



Használati útmutató



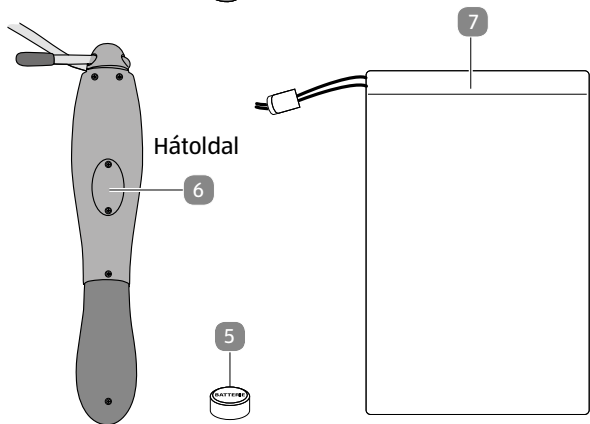
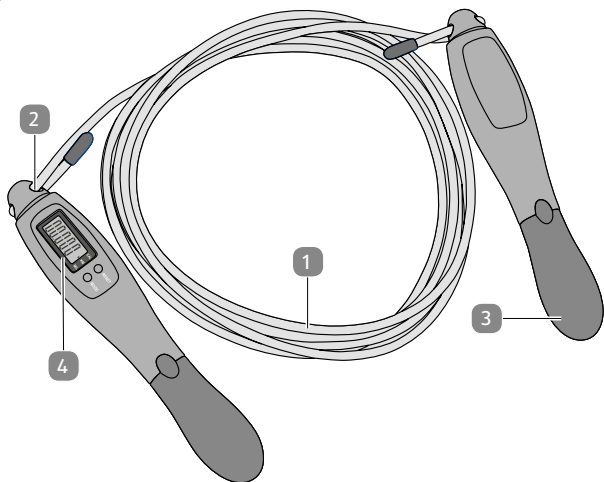
UGRÓKÖTÉL SZÁMLÁLÓ FUNKCIÓVAL

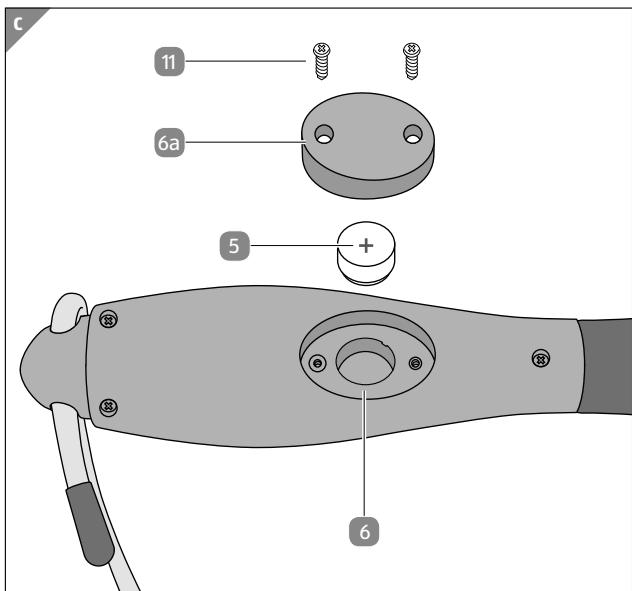
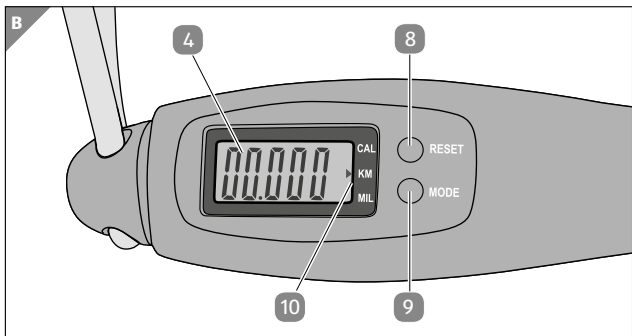


