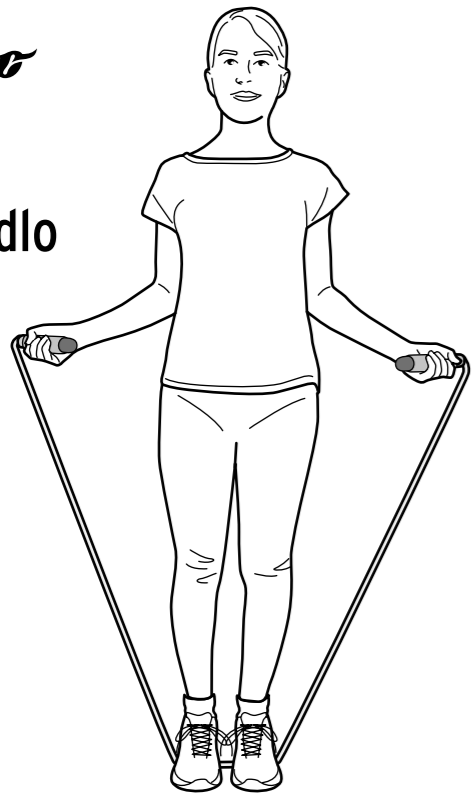




## LED švihadlo



www.tchibo.sk/navody

**sk** Návod na použitie

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

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
www.tchibo.sk

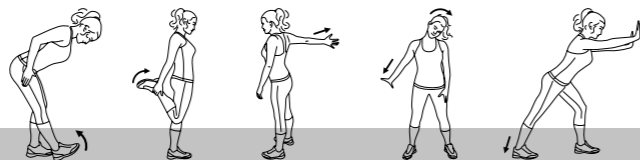
**Číslo výrobku: 629 380**



**Pre vašu bezpečnosť**

### UPOZORNENIE!

- Nevhodné pre deti do 36 mesiacov. Dlhá šnúra. Nebezpečenstvo uskrtenia. Malé diely. Nebezpečenstvo udusenía.
- Švihadlo je navrhnuté na súkromné používanie. Nie je vhodné na komerčné ani profesionálne používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach. Švihadlo sa smie používať výlučne na športový pohyb vo voľnom čase. Nepoužívajte ho na prepravu, upevňovanie predmetov a pod. Nevešajte sa na švihadlo a nevešajte na neho ani iné predmety.
- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňujú bezpečné používanie výrobku.
- Zabezpečte oboznámenie každého používateľa výrobku s jeho manipuláciou, resp. dohľad nad ním. Rodičia a iné dozerajúce osoby si musia uvedomovať svoju zodpovednosť, pretože kvôli prirodzenej túžbe detí hrať sa a experimentovať musia počítať so situáciami a spôsobmi chovania, na ktoré nie je výrobok navrhnutý.



### Vážení zákazníci!

Vaše nové švihadlo sa dá používať s batériami alebo bez batérií v rukovätiach. Podľa osobnej kondície môžete tak efektívne podporiť svoj vytrvalostný tréning – a podporiť motiváciu hrou farieb.

### Váš tím Tchibo

- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav výrobku. Nepoužívajte očividne poškodený výrobok. Opravy výrobku zverte len špecializovanej opravovni alebo osobe s podobnou kvalifikáciou. Neodborné opravy môžu vážne ohroziť používateľa.
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia iným spôsobom, ako opísaným v tomto návode.
- Pred každým použitím pevne naskrutkujte krytky rukovätí.

### Spýtajte sa svojho lekára

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Švihadlo zintenzívňuje zaťaženie kĺbov pliec, paží a rúk počas tréningu. Na začiatok si naplánujte kratšie tréningové jednotky, prípadne tréningové jednotky bez batérií, aby ste sa vyhli nadmernému preťaženiu. Ak ste už mali v minulosti problémy s kĺbmi, prekonzultujte použitie výrobku najskôr so svojím lekárom.
- Pred začiatkom tréningu rozohrejte nohy, ako aj paže a plecia.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár.
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!



