

DE
GB
FR

Vira

SPRUNGKASTEN 3-TEILIG

JUMPING BOX 3-PIECE

CAISSE DE SAUT EN 3 PARTIES

Made in Germany



Inhalt

- 04 Einleitung
- 04 Wichtige Hinweise & allgemeine Informationen
- 04 Informationen vor der Benutzung
- 04 Sicherheitshinweise & Handhabung
- 05 Beispielübungen



Art.-Nr.: SF-343x
Name: Vira Sprungkasten
3-teilig
PO-Nr.: 1000321
Importeur
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen, Deutschland

VIELEN DANK FÜR DEINEN EINKAUF DES SKANDIKA VIRA SPRUNGKASTEN 3-TEILIG

Lies dir die Anleitung sorgfältig durch und halte dich an die Vorgaben, um das optimale Ergebnis zu erzielen. Die Anweisungen wurden erstellt, um dir das beste Erlebnis zu ermöglichen und für eine möglichst hohe Sicherheit bei der Montage und Benutzung zu sorgen.

WICHTIGE HINWEISE

- Aufgrund der natürlichen Eigenschaften von Holz können während der Benutzung Geräusche auftreten.
- Unterschiede in Farbe und Form sind bei Holz natürlich und stellen keinen Mangel dar.
- Das Höchstgewicht von 100 kg darf niemals überschritten werden.
- Nicht für den Outdoorbereich oder Nässe geeignet.

Höhe:	47 cm	Gewicht:	13,7 kg
Breite:	73,5 cm	Material:	Kiefer
Tiefe:	53,5 cm		

VOR DER BENUTZUNG

- Suche dir eine freie Fläche, um alle Teile vorsichtig aus der Verpackung zu nehmen.
- Vergewissere dich vor jeder Benutzung, dass sich der Sprungkasten in einem unbeschädigten Zustand befindet.
- Trainiere nur, wenn der Sprungkasten geschlossen ist.

SICHERHEITSHINWEISE & HANDHABUNG

- Der Skandika Vira Sprungkasten ist für ausgewachsene Personen bestimmt und nur für den vorgesehenen Zweck konstruiert.
- Die Verwendung von Ersatzteilen, die nicht original sind, kann zu Gefahren führen.
- Selbstständige Veränderungen an dem Gerät können zu Einschränkungen und Gefahren bei der Benutzung führen.
- Es kann vorkommen, dass sich die Schrauben mit der Zeit leicht lösen, daher wird empfohlen, regelmäßig, mindestens alle zwei Monate, alle Schrauben zu überprüfen und gegebenenfalls mit dem vorgesehenen Werkzeug nachzuziehen.
- Konsultiere vor der Benutzung einen Arzt und stelle sicher, dass dein gesundheitlicher Zustand die Benutzung des Gerätes zulässt. Eine falsche körperliche Benutzung kann zu Beeinträchtigungen der Gesundheit führen.
- Nach jedem Training sollte das Gerät mit einem feuchten und frischen Tuch abgewischt werden. Verwende für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.

- Bitte bewahre diese Anleitung an geeigneter Stelle auf, um im Bedarfsfall nachschlagen zu können.
- **WARNUNG:** Sturzgefahr – nur für die vorgesehene Nutzung verwenden. Kinder unter 14 Jahren sollten das Produkt nur unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen.
- **ACHTUNG:** Gefahr des Einklemmens von Fingern und Händen – vermeide es, Hände und Finger in bewegliche Teile zu stecken.
- Nicht geeignet für Schwangere oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt.
- Höre auf deinen Körper und absolviere nur Übungen, wenn du keine Schmerzen oder Verletzungen hast.
- Vermeide übermäßige Feuchtigkeit und extreme Temperaturen, um Schäden am Holzmaterial zu verhindern.
- Beginne mit den Übungen nur, wenn sich das Trainingsgerät auf einem rutschfesten und stabilen Untergrund befindet.
- Im Falle von Problemen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter: service@skandika.de

BEISPIELÜBUNGEN

Welche Übungen kann ich mit dem Sprungkasten ausführen?

Mit Hilfe unseres Sprungkastens hast du eine große Auswahl an Übungen, um deinen Körper zu stärken.

Hier sind unsere 3 Lieblingsübungen für dich:

Übung 1: Box Jumps

Diese einfache Übung bringt den Kreislauf in Schwung und ist ein prima Aufwärmtraining für die Beinmuskulatur.

