



Használati útmutató



GYORS UGRÓKÖTÉL



HU

Származási hely: Kína

Gyártó:

FLEXSTRIDE GMBH & CO. KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY

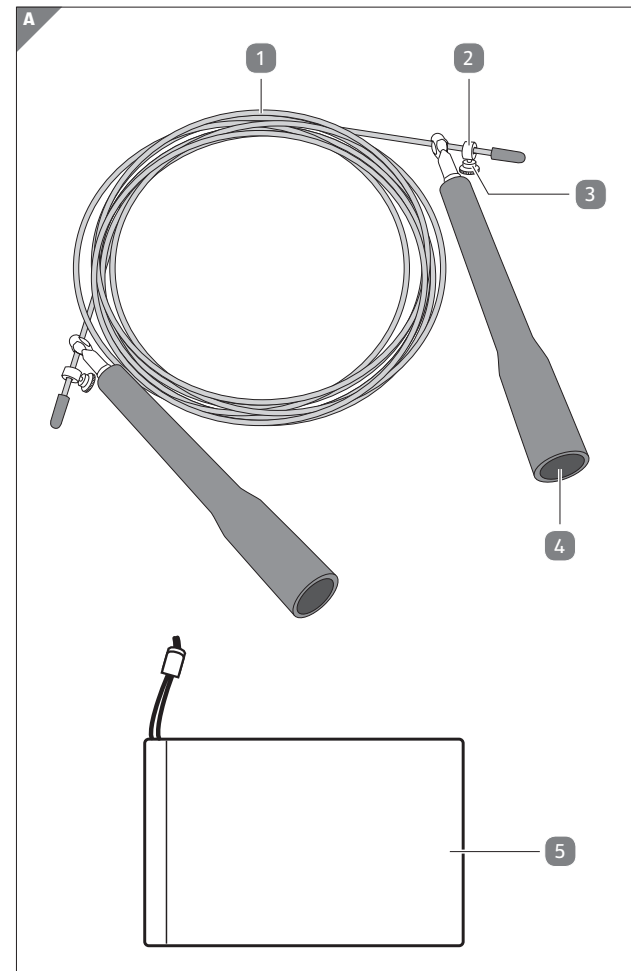
A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA: FLX-SPS-01

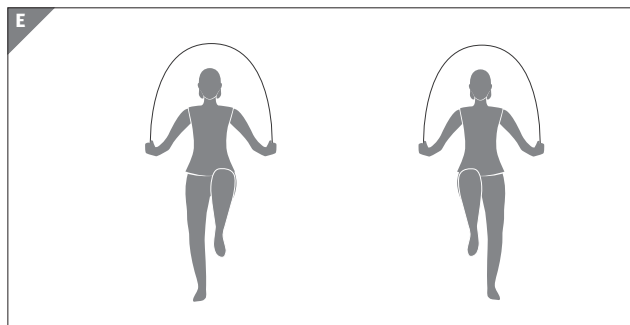
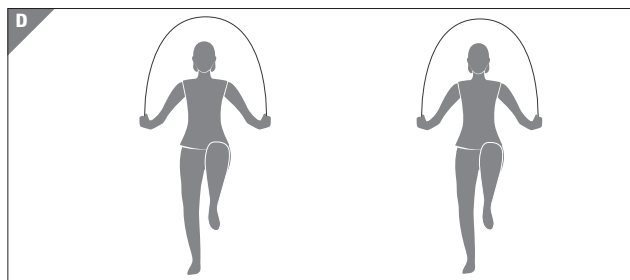
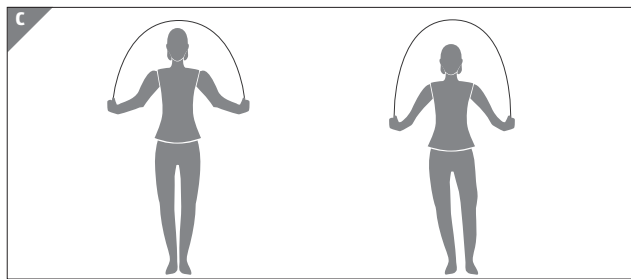
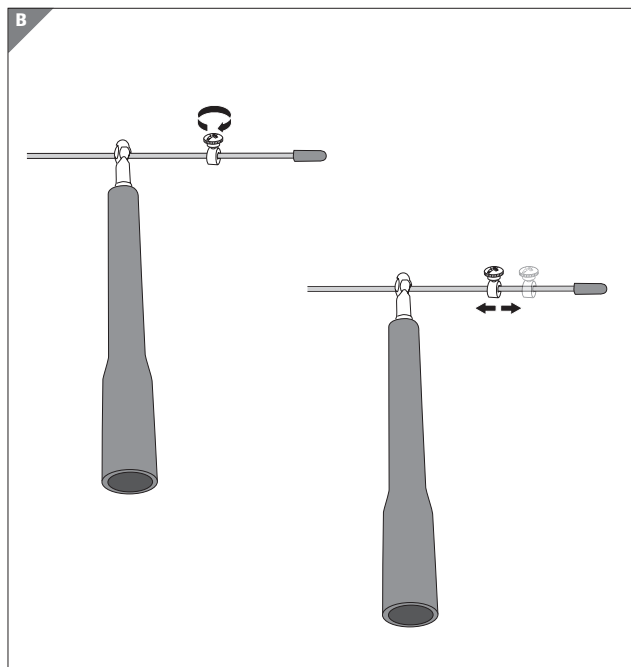
CIKKSZÁM: 99522

