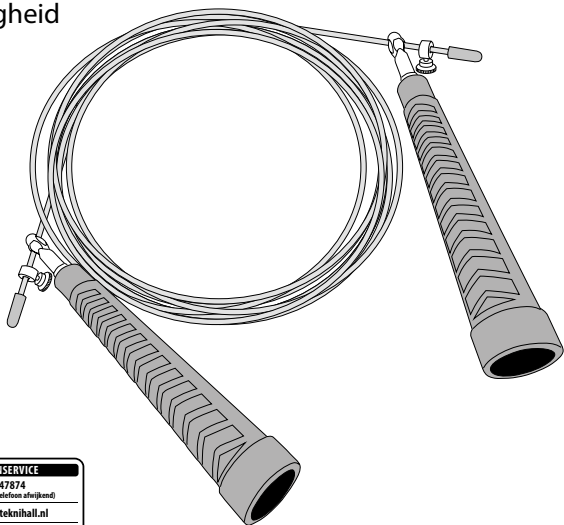




# Speed-springtouw

- Gebruik
- Veiligheid



<b>KLANTENSERVICE</b>	
	<b>00800 / 78747874</b> <small>(gratis, mobiele telefoons afwijkend)</small>
	<a href="mailto:flexxtrade@teknihall.nl">flexxtrade@teknihall.nl</a>
Art.-Nr.: 5864	2022

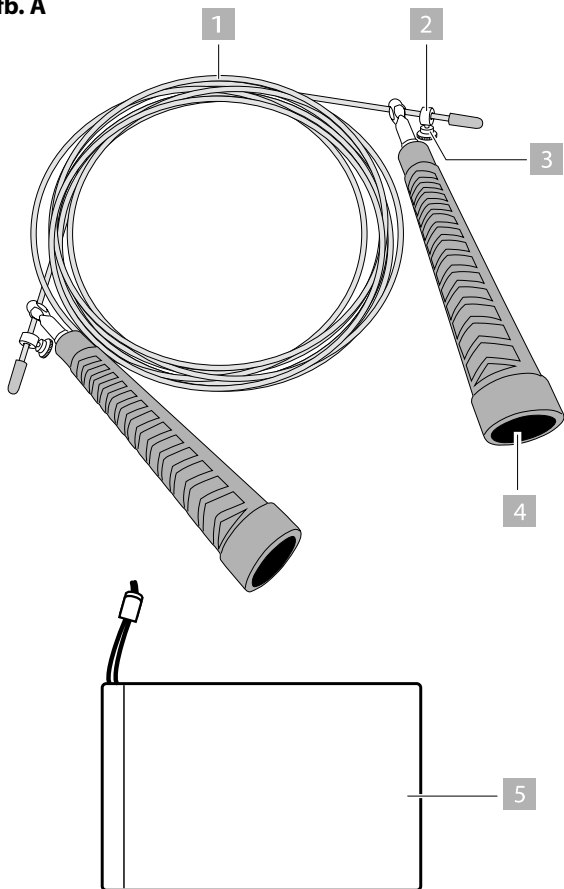
## GEBRUIKSAANWIJZING

23058644  
FLX-SR-02  
PO43030160  
Art.-Nr.: 5864

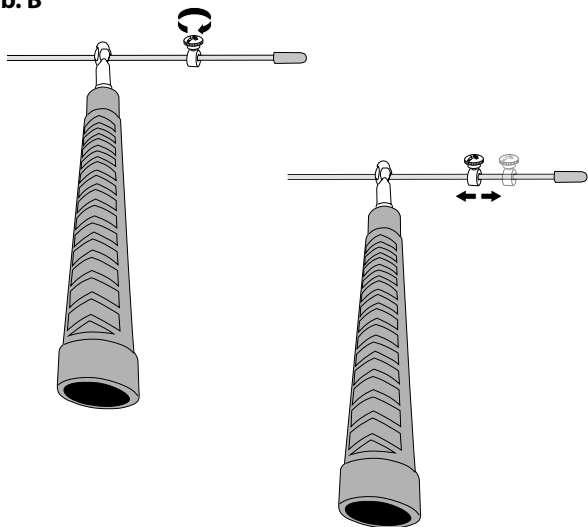
## Inhoudsopgave

Overzicht.....	3
Gebruik .....	4
Leveringsomvang/onderdelen .....	6
Algemeen.....	7
De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen.....	7
Uitleg van de symbolen .....	7
Veiligheid .....	8
Beoogd gebruik.....	8
Veiligheidsinstructies.....	9
Eerste gebruik.....	12
Het springtouw en de leveringsomvang controleren.....	12
Lengte-instelling .....	12
Sporten .....	13
Warming-up .....	13
Sporten .....	13
Opwarmen.....	13
Opnieuw stretchen.....	14
Oefeningen.....	14
Springen met één been .....	15
Onderhoud en verzorging .....	15
Opbergen.....	16
Technische specificaties.....	16
Weggoeien .....	17
Verpakking weggoeien.....	17
Het springtouw weggoeien.....	17

