



Istruzioni
per l'uso



CORDA PER SALTARE CON FUNZIONE CONTATORE

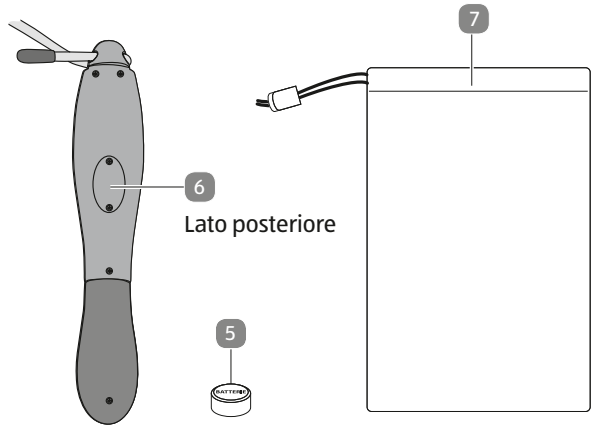
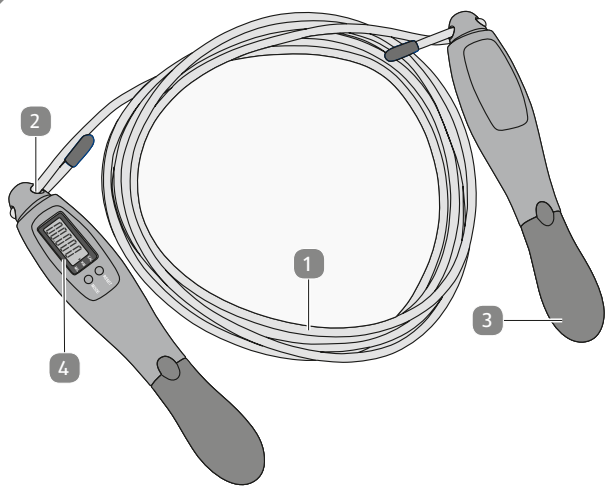


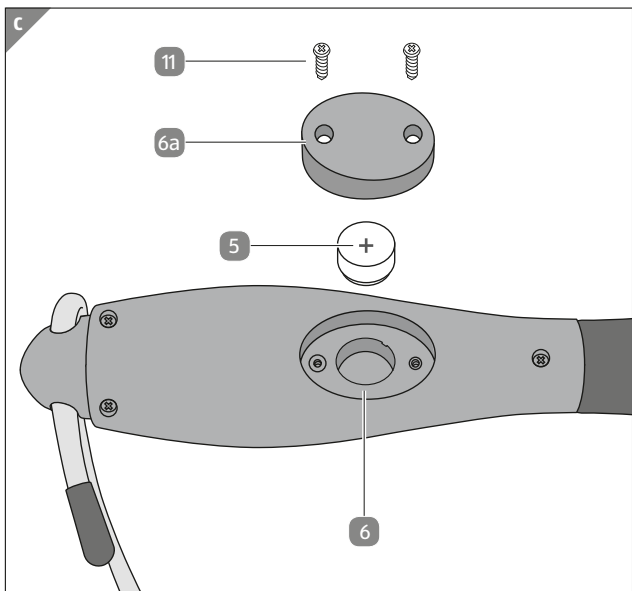
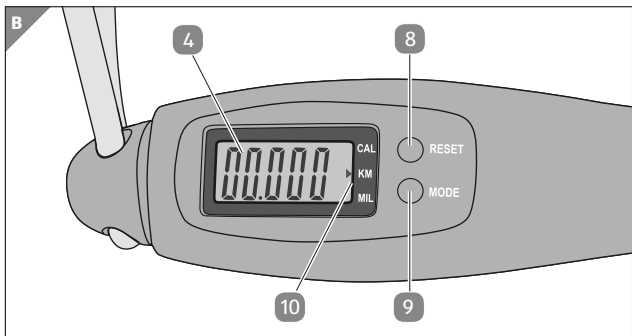
Sommario

