

SAV

 **00800 / 78747874**
(Appel gratuit depuis un poste fixe)

 **flexxtrade@teknihall.fr**

Art.-Nr. 4377 AA 01/2021

Commercialisé par :
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Allemagne



Pour en savoir plus :
www.quefairedemesdechets.fr



ACTIVE TOUCH

Corde à sauter Speed

- Mode d'emploi
- Consigne de sécurité



3 ans
GARANTIE

SAV
☎ 00800 / 78747874
(appel gratuit depuis un poste fixe)
✉ flextrade@teknihall.fr
Art.-Nr. 4377 AA 01/2021

NOTICE D'UTILISATION

26043777
AA 01/2021
FLX-SR-01, PO43001829
Art.-Nr. : 4377

Sommaire

Aperçu	3
Utilisation	4
Contenu de l'emballage	6
Généralités	7
Lecture et conservation du mode d'emploi	7
Légende	7
Sécurité	8
Utilisation conforme	8
Consignes de sécurité	9
Première utilisation	12
Contrôle de la corde à sauter et de l'étendue de livraison	12
Réglage de la longueur	14
Entraînement	14
Échauffement	14
Entraînement	14
Récupération	15
Étirements	15
Exercices	15
Saut à une jambe	16
Entretien	17
Stockage	17
Caractéristiques techniques	18
Élimination	19
Élimination de l'emballage	19
Élimination de la corde à sauter	19