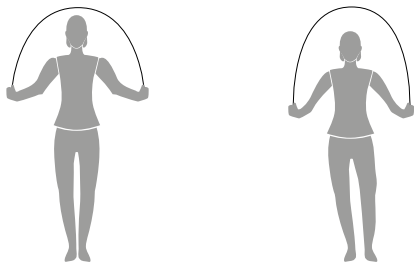
**Afb. A**



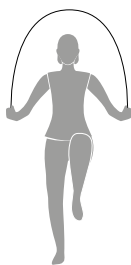
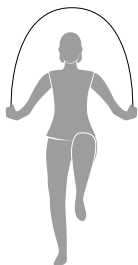
**Afb. B**



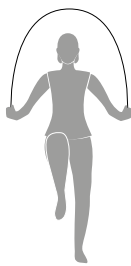
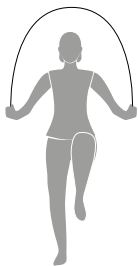
**Afb. C**



**Afb. D**



**Afb. E**



## Leveringsomvang / onderdelen

- 1 Touw
- 2 kartelschroef, 2x
- 3 borgring, 2x
- 4 Handgreep, 2x
- 5 opbergtas

## Belangrijk:

### De gebruiksaanwijzing lezen en opbergen



Deze gebruiksaanwijzing hoort bij deze Speed-Springseil (hierna alleen „springtouw“ genoemd). Het bevat belangrijke informatie over de ingebruikname en de behandeling ervan.

Voordat u het springtouw gebruikt, leest u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door, vooral de veiligheidsinstructies. Het niet opvolgen van deze gebruiksaanwijzing kan ernstige blessures of schade aan het springtouw tot gevolg hebben.

De gebruiksaanwijzing is gebaseerd op de in de Europese Unie geldende normen en regels. In andere landen dient u ook de landspecifieke richtlijnen en wetten in acht te nemen.

Berg de gebruiksaanwijzing voor verder gebruik op. Indien u het springtouw doorgeeft aan een derde, zorg er dan voor dat u deze gebruiksaanwijzing bijsluit.

### Uitleg van de symbolen

De volgende symbolen en signaalwoorden worden gebruikt in deze gebruiksaanwijzing, op het springtouw of op de gebruikte verpakking.



**WAARSCHUWING!**

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een gemiddeld risiconiveau dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, tot de dood of ernstig letsel kan leiden.

## **VOORZICHTIG!**

Dit signaalsymbool/-woord duidt op een gevaar met een laag risico dat, indien het gevaar niet wordt voorkomen, tot de dood of ernstig letsel kan leiden.

## **LET OP!**

Dit signaalwoord waarschuwt voor mogelijke materiële schade.

## **Veiligheid**

### **Beoogd gebruik**

Het springtouw is uitsluitend ontworpen als sporthulpmiddel. Deze is uitsluitend bedoeld voor privégebruik en is niet geschikt voor commercieel gebruik, alsook niet voor medisch en therapeutisch gebruik. Het springtouw is geen kinderspeelgoed.

Gebruik het springtouw alleen zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik wordt beschouwd als niet-beoogd en kan materiële schade tot gevolg hebben.

De fabrikant of dealer aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door niet-beoogd of verkeerd gebruik.



## Veiligheidsinstructies



### WAARSCHUWING!

#### **Gevaar voor wurging en verstikking!**

Als kinderen met de verpakkingsfolie, kleine onderdelen of het springtouw spelen, kunnen ze erin verstrikt raken, het over hun hoofd trekken of het inslikken en zichzelf verstikken of wurgen.

- Laat kinderen niet met de verpakkingsfolie spelen. Kinderen kunnen tijdens het spelen erin verstrikt raken en stikken.
- Houd kinderen uit de buurt van kleine onderdelen.



### WAARSCHUWING!

#### **Gevaar voor letsel!**

Als er verkeerd met het springtouw wordt omgegaan, kan dit blessures tot gevolg hebben.

- Raadpleeg zeker uw huisarts om eventuele gezondheidsrisico's vast te stellen of te

voorkomen voordat u met een bepaald sportprogramma begint. Het advies van uw arts is gezaghebbend m.b.t. uw polsslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.