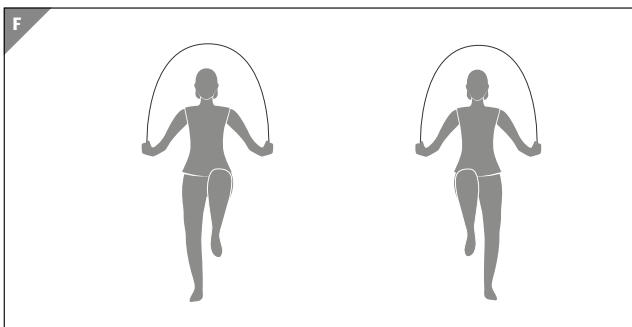
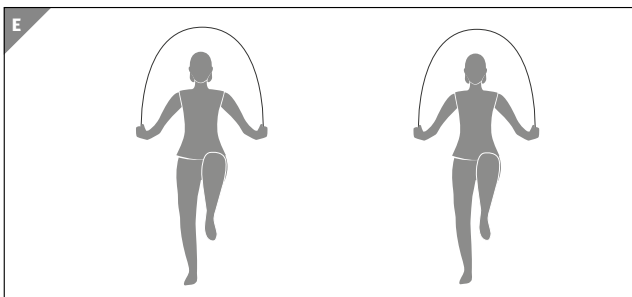
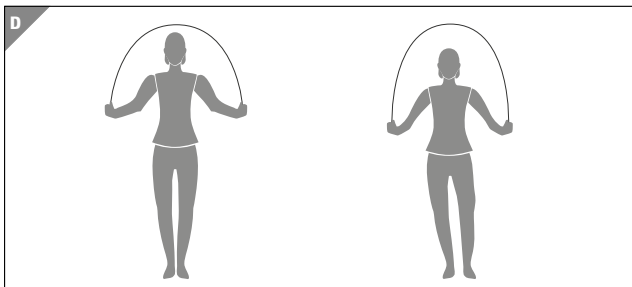
Tartalom

Áttekintés	3
Használata	4
A csomag tartalma/részei.....	6
QR-kodok	7
Általános tudnivalók	8
Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót.....	8
Jelmagyarázat.....	8
Biztonság	9
Rendeltetésszerű használat	9
Biztonsági utasítások.....	10
Első használat	16
Az ugrókötél és a csomag tartalmának ellenőrzése	16
Hosszúság beállítása	16
Üzembe helyezés	17
Kezelés képernyő	17
Edzés	17
Bemelegítés	17
Edzés	18
Levezetés.....	18
Nyújtás	18
Gyakorlatok	18
Ugrás egy lábbal	19
Karbantartás és ápolás.....	19
Az elemek cseréje	20
Tárolás.....	20
Műszaki adatok.....	21
Megfelelőségi nyilatkozat	21
Leselejtezés	22
A csomagolás leselejtezése	22
Az ugrókötél leselejtezése	22

A







A csomag tartalma/részei

- 1 Kötél
- 2 Kötéltartó, 2×
- 3 Markolat, 2×
- 4 Kijelző
- 5 Elemek (már behelyezve)
- 6 Elemtartó rekesz (hátdoldal)
- 6a Elemtartó rekesz fedél
- 7 Tárolótáska
- 8 RESET-gomb
- 9 MODE-gomb
- 10 Kalória, kilométer, mérföld jelölés
- 11 Csavarozok

Függetlenül attól, hogy termékinformációkra, cserealkatrészekre vagy tartozékokra van szüksége, vagy a gyártói garanciát vagy a szervizhelyszínek listáját szeretné megtekinteni vagy csak egy videó útmutatót nézne meg – QR kódunkkal mindezt könnyen megteheti.

Mi az a QR kód?

A QR (Quick Response – Gyors) kódok olyan grafikus kódok, amelyek egy okostelefon kamerával beolvashatók és amelyek pl. egy internet oldalra irányítják vagy elérhetőség adatokat tartalmaznak.

Előnyei: Nem kell begépelni az internet oldal URL webcímét vagy az elérhetőség adatokat!

Hogyan működik?

A QR kódok használatához olyan okostelefon szükséges, amely rendelkezik QR kód olvasóval és internetkapcsolattal is.

