
**Fig. A**



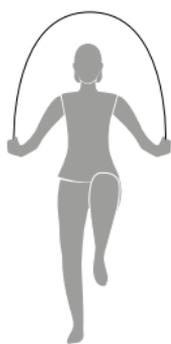
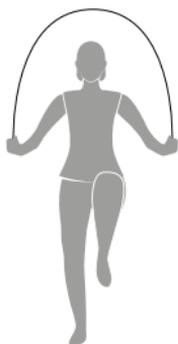
**Fig. B**



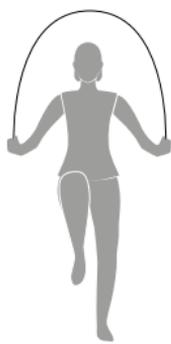
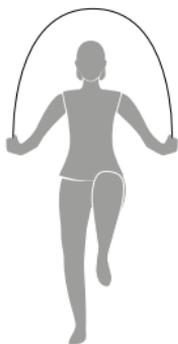
**Fig. C**



**Fig. D**



**Fig. E**



## Volumen de suministro/piezas

- 1 Cuerda
- 2 Tornillo de cabeza moleteada, 2x
- 3 Anillo de bloqueo, 2
- 4 Mango, 2
- 5 Bolsa de almacenamiento

## Aspectos generales

### Leer y guardar el manual de instrucciones

Este manual de instrucciones pertenece a esta cuerda de saltar y contiene información importante sobre la puesta en servicio y el manejo.



Antes de utilizar la cuerda de saltar, lea atentamente el manual de instrucciones, sobre todo las advertencias de seguridad. La falta de observación de estas instrucciones de uso puede provocar lesiones graves o daños importantes en la cuerda de saltar.

Las instrucciones de uso están basadas en las normas y regulaciones vigentes en la Unión Europea. Si se encuentra en el extranjero, observe también las directivas y leyes vigentes en ese país.

Guarde estas instrucciones de uso por si las necesita en el futuro. Si pasa esta cuerda de saltar a otra persona, entréguele también este manual de instrucciones.

### Explicación de símbolos

En estas instrucciones de uso, en la cuerda de saltar y en el embalaje se utilizan los símbolos y las palabras indicadoras que se incluyen a continuación.



#### **ADVERTENCIA:**

Este símbolo/esta palabra indicadora describe un peligro con un grado medio de riesgo que, en caso de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones físicas graves.

## PRECAUCIÓN:

Este símbolo/esta palabra indicadora describe un peligro con un grado bajo de riesgo que, en caso de no evitarse, puede provocar lesiones físicas leves o moderadas.

## NOTA:

Esta palabra indicadora advierte de la posibilidad de que se produzcan daños en los efectos materiales.

## Seguridad

### Uso previsto

La cuerda de saltar se ha concebido exclusivamente como aparato de entrenamiento.

Está destinada únicamente al uso privado y no es adecuada para el ámbito comercial ni para los sectores médico y terapéutico. La cuerda de saltar no es un juguete.

Utilice la cuerda de saltar exclusivamente de la forma que se describe en este manual. Cualquier otro uso se considera inapropiado y puede ocasionar daños en los efectos materiales.

El fabricante o distribuidor declina toda responsabilidad por los daños que tengan su causa en un uso no conforme a lo previsto o erróneo.

## Advertencias de seguridad

### ADVERTENCIA:

#### Riesgo de estrangulamiento y de asfixia

Si deja que los niños jueguen con el plástico de embalaje, con las piezas pequeñas o con la cuerda de saltar, pueden quedar atrapados dentro de estos elementos o con ellos por detrás de su cabeza, así como ingerir alguna de las piezas, lo que puede ocasionarles asfixia o estrangulamiento.

- No permita que los niños jueguen en el plástico de embalaje. Los niños pueden quedar atrapados al jugar y asfixiarse.
- Mantenga a los niños alejados de las piezas pequeñas.

### ADVERTENCIA:

#### Peligro de lesiones

Un manejo inadecuado de la cuerda de saltar puede provocar lesiones físicas.

