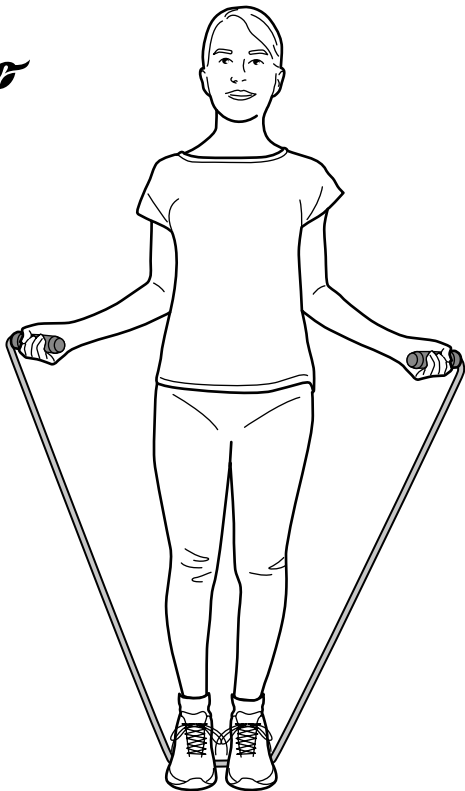


**Tchibo**

# Švihadlo



[www.tchibo.cz/navody](http://www.tchibo.cz/navody)

**CS** **Návod k použití**

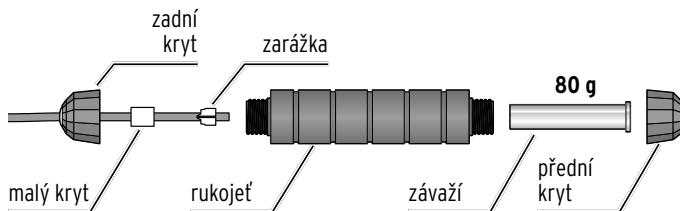
---

**Číslo výrobku: 615 082**

---

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.cz](http://www.tchibo.cz)

## Přehled rukojeti



## Odejmutí/nasazení závaží



### VÝSTRAHA

- nebezpečí poranění

- Když budete našroubovávat rukojeť, držte ji krytem směrem nahoru, aby nevypadlo závaží.

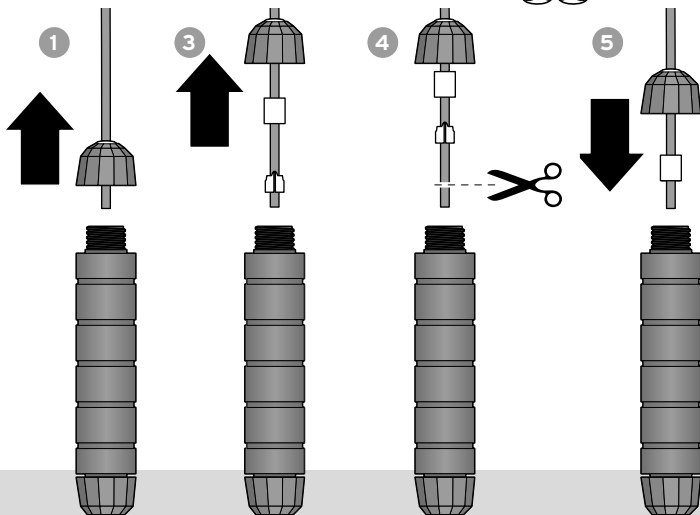
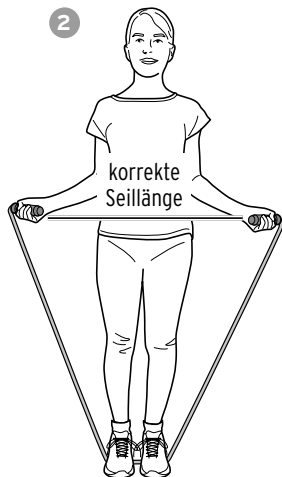


## Určení délky lana / zkrácení lana

### POZOR na věcné škody

- Když už jste lano jednou odstříhli, už jej nemůžete opět prodloužit. Proto se předem ujistěte, že jste opravdu stanovili správnou délku.

