

1



2



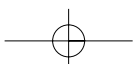
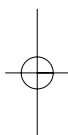
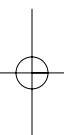
3



4



5



HU

HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ**Ez a termék nem játék.****FIGYELMEZTETÉS**

A Domyos fitness-termékei segítenek a forma megőrzésében. Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdené, kérje ki orvosa tanácsát. Minden sérülésért a felhasználónak kell vállalnia a felelősséget.

A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy bárki más által történő helyes vagy helytelen használatából eredő bármely személyi sérülésre vagy vagyoni károokra vonatkozó reklamáció esetén.

Az ugrókötelezés a formába hozás játékos módja, és egyben a szív és érrendszer edzésének hatékony eszköze. „1/2 órányi ugrókötelezés felér 1 órányi kocogással.”

Az ugrókötel minden sportoló számára kedvező hatású. Alternatív megoldást jelent mindazok számára, akik nem kívánnak kocogni. Így anélkül fejlesztheti állóképességét, hogy el kellene mennie otthonról.

BIZTONSÁG

- Használat előtt olvassa el a jelen tájékoztatóban és a terméken feltüntetett óvintézkedéseket.
- Őrizze meg ezt a tájékoztatót későbbi tájékozódás céljából.
- Teljesen biztonságos használatához válasszon egy elég tágas és magas helyiséget.
- Az edzés elkezdése előtt figyelmesen olvassa el a gyakorlatok leírását és az ajánlásokat.
- Ne engedje, hogy 12 év alatti gyerekek vagy háziállatok játsszanak a közelben, míg Ön az edzést végzi.
- Egészsége érdekében tartsa be a használati tájékoztatóban bemutatott mozgásokat és testhelyzeteket.
- Viseljen megfelelő cipőt és ruházatot.
- Ha rosszul érzi magát, vagy fájdalma van, azonnal hagyja abba az edzést.
- Lélegezzen! Ne tartsa vissza a lélegzetét az erőfeszítés ellenére sem!
- Védje meg a padlót a kötel ismétlődő csapásaitól.
- Soha ne használja meztláb.

FELHÍVJUK A FELHASZNÁLÓK FIGYELMÉT AZ ALÁBBIAKRA

A forma megtartásának ellenőrzés mellett kell történnie.

Mielőtt elkezdené a testgyakorlást, kérje ki egy orvos tanácsát, főleg, ha :

- Az utóbbi években nem sportolt.
- Ha már elmúlt 35 éves.
- Ha Ön nem biztos abban, hogy egészséges.
- Ha orvosi kezelés alatt áll.

28

HU

HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ**MINDEN SPORTTEVÉKENYSÉG ELŐTT KI KELL KÉRNI EGY ORVOS TANÁCSÁT.****A KÖTEL HOSSZSÁGÁNAK BEÁLLÍTÁSA**

A megfelelő kötelhosszúság beállításához tartsa maga elé az ugrókötelet a fogantyúknál fogva.

Egyik lábával lépjen rá a kötelre, hogy a padlóhoz szorítsa.

Húzza felfelé a fogantyúkat.

Ezeknek mellmagasságig kell érniük. Ha annál magasabba tudja emelni, rövidítse meg a kötelet.

A kötel megrövidítéséhez vegye le a kupakot a fogantyúk végéről.

Húzza ki a kötelet, és vágja el a megfelelő magasságban. Egy fogóval tegye vissza a vasgyűrűt a kötel végére, majd helyezze vissza a kupakot.

Néhány jótanács, mielőtt hozzálátna :

- Bizonyosodjon meg arról, hogy megfelelő cipőt visel.

- Soha ne ugrókötelezzen meztláb.

- Az ugrásokat végezze lábujjhegyen. A sarka lehetőleg ne érjen a talajhoz.

- Kezdetben kötel nélkül, zenére lazán helyezze át a súlyát egyik lábáról a másikra, hogy legyen ideje a mozdulatait összerendezni.

1 - Lassan ugráljon a kötéllal húsz másodpercig, azaz hússzor, majd végezzen húsz ugrást kötel nélkül. Igyekezzen ruganyos maradni, a testétől távolabb tartott csuklóival forgó mozgást végezve, anélkül, hogy felhúzná a vállát.

2 - Ahogy a ritmus kialakult, térjen át harminc másodpercre illetve ugrásra, és fokozatosan emelje az időt, míg képes nem lesz naponta háromszor három perces sorozatokat végrehajtani, köztük egy-egy perc pihenővel.

3 - Nehezítse a gyakorlatot magas térdemeléssel három újabb percen át, ez jót tesz a hasizmoknak és a hát alsó részének.

4 - A kötelet letéve pihenjen másfél percen át. Szökdeljen egyik lábáról a másikra, mély kilégzés közben ernyessze el a váll-, kar- és lábizmait.

5 - Egy percen át végezzen újra magas térdemelést, kötéllal és kötel nélkül, be- és kilélegezve, hogy átmenjen állóképességet fejlesztő edzésbe.

6 - Szökdeljen páros lábbal, összezárva a lábát, hogy jól elossza a testsúlyát a térd és bokája között, a sarkát elemelve a talajtól, a lábujjait pedig éppen csak egy picit felemelve, amikor a kötel odaér, ezzel is csökkentve a kifejtett erőt és a talajra érkezés erejét. Tartson ki három percen át.

7 - Újra pihenjen egyet, mielőtt a nyújtáshoz fogna.

8 - Egyenként nyújtsa ki a lábikráit, az egyik lábát hátranyújva, a másikat behajlítva. Ezután a combizmokat mindkét oldalon, úgy, hogy a térdét behajlítva megérinti a sarkával a fenekét. Majd kitörést végezve. Ezután a lábak következnek, az egyiket nyújtsa ki, a másikat kissé hajlítsa be, rátett kézzel, érezni fogja, hogy hátul húzódik. Majd keresztbe tett lábbal végezzen karnyújtásokat váltott kézzel a plafon irányába.

9 - Végül a hátát görbítse meg lefelé lógó kézzel, hogy a gerinc melletti izmokat kilazítsa.

29

HU

HASZNÁLATI TÁJÉKOZTATÓ

Mindezt nagyon hamar szórakoztatónak fogja találni, és a gyakorlatok rendszeres végzése esetén tökéletes formában fogja érezni magát!

RÓZNE ĆWICZENIA :

Alapugrás (1) :

Állás összehúzott hasizmokkal.

Fordítsa át a kötelet a feje fölé. Amikor a kötél a talajhoz ér, ugorjon fel páros lábbal.

Ne emelje a lábát túl magasra. Néhány centiméter is elég, hogy elférjen alatta a kötél.

Ismételje meg.

Bokszolóugrás (2) :

Kezdje úgy, mint az alapugrásnál.

Majd szökdeljen váltott lábbal.

A kötél minden fordulatánál váltson lábat.

Később egymás után többször is szökdelhet ugyanazon a lábán.

A futó ugrás (3) :

Kezdje úgy, mint az alapugrásnál, majd gyorsan térjen át a futás ritmusára.

Úgy váltogassa a lábát, mintha futna.

Oldalugrás (4) :

Kezdje úgy, mint az alapugrásnál.

Maradjon két lábon, majd felváltva ugorjon jobbra majd balra a kötél minden egyes fordulatánál.

Duplázott ugrás (5) :

Kezdje úgy, mint az alapugrásnál. Ezután néhány bemelegítő ugrás után ugorjon magasabbra, és hajtsa át kétszer a kötelet.