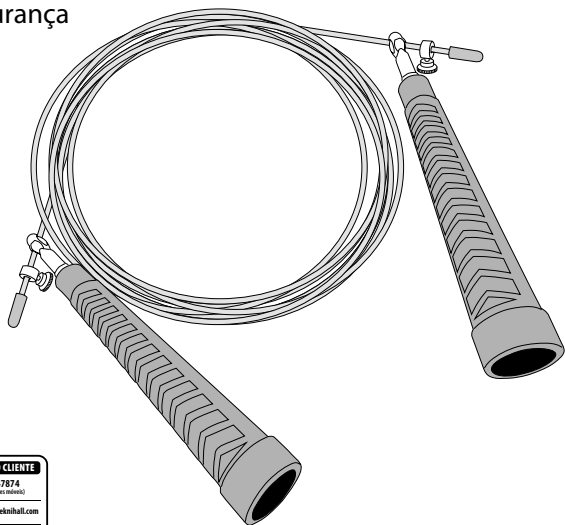




**ACTIVE TOUCH**

# Corda de saltar

- Utilização
- Segurança



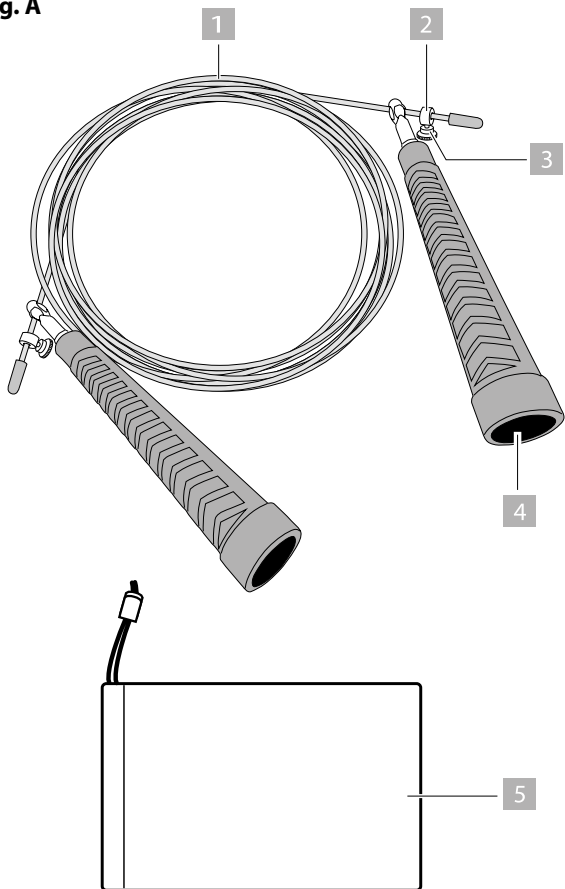
**MANUAL DE INSTRUÇÕES ORIGINAL**

22084200  
08/01/2022  
FLX-SR-02, PO43030162  
N.º de artigo: 8420

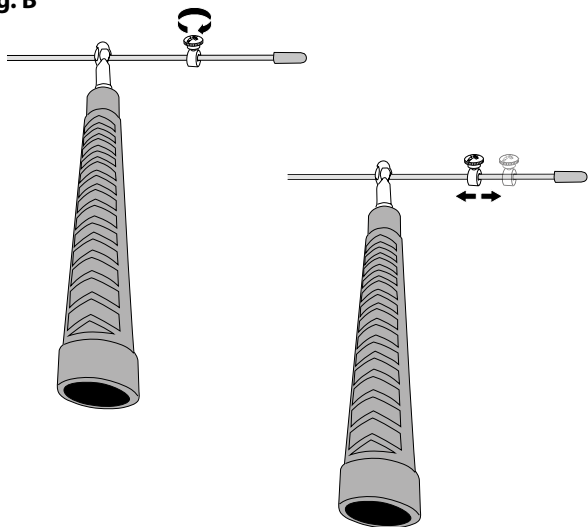
## Índice

Resumo .....	3
Utilização .....	4
Volume de fornecimento/peças .....	6
Generalidades.....	7
Ler e guardar as instruções de utilização .....	7
Explicação de símbolos.....	7
Segurança .....	8
Utilização prevista.....	8
Instruções de segurança.....	9
Primeira utilização.....	12
Verificar a corda de saltar e o volume de fornecimento .....	12
Ajuste do comprimento.....	14
Treino .....	14
Aquecimento .....	14
Treino.....	14
Arrefecimento .....	15
Alongamentos.....	15
Exercícios .....	15
Salto com uma perna.....	16
Manutenção e conservação .....	17
Armazenamento .....	17
Dados técnicos .....	18
Eliminação.....	19
Eliminação da embalagem .....	19
Eliminação da corda de saltar .....	19

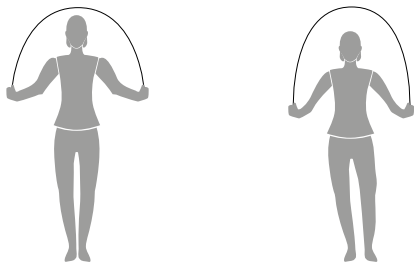
**Fig. A**



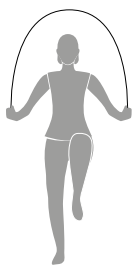
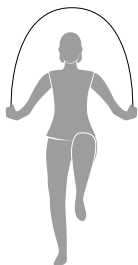
**Fig. B**



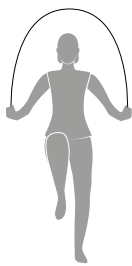
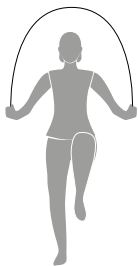
**Fig. C**



**Fig. D**



**Fig. E**



## **Volume de fornecimento/peças**

- 1 Corda
- 2 Parafuso serrilhado, 2×
- 3 Anel de fixação, 2×
- 4 Pega, 2×
- 5 Saco para armazenamento

## Generalidades

### Ler e guardar as instruções de utilização



Estas instruções de utilização fazem parte desta Corda de saltar. As instruções contêm informações importantes para a colocação em funcionamento e manuseamento.

