



Bedienungsanleitung  
Mode d'emploi  
Istruzioni per l'uso



# Springseil mit Zählerfunktion

Corde à sauter avec fonction compteur |

Corda per saltare con funzione contatore



Deutsch..... 02

Français..... 24

Italiano ..... 43

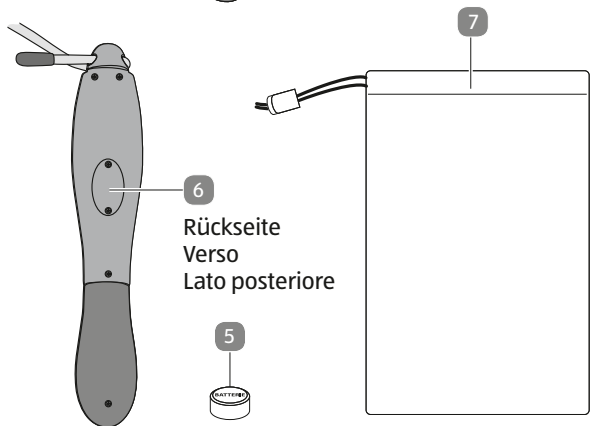
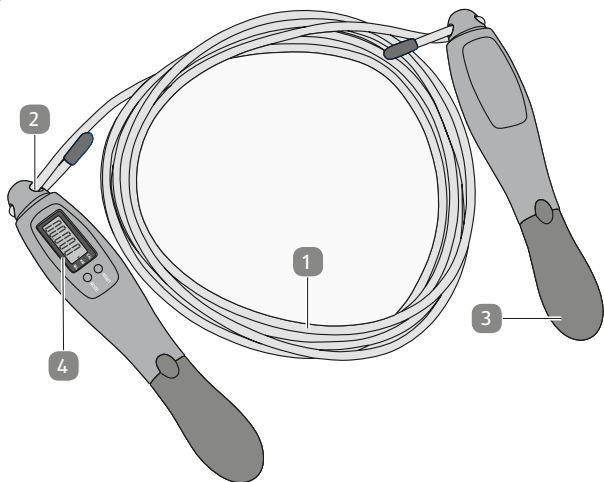
**i**

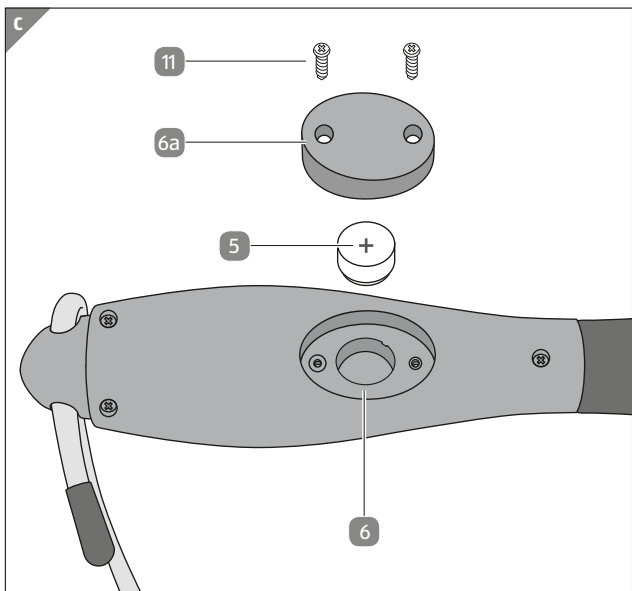
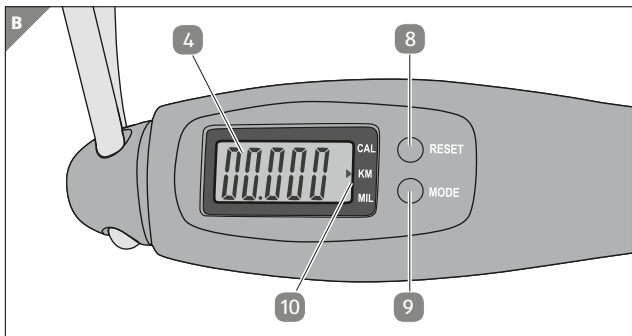