Vorbereitung:

Stelle dich vor den Sprungkasten und gehe leicht in die Hocke, sodass der Oberkörper leicht vorgebeugt ist. Die Füße stehen dabei hüftbreit auseinander, die Arme sind neben dem Körper angewinkelt.

Durchführung:

Stoße dich mit beiden Füßen gleichzeitig vom Boden ab und springe auf den Kasten. Dabei schwingst du die Arme mit und ziehst die Fußspitzen nach oben. Nimm nach der Landung auf dem Kasten wieder die stabile Position ein und halte diese kurz. Springe oder steige dann herunter, gehe zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung für 30 Sekunden.

Tipp:

Achte darauf, den Rumpf während der gesamten Übung stabil zu halten. Für ein leichteres Training kannst du ein Segment des Sprungkastens entfernen, um die Sprunghöhe zu verringern.

Übung 2: Hop over

Diese klassische Übung fördert die Beweglichkeit und trainiert die Ausdauer.

Vorbereitung:

Stelle dich schräg vor die kurze Seite des Sprungkastens und greife ihn links und rechts in der Mitte der Längsseiten. Beuge die Knie leicht und spanne die Rumpfmuskulatur an.

Durchführung:

Stoße dich mit den Füßen ab und schwinge die Beine über den Kasten. Hocke dabei die Knie über dem Kasten an und strecke die Beine für die Landung wieder aus. Springe dann wieder in die andere Richtung und wiederhole die Übung für 30 Sekunden.

Tipp:

Achte darauf, dass der Sprungkasten während der Übung sicher steht und alle Segmente fest aufeinander liegen. Deine Füße sollten den Boden während der Ausführung immer nur kurz berühren.

Übung 3: Dynamische Liegestütze

Diese Liegestütz-Variante trainiert die Arme sowie die Brust- und Rumpfmuskulatur.

Vorbereitung:

Stelle dich mit den Füßen schulterbreit vor den Sprungkasten und stütze dich mit beiden Händen ebenfalls schulterbreit auf der vorderen Kante ab. Spanne die Rumpfmuskulatur an und gehe mit den Füßen nach hinten, bis du eine stabile Liegestütz-Position erreicht hast.

Durchführung:

Halte den Rücken gerade und senke den Oberkörper ab, bis deine Arme etwa um 90° angewinkelt sind. Stoße dich jetzt kräftig mit beiden Händen in einer federnden Bewegung ab, bis deine Hände leicht vom Kasten abheben. Lande sicher, nimm die Ausgangshaltung wieder ein und wiederhole die Übung für 30 Sekunden.

Tipp:

Achte während der Übung darauf, dass du den Rücken gerade hältst und dein Rumpf angespannt bleibt. Für ein intensiveres Training mit tieferer Stützposition kannst du ein Segment des Sprungkastens entfernen.

Contents

- 08 Introduction
- 08 Important notes & general information
- 08 Information before use
- 08 Safety instructions and handling
- 09 Example exercises

THANK YOU FOR YOUR PURCHASE OF THE SKANDIKA VIRA JUMPING BOX

Read the instructions carefully and follow them to achieve the best result. The instructions have been created to give you the best experience and to ensure the highest possible level of safety during installation and use.

IMPORTANT NOTES

- Due to the natural properties of wood, noise may occur during use.
- Differences in colour and shape are natural in wood and do not constitute a defect.
- The maximum weight of 100 kg must never be exceeded.
- Not suitable for outdoor use or in wet conditions.

Height:	47 cm	Weight:	13.7 kg
Width:	73.5 cm	Material:	Pine
Depth:	53.5 cm		

BEFORE USE

- Find an open area to carefully remove all parts from the packaging.
- Before each use, make sure that the box is in an undamaged condition.
- Only train when the box is closed.

SAFETY INSTRUCTIONS AND HANDLING

- The Skandika Vira jumping box is intended for adults and is designed for its intended use only.
- The use of non-original spare parts can lead to hazards.
- Independent modifications to the device can lead to restrictions and dangers during use.
- It may happen that the screws loosen slightly over time, so it is recommended to regularly, at least every two months, check all screws and tighten them if necessary with the appropriate tool.
- Consult a doctor before use and make sure that your state of health allows you to use the device. Incorrect physical use can lead to health impairments.
- After each workout, the device should be wiped with a damp and fresh cloth. Never use aggressive or caustic cleaning agents for cleaning.