Leia cuidadosamente as instruções de utilização, especialmente as instruções de segurança, antes de utilizar a corda de saltar. A não observação das presentes instruções de utilização pode provocar lesões graves ou danos na corda de saltar.

As instruções de utilização baseiam-se nas normas e regras válidas da União Europeia. Observe também no estrangeiro as diretrizes e leis específicas do país.

Guarde as instruções de utilização para a utilização futura. No caso de transferir a corda de saltar a terceiros, deve entregar obrigatoriamente estas instruções de utilização.

### Explicação de símbolos

Os seguintes símbolos e palavras de sinalização são utilizados nestas instruções de utilização, na corda de saltar ou na embalagem.

 **ATENÇÃO!**

Este símbolo/esta palavra de sinalização identifica um perigo com um grau de risco médio que, se não for evitado, pode provocar a morte ou lesões graves.

## CUIDADO!

Este símbolo/esta palavra de sinalização identifica um perigo com um grau de risco baixo que, se não for evitado, pode provocar lesões médias ou insignificantes.

## NOTA!

Esta palavra de sinalização adverte contra possíveis danos materiais.

## Segurança

### Utilização prevista

A corda de saltar foi concebida exclusivamente como aparelho de exercício físico.

Destina-se exclusivamente à utilização privada e não é adequada para utilização comercial, nem para a área medicinal e terapêutica. A corda de saltar não é um brinquedo para crianças.

Utilize a corda de saltar exclusivamente conforme o descrito nestas instruções de utilização. Qualquer outra utilização é considerada indevida e pode causar danos materiais.

O fabricante ou o fornecedor não assumem qualquer responsabilidade por danos resultantes da utilização não prevista ou incorreta.



