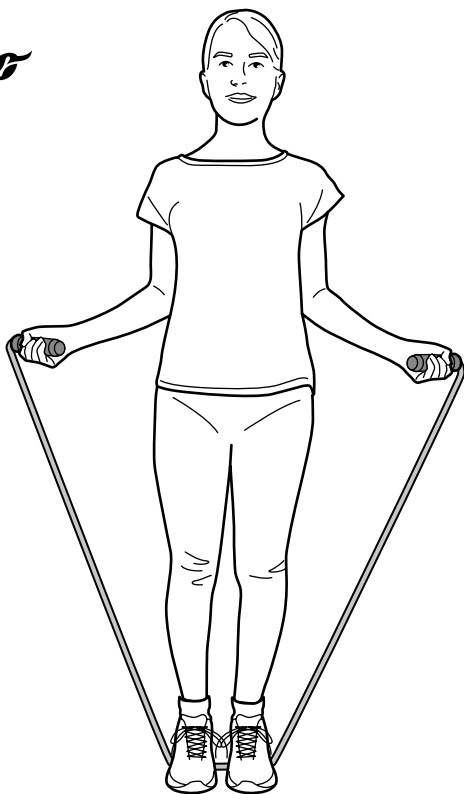


Tchibo

Atlama ipi



Ürün numarası: 615 082

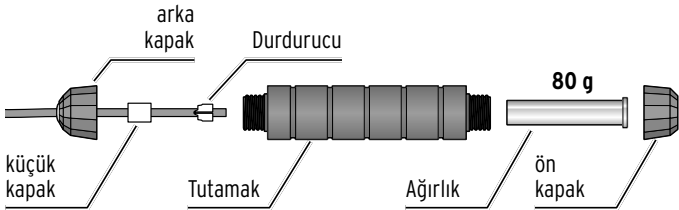
www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

(tr) Kullanım kılavuzu

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.com.tr

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

Genel bakış tutamak



Ağırlıkları çıkarma / yerleştirme



Yaralanma **UYARISI**

- Vidalarını çözerken, ağırlıkların dışarı düşmemesi için kapaklı tutamakları yukarı doğru tutun.



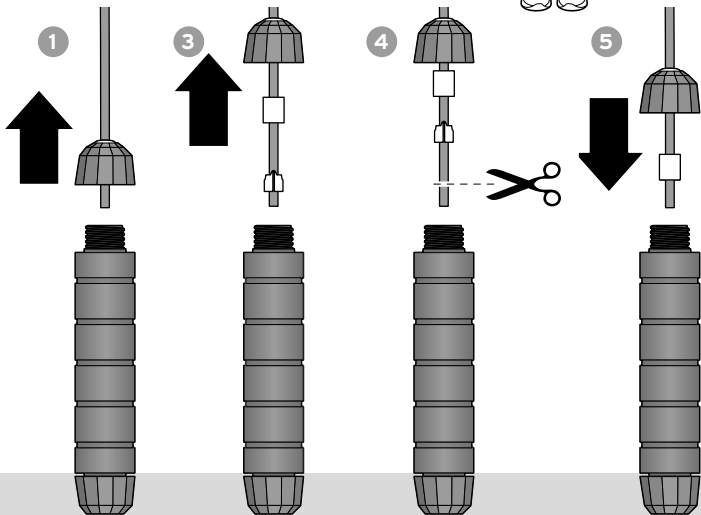
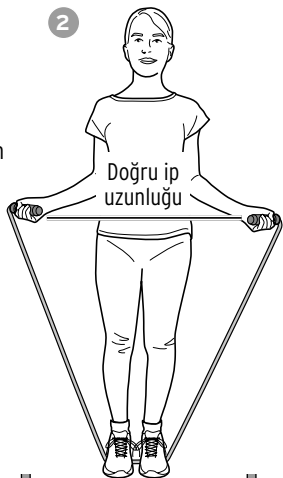
İp uzunluğunu belirleme / İpi kısaltma

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- İp bir kere kesildikten sonra tekrar uzatılamaz. Bu nedenle doğru uzunluğu tespit ettiğinizden emin olun.