- Antes de comenzar con cualquier programa de entrenamiento, acuda a su médico de familia para ver si existe algún riesgo para su salud o, en su caso, para evitar tales riesgos. Siga siempre los consejos de su médico para controlar sus pulsaciones, su presión arterial y su nivel de colesterol.
- Esté atento a las señales que le envíe su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede suponer un riesgo para su salud. Si siente dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, mareos o entumecimiento mientras entrena, interrumpa el ejercicio de inmediato y acuda a su médico de familia.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la cuerda de saltar, pues se trata de un aparato concebido exclusivamente para personas adultas.
- Utilice la cuerda de saltar sobre una base firme y plana y con una cubierta protecto-

ra para el suelo, o bien sobre una alfombra. Mantenga una distancia de seguridad de al menos 2 metros a su alrededor.

- Inspeccione siempre la cuerda de saltar antes de utilizarla (por ejemplo, para ver si presenta alguna grieta o rotura). La seguridad de la cuerda de saltar solo puede garantizarse si se revisa periódicamente.

 **PRECAUCIÓN:**

### **Peligro de lesiones**

Un manejo inadecuado de la cuerda de saltar puede provocar lesiones físicas.

- Lleve siempre ropa adecuada durante el entrenamiento. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse con la cuerda de saltar.
- Lleve asimismo calzado adecuado con suela antideslizante.
- Durante el uso de la cuerda de saltar, man-

tenga una distancia de seguridad apropiada respecto a otras personas y otros objetos.

Tome las debidas precauciones para no lesionarse ni causar lesiones a otras personas durante el uso de la cuerda.

- La cuerda de saltar no puede ser utilizada por más de una persona al mismo tiempo.
- La cuerda de saltar no está concebida para usos terapéuticos.

## **Primer uso**

### **Inspeccionar la cuerda de saltar y el volumen de suministro**

**NOTA:**

### **Peligro de daños**

Si abre el embalaje sin el debido cuidado con un cuchillo afilado u otros objetos puntiagudos, puede dañar rápidamente la cuerda de saltar.

- **Tenga mucho cuidado al abrir el embalaje.**
  1. Extraiga la cuerda de saltar de su embalaje.
  2. Asegúrese de que no falta ningún componente (consulte la **figura A**).
  3. Verifique si la cuerda de saltar o alguno de sus componentes individuales han sufrido daños. Si es así, no utilice la cuerda de saltar.

## Regulación de la longitud

La longitud de la cuerda de saltar puede regularse hasta 3 metros. Para determinar la longitud correcta para usted, proceda de la siguiente manera:

1. Colóquese con un pie en el centro de la cuerda **1**. Los mangos **4** deben llegarle ahora a la altura del pecho.
2. Desenrosque el tornillo moleteado **2** (consulte la **figura B**).
3. Desplace el anillo de bloqueo **3** a la posición deseada.
4. Vuelva a apretar el tornillo moleteado.

## Entrenamiento

### Calentamiento deportivo

El entrenamiento debe comenzar siempre con una fase de calentamiento. Cuando más estricto sea el entrenamiento que se va a realizar a continuación, más importante es este calentamiento, pues este prepara el cuerpo para la carga a la que va a someterse, estimula el sistema cardiovascular y protege los ligamentos, los tendones y las articulaciones frente a posibles lesiones. Además, también ayuda a evitar el riesgo de calambres y lesiones musculares. Relaje ligeramente las articulaciones antes de comenzar el entrenamiento.

## **Entrenamiento**

Una vez que se haya acostumbrado a los ejercicios, innove y desarrolle su propio método de entrenamiento. Para disfrutar aún más del entrenamiento, combine diversos ejercicios mientras escucha música.

## **Enfriamiento**

Al igual que es preciso realizar una fase de calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento, a continuación, también es necesario realizar un enfriamiento. El enfriamiento sirve para iniciar la fase de relajación, ayuda a volver a bajar la temperatura corporal y representa el cambio de la carga a la relajación.