### Čo musíte rešpektovať pri tréningu

- Pri cvičení noste pohodlný odev a športovú obuv. Odev musí byť taký, aby jeho tvar (napr. dĺžka) nevedol k zachyteniu na rôznych miestach počas cvičenia. Obuv musí poskytovať chodidlám dostatočnú stabilitu a musí mať protišmykové podrážky. Necvičte naboso.
- Pri cvičení s vašim tréningovým náčiním dbajte vždy na dostatok voľného priestoru na pohyb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

### Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

### Po cvičení: strečing

Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených dole. Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko spustíte plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát! Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

### Nebezpečenstvo od batérií/akumulátorov

- **UPOZORNENIE!** Použité batérie ihneď zlikvidujte. Prehltutie batérií/akumulátorov môže byť životnebezpečné. Keď dôjde k prehltnutiu batérie/akumulátora, môže to už do 2 hodín spôsobiť závažné vnútorné poleptanie a smrť. Nielen nové, ale aj vybité batérie/akumulátory preto uschovávajte mimo dosahu detí. Ak sa domnievate, že mohlo dôjsť k prehltnutiu batérie/akumulátora alebo sa mohli dostať do tela iným spôsobom, ihneď vyhľadajte lekársku pomoc.
- Keď používate akumulátory (nabíjateľné batérie), smú sa nabíjať len pod dohľadom dospelé osoby a vo vhodnej nabíjačke. Na nabíjanie ich musíte vybrať z výrobku.
- Nenabíjateľné batérie sa nesmú nabíjať. Batérie/akumulátory sa nesmú rozoberať, hádzať do ohňa alebo skratovať.
- Batérie/akumulátory môžu vkladať alebo vymieňať výlučne dospelé osoby.
- Vždy vymieňajte všetky batérie. Nekombinujte staré a nové batérie, rôzne typy a značky batérií alebo batérie s rôznou kapacitou.
- Batérie/akumulátory vyberte z výrobku, keď sú vybité. Takto zabránite škodám, ktoré môžu vzniknúť pri ich vytečení.
- Ak dôjde k vytečeniu batérie/akumulátora, zabráňte kontaktu s pokožkou, očami a sliznicami. Postihnuté miesta prípadne opláchnite vodou a okamžite vyhľadajte lekára.
- Kontaktné svorky v priehradke na batérie sa nesmú skratovať.

### Pozor – Vecné škody

- Vzhľadom k dlhej životnosti svetelných diód nie je ich výmena potrebná. Nemôžu a ani sa nesmú vymieňať.
- Výrobok chráňte aj pred kvapkajúcou a striekajúcou vodou. Nevystavujte ho dažďu.

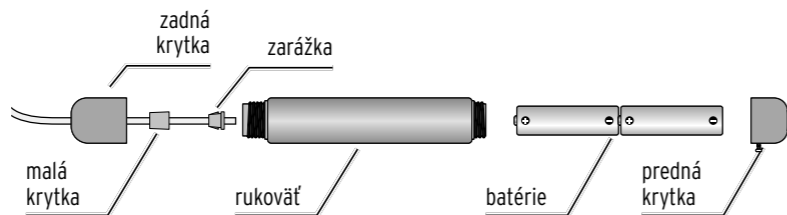
## Technické údaje

Model:	629 380
Zdroj svetla:	svetelné diódy (LED)
Batéria:	4x LR6 (AA)/1,5 V
Teplota prostredia:	+10 až +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.sk



