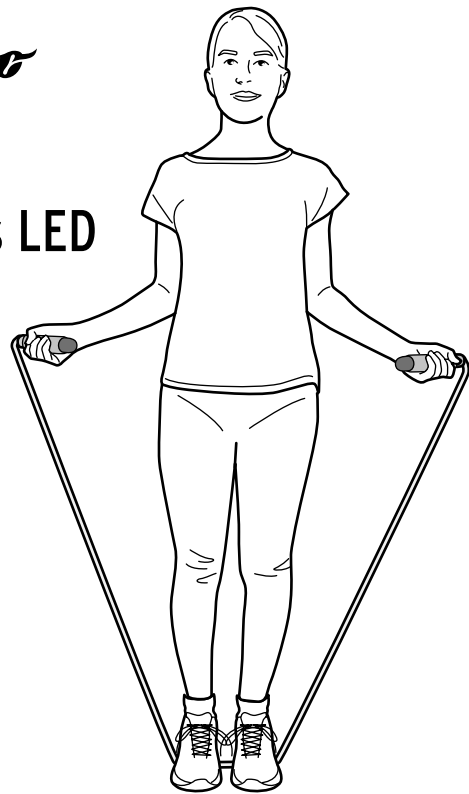




Švihadlo s LED



www.tchibo.cz/navody

cs Návod k použití

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 120732AB2X2XII · 2022-01

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

Vážení zákazníci,

toto nové švihadlo můžete používat buď s bateriemi v rukojetích, nebo bez nich. Tak můžete v závislosti na své osobní fyzické kondici účinně podpořit své vytrvalostní cvičení – a zlepšit motivaci díky hře barev.

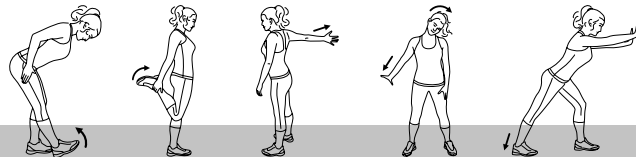
Váš tým Tchibo



Pro Vaši bezpečnost

UPOZORNĚNÍ!

- Nevhodné pro děti mladší 36 měsíců. Dlouhé lano. Nebezpečí uškrcení.
- 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 ve volném čase. 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.
- Zajistěte, 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.



- 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 baterií, 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, závrať, 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 kružte jimi.
- Kružte celými rukama.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Chodte na místě.

Po cvičení: protahování

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

Nebezpečí způsobené bateriemi/akumulátory

- POZOR!** Použité baterie okamžitě zlikvidujte. Baterie/akumulátory mohou být v případě spolknutí životu nebezpečné. Pokud dojde ke spolknutí baterie/akumulátoru, může to vést během pouhých 2 hodin k těžkému poleptání vnitřních orgánů a smrti. Uchovávejte proto nové i vybité baterie/akumulátory mimo dosah dětí. Pokud máte podezření, že došlo ke spolknutí baterie/akumulátoru, nebo že se baterie/akumulátor dostaly do těla jiným způsobem, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Pokud používáte akumulátory (nabíjecí baterie), smí se nabíjet pouze pod dozorem dospělé osoby a v příslušné nabíječce. Aby bylo možné akumulátory nabít, je nutné je vyjmout z výrobku.
- Běžné (nenabíjecí) baterie se nesmí nabíjet. Baterie/akumulátory se nesmí rozebírat, vhadzovat do ohně ani zkratovat.
- Baterie/akumulátory smí být vloženy nebo vyměněny výhradně dospělými osobami.
- Vyměňujte vždy všechny baterie najednou. Nepoužívejte současně staré a nové baterie, rozdílné typy a značky baterií, nebo baterie s rozdílnou kapacitou.
- Baterie/akumulátory vyjměte, pokud jsou vybité. Zabráňte tak poškození, ke kterému by mohlo dojít, kdyby baterie vytekly.
- Pokud by baterie nebo akumulátor vytekly, zabraňte kontaktu jejich obsahu s kůží, očima a sliznicemi. Případně zasažená místa omyjte vodou a neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.
- Připojovací svorky v příhradce na baterie se nesmí zkratovat.

Pozor na věcné škody

- Díky dlouhé životnosti světelných diod není třeba je měnit. Není možné je vyměnit, ani se nesmí vyměňovat.
- Výrobek chraňte také před kapající a stříkající vodou. Nevystavujte jej dešti.

