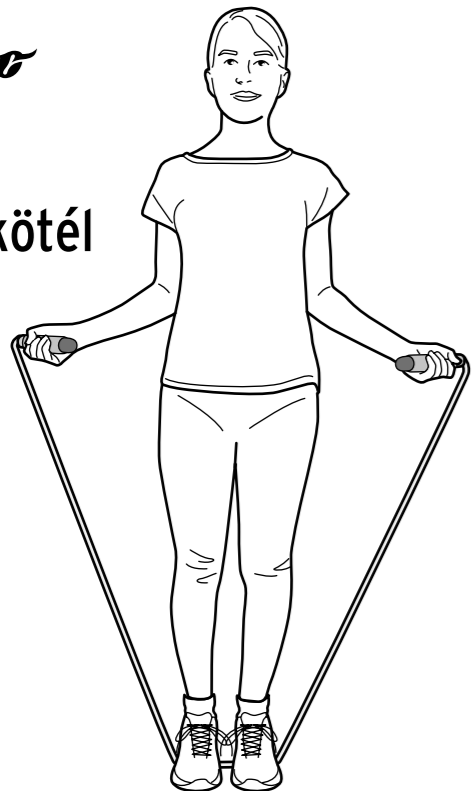


LED-ugrókötél



Cikkszám: 629 380

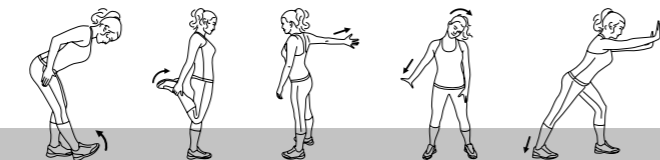


www.tchibo.hu/utmutatok

Használati útmutató

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

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



Kedves Vásárlónk!

Új ugrókötélét a markolatokban található elemekkel és azok nélkül is használhatja. Így személyi erőnlététől függően hatékonyan segíti erőnléti edzésprogramját – emellett a színes fények növelik a motivációt.

A Tchibo csapata



FIGYELEM!

- Nem alkalmas 36 hónapos kor alatti gyermekek számára. Hosszú zsinór. Megfojtás veszélye. Apró részek. Fulladásveszély.
- Az ugrókötélet magánhasználatra tervezték. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű használatra nem alkalmas. Az ugrókötél kizárólag a szabadidőben történő sportos mozgáshoz használható. Ne használja tárgyak szállítására, rögzítésére és hasonlókra. Ne függeszkegjen 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 az ugrókötélet.
- Ügyeljen arra, hogy a sporteszköz minden használója tisztában legyen annak 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.

Biztonsága érdekében

- Ellenőrizze minden használat előtt az ugrókötél kifogástalan állapotát. Az ugrókötélet nem szabad használni, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva. A szükséges javításokat bízza szakszervizre vagy egy hasonlóan képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak a terméket használó személyre nézve.
- A sporteszköz szerkezetét - az ebben az útmutatóban leírt változtatásokon kívül - megváltoztatni tilos.
- Minden használat előtt húzza meg szorosra a markolatokon található kupakokat.

Kérje ki orvosa véleményét

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Az ugrókötél edzés közben fokozottan megterheli a vállakat, karokat és a csuklókat. Ezért először rövidebb, illetve elemek nélküli edzéseket tervezzen, hogy megelőzze a túlterhelést. Ha már korábban is szenvedett ízületi bántalmaktól, a termék használata előtt konzultáljon orvosával.
- Az edzés előtt melegítse be a lábakat, a karokat és a vállakat.
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell 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!



Az edzés közben vegye figyelembe

- 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 mezítláb.
- 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 vagy nem tud koncentrálni. Ne edzzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot azonban kerülje.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át a 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: szegycsont megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen! Gyakorlatonként maradjon kb. 20-35 másodpercig a pozícióban.