www.tchibo.sk/navody

## Prehľad rúkav'



## Vyberanie/vkladanie batérií



### VAROVANIE

Nebezpečenstvo poranenia

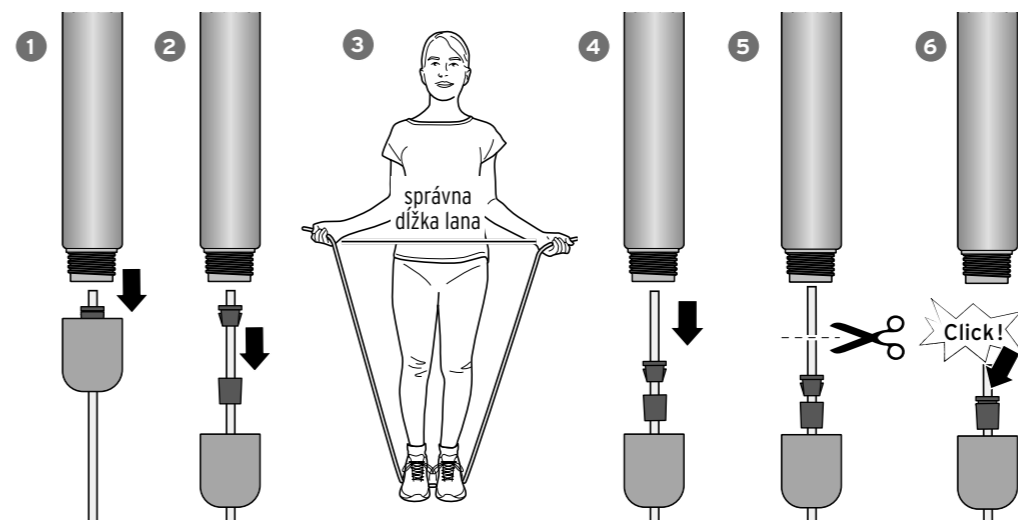
- Držte rúkav' s krytkou smerom nahor, keď ju odskrutkovávate, aby batérie nevypadli.
- Prednú krytku vždy zaistíte integrovanou skrutkou.
- Dodržiavajte bezpečnostné upozornenia uvedené na nasledujúcej strane o používaní batérií/akumulátorov.

## Zistenie dĺžky švihadla/skrátenie švihadla

### POZOR - Vecné škody

- Keď zo švihadla odstrihnete, nedá sa už predĺžiť. Preto sa ubezpečte, že ste skutočne určili správnu dĺžku.

1. Odskrutkujte zadné krytky (1).
2. Malé krytky uvoľnite od zarážok. Zasuňte na to plochý skrutkovač alebo podobný plochý predmet do zárezu medzi 2 diely (2).
3. Švihadlo držte tak, ako je ukázané na obrázku, a určite správnu dĺžku lana (3).
4. Zarážky posuňte na zistenú pozíciu (4).
5. Odstrihnite nadbytočné konce lana (5). Strihajte vo vzdialenosti max. 0,5 cm od zarážky, aby sa lano mohlo voľne otáčať a nezasekávalo sa.
6. Malé krytky znovu pevne zasuňte ponad zarážky (6).
7. Zadné krytky pevne naskrutkujte.
8. Skontrolujte dĺžku.



## Používanie

### POZOR - Vecné škody

- Švihadlo nepoužívajte na betónových alebo asfaltových podlahách. Trením švihadla o povrch by sa lano poškodilo.

### Zapnutie/vypnutie LED

- ▷ Na zapnutie, resp. vypnutie LED diód stlačte na oboch držadlách každý spínač zap./vyp.

LED diódy menia farby pomalým prechodom. Ak stlačíte oba spínače zap./vyp. s časovým odstupom, získate pestrejšiu hru farieb.

## Likvidácia

Výrobok, jeho obal a dodané batérie boli vyrobené z hodnotných materiálov, ktorý možno recyklovať. Tým sa znižuje množstvo odpadu a šetrí životné prostredie.

Likvidujte **obal** podľa pravidiel separovaného zberu. Využite na to miestne možnosti na zber papiera, lepenky a ľahkých obalov.

**Prístroje**, ktoré sú označené týmto symbolom, sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom!

Máte zákonnú povinnosť likvidovať staré prístroje oddelene od domového odpadu. Elektrické prístroje obsahujú nebezpečné látky. Tieto môžu byť pri nesprávnom skladovaní a likvidácii škodlivé pre životné prostredie a zdravie. Informácie o zberných dvoroch, ktoré odoberajú staré prístroje bezplatne, vám poskytne vaša obecná alebo mestská správa.

**Batérie a akumulátory** nepatria do domového odpadu! Máte zákonnú povinnosť odovzdať vybité batérie a akumulátory v zbernom dvore vašej obecnej alebo mestskej správy alebo v špecializovanej predajni, ktorá predáva batérie. Kontakty pred likvidáciou prelepte páskou.

Číslo výrobku: 629 380