

User Manual

Manual del usuario



SPEED JUMP ROPE

CUERDA DE SALTAR

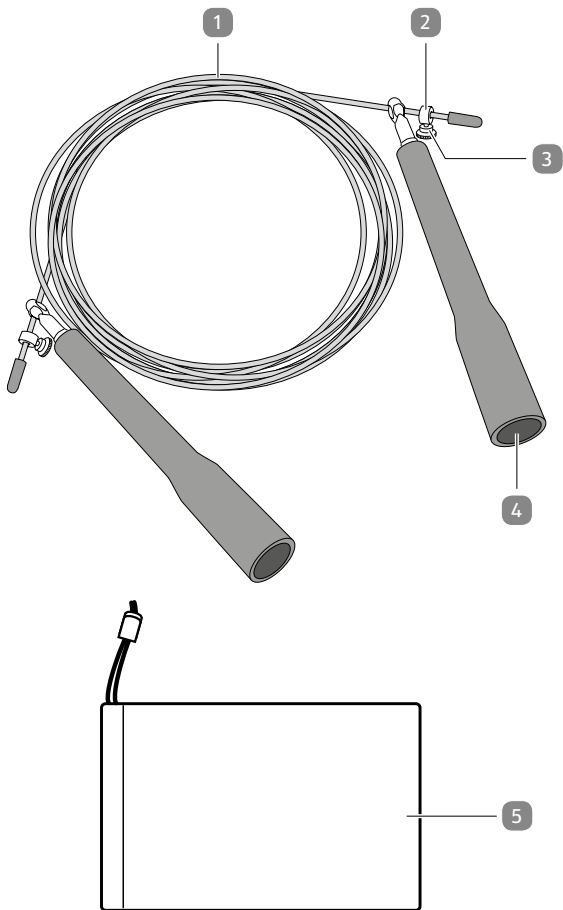


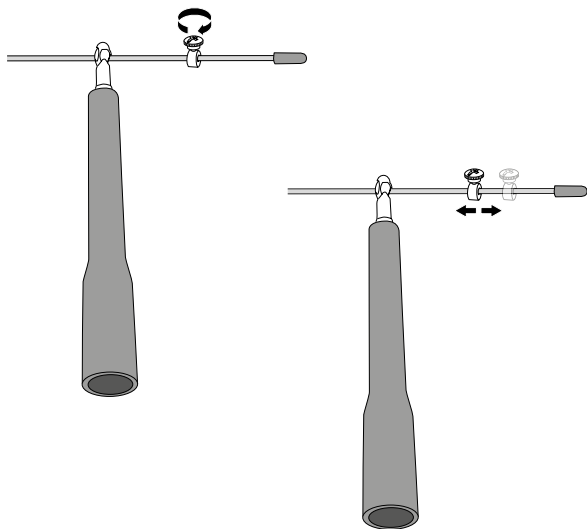
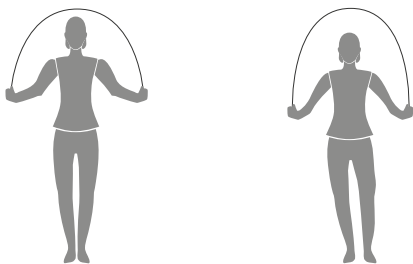
English 04

Español 18

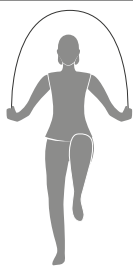
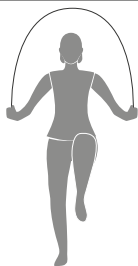
Table of contents

Overview	3
Use	5
Package contents/parts	6
General information	7
Reading and storing the user manual	7
Explanation of symbols	7
Safety	8
Proper use	8
Safety instructions	9
First use	12
Checking jump Rope and package contents	12
Assembly	12
Workout	13
Warm Up	13
Workout	13
Cool-down	13
Post-stretching.....	13
Exercises	14
One leg jump	14
Maintenance and care	15
Storage	15
Technical data	16
Disposal	16
Disposal of packaging.....	16
Disposing of jump Rope.....	16

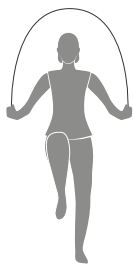
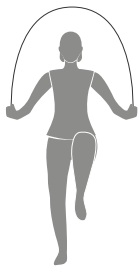
A

B**C**

D



E



Package contents/parts

- 1 rope
- 2 knurled screw, ×2
- 3 locking ring, ×2
- 4 handle, ×2
- 5 storage bag

General information

Reading and storing the user manual



This user manual accompanies this Speed Jump Rope (hereafter referred to as the jump rope), and contains important information on setup and handling. Before using the jump rope, read the user manual carefully. This particularly applies to the safety instructions. Failure to do so may result in personal injury or damage to the jump rope.

