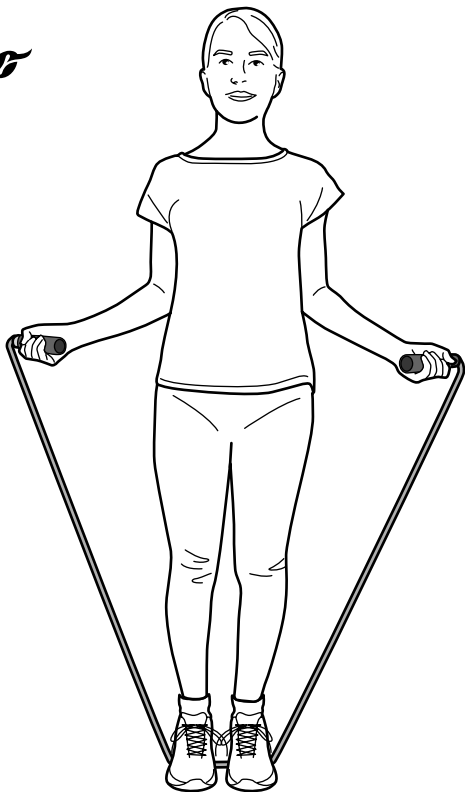


Ugrókötél



Cikkszám: 654 496



www.tchibo.hu/utmutatok

hu Használati útmutató

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

Kötélhossz meghatározása / kötélcseréje

FIGYELEM - anyagi károk

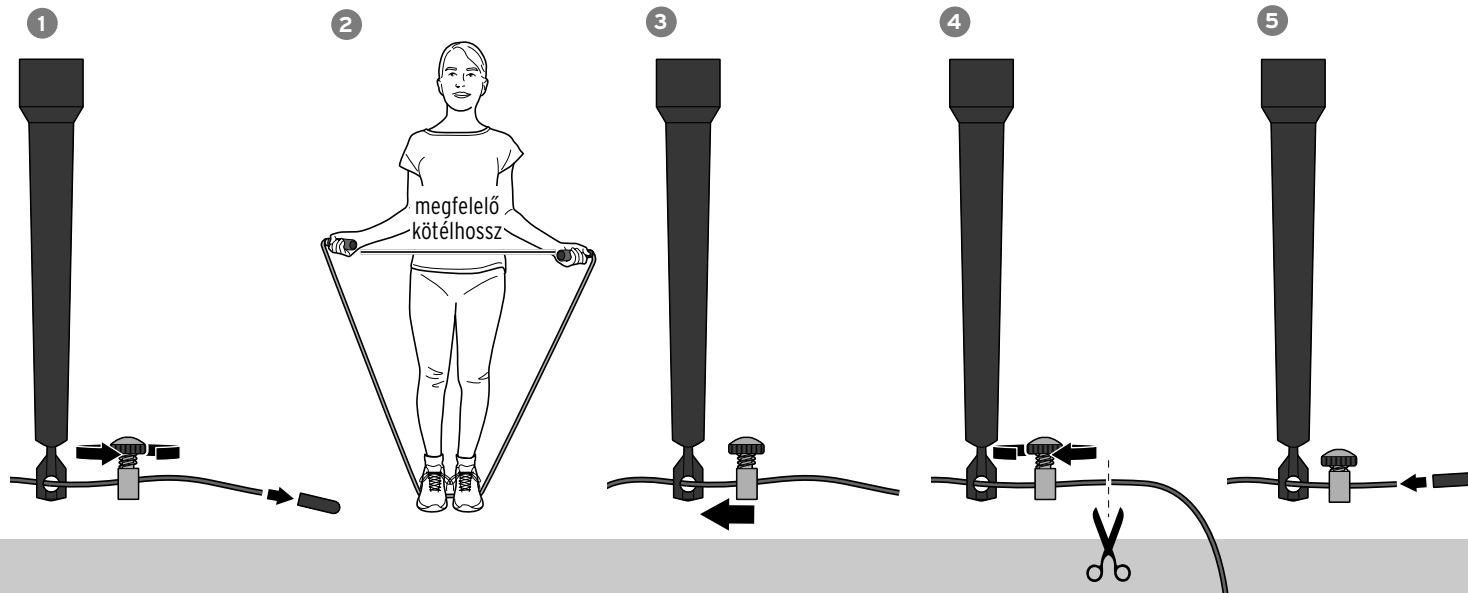
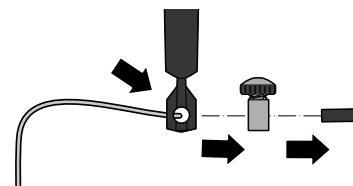
• Ha egyszer levágott egy darabot a kötélről, azt már nem lehet ismét hosszabbra állítani. Ezért a vágás előtt győződjön meg arról, hogy valóban jól határozta-e meg a kötélszót.

