



SPRINGSEIL-SET

SKIPPING ROPE SET

CORDE À SAUTER LESTÉE

(DE) (AT) (CH)

SPRINGSEIL-SET

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

CORDE À SAUTER LESTÉE

Notice d'utilisation

(PL)

SKAKANKA

Instrukcja użytkowania

(SK)

ŠVIHADLO

Návod na používanie

(DK)

SJIPPETOV

Brugervejledning

(HU)

UGRÁLÓKÖTÉL KÉSZLET

Használati útmutató

(GB) (IE)

SKIPPING ROPE SET

Instructions for use

(NL) (BE)

SPRINGTOUWSET

Gebbruiksaanwijzing

(CZ)

ŠVIHADLO

Návod k použití

(ES)

SET DE COMBA CON LASTRES

Instrucciones de uso

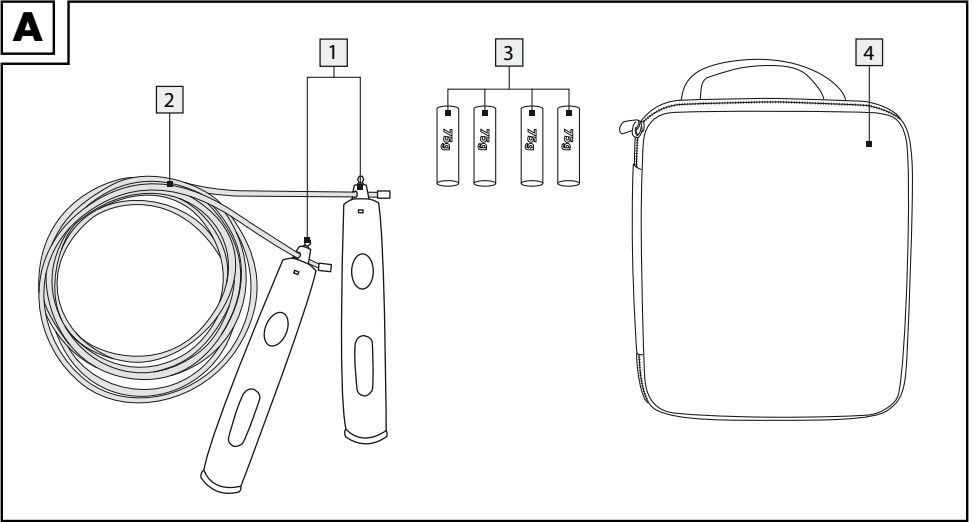
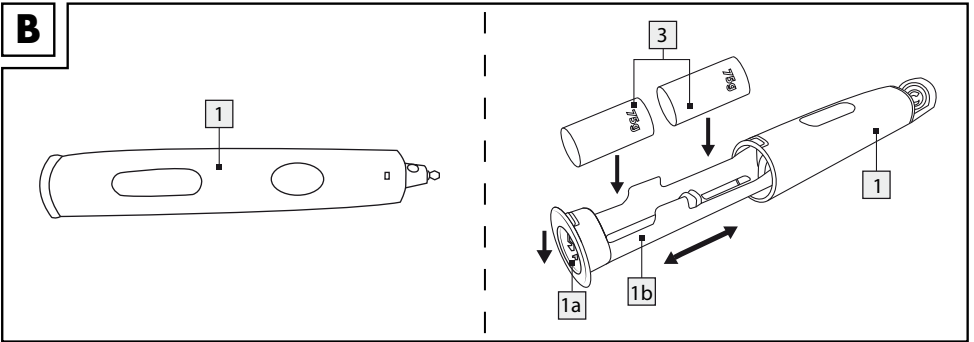
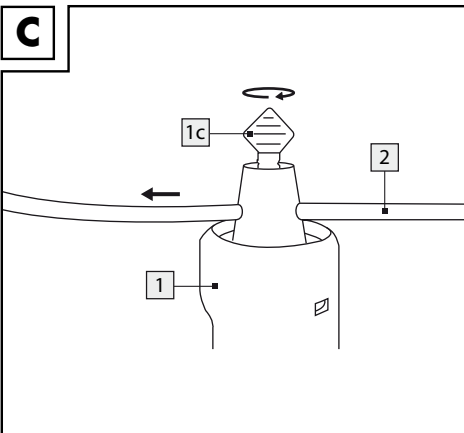
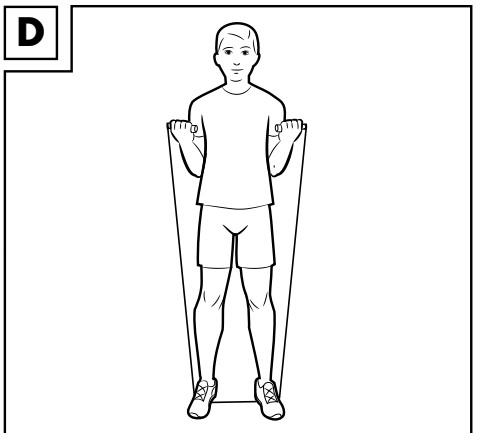
(IT)

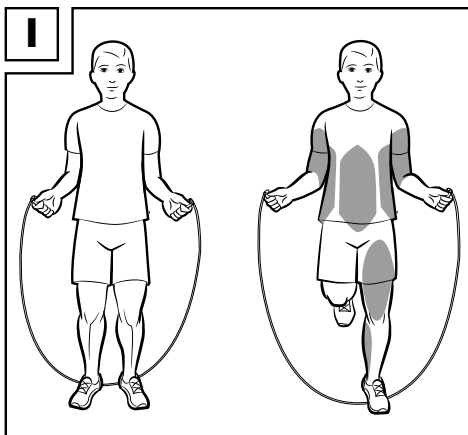
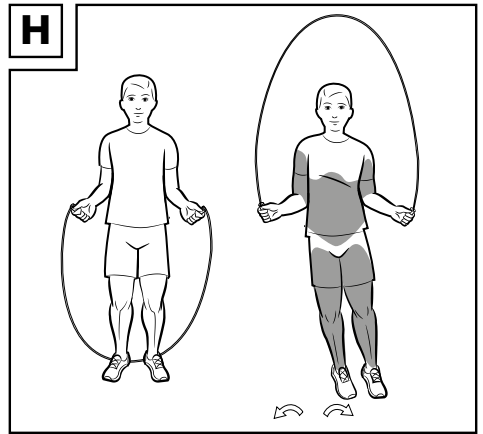
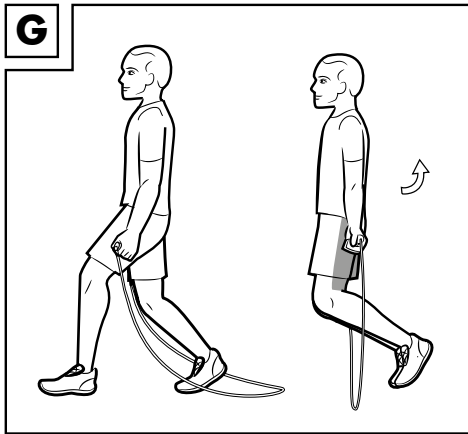
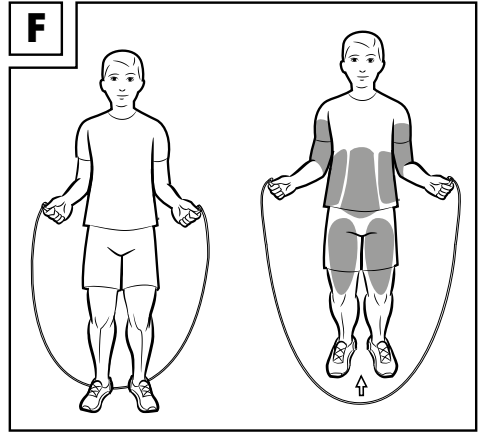
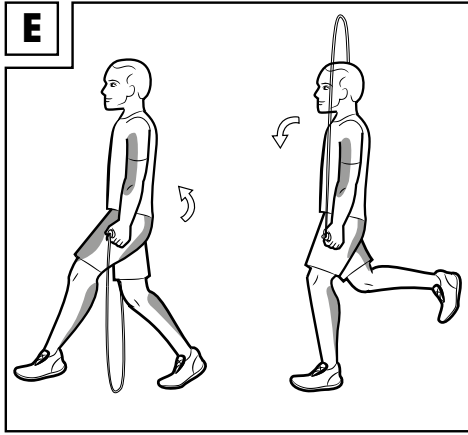
SET CORDA PER SALTARE

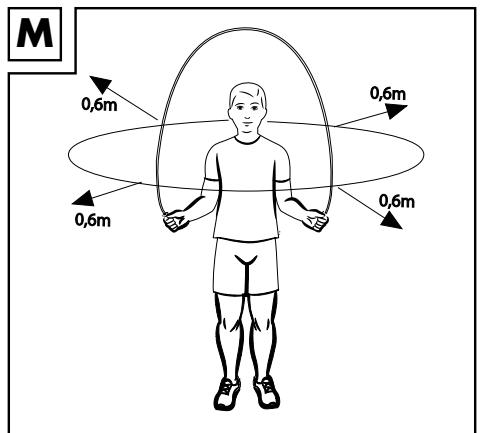
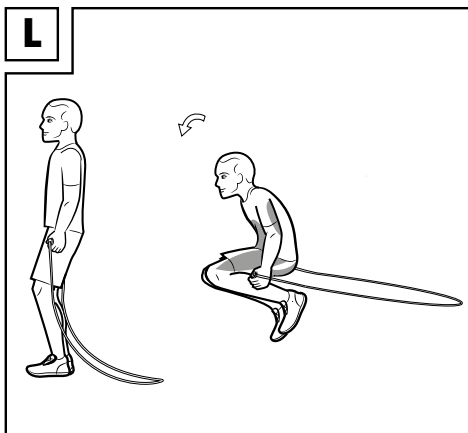
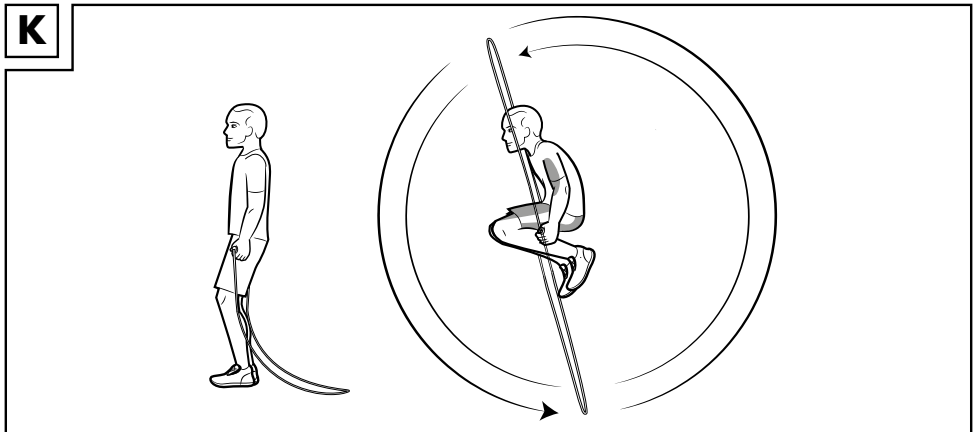
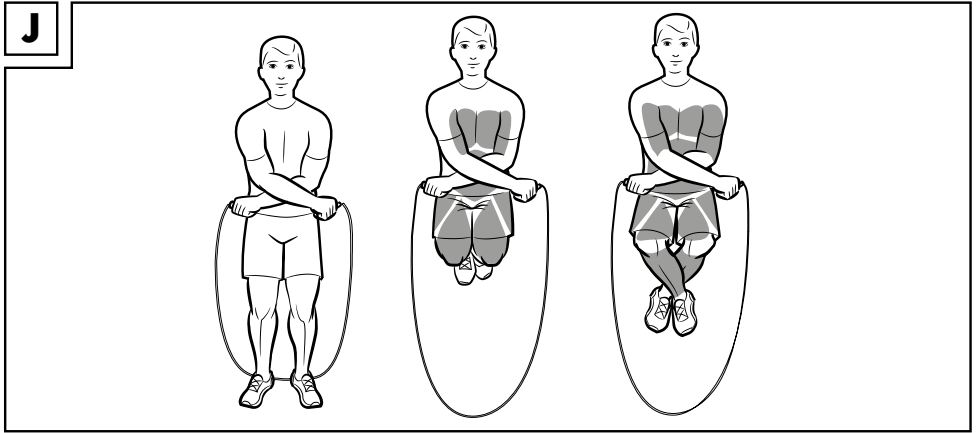
Istruzioni d'uso

IAN 434742_2304

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)

A**B****C****D**





DE AT CH

Lieferumfang (Abb. A).....	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	8
Sicherheitshinweise.....	8
Lebensgefahr!	8
Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Verletzungsgefahr!.....	8
Verletzungsgefahr im Training!	9
Gefahren durch Verschleiß	9
Montage.....	9
Allgemeine Trainingshinweise.....	10
Aufwärmen.....	10
Übungsvorschläge.....	10
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung.....	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	14

GB IE

Scope of delivery (fig. A).....	15
Technical data	15
Intended use.....	15
Safety instructions	15
Danger to life!	15
Risk of injury to children!	15
Risk of injury!	15
Risk of injury while exercising!	15
Wear hazards	16
Assembly	16
General instructions for training	16
Warming up	16
Suggested exercises	17
Stretching	19
Storage, cleaning	19
Disposal.....	20
Notes on the guarantee and service handling.....	20

FR BE

Contenu de la livraison (fig. A)	21
Données techniques	21
Utilisation conforme.....	21
Consignes de sécurité	21
Danger de mort !	21
Danger de blessure pour les enfants !	21
Risque de blessure !	21
Risque de blessure lors de l'entraînement !	22
Dangers liés à l'usure	22
Montage.....	22
Consignes générales d'entraînement.....	22
Échauffement.....	23
Exemples d'exercice.....	23
Étirement	26
Stockage, nettoyage	26
Mise au rebut	27
Indications concernant la garantie et le service après-vente	27

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen (afb. A).....	29
Technische gegevens	29
Voorgeschreven gebruik	29
Veiligheidsinstructies.....	29
Levensgevaar!	29
Gevaar voor blessures bij kinderen!	29
Gevaar voor blessures!	29
Gevaar voor blessures tijdens de training!	30
Gevoeren door slijtage.....	30
Montage.....	30
Algemene trainingsinstructies	30
Opwarmen	31
Oefeningsvoorstellen.....	31
Stretchen	34
Opslag, reiniging.....	34
Afvalverwerking	34
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	34

PL	
Zakres dostawy (rys. A)	36
Dane techniczne	36
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	36
Wskazówki bezpieczeństwa	36
Zagrożenie dla życia!	36
Niebezpieczeństwo obrażeń u dzieci!	36
Niebezpieczeństwo obrażeń!	36
Ryzyko urazu podczas treningu!	37
Zagrożenia spowodowane zużyciem	37
Montaż	37
Ogólne wskazówki treningowe	37
Rozgrzewka	38
Propozycje ćwiczeń	38
Rozciąganie	41
Przechowywanie, czyszczenie	41
Uwagi odnośnie recyklingu	42
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	42

SK	
Obsah balenia (obr. A)	49
Technické údaje	49
Používanie podľa určenia	49
Bezpečnostné pokyny	49
Nebezpečenstvo života!	49
Nebezpečenstvo poranenia detí!	49
Nebezpečenstvo poranenia!	49
Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!	49
Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia	50
Montáž	50
Všeobecné pokyny ku tréningu	50
Zahriatie	50
Návrhy cvičení	51
Nafahovanie	53
Skladovanie, čistenie	53
Pokyny k likvidácii	54
Pokyny k záruke a priebehu servisu	54

CZ	
Rozsah dodávky (obr. A)	43
Technická data	43
Použití v souladu s určením	43
Bezpečnostní pokyny	43
Ohrožení života!	43
Nebezpečí úrazu dětí!	43
Nebezpečí úrazu!	43
Nebezpečí úrazu při tréninku!	43
Nebezpečí z opotřebení	44
Montáž	44
Všeobecné tréninkové pokyny	44
Zahřátí	44
Návrhy cviků	45
Protahení se	47
Uskladnění, čištění	47
Pokyny k likvidaci	48
Pokyny k záruce a průběhu služby	48

ES	
Contenido de suministro (fig. A)	55
Datos técnicos	55
Uso conforme al fin previsto	55
Indicaciones de seguridad	55
¡Peligro de muerte!	55
¡Peligro de lesiones para niños!	55
¡Peligro de lesiones!	55
¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!	55
Peligros derivados del desgaste	56
Montaje	56
Indicaciones generales de entrenamiento	56
Calentamiento	57
Sugerencias de ejercicios	57
Estiramientos	60
Almacenamiento, limpieza	60
Indicaciones para la eliminación	60
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	61

DK

Leveringsomfang (afb. A).....	62
Tekniske data	62
Tilsigtet brug	62
Sikkerhedsoplysninger	62
Livsfare!	62
Børn kan komme til skade!	62
Fare for tilskadekomst!	62
Fare for tilskadekomst ved træning!.....	62
Farer på grund af slid	63
Montering.....	63
Generelle træningsinstruktioner.....	63
Opvarming	63
Øvelsesforslag	64
Udstrækning	66
Opbevaring, rengøring.....	66
Henvisninger vedr. bortskaffelse	67
Oplysninger om garanti og servicehåndtering ...	67

HU

A csomag tartalma (A ábra)	75
Műszaki adatok	75
Rendeltetésszerű használat.....	75
Biztonsági utasítások	75
Életveszély!	75
Gyermekeknél sérülésveszély áll fenn!	75
Sérülésveszély!.....	75
Sérülésveszély edzés közben!	75
Elhasználódás miatti veszély.....	76
Összeszerelés	76
Általános edzési tanácsok.....	76
Bemelegítés	77
Gyakorlati javaslatok	77
Nyújtás	79
Tárolás, tisztítás	80
Tudnivalók a hulladékkezelésről	80
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató.....	80

IT

Contenuto della confezione (imm. A).....	68
Dati tecnici	68
Utilizzo conforme.....	68
Indicazioni di sicurezza	68
Pericolo di morte!	68
Pericolo che i bambini subiscano lesioni! ..	68
Pericolo di ferirsi!	68
Pericolo di subire lesioni durante il training!.....	69
Pericoli dovuti all'usura.....	69
Montaggio	69
Avvertenze generali sul training.....	69
Riscaldarsi	70
Esercizi proposti.....	70
Stretching	73
Conservazione, pulizia	73
Smaltimento.....	74
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	74

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

- 2 x Handgriff (1)
- 1 x Springseil (2)
- 4 x Griffgewicht, 75 g (3)
- 1 x Tragetasche (4)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet. Für jede andere Nutzung, z. B. als Abschlepp- oder Zugseil sowie zum Abseilen, ist er nicht zugelassen.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. M).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Montage

1. Entnehmen Sie beide Handgriffe (1) mit dem Springseil (2) sowie die Gewichte (3) aus der Tragetasche (4) (Abb. A).
2. Schieben Sie den Riegel (1a) am Ende der Handgriffe nach unten und ziehen Sie das Gewichtfach (1b) aus dem Handgriff heraus (Abb. B).
3. Legen Sie die gewünschte Anzahl der Gewichte (3) in das Gewichtfach (1b).
4. Schieben Sie das Gewichtfach wieder in den Handgriff. Der Riegel rastet selbstständig ein.
5. Drehen Sie die Feststellschraube (1c) am oberen Ende der Handgriffe locker und verändern Sie durch Schieben oder Ziehen die Seillänge (Abb. C).
6. Drehen Sie die Feststellschraube fest, sodass das Springseil auch unter Zug fest sitzt.