Veszély elemek/akkumulátorok következtében

- FIGYELEM!** Az elhasznált elemeket azonnal ártalmatlanítsa. Az elemek/akkumulátorok lenyelése életveszélyes lehet. Egy elem/akkumulátor lenyelése 2 órán belül súlyos, belső marási sérüléseket okozhat, és akár halálos kimenetelű lehet. Ezért az új és a használt elemeket/akkumulátorokat olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Egy elem/akkumulátor lenyelése esetén, vagy ha az más módon a szervezetbe került, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ha akkumulátorokat (újratölthető elemeket) használ, azok csak felnőtt felügyelete mellett és a megfelelő töltőkészülékkel tölthetők fel. Az akkumulátorokat a feltöltéshez ki kell venni a termékből.
- A nem újratölthető elemeket feltölteni tilos. Az elemeket/akkumulátorokat szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zární tilos.
- Az elemek/akkumulátorok behelyezését vagy cseréjét csak felnőtt végezheti.
- Mindig cserélje ki az összes elemet. Ne használjon egyszerre régi és új, különböző típusú, márkájú vagy kapacitású elemeket.
- Vegye ki az elemeket/akkumulátorokat a termékből, ha azok elhasználódtak. Így elkerülhetőek azok a károk, amelyeket az elemből kifolyt sav okozhat.
- Ha az elemből/akkumulátorból kifolyt a sav, kerülje, hogy az bőrrel, szemmel vagy nyálkahártyával érintkezzen. Szükség esetén az érintett területet mossa le vízzel, és haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- Az elemtartóban található csatlakozó kápcokat rövidre zární tilos.

Figyelem – anyagi károk

- A világító diódák cseréje különösen hosszú élettartamuk miatt nem szükséges. Nem lehet és nem szabad kicserélni őket.
- Óvja a terméket csepegtető és spriccelő víztől. Ne tegye ki esőnek.

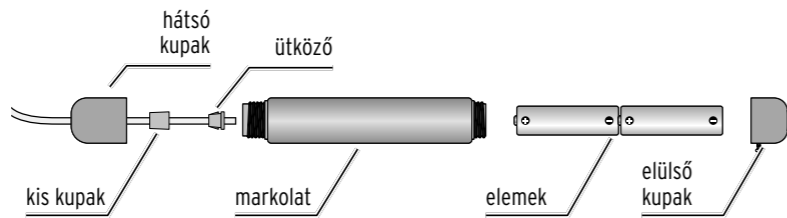
Műszaki adatok

Modell:	629 380
Izzó:	világító dióda (LED)
Elem:	4 db LR6 (AA)/1,5 V
Környezeti hőmérséklet:	+10 és +40 °C között
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.hu



www.tchibo.hu/utmutatok

Markolat részei

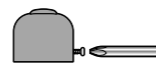


Elemek kivétele / behelyezése



VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Amikor szétcsavarozza a markolatot, a kupak felfelé legyen, nehogy kiessenek az elemek.
- Az elülső kupakot mindig biztosítsa a beépített csavarral.
- Vegye figyelembe a túloldalon található biztonsági tudnivalókat az elemek/akkumulátorok használatához.