- Let hierbij op uw de reacties van uw lichaam. Onjuist of overmatig sporten kan uw gezondheid in gevaar brengen. Als u op enig moment tijdens het sporten pijn, benauwdheid, een onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd ervaart, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw huisarts.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het springtouw. Het is alleen voor volwassenen bedoeld.
- Gebruik het springtouw op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermhoes voor uw vloer of op tapijt. De veiligheidsafstand moet rondom ten minste 2 meter bedragen.

- Controleer het springtouw vóór elk gebruik (bijv. op scheurtjes). De veiligheid van het springtouw kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd.

 **VOORZICHTIG!**

**Gevaar voor letsel!**

Als er verkeerd met het springtouw wordt omgegaan, kan dit blessures tot gevolg hebben.

- Draag tijdens het sporten altijd geschikte kleding. Vermijd losse kleding die aan het springtouw kan blijven haken.
- Draag geschikte schoenen met antislipzolen.
- Houd tijdens het gebruik voldoende afstand tot andere personen en/of voorwerpen. Let er tijdens het gebruik op dat u zichzelf of anderen niet verwondt.
- Het springtouw mag niet door meer dan één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het springtouw is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

## Eerste gebruik

### Het springtouw en de leveringsomvang controleren

**LET OP!**

#### **Beschadigingsgevaar!**

Het springtouw kan snel beschadigd raken als u een scherp mes of een ander puntig voorwerp gebruikt om de verpakking achteloos te verwijderen.

– Wees zeer voorzichtig bij het openen.

1. Haal het springtouw uit de verpakking.
2. Controleer of de levering compleet is (zie **afb. A**).
3. Controleer of het springtouw of de afzonderlijke onderdelen schade vertonen. Als dit het geval is, gebruik het springtouw dan niet.

## Lengte-aanpassing

De lengte van het springtouw is verstelbaar tot een lengte van 300 cm. Om de juiste lengte te bepalen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga met één voet op het midden van het touw **1** staan. De handgrepen **4** moeten dan tot uw borsthoogte reiken.
2. Draai de kartelschroef **2** los (zie **afb. B**).
3. Zet de borgring **3** in de gewenste stand.
4. Draai de kartelschroef weer vast.

## Sporten

### Warming-up

Sporten moet altijd beginnen met een warming-up. Hoe zwaarder de sportsessie, hoe belangrijker het is om daarna de warming-up te doen. Een warming-up bereidt het lichaam voor op de belasting ervan, stimuleert het cardiovasculaire systeem en beschermt ligamenten, pezen en gewrichten tegen blessures. Het helpt ook het risico op krampen en spierblessures te verminderen. U moet uw gewrichten wat losser maken voordat u begint te sporten.

## Sporten

Nadat u aan de oefeningen gewend bent geraakt, kunt u innovatief zijn en uw eigen sportmethode ontwikkelen. Combineer

verschillende oefeningen terwijl u naar muziek luistert om nog meer van het sporten te genieten.

## **Opwarmen**

Net zoals er een warming-up voor elke sportsessie moet worden gedaan, moet een warming-down na een sessie worden gedaan. Een warming-down brengt de ontspanningsfase op gang, brengt de lichaamstemperatuur weer omlaag en illustreert de overgang van stress naar ontspanning.

## **Opnieuw stretchen**

Zoals eerder gezegd, kunt u uw spieren tijdens de warming-up alvast licht stretchen. Na het sporten moet u opnieuw uw spieren stretchen. Door opnieuw te stretchen wordt de spier terug op oorspronkelijke lengte ervan gebracht en voorkomt zo spierversporing. Hoe zwaarder het sporten, hoe belangrijker het is om daarna te opnieuw te stretchen.

Opnieuw stretchen is vooral belangrijk voor de belangrijkste spiergroepen die tijdens het sporten worden gebruikt. Het stretchen moet voelbaar zijn, maar mag geen pijn doen. De stretchtijd is ongeveer 20 seconden voor elke spier.

## **Oefeningen**

Voor de warming-up voor het touwtje springen kunt u, naast de gebruikelijke oefeningen, uw voeten actief aanspannen en strekken en met uw handen cirkelen. Verander tussendoor ook de richting. Elke sprong moet ook eerst zonder touw worden geoefend.

Neem de handgrepen losjes in beide handen. Houd uw schouders ontspannen, uw bovenlichaam rechtop en uw ellebogen

dicht tegen uw lichaam. Uw benen moeten gestrekt zijn na de sprong en lichtjes gebogen bij de landing.

Draai het springtouw met een polsbeweging naar buiten en houd uw bovenlichaam stabiel terwijl u het touw over uw hoofd beweegt. U springt bijna uitsluitend op de ballen van uw voeten, en alleen zo hoog als nodig is. Het touw heeft licht contact met de grond bij elke zwiep.

