

SPEED SKIPPING ROPE

GB **IE** **NI**

SPEED SKIPPING ROPE

Instructions for use

FR **BE**

CORDE À SAUTER DE VITESSE

Notice d'utilisation

DE **AT** **CH**

SPEED-SPRINGSEIL

Gebrauchsanweisung

DK

SPEED SJIPPETOV

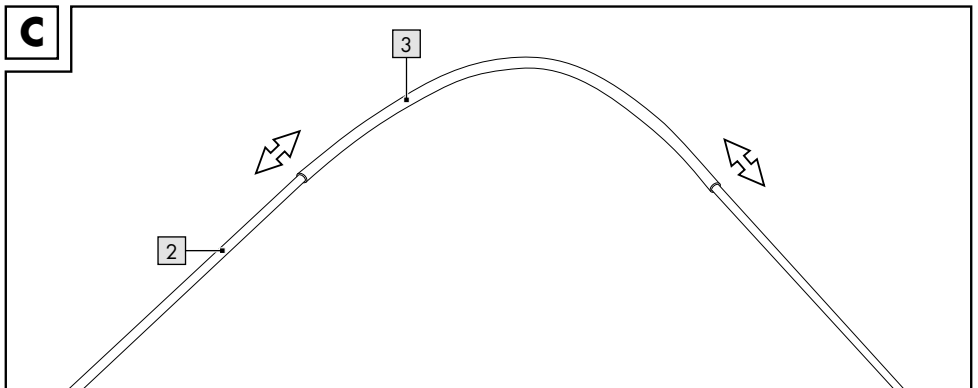
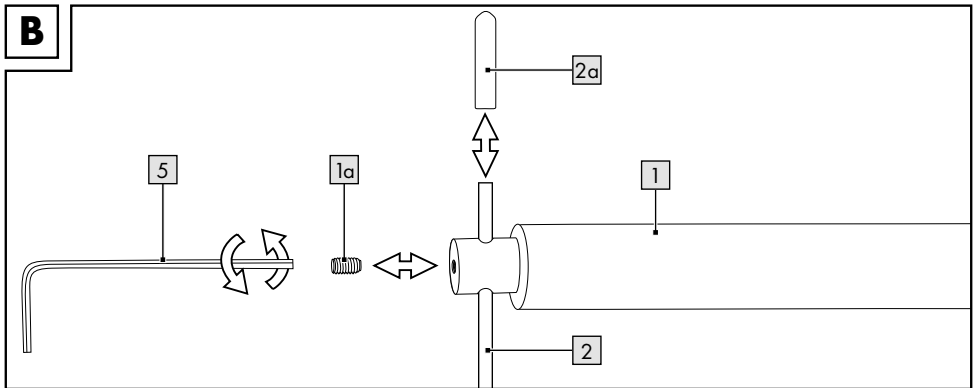
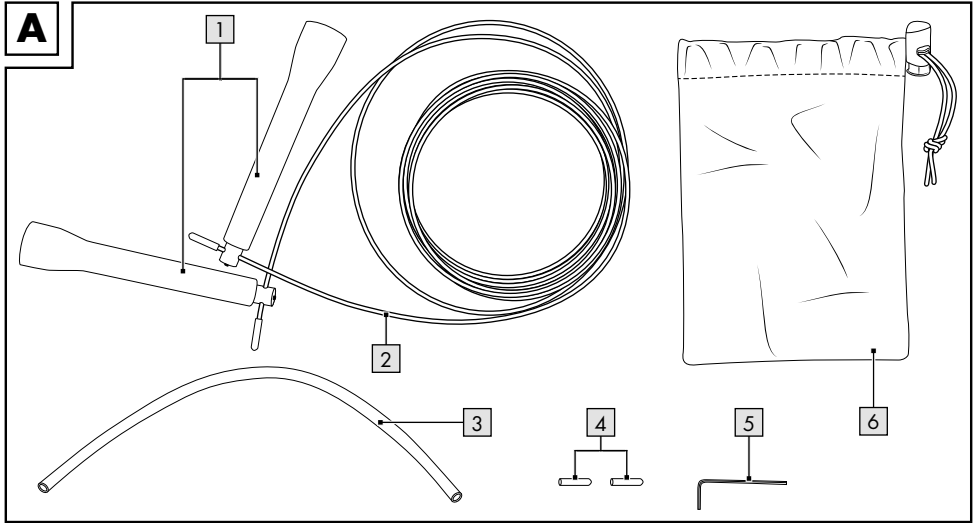
Brugervejledning

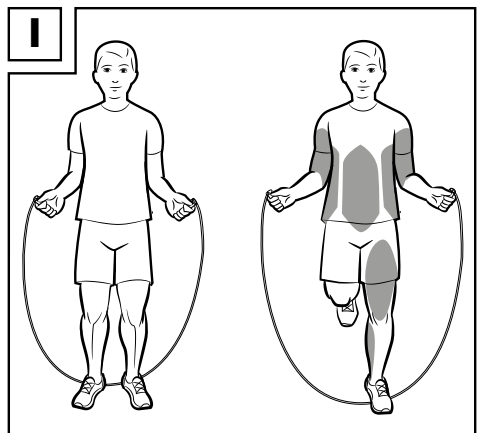
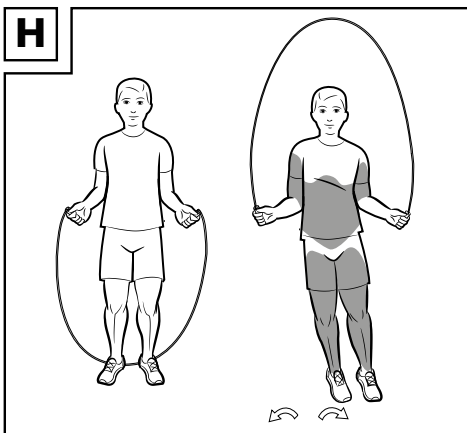
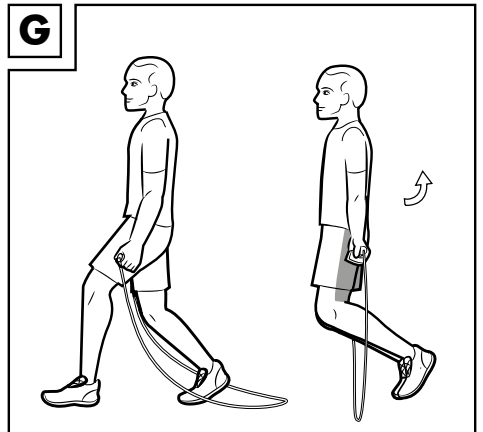
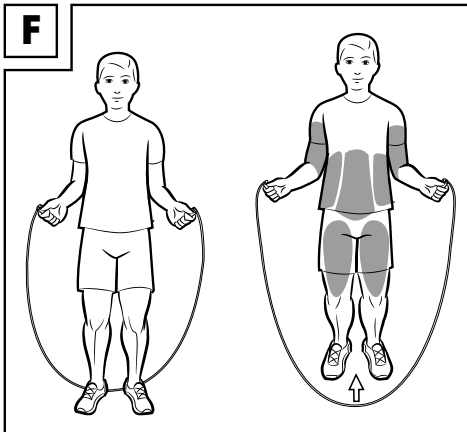
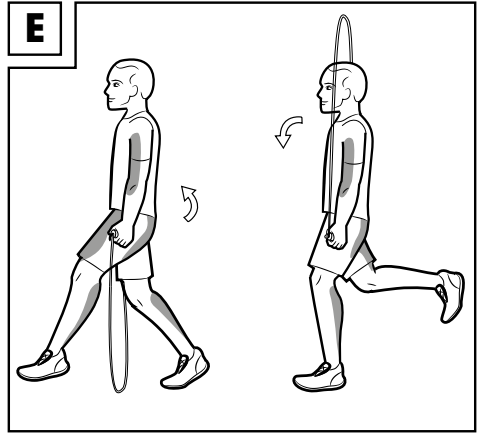
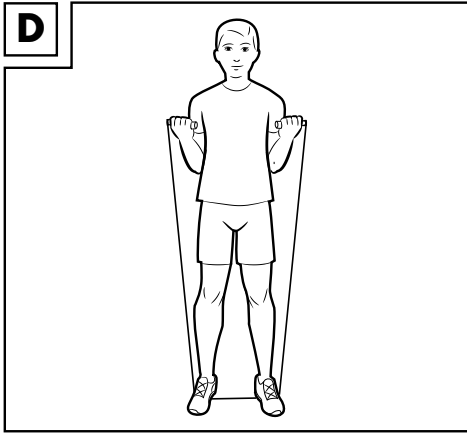
NL **BE**