Fig. A

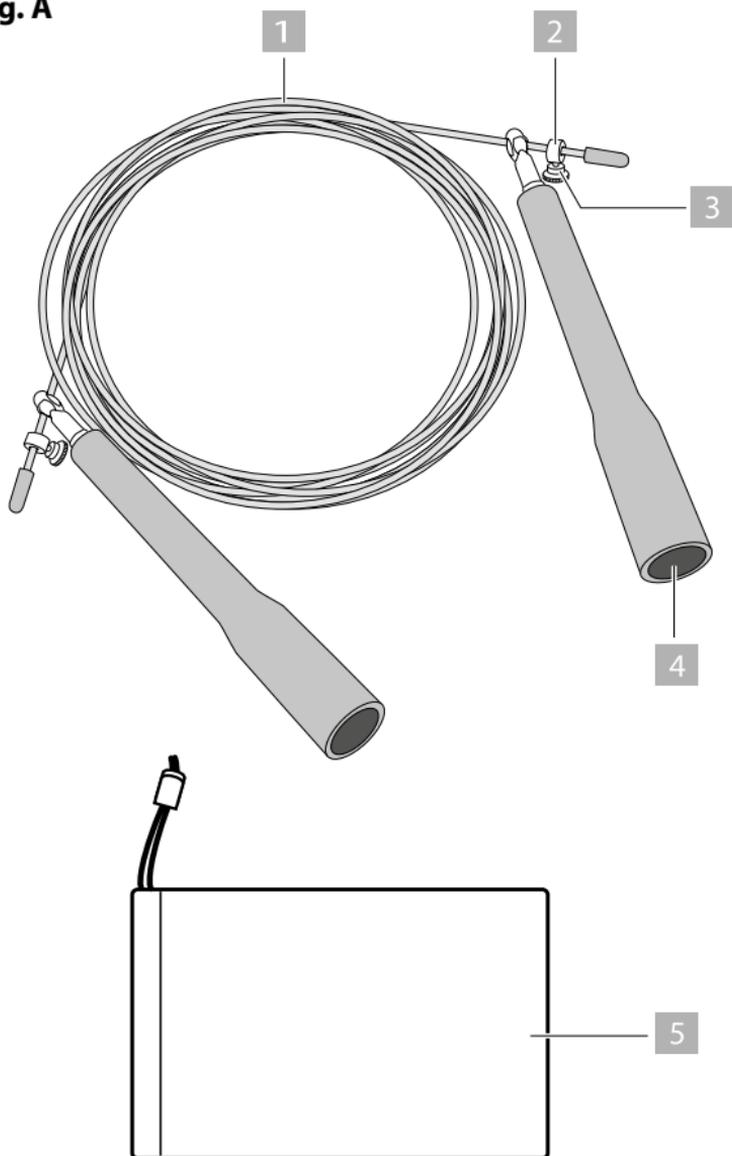


Fig. B

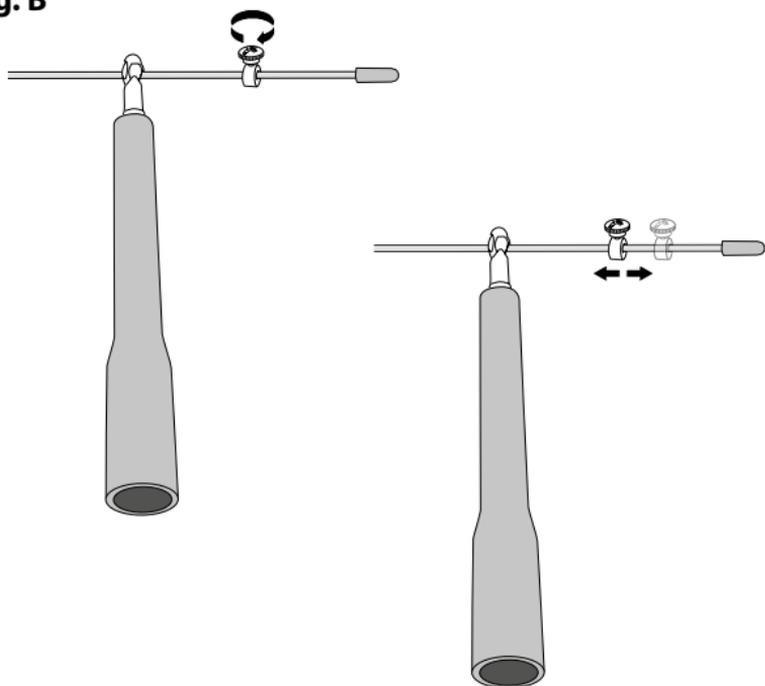


Fig. C

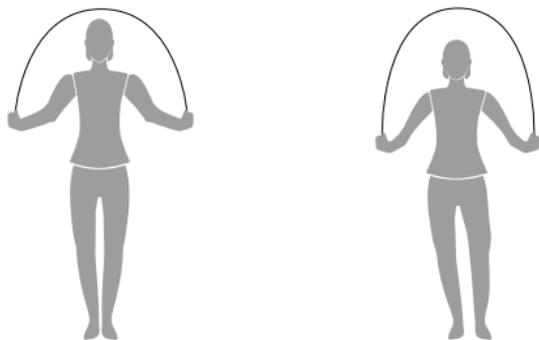


Fig. D

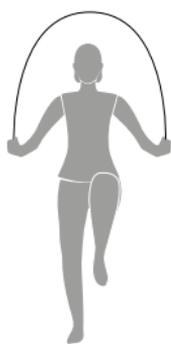
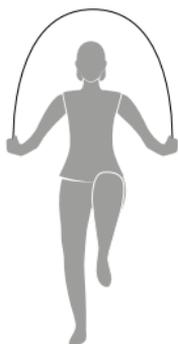
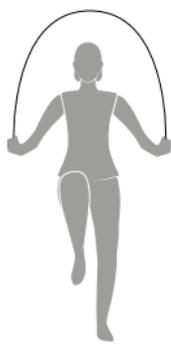
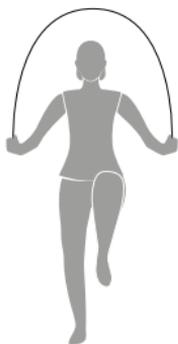


Fig. E



Contenu de l'emballage / Pièces

- 1 Corde
- 2 Vis moletée, 2×
- 3 Bague de fixation, 2×
- 4 Poignée, 2×
- 5 Sachet de stockage

Généralités

Lire et conserver le mode d'emploi



Ce mode d'emploi fait partie de cette corde à sauter Speed (appelée « corde à sauter » dans ce qui suit). Il comprend des informations importantes sur la mise en service et le maniement.

Lire attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser la corde à sauter. Le non-respect de ce mode d'emploi peut entraîner de graves blessures ou des dommages sur la corde à sauter.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations valables dans l'Union européenne. Respecter les directives et lois spécifiques au pays dans lequel le produit est utilisé.

Conserver le mode d'emploi pour toute utilisation future. Si vous cédez la corde à sauter à des tiers, vous devez obligatoirement donner ce mode d'emploi.

Légende

Les symboles et mots-clés suivants sont utilisés dans le présent mode d'emploi, sur la corde à sauter ou sur l'emballage.



AVERTISSEMENT !

Ce mot-clé/symbole désigne un risque moyen qui, s'il n'est pas évité, conduit à la mort ou à une blessure grave.