Die richtige Seillänge (Abb. D)

- Prüfen Sie, ob das Springseil (2) eine optimale Länge für Sie hat. Dies ist erreicht, wenn Sie mittig auf dem Springseil stehen und beide Seilenden (inkl. Handgriffe) bis unter die Achseln reichen.
- Sollte das Springseil noch nicht die optimale Länge haben, korrigieren Sie diese.
- Zum Verkürzen des Springseils lösen Sie die Feststellschrauben (1c) am oberen Ende der Handgriffe. Entfernen Sie das Springseil aus der Halterung und verlängern Sie die Seilenden, die über die Handgriffe hinausstehen. Zum Verlängern verkürzen Sie die Seilenden.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6–8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenkulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie das Springseil ruhig aus den Handgelenken mit kleinen Kreisen bewegen. Die Sprünge sollten ökonomisch sein, d. h. dass Sie nur so hoch springen, dass das Springseil unter den Füßen hindurchpasst.

Grundhaltung

- Fassen Sie mit den Händen locker die Griffe nahe am Springseil an.
- Halten Sie die Schultern und Ellenbogen entspannt und die Ellenbogen nah am Körper.
- Beugen Sie leicht die Knie und halten Sie den Rücken gerade.

Grundsprung gehend/laufend (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, oberer Oberschenkel, Gesäß, unterer Unterschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und halten Sie den Artikel so, dass das Springseil zwischen dem vorderen und hinteren Fuß liegt.
2. Halten Sie die Arme locker und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den hinteren Fuß nach oben und schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk nach hinten über Ihren Kopf.
5. Heben Sie den vorderen Fuß so weit hoch, dass das Springseil hindurchpasst.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen und stellen Sie dann den anderen Fuß nach vorne.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil so, dass Sie noch gehen bzw. laufen können. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Grundsprung beidbeinig (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, seitlicher und gerader Bauch, oberer Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie leicht hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Schrittsprung (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, oberer Oberschenkel, Gesäß, unterer Unterschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und halten Sie den Artikel so, dass das Springseil hinter den Füßen liegt.
2. Halten Sie die Arme locker und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie das Springseil aus dem Handgelenk von hinten über Ihren Kopf.
5. Springen Sie mit den Füßen vor und zurück, während Sie im regulären Seilsprung weiter-springen.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen und stellen Sie dann den anderen Fuß nach vorne.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Slalom beidbeinig (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Bauch, Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie leicht hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.

5. Beim Aufkommen setzen Sie die Füße seitlich erst zu einer und beim nächsten Sprung zur anderen Seite, sodass seitliche Sprünge entstehen.

6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Einbein-Sprünge (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, seitlicher und gerader Bauch, oberer Oberschenkel, unterer Unterschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie auf einem Bein hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurch zu lassen. Das andere, nicht springende Bein ziehen Sie angewinkelt nach hinten.
5. Wechseln Sie bei jedem Sprung das zu springende Bein und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Springseil – Kreuzen (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Brust, Bauch, Oberschenkel, Unterschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme vor Ihrem Körper gekreuzt und leicht angewinkelt. Halten Sie die Griffe des Artikels wie in der Abbildung dargestellt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie mit geschlossenen, weit nach hinten gezogenen Füßen oder mit gekreuzten Beinen hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Doppel Durchzug (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, oberer und unterer Oberschenkel, Gesäß

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie das Springseil aus dem Handgelenk schnell über den Kopf nach vorne, ziehen Sie die Knie an und springen Sie weit nach oben, um das Seil unter den Füßen zweimal hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und machen Sie hohe Sprünge, um bei einem Sprung das Springseil zweimal um den Körper schwingen zu können. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

In der Hocke hüpfen (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Bauch, oberer und unterer Oberschenkel, Gesäß

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin und gehen Sie in die Hocke. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne, hüpfen Sie aus der Hocke hoch und ziehen Sie die Knie an, um das Seil unter den Füßen hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15–30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Bewahren Sie den Artikel für Kinder unzugänglich auf. Rollen Sie das Springseil auf, wenn Sie es nicht benutzen. Hängen Sie das Springseil niemals an einen Haken oder Ähnlichem auf und knicken Sie das Springseil nicht ab. Dies könnte eine dauerhafte Verformung des Springseils nach sich ziehen. Bewahren Sie alle Bestandteile des Artikels in der mitgelieferten Tragetasche. Reinigen Sie den Artikel regelmäßig, am besten nach jeder Benutzung. Nur mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreikbaar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 434742_2304

- DE** Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- AT** Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- CH** Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.


 **Read the following instructions for use carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Scope of delivery (fig. A)

- 2 x handle (1)
- 1 x skipping rope (2)
- 4 x handle weight, 75g (3)
- 1 x carrying bag (4)
- 1 x instructions for use

Technical data

 Date of manufacture (month/year):
08/2023

Intended use

This product has been developed as an exercise device that you can use for exercising your entire body. The product is designed for private use and is not appropriate for medical, therapeutic, and commercial purposes. Any other use, e.g. as a tow rope or a dragging rope, is not permitted.

Safety instructions

Danger to life!

- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.

Risk of injury to children!

- Children may not play with the product. Warn children specifically that the product is not a toy.
- Take into account children's natural instinct to play and sense of adventure. Prevent situations and behaviours for which the product is not intended.

- To preclude the risk of injury children may not be within reach of the product during exercising.
- Cleaning and user maintenance may not be performed by children without supervision.
- When not in use, the product must be stored out of the reach of children.

Risk of injury!

- This device can be used by children above the age of 14 and by people with reduced physical, sensory, or mental capacities, or by those lacking experience and knowledge provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the device and understand the risks involved. Children may not play with the device.
- Do not make any modifications to the product!
- Use the product only as specified in the section "Intended use".
- Check the product for damage and wear before each use. Stop using the product if it becomes damaged!
- Do not use the product near stairs or steps.
- The product may only be used under adult supervision and not as a toy.
- Always keep ready to hand the instructions for use, along with the exercise guidelines.

Risk of injury while exercising!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure that you are in suitably good health for exercising.
- Do not use the product if you are injured or have health limitations.
- Remember always to warm up before exercising and to exercise in accordance with your current capabilities. There is a risk of serious injury if you overexert yourself and exercise too much.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness, or tiredness.
- Pregnant women should exercise only after consulting their doctor.
- The product may only ever be used by one person at the same time.

- A clear space of at least 0.6m must be maintained around all sides of the exercise area (fig. M).
- Do not exercise if you are tired or distracted. Do not exercise immediately after meals. Wait for about 2 hours before beginning training.
- Ensure that the exercise area has adequate ventilation but avoid draughts.
- Drink plenty of water while exercising.

Wear hazards

- The product may be used only when in good working order and condition. Check the product for damage and wear before each use.
- The product's safety can be guaranteed only if it is checked regularly for damage and wear. If the product becomes damaged, use must be discontinued.
- Protect the product against extreme temperatures, sunlight and humidity. Improper storage and use of the product may lead to premature wear and possible structural breaks, which can result in injuries.

Assembly

1. Take both handles (1) along with the skipping rope (2) and the weights (3) out of the carrying bag (4) (fig. A).
2. Push down the lock (1a) at the end of the handle and pull the weight compartment (1b) out of the handle (fig. B).
3. Put the desired number of weights (3) into the weight compartment (1b).
4. Push the weight compartment back into the handle. The lock engages automatically.
5. Loosen the set screw (1c) at the upper end of the handles and adjust the length by pushing or pulling the rope (fig. C).
6. Tighten the set screw so that the skipping rope is seated firmly even under tension.

Correct rope length (fig. D)

- Check whether the skipping rope (2) is set at optimal length for you. This is when you stand centred on the skipping rope and both ends of the rope (including handles) reach up to your armpits.

- If the skipping rope is still not be the right length for you, correct it.
- To shorten the skipping rope, loosen the set screws (1c) at the upper end of the handles. Take the skipping rope out of the holder and lengthen the ends of the rope that project beyond the handles. To lengthen, shorten the rope ends.

General instructions for training

Training routine

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before training each time and cool down gradually.
- Take sufficiently long breaks between the sets and drink enough water.
- If you are a beginner, never exercise with too high a load. Increase the intensity of the exercises slowly.
- Perform all exercises evenly, not jerkily or quickly.
- Try to breathe evenly.
Breathe out during exertion and breathe in on relaxation.
- Ensure correct body posture while performing the exercises.

General training plan

- Set up an exercise plan that matches your own needs with sets of 6-8 exercises.
- Follow these guidelines:
- One set should consist of about 12 repetitions of each exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should rest for 30 seconds between sets.
- Warm up your different muscle groups properly before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time to warm up before each exercise session. Below you are shown a selection of exercises. You should repeat each exercise 2-3 times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4-5 times.
2. Slowly rotate your head, first in one direction and then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them up carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles are warmed up optimally.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and after one minute change directions.
3. Raise your shoulders towards your ears and then lower them again.
4. Rotate your left and right arm in turn, first forwards and after one minute backwards.

Important: Remember to keep breathing easily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and raise the other leg about 20cm off the floor with your knee bent.
2. First rotate the raised foot in one direction and then after a few seconds switch direction.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Raise your legs one after the other and walk a few steps on the spot. Be sure to raise your legs only to a height at which you can still maintain proper balance.

Suggested exercises

Find a selection of exercises below.

Note: Try to turn the skipping rope smoothly with little circular movements from your wrists. Skipping should be economical, i.e. you jump just high enough for the skipping rope to pass underneath your feet.

Basic position

- Grasp the handles with your hands loosely, close to the skipping rope.
- Keep shoulders and elbows relaxed and elbows close to the body.
- Bend slightly at the knees and keep your back straight.

Basic jump/walking/running (fig. E)

Muscles targeted: biceps, upper thigh, gluteal muscles, lower leg

Routine

1. Put one foot forward and hold the product so that the skipping rope is between the front and back foot.
2. Keep arms relaxed and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Raise your back foot and at the same time swing the skipping rope from your wrists backwards over your head.
5. Raise your front foot high enough for the skipping rope to pass through.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets and then put the other foot in the forward position.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Move the skipping rope in such a way that you can still walk and/or run. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Basic jump with both legs (fig. F)

Muscles targeted: biceps, lateral and straight abdominals, upper thigh

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and jump up just enough to allow the skipping rope to pass under your feet.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Step jump (fig. G)

Muscles targeted: biceps, upper thigh, gluteal muscles, lower leg

Routine

1. Put one foot forward and hold the product so that the skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms relaxed and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist from behind over your head.
5. Jump forward and back with your feet while you continue skipping rope in the usual way.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets and then put the other foot in the forward position.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Two-legged slalom (fig. H)

Muscles targeted: biceps, abdominals, leg muscles

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and jump up just a little to allow the skipping rope to pass under your feet.
5. Place your feet first to one side as you jump then to the other side on the next jump so that you have lateral jumps.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

One-legged jump (fig. I)

Muscles targeted: biceps, lateral and straight abdominals, upper thighs, lower leg

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and at the same time jump up on one leg to allow the skipping rope to pass under your feet. Pull the other non-jumping leg backwards with it slightly bent.
5. Change your jumping leg on each jump and repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Criss-cross jump (fig. J)

Muscles targeted: biceps, chest, abdominals, upper thigh, lower leg

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Hold your arms crossed and slightly bent in front of your body. Hold the handles of the product as shown in the illustration and with the elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and jump up with feet together and pulled back behind you, or with legs crossed to let the skipping rope pass under your feet.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Try to maintain body tension during the exercise. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Double pass (fig. K)

Muscles targeted: biceps, upper and lower thigh, gluteal muscles

Routine

1. Stand hip-width apart with knees slightly bent. The skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist forwards fast over your head, pull your knees up, and jump high to allow the skipping rope to pass under your feet twice.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and jump high so as to be able to swing the skipping rope around your body twice on each jump. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Squat hop (fig. L)

Muscles targeted: triceps, abdominals, upper and lower thigh, gluteal muscles

Routine

1. Stand hip-width apart and knees slightly bent and then squat down. The skipping rope is behind your feet.
2. Keep arms slightly bent and elbows close to the body.
3. Tighten arm and abdominal muscles.
4. Swing the skipping rope from the wrist forwards over your head and hop up from the squatting position while pulling your knees up at the same time to allow the rope to pass under your feet.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: Pay attention to body tension during the exercise and avoid jumping too high. Use only wrist movement to swing the skipping rope. Cushion how you land with your feet on the floor by bending slightly at the knees.

Stretching

Take plenty of time to stretch after each session. Here are descriptions of a few simple exercises for doing this.

You should perform the exercises 3 times on each side in 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand relaxed.
2. With one hand gently pull your head first to the left and then to the right.
3. This exercise stretches the sides of the neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bring your right arm up behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. With your left hand grasp your right elbow and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and raise one foot off the floor.
2. Slowly rotate it, first in one and then in the other direction.
3. Change feet after a while.

Important: Make sure thighs stay parallel. At the same time push your pelvis forward with your upper body held upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Store the product out of the reach of children.

Roll the skipping rope up when not in use. Never hang the skipping rope on a hook or anything similar and do not kink the skipping rope up.

This might cause permanent warping of the skipping rope.

Store all components of the product in the carrying bag supplied.

Clean the product regularly, preferably after each use. Clean only with water and a mild detergent, and wipe dry afterwards with a cloth. **IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 434742_2304

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez lui remettre l'ensemble de la documentation.

Contenu de la livraison (fig. A)

- 2 x poignée (1)
- 1 x corde à sauter (2)
- 4 x poids, 75 g (3)
- 1 x sac de rangement (4)
- 1 x notice d'utilisation

Données techniques



Date de fabrication (mois / année) :
08/2023

Utilisation conforme

Cet article a été conçu comme un appareil d'entraînement avec lequel tout le corps peut être entraîné. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ni commerciales. Toute autre utilisation (par ex. en tant que câble de remorquage, de traction ou pour la descente en rappel) est proscrite.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance. Danger d'étouffement.



Danger de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Communiquez bien aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Gardez en mémoire que les enfants disposent d'une tendance naturelle au jeu et à l'expérimentation. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour l'article.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si celles-ci sont supervisées ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'elles comprennent les risques encourus. Il est interdit aux enfants de jouer avec l'appareil.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article uniquement comme cela est indiqué dans la section « Utilisation conforme ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé !
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.

Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves.
- Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. M).
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.

Dangers liés à l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état ! Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation prématurée ainsi qu'à des fissures dans le matériau ; ceci peut entraîner des risques de blessure.

Montage

1. Sortez du sac de transport (4) les deux poignées (1), la corde à sauter (2) ainsi que les poids (3) (fig. A).
2. Faites glisser le loquet (1a) situé à l'extrémité des poignées vers le bas et retirez le compartiment à poids (1b) de chaque poignée (fig. B).
3. Placez le nombre souhaité de poids (3) dans le compartiment à poids (1b).
4. Remettez le compartiment à poids dans chaque poignée. Le loquet s'enclenche automatiquement.
5. Tournez la vis de blocage (1c) à l'extrémité supérieure des poignées sans trop la serrer et modifiez la longueur de la corde en poussant ou en tirant (fig. C).
6. Serrez la vis de blocage de telle manière que la corde à sauter reste bien en place même lorsque vous tirez dessus.

Trouver la bonne longueur de corde (fig. D)

- Vérifiez si la longueur de la corde à sauter (2) est optimale pour vous. Votre longueur optimale peut être déterminée lorsque vous vous tenez debout au milieu de la corde à sauter et que les deux extrémités de la corde (poignées comprises) arrivent sous vos aisselles.
- Corrigez la longueur jusqu'à ce que celle-ci soit optimale pour vous.
- Pour raccourcir la corde à sauter, desserrez les vis de blocage (1c) à l'extrémité supérieure des poignées. Retirez la corde à sauter de son support et rallongez les extrémités de la corde qui dépassent des poignées. Pour rallonger la corde à sauter, raccourcissez les extrémités de la corde.

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et réduisez progressivement l'intensité avant de le terminer.

- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une intensité trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et lentement.
- Faites attention à maintenir une respiration régulière. Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Faites attention à conserver une bonne posture pendant le déroulement de l'exercice.

Planification générale de l'entraînement

- Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.
- Respectez dès lors les principes suivants :
- Une série d'exercices se compose d'environ 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous échauffer. Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles. Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites lentement un cercle de la tête d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le haut du corps vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites simultanément des cercles avec les épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant tout ce temps, n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et levez l'autre jambe à environ 20 cm du sol en pliant le genou.
2. Commencez par tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de sens après quelques secondes.
3. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
4. Levez successivement les jambes et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever les jambes qu'à une hauteur vous permettant de garder un bon équilibre.

Exemples d'exercice

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles.

Remarque : Veillez à faire tourner la corde à sauter de manière détendue à partir des poignets en décrivant de petits cercles. Les sauts doivent être minimes, juste à la hauteur nécessaire pour que la corde à sauter puisse passer sous vos pieds.

Position de base

- Saisissez les poignées sans trop les serrer, les mains positionnées près de la corde à sauter.
- Gardez les épaules et les coudes détendus ainsi que les coudes près du corps.
- Fléchissez légèrement les genoux et gardez le dos droit.

Saut de base en marchant / en courant (fig. E)

Muscles sollicités : biceps, haut de la cuisse, fessier, bas de la jambe

Déroulement

1. Placez un pied en avant et tenez l'article de manière que la corde à sauter se trouve entre le pied avant et le pied arrière.
2. Gardez les bras détendus et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Relevez le pied arrière et faites tourner simultanément la corde à sauter depuis les poignets vers l'arrière par-dessus votre tête.
5. Levez le pied avant assez haut pour que la corde à sauter passe en dessous.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices, puis avec l'autre pied placé en avant.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter de telle manière que vous puissiez encore marcher ou courir. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Saut basique à deux pieds (fig. F)

Muscles sollicités : biceps, abdominaux latéraux et droits, haut de la cuisse

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez en même temps légèrement vers le haut pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Saut-pas (fig. G)

Muscles sollicités : biceps, haut de la cuisse, fessier, bas de la jambe

Déroulement

1. Placez un pied en avant et tenez l'article de telle manière que la corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras détendus et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis les poignets vers derrière par-dessus votre tête.
5. Sautez d'avant en arrière avec les pieds tout en continuant à sauter à la corde de manière normale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices, puis avec l'autre pied placé en avant.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Slalom à deux pieds (fig. H)

Muscles sollicités : biceps, abdomen, jambe

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.

- Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez en même temps légèrement vers le haut pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds.
- Au moment d'atterrir, placez vos pieds latéralement, d'abord d'un côté, puis de l'autre au saut suivant, de manière à faire des sauts en slalom.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Sauts à cloche-pied (fig. I)

Muscles sollicités : biceps, abdominaux latéraux et droits, haut de la cuisse, bas de la jambe

Déroulement

- Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
- Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
- Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
- Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez en même temps à une jambe pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds. Relevez l'autre jambe, celle qui ne saute pas, vers l'arrière en formant un angle.
- Changez de jambe à chaque saut et répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Le croisé de corde à sauter (fig. J)

Muscles sollicités : biceps, poitrine, abdomen, cuisse, jambe

Déroulement

- Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
- Gardez les bras croisés devant votre corps et légèrement pliés. Tenez les poignées de l'article comme indiqué sur la figure et gardez les coudes près du corps.
- Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
- Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez vers le haut avec les pieds fermés et relevés en arrière ou avec les jambes croisées pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Veillez à garder le corps gainé pendant l'exercice. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Double tour (fig. K)

Muscles sollicités : biceps, haut et bas de la cuisse, fesses

Déroulement

- Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
- Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
- Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
- Faites tourner rapidement la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête, serrez les genoux et sautez le plus haut possible pour faire passer deux fois la corde sous vos pieds.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Veillez à garder le corps gainé pendant l'exercice et faites des sauts élevés afin de pouvoir faire passer la corde à sauter deux fois autour du corps lors d'un saut. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Sauter en position accroupie (fig. L)

Muscles sollicités : triceps, abdominaux, haut et bas de la cuisse, fesses

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, à la largeur du bassin et accroupissez-vous. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête, sautez vers le haut à partir de la position accroupie et relevez les genoux pour laisser passer la corde sous les pieds.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.

Étirement

Après chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous étirer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Chaque exercice doit être répété 3 fois par côté en 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout et détendez-vous.
2. Tirez doucement la tête avec une main, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites lentement un cercle avec ce pied d'abord dans un sens puis dans l'autre.
3. Changez ensuite de pied.

Important : Veillez à ce que les cuisses restent parallèles l'une à côté de l'autre. Poussez le bassin vers l'avant tandis que le haut du corps reste droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Tenez l'article hors de portée des enfants. Enroulez la corde à sauter lorsque vous ne l'utilisez pas. Ne suspendez jamais la corde à sauter à un crochet ou autre et ne pliez pas la corde à sauter.

Ceci pourrait entraîner une déformation permanente de la corde à sauter.

Conservez tous les éléments de l'article dans le sac de transport fourni.

Nettoyez régulièrement l'article, de préférence après chaque utilisation. Nettoyez uniquement avec de l'eau et un détergent doux et essuyez ensuite avec un chiffon de nettoyage.

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



* Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux

d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage.

Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

* Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice. Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 434742_2304

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

* n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

- 2 x handgreep (1)
- 1 x springtouw (2)
- 4 x greepgewicht, 75 g (3)
- 1 x draagtas (4)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Productiedatum (maand/jaar):
08/2023

Voorgeschreven gebruik

Dit artikel werd ontwikkeld als trainingstoestel waarmee u heel uw lichaam kunt trainen. Het artikel is ontworpen voor privégebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische en commerciële doeleinden. Voor elk ander gebruik, bv. als sleep- of trekkoord en voor het afdalen, is het niet toegelaten.

Veiligheidsinstructies



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Gevaar voor blessures bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen er in het bijzonder op dat het artikel geen speelgoed is.
- Neem de natuurlijke speel- en experimenteerdrang van kinderen in acht. Verhinder situaties en gedragingen die niet voor het artikel voorzien zijn.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen reikwijdte van het artikel bevinden om gevaren voor blessures uit te sluiten.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.
- Het artikel moet bij niet-gebruik buiten het bereik van kinderen opgeborgen worden.



Gevaar voor blessures!

- Dit toestel kan door kinderen met een leeftijd vanaf 14 jaar en ouder en ook door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en kennis hebben, gebruikt worden indien zij onder toezicht of met het oog op het veilige gebruik van het toestel uitleg kregen en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Er mogen geen aanpassingen aan het artikel doorgevoerd worden!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals in de paragraaf „Voorgeschreven gebruik“ vooropgesteld.
- Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. Bij beschadigingen mag u het artikel niet meer gebruiken!
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Het artikel mag alleen onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed gebruikt worden.
- Berg de gebruiksaanwijzing met de oefeningsvoorstellen steeds voor het grijpen op.



Gevaar voor blessures tijdens de training!

- Consulteer uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid de training toelaat.
- Gebruik het artikel niet als u gewond bent of als uw gezondheid dit niet toelaat.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en train in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen. Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures.
- Bij klachten, gevoel van slapte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend trainen na overleg met hun arts.
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Rond de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 0,6 m aan alle kanten voorhanden zijn (afb. M).
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na maaltijden. Wacht ca. 2 uur lang met het begin van de training.
- Lucht de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Drink voldoende tijdens de training.



Gevaren door slijtage

- Het artikel mag alleen in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen.
- De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Ondeskundige opslag en ondeskundig gebruik van het artikel kunnen tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.

Montage

1. Verwijder beide handgrepen (1) met het springtouw (2) en ook de gewichten (3) uit de draagtas (4) (afb. A).
2. Schuif de grendel (1a) aan het uiteinde van de handgrepen omlaag en trek het gewichtsvak (1b) uit de handgreep (afb. B).
3. Leg het gewenste aantal gewichten (3) in het gewichtsvak (1b).
4. Schuif het gewichtsvak weer in de handgreep. De grendel klikt zelfstandig vast.
5. Draai de vastzetschroef (1c) aan het bovenste uiteinde van de handgrepen losser en wijzig de touwlengte door te schuiven of te trekken (afb. C).
6. Draai de vastzetschroef vast, zodat het springtouw ook bij spanning vastzit.

De juiste touwlengte (afb. D)

- Ga na, of het springtouw (2) een optimale lengte voor u heeft. Dit bereikt u door centraal op het springtouw te staan en beide uiteinden van het touw (incl. handgrepen) tot onder de oksels reiken.
- Als het springtouw nog niet de optimale lengte heeft, corrigeert u deze.
- Om het springtouw te verkorten, draait u de vastzetschroeven (1c) aan het bovenste uiteinde van de handgrepen los. Verwijder het springtouw uit de houder en verleng de uiteinden van het touw die uit de handgrepen uitsteken. Om te verlengen, verkort u de uiteinden van het touw.

Algemene trainingsinstructies

Verloop van de training

- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.
- Warm u vóór elke training goed op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes in en drink genoeg.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de trainingsintensiteit langzaam op.
- Doe alle oefeningen gelijkmatig, niet plotseling en niet snel.

- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding wanneer u een oefening aan het doen bent.

Algemene planning van de training

- Stel een op uw behoeften afgestemd trainings-schema op met oefeningssessies die uit telkens 6 - 8 oefeningen bestaan.
- Neem daarbij volgende principes in acht:
- Een oefeningssessie dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Elke oefeningssessie kan 3 keer herhaald worden.
- Tussen de oefeningssessies door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw verschillende spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld. U dient de oefeningen elk 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai daarna langzaam uw hoofd eerst in de ene, dan in de andere richting.

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Beweeg uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig verder te ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en breng uw ander been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en verander van richting na enkele seconden.
3. Verander daarna van been en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens uw benen omhoog en doe enkele stappen ter plaatse. Let erop dat u uw benen slechts zo ver omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt behouden.

Oefeningsvoorstellen

Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld.

Opmerking: Let erop dat u het springtouw rustig in cirkeltjes vanuit uw polsen beweegt. De sprongen dienen spaarzaam te zijn, d.w.z. dat u slechts zo hoog springt als dat het springtouw er onder uw voeten door past.

Basishouding

- Grijp met uw handen losjes de handgrepen nabij het springtouw vast.
- Houd uw schouders en ellebogen ontspannen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
- Buig lichtjes uw knieën en houd uw rug recht.

Basissprong gaand/lopend (afb. E)

Belaste spieren: Biceps, bovenste gedeelte van het bovenbeen, zitvlak, onderste gedeelte van het onderbeen

Verloop

1. Zet één voet naar voren en houd het artikel zodanig vast dat het springtouw tussen uw voorste en achterste voet ligt.
2. Houd uw armen losjes en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Trek uw achterste voet naar boven en zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols naar achteren over uw hoofd.
5. Breng uw voorste voet zodanig omhoog, dat het springtouw erdoor past.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen en zet dan uw andere voet naar voren.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw zodanig, dat u nog kunt gaan of lopen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Basissprong met beide benen (afb. F)

Belaste spieren: Biceps, zijdelingse en rechte buik, bovenste gedeelte van het bovenbeen

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring lichtjes omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Stapsprong (afb. G)

Belaste spieren: Biceps, bovenste gedeelte van het bovenbeen, zitvlak, onderste gedeelte van het onderbeen

Verloop

1. Zet één voet naar voren en houd het artikel zodanig vast, dat het springtouw achter uw voeten ligt.
2. Houd uw armen losjes en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep het springtouw vanuit uw pols langs achter over uw hoofd.
5. Spring met uw voeten vooruit en achteruit terwijl u bij een gewone sprong met het springtouw verder springt.

6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen en zet dan uw andere voet naar voren.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Slalom met beide benen (afb. H)

Belaste spieren: Biceps, buik, been

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring lichtjes omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.
5. Bij het neerkomen zet u uw voeten zijdelings eerst aan één kant en bij de volgende sprong aan de andere kant, zodat er zijwaartse sprongen ontstaan.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Sprongen met één been (afb. I)

Belaste spieren: Biceps, zijdelingse en rechte buik, bovenste gedeelte van het bovenbeen, onderste gedeelte van het onderbeen

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.

4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring op één been omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.

Het andere, niet springende been trekt u gebogen naar achteren.

5. Verander bij elke sprong van been, waarmee er gesprongen moet worden, en herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen oefeningen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Springtouw – kruisen (afb. J)

Belaste spieren: Biceps, borst, buik, bovenbeen, onderbeen

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen vóór uw lichaam gekruist en lichtjes gebogen. Houd de handgrepen van het artikel zoals in de afbeelding weergegeven en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring met gesloten, ver naar achter getrokken voeten of met gekruiste benen omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Dubbel doortrekken (afb. K)

Belaste spieren: Biceps, bovenste en onderste gedeelte van het bovenbeen, zitvlak

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep het springtouw vanuit uw pols snel over uw hoofd naar voren, trek uw knieën aan en spring ver naar boven om het touw onder uw voeten twee keer door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en maak hoge sprongen om bij een sprong het springtouw twee keer rond uw lichaam te kunnen zwiepen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

In hurkzit wippen (afb. L)

Belaste spieren: Triceps, buik, bovenste en onderste bovenbeen, zitvlak

Verloop

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan en ga op uw hurken zitten. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren, wip in hurkzit omhoog en trek uw knieën aan om het touw onder uw voeten door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna stellen wij u hiervoor enkele eenvoudige oefeningen voor.

U dient de oefeningen elk 3 keer per kant binnen 15-30 seconden te doen.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Beweeg uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts.
3. Door deze oefening worden de zijkanen van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met uw linkerhand de rechtse elleboog vast en beweeg deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til één voet van de grond.
2. Draai deze langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Verander na een tijdje van voet.

Belangrijk: Let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken beweegt u daarbij naar voren, uw bovenlichaam blijft overeind.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Berg het artikel buiten het bereik van kinderen op. Rol het springtouw op wanneer u het niet gebruikt. Hang het springtouw nooit aan een haak of dergelijke op en knak het springtouw niet.

Dit zou een blijvende vervorming van het springtouw met zich kunnen meebrengen.

Berg alle onderdelen van het artikel in de bijgeleverde draagtas.

Reinig het artikel regelmatig, het best telkens na gebruik. Reinig het artikel alleen met water en een mild reinigingsmiddel en veeg het vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonst dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 434742_2304

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy (rys. A)

- 2 x uchwyt (1)
- 1 x skakanka (2)
- 4 x ciężarek, 75 g (3)
- 1 x torba transportowa (4)
- 1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne



Data produkcji (miesiąc/rok):
08/2023

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy artykuł został zaprojektowany jako urządzenie treningowe, które można wykorzystać do treningu całego ciała. Artykuł przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań medycznych, terapeutycznych i komercyjnych. Niedozwolone jest jakiegokolwiek inne użytkowanie, np. jako lina holownicza lub pociągowa czy zabezpieczenie podczas wspinaczki górskiej.

Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie dla życia!

- Nigdy nie pozostawiać dzieci z materiałem opakowaniowym bez nadzoru. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.



Niebezpieczeństwo obrażeń u dzieci!

- Nie wolno dzieciom bawić się tym artykułem. Należy zwrócić dzieciom w szczególności uwagę na to, że artykuł nie jest zabawką.
- Należy pamiętać, że dzieci mają naturalny instynkt zabawy i chęć do eksperymentowania. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, które nie są przewidziane dla artykułu.
- Podczas treningu dzieci nie powinny mieć dostępu do urządzenia, aby uniknąć ryzyka obrażeń.
- Prace związane z czyszczeniem i konserwacją nie mogą być wykonywane przez dzieci pozostawione bez nadzoru.
- Nieużywany artykuł należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Niebezpieczeństwo obrażeń!

- Z niniejszego urządzenia mogą korzystać dzieci powyżej 14. roku życia oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, bądź osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem, że pozostają one pod nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z tego urządzenia i rozumieją związaną z tym ryzyko. Nie wolno dzieciom bawić się tym urządzeniem.
- Nie należy dokonywać żadnych modyfikacji artykułu!
- Należy używać artykułu tylko w sposób podany w rozdziale „Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Przed każdym użyciem sprawdzić, czy artykuł nie posiada uszkodzeń bądź śladów zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z artykułu!
- Nie używać artykułu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.
- Z artykułu można korzystać tylko pod nadzorem osoby dorosłej i nie można go używać jako zabawki.
- Instrukcję użytkowania wraz z opisem ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.

Ryzyko urazu podczas treningu!

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że stan Twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.
- Artykułu nie należy używać w przypadku obrażeń lub problemów zdrowotnych.
- Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń.
- W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko po konsultacji z lekarzem.
- Z artykułu może korzystać w tym samym czasie tylko jedna osoba.
- Wokół obszaru treningowego należy zapewnić w każdą stronę około 0,6 m wolnego miejsca (rys. M).
- Nie należy ćwiczyć, gdy jest się zmęczonym lub w przypadku problemów z koncentracją. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po posiłkach. Przed rozpoczęciem treningu należy odczekać ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć salę treningową, ale unikać przeciągów.
- Podczas treningu należy wystarczająco dużo pić.

Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Z artykułu można korzystać tylko wtedy, gdy znajduje się w nienagannym stanie. Przed każdym użyciem sprawdzić, czy artykuł nie posiada uszkodzeń bądź śladów zużycia.
- Bezpieczeństwo artykułu jest zapewnione tylko wtedy, gdy będzie on regularnie sprawdzany pod względem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń nie wolno go używać.

- Artykuł należy chronić przed działaniem ekstremalnych temperatur, słońca i wilgoci. Nieprawidłowe przechowywanie i zastosowanie artykułu może powodować przedwczesne zużycie i ewentualne pęknięcia w konstrukcji co może być powodem obrażeń.

Montaż

1. Wyjmij z torby transportowej (4) oba uchwyty (1) ze skakanką (2) oraz ciężarki (3) (rys. A).
2. Przesuń w dół rygiel (1a) na końcu uchwytów i wyciągnij z uchwyty schowek na ciężarce (1b) (rys. B).
3. Włóż żądaną liczbę ciężarków (3) do schowka na ciężarce (1b).
4. Wsuń schowek na ciężarce z powrotem w uchwyt. Rygiel zatrzaśnie się samoczynnie.
5. Poluzuj śrubę ustalającą (1c) na górnym końcu uchwytów i zmień długość liny przez przesunięcie lub pociągnięcie (rys. C).
6. Dokręć śrubę ustalającą, aby skakanka była trwale osadzona, również przy pociągnięciu.

Prawidłowa długość liny (rys. D)

- Sprawdź, czy długość skakanki (2) jest optymalna. Optymalna długość zapewniona jest wtedy, gdy staniesz na środku skakanki, a oba jej końce (łącznie z uchwytami) będą sięgały na wysokość pach.
- Gdyby długość skakanki nie była jeszcze odpowiednia, dokonaj korekty długości.
- W celu skrócenia skakanki odkręć śruby ustalające (1c) na górnym końcu uchwytów. Wyjmij skakankę z uchwytu i przedłuż końce linki, które wychodzą poza uchwyty. W celu przedłużenia, skróć końce linki.

Ogólne wskazówki treningowe

Przebieg treningu

- Zakładaj wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę, a na koniec treningu zmniejszaj stopniowo jego intensywność.
- Pomiędzy ćwiczeniami rób odpowiednio długie przerwy i pij wystarczająco dużo.

- Osoby początkujące nie powinny trenować ze zbyt dużym obciążeniem. Zwiększaj powoli intensywność treningu.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równym tempie, nie gwałtownie i nie za szybko.
- Należy zwrócić uwagę na równomierne oddychanie. Przy wysiłku wykonywać wydech, a przy odciążeniu wdech.
- Należy zwrócić uwagę na odpowiednią postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń.

Ogólny plan treningu

- Należy sporządzić plan treningu dostosowany do indywidualnych potrzeb z wykorzystaniem serii ćwiczeń składających się z 6-8 ćwiczeń.
- Należy przestrzegać następujących zasad:
- Seria ćwiczeń powinna składać się z około 12 powtórzeń jednego ćwiczenia.
- Każdą serię ćwiczeń można powtórzyć trzykrotnie.
- Pomiedzy seriami ćwiczeń należy zrobić za każdym razem 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą jednostką treningową należy dobrze rozgrzać różne grupy mięśniowe.
- Dodatkowo po każdej jednostce treningowej zalecamy rozciąganie.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej przedstawiono wybór możliwych ćwiczeń. Każde z ćwiczeń należy powtórzyć dwu- lub trzykrotnie.