- Please keep these instructions in a suitable place so that you can refer to them if necessary.
- **WARNING:** Danger of falling – use only for the intended use. Children under 14 years of age should only use the product under adult supervision.
- **CAUTION:** Risk of fingers and hands getting caught – avoid putting hands and fingers in moving parts.
- Not suitable for pregnant women or people with health restrictions without prior consultation with a doctor.
- Avoid excessive moisture and temperature extremes to prevent damage to wooden materials.
- Only start the exercises when the training device is on a non-slip and stable surface.
- If you experience any issues, please contact our customer services team at: service@skandika.de

EXAMPLE EXERCISES

What exercises can I do with the jumping box?

With the help of our jump box, you have a wide range of exercises to strengthen your body. Here are our 3 favourite exercises for you:

Exercise 1: Box jumps

This simple exercise gets the circulation going and is a great warm-up for the leg muscles.

Preparation:

Stand in front of the box and squat down slightly so that your upper body is slightly bent forward. Your feet are hip-width apart and your arms are bent next to your body.

Execution:

Push off the floor with both feet at the same time and jump onto the box. Swing your arms and pull your toes upwards. After landing on the box, return to the stable position and hold it briefly. Then jump or step down, return to the starting position and repeat the exercise for 30 seconds.

Tip:

Make sure you keep your torso stable throughout the exercise. For an easier workout, you can remove a segment of the jump box to reduce the jump height.

Exercise 2: Hop over

This classic exercise promotes mobility and trains endurance.

Preparation:

Stand diagonally in front of the short side of the box and grasp it left and right in the centre of the long sides. Bend your knees slightly and tense your core muscles.

Execution:

Push off with your feet and swing your legs over the box. Squat with your knees over the box and stretch your legs out again for the landing. Then jump back in the other direction and repeat the exercise for 30 seconds.

Tip:

Make sure that the box is stable during the exercise and that all segments are firmly on top of each other. Your feet should only touch the floor briefly during the exercise.

Exercise 3: Dynamic push-ups

This push-up variation trains the arms as well as the chest and core muscles.

Preparation:

Stand with your feet shoulder-width apart in front of the box and support yourself with both hands shoulder-width apart on the front edge. Tense your core muscles and walk your feet backwards until you have reached a stable push-up position.

Execution:

Keep your back straight and lower your upper body until your arms are bent at an angle of around 90°. Now push off strongly with both hands in a springy movement until your hands lift slightly from the box. Land safely, return to the starting position and repeat the exercise for 30 seconds.

Tip:

During the exercise, make sure that you keep your back straight and your core tensed. For a more intensive workout with a lower support position, you can remove a segment of the jump box.

Contenu

- 12 Introduction
- 12 Remarques importantes & informations générales
- 12 Informations avant l'utilisation
- 12 Consignes de sécurité & manipulation
- 13 Exemples d'exercices

MERCI D'AVOIR ACHETÉ LA CAISSE DE SAUT EN 3 PARTIES SKANDIKA VIRA

Lisez attentivement les instructions et respectez les consignes afin d'obtenir le meilleur résultat possible. Les instructions ont été rédigées pour te permettre de vivre la meilleure expérience possible et pour assurer la plus grande sécurité possible lors du montage et de l'utilisation.

REMARQUES IMPORTANTES

- En raison des propriétés naturelles du bois, des bruits peuvent apparaître pendant l'utilisation.
- Les différences de couleur et de forme sont naturelles dans le bois et ne constituent pas un défaut.
- Le poids maximum de 100 kg ne doit jamais être dépassé.
- Ne convient pas à l'extérieur ou à l'humidité.

Hauteur :	47 cm	Poids :	13,7 kg
Largeur :	73,5 cm	Matériau :	Mâchoire
Profondeur :	53,5 cm		

AVANT L'UTILISATION

- Trouvez un endroit dégagé pour sortir avec précaution toutes les pièces de l'emballage.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que la caisse de saut est en bonne état.
- Ne vous entraînez que lorsque le coffre de saut est fermé.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ & MANIPULATION

- La caisse de saut Skandika Vira est destinée à des personnes adultes et n'est construite que pour l'usage prévu.
- L'utilisation de pièces de rechange qui ne sont pas d'origine peut entraîner des risques.
- Toute modification apportée à l'appareil par l'utilisateur peut entraîner des restrictions et des risques d'utilisation.
- Il peut arriver que les vis se desserrent facilement avec le temps, il est donc recommandé de vérifier régulièrement, au moins tous les deux mois, toutes les vis et de les resserrer si nécessaire avec l'outil prévu.
- Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil et assurez-vous que votre état de santé vous permet de l'utiliser. Une mauvaise utilisation physique peut avoir des conséquences néfastes sur la santé.
- Après chaque entraînement, l'appareil doit être essuyé avec un chiffon humide et frais. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou corrosifs pour le nettoyage.

