

Číslo výrobku: 632 858



www.tchibo.sk/navody

sk Návod na použitie

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

Zistenie dĺžky švihadla / skrátenie švihadla

POZOR - Vecné škody

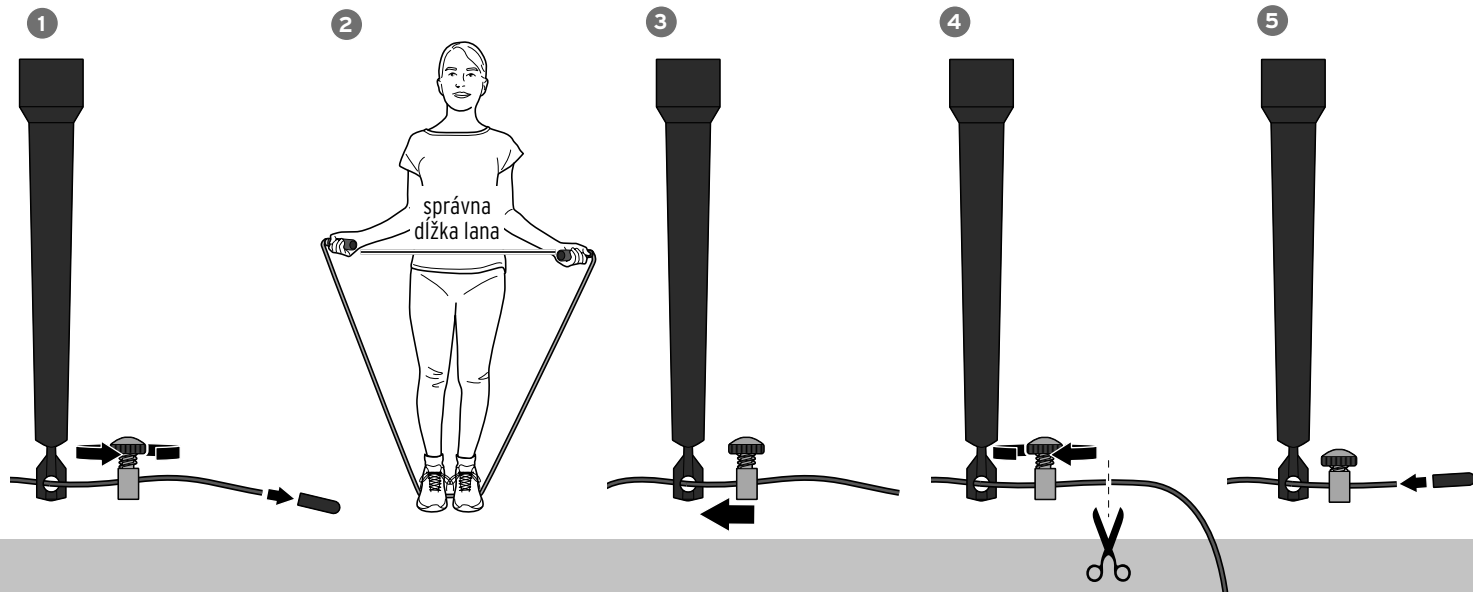
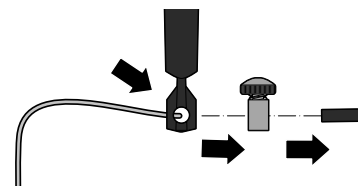
• Keď zo švihadla odstrihnete, nedá sa už predĺžiť. Preto sa ubezpečte, že ste skutočne určili správnu dĺžku.

1. Stiahnite malú krytku na konci švihadla a uvoľnite skrutku upevňovacej svorky (1).
2. Švihadlo držte tak, ako je ukázané na obrázku, a určite správnu dĺžku lana (2).
3. Upevňovaciu svorku posuňte do určenej polohy (3).

4. Opäť zaskrutkujte skrutku upevňovacej svorky. Skontrolujte dĺžku. V prípade potreby odstrihnite prečnievajúce konce švihadla (4).
5. Opäť nasadte malú krytku na koniec švihadla (5).

Výmena lana švihadla

▷ Pri výmene lana švihadla postupujte ako pri skracovaní švihadla, odoberte však aj rukoväte na oboch koncoch.



Vážení zákazníci!

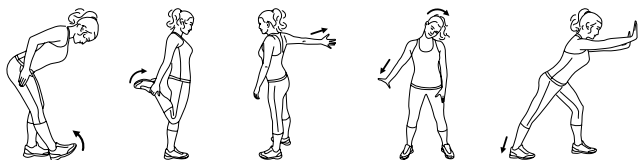
Vaše nové švihadlo je vďaka svojej konštrukcii obzvlášť vhodné na intenzívne cvičenie pri vysokej rýchlosti. Podľa osobnej kondície môžete efektívne podporiť svoj vytrvalostný tréning.

Váš tím Tchibo



Pre vašu bezpečnosť

- Švihadlo je navrhnuté na súkromné používanie. Nie je vhodné na komerčné ani profesionálne používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach. Švihadlo sa smie používať výlučne ako tréningové náčinie. Nepoužívajte ho na prepravu, upevňovanie predmetov a pod. Nevešajte sa na švihadlo a nevešajte naň ani iné predmety.
- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňujú bezpečné používanie výrobku.
- Výrobok je v súlade so stanoveným účelom určený výlučne pre dospelých alebo mladistvých, ktorí dosiahli príslušnú úroveň psychického a fyzického vývoja. Musíte zabezpečiť 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. Upozornite deti predovšetkým na skutočnosť, že výrobok nie je hračka.



- Zabráňte prístupu detí k tomuto výrobku. Nebezpečenstvo uskrtenia! Uchovajte ho na mieste neprístupnom pre deti.
- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav výrobku. Nepoužívajte očividne poškodený výrobok. Príp. vymeňte lano švihadla (viď postup na druhej strane).
- Nesmiete meniť konštrukciu tréningového náčinia iným spôsobom, ako opísaným v tomto návode.
- Pred každým použitím skontrolujte správne dotiahnutie upevňovacích svoriek.
- Švihadlo nepoužívajte na betónových ani asfaltových podlahách. Trenie švihadla o podlahu by poškodilo obal oceleového jadra.

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 zafaženie kĺbov pliec, paží a rúk počas tréningu. Na začiatok si naplánujte kratšie tréningové jednotky, 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 navrhnutý tak, aby jeho tvar (napr. dĺžka) nevedel 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 vľavo.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', hlboko spustite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát! Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.