



(RU) РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

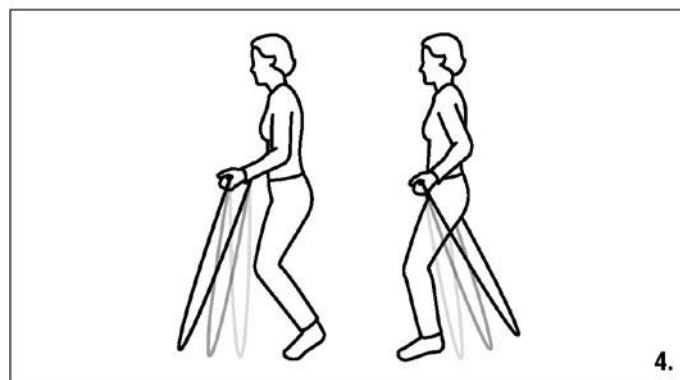
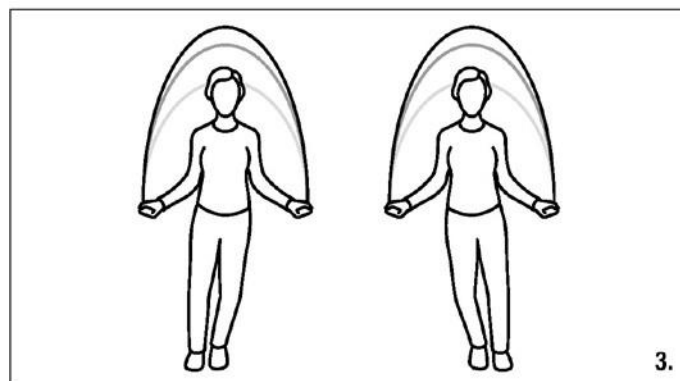
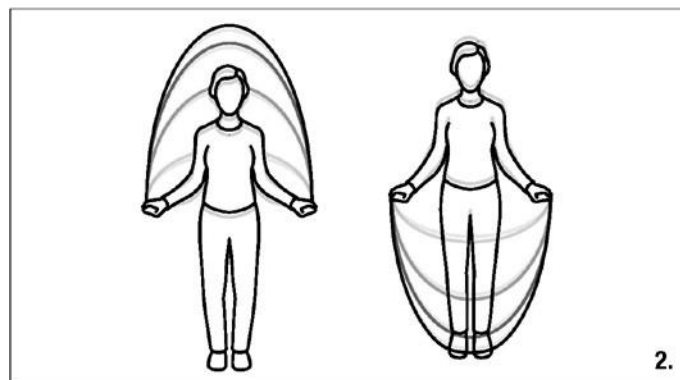
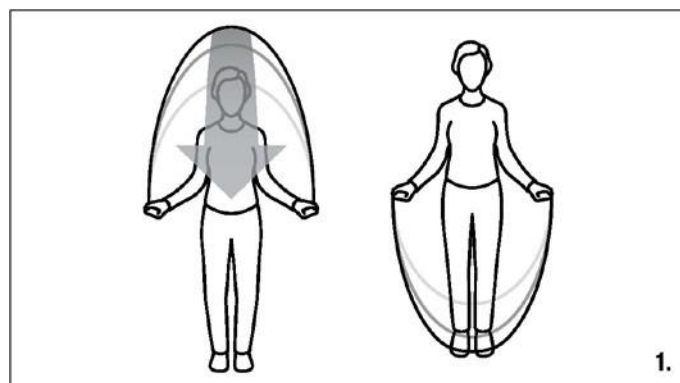
Дополнительная информация о фитнесе: <https://hudoraworld.ru/catalog/fitnes>



HUDORA

Производитель: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany
www.hudora.de

Арт. № 76744
Июнь 2016
1/4



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПРИОБРЕТЕНИЕМ!

Внимательно прочитайте данное руководство. Данное руководство является неотъемлемой сопутствующей частью изделия. Бережно храните упаковку изделия вместе с руководством на случай возникновения вопросов в будущем. При передаче изделия третьим лицам прилагайте к нему данное руководство. Сборка изделия должна осуществляться взрослым. Изделие не предназначено для промышленной эксплуатации. Эксплуатация изделия предусматривает владение определенными навыками и умениями. Настраивайте изделие согласно возрасту пользователя и используйте его по назначению.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование: Скоростная скакалка
 Артикул: 76744
 Предназначение: Спортивный инвентарь для фитнес-тренировок.