## Instruções de segurança

### ATENÇÃO!

#### **Perigo de estrangulamento e asfixia!**

Se as crianças brincarem com a película da embalagem, peças pequenas ou com a corda de saltar, podem ficar presas nelas, colocá-las sobre a sua cabeça ou engoli-las e, consequentemente, ficar asfixiadas ou engasgadas.

- Não permita que as crianças brinquem com a película da embalagem. Ao brincar, as crianças podem ficar presas ou estranguladas.
- Mantenha as peças pequenas fora do alcance das crianças.

### ATENÇÃO!

#### **Perigo de ferimentos!**

O manuseamento inadequado da corda de saltar pode provocar ferimentos.

- Consulte o seu médico de família, para perceber se eventualmente existem riscos

para a sua saúde ou preveni-los, antes de iniciar qualquer programa de treinos. O aconselhamento do seu médico é fundamental no que diz respeito à sua frequência cardíaca, pressão arterial ou níveis de colesterol.

- Tenha atenção aos sinais do seu corpo. Um treino incorreto ou inadequado pode prejudicar a sua saúde. Caso, em algum momento durante o treino sinta dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, dificuldade respiratória extrema, tonturas ou vertigens, pare imediatamente o seu treino e consulte o seu médico de família.
- Mantenha a corda de saltar longe do alcance de crianças e animais. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a corda de saltar numa superfície estável e plana, com uma cobertura de proteção para o chão ou tapete. A distância de segurança à sua volta deve ser, no mínimo, de 2 metros.

- Antes de cada utilização, verifique a corda de saltar (por ex., ruturas). A segurança da corda de saltar apenas pode ser garantida, se esta for verificada regularmente.

 **CUIDADO!**

**Perigo de ferimentos!**

O manuseamento inadequado da corda de saltar pode provocar ferimentos.

- Durante o treino, utilize sempre vestuário adequado. Evite roupas largas que possam ficar presas na corda de saltar.
- Utiliza calçado adequado com solas anti-derrapantes.
- Durante a utilização, mantenha uma distância suficientemente grande para pessoas e/ou objetos.

Durante a utilização, tenha atenção para não se magoar ou a outras pessoas.

- A corda de saltar não deve ser utilizada por mais do que uma pessoa ao mesmo tempo.
- A corda de saltar não é adequada para fins terapêuticos.

## **Primeira utilização**

### **Verificar a corda de saltar e o volume de fornecimento**

**NOTA!**

### **Perigo de danos!**

Se abrir a embalagem sem cuidado, com uma faca afiada ou outro objeto pontiagudo, a corda de saltar pode ficar rapidamente danificada.

- Seja muito cuidadoso ao abrir a embalagem.
  1. Retire a corda de saltar da embalagem.
  2. Verifique se o fornecimento está completo (veja **Fig. A**).

3. Verifique se a corda de saltar ou as peças individuais apresentam danos. Caso isso se verifique, não utilize a corda de saltar.

## Ajuste do comprimento

O comprimento da corda de saltar é ajustável até 300 cm de comprimento. Para o cálculo do comprimento correto, proceda da seguinte forma:

1. Coloque um pé no centro da corda **1**. As pegas **4** deverão então ficar à altura do seu peito.
2. Rode o parafuso serrilhado **2** (veja **fig. B**).
3. Empurre o anel de ajuste **3** para a posição desejada.
4. Rode novamente o parafuso serrilhado.

## Treino

### Aquecimento

O seu treino deve ser iniciado sempre pelo aquecimento. Quanto mais cansativa for a sessão de treino seguinte, mais importante será o aquecimento. Um aquecimento prepara o corpo para a tensão, estimula o sistema cardiovascular e protege os ligamentos, tendões e articulações de lesões. Ajuda ainda a diminuir o risco de câibras e lesões musculares. Antes de iniciar o seu treino, deve relaxar um pouco as suas articulações.

### Treino

Depois de se habituar aos exercícios, seja inovador e desenvolva seu próprio método de treino. Combine diversos exercícios e ouça música, para tirar melhor proveito do seu treino.