Mięśnie karku

1. Przekręcaj głowę powoli raz w lewo a raz w prawo. Powtórz wymienione czynności 4-5 razy.
2. Wykonaj powoli krążenie głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

Ramiona i barki

1. Skrzyżuj ręce za plecami i podnoś je ostrożnie do góry. Jeśli jednocześnie pochylisz tułów do przodu, to uzyskasz optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonaj krążenia barków jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij barki w kierunku uszu i opuść je ponownie w dół.
4. Wykonuj na przemian krążenie lewego i prawego ramienia do przodu, a po około jednej minucie do tyłu.

Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stań na jednej nodze, a drugą unieś na wysokość około 20 cm od ziemi ze zgiętym kolanem.
2. Najpierw wykonaj krążenia uniesioną stopą w jednym kierunku, a po kilku sekundach zmień kierunek.
3. Następnie zmień nogę i powtórz to ćwiczenie.
4. Podnoś nogi jedna po drugiej i zrób kilka kroków w miejscu. Upewnij się, że podnosisz nogi tylko na tyle, że jesteś w stanie utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiono wybrane ćwiczenia.

Wskazówka: Zwróć uwagę na to, aby poruszać skakanką spokojnie, wykorzystując siłę nadgarstków, zataczając małe okręgi. Podskoki powinny być oszczędne, tzn. należy podskakiwać tylko na tyle wysoko, aby skakanka mogła bez przeszkód przejść pod stopami.

Postawa zasadnicza

- Chwyć luźno rękami uchwyty blisko linki.
- Utrzymuj barki i łokcie rozluźnione, trzymając łokcie blisko ciała.
- Ugnij lekko kolana i utrzymuj plecy w pozycji wyprostowanej.

Skok podstawowy idąc/biegąc (rys. E)

Używane mięśnie: biceps, górny mięsień uda, pośladki, dolny mięsień podudzia

Przebieg

1. Wysuń jedną stopę do przodu i trzymaj artykuł w taki sposób, aby skakanka znajdowała się między stopą wysuniętą do przodu a stopą pozostającą z tyłu.
2. Utrzymuj ramiona rozluźnione, trzymając łokcie blisko ciała.
3. Napnij mięśnie ramion i brzucha.
4. Przesuń stopę pozostającą z tyłu do góry, siłą nadgarstków przerzucając jednocześnie skakankę do tyłu przez głowę.
5. Podnieś stopę wysuniętą do przodu na tyle wysoko, aby skakanka przeszła pod nią.
6. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach, a następnie wysuń drugą stopę do przodu.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała i unikaj zbyt wysokich skoków. Poruszaj skakanką tak, abyś mógł jeszcze iść lub biec. Poruszaj skakanką w taki sposób, aby ruch był generowany tylko przez nadgarstki. Amortyzuj lądowanie stopami na podłodze, uginając lekko kolana.

Skok podstawowy na dwóch nogach (rys. F)

Używane mięśnie: biceps, boczny i prosty mięsień brzucha, górny mięsień uda

Przebieg

1. Stań w rozkroku na szerokość miednicy z lekko ugiętymi nogami. Skakanka znajduje się za stopami.
2. Utrzymuj ramiona lekko ugięte trzymając łokcie blisko ciała.
3. Napnij mięśnie ramion i brzucha.
4. Używając siły nadgarstków, zarzuć jednocześnie skakankę nad głowę w kierunku do przodu i lekko podskocz, aby skakanka mogła bez problemu przejść pod stopami.
5. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała i unikaj zbyt wysokich skoków. Poruszaj skakanką w taki sposób, aby ruch był generowany tylko przez nadgarstki. Amortyzuj lądowanie stopami na podłodze, uginając lekko kolana.

Skok w rytmie krokowym (rys. G)

Używane mięśnie: biceps, górny mięsień uda, pośladki, dolny mięsień podudzia

Przebieg

1. Wysuń jedną stopę do przodu i trzymaj artykuł w taki sposób, aby skakanka znajdowała się z tyłu za stopami.
2. Utrzymuj ramiona rozluźnione, trzymając łokcie blisko ciała.
3. Napnij mięśnie ramion i brzucha.
4. Używając siły nadgarstków, zarzuć skakankę od tyłu nad głowę.
5. Przeskocz stopami do przodu i do tyłu, skacząc nadal regularnie przez skakankę.
6. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach, a następnie wysuń drugą stopę do przodu.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała i unikaj zbyt wysokich skoków. Poruszaj skakanką w taki sposób, aby ruch był generowany tylko przez nadgarstki. Amortyzuj lądowanie stopami na podłodze, uginając lekko kolana.

Slalom na dwóch nogach (rys. H)

Używane mięśnie: biceps, mięśnie brzucha, mięśnie nog

Przebieg

1. Stań w rozkroku na szerokość miednicy z lekko ugiętymi nogami. Skakanka znajduje się za stopami.
2. Utrzymuj ramiona lekko ugięte trzymając łokcie blisko ciała.
3. Napnij mięśnie ramion i brzucha.
4. Używając siły nadgarstków, zarzuć jednocześnie skakankę nad głowę w kierunku do przodu i lekko podskocz, aby skakanka mogła bez problemu przejść pod stopami.

5. Przy podnoszeniu stawiaj stopy na boki najpierw na jedną stronę, a podczas następnego skoku na drugą stronę w taki sposób, aby skakać z boku na bok.

6. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała i unikaj zbyt wysokich skoków. Poruszaj skakanką w taki sposób, aby ruch był generowany tylko przez nadgarstki. Amortyzuj lądowanie stopami na podłodze, uginając lekko kolana.

Skoki na jednej nodze (rys. I)

Używane mięśnie: biceps, boczny i prosty mięsień brzucha, górny mięsień uda, dolny mięsień podudzia

Przebieg

1. Stań w rozkroku na szerokość miednicy z lekko ugiętymi nogami. Skakanka znajduje się za stopami.

2. Utrzymuj ramiona lekko ugięte i łokcie blisko ciała.

3. Napnij mięśnie ramion i brzucha.

4. Używając siły nadgarstków, zarzuć jednocześnie skakankę nad głowę w kierunku do przodu i lekko podskocz na jednej nodze, aby skakanka mogła bez problemu przejść pod stopami.

Drugą nogę, na której nie skaczesz, podciągnij do tyłu lekko ugiętą.

5. Podczas każdego skoku zmieniaj nogę, na której skaczesz, i wykonaj to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała i unikaj zbyt wysokich skoków. Poruszaj skakanką w taki sposób, aby ruch był generowany tylko przez nadgarstki. Amortyzuj lądowanie stopami na podłodze, uginając lekko kolana.

Krzyżowanie skakanki (rys. J)

Używane mięśnie: biceps, klatka piersiowa, brzuch, udo, podudzie

Przebieg

1. Stań w rozkroku na szerokość miednicy z lekko ugiętymi nogami. Skakanka znajduje się za stopami.

2. Trzymaj ramiona skrzyżowane przed sobą i lekko ugięte w łokciach. Trzymaj uchwyty artykułu jak pokazano na ilustracji a łokcie blisko ciała.

3. Napnij mięśnie ramion i brzucha.

4. Używając siły nadgarstków zarzuć jednocześnie skakankę nad głowę w kierunku do przodu i podskocz ze złączonymi, wysuniętymi daleko do tyłu stopami lub ze skrzyżowanymi nogami w taki sposób, aby skakanka mogła bez problemu przejść pod stopami.

5. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała. Poruszaj skakanką w taki sposób, aby ruch był generowany tylko przez nadgarstki. Amortyzuj lądowanie stopami na podłodze, uginając lekko kolana.

Podwójne przeciągnięcie (rys. K)

Używane mięśnie: biceps, górny i dolny mięsień uda, pośladki

Przebieg

1. Stań w rozkroku na szerokość miednicy z lekko ugiętymi nogami. Skakanka znajduje się za stopami.

2. Utrzymuj ramiona lekko ugięte trzymając łokcie blisko ciała.

3. Napnij mięśnie ramion i brzucha.

4. Używając siły nadgarstków zarzuć skakankę szybko nad głowę w kierunku do przodu, podciągnij kolana i podskocz wysoko do góry, aby skakanka mogła bez problemu przejść dwa razy pod stopami.

5. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach.

Ważne: Zwróć uwagę podczas wykonywania ćwiczenia na napięcie ciała i skacz wysoko, aby podczas skoku móc przerzucić skakankę dwa razy nad głową. Poruszaj skakanką w taki sposób, aby ruch był generowany tylko przez nadgarstki. Amortyzuj lądowanie stopami na podłodze, uginając lekko kolana.

Podskoki w przysiadzie (rys. L)

Używane mięśnie: triceps, mięśnie brzucha, górny i dolny mięsień uda, mięśnie pośladków

Przebieg

1. Ustaw nogi na szerokości miednicy z lekko ugiętymi nogami i przejdź do przysiadu. Skakanka znajduje się za stopami.
2. Utrzymuj ramiona lekko ugięte trzymając łokcie blisko ciała.
3. Napnij mięśnie ramion i brzucha.
4. Używając siły nadgarstków zarzuć jednocześnie skakankę nad głowę w kierunku do przodu i podskocz z przysiadu do góry i podciągnij kolana, aby linka mogła bez problemu przejść pod stopami.
5. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała i unikaj zbyt wysokich skoków. Poruszaj skakanką w taki sposób, aby ruch był generowany tylko przez nadgarstki. Amortyzuj lądowanie stopami na podłodze, uginając lekko kolana.

Rozciąganie

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy opisy kilku prostych ćwiczeń. Każde ćwiczenie należy wykonywać po 3 razy na jedną stronę przez 15-30 sekund.

Mięśnie karku

1. Stań w pozycji rozluźnionej.
2. Pociągnij łagodnie głowę jedną ręką najpierw w lewo, a następnie w prawo.
3. Ćwiczenie to pozwala na rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ramiona i barki

1. Stań w pozycji wyprostowanej, stawy kolano-
we są lekko ugięte.
2. Poprowadź prawe ramię za głowę, aż prawa
ręka znajdzie się między łopatkami.
3. Chwyć lewą ręką prawy łokieć i pociągnij go
do tyłu.
4. Zmień następnie strony i powtórz ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stań w pozycji wyprostowanej i unieś jedną
stopę z podłogi.
2. Wykonaj powoli krążenie stopą najpierw w
jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po pewnym czasie zmień stopę.

Ważne: Upewnij się, że uda pozostają równoległe obok siebie. Wysuń miednicę do przodu, utrzymując tułów w pozycji wyprostowanej.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu w temperaturze pokojowej.

Artykuł należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Zwiń skakankę, jeśli jej nie używasz. Nigdy nie wieszaj skakanki na haku lub podobnych przedmiotach i nie zginaj jej. Może to być przyczyną trwałego odkształcenia skakanki.

Przechowuj wszystkie części składowe artykułu w dostarczonej torbie transportowej.

Czyść skakankę regularnie, najlepiej po każdym użyciu. Czyścić wyłącznie wodą i łagodnym detergentem, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień.


Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 434742_2304

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 2 x držadlo (1)
- 1 x švihadlo (2)
- 4 x závaží na držadlo, 75 g (3)
- 1 x taška na přenášení (4)
- 1 x návod k použití

Technická data



Datum výroby (měsíc/rok):
08/2023

Použití v souladu s určením

Tento výrobek byl vyvinut jako tréninkové náčiní, s nímž můžete trénovat celé své tělo. Výrobek je koncipován pro použití v privátním sektoru a není vhodný pro lékařské, terapeutické a podnikatelské účely. Není schváleno pro žádné jiné použití, např. jako vlečné nebo tažné lano nebo pro slaňování.

Bezpečnostní pokyny



Ohrožení života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dohledu s obalovým materiálem. Existuje nebezpečí udušení.



Nebezpečí úrazu dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Mějte na paměti, že pro děti jsou herní instinkty a ochota experimentovat přirozené. Předcházejte situacím a způsobům chování, které neodpovídají určení výrobku.
- Děti se během tréninku nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se předešlo riziku poranění.

- Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dohledu.
- Když se výrobek nepoužívá, musí být uložen z dosahu dětí.



Nebezpečí úrazu!

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let a výše a osoby se sníženými fyzickými, sensorickými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání výrobku a rozumí z toho plynoucím nebezpečím. Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Na výrobku nesmí být prováděny žádné úpravy!
- Výrobek používejte výlučně podle pokynů oddílu „Použití v souladu s určením“.
- Kontrolujte výrobek před každým použitím, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškození nesmí být výrobek dále používán!
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů nebo podstavců.
- Výrobek se smí používat pouze pod dohledem dospělých a nikoli jako hračka.
- Vždy mějte po ruce návod k použití se zadáními cviků.



Nebezpečí úrazu při tréninku!

- Poradte se se svým lékařem předtím, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste pro cvičení fyzicky zdatní.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jste zraněni nebo máte zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před tréninkem vždy rozcvičit a cvičte vždy podle svých aktuálních schopností. Nadměrná námaha a přetřénování mohou vést k vážným zraněním.
- Při potížích, slabosti nebo únavě trénink ihned přerušete a konzultujte lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit pouze po konzultaci s lékařem.
- Výrobek smí ve stejném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Kolem tréninkové plochy musí být ze všech stran volný prostor alespoň 0,6 m (obr. M).

- Pokud jste unavení nebo nesoustředění, trénink neprovádějte. Netrénujte bezprostředně po jídle. Se zahájením tréninku počkejte cca 2 hodiny.
- Tréninkový prostor dostatečně větrejte, ale vyvarujte se průvanu.
- Během tréninku dostatečně pijte.

Nebezpečí z opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu! Kontrolujte výrobek před každým použitím, zda není poškozen nebo opotřeben.
- Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tím, že je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškození ho nesmíte dále používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení a možnému narušení konstrukce, což může mít za následek úraz.

Montáž

1. Vyjměte obě držadla (1) se švihadlem (2) a závaží (3) z tašky na přenášení (4) (obr. A).
2. Posuňte západku (1a) na konci držadla směrem dolů a vytáhněte příhrádku na závaží (1b) z držadla (obr. B).
3. Do příhrádky na závaží (1b) vložte požadovaný počet závaží (3).
4. Zasuňte příhrádku na závaží zpět do držadla. Západka se zaklapne automaticky.
5. Volně otočte zajišťovací šroubem (1c) na horním konci držadla a změňte délku švihadla zatlačením nebo zatažením (obr. C).
6. Utáhněte zajišťovací šroub tak, aby bylo švihadlo bezpečné i při napnutí.

Správná délka švihadla (obr. D)

- Zkontrolujte, zda je délka švihadla (2) pro vás optimální. Toho docílíte, když stojíte uprostřed švihadla a oba konce švihadla (včetně držadel) vám dosáhnou až do podpaží.
- Pokud pro vás švihadlo ještě nemá optimální délku, upravte ji.

- Chcete-li švihadlo zkrátit, povolte zajišťovací šrouby (1c) na horním konci držadel. Vyjměte švihadlo z úchyty a popotáhněte konce švihadla, které vyčnívají z držadel. Chcete-li švihadlo prodloužit, zkráťte jeho konce.

Všeobecné tréninkové pokyny

Průběh tréninku

- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Před každým tréninkem se zahřejte a trénink nechte pozvolna doznít.
- Mezi cvičeními ponechávejte dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Jako začátečníci nikdy netrénujte s příliš vysokou zátěží. Intenzitu tréninku stupňujte pomalu.
- Všechny cviky provádějte rovnoměrně, nikoli trhaně ani rychle.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při zátěži vydechněte a při uvolnění se nadechněte.
- Během provádění cvičení dbejte na správné držení těla.

Všeobecné plánování tréninku

- Sestavte si plán tréninku přizpůsobený Vaším potřebám s cvičebními sadami složenými z 6–8 cviků.
- Dodržujte přitom tyto zásady:
- Jedna cvičební sada by měla být složena ze zhruba 12 opakování jednoho cviku.
- Každé cvičební kolo by se mělo opakovat třikrát.
- Mezi cvičebními sadami by měla být dodržována vždy asi 30sekundová přestávka.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každé tréninkové jednotce protahování.

Zahřátí

Před každým tréninkem věnujte dostatek času zahřátí. Výběr možností cvičení je pro Vás uveden níže. Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2 až 3krát.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava.

Tento pohyb opakujte 4 až 5krát.

2. Otáčejte pomalu hlavou nejprve jedním a potom opačným směrem.

Paže a ramena

1. Sepněte ruce za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Pokud přitom předkloníte horní část těla, všechny svaly se optimálně zahřejí.

2. Natáčejte ramena současně dopředu a po minutě změňte směr.

3. Přitahujte ramena k uším a nechávejte je opět klesnout.

4. Střídatě kružte levou a pravou paží dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!

Nožní svalstvo

1. Postavte se na jednu nohu a s pokrčeným kolenem zvedněte druhou nohu asi 20 cm nad podlahu.

2. Nejprve kružte zvednutou nohou jedním směrem a po několika sekundách směr vystřídejte.

3. Poté přejděte na druhou nohu a celé cvičení opakujte.

4. Zvedejte nohy jednu po druhé a udělejte několik kroků na místě. Ujistěte se, že zvedáte nohy jen natolik, abyste dobře udržovali rovnováhu.

Návrhy cviků

Výběr možností cvičení je pro Vás uveden níže.

Upozornění: Dbejte na plynulý pohyb švihadla od zápěstí malými kruhy. Skoky by měly být úsporné, tj. měli byste skákat jen tak vysoko, aby vám švihadlo prošlo pod nohama.

Základní postoj

- Rukama volně uchopte držadla švihadla.
- Ramena a lokty držte uvolněné a lokty u těla.
- Mírně pokrčte kolena a udržujte rovná záda.

Základní chůze/běh ve skoku

(obr. E)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, horní část stehna, hýždě, bérec

Průběh

1. Položte jednu nohu dopředu a držte výrobek tak, aby švihadlo bylo mezi přední a zadní nohou.

2. Paže držte volně a lokty u těla.

3. Napněte svaly paží a břicha.

4. Vytáhněte zadní nohu nahoru a současně švihadlem ze zápěstí nad hlavu dozadu.

5. Přední nohu zvedněte tak vysoko, aby pod ní švihadlo prošlo.

6. Toto cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 cvičebních sadách a poté dejte dopředu druhou nohu.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla a vyvarujte se příliš vysokých skoků. Pohybuje švihadlem tak, abyste mohli stále chodit nebo běhat. Pohybuje švihadlem pouze ze zápěstí. Koleno lehce tlumte dopad chodidel na podlahu.

Základní výskok oběma nohama

(obr. F)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, postranní a přímé břišní svaly, horní část stehna.

Průběh

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenými koleno. Švihadlo se nachází za nohama.

2. Paže držte mírně pokrčené a lokty u těla.

3. Napněte svaly paží a břicha.

4. Švihněte současně švihadlem ze zápěstí nad hlavu dopředu a mírně vyskočte, aby švihadlo prošlo pod nohama.

5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla a vyvarujte se příliš vysokých skoků. Pohybuje švihadlem pouze ze zápěstí. Koleno lehce tlumte dopad chodidel na podlahu.