A QR kód olvasót rendszerint ingyen letöltheti okostelefonja alkalmazásboltjából.

Próbálja ki most

Olvassa be okostelefonjával a következő QR kódot és tudjon meg többet a megvásárolt ALDI termékről.

Az ALDI-szerviz oldala

Minden itt megadott információ elérhető az ALDI-szerviz oldaláról is; amelyet a következő weboldalról érhet el: www.aldi-szervizpont.hu.



A QR kód olvasó használata során az internetkapcsolatért a szolgáltatójával fennálló szerződés szerint fizetnie kell.

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató a Szállítási terjedelem / alkatrészek (a továbbiakban „ugrókötél”) tartozik. Fontos információkat tartalmaz annak használatáról.

Az ugrókötél használata előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutatóban leírtak figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket okozhat vagy az ugrókötél károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Kövesse az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is.

Őrizze meg a használati útmutatót további használatra. Ha az ugrókötelet továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, az ugrókötélen és a csomagoláson az alábbi jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



FIGYELMEZTETÉS!

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

**VIGYÁZAT!**

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

ÉRTESÍTÉS

Ez a figyelmeztetés a lehetséges anyagi károkra vonatkozik.



A szimbólummal jelölt termékek teljesítik az Európai Gazdasági Térség minden alkalmazandó közösségi előírását.



Ez a szimbólum egyenáramot jelöl.



Az ezzel a szimbólummal megjelölt elektromos készülékek a III. védelmi osztályba tartoznak.



Ez a szimbólum a használatra vonatkozóan hasznos kiegészítő információt nyújt.

Biztonság**Rendeltetésszerű használat**

Az ugrókötél beépített számlálója méri a következő értékeket: az ugrások száma, kilométer, mérföld és az elégetett kalória.

Az ugrókötél kizárólag edzőeszközként használható. Kizárólag magánhasználatra készült, kereskedelmi, valamint orvosi vagy terápiás célokra nem alkalmas. Az ugrókötél nem játékszer.

Az ugrókötelet kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. A rendeltetésellenes használat anyagi károkhoz vezethet.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

Biztonsági utasítások



FIGYELMEZTETÉS!

Fojtás- és fulladásveszély!

Ha a gyermekek a csomagolófóliával, az apró alkatrészekkel vagy az ugrókötéllal játszanak, belegabalyodhatnak, elemek, illetve ezeket a fejükre húzva vagy lenyelve megfulladhatnak vagy megfojthatják magukat.

- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.
- Az apró alkatrészeket tartsa távol a gyermekektől.
- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet. Tartsa az akkumulátort és az ugrókötelet kisgyermekektől elzárva.

**FIGYELMEZTETÉS!****Robbanásveszély!**

Az elemek szakszerűtlen kezelése robbanást okozhat.

- A helytelenül behelyezett elemek és akkumulátorok felrobbanhatnak. Ezért feltétlenül ügyeljen az elemek behelyezésekor a polaritásra (+/-). Csak azonos vagy egyenértékű elemtípust használjon (LR44).
- Az elemeket nem szabad feltölteni, szét-szedni, tűzbe dobni vagy rövidzárlatot előidézni.

**FIGYELMEZTETÉS!****Sérülésveszély!**

Az ugrókötél rendeltetésellenes használata sérülésekhez, balesethez vezethet.

- Mielőtt elkezd bármilyen edzésprogramot, feltétlenül keresse fel házi orvosát az esetleges egészségügyi kockázatok

megállapításához, ill. megelőzéséhez. Az orvos tanácsa irányadó a pulzusfrekvencia, a vérnyomás és a koleszterinszint szempontjából.

