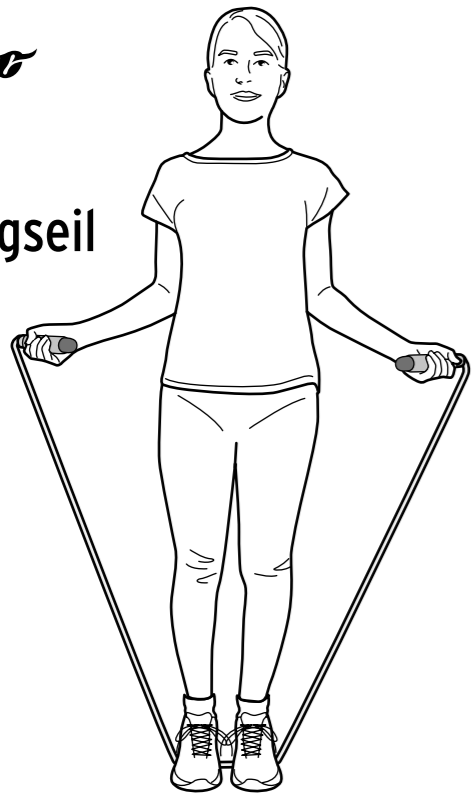


LED-Springseil



Artikelnummer: 629 380



www.tchibo.de/anleitungen

de Gebrauchsanleitung

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 120732AB2X2XII · 2022-01

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.de



Zu Ihrer Sicherheit

ACHTUNG!

- Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Lange Schnur. Strangulationsgefahr. Kleine Teile. Erstickungsgefahr.
- Das Springseil ist für den privaten Gebrauch vorgesehen. Für den gewerblichen oder professionellen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet. Das Springseil darf ausschließlich zur sportlichen Bewegung in der Freizeit benutzt werden. Benutzen Sie es nicht, um Sachen zu transportieren, zu befestigen o.Ä. Hängen Sie weder sich selbst noch irgendwelche Gegenstände daran.
- Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Artikel nicht sicher benutzen können.
- Stellen Sie sicher, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Artikels vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die der Artikel nicht gebaut ist.



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Springseil kann mit oder ohne Batterien in den Griffen genutzt werden. So unterstützen Sie je nach persönlicher Fitness effektiv Ihr Ausdauertraining – und steigern die Motivation durch das Farbenspiel.

Ihr Tchibo Team

- Prüfen Sie den Artikel vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn er offensichtlich beschädigt ist, benutzen Sie ihn nicht weiter. Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden, außer in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise.
- Drehen Sie die Griffkappen vor jedem Gebrauch fest auf.

Fragen Sie Ihren Arzt

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Das Springseil verstärkt die Belastung auf Schulter-, Arm und Handgelenke beim Training. Planen Sie daher zu Beginn kürzere Trainingseinheiten bzw. Trainingseinheiten ohne Batterien ein, um eine Überlastung zu vermeiden. Bei einer Vorgeschichte mit Gelenkproblemen konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden.
- Wärmen Sie Beine, Arme und Schultern vor Trainingsbeginn auf.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!



Beim Training beachten

- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und Sportschuhe. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängenbleiben kann. Die Schuhe müssen dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Trainieren Sie nicht barfuß. .
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf seitlich, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne und hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie links abgebildet. Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade! Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Gefahr durch Batterien/Akkus

- **ACHTUNG!** Entsorgen Sie verbrauchte Batterien umgehend. Batterien/Akkus können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Wurde eine Batterie/ein Akku verschluckt, kann dies innerhalb von 2 Stunden zu schweren inneren Verätzungen und zum Tode führen. Bewahren Sie deshalb sowohl neue als auch verbrauchte Batterien/Akkus für Kinder unerreikbaar auf. Wenn Sie vermuten, eine Batterie/ein Akku könnte verschluckt oder anderweitig in den Körper gelangt sein, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Wenn Sie Akkus (wiederaufladbare Batterien) verwenden, dürfen diese nur unter Aufsicht eines Erwachsenen in einem geeigneten Ladegerät geladen werden. Sie müssen zum Laden aus dem Artikel genommen werden.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht geladen werden. Batterien/Akkus dürfen nicht auseinandergenommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Batterien/Akkus dürfen ausschließlich von Erwachsenen eingelegt oder ausgetauscht werden.
- Ersetzen Sie immer alle Batterien. Mischen Sie keine alten und neuen Batterien, verschiedene Batterie-Typen, -Marken oder welche mit unterschiedlicher Kapazität.
- Nehmen Sie Batterien/Akkus heraus, wenn diese verbraucht sind. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Sollte eine Batterie/ein Akku ausgelaufen sein, vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie ggf. die betroffenen Stellen mit Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Die Anschlussklemmen im Batteriefach dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

Vorsicht – Sachschäden

- Aufgrund ihrer extrem langen Lebensdauer ist ein Wechseln der LED nicht nötig. Sie können und dürfen nicht gewechselt werden.
- Schützen Sie den Artikel vor Tropf- und Spritzwasser. Setzen Sie ihn keinem Regen aus.