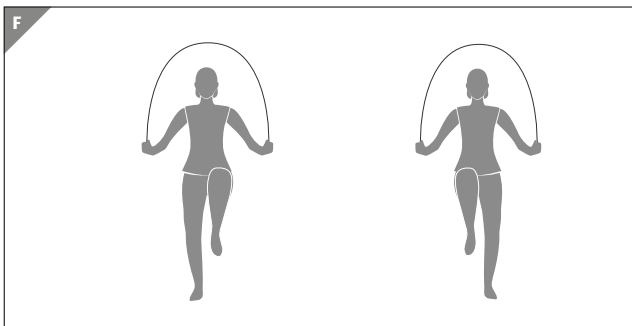
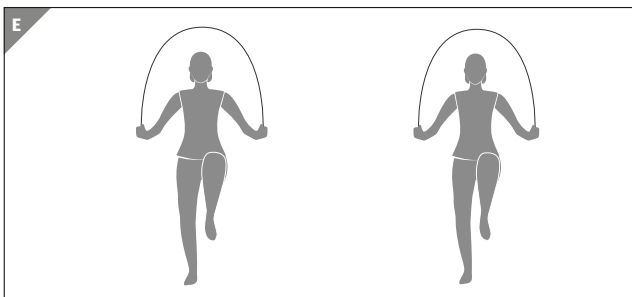
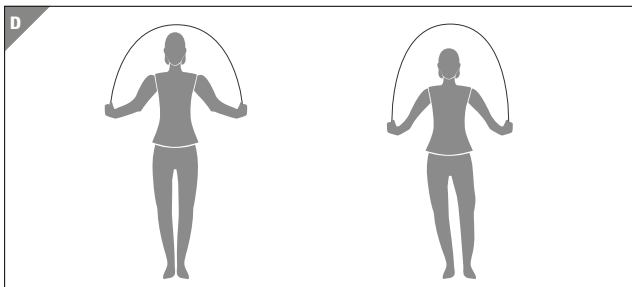
# Inhaltsverzeichnis

<b>Übersicht</b> .....	<b>4</b>
<b>Verwendung</b> .....	<b>5</b>
<b>Lieferumfang / Teile</b> .....	<b>6</b>
<b>QR-Codes</b> .....	<b>7</b>
<b>Allgemeines</b> .....	<b>8</b>
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren .....	8
Zeichenerklärung .....	8
<b>Sicherheit</b> .....	<b>9</b>
Bestimmungsgemässer Gebrauch .....	9
Sicherheitshinweise .....	10
<b>Erstgebrauch</b> .....	<b>16</b>
Springseil und Lieferumfang prüfen .....	16
Längeneinstellung .....	16
Inbetriebnahme .....	17
Display Bedienung .....	17
<b>Training</b> .....	<b>17</b>
Aufwärmen .....	17
Training .....	18
Abwärmen .....	18
Nachdehnen .....	18
<b>Übungen</b> .....	<b>18</b>
Einbeiniger Sprung .....	19
<b>Wartung und Pflege</b> .....	<b>19</b>
<b>Wechsel der Batterie</b> .....	<b>20</b>
<b>Aufbewahrung</b> .....	<b>21</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>21</b>
<b>Konformitätserklärung</b> .....	<b>22</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>22</b>
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](http://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 schützt 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

## Springseil 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 entladetem Zustand an Ihrer Sammelstelle ab!

\* gekennzeichnet mit:

Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

# Répertoire

<b>Vue d'ensemble</b> .....	<b>3</b>
<b>Utilisation</b> .....	<b>4</b>
<b>Contenu de la livraison/pièces</b> .....	<b>25</b>
<b>Codes QR</b> .....	<b>26</b>
<b>Généralités</b> .....	<b>27</b>
Lire le mode d'emploi et le conserver .....	27
Légende des symboles.....	27
<b>Sécurité</b> .....	<b>28</b>
Utilisation conforme à l'usage prévu .....	28
Consignes de sécurité .....	29
<b>Première utilisation</b> .....	<b>35</b>
Vérifier la corde à sauter et le contenu de la livraison .....	35
Réglage de la longueur .....	35
Mise en service.....	36
Utilisation de l'écran .....	36
<b>Entraînement</b> .....	<b>36</b>
Échauffement .....	36
Entraînement.....	37
Phase de repos .....	37
Étirements après l'effort.....	37
<b>Exercices</b> .....	<b>37</b>
Saut sur une jambe.....	38
<b>Maintenance et entretien</b> .....	<b>38</b>
<b>Changement de pile</b> .....	<b>39</b>
<b>Rangement</b> .....	<b>39</b>
<b>Données techniques</b> .....	<b>40</b>
<b>Déclaration de conformité</b> .....	<b>40</b>
<b>Élimination</b> .....	<b>41</b>
Élimination de l'emballage.....	41
Éliminer la corde à sauter .....	41



## Contenu de la livraison/pièces

- 1 Corde
- 2 Logements de corde, 2×
- 3 Poignées, 2×
- 4 Écran
- 5 Pile (déjà insérée)
- 6 Compartiment à pile (verso)
- 6a Couvercle du compartiment à pile
- 7 Sachet de stockage
- 8 Touche RESET
- 9 Touche MODE
- 10 Marquage pour les calories, les kilomètres et les miles
- 11 Vis

## Aller rapidement et facilement au but avec les codes QR

Si vous avez besoin d'**informations sur les produits**, de **pièces de rechange** ou d'**accessoires**, de données sur les **garanties fabricant** ou sur les **unités de service** ou si vous souhaitez regarder confortablement des **instructions en vidéo** – avec nos codes QR, vous parvenez au but en toute facilité.

### Les codes QR, qu'est-ce?

Les codes QR (QR = Quick Response) sont des codes graphiques qui peuvent être lus à l'aide d'un appareil photo du smartphone et qui contiennent par exemple un lien vers un site Internet ou des données de contact.

**Votre avantage:** plus de frappe contraignante d'adresses Internet ou de données de contact!

### Comment faire?

Pour scanner les codes QR, vous avez simplement besoin d'un smartphone, d'un lecteur de codes QR installé ainsi que d'une connexion Internet.

Vous trouverez généralement un lecteur de codes QR gratuitement dans l'App Store de votre smartphone.

### Testez dès maintenant

Scannez simplement le code QR suivant avec votre smartphone pour en savoir plus sur votre nouveau produit ALDI.

### Votre portail de services ALDI

Toutes les informations mentionnées plus haut sont également disponibles sur Internet via le portail de services ALDI sous [www.aldi-service.ch](http://www.aldi-service.ch).



L'exécution du lecteur de codes QR peut entraîner des frais pour la connexion Internet en fonction de votre tarif.

# Généralités

## Lire le mode d'emploi et le conserver

Ce mode d'emploi appartient à cette Corde à sauter avec fonction compteur (appelée seulement « corde à sauter » par la suite). Il contient des informations importantes sur son utilisation.



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

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez la corde à sauter à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

## Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur la corde à sauter ou sur l'emballage.



**AVERTISSEMENT!**

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à un degré moyen qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence la mort ou une grave blessure.



**ATTENTION!**

Ce symbole/mot signalétique désigne un risque à degré réduit qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence une blessure moindre ou moyenne.

**AVIS!**

Ce mot signalétique avertit de possibles dommages matériels.



Les produits caractérisés par ce symbole satisfont toutes les dispositions communautaires de l'Espace économique européen devant être appliquées.