PRUDENCE !

Ce mot-clé/symbole désigne un risque faible qui, s'il n'est pas évité, conduit à la mort ou à une blessure faible ou moyenne.

REMARQUE !

Ce mot-clé prévient de tout risque de dommages matériels possibles.

Sécurité

Utilisation conforme

Cette corde à sauter est destinée à être uniquement un accessoire d'entraînement.

Elle est prévue exclusivement pour un usage privé et ne convient pas à un usage industriel ainsi qu'un usage dans les domaines médicaux et thérapeutiques. La corde à sauter n'est pas un jouet.

Utiliser la corde à sauter uniquement de la manière décrite dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut conduire à des dommages matériels.

Le fabricant ou le revendeur décline toute responsabilité en cas de dommages résultant d'une utilisation incorrecte ou non conforme.

Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT !

Risque d'étranglement et d'étouffement !

Lorsque des enfants jouent avec l'emballage, de petites pièces ou la corde à sauter, ils peuvent s'y empêtrer, les passer au-dessus de leur tête et s'étrangler ou les avaler ou s'étouffer avec.

- Ne pas laisser jouer les enfants avec le film d'emballage. Les enfants peuvent se prendre dans la corde en jouant et s'étrangler.
- Tenir les enfants éloignés des petites pièces.

AVERTISSEMENT !

Risque de blessure !

Un maniement incorrect de la corde à sauter peut entraîner des blessures.

- Contactez obligatoirement votre médecin afin de constater ou de prévenir d'éven-

tuels risques pour la santé avant de débiter le programme d'entraînement. Les conseils de votre médecin sont déterminants en ce qui concerne la fréquence de votre pouls, votre pression sanguine ou taux de cholestérol.

- Observez les signaux de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut mettre en danger votre santé. Si, durant l'entraînement, vous ressentez des douleurs, une gêne au niveau de la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou un étourdissement, interrompez immédiatement votre entraînement et contactez votre médecin.
- Tenez les enfants et les animaux à distance de la corde à sauter. Elle est exclusivement destinée aux adultes.
- Utilisez la corde à sauter sur un support fixe horizontal avec un revêtement de protection pour votre sol ou sur un tapis.

La distance de sécurité doit englober un périmètre d'au moins 2 mètres.

- Contrôlez la corde à sauter avant chaque utilisation (p. ex. la présence de déchirures). La sécurité de la corde à sauter peut uniquement être garantie si elle est régulièrement contrôlée.

 **PRUDENCE !**

Risque de blessure !

Un maniement incorrect de la corde à sauter peut entraîner des blessures.

- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements adaptés. Évitez les vêtements amples qui pourraient rester accrochés à la corde à sauter.
- Portez des chaussures adaptées avec une semelle antidérapante.
- Durant l'utilisation, gardez une distance suffisamment grande par rapport aux

autres personnes et/ou objets.

Durant l'utilisation, veillez à ne pas vous blesser vous-même ou d'autres personnes.

- La corde à sauter ne doit pas être utilisée par plus d'une personne à la fois.
- La corde à sauter n'est pas destinée à une utilisation thérapeutique.

Première utilisation

Contrôle de la corde à sauter et olu contenu de l'emballage

REMARQUE !

Risque d'endommagement !

Si vous ouvrez l'emballage avec un couteau tranchant ou d'autres objets pointus sans faire attention, la corde à sauter peut être rapidement endommagée.

- Faites très attention lors de l'ouverture.

1. Retirez la corde à sauter de l'emballage.
2. Vérifiez si toutes les pièces sont présentes (voir **Fig. A**).
3. Contrôlez si la corde à sauter ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas la corde à sauter.

Réglage de la longueur

La longueur de la corde à sauter peut être réglée jusqu'à une longueur de 300 cm. Pour déterminer la bonne longueur, procédez comme ceci :

1. Placez un pied au milieu de la corde **1**. Ensuite, il faut que les poignées **4** soient à la hauteur de votre poitrine.
2. Dévissez la vis moletée **2** sur (voir **Fig. B**).
3. Placez la bague de fixation **3** dans la position souhaitée.
4. Resserrez la vis moletée.

Entraînement

Échauffement

Votre entraînement doit toujours débuter par un échauffement. Plus l'unité d'entraînement est difficile, plus l'échauffement est important. L'échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardiovasculaire et prévient les blessures des ligaments, des tendons et des articulations. Il aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Vous devriez assouplir un peu les articulations avant de débiter l'entraînement.