Krokový skok (obr. G)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, horní část stehna, hýždě, bérce

Průběh

1. Položte jednu nohu dopředu a držte výrobek tak, aby švihadlo bylo za chodidly.
2. Paže držte volně a lokty u těla.
3. Napněte svaly paží a břicha.
4. Švihajte švihadlem ze zápěstí nad hlavou zezadu.
5. Skákejte nohama vpřed a vzad a zároveň pokračujte v běžném skákání přes švihadlo.
6. Toto cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 cvičebních sadách a poté dejte dopředu druhou nohu.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla a vyvarujte se příliš vysokých skoků. Pohybuje švihadlem pouze ze zápěstí. Koleny lehce tlumte dopad chodidel na podlahu.

Slalom obounož (obr. H)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, břicho, nohy

Průběh

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenými koleny. Švihadlo se nachází za nohama.
2. Paže držte mírně pokrčené a lokty u těla.
3. Napněte svaly paží a břicha.
4. Švihněte současně švihadlem ze zápěstí nad hlavu dopředu a mírně vyskočte, aby švihadlo prošlo pod nohama.
5. Při výskoku dejte nohy do strany nejprve na jednu stranu a při dalším výskoku na druhou stranu, takže děláte skoky do strany.
6. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla a vyvarujte se příliš vysokých skoků. Pohybuje švihadlem pouze ze zápěstí. Koleny lehce tlumte dopad chodidel na podlahu.

Skoky na jedné noze (obr. I)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, boční a přímé břišní svaly, horní část stehna, dolní část bérce

Průběh

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenými koleny. Švihadlo se nachází za nohama.
2. Paže držte mírně pokrčené a lokty u těla.
3. Napněte svaly paží a břicha.
4. Současně švihněte švihadlem ze zápěstí nad hlavu dopředu a vyskočte na jedné noze tak, aby švihadlo prošlo pod chodidly. Druhou nohu, která neskáče, táhněte pokrčenou dozadu.
5. S každým skokem změňte nohu, kterou budete skákat, a opakujte tento cvik 10 až 15krát ve 3 cvičebních sadách.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla a vyvarujte se příliš vysokých skoků. Pohybuje švihadlem pouze ze zápěstí. Koleny lehce tlumte dopad chodidel na podlahu.

Švihadlo - křížení (obr. J)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, hrudník, břicho, stehno, bérce

Průběh

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenými koleny. Švihadlo se nachází za nohama.
2. Ruce držte zkřížené před tělem a mírně pokrčené. Držadla výrobku držte tak, jak je znázorněno na obrázku, s lokty u těla.
3. Napněte svaly paží a břicha.
4. Švihněte současně švihadlem ze zápěstí nad hlavu dopředu a mírně vyskočte, aby švihadlo prošlo pod nohama. Chodidla jsou při výskoku u sebe a směřují daleko dozadu nebo jsou překřížená.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Během cvičení věnujte pozornost napnutí těla. Pohybuje švihadlem pouze ze zápěstí. Koleny lehce tlumte dopad chodidel na podlahu.

Dvojšvih (obr. K)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, horní a dolní část stehen, hýždě

Průběh

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenými koleny. Švihadlo se nachází za nohama.
2. Paže držte mírně pokrčené a lokty u těla.
3. Napněte svaly paží a břicha.
4. Švihněte švihadlem rychle ze zápěstí nad hlavu dopředu, přitáhněte kolena a vyskočte vysoko nahoru, aby švihadlo dvakrát prošlo pod nohama.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Při cvičení dbejte na napnutí těla a provádějte vysoké skoky, abyste byli schopni během jednoho skoku švihnout švihadlem dvakrát kolem těla. Pohybuje švihadlem pouze ze zápěstí. Koleny lehce tlumte dopad chodidel na podlahu.

Skoky v dřepu (obr. L)

Namáhané svalstvo: Tricepsy, břišní svaly, horní a dolní část stehen, hýždě

Průběh

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenými koleny a posaďte se do dřepu. Švihadlo se nachází za nohama.
2. Paže držte mírně pokrčené a lokty u těla.
3. Napněte svaly paží a břicha.
4. Švihněte současně švihadlem ze zápěstí nad hlavu dopředu, vyskočte z dřepu a přitáhněte kolena, aby švihadlo prošlo pod nohama.
5. Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla a vyvarujte se příliš vysokých skoků. Pohybuje švihadlem pouze ze zápěstí. Koleny lehce tlumte dopad chodidel na podlahu.

Protážení se

Po každém tréninku věnujte dostatek času na protážení. Následovně pro Vás k tomu představujeme několik jednoduchých cviků.

Cvičení byste měli provádět třikrát na každou stranu po dobu 15-30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně.
2. Jednou rukou jemně táhněte hlavu nejprve doleva, poté doprava.
3. Tímto cvičením se protáhnou strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte se zpříma s koleny lehce pokrčenými.
2. Zvedněte pravou paži za hlavu, dokud se pravá ruka nedostane mezi lopatky.
3. Uchopte levou rukou pravý loket a stahujte ho dozadu.
4. Poté vyměňte strany a cvik opakujte.

Nožní svalstvo

1. Postavte se zpříma a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Pomalu jí otáčejte nejprve jedním a potom druhým směrem.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Ujistěte se, že Vaše stehna zůstávají paralelně u sebe. Pánev tlačte dopředu a přitom držte horní část těla vzpřímenou.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Výrobek uchovávejte mimo dosah dětí. Srolujte švihadlo, když ho nepoužíváte. Nikdy švihadlo nezavěšujte na háček nebo podobný předmět a švihadlo nepřehýbejte.

To by mohlo vést k trvalé deformaci švihadla. Všechny součásti výrobku uložte do přiložené tašky.

Výrobek pravidelně čistěte, nejlépe po každém použití. Čistěte pouze vodou a jemným čistícím prostředkem a následně ořete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čistící prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.

○ možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy.

Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebením, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obračejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 434742_2304

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Obsah balenia (obr. A)

2 x rukoväť (1)

1 x švihadlo (2)

4 x závažie do rukoväte, 75 g (3)

1 x prenosná taška (4)

1 x návod na používanie

Technické údaje



Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2023

Používanie podľa určenia

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náradie, pomocou ktorého môžete trénovať celé svoje telo. Výrobok je určený pre používanie v súkromnej sfére a nie je vhodný pre liečebné, terapeutické ako aj komerčné účely. Nie je povolený pre akékoľvek iné používanie, napr. ako vlečné alebo ťažné lano ako aj zlaňovanie.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dohľadu s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia detí!

- Deti sa s výrobkom nesmú hrať. Upozornite hlavne deti na to, že výrobok nie je hračka.
- Dbajte hlavne na prirodzený hrací pud a radosť detí z experimentovania. Zabráňte situáciám a spôsobom správania, ktoré nie sú určené pre tento výrobok.

- Deti sa počas tréningu nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby sme vylúčili nebezpečenstvo poranenia.
- Čistenie a údržbu pri používaní nesmú robiť deti bez dohľadu.
- Ak výrobok nepoužívate, uskladnite ho mimo dosahu detí.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac ako aj osoby so zníženými fyzickými, senzoryckými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak je nad nimi dohľad alebo boli inštruované o bezpečnom používaní výrobku a chápu nebezpečenstvá, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa s náradím nesmú hrať.
- Na výrobku sa nesmú robiť žiadne modifikácie!
- Výrobok používajte výhradne tak, ako je uvedené v odseku „Používanie podľa určenia“.
- Pred každým používaním výrobku skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak je výrobok poškodený, nesmiete ho viac používať!
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Výrobok sa smie používať len pod dohľadom dospelých a nie ako hračka.
- Návod na používanie s popisom cvičení majte vždy poruke.



Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!

- Skôr než začnete trénovať, prekonzultujte to so svojím lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning zdravotne v poriadku.
- Výrobok nepoužívajte, keď ste poranení alebo zdravotne obmedzení.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a trénujte podľa svojej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a nadmernom tréningu hrozia ťažké poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning ihneď prerušte a obráťte sa na svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali trénovať len po konzultácii so svojím lekárom.

- Výrobok smie vždy používať súčasne len jedna osoba.
- Okolo miesta tréningu musí byť na všetky strany cca 0,6 m voľného priestoru (obr. M).
- Netrénujte, keď ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začatím tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vyvetrajte, ale zabráňte prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.



Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave. Pred každým používaním výrobku skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak zistíte poškodenia, nesmiete viac výrobok používať.
- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Neodborné skladovanie a používanie výrobku môžu viesť k predčasnemu opotrebeniu a možným lomom v konštrukcii, čo môže mať za následok poranenia.

Montáž

1. Vyberte obidve rukoväte (1) so švihadlom (2) ako aj závažia (3) z prenosnej tašky (4) (obr. A).
2. Posuňte haspru (1a) na konci rukoväti nadol a z rukoväte vytiahnite priehradku na závažie (1b) (obr. B).
3. Do priehradky na závažie (1b) vložte želaný počet závaží (3).
4. Priehradku na závažie znovu vsuňte do rukoväte. Haspra zaretuje samostatne.
5. Uvoľnite regulačnú skrutku (1c) na hornom konci rukoväti a posúvaním alebo ťahaním zmeňte dĺžku lana (obr. C).
6. Regulačnú skrutku utiahnite tak, aby švihadlo bolo pevné aj pri ťahu.

Správna dĺžka lana (obr. D)

- Skontrolujte, či má švihadlo (2) optimálnu dĺžku. Je to dosiahnuté vtedy, keď sa postavíte doprostred švihadla a obidva konce lana (vrátane rukoväti) siahajú až po ramená

- Ak by švihadlo ešte nemalo pre Vás optimálnu dĺžku, opravte ju.
- Na skrátenie švihadla uvoľnite regulačnú skrutku (1c) na hornom konci rukoväti. Švihadlo vyberte z držadla a predĺžte konce lana, ktoré vyčnievajú z rukoväti. Na predĺžení skráťte konce lana.

Všeobecné pokyny ku tréningu

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a tenisky.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a tréning nechajte postupne odznieť.
- Medzi cvičeniami si robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s privysokým zaťažením. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia robte rovnomerne, nie trhane a rýchlo.
- Dbajte, aby ste rovnomerne dýchali. Pri namáhaní vydýchnite a pri odľahčení sa nadýchnite.
- Počas vykonávania cvičení dbajte na správne držanie tela.

Všeobecné plánovanie tréningu

- Zostavte tréningový plán v súlade s Vašími potrebami so sériami cvičení, pozostávajúcimi zo 6–8 cvičení.
- Pritom dodržujte nasledovné zásady:
- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cvičenia.
- Každú sériu cvičení možno opakovať 3-krát.
- Medzi sériami cvičení by ste mali vždy dodržiavať 30 sekundovú prestávku.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Po každej tréningovej jednotke okrem toho odporúčame nafaňovanie.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení. Jednotlivé cvičenia by ste mali opakovať vždy 2 až 3-krát.

Svalstvo šije

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najskôr jedným smerom, potom druhým smerom.

Ramená a plecía

1. Skrížte ruky za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Keď pritom ohnete hornú časť tela dopredu, zahrejú sa optimálne všetky svaly.
2. Plecami krúžte súčasne dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecía smerom k ušiam a nechajte ich znovu padnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pritom ďalej pokojne dýchať!

Svalstvo nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu s ohnutým kolenom nadvihnite cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutou nohou najskôr krúžte jedným smerom a tento po niekoľkých sekundách vymeňte.
3. Potom vymeňte aj druhú nohu a opakujte toto cvičenie.
4. Postupne zdvíhajte nohy a urobte niekoľko krokov na mieste. Dávajte pozor na to, aby ste nohy zdvíhali len natoľko, aby ste mohli dobre udržať rovnováhu.

Návrhy cvičení

V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení.

Poznámka: Dávajte pozor na to, aby ste švihadlom zo zápästí robili kľudne malé kruhy. Skoky by mali byť ekonomické, t. z. že máte skákať len tak vysoko, aby švihadlo prešlo pod nohami.

Základné postavenie

- Rukami voľne uchopte rukoväť v blízkosti švihadla.
- Plecía a lakte majte uvoľnené a lakte blízko tela.
- Kolená ľahko ohnite a chrbát majte vzpriamený.

Základný skok v chôdzi/v behu (obr. E)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, horné stehno, zadok, dolné predkolenie

Priebeh

1. Jednu nohu dajte dopredu a držte výrobok tak, aby švihadlo bolo medzi prednou a zadnou nohou.
2. Ramená majte uvoľnené a lakte blízko tela.
3. Napnite svalstvo ramien a brucha.
4. Zadnú nohu ťahajte nahor a súčasne švihnite švihadlom zo zápästia dozadu cez hlavu.
5. Nadvihnite prednú nohu tak vysoko, aby švihadlo prešlo.
6. Toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia a potom dajte dopredu druhú nohu.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a vyhýbajte sa privysokým skokom. Švihadlom pohybujte tak, aby ste ešte mohli chodiť príp. bežať. Švihadlom pohybujte len pomocou pohybu zápästia. Dopadnutie nôh na zem ľahko odpružte v kolenách.

Základný skok obidvoma nohami (obr. F)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, bočné a predné brucho, horné stehno

Priebeh

1. Postavte sa na šírku panvy s ľahko ohnutými kolenami. Švihadlo sa nachádza za nohami.
2. Ramená majte ľahko ohnuté a lakte blízko tela.
3. Napnite svalstvo ramien a brucha.
4. Súčasne švihnite švihadlom zo zápästia cez hlavu dopredu a ľahko podskočte, aby ste švihadlo pustili pod nohami.
5. Toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a vyhýbajte sa privysokým skokom. Švihadlom pohybujte len pomocou pohybu zápästia. Dopadnutie nôh na zem ľahko odpružte v kolenách.

Skok krokom (obr. G)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, horné stehno, zadok, dolné predkolenie

Priebeh

1. Jednu nohu dajte dopredu a držte výrobok tak, aby švihadlo bolo za nohami.
2. Ramená majte uvoľnené a lakte blízko tela.
3. Napnite svalstvo ramien a brucha.
4. Švihnite švihadlom zo zápästia zozadu cez hlavu.
5. Nohami skáčte dopredu a späť, zatiaľ čo ďalej skáčete regulárnym skokom.
6. Toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia a potom dajte dopredu druhú nohu.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a vyhýbajte sa privysokým skokom. Švihadlom pohybujte len pomocou pohybu zápästia. Dopadnutie nôh na zem ľahko odpružite v kolenách.

Slalom obidvoma nohami (obr. H)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, brucho, noha

Priebeh

1. Postavte sa na šírku panvy s ľahko ohnutými kolenami. Švihadlo sa nachádza za nohami.
2. Ramená majte ľahko ohnuté a lakte blízko tela.
3. Napnite svalstvo ramien a brucha.
4. Súčasne švihnite švihadlom zo zápästia cez hlavu dopredu a ľahko podskočte, aby ste švihadlo pustili pod nohami.
5. Pri vstávaní dajte nohy zbokú najskôr na jednu stranu a pri ďalšom kroku na druhú stranu tak, aby vznikli bočné skoky.
6. Toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a vyhýbajte sa privysokým skokom. Švihadlom pohybujte len pomocou pohybu zápästia. Dopadnutie nôh na zem ľahko odpružite v kolenách.

Skoky na jednej nohe (obr. I)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, bočné a predné brucho, horné stehno, dolné predkolenie

Priebeh

1. Postavte sa na šírku panvy s ľahko ohnutými kolenami. Švihadlo sa nachádza za nohami.
2. Ramená majte ľahko ohnuté a lakte blízko tela.
3. Napnite svalstvo ramien a brucha.
4. Súčasne švihnite švihadlom zo zápästia cez hlavu dopredu a na jednu nohu podskočte, aby ste švihadlo pustili pod nohami.
5. Pri každom skoku vymeňte nohu, ktorá skáče a toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a vyhýbajte sa privysokým skokom. Švihadlom pohybujte len pomocou pohybu zápästia. Dopadnutie nôh na zem ľahko odpružite v kolenách.

Švihadlo - križenie (obr. J)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, hrud', brucho, stehno, predkolenie

Priebeh

1. Postavte sa na šírku panvy s ľahko ohnutými kolenami. Švihadlo sa nachádza za nohami.
2. Ramená držte pred svojím telom prekrížené a ľahko ohnuté. Rukoväť výrobku držte podľa vyobrazenia a lakte majte blízko tela.
3. Napnite svalstvo ramien a brucha.
4. Súčasne švihnite švihadlom zo zápästia cez hlavu dopredu a skočte so zatvorenými, ďaleko dozadu stiahnutými nohami alebo s prekríženými nohami, aby ste švihadlo pustili pod nohami.
5. Toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela. Švihadlom pohybujte len pomocou pohybu zápästia. Dopadnutie nôh na zem ľahko odpružite v kolenách.

Dvojitý prešvih (obr. K)

Namáhané svalstvo: Bicepsy, horné a dolné stehno, zadok

Priebeh

1. Postavte sa na šírku panvy s ľahko ohnutými kolenami. Švihadlo sa nachádza za nohami.
2. Ramená majte ľahko ohnuté a lakte blízko tela.
3. Napnite svalstvo ramien a brucha.
4. Švihnite švihadlom zo zápästia rýchlo cez hlavu dopredu, kolená pritiahnite a skočte ďaleko dopredu natoľko, aby ste švihadlo pustili pod nohami dvakrát.
5. Toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a robte vysoké skoky, aby ste pri jednom skoku mohli dvakrát švihnúť švihadlom okolo tela. Švihadlom pohybujte len pomocou pohybu zápästia. Dopadnutie nôh na zem ľahko odpruží v kolenách.

Skákať do drepu (obr. L)

Namáhané svalstvo: Tricepsy, brucho, horné a dolné stehno, zadok

Priebeh

1. Postavte sa na šírku panvy s ľahko ohnutými kolenami a urobte drep. Švihadlo sa nachádza za nohami.
2. Ramená majte ľahko ohnuté a lakte blízko tela.
3. Napnite svalstvo ramien a brucha.
4. Súčasne švihnite švihadlom zo zápästia cez hlavu dopredu, skočte z drepu dohora a pritiahnite kolená, aby ste švihadlo pustili pod nohami.
5. Toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a vyhýbajte sa privysokým skokom. Švihadlom pohybujte len pomocou pohybu zápästia. Dopadnutie nôh na zem ľahko odpruží v kolenách.

Naťahovanie

Pred každým tréningom venujte dostatok času naťahovaniu. V ďalšom texte Vám k tomu predstavíme niekoľko jednoduchých cvičení. Jednotlivé cvičenia robte vždy 3-krát na každu stranu po 15-30 sekúnd.

Svalstvo šije

1. Postavte sa uvoľnene.
2. Hlavu jemne ťahajte jednou rukou najskôr doľava, potom doprava.
3. Týmto cvičením natiahnete boky hrdla.