Als gevorderde gebruiker kunt u proberen zogenaamde dubbelsprongen uit te voeren voor snellere sprongen. Hierbij passeert het springtouw tijdens elke sprong 2 keer onder de voeten (zie **afb. C**).

## **Springen met één been**

Spring alleen op één been. Het andere been kan hierbij naar voren of naar achteren worden gebogen (zie **afb. D**).

Of wissel van been bij elke sprong. Het andere been kan naar voren of naar achteren worden gebogen (zie **afb. E**).

## Onderhoud en verzorging

### LET OP!

### Beschadigingsgevaar!

Als er verkeerd met het springtouw wordt omgegaan, dit beschadigen aan het springtouw tot gevolg hebben

- Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen, borstels met metalen of nylonharen of scherpe of metalen reinigingsvoorwerpen zoals messen, harde spatels en dergelijke. Hiermee kunnen de oppervlakken worden beschadigd.
- Veeg het springtouw af met een licht vochtige doek.
- Laat het springtouw daarna volledig drogen.
- Controleer het springtouw regelmatig op barsten, beschadigingen en slijtage.

### Opbergen

- Berg het springtouw in de meegeleverde opbergtas **5** op een droge plaats bij kamertemperatuur en buiten het bereik van kinderen op.



## Technische specificaties

Model: FLX-SR-02

### Springtouw

Materiaal: Gevlochten zilverstalen kabel met PVC-coating

Diameter: 2,5 mm incl. PVC;  
1,5 mm +/- 3% zonder PVC

Touwlengte: tot 300 cm

### Touwhouder (twee kogellagers per handvat)

Materiaal: gegalvaniseerd staal

Diameter: 7 mm, L 25 mm

### Handgrepen

Lengte: 14,0 cm

Diameter: 2,7 cm

Materiaal: PP

Artikelnummer: 5864

## Verwijdering

### Verpakking weggoaien

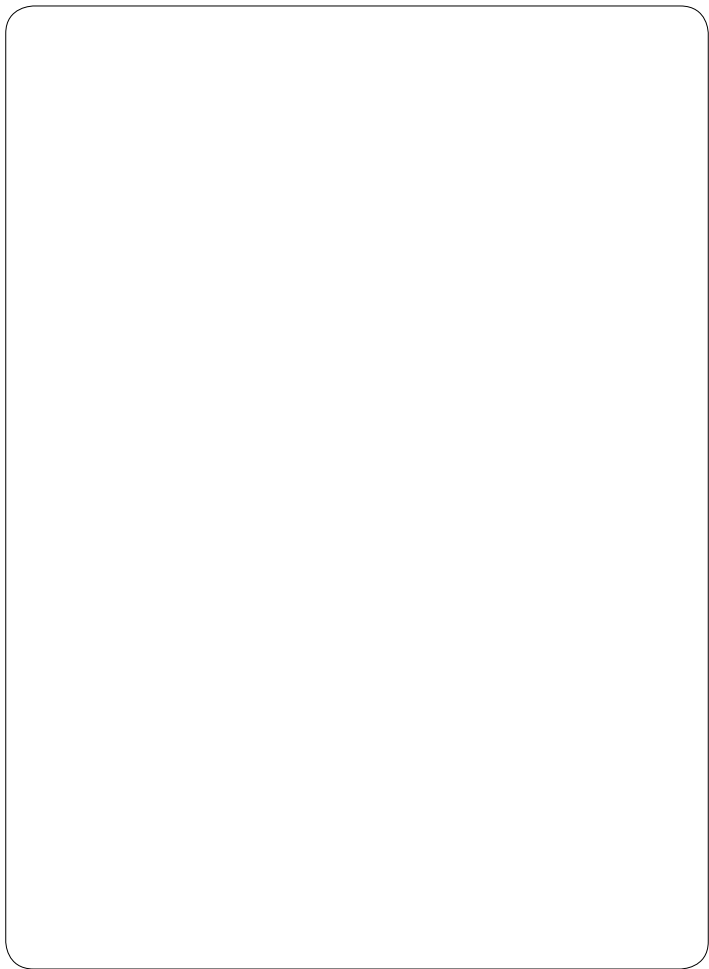


Gooi de verpakking voorgesorteerd weg. Breng karton en kartonnen dozen naar het oud papier en de verpakkingsfolie aan de recyclagebedrijven.

### Springtouw weggoaien



– Gooi het springtouw weg in overeenstemming met de in uw land geldende wetten en voorschriften.



## KLANTENSERVICE



**00800 / 78747874**

(gratis, mobiele telefoon afwijkend)



**flexxtrade@teknihall.nl**

Art.-Nr.: 5864

2022

Verkocht door:  
Flexxtrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
40723 Hilden  
Duitsland