1. Odšroubujte zadní kryty (1).
2. Švihadlo držte tak, jak je zobrazeno na obrázku, a určete požadovanou délku lana (2).
3. Posuňte malé kryty ze zářezů a zářezky na požadovanou pozici (3).
4. Pokud bude nutno, odstříhnete přebývající konce lana (4).
5. Malé kryty nasuňte pevně na zářezky (5).
6. Zadní kryty pevně našroubujte.
7. Zkontrolujte délku.



## Vážení zákazníci,

toto nové švihadlo můžete používat buď se závažími v rukojetích nebo bez nich. Tak můžete v závislosti na své osobní fyzické kondici účinně podpořit své vytrvalostní cvičení.

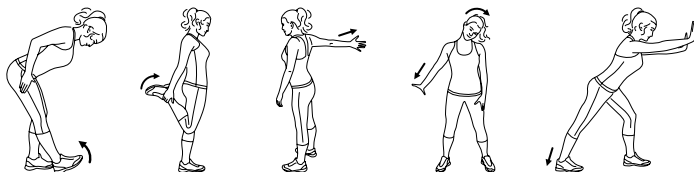
### Váš tým Tchibo



#### Pro Vaši bezpečnost

- Toto švihadlo je určeno pro osobní použití. Není vhodné pro komerční nebo profesionální použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních. Švihadlo se smí používat výhradně jako sportovní náčiní. Nepoužívejte jej k přepravě ani připevňování různých věcí apod. Na švihadlo se nezavěšujte ani na něj nezavěšujte jakékoliv jiné předměty.
- Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by nemohly výrobek používat bezpečně.
- Výrobek se musí používat výhradně k určenému účelu a smí jej používat jen dospělé osoby nebo mladiství s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Je třeba zajistit, aby se každý uživatel seznámil s manipulací s výrobkem nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým toto sportovní náčiní není určeno. Děti upozorněte hlavně na to, že výrobek není určen na hraní.



- Zabraňte dětem v přístupu k výrobku. Hrozí nebezpečí uškrcení! Výrobek uchovávejte mimo dosah dětí.
- Před každým použitím zkontrolujte, jestli je výrobek v bezvadném stavu. Pokud je viditelně poškozený, přestaňte jej používat. Případné opravy výrobku nechávejte provádět pouze v odborné opravně nebo podobně kvalifikovanou osobou. Neodbornými opravami se uživatel vystavuje značným rizikům.
- Konstrukce tohoto sportovního náčiní se nesmí nijak měnit, s výjimkou způsobu uvedeného v tomto návodu k použití.
- Před každým použitím pevně našroubujte kryty rukojetí.

## **Zeptejte se svého lékaře**

- Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Švihadlo zesiluje zátěž na klouby ramen a rukou při cvičení. Proto si na začátek naplánujte kratší cvičební úseky, příp. cvičební úseky bez použití závaží, abyste se vyvarovali přetížení. Pokud jste v minulosti měli problémy s klouby, pak používání výrobku konzultujte se svým lékařem.
- Než začnete cvičit, proveďte zahřívací cvičení na nohy, ruce i ramena.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!



## **Co je nutno při cvičení dodržovat**

- Při cvičení noste pohodlné oblečení a sportovní obuv. Oblečení musí být takové, aby se v důsledku svého tvaru (např. délky) nemohlo během cvičení za nic zachytit. Obuv musí noze poskytovat pevnou oporu a musí být vybavena protiskluzovou podrážkou. Nikdy netrénujte bosí.
- Při cvičení s tímto sportovním náčiním dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Nikdy necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Zabraňte však průvanu.

## **Před cvičením: zahřátí**

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte.

K tomuto účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a zakulacujte je.
- Provádějte rameny krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Chod'te na místě.

## **Po cvičení: protahování**

Některé protahovací cviky jsou znázorněné níže. Základní poloha u všech protahovacích cviků: zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda držte rovná! Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 vteřin.