- Mindig figyeljen a teste által adott válaszreakciókra. A nem megfelelően végzett vagy túlzott mértékű edzés kárt tehet az egészségében. Ha edzés közben fájdalmat, szorítást érez a mellkasában, rendszertelenné válik a szívverése, szélsőséges légszomjat, szédülést vagy rosszulétet érez, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Az akkumulátorok lenyelés esetén életveszélyt idézhetnek elő. Az akkumulátorokat kisgyermekek által el nem érhető helyen tárolja.
- Tartsa távol a gyermekeket az ugrókötelettől. Az eszköz kizárólag felnőtteknek való.
- Az ugrókötelet stabil, egyenes talajon használja, védőburkolattal ellátott padlón vagy szőnyegen. Mindenütt

tartson legalább 2 méteres biztonsági távolságot.

- Az ugrókötel minden használat előtt ellenőrzést igényel (pl. repedés tekintetében). Az ugrókötel biztonságossága csak rendszeres ellenőrzés révén tartható fenn.



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Helytelen használat esetén akkumulátor-folyadék szivároghat az akkumulátorból. A sérült vagy szivárgó elemek megérintése sérüléseket és marási sérüléseket okozhat. Ne érintse meg a szivárgó elemeket. Ha mégis akkumulátorsavval érintkezik, alaposan mossa le az érintett terület bőséges tiszta vízzel. Ha a szivárgó akkumulátor-folyadék a szemébe jut, akkor ezen kívül kérjen orvosi segítséget.



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Az ugrókötél rendeltetésellenes használata sérülésekhez, balesethez vezethet.

- Edzés közben mindig megfelelő ruházatot viseljen. Ne viseljen bő ruházatot, amelyben az ugrókötél elakadhat.
- Viseljen megfelelő, csúszásmentes talppal rendelkező cipőt.
- A használat során tartson kellően nagy távolságot más személyektől és/vagy tárgyaktól. Használat közben ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg, és másoknak se okozzon sérülést.
- Az ugrókötelet egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az ugrókötél terápiás célú használatra nem alkalmas.

ÉRTESÍTÉS

Károsodás veszélye!

Óvja az elemeket hőtől (pl. fűtés) és közvetlen napfénytől.

- Ne zárja rövidre az elemeket és ne szedje szét azokat.
- Az elemeket csak azonos vagy egyenértékű típusra cserélje ki.
- Behelyezés előtt szükség esetén tisztítsa meg az akkumulátor és az eszköz érintkezőit.
- Azonnal távolítsa el az elhasználódott akkumulátort az ugróköteleből. Máskülönben fokozott szivárgásveszély áll fenn!
- Távolítsa el az akkumulátort az, ha hosszabb ideig nem használja az ugrókötelet.

Első használat

Az ugrókötéel és a csomag tartalmának ellenőrzése

ÉRTESÍTÉS

Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, az ugrókötéel könnyen megsérülhet.

- A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.
1. Vegye ki az ugrókötelet a csomagolásból.
 2. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd **A ábra**).
 3. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések az ugrókötéelen vagy bármely alkatrészén. Amennyiben igen, ne használja az ugrókötelet.

Hosszúság beállítása

Az ugrókötéel hossza 300 cm hosszúságig állítható. A helyes hosszúság meghatározásához az alábbiak szerint járjon el:

1. Egyik lábával álljon a kötéel **1** közepére. A fogantyúknak **4** mellmagasságig kell érniük.
2. Vezesse át a kötelet **1** a kötéltartón **2** a kívánt hossz eléréséig.

Üzembe helyezés

Az ugrókötelet már behelyezett elemmel szállítjuk. Az idő előtti lemerülés elleni védelem érdekében egy szigetelőcsík van felhelyezve. Az ugrókötelet használatához el kell távolítani a szigetelőcsíkot. Az elemtartó rekesz **6** a készülék alján található.

- Húzza ki a szigetelőcsíkot



Ha a szigetelőcsíkot nem lehet eltávolítani, akkor az elemtartó fedelének **6a** rögzítőcsavarját kissé meg kell lazítani. A csík kihúzása után húzza meg újra a csavart.

Képernyő kezelése

A **MODE**-gomb **9** megnyomásával a kalória **CAL**, kilométer **KM**, mérföld **MIL** és az ugrások számának megjelenítése között válthatunk. A kalória, kilométer és mérföld **10** kijelzését egy-egy kis nyíl jelöli. A negyedik kijelző mutatja az ugrások számát (nyilak nélkül).

