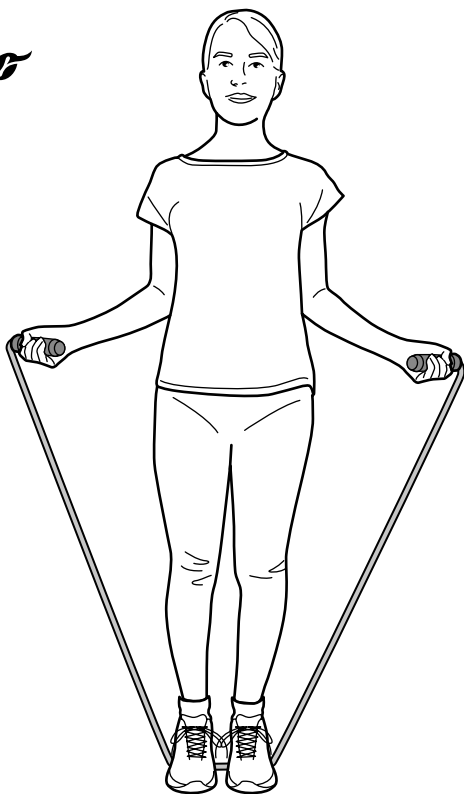


Tchibo

Ugróköté



www.tchibo.hu/utmutatok

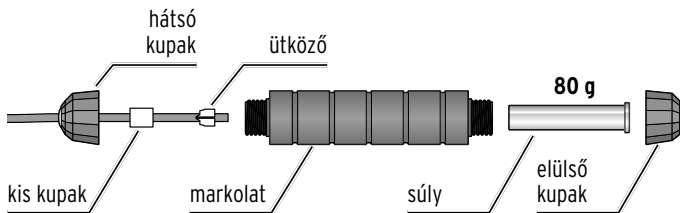
(hu) Használati útmutató

Cikkszám: 615 082

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

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 114263AB5X5XI · 2021-04

Markolat részei



Súlyok kivétele / behelyezése



VIGYÁZAT

- sérülésveszély

- Amikor szétcsavarozza a markolatot, a kupakkal felfelé tartsa, nehogy kiessen a súly.

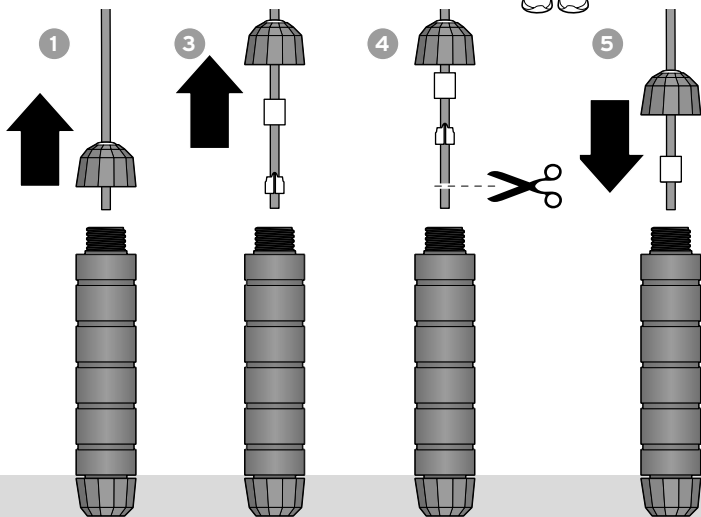
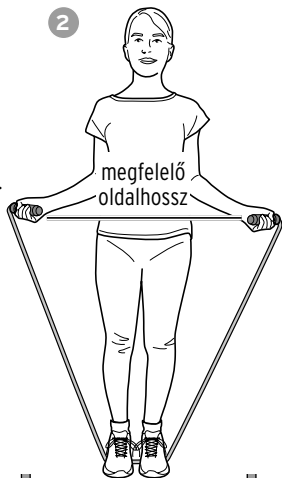


Kötélhossz meghatározása / kötél rövidítése

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. Tartsa az ugrókötelet a képen ábrázolt módon, és határozza meg a kívánt oldalhosszúságot (2).
3. Tolja le a kis kupakokat az ütközőkről és tolja az ütközőket a megfelelő állásba (3).
4. Ha szükséges vágja le a felesleges kötélvéget (4).
5. Tolja vissza a kis kupakokat szorosan az ütközőkre (5).
6. Szorosan csavarja rá a hátsó kupakokat.
7. Ellenőrizze a hosszt.



Kedves Vásárlónk!

Új ugrókötelet a markolatokban található súlyokkal és azok nélkül is használhatja. Így személyi erőnlététől függően hatékonyan segíti erőnléti edzésprogramját.

A Tchibo csapata



Biztonsága érdekében

- Az ugrókötelet magánhasználatra tervezték. Fitnesz szalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű használatra nem alkalmas. Az ugrókötelet kizárólag sporteszközként használható. Ne használja tárgyak szállítására, rögzítésére és hasonlókra. Ne függeszkedjen rá, és ne akaszson rá tárgyakat.
- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonságosan használni az ugrókötelet.
- Az eszköz rendeltetésszerű használata kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által történő használatot jelent. 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.



- Tartsa távol a gyermekeket a terméktől. Megfojtás veszélye áll fenn. Olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.
- Ellenőrizze minden használat előtt az ugrókötél kifogástalan állapotát. Az ugrókötelet nem szabad használni, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva. A szükséges javításokat bízza szakszervizre vagy 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 egészséget!
- Az ugrókötél edzés közben fokozottan megterheli a vállakat, karokat és a csuklókat. Ezért először rövidebb edzéseket tervezzen, illetve edzéseket súlyzó használata nélkül, 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, gyulladásal 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 eddzen 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 eddzen, ha fáradt vagy nem tud koncentrálni. Ne eddzen 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

Az alábbiakban 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.