

Číslo výrobku: 654 496



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

**CS** Návod k použití

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128091AB2X1XIII · 2022-08

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

## Určení délky lana / zkrácení lana

**POZOR** na věcné škody

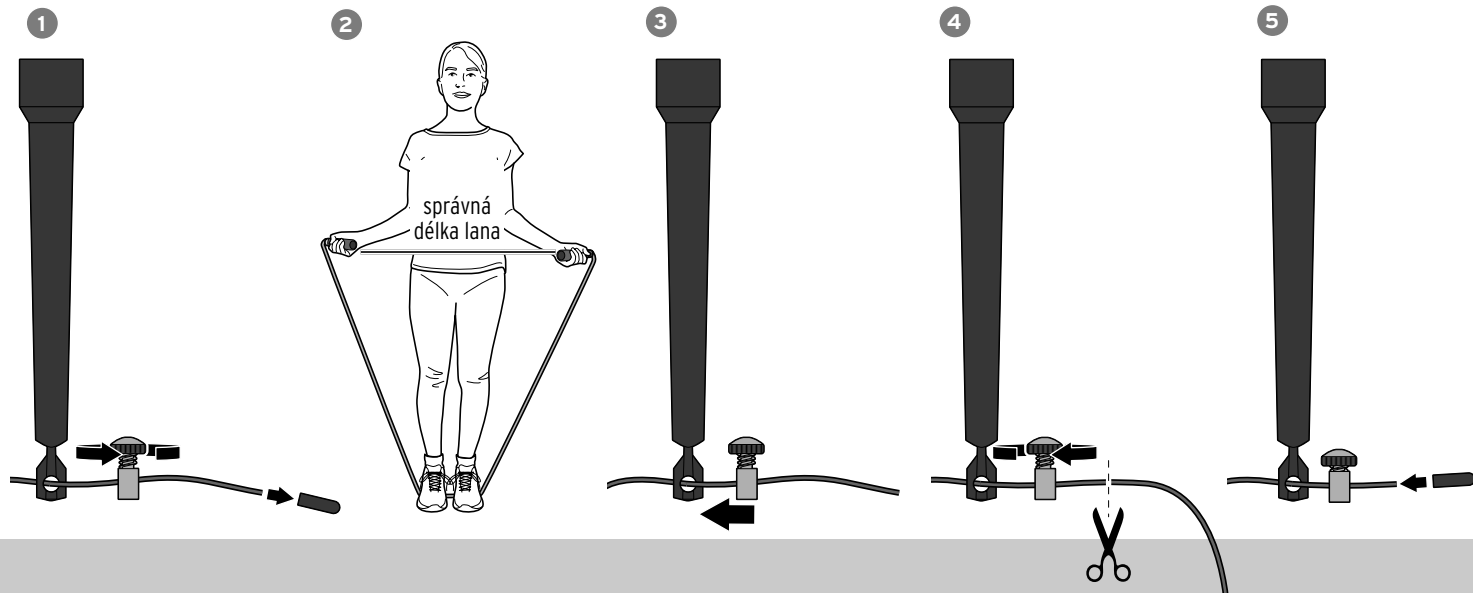
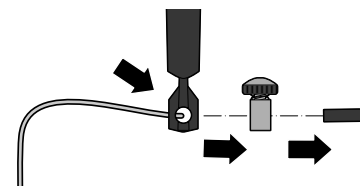
• Když už jste lano jednou odstříhali, už jej nemůžete opět prodloužit. Proto se předem ujistěte, že jste opravdu stanovili správnou délku.

1. Stáhněte čepičku z konce lana a uvolněte šroubek lanové svorky (1).
2. Švihadlo držte tak, jak je zobrazeno na obrázku, a určete požadovanou délku lana (2).
3. Posuňte lanovou svorku na zjištěnou pozici (3).

4. Opět utáhněte šroubek lanové svorky. Zkontrolujte délku. Je-li zapotřebí, ustříhněte přebytečný konec lana (4).
5. Znovu nastrčte čepičku na konec lana (5).

## Výměna lana

▷ Pro výměnu lana postupujte stejně jako při jeho zkracování, s tím rozdílem, že odejmete držadla na obou koncích.



## Vážení zákazníci,

toto nové švihadlo je svou konstrukcí vhodné zvláště pro intenzivní tréninkové jednotky s vysokou rychlostí. Tak můžete v závislosti na své osobní fyzické kondici účinně podpořit své vytrvalostní cvičení.

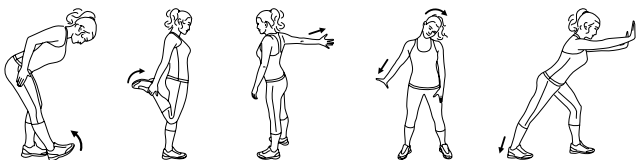
## Váš tým Tchibo



### 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 dospělá osoba 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 způsobem 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. Případně vyměňte lano (popis na druhé straně).
- Konstrukce tohoto sportovního náčiní se nesmí nijak měnit, s výjimkou způsobu uvedeného v tomto návodu k použití.
- Před každým použitím zkontrolujte pevné usazení lanových svorek.
- Švihadlo nepoužívejte na betonových nebo asfaltových podkladech. Odírání lana na takovém podkladu by poškodilo obal ocelového jádra.

### Zeptejte se svého lékaře

- Než začnete se cvičením, poradte 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, 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.
- Zvedněte ramena, spouštějte je dolů a zakulacujte je.
- Provádějte rameny kruživé pohyby.
- Pohybuje hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybuje boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybuje jimi do stran.
- Chodte na místě.

### Po cvičení: protahování

Některé protahovací cviky jsou znázorněny vlevo. 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 vteřin.