Ce symbole indique un courant continu.



Les appareils électroniques caractérisés par ce symbole font partie de la classe de protection III.



Ce symbole vous donne des informations supplémentaires utiles.

## Sécurité

### Utilisation conforme à l'usage prévu

Le compteur intégré de la corde à sauter mesure les valeurs suivantes : Nombre d'impulsions, kilomètres, miles et consommation approximative de calories.

La corde à sauter est conçue exclusivement comme appareil d'entraînement. Elle est exclusivement destinée à l'usage

privé et n'est pas adaptée à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. La corde à sauter n'est pas un jouet pour enfants.

Utilisez la corde à sauter seulement conformément à ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

## Consignes de sécurité



### Risque d'étranglement et d'étouffement!

Si des enfants jouent avec le film d'emballage, piles, des petites pièces ou la corde à sauter, ils peuvent s'y emmêler, les passer sur leur tête ou les avaler et s'étouffer ou s'étrangler.

- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. Les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer en jouant avec.
- Tenez les enfants à l'écart des petites pièces.

- Les piles peuvent présenter un danger de mort lorsqu'elles sont avalées. Conservez les piles et la corde à sauter hors de portée des petits enfants.



## **AVERTISSEMENT!**

### **Risque d'explosion !**

Un maniement incorrect des piles peut entraîner des explosions.

- Les piles peuvent exploser lorsqu'elles ne sont pas utilisées correctement. Par conséquent, prêtez obligatoirement attention à la polarité (+/-) lors de l'insertion. Utilisez uniquement le même type de piles (LR44) ou équivalent.
- Les piles ne doivent pas être chargées, démontées, jetées au feu ou montées en court-circuit.



## **AVERTISSEMENT!**

### **Risque de blessure!**

La manipulation non conforme de la corde à sauter peut provoquer des blessures.

- Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez obligatoirement un médecin pour déceler et prévenir d'éventuels risques pour la santé. L'avis de votre médecin est déterminant en ce qui concerne votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou taux de cholestérol.
- Écoutez votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Si pendant l'entraînement, vous deviez ressentir des douleurs, des serremments dans la poitrine, un battement cardiaque irrégulier, une détresse respiratoire extrême, des vertiges ou des étourdissements, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin traitant.
- Les piles peuvent présenter un danger

de mot lorsqu'elles sont avalées.  
Conservez les piles et la corde à sauter hors de portée des petits enfants.  
Conservez les piles hors de portée des petits enfants.

- Tenez les enfants et les animaux éloignés de la corde à sauter. Son usage n'est prévu que pour des adultes.
- Utilisez la corde à sauter sur une surface plane et dure recouverte d'une protection afin de ne pas abîmer votre sol ou sur un tapis ou de la moquette. Respectez une distance de sécurité minimum de 2 mètres autour de vous.
- Vérifiez la corde à sauter avant chaque utilisation (par ex. à la recherche de fissures). La sécurité de la corde à sauter ne peut être préservée que si vous contrôlez régulièrement la corde à sauter.



**AVERTISSEMENT!**

### **Risque de blessure!**

En cas d'utilisation incorrecte, un liquide peut s'écouler de la pile. Toucher des piles

---



endommagées et qui s'écoulent peut entraîner des blessures et des irritations. Ne touchez pas les piles avec un écoulement. En cas de contact avec l'acide de la pile, lavez soigneusement la zone touchée avec suffisamment d'eau claire. En cas de contact du liquide de la pile avec les yeux, demandez une aide médicale.



**ATTENTION!**

### **Risque de blessure!**

La manipulation non conforme de la corde à sauter peut provoquer des blessures

- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans la corde à sauter.
- Portez des chaussures adaptées avec une semelle antidérapante.
- Pendant l'entraînement, maintenez une distance suffisante avec les autres personnes/objets. Pendant l'utilisation, veillez à ne pas vous blesser,

ni d'autres personnes.

