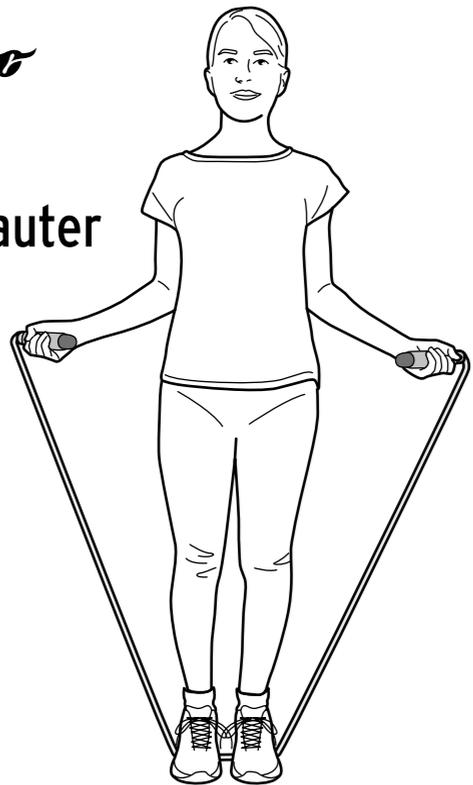


Corde à sauter LED



Référence: 629 380



www.fr.tchibo.ch/notices

fr Mode d'emploi

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

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

Chère cliente, cher client!

Vous pouvez utiliser votre nouvelle corde à sauter avec ou sans piles dans les poignées. Selon votre condition physique personnelle, vous favorisez ainsi efficacement votre entraînement d'endurance – et augmentez votre motivation grâce au jeu de couleurs.

L'équipe Tchibo



Pour votre sécurité

ATTENTION!

- Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Longue corde. Risque d'étranglement. Petits éléments. Risque d'étouffement.
- La corde à sauter est prévue pour un usage privé. Elle ne convient pas à un usage commercial ou professionnel dans des salles de sport ou des établissements médico-thérapeutiques. La corde à sauter doit être utilisée exclusivement pour une activité sportive pendant les loisirs. Ne l'utilisez pas pour transporter ou fixer des objets par ex. Ne vous accrochez pas à la corde et n'y accrochez aucun objet.
- Cet article ne doit pas être utilisé par des personnes qui n'ont pas les capacités physiques, intellectuelles ou autres leur permettant de l'utiliser en toute sécurité.
- Assurez-vous que tout utilisateur de l'article est bien familiarisé avec sa manipulation, ou l'utilise sous la surveillance d'une personne responsable. Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité: le jeu et la curiosité sont des attributs inhérents à l'enfant qui favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels l'article n'est pas prévu.



- Contrôlez le bon état de l'article avant chaque utilisation. S'il présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser. Ne confiez les réparations de l'article qu'à un atelier spécialisé ou à une personne disposant des qualifications nécessaires. Des réparations non appropriées pourraient entraîner de graves dangers pour l'utilisateur.
- Ne pas modifier la conception de l'appareil d'entraînement, sauf de la façon indiquée dans le présent mode d'emploi.
- Avant chaque utilisation, serrez bien les capuchons des poignées.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- La corde à sauter augmente la sollicitation des articulations (épaule, coude, poignet) pendant l'entraînement. Commencez donc par des unités d'entraînement plus courtes ou sans piles afin d'éviter toute sollicitation excessive. Si vous avez déjà eu des problèmes d'articulations, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'article.
- Avant de commencer l'entraînement, échauffez-vous les jambes, les bras et les épaules.
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical.
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine.
- Non conçu pour un entraînement thérapeutique!



Consignes à respecter pendant l'entraînement

- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables et des chaussures de sport. Choisissez des vêtements qui, par leur forme (par exemple la longueur), ne risquent pas de s'accrocher pendant les exercices. Les chaussures doivent bien vous maintenir les pieds et être munies d'une semelle antidérapante. Ne vous entraînez pas pieds nus.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour effectuer vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec votre appareil d'entraînement. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

Avant l'entraînement: échauffement

Échauffez-vous environ 10 minutes avant chaque entraînement.