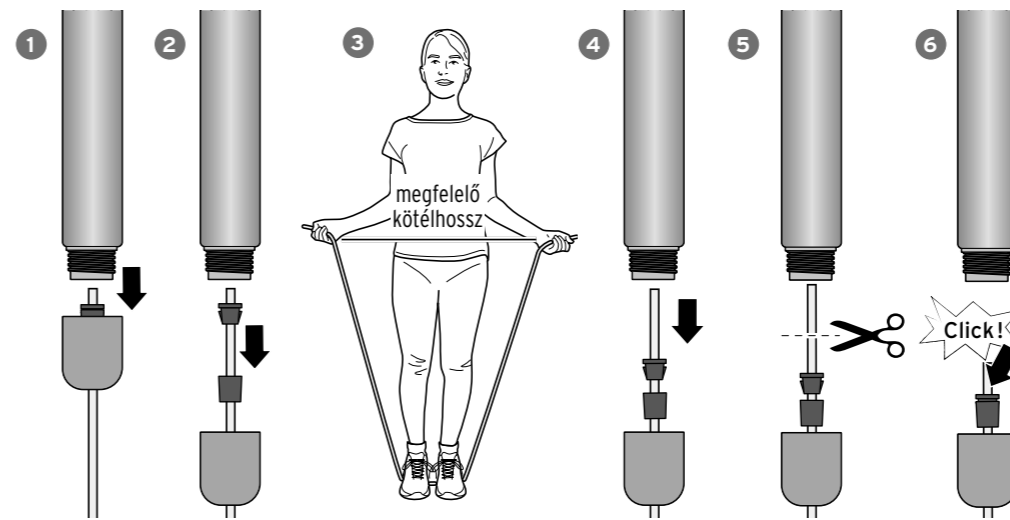


Kötélhossz meghatározása / kötélt rövidítése

FIGYELEM - anyagi károk

- Ha egyszer levágta, a kötelet már nem lehet meghosszabbítani. Bizonyosodjon meg arról, hogy valóban a megfelelő hosszúságot állította be.

1. Csavarozza le a hátsó kupakokat (1).
2. Vegye le a kis kupakokat az ütőzőkről. Ehhez nyomjon be egy lapos csavarhúzó vagy egy hasonló lapos tárgyat a két rész közötti bevágásba.
3. Tartsa az ugrókötelet a képen ábrázolt módon, és határozza meg a kívánt oldalhosszúságot (3).
4. Tolja az ütőzőket a megfelelő állásba (4).
5. Vágja le a felesleges kötélvéget (5). Eközben az ütőzőtől max. 0,5 cm-es távolságban vágja el a kötelet, hogy a kötélt szabadon tudjon forogni, és ne szoruljon be.
6. Tolja vissza a kis kupakokat szorosan az ütőzőkre (6).
7. Szorosan csavarja rá a hátsó kupakokat.
8. Ellenőrizze a hosszt.



Használat

FIGYELEM - anyagi károk

- Ne használja az ugrókötelet betonon vagy aszfalton. A kötélt súrlódása a talajon megrongálná a kötelet.



LED be-/kikapcsolása

- ▷ A LED be-, illetve kikapcsolásához nyomja meg az adott markolaton található be-/kikapcsoló gombot. A LED lassan változtatja a színét. Ha a két be-/kikapcsoló gombot nem egyszerre nyomja meg, akkor színesebb fényhatást ér el.

Hulladékkezelés

A termék, a csomagolás és a mellékelt elemek értékes, újrahasznosítható anyagokból készültek. Az anyagok újrahasznosítása csökkenti a hulladék mennyiségét és kíméli a környezetet.

A **csomagolóanyagok** eltávolításakor ügyeljen a szelektív hulladékgyűjtésre. Papír, karton és könnyű csomagolóanyagok gyűjtéséhez használja a helyi gyűjtőhelyeket.

Ezzel a jellel ellátott **készülékek** nem kerülhetnek a háztartási hulladékba! Önt törvény kötelezi arra, hogy régi, nem használatos készülékét a háztartási hulladéktól különválasztva ártalmatlanítsa.

Az elektromos készülékek veszélyes anyagokat tartalmaznak, amelyek nem megfelelő tárolás és ártalmatlanítás esetén károsak lehetnek a környezetre és az egészségre. Régi készülékeket díjmentesen átvevő gyűjtőhelyekkel kapcsolatban az illetékes települési vagy városi hivataltól kaphat felvilágosítást.

Az **elem és az akkumulátor** nem háztartási hulladék! Önt törvény kötelezi arra, hogy az elhasznált elemeket és akkumulátorokat az illetékes települési, illetve városi hivatalok gyűjtőhelyein vagy a forgalmazó szakkereskedésekben adja le. Az ártalmatlanítás előtt ragassza le az érintkezőket.

Cikkszám: 629 380