A **RESET**-gomb **8** megnyomásával minden visszaáll 0 értékre.

Edzés

Bemelegítés

Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje. Minél kimerítőbb a bemelegítést követő edzés, annál fontosabb a bemelegítés. A bemelegítés felkészíti a testet a terhelésre, serkenti a keringési rendszert, és védi a szalagokat, inakat és ízületeket a sérüléstől. A görcsök és izomsérülések kockázatának csökkentésében is segít. Az edzés megkezdése előtt kissé lazítsa el ízületeit.

Edzés

Ha hozzászokott a gyakorlatokhoz, fejlessze ki saját edzésprogramját. Kombinálja a különböző gyakorlatokat. Zenehallgatással még nagyobb élvezet az edzés.

Levezetés

Amennyire fontos minden edzést bemelegítéssel kezdeni, épp annyira lényeges utána a levezetés. A levezetés elindítja a pihenési fázist, visszaállítja a test működési hőmérsékletét és egyértelművé teszi a terhelésből a pihenésbe való átmenetet.

Nyújtás

Ahogy már említettük, a bemelegítés során könnyed nyújtási gyakorlatokat végezhet. Edzés után feltétlenül végezzen izomnyújtó gyakorlatokat. Az edzés utáni nyújtás az izmokat eredeti hosszukra állítja vissza, így megakadályozza az izmok rövidülését. Minél megerőltetőbb volt az edzés, annál fontosabb az utána következő nyújtás.

Különösen fontos az edzés során igénybe vett főbb izomcsoportok nyújtása. A nyújtásnak érezhetőnek kell lennie, de nem szabad fájni. A nyújtást minden izom esetében mintegy 20 másodpercig végezze.

Gyakorlatok

Az ugrókötelezés bemelegítéseként – a szokásos gyakorlatok mellett – húzza maga felé, majd nyújtsa ki a lábát, és végezzen kézkörzést. Hajtsa végre a mozdulatsort a másik irányba is. Először minden ugrást kötél használata nélkül kell gyakorolni.

Fogja meg lazán a két fogantyút. Vállát tartsa lazán, felsőteste legyen egyenes, könyökét közelítse a testéhez. Felugrás után

lába legyen kinyújtva, míg földre érkezésnél kissé behajlítva.

Fordítsa ki az ugrókötelet egy csuklómozdulattal, és tartsa felsőtestét stabilan, miközben a kötelet a feje felett mozgatja. Csak a feltétlenül szükséges magasságba ugorjon fel. A kötél minden hajtásnál enyhén érintse a talajt.

Haladó felhasználóként gyorsabb ugrásokkal is kísérletezhet, és ún. dupla ugrásokat hajthat végre. Ilyenkor az ugrókötelet minden ugrásnál kétszer kell átvezetni a lábak alatt (lásd **D ábra**).

Ugrás egy lábbal

Az ugráshoz csak az egyik lábát használja. A másik lábát tartsa előre- vagy hátrafelé hajlítva (lásd **E ábra**).

Módosított gyakorlat: minden ugrásnál váltson ugrólábat. A másik lábát tartsa előre- vagy hátrafelé hajlítva (lásd **F ábra**).

Karbantartás és ápolás

ÉRTESÍTÉS

Meghibásodás veszélye!

A szakszerűtlen használat az ugrókötél meghibásodásához vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószert, fémvagy műanyag sörtéjű kefét, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.

- Enyhén benedvesített ruhával törölje át az ugrókötelet.
- Ezután hagyja teljesen megszáradni az ugrókötelet.
- Rendszeresen ellenőrizze az ugrókötelet repedés, károsodás és kopás tekintetében.

Az elemek cseréje

Ha a kijelző elsötétül, új elemeket kell behelyezni. Az ugrókötel egy LR44 elemmel működik.

1. Egy kis csavarhúzóval lazítsa meg a csavarokat, amelyekkel az elemtartó fedele **6** rögzítve van. Cserélje ki az elemeket **5**.
2. Ügyeljen a polaritásra (+/-). A pozitív pólus (+) felfelé legyen.
3. Rögzítse az elemtartó fedelét **6** újra a csavarokkal.

