



Bedienungs- anleitung



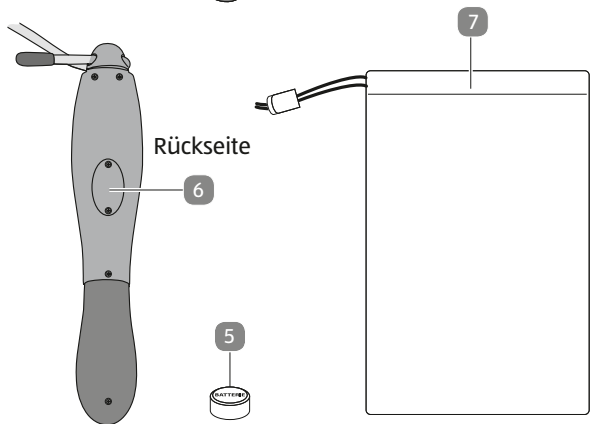
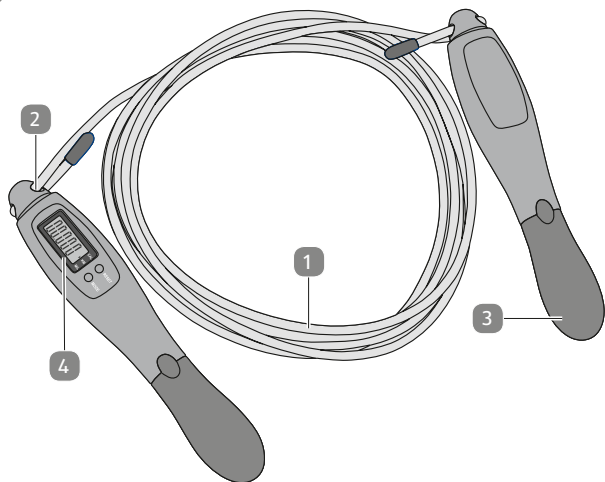
SPRINGSEIL MIT ZÄHLFUNKTION

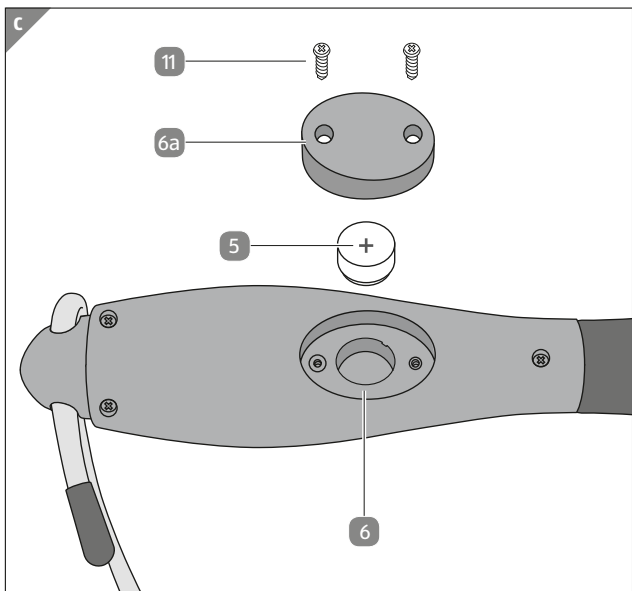
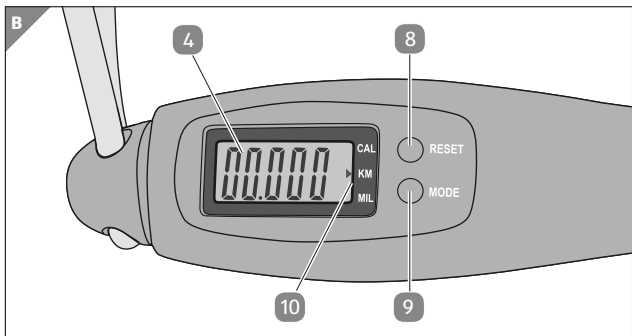