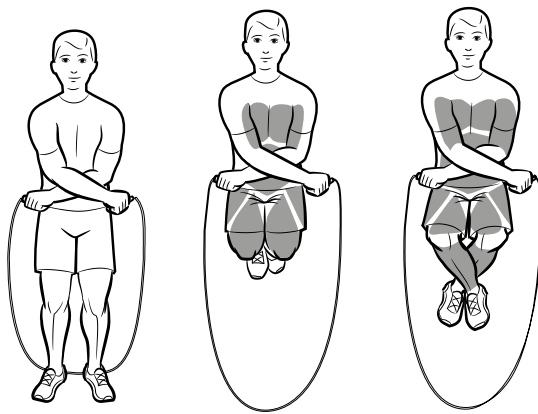
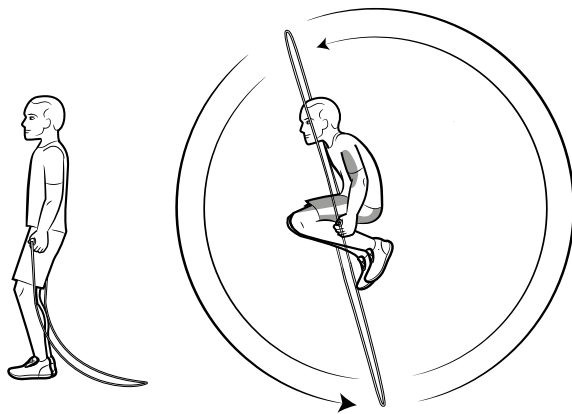
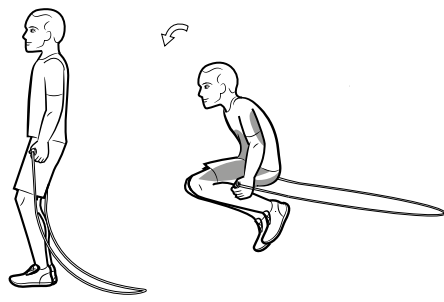
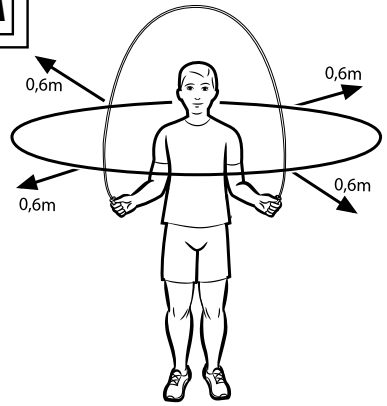
SPEED-SPRINGKABEL

Gebruiksaanwijzing

IAN 434727_2304





J**K****L****M**

GB IE NI

Scope of delivery/Parts list (fig. A)	7
Technical data	7
Intended use	7
Safety instructions	7
Danger to life!	7
Risk of injury to children!	7
Risk of injury!	7
Risk of injury while exercising!	7
Wear hazards!	8
Assembly	8
General instructions for training	8
Warming up	8
Suggested exercises	9
Stretching	11
Storage, cleaning	11
Disposal	11
Notes on the guarantee and service handling	12

FR BE

Contenu de la livraison / liste des composants (fig. A)	19
Données techniques	19
Utilisation conforme	19
Consignes de sécurité	19
Danger de mort !	19
Danger de blessure pour les enfants !	19
Risque de blessure !	19
Risque de blessure lors de l'entraînement !	20
Dangers liés à l'usure !	20
Montage	20
Consignes générales d'entraînement	20
Échauffement	21
Exemples d'exercice	21
Étirement	24
Stockage, nettoyage	24
Mise au rebut	24
Indications concernant la garantie et le service après-vente	25

DK

Leveringsomfang/delliste (afb. A)	13
Tekniske data	13
Tilsliget brug	13
Sikkerhedsoplysninger	13
Livsfare!	13
Børn kan komme til skade!	13
Fare for tilskadekomst!	13
Fare for tilskadekomst ved træning!	13
Farer på grund af slid!	14
Montering	14
Generelle træningsinstruktioner	14
Opvarmning	14
Øvelsesforslag	15
Udstrækning	17
Opbevaring, rengøring	17
Henvisninger vedr. bortskaffelse	17
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	18

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen/ Benaming van de onderdelen (afb. A)	26
Technische gegevens	26
Voorgescreven gebruik	26
Veiligheidsinstructies	26
Levensgevaar!	26
Gevaar voor blessures bij kinderen!	26
Gevaar voor blessures! Gevaar voor blessures tijdens de training!	26
Gevaren door slijtage!	27
Montage	27
Algemene trainingsinstructies	27
Opwarmen	28
Oefeningsvoorstellen	28
Stretchen	30
Opslag, reiniging	31
Afvalverwerking	31
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	31

DE **AT** **CH**

Lieferumfang/Teilebezeichnung (Abb. A)	33
Technische Daten	33
Bestimmungsgemäße Verwendung	33
Sicherheitshinweise	33
Lebensgefahr!	33
Verletzungsgefahr für Kinder!	33
Verletzungsgefahr!	33
Verletzungsgefahr im Training!	34
Gefahren durch Verschleiß!	34
Montage	34
Allgemeine Trainingshinweise	35
Aufwärmen	35
Übungsvorschläge	35
Dehnen	38
Lagerung, Reinigung	38
Hinweise zur Entsorgung	39
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	39

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following instructions for use carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.


Scope of delivery/Parts list (fig. A)

- 2 x handle (mounted on ball bearings) (1)
- 1 x skipping rope (2)
- 1 x rubber rope guard (3)
- 2 x end cap (accessory) (4)
- 1 x Allen key (5)
- 1 x bag (6)
- 1 x instructions for use

Technical data

Rope length: approx. 3m

Handle length: approx. 16cm

 Date of manufacture (month/year):
07/2023

Intended use

This product has been developed as an exercise device that you can use for exercising your entire body. The product is designed for private use and is not appropriate for medical, therapeutic, and commercial purposes. Any other use, e.g. as a tow rope or a dragging rope, or for abseiling is not permitted.