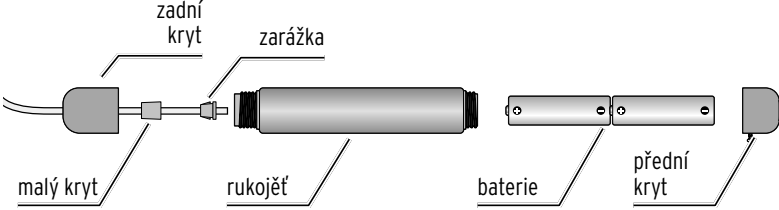
Technické parametry

Model:	629 380
Osvětlovací prostředky:	světelná dioda (LED)
Baterie:	4x LR6 (AA) / 1,5 V
Okolní teplota:	+10 až +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.cz



www.tchibo.cz/navody

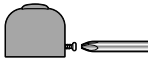
Přehled rukojeti



Vyjmutí/výměna baterií

VÝSTRAHA
- nebezpečí poranění

- Když budete našroubovávat rukojeť, držte ji krytem směrem nahoru, aby baterie nevypadly.
- Vždy zajistěte přední kryt pomocí integrovaného šroubu.
- Dodržujte bezpečnostní pokyny pro používání baterií/akumulátorů uvedené na druhé straně.

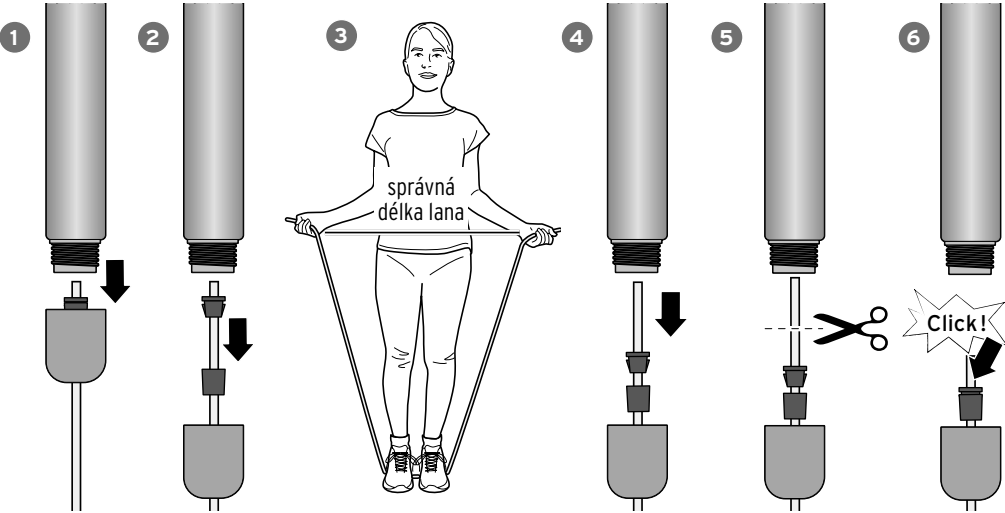


Určení délky lana / zkrácení lana

POZOR na věčné 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. Uvolněte malé krytky u zarážky. K tomu použijte plochý šroubovák nebo podobný plochý předmět, kterým se dostanete do zářezu mezi 2 díly (2).
3. Švihadlo držte tak, jak je zobrazeno na obrázku, a určete požadovanou délku lana (3).
4. Posuňte zarážku do stanovené polohy (4).
5. Odřízněte přebytečné konce lana (5). Řežte ve vzdálenosti max. 0,5 cm od zarážky, aby se lano mohlo volně otáčet a nezasekávalo se.
6. Malé kryty nasuňte pevně na zarážky (6).
7. Zadní kryty pevně našroubujte.
8. Zkontrolujte délku.



Použití

POZOR na věčné škody

- Nepoužívejte švihadlo na betonových nebo asfaltových površích. Tření lana o podklad by lano poškodilo.



Zapnout/vypnout LED

➤ Chcete-li LED diody zapnout nebo vypnout, stiskněte vypínač na obou rukojetích. LED diody pomalým přechodem mění barvu. Stisknete-li oba vypínače s časovou prodlevou, spustíte krásnou hru barev.

Likvidace

Výrobek, obal a dodané baterie byly vyrobeny z cenných recyklovatelných materiálů. Recyklace snižuje množství odpadu a chrání životní prostředí.

Obal roztříďte a zlikvidujte. Využijte místních možností ke třídění a sběru papíru, lepenky a lehkých obalů.

Přístroje označené tímto symbolem se nesmí vyhazovat do domovního odpadu! Staré přístroje jste ze zákona povinni likvidovat odděleně od domovního odpadu. Elektrická zařízení obsahují nebezpečné látky. Tyto mohou při neodborném skladování a likvidaci škodit zdraví a životnímu prostředí. Informace o sběrných místech, na kterých bezplatně přijímají staré přístroje, získáte u obecní nebo městské správy.

Baterie a akumulátory nepatří do domovního odpadu! Vybité baterie a akumulátory jste ze zákona povinni odevzdávat ve sběrně určené obecní nebo městskou správou nebo ve specializované prodejně, ve které se prodávají baterie. Před likvidací přelepte kontakty.

Číslo výrobku: 629 380