- La corde à sauter ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- La corde à sauter n'est pas adaptée à une utilisation thérapeutique.

## **AVIS!**

### **Risque d'endommagement !**

Un maniement incorrect des piles peut entraîner des endommagements.

- Protégez les piles de la chaleur (p. ex. chauffage) et des rayons du soleil.
- Ne montez pas les piles en court-circuit et ne les démontez pas.
- Remplacez uniquement la pile par une pile similaire ou du même type.
- Si nécessaire, nettoyez les contacts de la pile et de l'appareil avant l'insertion.
- Enlevez sans tarder une pile usée de la corde à sauter. Autrement, il existe un risque accru d'écoulement.
- En cas de non-utilisation prolongée, enlevez la pile de la corde à sauter.

# Première utilisation

## Vérifier la corde à sauter et le contenu de la livraison

### AVIS!

### Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement la corde à sauter.

- Soyez très prudent lors de l'ouverture.
- 1. Retirez la corde à sauter de l'emballage.
- 2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **fig. A**).
- 3. Vérifiez 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 maximale réglable de la corde à sauter est de 300 cm. Procédez comme suit pour déterminer la bonne longueur:

1. Posez un pied au milieu de la corde **1**. Les poignées **4** doivent être à hauteur de votre poitrine.
2. Faites passer la corde **1** dans le logement de corde **2** jusqu'à la longueur souhaitée.

## Mise en service

La corde à sauter est fournie avec une pile déjà insérée. Une bande isolante est collée afin d'éviter un déchargement précoce. Afin d'utiliser la corde à sauter, vous devez enlever la bande isolante. Le compartiment à pile **6** se trouve sur le dessous de l'appareil.

- Retirez la bande isolante

S'il n'est pas possible d'enlever la bande isolante, vous devez desserrer un peu la vis de fixation du couvercle du compartiment à pile **6a**. Resserrer la vis après avoir enlevé la bande.

## Utilisation de l'écran

En appuyant sur la touche **MODE** **9** vous pouvez commuter entre l'affichage des calories **CAL**, des kilomètres **KM**, des miles **MIL** et du nombre de sauts. L'affichage des calories, des kilomètres et des miles **10** est respectivement signalé par la petite flèche. Le nombre de sauts est affiché en tant que quatrième information (sans marquage fléché).

Appuyer sur la touche **RESET** **8** permet de réinitialiser toutes les valeurs à 0.

# Entraînement

## Échauffement

Toujours s'échauffer avant l'entraînement. Plus l'unité d'entraînement ultérieure est rigoureuse, plus l'échauffement joue un rôle important. L'échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardio-vasculaire et préserve les ligaments, tendons et articulations des blessures. L'échauffement aide également à réduire le risque de

---

crampes et de blessures musculaires. Vous devez assouplir un peu vos articulations avant l'entraînement.

## **Entraînement**

Une fois habitué aux exercices, innovez et développez votre propre méthode d'entraînement. Combinez différents exercices et écoutez de la musique, pour prendre plus de plaisir à vous entraîner.

## **Phase de repos**

Tout comme il est important de s'échauffer avant chaque unité d'entraînement, il faut également se reposer après une séance. Le repos amorce la phase de décontraction, réduit le métabolisme et passe de la charge à la détente.

## **Étirements après l'effort**

Comme indiqué précédemment, vous pouvez étirer doucement vos muscles au cours de l'échauffement. Après l'entraînement, vous devez impérativement étirer vos muscles. Un étirement après l'effort ramène le muscle à sa longueur initiale et évite ainsi un raccourcissement musculaire. Plus l'entraînement a été intense, plus il est important de s'étirer après l'effort.

Les étirements après l'effort sont particulièrement importants pour les groupes de muscles qui ont été ciblés au cours de l'entraînement. Vous devez sentir que les muscles s'étirent sans pour autant avoir mal. Étirez chaque muscle pendant 20 secondes environ.