Tárolás

- Az ugrókötelet a mellékelt tartótáskában **7**, száraz helyen, szobahőmérsékleten, gyermekek elől elzárva tárolja.
- Óvja az elemeket túlzott hőtől. Vegye ki az elemeket az eszközből, ha az lemerült, vagy ha hosszú ideig nem használja az eszközt. Így megakadályozhatja az esetleges szivárgás által okozott károkat.
- Behelyezés előtt szükség esetén tisztítsa meg az akkumulátor és az eszköz érintkezőit. Túlmelegedés veszélye!

Műszaki adatok

A termékfejlesztésekre hivatkozással fenntartjuk a műszaki és vizuális változtatások jogát.

Modell: FLX-SRC-01

Cikkszám: 802932

Súly: 138 g

Ugrókötél

Anyag: Fonott acélkábel PVC bevonattal

Átmérő: PVC-vel együtt 4,5 mm;
PVC nélkül 1,2 mm +/- 3%

Kötél hossza: max. 300 cm

Kötéltartó

Hossza: 15,3 cm

Átmérő: 3,3 cm

Anyag: ABS

Elemek: 1 × LR44, 1,5 V

Az ugrókötél megfelel a DIN 32935:2018 DE DIN-szabvány előírásainak.

Megfelelőségi nyilatkozat



A megfelelőségi nyilatkozat rövid szövege: A Flextrade ezúton tanúsítja, hogy az ugrókötél (FLX-SRC-01) megfelel a(z) „Electromagnetic

compatibility Directive 2014/30/EU” és a(z) „RoHS directive 2011/65/EU” alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek.

A megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege weblapunkon érhető el: [https://www.flextrade.de/](https://www.flextrade.de/bedienungsanleitungen/2020/)

[bedienungsanleitungen/2020/](https://www.flextrade.de/bedienungsanleitungen/2020/)

Leselejtezés

A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

Az ugrókötel leselejtezése

(Az Európai Unió azon országában és más olyan európai államokban alkalmazható, ahol már szelektíven gyűjtik az újrahasznosítható anyagokat)

Ne dobja a régi készülékeket a háztartási hulladékba!



Ez a szimbólum azt jelzi, hogy a terméket az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló irányelv (2012/19 / EU) és a nemzeti törvények értelmében nem szabad a háztartási hulladékkal együtt megsemmisíteni. A terméket egy arra kijelölt gyűjtőhelyen kell leadni.

Ez történhet például egy hasonló termék vásárlása során történő leadással vagy egy régi elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosítására felhatalmazással rendelkező gyűjtőhelyen történő leadással. A régi eszközök nem megfelelő kezelése negatív hatással lehet a környezetre és az emberi egészségre, mivel az elhasznált elektromos és elektronikus berendezések gyakran tartalmaznak esetlegesen veszélyes anyagokat. Jelen termék megfelelő ártalmatlanságával továbbá hozzájárulhat a természeti erőforrások hatékony felhasználásához. A régi, elhasznált készülékek gyűjtőpontjaira vonatkozó információt a helyi önkormányzattól, az állami hulladékkezelő ügynökségtől, a régi, elhasznált elektromos és elektronikus eszközök megsemmisítésére felhatalmazott ponttól vagy a hulladékkezelőtől kaphat.

Az elemeket és akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékkal együtt gyűjteni!



A fogyasztókat a törvény kötelezi arra, hogy az elemeket és az akkumulátorokat azok károsanyag-tartalmától függetlenül leadják a községi/kerületi gyűjtőállomáson vagy a megfelelő kereskedelmi egységnél, biztosítva azok környezetet kímélő ártalmatlanítását. Az ugrókötelet teljes szállítási terjedelmében (az elemekkel együtt) és csak lemerült állapotban adja le a gyűjtőhelyen!

* jelölések:

Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom



HU

Származási hely: Kína

Gyártó:

FLEXSTRIDE GMBH & CO. KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA: FLX-SRC-01

CIKKSZÁM: 802932

01/2021