Entraînement

Après vous être habitué(e) aux exercices, soyez innovant(e) et développez votre propre méthode d'entraînement. Combinez différents exercices en écoutant de la musique afin de prendre

plus de plaisir lors de l'entraînement.

Récupération

Tout comme il faut effectuer un échauffement avant chaque unité d'entraînement, il est nécessaire de refroidir son corps ensuite. La récupération permet de débiter la phase de relaxation, de faire baisser la température du corps et souligne le passage de la sollicitation à la détente.

Étirements

Comme déjà évoqué, vous pouvez étirer légèrement les muscles durant l'échauffement. Après l'entraînement, vous devriez absolument étirer une nouvelle fois vos muscles. Les étirements permettent aux muscles de reprendre leur longueur initiale et empêchent ainsi les raccourcissements musculaires. Plus l'entraînement a été difficile, plus les étirements sont importants.

Il est particulièrement important d'étirer les muscles sollicités durant l'entraînement. Il faut sentir l'étirement, mais il ne doit pas être douloureux. La durée des étirements doit être d'environ 20 secondes pour chaque muscle.

Exercices

Pour vous échauffer pour faire de la corde à sauter, en plus des exercices habituels, vous pouvez tirer et allonger vos pieds en effectuant des cercles avec vos pieds. Ce faisant, changez de direction de temps en temps. De plus, il faut d'abord s'exercer à sauter sans corde.

Prenez les poignées dans les deux mains en restant décontracté(e). Gardez vos épaules décontractées avec le haut du corps

droit et les coudes proches du corps. Après le décollage, vos jambes doivent être droites, puis légèrement pliées lors de l'atterrissage.

Tournez la corde à sauter avec un mouvement du poignet et gardez votre haut du corps stable pendant que vous passez la corde au-dessus de votre tête. Vous devez sauter quasiment exclusivement sur les plantes des pieds, et seulement aussi haut que nécessaire. Lors de chaque passage, la corde touche légèrement le sol.

En tant qu'utilisateur confirmé, vous pouvez tenter des sauts rapides : des « double sauts ». Pour cela, la corde à sauter passe deux fois en-dessous des pieds lors de chaque saut (voir **Fig. C**).

Saut à une jambe

Sautez seulement sur une jambe. Ce faisant, il est possible de plier l'autre jambe vers l'avant et vers l'arrière (voir **Fig. D**).

Vous pouvez également changer de jambe d'appui lors de chaque saut. Ce faisant, il est possible de plier l'autre jambe vers l'avant et vers l'arrière (voir **Fig. E**).

Entretien

REMARQUE !

Risque d'endommagement !

Un maniement incorrect de la corde à sauter peut entraîner l'endommagement de la corde à sauter.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses à poils métalliques ou en nylon, ni d'objets de nettoyage pointus ou métalliques tels que des couteaux, spatules dures ou similaires. Ces derniers peuvent endommager les surfaces.
- Nettoyez la corde à sauter avec un chiffon légèrement humide.
- Laissez sécher entièrement la corde à sauter.
- Vérifiez régulièrement l'apparition de déchirures, de dommages et d'usure sur la corde à sauter.

Stockage

- Conservez la corde à sauter dans le sac de rangement joint, **5** à un endroit au sec, à température ambiante et inaccessible pour les enfants.

Caractéristiques techniques

Modèle : FLX-SR-01

Corde à sauter

Matériel : Câble en acier argenté tressé
avec revêtement PVC

Diamètre : 2,5 mm avec PVC ;
1,5 mm +/- 3 % sans PVC

Longueur du câble : jusqu'à 300 cm

Fixation de câble (deux roulements à bille par poignée)

Matériel : acier galvanisé

Diamètre : 7 mm, L 27 mm

Poignées

Longueur : 15,3 cm

Diamètre : 2,35 cm

Matériel : PP

Référence article : 4377

Élimination

Élimination de l'emballage



Triez les différents éléments de l'emballage. Triez le carton, le papier et les films et placez-les dans des bacs de collecte appropriés.

Élimination de la corde à sauter

- Éliminez la corde à sauter conformément aux lois et réglementations valables dans votre pays.



FLX-SR-01 / PO43001829

CORDE À SAUTER SPEED



Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Allemagne

AA 01/2021 • Barcode 26043777



SAV
☎ **00800 / 78747874**
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
💻 flexxtrade@teknihall.fr
Art.-Nr. 4377 AA 01/2021