## **Exercices**

Outre les exercices habituels, vous pouvez aussi pointer et relever les pieds et faire des cercles avec les poignets pour vous échauffer avant de sauter à la corde. Pensez aussi à

changer de direction au cours de l'échauffement. Commencez toujours par essayer chaque saut sans la corde à sauter.

Saisissez les poignées dans les mains sans trop forcer. Tenez-vous le dos droit, les épaules relâchées et les coudes près du corps. Vos jambes doivent être droites lorsque vous sautez et légèrement fléchies en atterrissant.

Tournez la corde à sauter à l'aide d'un mouvement du poignet et gardez votre dos droit pendant que vous faites passer la corde au-dessus de votre tête. Vous sautez uniquement ou presque avec les coussinets du pied et aussi haut que nécessaire. La corde effleure le sol à chaque passage.

Les utilisateurs expérimentés peuvent tenter d'accélérer le rythme et de doubler les sauts. La corde à sauter passe alors 2 fois sous les pieds par saut (voir **fig. D**).

### Saut sur une jambe

Utilisez uniquement une jambe pour sauter. Vous pouvez fléchir l'autre jambe vers l'avant ou vers l'arrière (voir **fig. E**).

Vous pouvez également changer de pied à chaque saut. Vous pouvez fléchir l'autre jambe vers l'avant ou vers l'arrière (voir **fig. F**).

## Maintenance et entretien

### AVIS!

### Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme de la corde à sauter peut l'endommager.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, aucune brosse métallique ou en nylon, ainsi qu'aucun ustensile de nettoyage tranchant ou métallique tel qu'un couteau, une spatule dure ou un objet similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
- Essuyez la corde à sauter avec un chiffon légèrement humide.
- Laissez sécher ensuite complètement la corde à sauter.
- Vérifiez régulièrement si la corde à sauter présente des fissures, des dommages et des traces d'usure.

## Changement de pile

Lorsque l'écran d'affichage disparaît, il faut insérer une nouvelle pile. La corde à sauter fonctionne avec une pile LR44.

1. Desserrez les vis avec lesquelles le couvercle du compartiment à pile **6** est fermé avec un tournevis fin. Changez la pile **5**.
2. Respectez la polarité (+/-). Le pôle plus (+) doit être orienté vers le haut.
3. Refermez le couvercle du compartiment à pile **6** avec les vis.

## Rangement

- Rangez la corde à sauter dans son sac de rangement fourni **7** à un endroit sec à température ambiante et inaccessible aux enfants.

- Protégez la pile de la chaleur excessive. Enlevez la pile de l'article lorsque celle-ci est déchargée ou que vous n'utilisez plus l'article. Vous éviterez ainsi les dommages résultant de l'écoulement.
- Si nécessaire, nettoyez les contacts de la pile et de l'appareil avant l'insertion. Risque de surchauffe !

## Données techniques

Dans le cadre d'améliorations sur les produits, nous nous réservons le droit d'effectuer des modifications techniques et visuelles sur l'article.

Model:	FLX-SRC-02
Numéro d'article :	812384
Poids:	138 g

### Corde à sauter


Matériau :	Câble en acier tressé avec revêtement PVC
Diamètre :	4,5 mm incl. PVC; 1,2 mm +/- 3% sans PVC
Longueur de la corde :	jusqu'à 300 cm

### Poignées

Longueur :	15,3 cm
Diamètre :	3,3 cm
Matériau :	ABS
<b>Pile:</b>	1 × LR44, 1,5 V

La corde à sauter est conforme à la norme DIN 32935:2018 DE

## Déclaration de conformité

 Texte court de la déclaration de conformité : Par la présente, Flexxtrade déclare que la corde à sauter



(FLX-SRC-02) est conforme aux exigences fondamentales et aux autres dispositions univoques de « Elektromagnetische Verträglichkeit-Richtlinie 2014/30/EU » et de « RoHS Richtlinie 2011/65/EU ».