- Après chaque entraînement, l'appareil doit être essuyé avec un chiffon humide et frais. N'utilisez jamais de produits agressifs ou corrosifs pour le nettoyage.
- Veuillez conserver ces instructions dans un endroit approprié afin de pouvoir les consulter en cas de besoin.
- **AVERTISSEMENT** : Risque de chute - utiliser uniquement pour l'usage prévu. Les enfants de moins de 14 ans ne doivent utiliser le produit que sous la surveillance d'un adulte.
- **AVERTISSEMENT** : risque de se coincer les doigts et les mains - évitez de mettre les mains et les doigts dans les pièces mobiles.
- Ne convient pas aux femmes enceintes ou aux personnes ayant des problèmes de santé sans avoir consulté un médecin au préalable.
- Écoutez votre corps et ne faites des exercices que si vous n'avez pas de douleurs ou de blessures.
- Évitez l'humidité excessive et les températures extrêmes afin d'éviter d'endommager le bois.
- Ne commencez les exercices que si l'appareil d'entraînement se trouve sur une surface stable et antidérapante.
- En cas de problème, veuillez contacter notre service client à l'adresse suivante : service@skandika.de

EXEMPLES D'EXERCICES

Quels exercices puis-je effectuer avec la caisse de saut ?

Grâce à notre boîte de saut, vous avez un large choix d'exercices pour renforcer votre corps. Voici nos 3 exercices préférés :

Exercice 1 : Box Jumps

Cet exercice simple permet de stimuler la circulation sanguine et constitue un excellent échauffement pour les muscles des jambes.

Préparation :

Placez-vous devant le tremplin et accroupissez-vous légèrement de manière à ce que le haut du corps soit légèrement penché en avant. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches et les bras sont pliés le long du corps.

Exécution :

Poussez sur le sol avec les deux pieds en même temps et sautez sur le caisson. Balancez les bras et levez la pointe des pieds. Après avoir atterri sur le caisson, revenez à la position stable et maintenez-la pendant quelques instants. Sautez ou descendez, revenez à la position de départ et répétez l'exercice pendant 30 secondes.

Conseil :

Veillez à garder le tronc stable pendant tout l'exercice. Pour un entraînement plus facile, vous pouvez retirer un segment de la boîte de saut pour réduire la hauteur de saut.

Exercice 2 : Hop over

Cet exercice classique favorise la souplesse et fait travailler l'endurance.

Préparation :

Placez-vous en biais devant le petit côté de l'article et saisissez-le à gauche et à droite au milieu des grands côtés. Fléchissez légèrement les genoux et contractez les muscles du tronc.

Exécution :

Poussez avec les pieds et balancez les jambes par-dessus le caisson. Accroupissez les genoux au-dessus du caisson et tendez les jambes pour atterrir. Sautez ensuite dans l'autre sens et répétez l'exercice pendant 30 secondes.

Conseil :

Assurez-vous que le caisson de saut est bien stable pendant l'exercice et que tous les segments sont bien posés les uns sur les autres. Vos pieds ne doivent toucher le sol que brièvement pendant l'exécution.

Exercice 3 : Pompes dynamiques

Cette variante de pompes fait travailler les bras ainsi que les muscles de la poitrine et du tronc.

Préparation :

Placez vos pieds devant le coffre de saut, à la largeur des épaules, et prenez appui sur le bord avant avec les deux mains, également à la largeur des épaules. Contractez les muscles du tronc et déplacez vos pieds vers l'arrière jusqu'à ce que vous obteniez une position de pompes stable.

Exécution :

Gardez le dos droit et abaissez le haut du corps jusqu'à ce que vos bras soient pliés à environ 90°. Poussez maintenant vigoureusement avec les deux mains dans un mouvement élastique jusqu'à ce que vos mains décollent légèrement de la boîte. Atterrissez en toute sécurité, reprenez la position initiale et répétez l'exercice pendant 30 secondes.

Conseil :

Pendant l'exercice, veille à ce que ton dos reste droit et que ton tronc reste tendu. Pour un entraînement plus intensif avec une position d'appui plus basse, tu peux enlever un segment de la boîte de saut.

NOTES



Vertrieb & Service durch /
Sales & Service by /
Ventes et services par

MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Germany