Safety instructions

Danger to life!

- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.

Risk of injury to children!

- Children may not play with the product. Warn children specifically that the product is not a toy.

- Take into account children's natural instinct to play and sense of adventure. Prevent situations and behaviours for which the product is not intended.
- To preclude the risk of injury children may not be within reach of the product during exercising.
- Cleaning and user maintenance may not be performed by children without supervision.
- When not in use, the product must be stored out of the reach of children.

Risk of injury!

- This device can be used by children above the age of 14 and by people with reduced physical, sensory, or mental capacities, or by those lacking experience and knowledge provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the device and understand the risks involved. Children may not play with the device.
- Do not make any modifications to the product!
- Use the product only as specified in the section "Intended use".
- Check the product for damage and wear before each use. Stop using the product if it becomes damaged!
- Do not use the product near stairs or steps.
- The product may only be used under adult supervision and not as a toy.
- Always keep ready to hand the instructions for use, along with the exercise guidelines.
- Never wrap the product around head, neck, or chest. Strangulation hazard!
- Do not use the product for other purposes (e.g. as a tension cord, tow rope, or similar).

Risk of injury while exercising!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure that you are in suitably good health for exercising.
- Do not use the product if you are injured or have health limitations.
- Remember always to warm up before exercising and to exercise in accordance with your current capabilities. There is a risk of serious injury if you overexert yourself and exercise too much.

- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness, or tiredness.
- Pregnant women should exercise only after consulting their doctor.
- The product may only ever be used by one person at the same time.
- A clear space of at least 0.6m must be maintained around all sides of the exercise area (fig. M).
- Do not exercise if you are tired or distracted. Do not exercise immediately after meals. Wait for about 2 hours before beginning exercising.
- Ensure that the exercise area has adequate ventilation but avoid draughts.
- Drink plenty of water while exercising.



Wear hazards!

- The product may be used only when in good working order and condition. Check the product for damage and wear before each use.
- The product's safety can be guaranteed only if it is checked regularly for damage and wear. If the product becomes damaged, use must be discontinued.
- Protect the product against extreme temperatures, sunlight and humidity. Improper storage and use of the product may lead to premature wear and possible structural breaks, which can result in injuries.

Assembly

1. Remove the product from the bag (6) (fig. A).
2. Unscrew the clamping screws (1a) at the top end of the handles with the Allen key (5) and pull on the skipping rope (2) to set the desired rope length (fig. B).
3. Screw the clamping screw down tight.

Outdoor use (figs. B, C)

Note: If you want to train on hard surfaces such as asphalt, concrete, etc., use the rubber rope guard (3) to prevent wear on the skipping rope (2).

1. Remove one of the end caps (2a) from the skipping rope.
2. Unscrew the clamping screw (1a) with the Allen key (5).
3. Slide the rubber rope guard over the skipping rope up to the centre of the skipping rope.

4. Put the end cap back on and screw the clamping screw down tight.

Adjusting the rope length (fig. D)

- The rope is of optimal length when you stand centred on the skipping rope and both ends of the rope incl. handles reach up to your armpits.

General instructions for training

Training routine

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before training each time and cool down gradually.
- Take sufficiently long breaks between the sets and drink enough water.
- If you are a beginner, never exercise with too high a load. Increase the intensity of the exercises slowly.
- Perform all exercises uniformly with controlled movements and at an even pace.
- Try to breathe evenly: Breathe out during exertion and breathe in on relaxation.
- Ensure correct body posture while performing the exercises.

General training plan

Set up an exercise plan that matches your own needs with sets of 6-8 exercises.

Follow these guidelines:

- One set should consist of about 12 repetitions of each exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should rest for 30 seconds between sets.
- Warm up your different muscle groups properly before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time to warm up before each exercise session. Find a selection of exercises below. You should repeat each exercise 2-3 times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4-5 times.
2. Slowly rotate your head, first in one direction and then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them up carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles are warmed up optimally.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and after one minute change directions.
3. Raise your shoulders towards your ears and then lower them again.
4. Rotate your left and right arm in turn, first forwards and after one minute backwards.

Important: Remember to keep breathing easily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and raise the other leg about 20cm off the floor with your knee bent.
2. First rotate the raised foot in one direction and then after a few seconds switch direction.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Raise your legs one after the other and walk a few steps on the spot. Be sure to raise your legs only to a height at which you can still maintain proper balance.

Suggested exercises

Find a selection of exercises below.

Note: Try to turn the skipping rope smoothly with little circular movements from your wrists. Skipping should be economical, i.e. you jump just high enough for the skipping rope to pass underneath your feet.

Basic position

- Grasp the handles with your hands loosely, close to the skipping rope.
- Keep shoulders and elbows relaxed and elbows close to the body.
- Bend slightly at the knees and keep your back straight.

Basic jump/walking/running (fig. E)

Muscles targeted: biceps, upper thigh, gluteal muscles, lower leg

Routine

1. Put one foot forward and hold the product so that the skipping rope is between the front and back foot.

2. Keep arms relaxed and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Raise your back foot and at the same time swing the skipping rope from your wrists backwards over your head.
5. Raise your front foot high enough for the skipping rope to pass through.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets and then put the other foot in the forward position.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Move the skipping rope in such a way that you can still walk and/or run. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Basic jump with both legs (fig. F)

Muscles targeted: biceps, lateral and straight abdominals, upper thigh

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and jump up just enough to allow the skipping rope to pass under your feet.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Step jump (fig. G)

Muscles targeted: biceps, upper thigh, gluteal muscles, lower leg

Routine

1. Put one foot forward and hold the product so that the skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms relaxed and elbows close to the body.

3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist from behind over your head.
5. Jump forward and back with your feet while you continue skipping rope in the usual way.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets and then put the other foot in the forward position.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Two-legged slalom (fig. H)

Muscles targeted: biceps, abdominals, leg muscles

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and jump up just enough to allow the skipping rope to pass under your feet.
5. Place your feet first to one side as you jump then to the other side on the next jump so that you have lateral jumps.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

One-legged jump (fig. I)

Muscles targeted: biceps, lateral and straight abdominals, upper thighs, lower lower leg

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.

4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and at the same time jump up on one leg to allow the skipping rope to pass under your feet. Pull the other non-jumping leg backwards with it slightly bent.
5. Change your jumping leg on each jump and repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Criss-cross jump (fig. J)

Muscles targeted: biceps, chest, abdominals, upper thigh, lower leg

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Hold your arms crossed and slightly bent in front of your body. Hold the handles of the product as shown in the illustration and with the elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and jump up with feet together and pulled back behind you, or with legs crossed to let the skipping rope pass under your feet.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Double pass (fig. K)

Muscles targeted: biceps, upper and lower thigh, gluteal muscles

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.

4. Swing the skipping rope from the wrist forwards at speed over your head, pull your knees up, and jump up high to allow the skipping rope to pass under your feet twice.

5. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and jump high so as to be able to swing the skipping rope around your body twice on each jump. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Squat hop (fig. L)

Muscles targeted: triceps, abdominals, upper and lower thigh, gluteal muscles

Routine

1. Stand hip-width apart and knees slightly bent and then squat down. The skipping rope is behind your feet.

2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.