Pour cela, mobilisez toutes les parties de votre corps les unes après les autres:

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Soulever, abaisser, puis enrouler vos épaules.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: étirements

Des exercices d'étirement figurent à gauche. Position de départ pour tous les exercices d'étirement: relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit! Pendant ces exercices, gardez la position pendant 20 à 35 secondes env.

Danger émanant des piles/batteries

- **ATTENTION!** Éliminez les piles usagées immédiatement. En cas d'ingestion, les piles/batteries peuvent entraîner une intoxication mortelle. Si une pile/batterie est ingérée, elle peut causer de graves lésions internes dans les 2 heures, susceptibles d'entraîner la mort. Conservez donc les piles/batteries neuves et usagées hors de portée des enfants. Si vous suspectez que votre enfant ait pu avaler une pile/batterie ou l'introduire dans son corps d'une quelconque façon, consultez immédiatement un médecin.
- Si vous utilisez des batteries (piles rechargeables), celles-ci ne doivent être rechargées que sous la surveillance d'un adulte et en utilisant un chargeur approprié. Pour les recharger, vous devez les retirer de l'article.
- N'essayez jamais de recharger des piles non rechargeables. Il ne faut ni ouvrir, ni jeter au feu, ni court-circuiter les piles/batteries.
- Seuls les adultes doivent mettre en place ou changer les piles/batteries.
- Remplacez toujours toutes les piles à la fois. Ne mélangez pas les piles neuves et les piles plus anciennes, et n'utilisez pas de piles de capacité, de marque ou de type différents.
- Retirez les piles/batteries quand celles-ci sont usées. Vous éviterez ainsi les détériorations pouvant résulter d'une pile/batterie qui a coulé.
- Si une pile/batterie a coulé, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Le cas échéant, rincez immédiatement à l'eau les zones concernées et consultez un médecin dans les plus brefs délais.
- Ne court-circuitiez pas les bornes du compartiment à piles.

Prudence: risque de détérioration

- Les diodes électroluminescentes ont une très grande longévité et il n'est pas nécessaire de les remplacer. Plus encore, elles ne peuvent ni ne doivent être remplacées.
- Protégez l'article des gouttes et des projections d'eau. Vous ne devez pas l'exposer à la pluie.

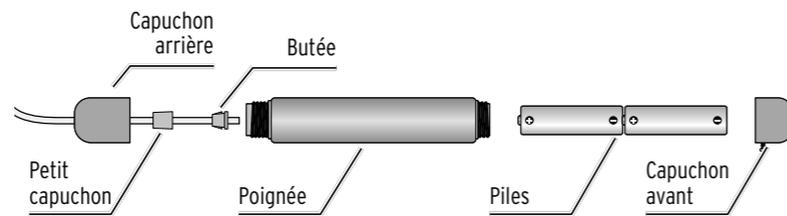
Caractéristiques techniques

Modèle:	629 380
Agent lumineux:	diode électroluminescente (LED)
Pile:	4x LR6 (AA)/1,5 V
Température ambiante:	de +10 à +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.ch



www.fr.tchibo.ch/notices

Vue d'ensemble de la poignée



Retirer / mettre les piles en place



AVERTISSEMENT:
risque de blessure

- Quand vous dévissez la poignée, tenez le capuchon vers le haut pour éviter que les piles ne tombent.
- Fixez toujours le capuchon avant avec la vis intégrée.
- Respectez les consignes de sécurité au verso concernant l'utilisation des piles/batteries.

