

**HOI** BY  
**KETTLER**

EQ1049-500

# Bienvenido a Kettler

Empieza a vivir ya la alegría de moverte gracias a este aparato de entrenamiento meticulosamente fabricado que se integrará en tu hogar a la perfección.

Tanto si persigues objetivos concretos como si solo buscas diversión, estamos aquí para ponerte en movimiento.

## ES Atención

El producto ha pasado pruebas conforme a Estándares Europeos. Los padres deben ser conscientes de su responsabilidad en relación con el instinto natural de juego de sus hijos. Este instinto puede hacer que el producto se utilice para fines distintos a los previstos originalmente. Este producto no debe ser usado por menores de 14 años. Si se permite a los niños utilizar el producto, debe tenerse en cuenta su estado mental y físico, así como su temperamento. Asegúrate de que se ha enseñado a los niños cómo usar correctamente el producto y cómo ejecutar de forma controlada los distintos ejercicios. Sobre todo, haz hincapié en que el producto no es un juguete. Por razones de seguridad, debe haber al menos 1,0 metro de espacio libre alrededor del producto. Mantén siempre a los niños y los animales domésticos alejados del aparato. NO dejes a los niños solos en la misma habitación que el aparato. El aparato está diseñado para que lo utilice una sola persona. Si experimentas mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales al utilizar el aparato, deja de hacer ejercicio inmediatamente. **ACUDE A UN MÉDICO DE INMEDIATO.**

Realiza los ejercicios en una superficie plana y libre de obstáculos. NO utilices el aparato cerca del agua o al aire libre. Mantén las manos alejadas de las piezas móviles. Lleva siempre ropa deportiva adecuada para hacer ejercicio. NO llesves albornoz o ropa que pueda engancharse en el aparato. Se recomienda llevar calzado deportivo mientras se utiliza el aparato. Utiliza el aparato solo para el uso previsto, según se describe en este manual de instrucciones. Antes de iniciar los ejercicios, asegúrate de que todas las conexiones están bien apretadas y el aparato no presenta daños. Las personas discapacitadas solo deben utilizar el aparato en presencia de un médico u otro profesional apropiado. Realiza estiramientos para calentar adecuadamente antes de utilizar el aparato para hacer ejercicio. No utilices el aparato si no funciona correctamente.

### **Advertencia:**

**consulta a tu médico antes de iniciar el programa de entrenamiento. Esto es especialmente importante para las personas con problemas de salud. El vendedor no se responsabiliza de las lesiones corporales o los daños materiales derivados del uso del producto.**

## Instrucciones de mantenimiento

La alta calidad de este producto solo se mantendrá si se comprueba regularmente la correcta fijación de todas las uniones atornilladas y piezas móviles. Las piezas dañadas deben sustituirse de inmediato. No debe utilizarse el producto mientras se realiza la reparación.

## Consejos de mantenimiento

Los mangos de nogal están tratados con aceite natural y pueden volver a tratarse con aceite de linaza o aceites similares en cualquier momento. Los productos de limpieza agresivos pueden dañar la superficie y no deben utilizarse para la limpieza. La madera es antibacteriana por naturaleza. El cable metálico tiene un revestimiento para protegerlo de la abrasión. A pesar de esto, se recomienda utilizar el producto sobre una superficie lisa o blanda.

## Advertencia general

El usuario es el único responsable de los riesgos derivados del uso de este aparato. El fabricante y el distribuidor se eximen de cualquier responsabilidad por posibles lesiones causadas por un uso inadecuado de este aparato. Realiza solo los ejercicios descritos en el manual de instrucciones.