1. Húzza le a kötélcseréjétől a kis kupakot, és lazítsa ki a kötélcserézíté csavarját (1).
2. Tartsa az ugrókötélet az ábrán látható módon, és határozza meg a kívánt kötélszót (2).
3. Tolja a kötélcserézíté a meghatározott pozícióba (3).

4. Húzza meg újra a kötélcserézíté csavarját szorosra. Ellenőrizze a hosszát. Ha szükséges, vágja le a felesleges kötélszót (4).
5. Húzza vissza a kupakot a kötélcserézíté végére (5).

Kötélcseréje

▷ A kötélcseréjekor járjon el ugyanúgy, ahogy a méretre vágásnál, csak távolítsa el hozzá mindkét markolatot is.



Kedves Vásárlónk!

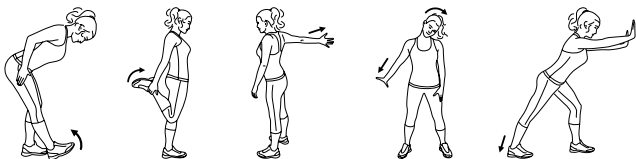
Új ugrókötele szerkezeti felépítésének köszönhetően különösen alkalmas nagy sebességű, intenzív edzésekhez. Így az állóképesség növelő edzés az Ön személyes edzettségi szintjének megfelelően lesz hatékony.

A Tchibo csapata



Biztonsága érdekében

- Az ugrókötelet magánjellegű használatra tervezték. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas. Az ugrókötelet kizárólag sportszerként használható. Ne használja tárgyak szállítására, rögzítésére vagy hasonló célra. Ne függeszkedjen rá, és ne akasszon rá tárgyakat.
- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonságosan használni a terméket.
- A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használatra készült. Ügyeljen arra, hogy a sporteszköz minden használója tisztában legyen annak kezelésével és használatával, vagy felügyelet alatt használja azt. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a termék nem játék.



- A gyermekeket tartsa távol a terméktől. Megfajtás veszélye áll fenn! Ezért tartsa a terméket olyan helyen, ahol gyermekek nem férnek hozzá.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék kifogástalan állapotát. Ha az szemmel láthatóan meg van rongálódva, nem szabad tovább használni. Szükség esetén cserélje le a kötelet (lásd a leírást a másik oldalon).
- A sporteszköz szerkezetét az ebben az útmutatóban leírt mód kivételével tilos módosítani.
- Használat előtt ellenőrizze a kötélrögzítők megfelelő csatlakozását.
- Ne használja az ugrókötelet betonon vagy aszfalton. Ha a kötélt a talajhoz súrlódik, akkor az acélmag burkolata megsérülhet.

Kérje ki orvosa véleményét

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Az ugrókötelet edzés közben megnövekedett terhelést jelent a váll-, könyök- és csuklóízületekre. Ezért először rövidebb edzéseket tervezzen, hogy megelőzze a túlterhelést. Ha már korábban szenvedett ízületi bántalmaktól, akkor a termék használata előtt konzultáljon orvosával.
- Edzés előtt melegítse be a láb-, kar- és vállizmait.
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopéd panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!



Edzés közben ügyeljen a következőkre

- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt. A ruházatnak olyan szabásúnak kell lennie, hogy edzés közben (pl. hosszúsága miatt) ne akadhasson bele semmibe. A sportcipőnek biztosítania kell a láb stabil tartását, és csúszásmentes talppal kell rendelkeznie. Ne edzzen meztőláb.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- Ne edzzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne edzzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot mindazonáltal kerülje.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át testrészeit:

- Fejdöntés oldalra, előre, hátra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő mozgatása előre, hátra, jobbra, balra.
- Helyben futás.

Edzés után: Nyújtás

Balra talál néhány nyújtógyakorlatot. Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Emelje meg a mellkasát, vállát engedje le, térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen! Gyakorlatonként kb. 20–35 másodpercig maradjon a pozícióban.