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú ľahko ohnuté.
2. Právě rameno dajte za hlavu, kým pravá ruka neleží medzi lopatkami.
3. Chyťte ľavou rukou pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Strany vymeňte a cvičenie opakujte.

Svalstvo nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jednu nohu nadvihnite zo zeme.
2. Pomaly ňou krúžite najskôr jedným smerom, potom druhým smerom.
3. Po chvíli vymeňte nohu.

Dôležité: Dávajte pozor na to, aby stehná zostali rovnobežne vedľa seba. Panvu pritom vysuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Výrobok uschovajte mimo dosah detí. Keď švihadlo nepoužívate, zrolujte ho. Švihadlo nikdy nevesajte na háčik alebo niečo podobné a švihadlo nikdy nelámte.

Mohlo by to spôsobiť trvalú deformáciu švihadla. Všetky komponenty výrobku uschovajte v prenosnej taške.

Výrobok pravidelne čistite, najlepšie po každom používaní. Čistite iba vodou a jemným čistiacim prostriedkom a potom utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.

Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recykliácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu


Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytujeme DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 434742_2304

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Contenido de suministro (fig. A)

- 2 x asa (1)
- 1 x comba (2)
- 4 x lastre, 75 g (3)
- 1 x bolsa de transporte (4)
- 1 x instrucciones de uso

Datos técnicos



Fecha de fabricación (mes/año):
08/2023

Uso conforme al fin previsto

Este artículo ha sido diseñado como aparato de entrenamiento y con él se puede entrenar todo el cuerpo. El artículo está destinado para el uso privado, no siendo apto para usos médicos, terapéuticos o comerciales. No está permitido un uso diferente al indicado, p. ej., como cable de tracción o remolque o para descenso en rápel.

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

- No deje a los niños en ningún momento sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que este artículo no es un juguete.

- No olvide que a los niños les encanta jugar y experimentar con las cosas. Evite situaciones y comportamientos no previstos para el artículo.
- Los niños no deben encontrarse dentro del alcance del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.
- El artículo debe guardarse alejado del alcance de los niños cuando no se esté usando.



¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser empleado por niños mayores de 14 años, así como por personas con las facultades físicas, sensoriales o mentales mermadas o falta de experiencia y conocimientos, si se encuentran bajo supervisión o han sido instruidos sobre el uso seguro del aparato y entienden los peligros derivados del mismo. Los niños no deben jugar con el aparato.
 - ¡No está permitido realizar modificaciones al artículo!
 - Emplee el artículo únicamente de la forma descrita en el apartado «Uso conforme al fin previsto».
 - Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso. ¡El artículo debe dejar de emplearse si presenta desperfectos!
 - No use el artículo cerca de escaleras o descansillos.
 - El artículo debe usarse únicamente bajo la supervisión de personas adultas y no debe emplearse como juguete.
 - Conserve las instrucciones de uso con las descripciones de los ejercicios siempre a mano.
- ### ¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!
- Consulte a un médico antes de iniciar el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud le permite entrenar.
 - No emplee el artículo si está lesionado o limitado por problemas de salud.

- No olvide calentar siempre antes del entrenamiento y entrene siempre en función de su capacidad de rendimiento actual. De un esfuerzo y un entrenamiento excesivos pueden derivarse lesiones graves.
- Detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico en el caso de sufrir molestias, sensación de debilidad o cansancio.
- Las embarazadas deberían entrenar únicamente después de consultar a un médico.
- El artículo debe ser empleado por una sola persona al mismo tiempo.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de un mín. de 0,6 m por todos los lados (fig. M).
- No entrene si se siente cansado o desconcentrado. No entrene justo después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de empezar a entrenar.
- Ventile suficientemente la habitación en la que entrene, pero evite las corrientes.
- Beba suficiente líquido durante el entrenamiento.

Peligros derivados del desgaste

- El artículo debe emplearse únicamente si se encuentra en perfecto estado. Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso.
- La seguridad del artículo únicamente puede garantizarse si se comprueba con regularidad si este presenta desperfectos y signos de desgaste. Debe dejar de emplearse si presenta desperfectos.
- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y uso incorrectos del artículo pueden provocar el desgaste prematuro y posibles roturas de la construcción, lo que puede conllevar lesiones.

Montaje

1. Extraiga las dos asas (1) con la comba (2) y los lastres (3) de la bolsa de transporte (4) (fig. A).
2. Deslice el pasador (1a) del extremo de las asas hacia abajo y extraiga el compartimento para los lastres (1b) del asa (fig. B).

3. Coloque la cantidad de lastres (3) deseada en el compartimento para los lastres (1b).
4. Coloque el compartimento para los lastres de nuevo en el asa. El pasador se encastra automáticamente.
5. Afloje el tornillo de ajuste (1c) del extremo superior de las asas y modifique la longitud de la comba empujándola o tirando de ella (fig. C).
6. Apriete el tornillo de ajuste firmemente para que la comba quede sujeta incluso bajo tensión.

La longitud correcta de la comba (fig. D)

- Compruebe si la comba (2) posee una longitud adecuada para usted. Esto es así si al colocarse de pie en el centro de la comba ambos extremos (asas incl.) quedan por debajo de las axilas.
- Corrija la comba si esta todavía no tuviera la longitud ideal.
- Para acortar la comba, afloje los tornillos de ajuste (1c) en el extremo superior de las asas. Extraiga la comba del soporte y prolongue los extremos de la comba que sobresalen por las asas. Para alargarla acorte los extremos de la comba.

Indicaciones generales de entrenamiento

Desarrollo del entrenamiento

- Póngase ropa y calzado deportivos cómodos.
- Caliente antes de empezar con el entrenamiento y deje de entrenar paulatinamente.
- Haga pausas de una duración suficiente entre los ejercicios y beba suficiente líquido.
- No se esfuerce excesivamente durante el entrenamiento si es principiante. Aumente la intensidad del ejercicio lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de forma brusca y rápida.
- Tenga cuidado de respirar con regularidad. Espirar al esforzarse e inspirar al relajarse.
- Tenga cuidado de mantener una posición corporal correcta durante la realización de los ejercicios.

Planificación general del entrenamiento

- Cree un plan de entrenamiento acorde a sus necesidades con tandas compuestas por 6–8 ejercicios.
- Cuando lo haga tenga en cuenta los principios básicos siguientes:
- una tanda debería estar compuesta por aprox. 12 repeticiones de un ejercicio.
- Cada tanda de ejercicios puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda de ejercicio debería hacer una pausa de 30 segundos.
- Caliente bien los diferentes grupos de músculos antes de cada entrenamiento.
- También recomendamos estirar después de cada sesión de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le presentamos una selección de ejercicios. Debería repetir los ejercicios 2 o 3 veces.

Musculatura del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este ejercicio 4 o 5 veces.
2. A continuación, gire la cabeza lentamente en una dirección, y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y elévelas con cuidado hacia arriba. Si además inclina el tronco hacia delante mientras lo hace, calentará todos los músculos a la perfección.
2. Gire los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie de dirección después de un minuto.
3. Suba los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Gire alternativamente el brazo derecho y el izquierdo hacia delante y transcurrido un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando pausadamente!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra pierna con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. Gire el pie elevado primero en una dirección y cambie de dirección después de algunos segundos.
3. Cambie a continuación de pierna y repita este ejercicio.
4. Eleve las piernas una tras otra y dé algunos pasos sin moverse del sitio. Tenga cuidado de elevar las piernas solo hasta donde pueda mantener bien el equilibrio.

Sugerencias de ejercicios

A continuación le presentamos una selección de ejercicios.

Nota: tenga cuidado de mover la comba lentamente partiendo de las muñecas haciendo pequeños círculos. No se exceda con los saltos, es decir, salte solo a una altura que permita a la comba pasar por debajo de los pies.

Posición inicial

- Agarre las asas cerca de la comba con las manos sin apretarlas.
- Mantenga los hombros y los codos relajados y los codos cerca del cuerpo.
- Flexione ligeramente las rodillas y mantenga la espalda recta.

Salto básico andando/corriendo (fig. E)

Musculatura ejercitada: bíceps, parte superior del muslo, glúteos, parte inferior de la pantorrilla

Realización

1. Coloque un pie delante y ponga el artículo de forma que la comba quede entre el pie delantero y el trasero.
2. Mantenga los brazos relajados y los codos cerca del cuerpo.
3. Tense los músculos de los brazos y los abdominales.
4. Eleve el pie trasero hacia arriba y haga que la comba pase al mismo tiempo partiendo de las muñecas hacia atrás por encima de la cabeza.
5. Levante el pie delantero de forma que la comba pueda pasar por debajo.

6. Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas y coloque a continuación el otro pie delante.

Importante: tenga cuidado de mantener el cuerpo en tensión y evite saltar demasiado alto mientras realiza el ejercicio. Mueva la comba de forma que pueda andar o correr. Realice el movimiento de la comba únicamente partiendo de las muñecas. Amortigüe el aterrizaje de los pies en el suelo ligeramente con las rodillas.

Salto básico con las dos piernas (fig. F)

Musculatura ejercitada: bíceps, abdominales laterales y rectos, parte superior del muslo

Realización

1. Colóquese con las piernas a la anchura de la pelvis y las rodillas ligeramente flexionadas. La comba se encuentra detrás de los pies.
2. Mantenga los brazos ligeramente flexionados y los codos cerca del cuerpo.
3. Tense los músculos de los brazos y los abdominales.
4. Balancee la comba al mismo tiempo partiendo de las muñecas por encima de la cabeza hacia delante y salte ligeramente hacia arriba para dejar pasar la comba por debajo de los pies.
5. Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: tenga cuidado de mantener el cuerpo en tensión y evite saltar demasiado alto mientras realiza el ejercicio. Realice el movimiento de la comba únicamente partiendo de las muñecas. Amortigüe el aterrizaje de los pies en el suelo ligeramente con las rodillas.

Salto con paso (fig. G)

Musculatura ejercitada: bíceps, parte superior del muslo, glúteos, parte inferior de la pantorrilla

Realización

1. Coloque un pie delante y ponga el artículo de forma que la comba quede detrás de los pies.
2. Mantenga los brazos relajados y los codos cerca del cuerpo.
3. Tense los músculos de los brazos y los abdominales.
4. Balancee la comba partiendo de las muñecas por la parte de atrás sobre la cabeza.
5. Salte con los pies hacia delante y hacia atrás mientras sigue saltando a la comba con normalidad.
6. Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas y coloque a continuación el otro pie delante.

Importante: tenga cuidado de mantener el cuerpo en tensión y evite saltar demasiado alto mientras realiza el ejercicio. Realice el movimiento de la comba únicamente partiendo de las muñecas. Amortigüe el aterrizaje de los pies en el suelo ligeramente con las rodillas.

Salto de esquí (fig. H)

Musculatura ejercitada: bíceps, abdominales, piernas

Realización

1. Colóquese con las piernas a la anchura de la pelvis y las rodillas ligeramente flexionadas. La comba se encuentra detrás de los pies.
2. Mantenga los brazos ligeramente flexionados y los codos cerca del cuerpo.
3. Tense los músculos de los brazos y los abdominales.
4. Balancee la comba al mismo tiempo partiendo de las muñecas por encima de la cabeza hacia delante y salte ligeramente hacia arriba para dejar pasar la comba por debajo de los pies.
5. Al subir coloque los pies lateralmente primero hacia un y al hacer el siguiente salto hacia el otro lado de forma que los saltos sean laterales.

6. Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: tenga cuidado de mantener el cuerpo en tensión y evite saltar demasiado alto mientras realiza el ejercicio. Realice el movimiento de la comba únicamente partiendo de las muñecas. Amortigüe el aterrizaje de los pies en el suelo ligeramente con las rodillas.

Salto con una pierna (fig. I)

Musculatura ejercitada: bíceps, abdominales laterales y rectos, parte superior del muslo, parte inferior de la pantorrilla

Realización

1. Colóquese con las piernas a la anchura de la pelvis y las rodillas ligeramente flexionadas. La comba se encuentra detrás de los pies.
2. Mantenga los brazos ligeramente flexionados y los codos cerca del cuerpo.
3. Tense los músculos de los brazos y los abdominales.
4. Balancee la comba al mismo tiempo partiendo de las muñecas por encima de la cabeza hacia delante y salte a la pata coja para dejar pasar la comba por debajo de los pies. Coloque la pierna con la que no salte flexionada hacia atrás.
5. Cada vez que salte, cambie la pierna con la que salte y repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: tenga cuidado de mantener el cuerpo en tensión y evite saltar demasiado alto mientras realiza el ejercicio. Realice el movimiento de la comba únicamente partiendo de las muñecas. Amortigüe el aterrizaje de los pies en el suelo ligeramente con las rodillas.

Salto a la comba – cruzado (fig. J)

Musculatura ejercitada: bíceps, pecho, abdominales, muslo, pantorrilla

Realización

1. Colóquese con las piernas a la anchura de la pelvis y las rodillas ligeramente flexionadas. La comba se encuentra detrás de los pies.

2. Mantenga los brazos cruzados y ligeramente flexionados delante del cuerpo. Sujete las asas del artículo como se muestra en la figura y los codos cerca del cuerpo.
3. Tense los músculos de los brazos y los abdominales.
4. Balancee la comba al mismo tiempo partiendo de las muñecas por encima de la cabeza hacia delante y salte hacia arriba con los pies cerrados y elevados hacia atrás o con las piernas cruzadas para dejar pasar la comba por debajo de los pies.
5. Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: tenga cuidado de mantener el cuerpo en tensión mientras realiza el ejercicio. Realice el movimiento de la comba únicamente partiendo de las muñecas. Amortigüe el aterrizaje de los pies en el suelo ligeramente con las rodillas.

Salto doble (fig. K)

Musculatura ejercitada: bíceps, parte superior e inferior del muslo, glúteos

Realización

1. Colóquese con las piernas a la anchura de la pelvis y las rodillas ligeramente flexionadas. La comba se encuentra detrás de los pies.
2. Mantenga los brazos ligeramente flexionados y los codos cerca del cuerpo.
3. Tense los músculos de los brazos y los abdominales.
4. Balancee la comba partiendo de las muñecas con rapidez por encima de la cabeza hacia delante, doble las rodillas y salte alto hacia arriba para dejar pasar la comba dos veces por debajo de los pies.
5. Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: tenga cuidado de mantener el cuerpo en tensión mientras realiza el ejercicio y salte alto para que la comba pueda pasar dos veces alrededor del cuerpo durante un salto. Realice el movimiento de la comba únicamente partiendo de las muñecas. Amortigüe el aterrizaje de los pies en el suelo ligeramente con las rodillas.

Saltar en cuclillas (fig. L)

Musculatura ejercitada: tríceps, abdominales, parte superior e inferior del muslo, glúteos

Realización

1. Colóquese con las piernas a la anchura de la pelvis y las rodillas ligeramente flexionadas y póngase en cuclillas. La comba se encuentra detrás de los pies.
2. Mantenga los brazos ligeramente flexionados y los codos cerca del cuerpo.
3. Tense los músculos de los brazos y los abdominales.
4. Balancee la comba al mismo tiempo partiendo de las muñecas por encima de la cabeza hacia delante, salte desde la posición en cuclillas y doble las rodillas para dejar pasar la comba por debajo de los pies.
5. Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: tenga cuidado de mantener el cuerpo en tensión y evite saltar demasiado alto mientras realiza el ejercicio. Realice el movimiento de la comba únicamente partiendo de las muñecas. Amortigüe el aterrizaje de los pies en el suelo ligeramente con las rodillas.

Estiramientos

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación presentaremos algunos ejercicios sencillos para ello. Debería realizar los ejercicios 3 veces para cada lado durante 15-30 segundos.

Musculatura del cuello

1. Colóquese de pie relajado.
2. Tire de la cabeza suavemente con una mano primero hacia la izquierda y, a continuación, hacia la derecha.
3. Con este ejercicio se estiran ambos lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre las escápulas.

3. Agarre el codo derecho con la mano izquierda y tire de este hacia detrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese de pie y eleve un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente primero en una dirección y a continuación en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

Importante: tenga cuidado de que los muslos permanezcan paralelos uno junto al otro. La pelvis se desplaza hacia delante mientras se hace, el tronco permanece erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio a temperatura ambiente. Guarde el artículo fuera del alcance de los niños. Enrolle la comba si no la está usando. No cuelgue la comba nunca de un gancho o similar y no doble la comba.

Esto podría deformar la comba permanentemente.

Guarde todos los componentes del artículo en la bolsa de transporte suministrada.

Limpie el artículo con regularidad, lo mejor es hacerlo después de cada uso. Límpielo solo con agua y un producto de limpieza suave y después séquelo con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como; p. ej.; las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 434742_2304

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang (afb. A)

2 x håndtag (1)

1 x sjippetov (2)

4 x håndtagsvægt, 75 g (3)

1 x bæretaske (4)

1 x brugervejledning

Tekniske data



Fremstillingsdato (måned/år):
08/2023

Tilsigtet brug

Denne artikel er udviklet som træningsudstyr, der giver mulighed for at træne hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervsmæssige formål. Det er ikke godkendt til anden brug, f.eks. som slæbe- eller træktovt samt til rapelling.

Sikkerhedsoplysninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være uden opsyn med emballagematerialet. Risiko for kvælning.



Børn kan komme til skade!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør især børn opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns naturlige legeinstinkt og glæde ved at eksperimentere. Undgå situationer og adfærd, som artiklen ikke er beregnet til.

- Børn må ikke være inden for rækkevidde af artiklen under træning for at udelukke faren for personskade.
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



Fare for tilskadekomst!

- Dette udstyr kan bruges af børn fra 14-årsalderen og derover og af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, forudsat de er under opsyn eller er blevet instrueret i, hvordan man bruger udstyret sikkert, og forstår de deraf følgende farer. Børn må ikke lege med udstyret.
- Der må ikke foretages nogen ændringer på artiklen!
- Brug kun artiklen som angivet i afsnittet "Tilsigtet brug".
- Kontrollér artiklen for skader eller slitage før hver brug. Hvis artiklen er beskadiget, må den ikke længere bruges!
- Brug ikke artiklen nær trapper eller afsatser.
- Artiklen må kun bruges under opsyn af voksne og ikke som legetøj.
- Opbevar altid brugervejledningen sammen med træningsinstruktionerne lige ved hånden.



Fare for tilskadekomst ved træning!

- Kontakt din læge, før træningen påbegyndes. Vær sikker på, at du er sundhedsmæssigt egnet til denne træning.
- Brug ikke artiklen, hvis du er skadet eller har sundhedsmæssige begrænsninger.
- Husk altid på at varme op inden træningen, og træn svarende til din aktuelle kunnen. Ved for megen anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige kvæstelser.
- I tilfælde af ubehag, svaghedsfølelse eller træthed, så hold straks op med træningen og kontakt en læge.
- Gravide bør kun udføre træningen efter samråd med deres læge.

