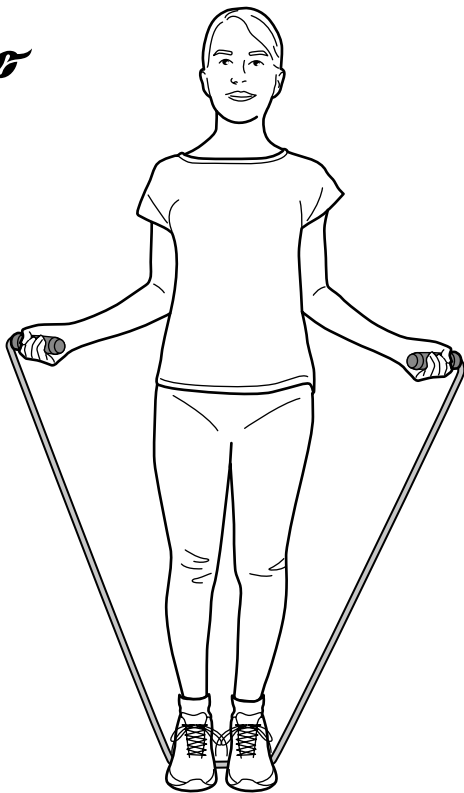


**Tchibo**

# Springseil



[www.tchibo.de/anleitungen](http://www.tchibo.de/anleitungen)

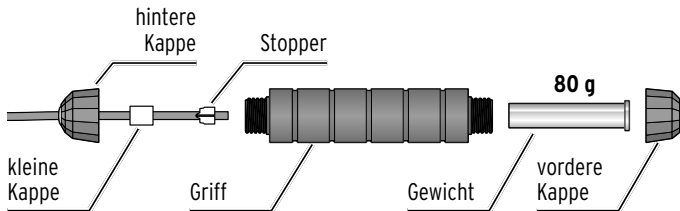
**de** Gebrauchsanleitung

**Artikelnummer: 615 082**

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 114263AB5X5XI · 2021-04

## Übersicht Griff



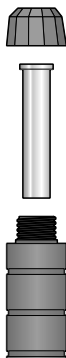
## Gewichte entnehmen / einsetzen



### WARNUNG

Verletzungsgefahr

- Halten Sie den Griff mit der Kappe nach oben, wenn Sie ihn aufschrauben, damit das Gewicht nicht herausfällt.

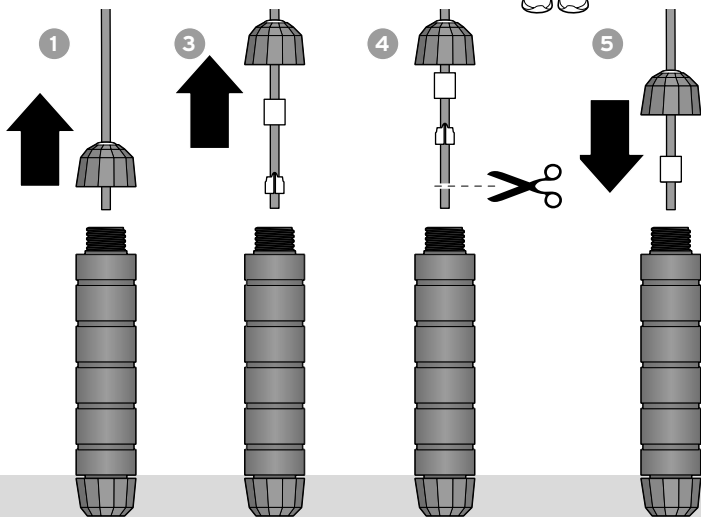
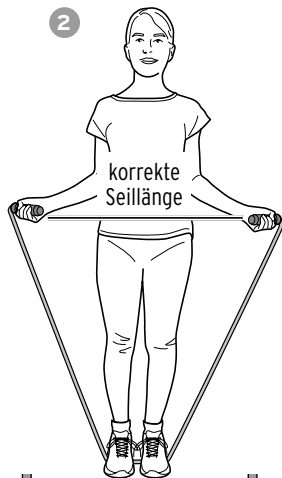


## Seillänge ermitteln / Seil kürzen

### 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. Halten Sie das Springseil wie in der Abbildung gezeigt und ermitteln Sie die gewünschte Seillänge (2).
3. Schieben Sie die kleinen Kappen von den Stopperrn und die Stopper auf die ermittelte Position (3).
4. Wenn nötig schneiden Sie überschüssige Seilenden ab (4).
5. Schieben Sie die kleinen Kappen wieder fest über die Stopper (5).
6. Drehen Sie die hinteren Kappen fest auf.
7. Prüfen Sie die Länge.



## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Springseil kann mit oder ohne Gewichte in den Griffen genutzt werden. So unterstützen Sie je nach persönlicher Fitness effektiv Ihr Ausdauertraining.

### Ihr Tchibo Team

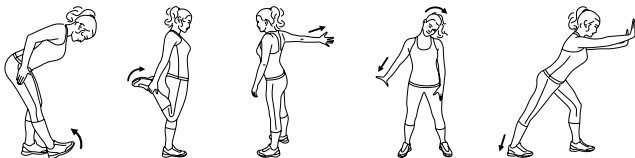
---



#### Zu Ihrer Sicherheit

- 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 als Trainingsgerät 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.
- Bestimmungsgemäß ist ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung.

Es ist sicherzustellen, 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. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.



- Halten Sie Kinder fern von dem Artikel. Strangulationsgefahr! Bewahren Sie den Artikel für Kinder unzugänglich auf.
- 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 Gewichte 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.