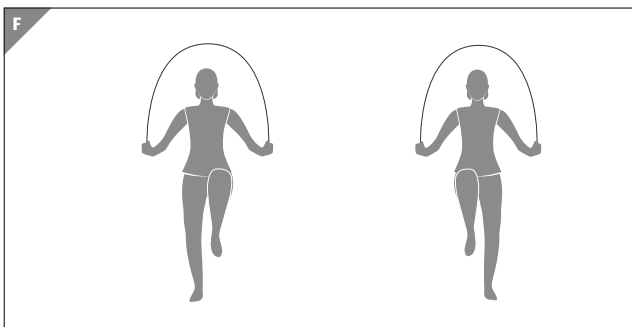
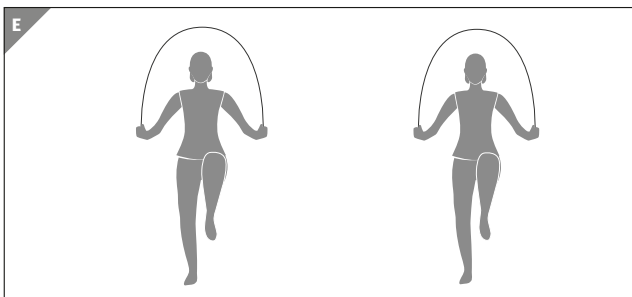
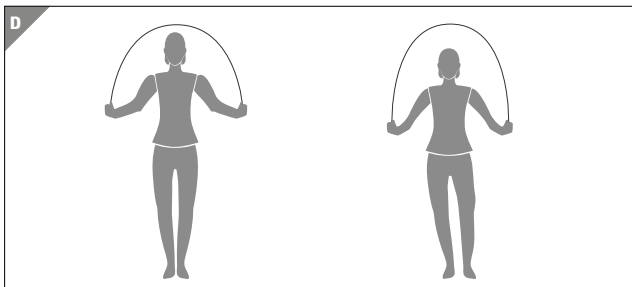
Sommario

Panoramica prodotto	3
Utilizzo	4
Dotazione/componenti	6
Codici QR	7
Informazioni generali	8
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso.....	8
Descrizione pittogrammi.....	8
Sicurezza	9
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	9
Note relative alla sicurezza	10
Primo utilizzo	16
Controllare la corda da salto e la dotazione	16
Regolazione della lunghezza	16
Messa in funzione.....	17
Uso del display.....	17
Allenamento	18
Riscaldamento	18
Allenamento	18
Defaticamento	18
Eseguire lo stretching.....	18
Esercizi	19
Salto a piede singolo	19
Manutenzione e cura	20
Sostituzione della batteria	20
Conservazione	21
Dati tecnici	21
Dichiarazione di conformità	22
Smaltimento	23
Smaltimento dell'imballaggio.....	23
Smaltimento della corda da salto	23

A







Dotazione/componenti

- 1 Corda
- 2 Alloggiamento corda, 2×
- 3 Impugnatura, 2×
- 4 Display
- 5 Batteria (già inserita)
- 6 Scomparto batteria (Lato posteriore)
- 6a Coperchio scomparto batteria
- 7 Borsa da trasporto
- 8 Tasto RESET
- 9 Tasto MODE
- 10 Indicatore calorie, chilometri e miglia
- 11 Viti

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori o centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR avrete bisogno di uno smartphone, di avere installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet.

Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto ALDI.

Il portale di assistenza ALDI

Tutte le informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo www.aldi-service.it.



Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso

Le presenti istruzioni per l'uso sono parte integrante di questa



Corda per saltare con funzione contatore (di seguito denominata “corda da salto”). Esse contengono informazioni importanti relative all'utilizzo.

Prima di utilizzare la corda da salto, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare modo le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare lesioni gravi o danni alla corda da salto.

Le presenti istruzioni per l'uso si basano sulle norme e sui regolamenti in vigore nell'Unione europea. All'estero, rispettare anche le direttive e le normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per utilizzi futuri. Trasferendo la corda da salto a terzi, consegnare assolutamente anche le presenti istruzioni per l'uso.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sulla corda da salto stessa o sull'imballaggio sono riportati i seguenti pittogrammi e le seguenti parole d'avvertimento.



AVVERTIMENTO!

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può essere causa di morte o lesioni gravi.

**ATTENZIONE!**

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza lesioni di lieve o media entità.

AVVISO!

Questa parola d'avvertimento indica possibili danni materiali.



I prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi a tutte le normative comunitarie applicabili dello Spazio economico europeo.



Questo simbolo indica corrente continua.



I dispositivi elettrici contrassegnati con questo simbolo appartengono alla classe di protezione III.



Questo simbolo fornisce informazioni supplementari utili sull'uso.

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il contatore incluso misura i seguenti valori: Numero di giri di corda, chilometri, miglia ed il consumo approssimativo di calorie.