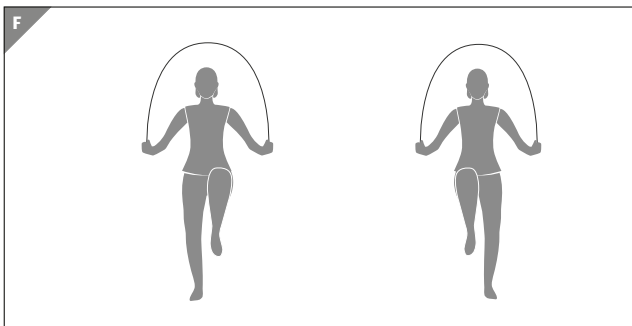
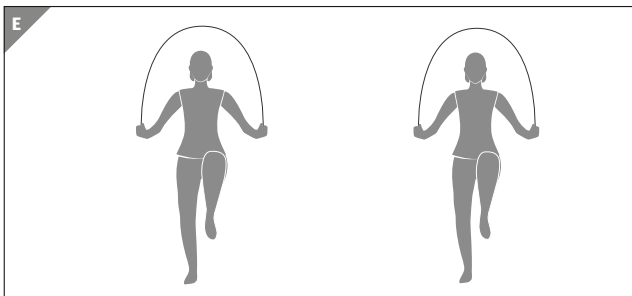
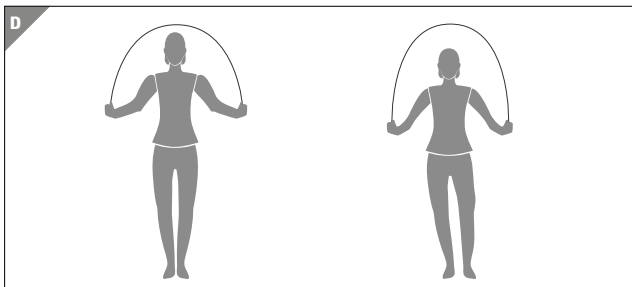
Inhaltsverzeichnis

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	16
Springseil und Lieferumfang prüfen	16
Längeneinstellung	16
Inbetriebnahme	17
Display Bedienung	17
Training	17
Aufwärmen	17
Training	18
Abwärmen	18
Nachdehnen	18
Übungen	18
Einbeiniger Sprung	19
Wartung und Pflege	19
Wechsel der Batterie	20
Aufbewahrung	21
Technische Daten	21
Konformitätserklärung	22
Entsorgung	22
Verpackung entsorgen	22
Springseil entsorgen	22

A







Lieferumfang / Teile

- 1 Seil
- 2 Seilaufnahme, 2×
- 3 Handgriff, 2×
- 4 Display
- 5 Batterie (bereits eingesetzt)
- 6 Batteriefach (Rückseite)
- 6a Deckel Batteriefach
- 7 Aufbewahrungsbeutel
- 8 RESET-Taste
- 9 MODE-Taste
- 10 Markierung für Kalorien, Kilometer und Meilen
- 11 Schrauben

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.at.



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 Springseil mit Zählfunktion (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.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Dieses Zeichen bezeichnet Gleichstrom.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Elektrogeräte gehören der Schutzklasse III an.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zur Verwendung.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der inkludierte Zähler des Springseils misst die Werte: Anzahl der Schwünge, Kilometer, Meilen und den ungefähren Kalorienverbrauch.

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, Batterien 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.

- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Springseil für Kleinkinder unerreichbar auf.

**WARNUNG!**

Explosionsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit Batterien kann zu Explosionen führen.

- Batterien können explodieren, wenn sie falsch eingesetzt werden. Achten Sie deshalb beim Einsetzen unbedingt auf die Polarität (+/-). Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp (LR44).
- Batterien dürfen nicht geladen, auseinandergenommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.

**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.
- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien für Kleinkinder unerreichbar 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.

**WARNUNG!**

Verletzungsgefahr!

Bei falscher Anwendung kann Batterieflüssigkeit aus der Batterie austreten. Das Berühren beschädigter und ausgelaufener Batterien kann zu Verletzungen und Verätzungen führen. Fassen Sie ausgelaufene Batterien nicht an. Sollten Sie doch einmal mit Batteriesäure in Kontakt kommen, waschen Sie die betroffene Stelle gründlich und mit reichlich klarem Wasser ab. Wenn austretende Batterieflüssigkeit in die Augen

gelangt, nehmen Sie zusätzlich ärztliche Hilfe in Anspruch.



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.

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit Batterien kann zu Beschädigungen führen.

- Schützen Sie Batterien vor Hitze (z. B. Heizung) und Sonneneinstrahlung.
- Schließen Sie Batterien nicht kurz und nehmen Sie sie nicht auseinander.
- Ersetzen Sie die Batterie nur durch eine desselben oder gleichwertigen Typs.
- Reinigen Sie Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen.
- Entfernen Sie eine erschöpfte Batterie umgehend aus dem Springseil. Ansonsten besteht erhöhte Auslaufgefahr.
- Entfernen Sie die Batterie bei längerer Nichtverwendung aus dem Springseil.

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 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 einstellbar. 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. Schieben sie das Seil **1** durch die Seilaufnahme **2** bis zur gewünschten Länge.