3. Tighten arm and abdominal muscles.

4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and spring up from the squatting position while pulling your knees up at the same time to allow the rope to pass under your feet.

5. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Stretching

Take plenty of time to stretch after each session. Here are descriptions of a few simple exercises for doing this.

You should perform the exercises 3 times on each side in 15- 30 seconds.

Neck muscles

1. Stand relaxed.

2. With one hand gently pull your head first to the left and then to the right.

3. This exercise stretches the sides of the neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.

2. Bring your right arm up behind your head until your right hand is between your shoulder blades.

3. With your left hand grasp your right elbow and pull it backwards.

4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and raise one foot off the floor.

2. Slowly rotate it, first in one and then in the other direction.

3. Switch feet after a while.

Important: Make sure thighs stay parallel. At the same time push your pelvis forward with your upper body held upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Store the product out of the reach of children.

Roll the skipping rope up when not in use. Never hang the skipping rope on a hook or anything similar and do not kink the skipping rope up. This might cause permanent warping of the skipping rope.

Store all components of the product in the carrying bag supplied.

Clean the product regularly, preferably after each use. Clean only with water and a mild detergent, and wipe dry afterwards with a cloth. IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects.

The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 434727_2304



Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk



Service Ireland



Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang/delliste (afb. A)

- 2 x håndtag (med kuglelejer) (1)
- 1 x sjippetov (2)
- 1 x gummibeskyttelse (3)
- 2 x endehætte (reservedel) (4)
- 1 x unbrakonøgle (5)
- 1 x taske (6)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data

Tovlængde: ca. 3 m

Håndtagsslængde: ca. 16 cm



Fremstillingsdato (måned/år):
07/2023

Tilsigtet brug

Denne artikel er udviklet som træningsudstyr, der giver mulighed for at træne hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervs-mæssige formål. Det er ikke godkendt til anden brug, f.eks. som slæbe- eller træktovt samt til rappelling.

Sikkerhedsoplysninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være uden opsyn med emballagematerialet. Risiko for kvælning.



Børn kan komme til skade!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør især børn opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.

- Vær opmærksom på børns naturlige legeinstinkt og glæde ved at eksperimentere. Undgå situationer og adfærd, som artiklen ikke er beregnet til.
- Børn må ikke være inden for rækkevidde af artiklen under træning for at udelukke faren for personskade.
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



Fare for tilskadecomst!

- Dette udstyr kan bruges af børn fra 14-årsalderen og derover og af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, forudsat de er under opsyn eller er blevet instrueret i, hvordan man bruger udstyret sikkert, og forstår de deraf følgende farer. Børn må ikke lege med udstyret.
- Der må ikke foretages nogen ændringer på artiklen!
- Brug kun artiklen som angivet i afsnittet "Tilsigtet brug".
- Kontrollér artiklen for skader eller slitage før hver brug. Hvis artiklen er beskadiget, må den ikke længere bruges!
- Brug ikke artiklen nær trapper eller afsatser.
- Artiklen må kun bruges under opsyn af voksne og ikke som legetøj.
- Opbevar altid brugervejledningen sammen med træningsinstruktionerne lige ved hånden.
- Vikl aldrig artiklen omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!
- Brug ikke artiklen til andre formål (f.eks. som stræktov, slæbetov eller lignende).



Fare for tilskadecomst ved træning!

- Kontakt din læge, før træningen påbegyndes. Vær sikker på, at du er sundhedsmæssigt egnet til denne træning.
- Brug ikke artiklen, hvis du er skadet eller har sundhedsmæssige begrænsninger.

- Husk altid på at varme op inden træningen, og træn svarende til din aktuelle kunnen. Ved for megen anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige kvæstelser.
- I tilfælde af ubehag, svaghedsfølelse eller træthed, så hold straks op med træningen og kontakt en læge.
- Gravide bør kun udføre træningen efter samråd med deres læge.
- Artiklen må altid kun bruges af en person på samme tid.
- Omkring træningsområdet skal der være et frit område på mindst 0,6 m til alle sider (afb. M).
- Træn ikke, når du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at påbegynde træningen.
- Udluft træningslokalet tilstrækkeligt, men undgå træk.
- Drik nok under træningen.

Farer på grund af slid!

- Artiklen må kun bruges i fejlfri tilstand. Kontrolér artiklen for skader eller slitage før hver brug.
- Sikkerheden ved artiklen kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for beskadigelser og slid. Ved beskadigelser må den ikke længere anvendes.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Usagkyndig opbevaring og brug af artiklen kan føre til for tidlig slid og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan resultere i tilskadekomst.

Montering

1. Tag artiklen ud af tasken (6) (afb. A).
2. Drej klemskruerne (1a) på øverste ende af håndtagene (1) af med unbrakonøglen (5), og træk i sjippetovet (2) for at indstille den ønskede tovlængde (afb. B).
3. Drej klemskruen fast.

Anvendelse udendørs (afb. B, C)

Bemærk: Hvis man vil træne på hårde overflader som asfalt, beton osv., så brug tovtets gummibeskyttelse (3) for at undgå slid på sjippetovet (2).

1. Fjern en af endehætterne (2a) fra sjippetovet.
2. Drej klemskruen (1a) af med unbrakonøglen (5).

3. Skub gummibeskyttelsen over sjippetovet hen til midten af sjippetovet.
4. Sæt endehætten på igen, og drej klemskruen fast.

Indstilling af tovlængden (afb. D)

- Sjippetovet (2) har en optimal længde, hvis du står midt på sjippetovet, og begge ender af tovet inklusive håndtag når under armhulerne.

Generelle træningsinstruktioner

Træningsforløb

- Bær behageligt sportstøj og sportssko.
- Varm op før hver træning, og stop dagens træning gradvist.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og sørg for at drikke nok.
- Begyndere må aldrig træne med for høj belastning. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Udfør alle øvelserne i et ensartet tempo, uden rykvisse bevægelser og i et uændret tempo.
- Vær opmærksom på en ensartet vejtrækning: Ånd ud under anstrengelse, og ånd ind under afslapning.
- Vær opmærksom på korrekt kropsholdning under gennemførelse af øvelserne.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan, der er skræddersyet til dine behov med træningsforløb på 6 - 8 øvelser.

Vær her opmærksom på følgende grundregler:

- Et øvelsesforløb bør bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hver øvelse kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsesforløbene bør der holdes en pause på 30 sekunder ad gangen.
- Varm de forskellige muskelgrupper op i god tid før hvert træningsforløb.
- Vi anbefaler også en strækøvelse efter hvert træningsforløb.

Opvarmning

Brug tid nok til at varme op før hver træning. I det følgende præsenteres du for et udvalg af øvelser. Disse øvelser bør gentages 2 til 3 gange.

Nakkemuskler

1. Drej langsomt hovedet til venstre og højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.

2. Bevæg langsomt hovedet i den ene retning, derefter i den anden.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene mod ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad, og efter et minut bagud.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt imens!

Benmuskler

1. Stå på det ene ben, og løft det andet ben ca. 20 cm op fra gulvet med knæet bøjet.
2. Lav cirkelbevægelser med den løftede fod først i én retning, og skift efter et par sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag denne øvelse.
4. Løft benene, det ene efter det andet, og tag et par skridt på stedet. Sørg for, at du kun løfter dine ben så langt, at du selv kan holde balancen godt.