- Artiklen må altid kun bruges af en person på samme tid.
- Omkring træningsområdet skal der være et frit område på mindst 0,6 m til alle sider (afb. M).
- Træk ikke, når du er trætt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at påbegynde træningen.
- Udluft træningslokalet tilstrækkeligt, men undgå træk.
- Drik nok under træningen.



Farer på grund af slid

- Artiklen må kun bruges i fejlfri tilstand. Kontrollér artiklen for skader eller slitage før hver brug.
- Sikkerheden ved artiklen kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for beskadigelser og slid. Ved beskadigelser må den ikke længere anvendes.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Usagkyndig opbevaring og brug af artiklen kan føre til for tidlig slid og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan resultere i tilskadekomst.

Montering

1. Tag begge håndtag (1) med sjippetovet (2) og vægtene (3) ud af bæretasken (4) (afb. A).
2. Skub låsen (1a) på enden af håndtagene nedad, og træk rummet til vægte (1b) ud af håndtaget (afb. B).
3. Læg det ønskede antal vægte (3) i rummet til vægte (1b).
4. Skub rummet til vægte tilbage i håndtaget. Låsen klikker på plads af sig selv.
5. Drej låseskruen (1c) løst i den øverste ende af håndtagene, og skift tovtets længde ved at skubbe eller trække (afb. C).
6. Drej låseskruen fast, så sjippetovet sidder fast, selv under træk.

Den rigtige tovlængde (afb. D)

- Kontrollér, om sjippetovet (2) har en optimal længde for dig. Dette nås, når du står midt i sjippetovet, og begge ender af tovet (inkl. håndtagene) når under armhulerne.
- Skulle sjippetovet endnu ikke have den optimale længde for dig, så ret den.

- For at forkorte sjippetovet skal låseskruerne (1c) øverst på håndtagene løsnes. Fjern sjippetovet fra holderen, og forlæng enderne af tovet, der stikker ud ad håndtagene. For at forlænge skal tovtets ender forkortes.

Generelle træningsinstruktioner

Træningsforløb

- Bær behageligt sportstøj og sportssko.
- Varm op før hver træning, og stop dagens træning gradvist.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og sørg for at drikke nok.
- Begyndere må aldrig træne med for høj belastning. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Udfør alle øvelserne i et ensartet tempo, ikke rykvis og ikke hurtigt.
- Vær opmærksom på en ensartet vejrtrækning. Ånd ud under anstrengelse, og ånd ind under afslapning.
- Vær opmærksom på korrekt kropsholdning under gennemførelse af øvelserne.

Generel træningsplanlægning

- Lav en træningsplan, der er skræddersyet til dine behov med øvelsesforløb på 6 – 8 øvelser.
- Vær her opmærksom på følgende grundregler:
- Et øvelsesforløb bør bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsesforløb kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsesforløbene bør der holdes en pause på 30 sekunder ad gangen.
- Varm de forskellige muskelgrupper op i god tid før hvert træningsforløb.
- Vi anbefaler også en strækøvelse efter hvert træningsforløb.

Opvarmning

Brug tid nok til at varme op før hver træning. I det følgende præsenteres du for et udvalg af øvelser. Disse øvelser bør gentages 2 til 3 gange.

Nakkemusklér

1. Drej langsomt hovedet til venstre og højre.
Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
2. Bevæg langsomt hovedet i den ene retning, derefter i den anden.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene mod ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad og efter et minut bagud.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt imens!

Benmusklér

1. Stå på det ene ben, og løft det andet ben ca. 20 cm op fra gulvet med knæet bøjet.
2. Lav cirkelbevægelser med den løftede fod først i én retning, og skift efter et par sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag denne øvelse.
4. Løft benene, det ene efter det andet, og tag et par skridt på stedet. Sørg for, at du kun løfter dine ben så langt, at du selv kan holde balancen godt.

Øvelsesforslag

I det følgende præsenteres du for et udvalg af øvelser.

Bemærk: Sørg for at bevæge sjippetovet roligt fra håndleddene med små cirkler. Hoppene skal være økonomiske, dvs. du hopper kun så højt, at sjippetovet passer under fødderne.

Grundstilling

- Tag løst fat i håndtagene tæt på sjippetovet med hænderne.
- Hold skuldre og albuer afslappede og albuerne tæt på kroppen.
- Bøj knæene en smule og hold ryggen lige.

Grundspring gående/løbende (afb. E)

Anvendte muskler: Biceps, lår, balder, nederste af underbenet

Forløb

1. Sæt den ene fod fremad og hold artiklen sådan, at sjippetovet ligger mellem forreste og bageste fod.
2. Hold armene afslappede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemusklérne.
4. Træk den bageste fod opad og sving samtidig sjippetovet fra håndleddet tilbage over hovedet.
5. Løft forreste fod så langt op, at sjippetovet passer igennem.
6. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb og sæt derefter den anden fod fremad.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg sjippetovet sådan, at du stadig kan gå eller løbe. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Grundspring på begge ben (afb. F)

Anvendte muskler: Biceps, skrå og lige mave, det øverste af låret

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøjede. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøjede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemusklérne.
4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra håndleddet over hovedet og hop lidt op for at lade sjippetovet passere under fødderne.
5. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Skriftdspring (afb. G)

Anvendte muskler: Biceps, lår, balder, nederste af underbenet

Forløb

1. Sæt den ene fod fremad og hold artiklen sådan, at sjippetovet ligger bag fødderne.
2. Hold armene afslappede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemusklerne.
4. Sving sjippetovet fra håndleddet over hovedet bagfra.
5. Hop frem og tilbage med fødderne, mens du fortsætter med at hoppe i det sædvanlige tovspring.
6. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb og sæt derefter den anden fod fremad.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Slalom med begge ben (afb. H)

Anvendte muskler: Biceps, mave, ben

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøjede. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøjede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemusklerne.
4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra håndleddet over hovedet og hop lidt op for at lade sjippetovet passere under fødderne.
5. Når du kommer op, så sæt fødderne sidelæns først til den ene side og ved næste hop til den anden side, så der kommer hop til siderne.
6. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Hop på et ben (afb. I)

Anvendte muskler: Biceps, skrå og lige mave, det øverste af låret, det nederste af underbenet

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøjede. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøjede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemusklerne.
4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra håndleddet over hovedet og hop op på ét ben for at lade sjippetovet passere under fødderne. Træk det andet ben, der ikke hoppes på, bagud i en vinkel.
5. Skift ved hvert hop det ben, der skal springes med, og gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Sjippetov – på kryds (afb. J)

Anvendte muskler: Biceps, bryst, mave, lår, underben

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøjede. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene over kors foran kroppen og de skal være let bøjede. Hold fast i artiklens håndtag som vist på afbildningen og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemusklerne.
4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra håndleddet over hovedet og hop op med samlede fødder, trukket langt tilbage eller krydsede ben for at lade sjippetovet passere under fødderne.
5. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Dobbeltspring (afb. K)

Anvendte muskler: Biceps, mave, det øverste og nederste af låret, balder

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøjede. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøjede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemuslerne.
4. Sving sjippetovet fremad fra håndledet hurtigt over hovedet, træk knæene ind, og hop langt opad for at lade sjippetovet passere under fødderne to gange.
5. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen og på at lave høje spring for at kunne svinge sjippetovet to gange rundt om kroppen med et hop. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Hoppe i hugstilling (afb. L)

Anvendte muskler: Triceps, mave, det øverste og nederste af låret, balder

Forløb

1. Stil dig i bækkenbredde med knæene let bøjede, og gå ned på hug. Sjippetovet skal være bag fødderne.
2. Hold armene let bøjede og albuerne tæt på kroppen.
3. Spænd arm- og mavemuslerne.
4. Sving samtidigt sjippetovet fremad fra håndledet over hovedet, hop op fra hugstilling, og træk knæene ind for at lade sjippetovet passere under fødderne.
5. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Vær under øvelsen opmærksom på kropsspændingen, og undgå hop, der er for høje. Bevæg kun sjippetovet med håndledsbevægelsen. Dæmp landingen af fødderne på gulvet en smule med knæene.

Udstrækning

Brug tid nok til at strække ud efter hver træning. I det følgende introducerer vi nogle enkle øvelser hertil.

De øvelser bør hver udføres 3 gange pr. side i 15 - 30 sekunder.

Nakkemuskler

1. Stå afslappet.
2. Træk forsigtigt hovedet med den ene hånd først til venstre og derefter til højre.
3. Gennem denne øvelse strækkes halsens sider.

Arme og skuldre

1. Stå oprejst med knæleddene let bøjede.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd befinder sig mellem skulderbladene.
3. Tag fat i højre albue med venstre hånd, og træk denne tilbage.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmuskler

1. Stå oprejst, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Lav langsomme cirkelbevægelser, først i den ene retning, så i den anden.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at lårene forbliver parallelle med hinanden. Skub i den forbindelse bækkenet fremad; overkroppen forbliver oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Opbevar artiklen er utilgængeligt for børn. Rul sjippetovet op, når det ikke er i brug. Hæng aldrig sjippetovet på en krog eller lignende og bøj ikke sjippetovet.

Det kan resultere i permanent deformering af sjippetovets.

Opbevar alle artiklens dele i den medfølgende bæretaske.

Rengør artiklen regelmæssigt, helst efter hver brug. Rengør kun med vand og et mildt rengøringsmiddel, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.


Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 434742_2304

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della confezione (imm. A)

2 x impugnatura (1)

1 x corda per saltare (2)

4 x peso per impugnatura, 75 g (3)

1 x custodia (4)

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Data di produzione (mese/anno):
08/2023

Utilizzo conforme

Questo articolo è stato sviluppato come attrezzo per il training, con il quale è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici, terapeutici e commerciali. È vietato qualunque altro utilizzo, ad es. come fune di traino o di trazione o per calarsi.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.



Pericolo che i bambini subiscano lesioni!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Istruire i bambini in particolare sul fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la tendenza naturale al gioco dei bambini e la loro predisposizione a fare nuove esperienze. Evitare situazioni e modalità comportamentali che non sono previste per l'articolo.
- Durante il training i bambini non si devono trovare nel raggio d'azione dell'articolo, al fine di evitare i pericoli di lesione.
- La pulizia e la manutenzione affidata all'utente non possono essere condotte da bambini non sorvegliati.
- In caso di non utilizzo, l'articolo deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di ferirsi!

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non devono giocare con l'attrezzo.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo!
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Utilizzo conforme".
- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. In caso di danni non è più consentito utilizzare l'articolo!
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza adulti e non come giocattolo.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.

Pericolo di subire lesioni durante il training!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.
- In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (imm. M).
- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante il training.

Pericoli dovuti all'usura

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non è più consentito utilizzarlo.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo in modo non conforme dell'articolo possono comportare un'usura precoce e una possibile rottura della costruzione, con conseguente rischio di lesioni.

Montaggio

1. Togliere le due impugnature (1) con la corda per saltare (2) e i pesi (3) dalla custodia (4) (imm. A).
2. Spingere verso il basso il blocco (1a) all'estremità delle impugnature e tirare il vano pesi (1b) dall'impugnatura (imm. B).
3. Inserire il numero desiderato di pesi (3) nell'apposita sezione (1b).
4. Riposizionare il vano pesi nell'impugnatura. Il blocco si inserisce in modo autonomo.
5. Allentare la vite di tenuta (1c) all'estremità superiore delle impugnature e modificare la lunghezza della corda tirando o spingendo le estremità (imm. C).
6. Stringere la vite di tenuta in modo che la corda per saltare sia correttamente in sede anche se tirata.

La lunghezza giusta della corda (imm. D)

- Verificare se la corda per saltare (2) ha la lunghezza giusta. Lo si può fare stando al centro della corda per saltare e tenendo le due estremità della corda (incl. le impugnature) fin sotto le ascelle.
- Se la corda non dovesse ancora avere la lunghezza giusta, correggerla.
- Per accorciare la corda, allentare le viti di serraggio (1c) sull'estremità superiore delle impugnature. Rimuovere la corda per saltare dal supporto e allungare le estremità della corda che sporgono dalle impugnature. Per allungarla invece accorciare le estremità della corda sporgenti.

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.

- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi o improvvisi.
- Fare attenzione a mantenere una respirazione uniforme.
Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

- Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6-8 esercizi.
- Osservare in tale ambito i seguenti principi:
- una sessione dovrebbe essere composta da circa 12 ripetizioni di un esercizio.
- Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i diversi gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito, vi presentiamo una selezione di esercizi. Gli esercizi vanno ripetuti due o tre volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio quattro o cinque volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spostarle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.

2. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un minuto all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di circa 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato.
2. Compiere un movimento circolare in una direzione con il piede sollevato, e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Mettersi quindi in piedi sull'altra gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

Esercizi proposti

In seguito, vi presentiamo una selezione di esercizi.

Indicazione: fare attenzione che la corda per saltare si muova regolarmente con piccole rotazioni con movimento dei polsi. Durante i salti il lavoro dovrebbe essere in economia, ovvero bisogna saltare appena di una misura tale da far passare la corda sotto i piedi.

Postura di base

- Con le mani, tenere le impugnature in un punto vicino alla corda e senza stringere eccessivamente.
- Tenere le spalle e i gomiti rilassati e i gomiti vicini al corpo.
- Flettere leggermente le ginocchia e tenere la schiena dritta.

Salto di base con corsa/camminata (imm. E)

Muscolatura allenata: bicipiti, glutei, cosce superiori, parte inferiore della gamba

Svolgimento

1. Mettere un piede avanti e tenere l'articolo in modo tale che la corda per saltare sia tra il piede anteriore e quello posteriore.
2. Tenere le braccia rilassate e i gomiti vicini al corpo.
3. Contrarre la muscolatura delle braccia e gli addominali.
4. Alzare il piede posizionato in dietro verso l'alto e al contempo far passare la corda sopra la testa e muoverla verso il retro con un movimento dei polsi.
5. Sollevare il piede anteriore in modo che la corda per saltare vi passi sotto.
6. Ripetere l'esercizio 10-15 volte per 3 sessioni, quindi scambiare la posizione dei piedi.

Importante: durante l'esercizio, fare attenzione alla tensione del corpo ed evitare salti troppo alti. Muovere la corda in modo da poter ancora camminare o correre. Muovere la corda soltanto con movimento dei polsi. Ammortizzare l'atterraggio dei piedi sul pavimento flettendo leggermente le ginocchia.

Salto di base a due gambe (imm. F)

Muscolatura allenata: bicipiti, addominali centrali e laterali, cosce superiori

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi allineati al bacino e le ginocchia leggermente flesse. Tenere la corda dietro i piedi.
2. Tenere le braccia leggermente flesse e i gomiti vicini al corpo.
3. Contrarre la muscolatura delle braccia e gli addominali.
4. Oscillare contemporaneamente la corda con il movimento dei polsi sopra la testa in avanti e fare un piccolo salto per fare passare la corda sotto i piedi.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 sessioni.

Importante: durante l'esercizio, fare attenzione alla tensione del corpo ed evitare salti troppo alti. Muovere la corda soltanto con movimento dei polsi. Ammortizzare l'atterraggio dei piedi sul pavimento flettendo leggermente le ginocchia.

Salto a scatti (imm. G)

Muscolatura allenata: bicipiti, glutei, cosce superiori, parte inferiore della gamba

Svolgimento

1. Mettere un piede avanti e tenere l'articolo in modo tale che la corda per saltare sia dietro i piedi.
2. Tenere le braccia rilassate e i gomiti vicini al corpo.
3. Contrarre la muscolatura delle braccia e gli addominali.
4. Con un movimento dei polsi, fare passare la corda da dietro in avanti al di sopra della testa.
5. Saltare con i piedi avanti e indietro mentre si continua a saltare regolarmente.
6. Ripetere l'esercizio 10-15 volte per 3 sessioni, quindi scambiare la posizione dei piedi.

Importante: durante l'esercizio, fare attenzione alla tensione del corpo ed evitare salti troppo alti. Muovere la corda soltanto con movimento dei polsi. Ammortizzare l'atterraggio dei piedi sul pavimento flettendo leggermente le ginocchia.

Slalom a due gambe (imm. H)

Muscolatura allenata: bicipiti, addominali, gambe

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi allineati al bacino e le ginocchia leggermente flesse. Tenere la corda dietro i piedi.
2. Tenere le braccia leggermente flesse e i gomiti vicini al corpo.
3. Contrarre la muscolatura delle braccia e gli addominali.
4. Oscillare contemporaneamente la corda con il movimento dei polsi sopra la testa in avanti e fare un piccolo salto per fare passare la corda sotto i piedi.

5. Al sollevamento, spostare i piedi da un lato e con il salto successivo dall'altro, in modo da ottenere salti laterali.

6. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 sessioni.

Importante: durante l'esercizio, fare attenzione alla tensione del corpo ed evitare salti troppo alti. Muovere la corda soltanto con movimento dei polsi. Ammortizzare l'atterraggio dei piedi sul pavimento flettendo leggermente le ginocchia.

Salto su una gamba (imm. I)

Muscolatura allenata: bicipiti, addominali centrali e laterali, cosce superiori, gambe inferiori

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi allineati al bacino e le ginocchia leggermente flesse. Tenere la corda dietro i piedi.
2. Tenere le braccia leggermente flesse e i gomiti vicino al corpo.
3. Contrarre la muscolatura delle braccia e gli addominali.
4. Oscillare contemporaneamente la corda con il movimento dei polsi sopra la testa in avanti e fare un piccolo salto per fare passare la corda sotto i piedi.
Tenere l'altra gamba, che non salta, piegata indietro.
5. Ad ogni salto cambiare poi la gamba che salta e ripetere questo esercizio 10-15 volte in 3 ripetizioni.

Importante: durante l'esercizio, fare attenzione alla tensione del corpo ed evitare salti troppo alti. Muovere la corda soltanto con movimento dei polsi. Ammortizzare l'atterraggio dei piedi sul pavimento flettendo leggermente le ginocchia.

Corda per saltare – a incrocio (imm. J)

Muscolatura allenata: bicipiti, petto, addominali, cosce, gambe

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi allineati al bacino e le ginocchia leggermente flesse. Tenere la corda dietro i piedi.
2. Tenere le braccia incrociate davanti al corpo e leggermente flesse. Tenere le impugnature dell'articolo come illustrato e i gomiti vicino al corpo.
3. Contrarre la muscolatura delle braccia e gli addominali.
4. Oscillare contemporaneamente la corda con il movimento dei polsi sopra la testa in avanti e saltare con i piedi uniti e portati ampiamente indietro oppure con le gambe incrociate per far passare la corda sotto i piedi.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 sessioni.

Importante: durante l'esercizio prestare attenzione alla tensione del corpo. Muovere la corda soltanto con movimento dei polsi. Ammortizzare l'atterraggio dei piedi sul pavimento flettendo leggermente le ginocchia.

