

HOI BY
KETTLER

EQ1049-500

Benvenuti da Kettler

Sperimenta subito il piacere dell'esercizio fisico con un'attrezzatura per l'allenamento realizzata con cura, che si integrerà nel cuore di casa tua.

Che tu abbia obiettivi specifici in mente o che tu voglia solo divertirti, noi siamo qui per farti muovere.

IT Attenzione

Questo prodotto è stato testato in conformità con le norme europee. I genitori devono essere consapevoli della loro responsabilità nei confronti del naturale istinto al gioco dei loro bambini, che potrebbe portare questi ultimi a usare il prodotto per scopi diversi da quelli originariamente previsti. Questo prodotto non deve essere usato da bambini di età inferiore ai 14 anni. Se ai bambini è permesso di usare il prodotto, si deve tener conto delle condizioni mentali, fisiche e del temperamento dei bambini. Assicurarsi che i bambini siano stati adeguatamente istruiti sull'uso del prodotto e sull'esecuzione controllata dei vari esercizi. In particolare, spiegare chiaramente che il prodotto non è un giocattolo. Per ragioni di sicurezza, mantenere uno spazio libero di almeno 1,0 metro intorno all'attrezzo. Tenere i bambini e gli animali domestici sempre lontani dall'attrezzo. **NON** lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con l'attrezzo. L'attrezzo deve essere usato da una sola persona. Se la persona che lo utilizza avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, **INTERROMPERE** immediatamente l'esercizio. **CONSULTARE SUBITO UN MEDICO.**

Eseguire gli esercizi su una superficie libera e piana. **NON** utilizzare l'attrezzo vicino all'acqua o all'aperto. Tenere le mani lontano dalle parti mobili. Indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato quando si eseguono gli esercizi. **NON** indossare accappatoi o indumenti che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo. Si raccomanda di indossare scarpe sportive durante l'utilizzo dell'attrezzo. Utilizzare l'attrezzo come descritto in questo manuale d'uso e solo per l'uso previsto. Prima di iniziare gli esercizi, assicurarsi che tutti i componenti siano serrati e che l'attrezzo non presenti danni. Le persone disabili possono usare l'attrezzo solo in presenza di personale specializzato o di un medico. Riscaldarsi adeguatamente con degli esercizi di stretching prima di usare l'attrezzo. Non utilizzare mai l'attrezzo se non funziona correttamente.

Avvertenza:

Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi. Devono attenersi a questa indicazione in particolare le persone con patologie pregresse. Il rivenditore non è responsabile di eventuali lesioni personali o danni materiali subiti o causati dall'uso del prodotto.

Istruzioni per la manutenzione

Per mantenere l'elevato standard di qualità del prodotto è necessario controllare regolarmente il corretto fissaggio di tutti i collegamenti a vite e delle parti mobili. Le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente. Non usare il prodotto durante il periodo di riparazione.

Cura del prodotto

Le impugnature in noce sono rifinite con cera naturale e possono essere trattate nuovamente con olio di lino o oli simili in qualsiasi momento. I detergenti aggressivi possono danneggiare la superficie e non dovrebbero essere usati per la pulizia. Il legno è naturalmente antibatterico. Una guaina protegge la fune metallica dall'usura. Tuttavia raccomandiamo un impiego su superfici lisce o morbide.

Nota Generale

L'utente si assume tutti i rischi legati all'uso di questo attrezzo. Il produttore e il rivenditore non si assumono alcuna responsabilità per le lesioni che possono derivare da un uso improprio di questo attrezzo. Eseguire solo gli esercizi descritti nelle istruzioni.



ADATTO A SCOPI TERAPEUTICI!

Contenuti



Corda per saltare



Fascetta di gomma



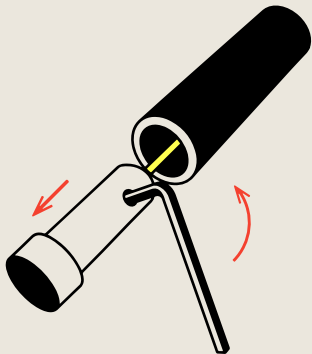
Chiave a brugola

Non in dotazione



Pinza tagliacavi

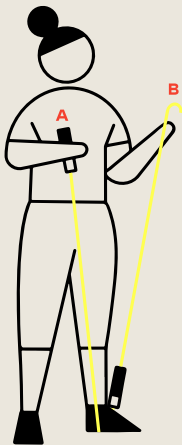
1



Regolazione della lunghezza della corda

Per regolare la lunghezza della corda per saltare, estrarre il tappo fuori dal manico allentando la vite con la chiave a brugola. Sarà sufficiente allentare leggermente la vite. La filettatura del legno non deve essere serrata troppo.

2



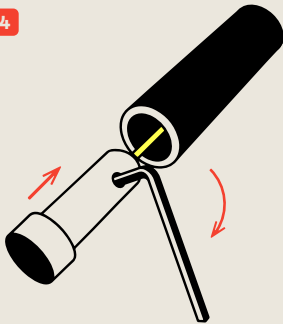
Per determinare la lunghezza corretta della corda porta l'impugnatura montata (A) vicino alla corda all'altezza dell'ascella. Tendi la corda con il piede. Porta ora la mano al capo libero della corda (B), posizionando anch'esso all'altezza dell'ascella. Puoi accorciare l'estremità della corda in eccesso.

3

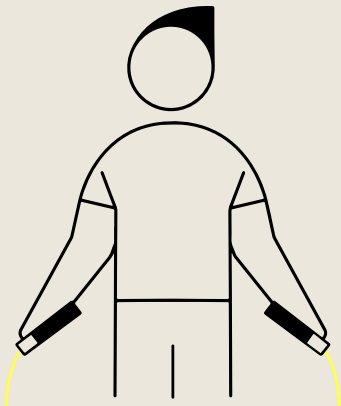


Usa una pinza tagliacavi per accorciare la corda. Avvicinati lentamente alla lunghezza ideale.

4



Ripeti ora le fasi del punto 1 in ordine inverso, per rimontare l'impugnatura.



Come saltare la corda correttamente

Tieni le braccia abbassate lungo il corpo. Le impugnature dovrebbero essere rivolte leggermente verso l'esterno, ma non troppo lontano dal bacino. Il movimento circolare della corda parte dal polso.

Prodotto in Austria.

Lunghezza della corda: 300 cm

Lunghezza delle impugnature: 14,5 cm

Peso: 160 g

HOI BY
KETTLER

Trisport AG, Bösch 67, 6331 Hünenberg, Switzerland
www.kettlersport.com



EQ1049-500/08.2021