**NO ADECUADO PARA FINES TERAPÉUTICOS.**

## Incluido



Cuerda de saltar



Cinta elástica



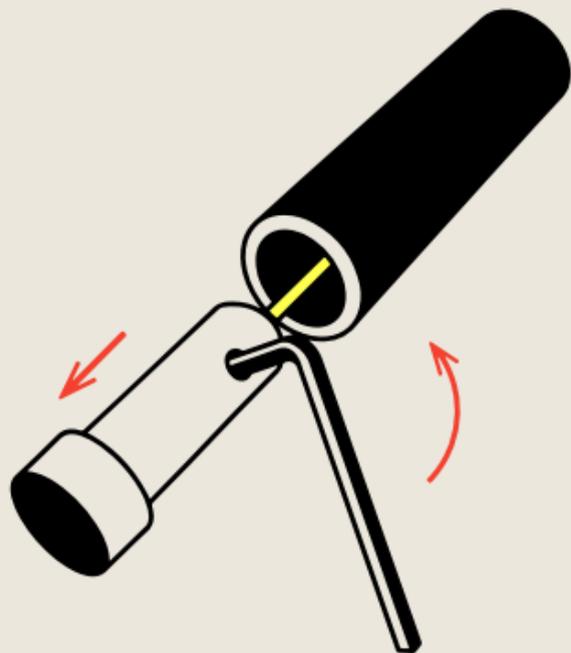
Llave Allen

## No incluido



Alicates cortacables

1



## Ajustar longitud de la comba

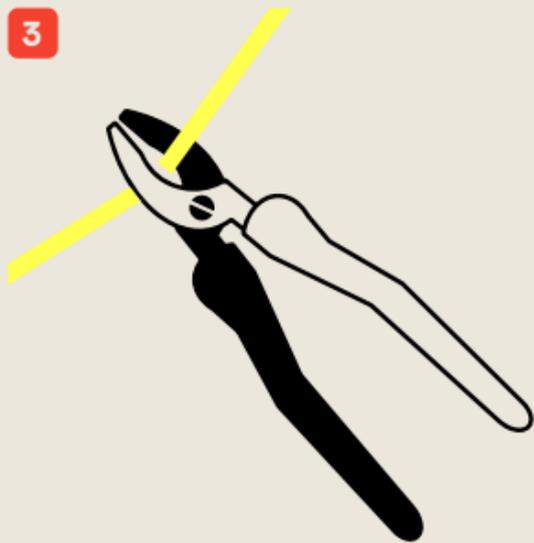
Para ajustar la longitud de la comba, desliza la tapa del extremo hacia atrás para extraerla del mango y afloja el tornillo con la llave Allen para retirar la tapa.

2



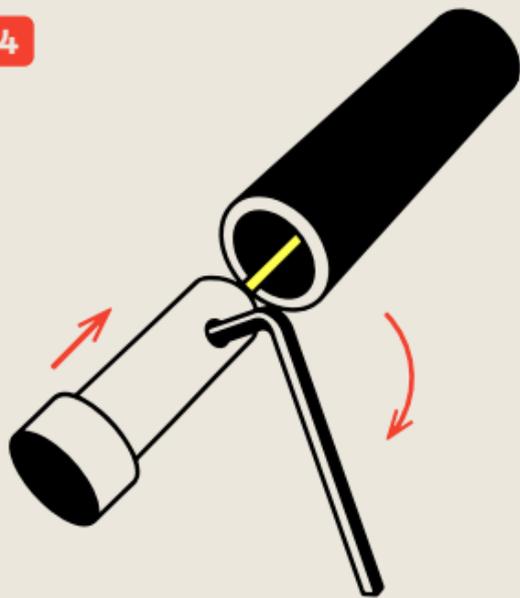
Para calcular la longitud correcta de la comba, sujeta a la altura de la axila el mango montado (A) cerca de la cuerda. Tensa la cuerda con el pie. Ahora, lleva también hasta la altura de la axila la mano que está en la parte de la cuerda sin mango (B). Puedes cortar el extremo que sobre.

3

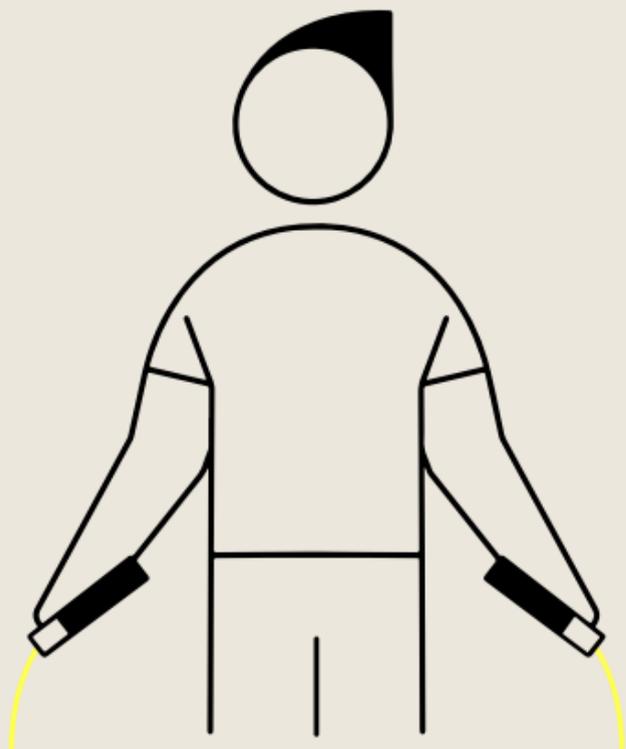


Para acortar la cuerda, utiliza unos alicates cortacables. A partir de aquí ve tanteando poco a poco hasta encontrar la longitud ideal.

4



Repite los pasos del punto 1 en orden inverso para volver a montar el mango.



## Así se salta a la comba

Mantén los brazos bajos, cerca de las piernas. Los mangos deben estar ligeramente inclinados hacia un lado. La oscilación de la cuerda se inicia desde la muñeca.

Fabricado en Austria.

Longitud de la cuerda: 300 cm

Longitud del mango: 14,5 cm

Peso: 160 g

**HOI** BY  
**KETTLER**

Trisport AG, Bösch 67, 6331 Hünenberg, Switzerland

[www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)



EQ1049-500/08.2021