La corda da salto è stata concepita esclusivamente come dispositivo per l'allenamento. È destinata esclusivamente

all'uso in ambito privato e non in ambito commerciale, professionale o medico. La corda da salto non è un giocattolo per bambini.

Utilizzare la corda da salto esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme allo scopo previsto e può provocare danni materiali.

Il produttore o rivenditore non si assume nessuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme allo scopo previsto o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza



AVVERTIMENTO!

Pericolo di strangolamento e soffocamento!

Giocando con la pellicola dell'imballaggio, batterie, con i piccoli pezzi o con la corda da salto i bambini potrebbero restare intrappolati, li potrebbero mettere sulla testa, ingoiarli e rimanere soffocati e/o strangolati.

- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio. I bambini potrebbero imprigionarsi e soffocare.

- Tenere lontano i bambini dalle piccole parti.
- Se ingerite, le batterie possono essere mortali. Tenere le batterie e la corda per saltare fuori dalla portata dei bambini piccoli.



AVVERTIMENTO!

Pericolo di esplosione!

Un uso improprio delle batterie può causare esplosioni.

- Le batterie possono esplodere se inserite in modo errato. Durante l'inserimento è pertanto importante prestare attenzione alla polarità (+/-). Usare solo lo stesso tipo di batteria o un tipo di batteria equivalente (LR44).
- Le batterie non devono essere caricate, smontate, gettate nel fuoco o sottoposte a cortocircuito.



AVVERTIMENTO!

Pericolo di lesioni!

Un uso improprio della corda da salto potrebbe provocare lesioni.

- Prima di iniziare con un qualsiasi programma di allenamento, consultare un medico per determinare eventuali rischi per la salute o prevenirli. Il parere del medico in merito alla frequenza del polso, alla pressione sanguigna o ai livelli di colesterolo è fondamentale.
- Fare attenzione ai segnali del corpo. Un allenamento sbagliato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare il medico.
- Se ingerite, le batterie possono essere mortali. Tenere le batterie fuori dalla

- portata dei bambini piccoli.
- Mantenere la corda da salto fuori dalla portata dei bambini e degli animali. Essa è concepita solo per persone adulte.
 - Utilizzare la corda da salto su una superficie stabile, piana con un rivestimento protettivo per il pavimento oppure su un tappeto. Mantenere attorno alla corda da salto una distanza di sicurezza di almeno 2 metri.
 - Prima di ogni utilizzo verificare che la corda da salto non sia danneggiata (ad es. crepata). La sicurezza della corda da salto può essere garantita solo se essa viene controllata regolarmente.



AVVERTIMENTO!

Pericolo di lesioni!

Il liquido della batteria può fuoriuscire dalla batteria se questa è utilizzata in modo non corretto. Il contatto con batterie danneggiate e che perdono può causare lesioni e

ustioni. Non toccare le batterie che perdono. Se si viene a contatto con l'acido della batteria, lavare accuratamente la zona interessata con abbondante acqua pulita. Se la perdita di liquido della batteria entra a contatto con gli occhi, rivolgersi ad un medico.



ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Un uso improprio della corda da salto potrebbe provocare lesioni.

- Durante l'allenamento indossare sempre l'abbigliamento adatto. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero restare impigliati nella corda da salto.
- Indossare calzature adatte con suola antiscivolo.
- Durante l'utilizzo, mantenere una distanza di sicurezza minima da altre persone e/o oggetti. Durante l'utilizzo, assicurarsi di non ferire se stessi o altre persone.
- La corda da salto non deve essere utiliz-

zata da più di una persona contemporaneamente.

- La corda da salto non è adatta per scopi terapeutici.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio delle batterie può causare danneggiamenti.

- Proteggere le batterie dal calore (ad es. riscaldamento) e dalla luce solare.
- Non mettere in cortocircuito o smontare le batterie.
- Sostituire la batteria solo con una dello stesso tipo o equivalente.
- Se necessario, pulire la batteria e i contatti del dispositivo prima di inserirli.
- Rimuovere immediatamente una batteria scarica dalla corda per saltare. In caso contrario, il rischio di perdite è elevato.
- Se la batteria non deve essere utilizzata per un periodo di tempo prolungato, rimuoverla dalla corda per saltare.

Primo utilizzo

Controllare la corda da salto e la dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti e non si presta sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito la corda da salto.

- Nell'aprire l'imballaggio fare molta attenzione.
- 1. Estrarre la corda da salto dall'imballaggio.
- 2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi **Fig. A**).
- 3. Controllare se la corda da salto o i suoi componenti presentano danni. In tale eventualità non utilizzare la corda da salto.