Øvelsesforslag

I det følgende præsenteres du for et udvalg af øvelser.

Bemærk: Sørg for at bevæge sjippetovet roligt fra håndleddene med små cirkler. Hoppene skal være økonomiske, dvs. du hopper kun så højt, at sjippetovet passer under fødderne.

Grundstilling

- Tag løst fat i håndtagene tæt på sjippetovet med hænderne.
- Hold skuldre og albuer afslappede og albuerne tæt på kroppen.
- Bøj knæene en smule og hold ryggen lige.

Grundspring gående/løbende (afb. E)

Anvendte muskler: Biceps, lår, balder, nederste af underbenet

Forløb

1. Sæt den ene fod fremad, og hold artiklen sådan, at sjippetovet ligger mellem forreste og bageste fod.

2. Hold armene afslappede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemusklerne.
4. Træk den bageste fod opad og sving samtidig sjippetovet fra håndleddet tilbage over hovedet.
5. Løft forreste fod så langt op, at sjippetovet passer igennem.
6. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb, og sæt derefter den anden fod fremad.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg sjippetovet sådan, at du stadig kan gå eller løbe. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Grundspring på begge ben (afb. F)

Anvendte muskler: Biceps, skrå og lige mave, det øverste af låret

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøjede. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøjede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemusklerne.
4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra håndleddet over hovedet og hop lidt op for at lade sjippetovet passere under fødderne.
5. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Skridtspring (afb. G)

Anvendte muskler: Biceps, lår, balder, nederste af underbenet

Forløb

1. Sæt den ene fod fremad og hold artiklen sådan, at sjippetovet ligger bag fødderne.
2. Hold armene afslappede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemusklerne.

4. Sving sjippetovet fra håndleddet over hovedet bagfra.
5. Hop frem og tilbage med fødderne, mens du fortsætter med at hoppe i det sædvanlige tovspring.
6. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb og sæt derefter den anden fod fremad.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Slalom med begge ben (afb. H)

Anvendte muskler: Biceps, mave, ben

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøje- de. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøje- de og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemuslerne.
4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra hånd- leddet over hovedet og hop lidt op for at lade sjippetovet passere under fødderne.
5. Når du kommer op, så sæt fødderne sidelæns først til den ene side og ved næste hop til den anden side, så der kommer hop til siderne.
6. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvel- sesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp lan- dingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Hop på et ben (afb. I)

Anvendte muskler: Biceps, skrå og lige mave, det øverste af låret, det nederste af underbenet

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøje- de. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøje- de og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemuslerne.

4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra hånd- leddet over hovedet og hop op på ét ben for at lade sjippetovet passere under fødderne. Træk det andet ben, der ikke hoppes på, bagud i en vinkel.
5. Skift ved hvert hop det ben, der skal springes med, og gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp lan- dingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Sjippetov – på kryds (afb. J)

Anvendte muskler: Biceps, bryst, mave, lår, underben

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøje- de. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene over kors foran kroppen og let bøje- de. Hold fast i artiklens håndtag som vist på afbildningen og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemuslerne.
4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra hånd- leddet over hovedet og hop op med samlede fødder, trukket langt tilbage eller krydsede ben for at lade sjippetovet passere under fødderne.
5. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvel- sesforløb.

Vigtigt: Vær opmærksom på krops- spændingen under øvelsen. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Dobbeltspring (afb. K)

Anvendte muskler: Biceps, mave, det øverste og nederste af låret, balder

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøje- de. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøje- de og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemuslerne.

4. Sving sjippetovet fremad fra håndleddet hurtigt over hovedet, træk knæene ind, og hop langt opad for at lade sjippetovet passere under fødderne to gange.
5. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen og på at lave høje spring for at kunne svinge sjippetovet to gange rundt om kroppen med et hop. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Hoppe i hugstilling (afb. L)

Anvendte muskler: Triceps, mave, det øverste og nederste af låret, balder

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøjede, og gå ned på hug. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøjede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemuslerne.
4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra håndleddet over hovedet, hop op fra hugstilling, og træk knæene ind for at lade sjippetovet passere under fødderne.
5. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Udstrækning

Brug tid nok til at strække ud efter hver træning. I det følgende introducerer vi nogle enkle øvelser hertil.

Øvelserne bør hver udføres 3 gange pr. side i 15 - 30 sekunder.

Nakkemusklér

1. Stå afslappet.
2. Træk forsigtigt hovedet med den ene hånd først til venstre og derefter til højre.
3. Gennem denne øvelse strækkes halsens sider.

Arme og skuldre

1. Stå oprejst med knæleddene let bøjede.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd befinder sig mellem skulderbladene.
3. Tag fat i højre albue med venstre hånd, og træk denne tilbage.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmuskler

1. Stå oprejst, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Lav langsomme cirkelbevægelser, først i den ene retning, så i den anden.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at lårene forbliver parallelle med hinanden. Skub i den forbindelse bækkenet fremad; overkroppen forbliver oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Opbevar artiklen er utilgængeligt for børn. Rul sjippetovet op, når det ikke er i brug. Hæng aldrig sjippetovet på en krog eller lignende, og bøj ikke sjippetovet.

Det kan resultere i permanent deformation af sjippetovets.

Opbevar alle artiklens dele i den medfølgende taske.

Rengør artiklen regelmæssigt, helst efter hver brug. Rengør kun med vand og et mildt rengøringsmiddel, og tør efter med et viskestykke. VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse




Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

IAN: 434727_2304

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.

 **Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Contenu de la livraison / liste des composants (fig. A)

- 2 poignée (avec roulement à billes) (1)
- 1 corde à sauter (2)
- 1 protection de la corde en caoutchouc (3)
- 2 capuchon d'extrémité (pièce de rechange) (4)
- 1 clé Allen (5)
- 1 pochette (6)
- 1 notice d'utilisation

Données techniques

Longueur de la corde : env. 3 m
Longueur des poignées : env. 16 cm

 Date de fabrication (mois / année) :
07/2023

Utilisation conforme

Cet article a été conçu comme un appareil d'entraînement avec lequel tout le corps peut être entraîné. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ni commerciales. Toute autre utilisation (par ex. en tant que câble de remorquage, de traction ou pour la descente en rappel) est proscrite.

Consignes de sécurité

Danger de mort !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance.
Danger d'étouffement.

Danger de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Communiquez bien aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Gardez en mémoire que les enfants disposent d'une tendance naturelle au jeu et à l'expérimentation. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour l'article.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si celles-ci sont supervisées ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'elles comprennent les risques encourus. Il est interdit aux enfants de jouer avec l'appareil.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article uniquement comme cela est indiqué dans la section « Utilisation conforme ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé !
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.
- N'enroulez jamais l'article autour de la tête, du cou ou de la poitrine. Danger de strangulation !

- N'utilisez pas l'article à d'autres fins (p. ex. comme tendeur, corde de remorquage ou autre).

Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves.
- Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. M).
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.

Dangers liés à l'usure !

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état ! Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation prématurée ainsi qu'à des fissures dans le matériau ; ceci peut entraîner des risques de blessure.

Montage

1. Retirez l'article de la pochette (6) (fig. A).
2. Dévissez les vis de serrage (1a) à l'extrémité supérieure des poignées (1) à l'aide de la clé Allen (5) et tirez sur la corde à sauter (2) pour régler la longueur souhaitée de la corde (fig. B).
3. Serrez les vis de serrage.