## **Arrefecimento**

Assim como deve ser feito um aquecimento antes de cada treino, após uma unidade, também deve ser feito um arrefecimento. O arrefecimento inicia a fase de relaxamento, baixa a temperatura de funcionamento do corpo e realça a mudança da fase de esforço para a fase do relaxamento.

## **Alongamentos**

Como referido acima, durante o aquecimento, poderá já alongar os seus músculos ligeiramente. Após o treino, tem de fazer necessariamente o alongamento dos seus músculos. Um alongamento faz com que os músculos voltem ao seu comprimento normal e previne, assim, encurtamentos musculares. Quanto mais esforçado for o treino, maior importância tem o alongamento.

É particularmente importante o alongamento dos principais grupos de músculos exercitados no treino. O alongamento tem de ser sentido, mas não deve provocar dor. O tempo de alongamento é de cerca de 20 segundos para cada músculo.

## **Exercícios**

Para fazer o aquecimento para saltar à corda, poderá, para além dos exercícios habituais, apertar e esticar ativamente os pés e rodar as mãos. Entretanto, vá alterando também o sentido deste exercícios. Cada salto deve ser, primeiro, praticado sem corda.

Segure as pegas, com ambas as mãos de forma descontráida. Mantenha os ombros relaxados com o tronco direito e os cotovelos perto do corpo. Após o salto, as suas pernas devem estar esticadas e, ao pousar, ligeiramente dobradas.

Rode a corda de saltar através de um movimento dos pulsos e mantenha o tronco estável, enquanto movimentar a corda por cima da sua cabeça. Saltará quase exclusivamente com a superfície da parte anterior do pé e, apenas à altura suficiente. Em cada volta, a corda terá um ligeiro contato com o chão.

Sendo um utilizador avançado, para saltos mais rápidos, poderá tentar os chamados saltos duplos. Neste caso, a corda de saltar é passada duas vezes por baixo dos pés em cada salto (veja **Fig. C**).

## **Salto com uma perna**

Salte apenas com uma perna. Neste salto, a outra perna pode ser articulada para a frente ou para trás (veja **Fig. D**).

Mude alternadamente a perna de salto em salto. Neste salto, a outra perna pode ser articulada para a frente ou para trás (veja **Fig. E**).



## Manutenção e conservação

### NOTA!

### Perigo de danos!

O manuseamento inadequado da corda de saltar pode provocar danos na corda de saltar.

- Não utilize produtos de limpeza agressivos, escovas com cerdas de metal ou de nylon, nem objetos de limpeza aguçados ou metálicos, tais como facas, raspadores duros ou outros objetos semelhantes. Estes podem danificar as superfícies.
- Limpe a corda de saltar com um pano ligeiramente humedecido.
- Depois, deixe a corda de saltar secar totalmente.
- Verifique a corda de saltar regularmente quanto a fissuras, danos e desgaste.

### Armazenamento

- Guarde a corda de saltar no saco para armazenamento anexado, 5 num local seco à temperatura ambiente e fora do alcance das crianças.

## Dados técnicos

Modelo: FLX-SR-02

### Corda de saltar

Material: Cabo de aço entrançado cor-de-prata com revestimento em PVC

Diâmetro: 2,5 mm incl. PVC;  
1,5 mm +/- 3% sem PVC

Comprimento do cabo: até 300 cm

### Fixação da corda (dois rolamentos por pega)

Material: aço galvanizado

Diâmetro: 7 mm, C 25 mm

### Pegas

Comprimento: 14,0 cm

Diâmetro: 2,7 cm

Material: PP

Referência de artigo: 8420

## Eliminação

### Eliminação da embalagem



Elimine a embalagem separadamente. Coloque o papel e o cartão no ecoponto azul e as películas no ecoponto amarelo.

### Eliminação da corda de saltar



– Elimine a corda de saltar de acordo com as leis e regulamentos válidos no seu país.

**ATENDIMENTO AO CLIENTE**



**00800 / 78747874**

(gratuito, exceto redes móveis)



**flextrade-pt@teknihall.com**

N.º de artigo: 8420

08/01/2022

Distribuído por:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
40723 Hilden  
Alemanha