## **Estiramiento final**

Como ya hemos mencionado, durante el calentamiento, puede tensar ligeramente los músculos. No obstante, después del entrenamiento, es imprescindible que los vuelva a relajar. La relajación deja los músculos de nuevo en su posición de reposo y, de este modo, evita que se produzcan contracciones. Cuanto más duro haya sido el entrenamiento, más importante es este estiramiento final.

Esta fase es importante sobre todo para los principales grupos musculares que se han sometido a esfuerzo durante el entrenamiento. El estiramiento debe percibirse, pero no ser doloroso. La duración de los estiramientos debe ser de unos 20 segundos por cada músculo.

## Ejercicios

Para realizar un calentamiento antes del entrenamiento con la cuerda de saltar, además de los ejercicios estándar, puede contraer y estirar los pies de forma activa mientras hace círculos con las manos. Vaya cambiando la dirección de los movimientos. Asimismo, practique primero todos los saltos sin utilizar la cuerda.

Tome los mangos de forma relajada con ambas manos. Mantenga los músculos relajados y el torso erguido con los codos cerca del cuerpo. Las piernas deben estar estiradas al realizar el salto y flexionarse ligeramente al tocar el suelo.

Suelte la cuerda de saltar a partir de un movimiento de muñeca y mantenga el torso en una posición estable mientras mueve la cuerda por encima de la cabeza. Debe saltar casi exclusivamente sobre las plantas del pie y únicamente hasta la altura estrictamente necesaria. Con cada impulso la cuerda toca ligeramente el suelo.

Los usuarios avanzados pueden intentar realizar los llamados saltos dobles para aumentar la velocidad. En este caso, por cada salto, la cuerda se pasa dos veces por debajo de los pies (consulte la **figura C**).

### Salto con una pierna

Salte solo con una pierna mientras mantiene la otra pierna flexionada hacia delante o hacia atrás (consulte la **figura D**).

También puede cambiar de pierna en cada salto mientras mantiene la otra pierna flexionada hacia delante o hacia atrás (consulte la **figura E**).

## Cuidado y mantenimiento

### NOTA:

### Peligro de daños

Un manejo inadecuado de la cuerda de saltar puede provocar daños en esta.

- No utilice ningún limpiador agresivo, ni cepillos con púas metálicas o de nailon, ni tampoco ningún objeto de limpieza afilado o metálico, como cuchillos, espátulas duras y similares, pues pueden dañar las superficies.
- Limpie la cuerda de saltar con un paño ligeramente húmedo.
- Espere a que la cuerda de saltar se seque por completo.
- Inspeccione la cuerda de saltar con frecuencia para asegurarse de que no presenta grietas, daños ni desgaste.

### Conservación

- Guarde la cuerda de saltar en la bolsa de almacenamiento incluida **5** y en un lugar seco, a temperatura ambiente y alejado del alcance de los niños.

## Datos técnicos

Modelo: FLX-SR-01

### Cuerda de saltar

Material: Cable trenzado de acero en color plata con revestimiento de PVC

Diámetro: 2,5 mm incl. PVC;  
1,5 mm  $\pm$ 3 % sin PVC

Longitud de la cuerda: hasta 3 metros

### Soporte de la cuerda

#### (dos rodamientos de bolas por mango)

Material: acero galvanizado

Diámetro: 7 mm. Longitud: 27 mm

### Asas

Longitud: 15,3 cm

Diámetro: 2,35 cm

Material: PP

Número de artículo: 2957

## Eliminación

### Eliminación del embalaje



® Recicle el embalaje separándolo por tipos. Deseche el papel y el cartón en el contenedor de papel y los plásticos en un contenedor de material reciclable.

### Eliminación de la cuerda de saltar



– Recicle la cuerda de saltar siguiendo las leyes y disposiciones vigentes en su país.

**SERVICIO AL CLIENTE**



**00800 / 78747874**

(gratuito, sin perjuicio de móvil)



**flextrade-es@teknihall.com**

N.º de referencia: 2957

Distribuidor:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64, 40723 Hilden  
Alemania