Store the user manual for further use. Make sure to include this user manual when passing the jump rope on to third parties.

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in this user manual, on the jump rope or on the packaging.



WARNING!

This signal symbol/word designates a hazard with a high degree of risk, which will result in death or severe injury if not avoided.



CAUTION!

This signal symbol/word designates a hazard with moderate risk, which may result in death or severe injury if not avoided.

NOTICE

This signal symbol/word warns of possible damage to property.

Safety

Proper use

The jump rope are exclusively designed as training equipment. They are intended exclusively for private use and are not suitable for commercial, medical or therapeutic applications. The jump rope is not a children's toy.

Only use the jump ropel as described in this instruction manual. Any other use is considered improper and can lead to material damage.

The manufacturer or retailer shall not accept any liability for damages caused by improper or incorrect use.

Safety instructions



WARNING!

Danger of suffocation!

If children play with the packaging film, they can get caught up in it, put it over their head or swallow it, and thus suffocate.

- Do not let children play with the packaging film. Children can get caught up in it and suffocate while playing.
- Keep children away from the small parts.



WARNING!

Risk of injury!

Improper handling of the jump rope can lead to injuries.

- Be sure to consult your family doctor to determine or prevent any health risks before starting any exercise program. The advice of your physician will determine your pulse rate, blood pressure or cholesterol level.

- Observe your body signals. Improper or excessive training can endanger your health. If at any time during the training you experience pain, chest tightness, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or drowsiness, stop training immediately and consult your family doctor.
- Keep children and animals away from the jump rope. It is intended for adults only.
- Use the jump rope on a firm, level surface with a protective cover for your floor or carpet. The safety distance should be at least 80 inches all around.
- Before each use, check the jump rope (e.g. for cracks). The safety of the jump rope can only be maintained if they are checked regularly.

**CAUTION!****Risk of injury!**

Improper handling of the jump rope can lead to injuries.

- Always wear suitable clothing during the training. Avoid excessively loose clothing that can get caught on the jump rope.
- Wear suitable shoes with non-slip soles.
- Keep a sufficient distance to other persons and/or objects during the use. Make sure that you do not injure yourself or others when using the product.
- The jump rope may not be used by more than one person at a time.
- The jump rope is not suitable for therapeutic use.

First use

Checking jump rope and package contents

NOTICE

Risk of damage!

If you open the packaging carelessly with a sharp knife or other sharp object, the jump rope can quickly be damaged.

- Be very careful when opening.
- 1. Remove the jump rope from the packaging.
- 2. Check whether all parts are included (see **Fig. A**).
- 3. Check whether the jump rope or the individual parts are damaged. If this is the case, do not use the jump rope.

Length adjustment

The length of the jump rope is adjustable up to a length of 118.11 in. To determine the correct length, proceed as follows:

1. Stand on the middle of the rope with one foot **1**.
The handles **4** should then reach your chest height.
2. Turn the knurled screw **2** (see Fig. B).
3. Move the locking ring **3** to the desired position.
4. Tighten the knurled screw again.

Workout

Warm-up

Your workout should always start with a warm-up. The more strenuous the subsequent training session, the more important it is to warm up. Warming up prepares the body for the strain, stimulates the cardiovascular system and protects ligaments, tendons and joints from injuries. It also helps to reduce the risk of cramps and muscle injuries. You should loosen your joints a little before starting your workout.

Workout

After getting used to the exercises, try to be innovative and develop your own training method. Combine different exercises and listen to music to enjoy your workout even more.

Cool-down

Just as a warm-up should be performed before each training session, a cool-down should be performed after each session. A cool-down initiates the relaxation phase, reduces the body's operating temperature again, and depicts the change from stress to relaxation.

Post-stretching

As mentioned earlier, you can easily pre-stretch your muscles while warming up. After the training you should stretch your muscles. A post-stretching brings the muscle back to its original length and thus prevents muscle shortening. The more strenuous the training, the more important the post-stretching is. Post-stretching is particularly important for the main muscle groups used during training. The stretching should be felt, but it shouldn't be painful. The stretching time is about 20 seconds for each muscle.