Vous pouvez accéder au texte complet de la déclaration de conformité sur notre site web : <https://www.flexxtrade.de/bedienungsanleitungen/2021/>

## Élimination

### Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

### Éliminer la corde à sauter

(S'applique dans l'Union européenne et d'autres États européens avec des systèmes de collecte séparée de matériaux)

### Les vieux appareils ne doivent pas être jetés aux ordures ménagères !



Ce symbole indique que ce produit ne peut être éliminé avec les ordures ménagères, conformément à la directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (2012/19/UE) et aux lois nationales. Ce produit doit être placé dans un point de collecte prévu à cet

effet. Ceci peut p. ex. avoir lieu lors d'un retour pour l'achat d'un produit semblable ou d'une remise à un point de collecte autorisé pour le recyclage des anciens appareils électriques et électroniques. En raison des substances potentiellement dangereuses se trouvant souvent dans les vieux appareils

électriques et électroniques, l'utilisation non-conforme de vieux appareils peut avoir des conséquences négatives sur l'environnement et la santé humaine. En outre, en éliminant ce produit de manière conforme, vous contribuez à une utilisation effective des ressources naturelles. Vous obtiendrez des informations relatives aux points de collecte pour les anciens appareils auprès de l'administration de votre ville, du responsable publique et légal de l'élimination, d'un organisme autorisé d'élimination des vieux appareils électriques et électroniques ou de votre service de ramassage des ordures.

### **Les piles et accumulateurs ne doivent pas être jetés aux ordures ménagères !**



En tant que consommateur, vous êtes tenu légalement de remettre toutes les piles et tous les accumulateurs, qu'ils contiennent des substances nocives\* ou non, auprès d'un point de collecte de votre commune/quartier ou dans le commerce afin de garantir une élimination écologique. Remettez la corde à sauter entière (avec la pile) et en état déchargé à votre point de collecte !

\* signalées par :

Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

# Sommarior

<b>Panoramica prodotto</b> .....	<b>3</b>
<b>Utilizzo</b> .....	<b>4</b>
<b>Dotazione/componenti</b> .....	<b>44</b>
<b>Codici QR</b> .....	<b>45</b>
<b>Informazioni generali</b> .....	<b>46</b>
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso.....	46
Descrizione pittogrammi.....	46
<b>Sicurezza</b> .....	<b>47</b>
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso .....	47
Note relative alla sicurezza .....	48
<b>Primo utilizzo</b> .....	<b>54</b>
Controllare la corda da salto e la dotazione .....	54
Regolazione della lunghezza .....	54
Messa in funzione.....	55
Uso del display.....	55
<b>Allenamento</b> .....	<b>56</b>
Riscaldamento .....	56
Allenamento .....	56
Defaticamento .....	56
Eseguire lo stretching.....	56
<b>Esercizi</b> .....	<b>57</b>
Salto a piede singolo .....	57
<b>Manutenzione e cura</b> .....	<b>58</b>
<b>Sostituzione della batteria</b> .....	<b>58</b>
<b>Conservazione</b> .....	<b>59</b>
<b>Dati tecnici</b> .....	<b>59</b>
<b>Dichiarazione di conformità</b> .....	<b>60</b>
<b>Smaltimento</b> .....	<b>61</b>
Smaltimento dell'imballaggio.....	61
Smaltimento della corda da salto .....	61

## Dotazione/componenti

- 1 Corda
- 2 Illoggiamento 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 si necessita semplicemente di uno smartphone, aver 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 suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo [www.aldi-service.ch](http://www.aldi-service.ch).



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. 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 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 danneggia-

te 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 utilizzata 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 i 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

---

---



CH

**Vertrieben durch: | Commercialisé par: |  
Commercializzato da:**

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