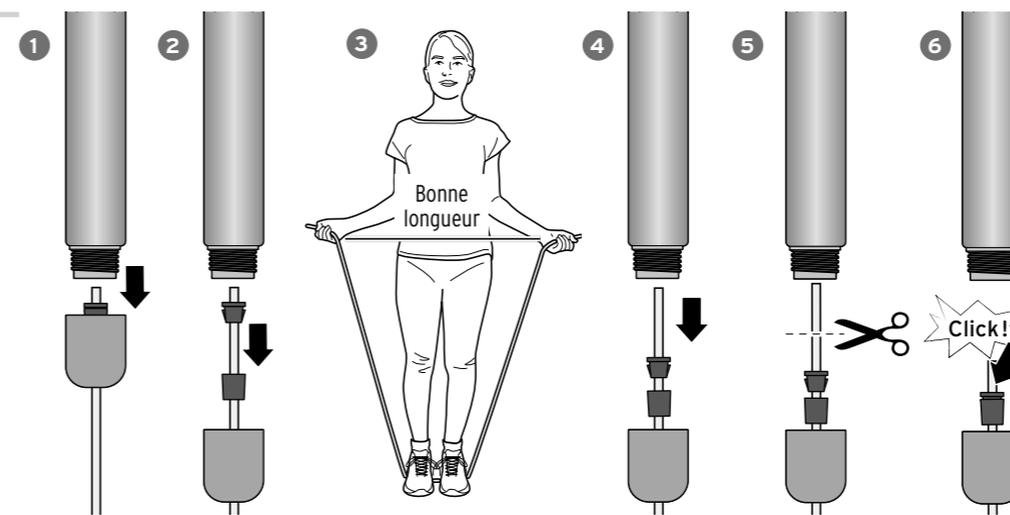


Régler la longueur de la corde / Raccourcir la corde

PRUDENCE: risque de détérioration

- Une fois la corde coupée, il n'est pas possible de la rallonger. Veillez donc à choisir vraiment la bonne longueur.

1. Dévissez les capuchons arrière (1).
2. Détachez les petits capuchons des butées. Pour ce faire, faites levier avec un tourne-vis plat ou un objet plat similaire dans l'encoche entre les deux pièces (2).
3. Tenez la corde à sauter comme indiqué sur l'illustration et réglez la longueur de corde souhaitée (3).
4. Poussez les butées à l'endroit correspondant à la bonne longueur (4).
5. Raccourcissez la corde aux extrémités (5). Coupez à une distance maximale de 0,5 cm de la butée afin que la corde puisse tourner librement et ne soit pas coincée.
6. Repoussez fermement les petits capuchons sur les butées (6).
7. Vissez les capuchons arrière fermement.
8. Vérifiez la longueur.



Utilisation

PRUDENCE: risque de détérioration

- N'utilisez pas la corde à sauter sur des sols en béton ou en asphalte. Le frottement de la corde sur le sol endommagerait la corde.

Allumer/éteindre les LED

- ▷ Pour allumer ou éteindre les LED, appuyez sur l'interrupteur marche/arrêt situé sur chacune des deux poignées.

Les LED changent lentement de couleur. Si vous appuyez sur les deux interrupteurs de manière différée, vous obtenez un jeu de couleurs plus panaché.

Élimination

L'article, son emballage et les piles fournies sont produits à partir de matériaux valorisables qui peuvent être recyclés afin de réduire la quantité de déchets et de soulager l'environnement.

Éliminez l'**emballage** selon les principes de la collecte sélective en séparant le papier, le carton et les emballages légers.

-  Les **appareils** signalés par ce symbole ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères!
-  Vous êtes tenu par la législation d'éliminer les appareils en fin de vie en les séparant des ordures ménagères. Les appareils électriques contiennent des substances dangereuses qui peuvent nuire à l'environnement et à la santé en cas de stockage et d'élimination incorrects. Pour avoir des informations sur les centres de collecte où il vous faudra remettre les appareils en fin de vie, adressez-vous à votre municipalité.

-  Ne pas jeter les **piles et les batteries (piles rechargeables)** avec les ordures ménagères!
-  Vous êtes tenu par la législation de remettre les piles et les batteries (piles rechargeables) usagées aux centres de collecte de votre ville ou de votre commune ou aux commerces spécialisés vendant des piles. Masquez les contacts avec du ruban adhésif avant d'éliminer les piles et les batteries.

Référence: 629 380