Exercises

To warm up for the rope jumping, you can actively pull and stretch your feet and circle them with your hands in addition to the usual exercises. Thereby, make sure to change the direction. Each jump should also first be practiced first without a rope.

Grab the handles loosely in both hands. Keep your shoulders relaxed with your upper body upright, and your elbows close to your body. Your legs should be stretched after the jump and slightly bent when landing.

Turn the jump rope with a wrist movement, and keep your upper body stable while moving the rope over your head. You should only jump exclusively on the ball of your feet, and only as high as necessary. The rope will have slight floor contact with every revolution.

As an advanced user you can try to perform so-called double jumps for faster jumps. Thereby, the jump rope is moved under the feet twice during each jump (see **Fig. C**).

One leg jump

Just jump on one leg only. The other leg can be bent forwards or backwards (see **Fig. D**).

Alternatively, you can change the active leg with each jump. Thereby, the other leg can be bent forwards or backwards (see **Fig. E**).

Maintenance and care

NOTICE

Risk of damage!

Improper handling of the jump rope can lead to damage to the jump rope.

- Do not use aggressive cleaning agents, brushes with metal or nylon bristles or sharp or metallic cleaning objects such as knives, hard spatulas etc. These can damage the surfaces.
- Wipe the jump rope with a slightly moistened cloth.
- Afterwards allow the jump rope to dry completely.
- Check the jump rope regularly for cracks, damage and wear.

Storage

- Store the jump rope in the enclosed storage bag **5** in a dry place at room temperature and out of the reach of children.

Technical data

Model:	FLX-SPS-01
Item Number:	99522
Weight:	0.22 lbs (100 g)

Jump Rope

Material:	braided silver steel cable with PVC coating
Diameter:	0.1 in (2.5 mm) incl. PVC; 0.05 in (1.5 mm) +/- 3% without PVC
Length of rope:	up to 118.11 in (3 m)

Rope mount (two ball bearings per handle)

Material:	galvanized steel
Diameter:	0.28 in (7 mm)
Length:	1.06 in (27 mm)

Handles

Length:	6.02 in (15.3 cm)
Diameter:	0.93 in (2.35 cm)
Material:	PP

Disposal

Disposal of packaging



Dispose of the packaging sorted by type. Add cardboard to the waste paper, and foils to the recyclables collection.

Disposing of jump rope

- Dispose of the jump rope in accordance with the laws and regulations applicable in your country.

Índice

Vista general	3
Uso	5
Contenido del paquete/piezas	19
Información general	20
Leer y guardar el manual de instrucciones	20
Explicación de símbolos.....	20
Seguridad	21
Uso previsto	21
Instrucciones de seguridad	22
Primer uso	25
Inspeccionar la cuerda de saltar y el contenido del paquete	25
Regulación de la longitud	26
Entrenamiento	26
Calentamiento deportivo	26
Entrenamiento	27
Enfriamiento.....	27
Estiramiento final.....	27
Ejercicios	28
Salto con una pierna	28
Cuidado y mantenimiento	29
Almacenamiento	29
Datos técnicos	30
Eliminación	30
Eliminación del embalaje	30
Eliminación de la cuerda de saltar	30

Contenido del paquete/piezas

- 1 Cuerda
- 2 Tornillo estriado, 2 unidades
- 3 Anillo de bloqueo, 2 unidades
- 4 Mango, 2 unidades
- 5 Bolsa de almacenamiento

Información general

Leer y guardar el manual de instrucciones



Este manual de instrucciones pertenece a esta cuerda de saltar y contiene información importante sobre la puesta en servicio y el manejo.

Antes de utilizar la cuerda de saltar, lea atentamente el manual de instrucciones, sobre todo las advertencias de seguridad. La falta de observación de estas instrucciones de uso puede provocar lesiones graves o daños importantes en la cuerda de saltar.

Guarde estas instrucciones de uso por si las necesita en el futuro. Si pasa esta cuerda de saltar a otra persona, entréguele también este manual de instrucciones.

Explicación de símbolos

En estas instrucciones de uso, en la cuerda de saltar y en el embalaje se utilizan los símbolos y las palabras indicadoras que se incluyen a continuación.



¡ADVERTENCIA!

Este símbolo/palabra indicadora describe un peligro con un grado alto de riesgo que, en caso de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones físicas graves.



Este símbolo/palabra indicadora describe un peligro con un grado medio de riesgo que, en caso de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones físicas graves.

NOTA

Este símbolo/palabra indicadora advierte de la posibilidad de que se produzcan daños materiales.

Seguridad

Uso previsto

La cuerda de saltar se ha concebido exclusivamente como aparato de entrenamiento.