01/2020

Tartalom

Áttekintés	3
Használata	4
A csomag tartalma/részei.....	6
QR-kodok	7
Általános tudnivalók	8
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót ...	8
Jelmagyarázat	8
Biztonság	9
Rendeltetésszerű használat.....	9
Biztonsági utasítások	10
Első használat	13
Az ugrókötel és a csomag tartalmának ellenőrzése ..	13
Hosszúság beállítása.....	13
Edzés	14
Bemelegítés.....	14
Edzés.....	14
Levezetés	14
Nyújtás.....	14
Gyakorlatok	15
Ugrás egy lábbal.....	15
Karbantartás és ápolás.....	16
Tárolás.....	16
Műszaki adatok.....	17
Leselejtezés	18
A csomagolás leselejtezése.....	18
Az ugrókötel leselejtezése	18





A csomag tartalma/részei

- 1 Kötél
- 2 Peremes csavar, 2 db
- 3 Rögzítőgyűrű, 2 db
- 4 Fogantyú, 2 db
- 5 Tartótáska

QR kódokkal gyorsan és egyszerűen célba érni

Függetlenül attól, hogy termékinformációkra, cserealkatrészekre vagy tartozékokra van szüksége, vagy a gyártói garanciát vagy a szervizhelyszínek listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy videó útmutatót nézne meg – QR kódunkkal mindezt könnyen megteheti.

Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

Előnyei: Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal is.

A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

Próbálja ki most

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt ALDI termékéről.

Az ALDI-szerviz oldala

Minden itt megadott információ elérhető az ALDI-szerviz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: www.aldi-szervizpont.hu.



A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint fizetnie kell.

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató a gyors ugrókötélhez (a továbbiakban „ugrókötél”) tartozik. Fontos információkat tartalmaz annak használatáról.

Az ugrókötél használata előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket okozhat vagy az ugrókötél károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Kövesse az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is.

Őrizze meg a használati útmutatót további használatra. Ha az ugrókötelet továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, az ugrókötélen és a csomagoláson az alábbi jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



FIGYELMEZTETÉS!

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



VIGYÁZAT!

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

ÉRTEŚÍTÉS

Ez a figyelmeztetés a lehetséges anyagi károokra vonatkozik.

Biztonság

Rendeltetésszerű használat

Az ugrókötél kizárólag edzőeszközként használható. Kizárólag magánhasználatra készült, kereskedelmi, valamint orvosi vagy terápiás célokra nem alkalmas. Az ugrókötél nem játékszer.