1. Arka kapakları çevirerek çıkarın (1).
2. Atlama ipini resimde gösterildiği gibi tutun ve istenilen ip uzunluğunu belirleyin (2).
3. Küçük kapakları durduruculardan kaydırın ve durdurucuyu istenilen konuma itin (3).
4. Gerekirse fazla ip sonlarını kesin (4).
5. Küçük kapakları sıkıca durdurucuların üzerine kaydırın (5).
6. Arka kapakları sıkıca çevirerek kapatın.
7. Uzunluğu kontrol edin

2



Değerli Müşterimiz!

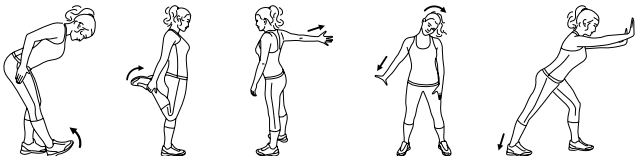
Yeni atlama ipinizi tutamaklarında ağırlıkla veya ağırlıksız olarak kullanabilirsiniz. Böylece kişisel formunuza göre etkili kondisyon egzersizlerini destekleyebilirsiniz.

Tchibo Ekibiniz



Kendi güvenliğiniz için

- Atlama ipi şahsi kullanım için öngörülmüştür. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari veya profesyonel kullanım için uygun değildir. Atlama ipi sadece egzersiz aleti olarak kullanılabilir. Eşya nakliyesi, sabitlemesi vb. için kullanmayın. Ne kendinizi ne de başka nesneleri ona asmayın.
- Bu ürün fiziksel, ruhsal veya diğer yetenekleri ürünü güvenli şekilde kullanamayacak düzeyde sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz.
- Ürün, sadece bedenen ve ruhen bu cihazı kullanabilecek kadar gelişmiş gençler ve yetişkinler tarafından kullanılmalıdır. Kullanıcının, bu ürünün nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olunuz. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle ürünle ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocuklarınıza, bu ürünün oyuncak olmadığını özellikle belirtin.
- Bu yüzden çocukları üründen uzak tutun. Boğulma tehlikesi! Ürünü çocukların erişemeyeceği yerlerde muhafaza edin.



- Her kullanımdan önce ürünün kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Belirgin şekilde hasar gördüyse, artık kullanmamalısınız. Ürünün tamir işlemlerini, sadece uzman atölyeler veya buna benzer kalifiye kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.
- Bu kılavuzda açıklanmış şeklinin dışında egzersiz aleti yapısında değiştirilemez.
- Tutamak kapaklarını her kullanımdan önce sıkıca çevirerek kapatın.

Doktorunuza başvurun

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!
- Atlama ipi egzersiz sırasında omuz, kol ve bileklere ağırlığı yoğunlaştırıyor. Aşırı yüklenmekten kaçınmak için başlangıçta daha kısa egzersiz birimleri veya ağırlıksız egzersiz birimleri planlayın. Eğer öncesinde eklem sorunları problemleri yaşıyorsanız ürünü kullanmadan önce mutlaka bir doktora danışın.
- Egzersize başlamadan önce bacakları, kolları ve omuzları ısıtın.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalısınız.
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!



Egzersiz yaparken dikkat edilmesi gerekenler

- Egzersiz yaparken rahat giysiler ve spor ayakkabı giyin. Giysileriniz egzersiz sırasında herhangi bir şekilde herhangi bir yere takılmamalıdır. Ayakkabılar ayağa sıkıca oturmalı ve kaymayan bir tabana sahip olmalıdır. Çıplak ayakla egzersiz yapmayın. .
- Antrenman gereci ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz alana ihtiyaç duyduğunuzu unutmayın. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe bırakın.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının.

Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne ve arkaya hareket ettirin, yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini sol tarafta bulabilirsiniz. Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:

Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun! Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.