Technische Daten

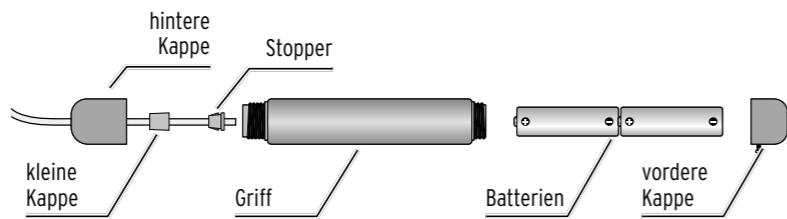
Modell:	629 380
Leuchtmittel:	Leuchtdiode (LED)
Batterie:	4x LR6 (AA)/1,5 V
Umgebungstemperatur:	+10 bis +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.de



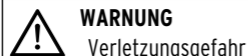
www.tchibo.de/anleitungen

Artikelnummer: 629 380

Übersicht Griff



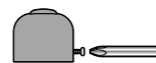
Batterien entnehmen / einsetzen



WARNUNG

Verletzungsgefahr

- Halten Sie den Griff mit der Kappe nach oben, wenn Sie ihn aufschrauben, damit die Batterien nicht herausfallen.
- Sichern Sie die vordere Kappe immer mit der integrierten Schraube.
- Beachten Sie die umseitigen Sicherheitshinweise zur Verwendung von Batterien/Akkus.

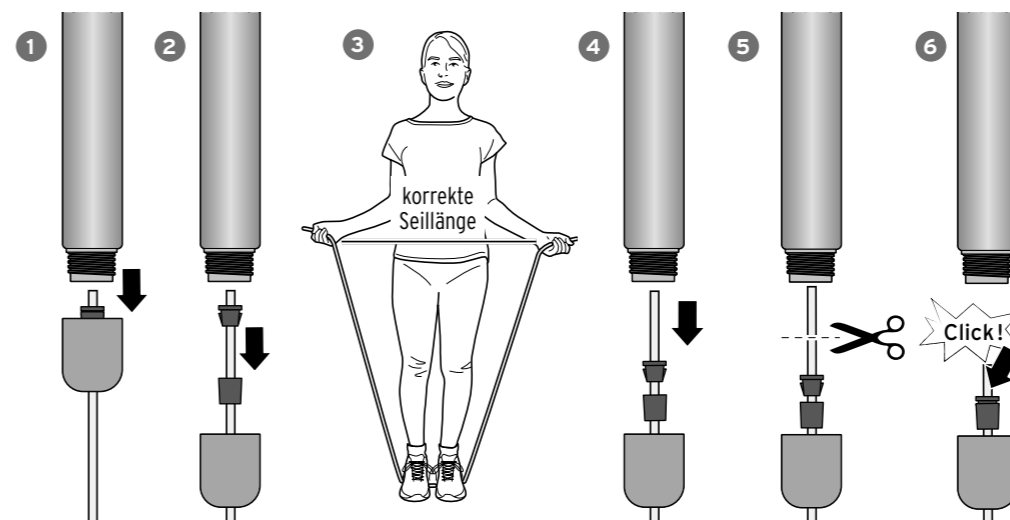


Seillänge ermitteln / Seil kürzen

VORSICHT - Sachschaden

- Einmal abgeschnitten, lässt sich das Seil nicht wieder verlängern. Stellen Sie daher sicher, wirklich die richtige Länge ermittelt zu haben.

1. Drehen Sie die hinteren Kappen ab (1).
2. Lösen Sie die kleinen Kappen von den Stoppern. Hebeln Sie dafür mit einem Schlitzschraubenzieher oder einem ähnlichen flachen Gegenstand in die Kerbe zwischen den 2 Teilen (2).
3. Halten Sie das Springseil wie in der Abbildung gezeigt und ermitteln Sie die gewünschte Seillänge (3).
4. Schieben Sie die Stopper auf die ermittelte Position (4).
5. Schneiden Sie überschüssige Seilenden ab (5). Schneiden Sie dabei in einem Abstand von max. 0,5 cm zum Stopper, damit sich das Seil frei drehen kann und nicht geklemmt wird.
6. Schieben Sie die kleinen Kappen wieder fest auf die Stopper (6).
7. Drehen Sie die hinteren Kappen fest auf.
8. Prüfen Sie die Länge.



Gebrauch

VORSICHT - Sachschaden

- Benutzen Sie das Springseil nicht auf Beton- oder Asphaltböden. Das Scheuern des Seils über den Untergrund würde das Seil beschädigen.



LED ein-/ausschalten

- ▷ Um die LED ein- bzw. auszuschalten, drücken Sie auf beiden Griffen jeweils den Ein-/Ausschalter. Die LED wechseln in einem langsamen Verlauf die Farbe. Wenn Sie die beiden Ein-/Ausschalter zeitversetzt drücken, erhalten Sie ein bunteres Farbspiel.

Entsorgen

Der Artikel, seine Verpackung und die mitgelieferten Batterien wurden aus wertvollen Materialien hergestellt, die wiederverwertet werden können. Dies verringert den Abfall und schont die Umwelt.

Entsorgen Sie die **Verpackung** sortenrein. Nutzen Sie dafür die örtlichen Möglichkeiten zum Sammeln von Papier, Pappe und Leichtverpackungen.

Geräte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden! Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Elektrogeräte enthalten gefährliche Stoffe. Diese können bei unsachgemäßer Lagerung und Entsorgung der Umwelt und Gesundheit schaden. Informationen zu Sammelstellen, die Altgeräte kostenlos entgegennehmen, erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Wir sind Mitglied des Rücknahmesystems take-e-back. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.tchibo.de/entsorgung.

Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll! Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, leere Batterien und Akkus bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung oder beim batterievertreibenden Fachhandel abzugeben. Kleben Sie die Kontakte vor dem Entsorgen ab.