Az ugrókötelet kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. A rendeltetésellenes használat anyagi károkhoz vezethet.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

Biztonsági utasítások



FIGYELMEZTETÉS!

Fojtás- és fulladásveszély!

Ha a gyermekek a csomagolófóliával, az apró alkatrészekkel vagy az ugrókötéllel játszanak, belegabalyodhatnak, illetve ezeket a fejükre húzva vagy lenyelve megfulladhatnak vagy megfojthatják magukat.

- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.
- Az apró alkatrészeket tartsa távol a gyermekektől.



FIGYELMEZTETÉS!

Sérülésveszély!

Az ugrókötél rendeltetésellenes használata sérülésekhez, balesethez vezethet.

- Mielőtt elkezdi bármilyen edzésprogramot, feltétlenül keresse fel házi orvosát az esetleges egészségügyi kockázatok megállapításához, ill. megelőzéséhez.

Az orvos tanácsa irányadó a pulzusfrekvencia, a vérnyomás és a koleszterinszint szempontjából.

- Mindig figyeljen a teste által adott válaszreakciókra. A nem megfelelően végzett vagy túlzott mértékű edzés kárt tehet az egészségében. Ha edzés közben fájdalmat, szorítást érez a mellkasában, rendszertelenné válik a szívverése, szélsőséges légszomjat, szédülést vagy rosszullétet érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Tartsa távol a gyermekeket az ugrókötéltől. Az eszköz kizárólag felnőtteknek való.
- Az ugrókötelet stabil, egyenes talajon használja, védőburkolattal ellátott padlón vagy szőnyegen. Mindenütt tartson legalább 2 méteres biztonsági távolságot.
- Az ugrókötél minden használat előtt ellenőrzést igényel (pl. repedés tekintetében). Az ugrókötél biztonságossága csak rendszeres ellenőrzés révén tartható fenn.

**VIGYÁZAT!****Sérülésveszély!**

Az ugrókötél rendeltetésellenes használata sérülésekhez, balesethez vezethet.

- Edzés közben mindig megfelelő ruházatot viseljen. Ne viseljen bő ruházatot, amelyben az ugrókötél elakadhat.
- Viseljen megfelelő, csúszásmentes talppal rendelkező cipőt.
- A használat során tartson kellően nagy távolságot más személyektől és/vagy tárgyaktól. Használat közben ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg, és másoknak se okozzon sérülést.
- Az ugrókötelet egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az ugrókötél terápiás célú használatra nem alkalmas.

Első használat**Az ugrókötél és a csomag tartalmának ellenőrzése****ÉRTESETÉS****Meghibásodás veszélye!**

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, az ugrókötél könnyen megsérülhet.

- A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.
 1. Vegye ki az ugrókötelet a csomagolásból.
 2. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd **A ábra**).
 3. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések az ugrókötélben vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja az ugrókötelet.

Hosszúság beállítása

Az ugrókötél hossza 300 cm-ig állítható. A megfelelő hossz meghatározásához a következő módon járjon el:

1. Egyik lábával álljon a kötélen **1** közepére. A fogantyúknak **4** mellmagasságig kell érniük.
2. Csavarja le a peremes csavart **2** (lásd **B ábra**).
3. Állítsa be a rögzítőgyűrűt **3** a kívánt pozícióba.
4. Újra húzza meg a peremes csavart.

Edzés

Bemelegítés

Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje. Minél kimerítőbb a bemelegítést követő edzés, annál fontosabb a bemelegítés. A bemelegítés felkészíti a testet a terhelésre, serkenti a keringési rendszert, és védi a szalagokat, inakat és ízületeket a sérüléstől. A görcsök és izomsérülések kockázatának csökkentésében is segít. Az edzés megkezdése előtt kissé lazítsa el ízületeit.

Edzés

Ha hozzászokott a gyakorlatokhoz, fejlessze ki saját edzés-programját. Kombinálja a különböző gyakorlatokat. Zenehallgatással még nagyobb élvezet az edzés.