Doppio passaggio (imm. K)

Muscolatura allenata: bicipiti, cosce superiori e inferiori, glutei

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi allineati al bacino e le ginocchia leggermente flesse. Tenere la corda dietro i piedi.
2. Tenere le braccia leggermente flesse e i gomiti vicini al corpo.
3. Contrarre la muscolatura delle braccia e gli addominali.
4. Far passare la corda rapidamente sopra la testa con il movimento dei polsi in avanti, piegare le ginocchia e saltare molto in alto per fare passare la corda due volte sotto i piedi.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 sessioni.

Importante: durante l'esercizio prestare attenzione alla tensione del corpo e fare salti alti per poter far passare la corda due volte sotto i piedi durante il salto. Muovere la corda soltanto con movimento dei polsi. Ammortizzare l'atterraggio dei piedi sul pavimento flettendo leggermente le ginocchia.

Saltelli a gambe piegate (imm. L)

Muscolatura allenata: tricipiti, addominali, cosce superiori e inferiori, glutei

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi allineati al bacino e le ginocchia leggermente flesse pronti a saltare in posizione raccolta. Tenere la corda dietro i piedi.
2. Tenere le braccia leggermente flesse e i gomiti vicini al corpo.
3. Contrarre la muscolatura delle braccia e gli addominali.
4. Al contempo, far passare la corda sopra la testa con il movimento dei polsi in avanti, mettersi in posizione raccolta e piegare verso l'alto le ginocchia per fare passare la corda sotto i piedi.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per 3 sessioni.

Importante: durante l'esercizio, fare attenzione alla tensione del corpo ed evitare salti troppo alti. Muovere la corda soltanto con movimento dei polsi. Ammortizzare l'atterraggio dei piedi sul pavimento flettendo leggermente le ginocchia.

Stretching

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, vi presentiamo alcuni semplici esercizi.

Ripetere gli esercizi 3 volte per lato in 15-30 secondi.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi rilassati in posizione eretta.
2. Spostare con cautela con una mano la testa prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Tramite questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in piedi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro alla testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo indietro.
4. Cambiare quindi lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Compiere un movimento circolare con il piede, prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo qualche tempo cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una rispetto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente. Conservare i l'articolo fuori dalla portata dei bambini. Avvolgere la corda quando non si usa. Non appendere mai la corda a un gancio o simili né piegare la corda. Queste posizioni potrebbero deformare la corda.

Conservare tutti i componenti dell'articolo nella custodia in dotazione.

Pulire l'articolo regolarmente, idealmente dopo ogni utilizzo. Pulire solo con acqua e un detergente delicato, quindi asciugare con un panno. **IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.


Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 434742_2304

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívvel gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

A csomag tartalma (A ábra)

- 2 x fogantyú (1)
- 1 x ugrókötél (2)
- 4 x 75 g-os fogantyúsúly (3)
- 1 x hordozótáska (4)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok



Gyártás dátuma (hónap/év):
08/2023

Rendeltetészerű használat

Ezt a terméket olyan edzőeszköznek tervezték, amely az egész test edzését lehetővé teszi. A terméket magánhasználatra tervezték, és nem alkalmas orvosi, terápiás vagy kereskedelmi célokra. Semmilyen más használata, pl. vontatókötélként vagy mászókötéلكént nem engedélyezett.

Biztonsági utasítások



Életveszély!

- A gyermekeket soha ne hagyja felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal! Fulladásveszély áll fenn.



Gyermekeknél sérülésveszély áll fenn!

- A gyermekek nem játszhatnak a termékkel. A gyermekek figyelmét különösen hívja fel arra, hogy a termék nem játék.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztónét és kísérletezési hajlandóságát. Előzze meg a termék rendeltetésének nem megfelelő helyzeteket és viselkedésformákat.

- A sérülésveszély elkerülése érdekében edzés közben a gyermekek nem lehetnek a termék elérhető közelségében.
- A tisztítást és a felhasználói karbantartást a gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- A termék használaton kívül gyermekektől elzárva tartandó.



Sérülésveszély!

- Ezt a készüléket 14 évnél fiatalabb gyermek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel bíró vagy tapasztalat és tudás hiányában szenvedő személyek csak akkor használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy a készülék biztonságos használatáról ki lettek oktatva, és a termék használatából adódó veszélyeket megértették. A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.
- Tilos a terméken változtatásokat eszközölni!
- Csak a „Rendeltetészerű használat” részben leírtak szerint használja a terméket.
- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nem látható-e sérülés vagy kopás jelei a terméken. Ne használja tovább a terméket, ha sérülés található rajta!
- Ne használja a terméket lépcsők vagy sarkok közelében.
- A termék nem gyermekjáték, csak felnőtt közvetlen felügyelete mellett használható.
- Mindig tartsa kéznél a használati útmutatót és az edzéstervet.



Sérülésveszély edzés közben!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Győződjön meg arról, hogy Ön az edzéshez fizikailag alkalmas állapotban van.
- Ne használja a terméket, ha Ön sérült, vagy egészségi állapota korlátozott.
- Edzés előtt mindig melegítsen be, és eddzen az aktuális képességeinek megfelelően. A túlzott terhelés és a túledzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Ha kellemetlen érzést, gyengeséget vagy fáradtságot tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Terhes nők csak az orvossal folytatott konzultációt követően végezhetik az edzést.

- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az edzési terület körül minden irányban legalább 0,6 m szabad területnek kell rendelkeznie (M ábra).
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon körülbelül 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőtermet, de kerülje a huzatot.
- Edzés közben igyon elegendő vizet.

Elhasználódás miatti veszély

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülés vagy kopás jelei a terméken.
- A termék biztonságossága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzik sérülés és elhasználódás szempontjából. A termék sérülése esetén ne használja azt tovább.
- Óvja a terméket az extrém hőmérséklettől, napsugárzástól és nedvességtől. A termék nem megfelelő tárolása és használata idő előtti kopást okozhat és a szerkezet esetleges törését eredményezheti, ami személyi sérüléshez vezethet.

Összeszerelés

1. Vegye ki mindkét fogantyút (1) az ugrókötéllel (2), valamint a súlyokat (3) a hordozótáskából (4) (A ábra).
2. Csúsztassa lefelé a fogantyúk végén lévő reteszt (1a), és húzza ki a súlytartót (1b) a fogantyúból (B ábra).
3. Helyezze a kívánt számú súlyt (3) a súlytartó rekeszbe (1b).
4. Nyomja vissza a súlytartót a fogantyúba. A retesz automatikusan zár.
5. Lazítsa meg a fogantyúk felső végén lévő rögzítőcsavart (1c), és tolással vagy húzással változtassa meg a kötéll hosszát (C ábra).
6. Húzza meg a reteszelőcsavart úgy, hogy az ugrókötél feszített állapotban is rögzítve maradjon.

A megfelelő kötéllhossz (D ábra)

- Ellenőrizze, hogy az ugrókötél (2) megfelelő hosszúságú-e. Akkor megfelelő hosszúságú a kötéll, ha az ugrókötél közepére állva mindkét kötéllvég (a fogantyúkkal együtt) a hónaljáig ér.
- Ha az ugrókötél hossza még nem állítsa be.
- Az ugrókötél lerövidítéséhez lazítsa meg a fogantyúk felső végén lévő rögzítőcsavarokat (1c). Vegye ki az ugrókötélet a tartóból, és hosszabbítsa meg a fogantyúkon túlnyúló kötéllvégeket. A hosszabbításhoz rövidítse meg a kötéllvégeket.

Általános edzési tanácsok

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan vezessen le.
- Tartson elegendő szünetet a gyakorlatok között, és igyon eleget.
- Kezdőként soha ne eddzen túl nagy intenzitással. Lassan növelje az edzés intenzitását.
- Minden gyakorlatot egyenletesen – ne hirtelen mozdulattal és ne gyorsan – végezzen.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Az erőfeszítés közben lélegezzen ki, és akkor lélegezzen be, amikor ellazul.
- A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljen a helyes testtartásra.

Általános edzéstervezés

- Készítsen az igényeinek megfelelő edzéstervet 6–8 gyakorlatból álló gyakorlatsorokkal.
- Ennek során, kérjük, vegye figyelembe a következő elveket:
- Egy gyakorlatsornak egy gyakorlat körülbelül 12 ismétléséből kell állnia.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételtető.
- A gyakorlatsorok között tartson 30 másodperces szüneteket.
- Minden edzés előtt melegítse be jól a különböző izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után nyújtson.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elegendő időt a bemelegítésre. A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be. Minden gyakorlatot 2–3-szor kell megismételni.

Nyakizom

1. Lassan fordítsa el a fejét balra és jobbra. Ismétlje meg ezt a mozgást 4–5-ször.
2. Lassan fordítsa el a fejét először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha a felsőtestével eközben előre hajolgat, minden izom optimálisan bemelegszik.
2. A vállaival egyszerre végezzen előrefele vállkörzést, majd egy perc múlva váltson irányt.
3. Húzza mindkét vállát a füléhez, majd engedje le.
4. Végezzen előrefele váltott karkörzést a bal és jobb karjával, majd egy perc múlva hátrafele.

Fontos: ne felejtse el folyamatosan nyugodt ritmusban lélegezni!

Lábizom

1. Álljon az egyik lábára, és hajlított térdrel emelje fel a másik lábát körülbelül 20 cm-re a padlótól.
2. Először körözze a felemelt lábfejét az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson át a másik lábára, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelje fel felváltva a lábait, és tegyen meg helyben néhány lépést. Ügyeljen arra, hogy csak annyira emelje fel a lábát, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Gyakorlati javaslatok

A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be.

Megjegyzés: ügyeljen rá, hogy az ugrókötelet csuklóból, kis körökben, egyenletesen mozgassa. Az ugrások legyenek mérsékelték, azaz csak olyan magasra ugorjon, hogy az ugrókötelet beférjen a lába alá.

Alaptartás

- Lazán fogja meg kezével a fogantyúkat, közel az ugrókötelemhez.
- A vállait és a könyökét tartsa lazán, a könyökét pedig a testéhez közel.
- Kissé hajlítsa be a térdait, és tartsa egyenesen a hátát.

Alapugrás járva/futva (E ábra)

Érintett izmok: bicepsz, felső comb, fenék, alsó lábszár alulso része.

Kivitelezése

1. Tegye az egyik lábát előre, és tartsa úgy a terméket, hogy az ugrókötelem az első és a hátsó lába között legyen.
2. Tartsa lazán a karjait, a könyököket pedig közel a testéhez.
3. Feszítse meg a kar- és hasizmaikat.
4. Húzza felfelé a hátsó lábát, és ezzel egyidejűleg csuklóból lendítse a feje fölött hátrafelé az ugrókötelet.
5. Emelje meg az elülső lábát annyira, hogy az ugrókötelem átférjen alatta.
6. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatsorozatban, majd tegye előre a másik lábát.

Fontos: tartsa feszesen a testét a gyakorlat közben, és ne ugorjon túl magasra. Mozgassa úgy az ugrókötelet, hogy még tudjon járni, ill. futni. Csak csuklómozdulatokkal mozgassa az ugrókötelet. A térdével finoman tompítsa a lábak földet érését a talajon.

Alapugrás két lábbal (F ábra)

Érintett izmok: bicepsz, oldalsó és egyenes hasizom, felső comb

Kivitelezése

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén behajlított térdekkel. Az ugrókötelem legyen a lábai mögött.
2. Tartsa a karjait enyhén behajlítva, a könyökét pedig közel a testéhez.
3. Feszítse meg a kar- és hasizmaikat.
4. Egyidejűleg lendítse az ugrókötelet csuklóból előre a feje fölött, és ugorjon fel kissé, hogy az ugrókötelem a lábai alatt elhaladjon.
5. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatsorozatban.

Fontos: tartsa feszesen a testét a gyakorlat közben, és ne ugorjon túl magasra. Csak csuklómozdulatokkal mozgassa az ugrókötelet. A térdével finoman tompítsa a lábak földet érését a talajon.

Lépéses ugrás (G ábra)

Érintett izmok: bicepsz, felső comb, fenék, alsó lábszár alulso része.

Kivitelezése

1. Tegye az egyik lábát előre, és tartsa a térmeiket úgy, hogy az ugrókötél a lábai mögött legyen.
2. Tartsa lazán a karjait, a könyököket pedig közel a testéhez.
3. Feszítse meg a kar- és hasizmaait.
4. Lendítse az ugrókötelet csuklóból hátulról a feje fölött.
5. Ugráljon előre-hátra a lábával, közben folytassa a szabályos ugrókötelezést.
6. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatsorozatban, majd tegye előre a másik lábát.

Fontos: tartsa feszesen a testét a gyakorlat közben, és ne ugorjon túl magasra. Csak csuklómozdulatokkal mozgassa az ugrókötelet. A térdével finoman tompítsa a lábak földet érését a talajon.

Két lábas szlalom (H ábra)

Érintett izmok: bicepsz, hasizom, lábizom

Kivitelezése

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén behajlított térdekkel. Az ugrókötél legyen a lábai mögött.
2. Tartsa a karjait enyhén behajlítva, a könyökét pedig közel a testéhez.
3. Feszítse meg a kar- és hasizmaait.
4. Egyidejűleg lendítse az ugrókötelet csuklóból előre a feje fölött, és ugorjon fel kissé, hogy az ugrókötél a lábai alatt elhaladjon.
5. Ugráskor a lábakat először oldalirányba helyezze az egyik oldalra, majd a következő ugrásnál a másik oldalra, oldalirányú ugrásokat létrehozva.
6. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatsorozatban.

Fontos: tartsa feszesen a testét a gyakorlat közben, és ne ugorjon túl magasra. Csak csuklómozdulatokkal mozgassa az ugrókötelet. A térdével finoman tompítsa a lábak földet érését a talajon.

Egylábas ugrások (I ábra)

Érintett izmok: bicepsz, oldalsó és egyenes hasizom, felső comb, alsó lábszár

Kivitelezése

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén behajlított térdekkel. Az ugrókötél legyen a lábai mögött.
2. Tartsa a karjait enyhén behajlítva, a könyökét pedig közel a testéhez.
3. Feszítse meg a kar- és hasizmaait.
4. Egyidejűleg lendítse az ugrókötelet csuklóból előre a feje fölött, és az egyik lábával ugorjon fel, hogy az ugrókötél a lábai alatt áthaladjon. A másik, nem ugró lábat behajlítva húzza hátra.
5. Minden ugrásnál cserélje az ugró lábat, és ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatsorozatban.

Fontos: tartsa feszesen a testét a gyakorlat közben, és ne ugorjon túl magasra. Csak csuklómozdulatokkal mozgassa az ugrókötelet. A térdével finoman tompítsa a lábak földet érését a talajon.

Ugrókötél – Keresztezés (J ábra)

Érintett izmok: bicepsz, mellkas, has, comb, alsó lábszár

Kivitelezése

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén behajlított térdekkel. Az ugrókötél legyen a lábai mögött.
2. Tartsa a karjait a teste előtt keresztezve, enyhén behajlítva. Fogja meg a termék fogantyúit a képen látható módon, és tartsa a könyökét a testéhez közel.
3. Feszítse meg a kar- és hasizmaait.
4. Egyidejűleg lendítse az ugrókötelet csuklóból előre a feje fölött, és ugorjon fel zárt, messze hátrahúzott és keresztezett lábakkal, vagy keresztsbe tett lábakkal, úgy, hogy a ugrókötél a lábai alatt áthaladjon.

5. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatsorozatban.

Fontos: az edzés közben ügyeljen arra, hogy a testét feszesen tartsa. Csak csuklómozdulatokkal mozgassa az ugrókötelet. A térdével finoman tompítsa a lábak földet érését a talajon.

Kettős áthúzás (K ábra)

Érintett izmok: bicepsz, felső és alsó comb, fenék

Kivitelezése

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén behajlított térdekkel. Az ugrókötel legyen a lábai mögött.
2. Tartsa a karjait enyhén behajlítva, a könyökét pedig közel a testéhez.
3. Feszítse meg a kar- és hasizmait.
4. Csuklóból lendítse gyorsan előre az ugrókötelet a feje fölött, húzza be a térdeit, és ugorjon messzire, hogy a kötel kétszer is átmenjen a lába alatt.
5. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatsorozatban.

Fontos: tartsa feszesen a testét a gyakorlat közben, és ugorjon nagyokat, hogy ugrás közben az ugrókötelet kétszer is átlendíthesse a teste körül. Csak csuklómozdulatokkal mozgassa az ugrókötelet. A térdével finoman tompítsa a lábak földet érését a talajon.

Guggolóugrás (L ábra)

Érintett izmok: tricepsz, hasizom, felső és alsó comb, fenék

Kivitelezése

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén behajlított térdekkel, és guggoljon le. Az ugrókötel legyen a lábai mögött.
2. Tartsa a karjait enyhén behajlítva, a könyökét pedig közel a testéhez.
3. Feszítse meg a kar- és hasizmait.
4. Ezzel egyidejűleg lendítse előre az ugrókötelet csuklóból a feje fölött, ugorjon fel guggoló helyzetből, és húzza fel a térdeit, hogy a kötel a lábai alatt haladjon.
5. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatsorozatban.

Fontos: tartsa feszesen a testét a gyakorlat közben, és ne ugorjon túl magasra. Csak csuklómozdulatokkal mozgassa az ugrókötelet. A térdével finoman tompítsa a lábak földet érését a talajon.

Nyújtás

Minden edzés után szánjon elegendő időt a nyújtásra. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Oldalanként 3-szor kell elvégeznie a megfelelő gyakorlatokat, mindegyik 15–30 másodpercig tart.

Nyakizom

1. Álljon nyugodtan.
2. Egyik kezével óvatosan húzza a fejét először balra, majd jobbra.
3. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó nyújtására szolgál.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, enyhén behajlított térdrel.
2. Tegye a jobb karját a feje mögé, amíg a jobb kezével a lapockái közé nem ér.
3. Fogja meg a jobb könyökét a bal kezével, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizom

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a padlóról.
2. Lassan körözze először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek egymással. Tolja előre a medencéjét, miközben a felsőtestét egyenesen tartja.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Tartsa a terméket gyermekek számára elérhetetlen helyen. Tekerje fel az ugrókötelet, ha nem használja. Soha ne akassza az ugrókötelet kampóra vagy hasonlóra, és ne törje meg az ugrókötelet.

Ez a ugrókötelet maradó deformációját eredményezheti.

Tárolja a termék minden alkatrészét a mellékelt hordozótáskában.

Rendszeresen, lehetőleg minden használat után tisztítsa meg a terméket. Csak vízzel és kémelő tisztítószerrel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószereket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználdott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumból és az anyag azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint.

A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrészek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törekeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárát. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkorı értékesítıvel szembeni garanciaigényét.

IAN: 434742_2304

 Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



08/2023

Delta-Sport Nr.: FA-13417

08.15.2023 / PM 12:09

IAN 434742_2304

