Springseil

Bedienungsanleitung

GP-25-001 / GP-25-001g · Standard- und Gewichtsvariante

Seillänge einstellen und trainieren

1. Seillänge berechnen

Die Rechenmethode liefert einen Ausgangswert für die nutzbare Seillänge zwischen den Griffen (ohne Griffe und überstehende Enden). Technik und persönliche Vorlieben können eine Anpassung erfordern.

Unter 168 cm Körpergröße: Körpergröße + 85,5 cm
Ab 168 cm Körpergröße: Körpergröße + 91,5 cm

Körpergröße	Seillänge als Ausgangswert
167 cm	252,5 cm
170 cm	261,5 cm
175 cm	266,5 cm
180 cm	271,5 cm
185 cm	276,5 cm
190 cm	281,5 cm

2. Einstellen, ausprobieren, erst dann kürzen

1. Messen Sie die berechnete Länge am Seil ab. Lassen Sie als Anfänger zunächst einige Zentimeter mehr stehen. Lösen Sie die Stellschrauben und stellen Sie das Seil an beiden Griffen gleichmäßig ein.
2. Ziehen Sie beide Stellschrauben fest an. Prüfen Sie beide Befestigungen mit einer leichten Zugprobe. Lassen Sie die überstehenden Enden beim Probieren sicher liegen; sie dürfen nicht stören oder treffen.
3. Probieren Sie die Länge mit langsamen, einfachen Sprüngen aus. Alternativer Größencheck: Mit einem Fuß auf die Seilmitte stellen und beide Griffe nach oben ziehen. Etwa Achselhöhe dient als Orientierung. In kleinen Schritten nachjustieren und jedes Mal wieder festziehen.
4. Kürzen Sie überstehendes Seil erst, wenn die Länge beim Springen passt. Verwenden Sie einen für Stahlseile geeigneten Seitenschneider. Lassen Sie ausreichend Überstand für eine sichere Befestigung; keine scharfen Enden freiliegen lassen. Danach Schrauben und Halt erneut prüfen.

3. Ruhig und kontrolliert starten

Ellenbogen nah am Körper, Hände etwa auf Hüfthöhe. Das Seil überwiegend aus den Handgelenken drehen. Nur so hoch springen, dass es unter den Füßen hindurchpasst, und weich landen. Blick nach vorn. Double Unders erst üben, wenn einfache Sprünge sicher gelingen.

Springseil

Bedienungsanleitung

GP-25-001 / GP-25-001g · Standard- und Gewichtsvariante

Sichere Nutzung und Pflege

Vor jeder Nutzung

- Prüfen Sie Seil, Ummantelung, Griffe und Befestigungen auf Verschleiß oder Beschädigungen. Bei Schäden nicht weiterverwenden.
- Kontrollieren Sie die Seilbefestigungen nach jeder Längenverstellung. Nehmen Sie Einstellungen nur bei ruhendem Seil vor.
- Bei GP-25-001g zusätzlich prüfen, ob die Zusatzgewichte sicher befestigt sind. Mit lockeren Gewichten nicht trainieren.
- Tragen Sie geeignete Sportkleidung und feste Sportschuhe. Nutzen Sie einen ebenen, trockenen und rutschfesten Untergrund.
- Halten Sie mindestens 2 Meter Abstand zu Personen, Tieren und Gegenständen. Achten Sie auch über dem Kopf und um den gesamten Seilschwung auf freien Raum.

Warnhinweise

- Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Strangulationsgefahr: Das Seil kann sich um Hals oder Körper wickeln. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Seil und Griffe können beim Schwingen Verletzungen verursachen. Trainieren Sie nur mit ausreichend freiem Platz.
- Nicht zum Ziehen von Lasten, Festbinden oder Klettern verwenden. Kein Kletterseil, Sicherungsseil, Trainingsband oder Tierführungsseil.
- Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten vor dem Training ärztlichen Rat einholen.

Reinigung und Aufbewahrung

- Mit einem leicht feuchten Tuch reinigen und anschließend trocknen lassen. Sauber, trocken und vor direkter Sonne sowie extremen Temperaturen geschützt lagern.
- Nicht über scharfe Kanten ziehen oder auf rauen Flächen wie Asphalt, Beton oder Stein schleifen. Diese können die Seilummantelung beschädigen.
- Kugellager bei Bedarf sparsam mit geeignetem Feinöl pflegen. Die vollständigen Sicherheitshinweise für GP-25-001 / GP-25-001g zusätzlich beachten.

GainPlay – Manuel Ballo
Am Rahmer Bach 58 · 47269 Duisburg · Deutschland