Regolazione della lunghezza

La corda da salto è regolabile fino a una lunghezza di 300 cm. Per regolare la corda da salto alla giusta lunghezza procedere come descritto di seguito:

1. Posizionarsi con un piede al centro della corda **1**. Le impugnature **4** dovrebbero arrivare all'altezza del petto.

2. Spingere la corda **1** attraverso l'alloggiamento della corda **2** fino alla lunghezza desiderata.

Messa in funzione

La corda per saltare viene fornita con una batteria già inserita. Per proteggere da uno scaricamento anticipato, viene applicata una fascetta isolante. Per utilizzare la corda per saltare, è necessario rimuovere la fascetta isolante. Lo scomparto delle batterie **6** si trova sul lato inferiore del dispositivo.

- Estrarre la fascetta isolante.



Se la fascetta isolante non può essere rimossa è necessario allentare leggermente la vite di fissaggio del coperchio dello scomparto della batteria **6a**. Stringere nuovamente la vite dopo aver rimosso la fascetta.

Uso del display

Premendo il tasto **MODE** **9** è possibile scegliere tra la visualizzazione di calorie **CAL**, chilometri **KM**, miglia **MIL** ed il numero di giri di corda. L'indicazione di calorie, chilometri e miglia **10** è contrassegnata con una piccola freccia. Come quarta indicazione è visualizzato il numero di giri di corda (senza contrassegno con freccia).

Premendo il tasto **RESET** **8** tutti i valori vengono riportati a 0.

Allenamento

Riscaldamento

L'allenamento dovrebbe sempre essere preceduto da una fase di riscaldamento. Più faticosa è la sessione di allenamento, più è importante il riscaldamento. La fase di riscaldamento prepara il corpo alla sollecitazione, stimola il sistema cardiovascolare e protegge i legamenti, i tendini e le articolazioni da lesioni.

Contribuisce inoltre a ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari. È consigliato sciogliere un po' le articolazioni prima di cominciare l'allenamento.

Allenamento

Una volta che ci si è abituati agli esercizi è consigliato sviluppare il proprio metodo di allenamento innovativo. Combinare diversi esercizi ascoltando la musica per godersi maggiormente l'allenamento.

Defaticamento

Esattamente come prima di ogni sessione di allenamento dovrebbe essere eseguita una fase di riscaldamento, a fine sessione dovrebbe essere eseguita una fase di defaticamento. La fase di defaticamento permette ai muscoli di rilassarsi, facendo scendere la temperatura corporea accentuando il passaggio dalla fase di sollecitazione a quella di rilassamento.

Eeguire lo stretching

Come già menzionato, è possibile eseguire un leggero stretching dei muscoli durante la fase di riscaldamento. Dopo l'allenamento, eseguire lo stretching. Lo stretching porta il muscolo alla sua lunghezza originale, evitando così l'accorcia-

mento dei muscoli. Più è stato faticoso l'allenamento, più è importante eseguire lo stretching.

È particolarmente importante eseguire lo stretching dei gruppi muscolari principali sollecitati durante l'allenamento. È importante avvertire l'azione dello stretching, ma non deve provocare dolore. La durata dello stretching è di circa 20 secondi per ciascun muscolo.

Esercizi

Per la fase di riscaldamento prima del salto della corda è possibile, oltre ai comuni esercizi, unire i piedi ed estenderli, eseguendo rotazioni con le mani. Nel mentre cambiare la direzione. Inoltre, è consigliato esercitarsi eseguendo ogni salto dapprima senza corda.

Afferrare le impugnature in maniera sciolta con entrambe le mani. Con il busto eretto mantenere le spalle rilassate e i gomiti vicino al corpo. Le gambe dovrebbero essere distese dopo il salto e leggermente flesse in fase di atterraggio.

Ruotare la corda da salto con i polsi e mantenere il busto stabile mentre si fa girare la corda sopra alla testa. Saltare quasi esclusivamente con gli avampiedi e solo quanto necessario per saltare la corda. Per ogni salto la corda entra in contatto con il suolo.

Se si è utilizzatori esperti è possibile tentare di eseguire salti più rapidi, i cosiddetti salti doppi. A questo scopo, a ogni salto la corda passerà 2 volte sotto ai piedi (vedi **Fig. D**).

Salto a piede singolo

Saltare con un solo piede. L'altra gamba può essere flessa in avanti o all'indietro (vedi **Fig. E**).

In alternativa cambiare gamba di appoggio a ogni salto.