Está destinada únicamente para uso privado y no es adecuada para el ámbito comercial ni para los sectores médico y terapéutico. La cuerda de saltar no es un juguete.

Utilice la cuerda de saltar exclusivamente de la forma que se describe en este manual. Cualquier otro uso se considera inapropiado y puede ocasionar daños materiales.

El fabricante o distribuidor declina toda responsabilidad por los daños que tengan su causa en un uso no conforme a lo previsto o erróneo.

Instrucciones de seguridad



¡ADVERTENCIA!

Riesgo de asfixia

Si deja que los niños jueguen con el plástico de embalaje, con las piezas pequeñas o con la cuerda de saltar, pueden quedar atrapados dentro de estos elementos o con ellos por detrás de su cabeza, así como ingerir alguna de las piezas, lo que puede ocasionarles asfixia.

- No permita que los niños jueguen en el plástico de embalaje. Los niños pueden quedar atrapados al jugar y asfixiarse.
- Mantenga a los niños alejados de las piezas pequeñas.



¡ADVERTENCIA!

Peligro de lesiones

Un manejo inadecuado de la cuerda de saltar puede provocar lesiones físicas.

- Antes de comenzar con cualquier programa de entrenamiento, acuda a su médico de familia para ver si existe algún riesgo para su salud o, en su caso, para evitar tales riesgos. Siga siempre los consejos de su médico para controlar sus pulsaciones, su presión arterial y su nivel de colesterol.
- Esté atento a las señales que le envíe su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede suponer un riesgo para su salud. Si siente dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad extrema para respirar, mareos o entumecimiento mientras entrena, interrumpa el ejercicio de inmediato y acuda a su médico de familia.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la cuerda de saltar, pues se trata de un aparato concebido exclusivamente para personas adultas.
- Utilice la cuerda de saltar sobre una base firme y plana y con una cubierta protectora para el suelo, o bien sobre una alfombra. Mantenga una distancia de

seguridad de al menos 2 metros a su alrededor.

- Inspeccione siempre la cuerda de saltar antes de utilizarla (por ejemplo, para ver si presenta alguna grieta o rotura). La seguridad de la cuerda de saltar solo puede garantizarse si se revisa periódicamente.



¡PRECAUCIÓN!

Peligro de lesiones

Un manejo inadecuado de la cuerda de saltar puede provocar lesiones físicas.

- Lleve siempre ropa adecuada durante el entrenamiento. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse con la cuerda de saltar.
- Lleve asimismo calzado adecuado con suela antideslizante.
- Durante el uso de la cuerda de saltar, mantenga una distancia de seguridad apropiada respecto a otras personas y otros objetos. Tome las debidas

precauciones para no lesionarse ni causar lesiones a otras personas durante el uso de la cuerda.

- La cuerda de saltar no puede ser utilizada por más de una persona al mismo tiempo.
- La cuerda de saltar no está concebida para usos terapéuticos.

Primer uso

Inspeccionar la cuerda de saltar y el contenido del paquete

NOTA

Peligro de daños

Si abre el embalaje sin el debido cuidado con un cuchillo afilado u otros objetos puntiagudos, puede dañar rápidamente la cuerda de saltar.

- Tenga mucho cuidado al abrir el embalaje.

1. Extraiga la cuerda de saltar de su embalaje.
2. Asegúrese de que no falta ningún componente (consulte la **figura A**).
3. Verifique si la cuerda de saltar o alguno de sus componentes individuales han sufrido daños. Si es así, no utilice la cuerda de saltar.

Regulación de la longitud

La longitud de la cuerda de saltar puede regularse hasta 3 metros. Para determinar la longitud correcta para usted, proceda de la siguiente manera:

1. Colóquese con un pie en el centro de la cuerda **1**. Los mangos **4** deben llegarle ahora a la altura del pecho.
2. Desenrosque el tornillo estriado **2** (consulte la **figura B**).
3. Desplace el anillo de bloqueo **3** a la posición deseada.
4. Vuelva a apretar el tornillo estriado.

Entrenamiento

Calentamiento deportivo

El entrenamiento debe comenzar siempre con una fase de calentamiento. Cuanto más estricto sea el entrenamiento que se va a realizar a continuación, más importante es este calentamiento, pues este prepara el cuerpo para la carga a la que va a someterse, estimula el sistema cardiovascular y protege los ligamentos, los tendones y las articulaciones frente a posibles lesiones. Además, también ayuda a evitar el riesgo de calambres y lesiones musculares. Relaje ligeramente las articulaciones antes de comenzar el entrenamiento.