Levezetés

Amennyire fontos minden edzést bemelegítéssel kezdeni, épp annyira lényeges utána a levezetés. A levezetés elindítja a pihenési fázist, visszaállítja a test működési hőmérsékletét és egyértelművé teszi a terhelésből a pihenésbe való átmenetet.

Nyújtás

Ahogy már említettük, a bemelegítés során könnyed nyújtási gyakorlatokat végezhet. Edzés után feltétlenül végezzen izomnyújtó gyakorlatokat. Az edzés utáni nyújtás az izmokat eredeti hosszukra állítja vissza, így megakadályozza az izmok rövidülését. Minél megerőltetőbb volt az edzés, annál fontosabb az utána következő nyújtás.

Különösen fontos az edzés során igénybe vett főbb izomcsoportok nyújtása. A nyújtásnak érezhetőnek kell lennie, de nem szabad fájni. A nyújtást minden izom esetében mintegy 20 másodpercig végezze.

Gyakorlatok

Az ugrókötelezés bemelegítéseként – a szokásos gyakorlatok mellett – húzza maga felé, majd nyújtsa ki a lábát, és végezzen kézkörzést. Hajtsa végre a mozdulatsort a másik irányba is. Először minden ugrást kötél használata nélkül kell gyakorolni.

Fogja meg lazán a két fogantyút. Vállát tartsa lazán, felsőteste legyen egyenes, könyökét közelítse a testéhez. Felugrás után lába legyen kinyújtva, míg földre érkezésnél kissé behajlítva.

Fordítsa ki az ugrókötelet egy csuklómozdulattal, és tartsa felsőtestét stabilan, miközben a kötelet a feje felett mozgatja. Csak a feltétlenül szükséges magasságba ugorjon fel. A kötél minden hajtásnál enyhén érintse a talajt.

Haladó felhasználóként gyorsabb ugrásokkal is kísérletezhet, és ún. dupla ugrásokat hajthat végre. Ilyenkor az ugrókötelet minden ugrásnál kétszer kell átvezetni a lábak alatt (lásd **C ábra**).

Ugrás egy lábbal

Az ugráshoz csak az egyik lábát használja. A másik lábát tartsa előre- vagy hátrafelé hajlítva (lásd **D ábra**).

Módosított gyakorlat: minden ugrásnál váltson ugrólábat. A másik lábát tartsa előre- vagy hátrafelé hajlítva (lásd **E ábra**).

Karbantartás és ápolás

ÉRTESÍTÉS

Meghibásodás veszélye!

A szakszerűtlen használat az ugrókötel meghibásodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószeret, fémvagy műanyag sörtéjű kefét, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.
- Enyhén benedvesített ruhával törölje át az ugrókötelet.
- Ezután hagyja teljesen megszáradni az ugrókötelet.
- Rendszeresen ellenőrizze az ugrókötelet repedés, károsodás és kopás tekintetében.

Tárolás

- Az ugrókötelet a mellékelt tartótáskában **5**, száraz helyen, szobahőmérsékleten, gyermekek elől elzárva tárolja.

Műszaki adatok

Modell:	FLX-SPS-01
Cikkszám:	99522
Súly:	100 g

Ugrókötel

Anyag:	sodrott ezüst acélkábel, PVC-bevonattal
Átmérő:	PVC-vel együtt 2,5 mm; PVC nélkül 1,5 mm +/- 3% max. 300 cm
Kötel hossza:	

Kötel tartó (fogantyúként két golyóscsapágy)

Anyag:	galvanizált acél
Átmérő:	7 mm
Hossza:	27 mm

Fogantyúk

Hosszúság:	15,3 cm
Átmérő:	2,35 cm
Anyag:	PP

Leselejtezés

A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba.
A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag
szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

Az ugrókötel leselejtezése

- Az ugrókötelet az adott országban érvényes törvényeknek és előírásoknak megfelelően selejtezze le.