Utilisation en extérieur (fig. B, C)

Remarque : Si vous souhaitez vous entraîner sur des surfaces dures telles que l'asphalte, le béton, etc., utilisez la protection de la corde en caoutchouc (3) afin d'éviter l'usure de la corde à sauter (2).

1. Retirez l'un des capuchons d'extrémité (2a) de la corde à sauter.
2. Dévissez la vis de serrage (1a) avec la clé Allen (5).
3. Faites glisser la protection de la corde en caoutchouc sur la corde à sauter jusqu'au milieu de la corde à sauter.
4. Remettez le capuchon d'extrémité en place et serrez la vis de serrage.

Régler la longueur de la corde (fig. D)

- La longueur de la corde à sauter (2) est optimale lorsque vous vous tenez debout au milieu de la corde à sauter et que les deux extrémités de la corde (poignées comprises) arrivent sous vos aisselles.

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et réduisez progressivement l'intensité avant de le terminer.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une intensité trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.

- Faites attention à maintenir une respiration régulière : Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Faites attention à conserver une bonne posture pendant le déroulement de l'exercice.

Planification générale de l'entraînement

Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.

Respectez dès lors les principes suivants :

- Une série d'exercices se compose d'env. 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous échauffer. Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles. Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites lentement un cercle de la tête d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le haut du corps vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites simultanément des cercles avec les épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles vers l'avant en alternant votre bras gauche et votre bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant tout ce temps, n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol en pliant le genou.
2. Commencez par tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de sens après quelques secondes.
3. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
4. Levez successivement les jambes et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever les jambes qu'à une hauteur vous permettant de garder un bon équilibre.

Exemples d'exercice

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles.

Remarque : Veillez à faire tourner la corde à sauter de manière détendue à partir des poignets en décrivant de petits cercles. Les sauts doivent être minimes, juste à la hauteur nécessaire pour que la corde à sauter puisse passer sous vos pieds.

Position de base

- Saisissez les poignées sans trop les serrer, les mains positionnées près de la corde à sauter.
- Gardez les épaules et les coudes détendus ainsi que les coudes près du corps.
- Fléchissez légèrement les genoux et gardez le dos droit.

Saut de base en marchant / en courant (fig. E)

Muscles sollicités : biceps, haut de la cuisse, fessier, bas de la jambe

Déroulement

1. Placez un pied en avant et tenez l'article de manière que la corde à sauter se trouve entre le pied avant et le pied arrière.
2. Gardez les bras détendus et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Relevez le pied arrière et faites tourner simultanément la corde à sauter depuis les poignets vers l'arrière par-dessus votre tête.

5. Levez le pied avant assez haut pour que la corde à sauter passe en dessous.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices, puis avec l'autre pied placé en avant.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter de telle manière que vous puissiez encore marcher ou courir. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Saut basique à deux pieds (fig. F)

Muscles sollicités : biceps, abdominaux latéraux et droits, haut de la cuisse

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez en même temps légèrement vers le haut pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Saut-pas (fig. G)

Muscles sollicités : biceps, haut de la cuisse, fessier, bas de la jambe

Déroulement

1. Placez un pied en avant et tenez l'article de telle manière que la corde à sauter se trouve derrière les pieds.

2. Gardez les bras détendus et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis les poignets vers derrière par-dessus votre tête.
5. Sautez d'avant en arrière avec les pieds tout en continuant à sauter à la corde de manière normale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices, puis avec l'autre pied placé en avant.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Slalom à deux pieds (fig. H)

Muscles sollicités : biceps, abdomen, jambe

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez en même temps légèrement vers le haut pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds.
5. Au moment d'atterrir, placez vos pieds latéralement, d'abord d'un côté, puis de l'autre au saut suivant, de manière à faire des sauts en slalom.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Sauts à cloche-pied (fig. I)

Muscles sollicités : biceps, abdominaux latéraux et droits, haut de la cuisse, bas de la jambe

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez en même temps à une jambe pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds. Relevez l'autre jambe, celle qui ne saute pas, vers l'arrière en formant un angle.
5. Changez de jambe à chaque saut et répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Le croisé de corde à sauter (fig. J)

Muscles sollicités : biceps, poitrine, abdomen, cuisse, jambe

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras croisés devant votre corps et légèrement pliés. Tenez les poignées de l'article comme indiqué sur la figure et gardez les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez vers le haut avec les pieds fermés et relevés en arrière ou avec les jambes croisées pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds.

5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Veillez à garder le corps gainé pendant l'exercice. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Double tour (fig. K)

Muscles sollicités : biceps, haut et bas de la cuisse, fesses

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner rapidement la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête, serrez les genoux et sautez le plus haut possible pour faire passer deux fois la corde à sauter sous vos pieds.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Veillez à garder le corps gainé pendant l'exercice et faites des sauts élevés afin de pouvoir faire passer la corde à sauter deux fois autour du corps lors d'un saut. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Sauter en position accroupie (fig. L)

Muscles sollicités : triceps, abdominaux, haut et bas de la cuisse, fesses

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, à la largeur du bassin et accroupissez-vous. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.

4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête, sautez vers le haut à partir de la position accroupie et relevez les genoux pour laisser passer la corde à sauter sous les pieds.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Étirement

Après chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous étirer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Chaque exercice doit être répété 3 fois par côté en 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout et détendez-vous.
2. Tirez doucement la tête avec une main, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites lentement un cercle avec ce pied d'abord dans un sens puis dans l'autre.
3. Changez ensuite de pied.

Important : Veillez à ce que les cuisses restent parallèles l'une à côté de l'autre. Poussez le bassin vers l'avant tandis que le haut du corps reste droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Tenez l'article hors de portée des enfants. Enroulez la corde à sauter lorsque vous ne l'utilisez pas. Ne suspendez jamais la corde à sauter à un crochet ou autre et ne pliez pas la corde à sauter.

Ceci pourrait entraîner une déformation permanente de la corde à sauter.

Conservez tous les éléments de l'article dans la pochette fournie.

Nettoyez régulièrement l'article, de préférence après chaque utilisation. Nettoyez uniquement avec de l'eau et un détergent doux et essuyez ensuite avec un chiffon de nettoyage.

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut




Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

IAN : 434727_2304

 Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

 **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.


In het leveringspakket inbegrepen/Benaming van de onderdelen (afb. A)

- 2 x handgreep (kogelgelagerd) (1)
- 1 x springtouw (2)
- 1 x rubberen koordbescherming (3)
- 2 x eindkapje (reserveonderdeel) (4)
- 1 x inbussleutel (5)
- 1 x tas (6)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Touwlengthe: ca. 3 m

Handgrieplengthe: ca. 16 cm

 Productiedatum (maand/jaar):
07/2023

Voorgeschreven gebruik

Dit artikel werd ontwikkeld als trainingstoestel waarmee u heel uw lichaam kunt trainen. Het artikel is ontworpen voor privégebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische en commerciële doeleinden. Voor elk ander gebruik, bv. als sleep- of trekkoord en voor het afdalen, is het niet toegelaten.

Veiligheidsinstructies

Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.