Inbetriebnahme

Das Springseil wird mit einer bereits eingesetzten Batterie geliefert. Zum Schutz vor vorzeitiger Entladung ist ein Isolierstreifen angebracht. Um das Springseil benutzen zu können, müssen Sie den Isolierstreifen entfernen. Das Batteriefach **6** befindet sich an der Unterseite des Geräts.

- Ziehen Sie den Isolierstreifen heraus



Wenn der Isolierstreifen nicht entfernt werden kann, müssen Sie die Befestigungsschraube des Batteriefachdeckels **6a** etwas lösen. Ziehen Sie die Schraube nach dem Herausziehen des Streifens wieder fest.

Display bedienen

Durch das Drücken der **MODE**-Taste **9** können Sie zwischen der Anzeige von Kalorien **CAL**, Kilometer **KM**, Meilen **MIL** und der Anzahl der Schwünge wechseln. Die Anzeige von Kalorien, Kilometer und Meilen **10** wird jeweils durch den kleinen Pfeil markiert. Als vierte Anzeige wird die Anzahl der Schwünge gezeigt (ohne Pfeilmarkierung).

Durch das Drücken der **RESET**-Taste **8** werden alle Werte wieder auf 0 gesetzt.

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 Muskelver-

letzungen 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. D**).

Einbeiniger Sprung

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

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

Wartung und Pflege

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Spring-

seil 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.

Wechsel der Batterie

Wenn die Displayanzeige schwindet, muss eine neue Batterie eingesetzt werden. Das Springseil benötigt eine Batterie LR44.

1. Lösen Sie die Schrauben, mit denen der Deckel des Batteriefachs **6a** befestigt ist, mit einem feinen Schraubendreher.
Wechseln Sie die Batterie **5** aus.
2. Beachten Sie die Polarität (+/-). Der Plus-Pol (+) muss nach oben zeigen.
3. Befestigen Sie den Deckel des Batteriefachs **6a** wieder mit den Schrauben.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie das Springseil im beiliegenden Aufbewahrungsbeutel **7** an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.
- Schützen Sie die Batterie vor übermäßiger Wärme. Nehmen Sie die Batterie aus dem Artikel heraus, wenn diese verbraucht ist oder Sie den Artikel länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Reinigen Sie die Batterie- und Gerätekontakte bei Bedarf vor dem Einlegen. Überhitzungsgefahr!

Technische Daten

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

Modell: FLX-SRC-02

Artikelnummer: 812384

Gewicht: 138 g

Springseil

Material: Geflochtenes Stahlkabel mit PVC-Überzug

Durchmesser: 4,5 mm inkl. PVC;
1,2 mm +/- 3% ohne PVC

Seillänge: bis zu 300 cm

Handgriffe

Länge: 15,3 cm


Durchmesser: 3,3 cm

Material: ABS

Batterie: 1 × LR44, 1,5 V

Das Springseil entspricht der DIN-Norm DIN 32935:2018 DE

Konformitätserklärung

 Kurztext der Konformitätserklärung: Hiermit erklärt Flexxtrade, dass sich das Springseil (FLX-SRC-02) in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Elektromagnetische Verträglichkeit-Richtlinie 2014/30/EU und der RoHS Richtlinie 2011/65/EU befindet.

Den kompletten Text der Konformitätserklärung können Sie über unsere Homepage abrufen:

<https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/>

Entsorgung

Verpackung entsorgen



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

Springseil entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)

Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!



Dieses Symbol weist darauf hin, dass dieses Produkt gemäß Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (2012/19/EU) und nationalen Gesetzen nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Dieses Produkt muss bei einer dafür vorgesehenen Sammelstelle abgegeben werden.

Dies kann z. B. durch Rückgabe beim Kauf eines ähnlichen Produkts oder durch Abgabe bei einer autorisierten Sammelstelle für die Wiederaufbereitung von Elektro- und Elektro-

nik-Altgeräte geschehen. Der unsachgemäße Umgang mit Altgeräten kann aufgrund potentiell gefährlicher Stoffe, die häufig in Elektro- und Elektronik-Altgeräten enthalten sind, negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit haben. Durch die sachgemäße Entsorgung dieses Produkts tragen Sie außerdem zu einer effektiven Nutzung natürlicher Ressourcen bei. Informationen zu Sammelstellen für Altgeräte erhalten Sie bei Ihrer Stadtverwaltung, dem öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger, einer autorisierten Stelle für die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten oder Ihrer Müllabfuhr.

Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!



Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/ Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden

Entsorgung zugeführt werden können. Geben Sie das Springseil vollständig (mit der Batterie) und nur in entladene-m Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!

* gekennzeichnet mit:

Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei



AT

VERTRIEBEN DURCH:

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

MODELL: FLX-SRC-02

ARTIKELNUMMER: 812384

01/2022