Entrenamiento

Una vez que se haya acostumbrado a los ejercicios, innove y desarrolle su propio método de entrenamiento. Para disfrutar aún más del entrenamiento, combine diversos ejercicios mientras escucha música.

Enfriamiento

Al igual que es preciso realizar una fase de calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento, a continuación, también es necesario realizar un enfriamiento. El enfriamiento sirve para iniciar la fase de relajación, ayuda a volver a bajar la temperatura corporal y representa el cambio de la carga a la relajación.

Estiramiento final

Como ya hemos mencionado, durante el calentamiento, puede tensar ligeramente los músculos. No obstante, después del entrenamiento, es imprescindible que los vuelva a relajar. La relajación deja los músculos de nuevo en su posición de reposo y, de este modo, evita que se produzcan contracciones. Cuanto más duro haya sido el entrenamiento, más importante es este estiramiento final.

Esta fase es importante sobre todo para los principales grupos musculares que se han sometido a esfuerzo durante el entrenamiento. El estiramiento debe percibirse, pero no ser doloroso. La duración de los estiramientos debe ser de unos 20 segundos por cada músculo.

Ejercicios

Para realizar un calentamiento antes del entrenamiento con la cuerda de saltar, además de los ejercicios estándar, puede contraer y estirar los pies de forma activa mientras hace círculos con las manos. Vaya cambiando la dirección de los movimientos. Asimismo, practique primero todos los saltos sin utilizar la cuerda.

Tome los mangos de forma relajada con ambas manos. Mantenga los músculos relajados y el torso erguido con los codos cerca del cuerpo. Las piernas deben estar estiradas al realizar el salto y flexionarse ligeramente al tocar el suelo.

Suelte la cuerda de saltar a partir de un movimiento de muñeca y mantenga el torso en una posición estable mientras mueve la cuerda por encima de la cabeza. Debe saltar casi exclusivamente sobre las plantas del pie y únicamente hasta la altura estrictamente necesaria. Con cada impulso la cuerda toca ligeramente el suelo.

Los usuarios avanzados pueden intentar realizar los llamados saltos dobles para aumentar la velocidad. En este caso, por cada salto, la cuerda se pasa dos veces por debajo de los pies (consulte la **figura C**).

Salto con una pierna

Salte solo con una pierna mientras mantiene la otra pierna flexionada hacia delante o hacia atrás (consulte la **figura D**).

También puede cambiar de pierna en cada salto mientras mantiene la otra pierna flexionada hacia delante o hacia atrás (consulte la **figura E**).

Cuidado y mantenimiento

NOTA

Peligro de daños

Un manejo inadecuado de la cuerda de saltar puede provocar daños en esta.

- No utilice ningún limpiador agresivo, ni cepillos con púas metálicas o de nailon, ni tampoco ningún objeto de limpieza afilado o metálico, como cuchillos, espátulas duras y similares, pues pueden dañar las superficies.
- Limpie la cuerda de saltar con un paño ligeramente húmedo.
- Espere a que la cuerda de saltar se seque por completo.
- Inspeccione la cuerda de saltar con frecuencia para asegurarse de que no presenta grietas, daños ni desgaste.

Almacenamiento

- Guarde la cuerda de saltar en la bolsa de almacenamiento incluida **5** y en un lugar seco, a temperatura ambiente y alejado del alcance de los niños.

Datos técnicos

Modelo:	FLX-SPS-01
Número del artículo:	99522
Peso:	100 g

Cuerda de saltar

Material:	Cable trenzado de acero en color plata con revestimiento de PVC
Diámetro:	2,5 mm incl. PVC; 1,5 mm \pm 3 % sin PVC
Longitud de la cuerda:	hasta 3 metros

Soporte de la cuerda

(dos rodamientos de bolas por mango)

Material:	acero galvanizado
Diámetro:	7 mm
Longitud:	27 mm

Asas

Longitud:	15,3 cm
Diámetro:	2,35 cm
Material:	PP

Eliminación

Eliminación del embalaje



Recicle el embalaje separándolo por tipos. Deseche el papel y el cartón en el contenedor de papel y los plásticos en un contenedor de material reciclable.

Eliminación de la cuerda de saltar

- Recicle la cuerda de saltar siguiendo las leyes y disposiciones vigentes en su país.



Made in China

DIST. & SOLD EXCLUSIVELY BY:

ALDI

BATAVIA, IL 60510