Gevaar voor blessures bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen er in het bijzonder op dat het artikel geen speelgoed is.
- Neem de natuurlijke speel- en experimenteerdrang van kinderen in acht. Verhinder situaties en gedragingen die niet voor het artikel voorzien zijn.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen reikwijdte van het artikel bevinden om gevaren voor blessures uit te sluiten.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.
- Het artikel moet bij niet-gebruik buiten het bereik van kinderen opgeborgen worden.

Gevaar voor blessures!

- Dit toestel kan door kinderen met een leeftijd vanaf 14 jaar en ouder en ook door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en kennis hebben, gebruikt worden indien zij onder toezicht of met het oog op het veilige gebruik van het toestel uitleg kregen en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Er mogen geen aanpassingen aan het artikel doorgevoerd worden!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals in de paragraaf „Voorgeschreven gebruik“ vooropgesteld.
- Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. Bij beschadigingen mag u het artikel niet meer gebruiken!
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Het artikel mag alleen onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed gebruikt worden.
- Berg de gebruiksaanwijzing met de oefeningsvoorstellen steeds voor het grijpen op.
- Wikkel het artikel nooit rond hoofd, hals of borst. Wurgingsgevaar!
- Gebruik het artikel niet voor andere doeleinden (bv. als spankabel, sleepkabel of dergelijke).

Gevaar voor blessures tijdens de training!

- Consulteer uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid de training toelaat.
- Gebruik het artikel niet als u gewond bent of als uw gezondheid dit niet toelaat.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en train in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen. Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures.
- Bij klachten, gevoel van slapte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend trainen na overleg met hun arts.
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Rond de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 0,6 m aan alle kanten voorhanden zijn (afb. M).
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na maaltijden. Wacht ca. 2 uur lang met het begin van de training.
- Lucht de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Drink voldoende tijdens de training.

Gevaren door slijtage!

- Het artikel mag alleen in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen.
- De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Ondeskundige opslag en ondeskundig gebruik van het artikel kunnen tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.

Montage

1. Verwijder het artikel uit de tas (6) (afb. A).
2. Draai de klemschroeven (1a) aan het bovenste uiteinde van de handgrepen (1) met een inbussleutel (5) open en trek aan het springtouw (2) om de gewenste touwlengte in te stellen (afb. B).
3. Draai de klemschroef vast.

Gebruik buitenshuis (afb. B, C)

Opmerking: Als u op harde oppervlakken zoals asfalt, beton, enz. wenst te trainen, gebruikt u de rubberen touwbescherming (3) om slijtage aan het springtouw (2) te vermijden.

1. Verwijder één van de eindkapjes (2a) van het springtouw.
2. Draai de klemschroef (1a) met de inbussleutel (5) toe.
3. Schuif de rubberen touwbescherming over het springtouw tot aan het midden van het springtouw.
4. Breng het eindkapje terug aan en draai de klemschroef vast.

Touwlengte instellen (afb. D)

- Het springtouw (2) heeft een optimale lengte wanneer u centraal op het springtouw staat en beide uiteinden van het touw incl. handgrepen tot onder de oksels reiken.

Algemene trainingsinstructies

Verloop van de training

- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.
- Warm u vóór elke training goed op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes in en drink genoeg.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de trainingsintensiteit langzaam op.
- Doe alle oefeningen gelijkmatig, niet plotse-ling en aan een constant tempo.
- Let op een gelijkmatige ademhaling: Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding wanneer u een oefening aan het doen bent.

Algemene planning van de training

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op dat bestaat uit 6-8 oefeningsessies.

Neem daarbij volgende principes in acht:

- Een oefeningsessie dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Elke oefeningsessie kan 3 keer herhaald worden.
- Tussen de oefeningsessies door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw verschillende spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld. U dient de oefeningen elk 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai daarna langzaam uw hoofd eerst in de ene, dan in de andere richting.

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Beweeg uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm vooruit en na één minuut achteruit rond.

Belangrijk: Vergeet daarbij niet, rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en breng uw ander been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en verander van richting na enkele seconden.

3. Verander daarna van been en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens uw benen omhoog en doe enkele stappen ter plaatse. Let erop dat u uw benen slechts zo ver omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt behouden.

Oefeningsvoorstellen

Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld.

Opmerking: Let erop dat u het springtouw rustig in cirkeltjes vanuit uw polsen beweegt. De sprongen dienen spaarzaam te zijn, d.w.z. dat u slechts zo hoog springt als dat het springtouw er onder uw voeten door past.

Basishouding

- Grijp met uw handen losjes de handgrepen nabij het springtouw vast.
- Houd uw schouders en ellebogen ontspannen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
- Buig lichtjes uw knieën en houd uw rug recht.

Basissprong gaand/lopend (afb. E)

Belaste spieren: Biceps, bovenste gedeelte van het bovenbeen, zitvlak, onderste gedeelte van het onderbeen

Verloop

1. Zet één voet naar voren en houd het artikel zodanig vast, dat het springtouw tussen uw voorste en achterste voet ligt.
2. Houd uw armen losjes en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Trek uw achterste voet naar boven en zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols naar achteren over uw hoofd.
5. Breng uw voorste voet zodanig omhoog dat het springtouw erdoor past.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen en zet dan uw andere voet naar voren.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw zodanig, dat u nog kunt gaan of lopen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Basissprong met beide benen (afb. F)

Belaste spieren: Biceps, zijdelingse en rechte buik, bovenste gedeelte van het bovenbeen

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zweep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring lichtjes omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Stapsprong (afb. G)

Belaste spieren: Biceps, bovenste gedeelte van het bovenbeen, zitvlak, onderste gedeelte van het onderbeen

Verloop

1. Zet één voet naar voren en houd het artikel zodanig vast, dat het springtouw achter uw voeten ligt.
2. Houd uw armen losjes en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zweep het springtouw vanuit uw pols langs achter over uw hoofd.
5. Spring met uw voeten vooruit en achteruit terwijl u bij een gewone sprong met het springtouw verder springt.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen en zet dan uw andere voet naar voren.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Slalom met beide benen (afb. H)

Belaste spieren: Biceps, buik, been

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zweep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring lichtjes omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.
5. Bij het neerkomen zet u uw voeten zijdelings eerst aan één kant en bij de volgende sprong aan de andere kant, zodat er zijwaartse sprongen ontstaan.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Sprongen met één been (afb. I)

Belaste spieren: Biceps, zijdelingse en rechte buik, bovenste gedeelte van het bovenbeen, onderste gedeelte van het onderbeen

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zweep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring op één been omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten. Het andere, niet springende been trekt u gebogen naar achteren.
5. Verander bij elke sprong van been, waarmee er gesprongen moet worden, en herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen oefeningen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Springtouw – kruisen (afb. J)

Belaste spieren: Biceps, borst, buik, bovenbeen, onderbeen

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen vóór uw lichaam gekruist en lichtjes gebogen. Houd de handgrepen van het artikel zoals in de afbeelding weergegeven en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring met gesloten, ver naar achter getrokken voeten of met gekruiste benen omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Dubbel doortrekken (afb. K)

Belaste spieren: Biceps, bovenste en onderste gedeelte van het bovenbeen, zitvlak

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep het springtouw vanuit uw pols snel over uw hoofd naar voren, trek uw knieën aan en spring ver naar boven om het springtouw onder uw voeten twee keer door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en maak hoge sprongen om bij een sprong het springtouw twee keer rond uw lichaam te kunnen zwiepen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

In hurkzit wippen (afb. L)

Belaste spieren: Triceps, buik, bovenste en onderste bovenbeen, zitvlak

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan en ga op uw hurken zitten. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren, wip in hurkzit omhoog en trek uw knieën aan om het touw onder uw voeten door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna stellen wij u hiervoor enkele eenvoudige oefeningen voor.