L'altra gamba può essere flessa in avanti o all'indietro (vedi Fig. F).

Manutenzione e cura

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Un uso improprio della corda da salto potrebbe provocare danni alla corda da salto stessa.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.
- Pulire la corda da salto con un panno leggermente inumidito.
- In seguito far asciugare completamente la corda da salto.
- Controllare regolarmente che la corda da salto non presenti screpolature, danni e usura.

Sostituzione della batteria

Quando l'indicazione scompare è necessario inserire una nuova batteria. La corda per saltare impiega una batteria LR44.

1. Svitare le viti con le quali è fissato il coperchio dello scomparto della batteria **6** usando un cacciavite. Sostituire la batteria **5**.
2. Rispettare la polarità (+/-). Il polo positivo (+) deve essere rivolto verso l'alto.
3. Fissare il coperchio dello scomparto della batteria **6** nuovamente con le viti.

Conservazione

- Conservare la corda da salto nella custodia di protezione **7** in un luogo asciutto a temperatura ambiente e fuori dalla portata dei bambini.
- Proteggere la batteria dal calore eccessivo. Rimuovere la batteria dall'articolo quando è scarica o quando non si utilizza l'articolo per un lungo periodo di tempo. In questo modo si evitano i danni che potrebbero essere causati da perdite.
- Se necessario, pulire la batteria e i contatti del dispositivo prima di inserirli. Pericolo di surriscaldamento!

Dati tecnici

Per migliorare il prodotto ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e visive all'articolo.

Modello:	FLX-SRC-02
Numero articolo:	812384
Peso:	138 g

Corda da salto

Materiale:	Cavo in acciaio intrecciato con rivestimento in PVC
------------	---

Diametro: 4,5 mm incl. PVC;
1,2 mm +/- 3% senza PVC

Lunghezza della corda: fino a 300 cm

Impugnature

Lunghezza: 15,3 cm


Diametro: 3,3 cm

Materiale: ABS

Batterie: 1 x LR44, 1,5 V

La corda per saltare è conforme alla norma DIN 32935:2018 DE

Dichiarazione di conformità

 Testo breve della Dichiarazione di conformità: Con la presente Flexxtrade dichiara che la corda per saltare (FLX-SRC-02) è conforme ai requisiti di base ed alle disposizioni residue pertinenti di «Elektromagnetische Verträglichkeit-Richtlinie 2014/30/EU» e «RoHS Richtlinie 2011/65/EU».

Il testo completo della dichiarazione di conformità può essere scaricato dalla nostra Homepage: <https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/>

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.

Smaltimento della corda da salto

(Applicabile nell'Unione Europea e in altri paesi europei con sistemi di raccolta differenziata dei materiali riciclabili)



I vecchi dispositivi non vanno gettati insieme ai rifiuti domestici!

Questo simbolo indica che, in conformità alla Direttiva sui rifiuti di dispositivi elettrici ed elettronici (2012/19/UE) e alle leggi nazionali, questo prodotto non deve essere smaltito con i rifiuti domestici. Questo prodotto deve essere consegnato in un centro di raccolta specifico. Ciò può essere fatto, ad es., restituendo il prodotto al momento dell'acquisto di un prodotto simile o consegnandolo ad un centro di raccolta autorizzato per il riciclaggio di apparecchiature elettroniche guaste. Una gestione impropria dei dispositivi guasti può avere effetti negativi sull'ambiente e sulla salute umana a causa di sostanze potenzialmente pericolose spesso presenti nei dispositivi. Accertandosi che questo prodotto venga smaltito correttamente, contribuirete anche alla conservazione delle risorse naturali. Informazioni sui centri di raccolta per le apparecchiature vecchie possono essere richieste all'amministrazione comunale, all'autorità pubblica per lo smaltimento dei rifiuti, ad un ente autorizzato per lo

smaltimento dei rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche o al servizio di raccolta dei rifiuti.

Le batterie non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici!



In qualità di consumatori, siete legalmente obbligati a consegnare tutte le batterie e gli accumulatori, che contengano o meno sostanze nocive*, presso un centro di raccolta nel vostro Comune/nel vostro distretto o nell'esercizio commerciale, in modo che possano essere smaltiti nel rispetto dell'ambiente. Consegnare la corda per saltare al centro di raccolta insieme a tutte le sue parti (con la batteria) e solo quando è scarica!

* contrassegnazione con:

Cd = Cadmio, Hg = Mercurio, Pb = Piombo



IT

Produttore:

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