Если у вас возникли проблемы при сборке или вам необходимо получить дополнительные сведения об изделии, всю необходимую информацию вы можете найти на сайте: <http://www.hudoraworld.ru>

КОМПЛЕКТАЦИЯ

Скоростная скакалка – 1 | Данная инструкция – 1

Остальные компоненты, входящие в комплект поставки, предназначены для безопасной транспортировки изделия и не требуются для его эксплуатации.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед использованием изделия внимательно прочитайте руководство по эксплуатации и особенно инструкции по технике безопасности.
- **ВНИМАНИЕ!** Это изделие не предназначено для использования в лечебно-профилактических целях! Перед началом тренировки убедитесь, что вы, насколько это возможно, здоровы, чтобы избежать любых рисков для вашего здоровья. В случае сомнений проконсультируйтесь с врачом.
- Чтобы не поставить под угрозу свою безопасность, вам необходимо использовать только оригинальные компоненты, входящие в комплект поставки.
- **ВНИМАНИЕ!** Данное изделие – не игрушка! Дети могут тренироваться только под присмотром взрослых.
- Вы несете полную ответственность за использование изделия.
- Перед каждой тренировкой убеждайтесь, что для тренировки достаточно места и что в тренировочной области нет никаких предметов. Тренировки следует проводить только на ровных и нескользких поверхностях. Убедитесь, что во время тренировок со скакалкой в пределах досягаемости не находятся другие лица, в частности маленькие дети. Опасность травмирования!
- Изделие не должно использоваться несколькими людьми одновременно.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ТРЕНИРОВКА СО СКАКАЛКОЙ

Эта скакалка специально разработана для спортивного использования. Высококачественные шарикоподшипники в сочетании с гибким (изгиб на 90°) шнуром предотвращают износ концов шнура и обеспечивают безупречную траекторию движения скакалки. Обвитой стальной трос тонкий, но достаточно тяжелый, чтобы обеспечить высокую скорость вращения.

Плавная регулировка длины:

Длина шнура плавно регулируется, чтобы она подходила для высоты пользователя. Для этого нужно ослабить винты точной регулировки на конце рукоятки, а затем отрегулировать длину шнура. После изменения длины снова затяните регулировочные винты. Убедитесь в том, что длина запаса на обоих концах одинакова. Следует по возможности избегать слишком большой длины, при необходимости укорачивайте шнур соответственно высоте тела.

Следующий обзор может служить руководством по регулировке длины:

- Рост 140 - 160 см: длина скакалки 240 см
- Рост 160 - 180 см: длина скакалки 270 см
- Рост 180 - 200 см: длина скакалки 300 см

1. Разминка: делайте разминку перед каждой тренировкой. Ходьба или бег на месте; растяжки и легкие упражнения на растяжку идеально подходят для разминки.

2. Дыхание: правильное дыхание играет важную роль в тренировке. Дышите спокойно и ровно. Никогда не задерживайте дыхание во время тренировок.

3. Одежда и пространство: надевайте удобную спортивную одежду для тренировки; позаботьтесь о том, чтобы вокруг вас было достаточно места, необходимого для выполнения упражнений. Всегда надевайте спортивную обувь; никогда не выполняйте тренировки босиком либо в сандалиях, чулках или колготках.

4. Тренировочный подход: не переусердствуйте и всегда подстраивайте упражнения и их объем под свой уровень возможностей. Сначала начните всего с нескольких повторений, а затем увеличивайте их количество от недели к неделе. Между двумя тренировками всегда должен быть как минимум один день отдыха. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем, как приступите к тренировкам.

5. Заключительная часть тренировки: никогда не заканчивайте тренировку внезапно. Уменьшайте интенсивность тренировки постепенно, прежде чем прекратить ее. В конце сделайте несколько легких упражнений на растяжку. Это позволит снизить пульс и организм сможет быстрее восстановиться для следующего напряжения мышц, так как при снижении метаболизма молочная кислота легче расщепляется, если вы будете делать заключительные упражнения.

6. Здоровье: немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете растяжение мышц во время выполнения упражнений или даже если вы испытываете боль в целом. Для вашей безопасности свяжитесь с вашим врачом.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

Одиночный прыжок (рис. 1)

Подпрыгивайте обеими ногами без промежуточных прыжков.

Быстрый прыжок (рис. 2)

Постарайтесь подпрыгивать как можно быстрее.

Боковой прыжок (рис. 3)

Подпрыгивайте обеими ногами, смещаясь по очереди влево и вправо.

Маятниковый прыжок (рис. 4)

Подпрыгивайте вперед и назад обеими ногами, как качающийся колокол.

УХОД И ХРАНЕНИЕ

Протирайте изделие только сухой или смоченной водой тканью; не используйте специальные чистящие средства! Проверяйте изделие на предмет повреждений или следов износа до и после каждого использования. Не делайте никаких структурных изменений. Для вашей собственной безопасности используйте только оригинальные запасные части. Их можно заказать в компании HUDORA. Если детали повреждены или возникли острые края или углы, изделие больше не может

использоваться. Если у вас возникли вопросы, обратитесь в нашу службу технической поддержки (<http://www.hudoraworld.ru>). Храните изделие в безопасном месте, где оно защищено от воздействия неблагоприятных погодных факторов, не может быть повреждено и никому не может нанести вреда.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ

По истечении срока эксплуатации необходимо отнести изделие в соответствующий пункт сбора отходов в вашем регионе. Местные компании по управлению отходами смогут ответить на ваши вопросы по утилизации.

СЕРВИС

Мы прилагаем все усилия, чтобы предоставлять продукцию безупречного качества. Если, тем не менее, обнаруживаются дефекты, мы делаем все, чтобы их исправить. Подробную информацию о товаре, запасных частях и комплектующих, об устранении неполадок, а также руководство по эксплуатации вы можете найти на официальном сайте: <http://www.hudoraworld.ru>