U dient de oefeningen elk 3 keer per kant binnen 15-30 seconden te doen.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Beweeg uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts.
3. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met uw linkerhand de rechtse elleboog vast en beweeg deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til één voet van de grond.
2. Draai deze langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Verander na een tijdje van voet.

Belangrijk: Let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken beweegt u daarbij naar voren, uw bovenlichaam blijft overeind.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Berg het artikel buiten het bereik van kinderen op. Rol het springtouw op wanneer u het niet gebruikt. Hang het springtouw nooit aan een haak of dergelijke op en knak het springtouw niet. Dit zou een blijvende vervorming van het springtouw met zich kunnen meebrengen.

Berg alle onderdelen van het artikel in de bijgeleverde draagtas op.

Reinig het artikel regelmatig, het best telkens na gebruik. Reinig het artikel alleen met water en een mild reinigingsmiddel en veeg het vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtveste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantietermijn op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantietermijn wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopssom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 434727_2304

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@idl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@idl.nl

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang/ Teilebezeichnung (Abb. A)

- 2 x Handgriff (kugelgelagert) (1)
- 1 x Springseil (2)
- 1 x Gummiseilschutz (3)
- 2 x Endkappe (Ersatzteil) (4)
- 1 x Sechskantschlüssel (5)
- 1 x Tasche (6)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Seillänge: ca. 3 m
Grifflänge: ca. 16 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
07/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet. Für jede andere Nutzung, z. B. als Abschlepp- oder Zugseil sowie zum Abseilen, ist er nicht zugelassen.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannschleppseil, Abschleppseil oder Ähnliches).

Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. M).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

Gefahren durch Verschleiß!

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.

- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Montage

1. Entnehmen Sie den Artikel aus der Tasche (6) (Abb. A).
2. Drehen Sie die Klemmschrauben (1a) am oberen Ende der Handgriffe (1) mit dem Innensechskantschlüssel (5) auf und ziehen Sie am Springseil (2), um die gewünschte Seillänge einzustellen (Abb. B).
3. Drehen Sie die Klemmschraube fest.

Verwendung im Außenbereich (Abb. B, C)

Hinweis: Wenn Sie auf harten Oberflächen wie Asphalt, Beton usw. trainieren wollen, verwenden Sie den Gummiseilschutz (3), um Abnutzungen am Springseil (2) zu vermeiden.

1. Entfernen Sie eine der Endkappen (2a) vom Springseil.
2. Drehen Sie die Klemmschraube (1a) mit dem Innensechskantschlüssel (5) ab.
3. Schieben Sie den Gummiseilschutz über das Springseil bis zur Mitte des Springseils.
4. Setzen Sie die Endkappe wieder auf und drehen Sie die Klemmschraube fest.

Seillänge einstellen (Abb. D)

- Das Springseil (2) hat eine optimale Länge, wenn Sie mittig auf dem Springseil stehen und beide Seilenden inkl. Handgriffe bis unter die Achseln reichen.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenkulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.

2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie das Springseil ruhig aus den Handgelenken mit kleinen Kreisen bewegen. Die Sprünge sollten ökonomisch sein, d. h. dass Sie nur so hoch springen, dass das Springseil unter den Füßen hindurchpasst.

Grundhaltung

- Fassen Sie mit den Händen locker die Griffe nahe am Springseil an.
- Halten Sie die Schultern und Ellenbogen entspannt und die Ellenbogen nah am Körper.

- Beugen Sie leicht die Knie und halten Sie den Rücken gerade.

Grundsprung gehend/laufend (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, oberer Oberschenkel, Gesäß, unterer Unterschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und halten Sie den Artikel so, dass das Springseil zwischen dem vorderen und hinteren Fuß liegt.
2. Halten Sie die Arme locker und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den hinteren Fuß nach oben und schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk nach hinten über Ihren Kopf.
5. Heben Sie den vorderen Fuß so weit hoch, dass das Springseil hindurchpasst.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen und stellen Sie dann den anderen Fuß nach vorne.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil so, dass Sie noch gehen bzw. laufen können. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Grundsprung beidbeinig (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, seitlicher und gerader Bauch, oberer Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie leicht hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Schrittsprung (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, oberer Oberschenkel, Gesäß, unterer Unterschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und halten Sie den Artikel so, dass das Springseil hinter den Füßen liegt.
2. Halten Sie die Arme locker und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie das Springseil aus dem Handgelenk von hinten über Ihren Kopf.
5. Springen Sie mit den Füßen vor und zurück, während Sie im regulären Seilsprung weiter-springen.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen und stellen Sie dann den anderen Fuß nach vorne.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Slalom beidbeinig (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Bauch, Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie leicht hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.

5. Beim Aufkommen setzen Sie die Füße seitlich erst zu einer und beim nächsten Sprung zur anderen Seite, sodass seitliche Sprünge entstehen.

6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Einbein-Sprünge (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, seitlicher und gerader Bauch, oberer Oberschenkel, unterer Unterschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie auf einem Bein hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurch zu lassen. Das andere, nicht springende Bein ziehen Sie angewinkelt nach hinten.
5. Wechseln Sie bei jedem Sprung das zu springende Bein und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Springseil – Kreuzen (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Brust, Bauch, Oberschenkel, Unterschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme vor Ihrem Körper gekreuzt und leicht angewinkelt. Halten Sie die Griffe des Artikels wie in der Abbildung dargestellt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie mit geschlossenen, weit nach hinten gezogenen Füßen oder mit gekreuzten Beinen hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Doppel Durchzug (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, oberer und unterer Oberschenkel, Gesäß

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie das Springseil aus dem Handgelenk schnell über den Kopf nach vorne, ziehen Sie die Knie an und springen Sie weit nach oben, um das Springseil unter den Füßen zweimal hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und machen Sie hohe Sprünge, um bei einem Sprung das Springseil zweimal um den Körper schwingen zu können. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

In der Hocke hüpfen (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Bauch, oberer und unterer Oberschenkel, Gesäß

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin und gehen Sie in die Hocke. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne, hüpfen Sie aus der Hocke hoch und ziehen Sie die Knie an, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Bewahren Sie den Artikel für Kinder unzugänglich auf. Rollen Sie das Springseil auf, wenn Sie es nicht benutzen. Hängen Sie das Springseil niemals an einen Haken oder Ähnlichem auf und knicken Sie das Springseil nicht ab. Dies könnte eine dauerhafte Verformung des Springseils nach sich ziehen. Bewahren Sie alle Bestandteile des Artikels in der mitgelieferten Tasche. Reinigen Sie den Artikel regelmäßig, am besten nach jeder Benutzung. Nur mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgesiedelten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden.

Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 434727_2304

(DE) Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

(CH) Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



07/2023

Delta-Sport Nr.: FA-13550

08.23.2023 / PM 3:29

IAN 434727_2304

6 D