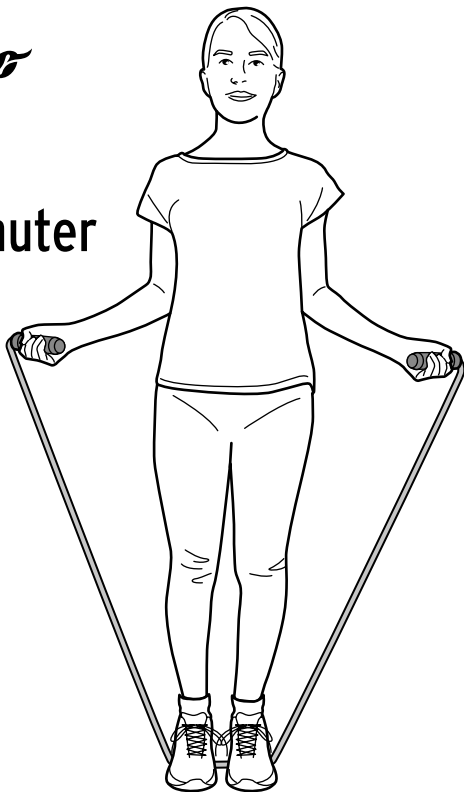


Tchibo

Corde à sauter



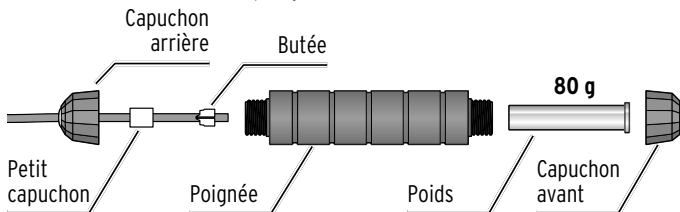
www.fr.tchibo.ch/notices

fr Fiche produit

Référence: 615 082

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch

Vue d'ensemble de la poignée



Retirer / mettre les poids



AVERTISSEMENT -
risque de blessure

- Quand vous dévissez la poignée, tenez-la le capuchon vers le haut pour éviter que le poids ne tombe.

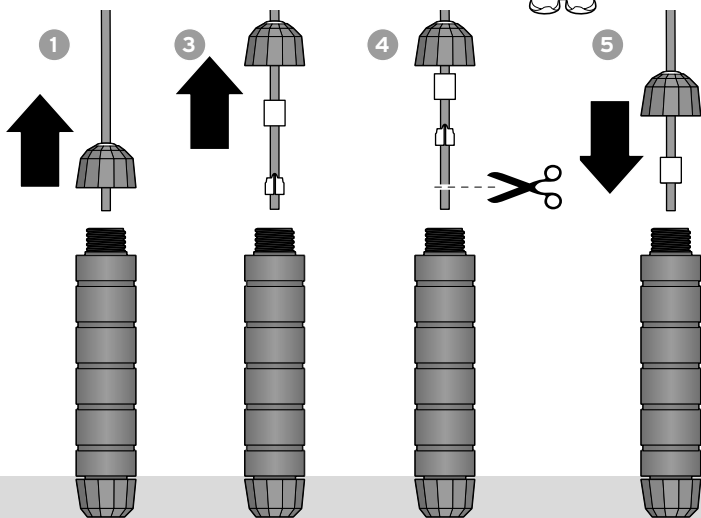
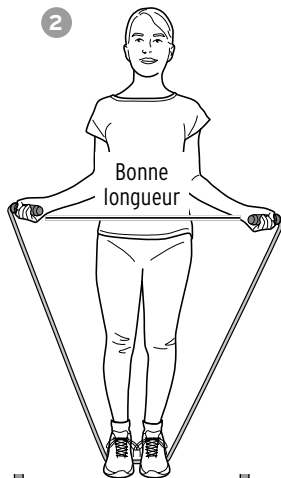


Régler la longueur de la corde / Raccourcir la corde

PRUDENCE - risque de détérioration

- Une fois la corde coupée, il n'est pas possible de la rallonger. Veillez donc à choisir vraiment la bonne longueur.

1. Dévissez les capuchons arrières (1).
2. Tenez la corde à sauter comme indiqué sur l'image et déterminez la bonne longueur (2).
3. Retirez en les faisant glisser les petits capuchons des butées et réglez les butées dans la position déterminée (3).
4. Si nécessaire, raccourcir la corde aux extrémités (4).
5. Bien enfoncer les petits capuchons sur les butées (5).
6. Vissez les capuchons arrières fermement.
7. Vérifiez la longueur.



Chère cliente, cher client!

Vous pouvez utiliser votre nouvelle corde à sauter en lestant ou non les poignées avec les poids afin de travailler de manière très efficace votre endurance en fonction de votre condition physique.

L'équipe Tchibo

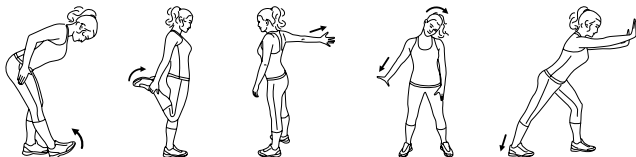


Pour votre sécurité

- La corde à sauter est prévue pour un usage privé. Elle ne convient pas à un usage commercial ou professionnel dans des salles de sport ou des établissements médico-thérapeutiques. La corde à sauter doit uniquement être utilisée comme appareil d'entraînement et non pour transporter ou fixer des objets, par exemple. Ne l'utilisez pas non plus pour vous y suspendre ou suspendre des objets.
- Cet article ne doit pas être utilisé par des personnes qui n'ont pas les capacités physiques, intellectuelles ou autres leur permettant de l'utiliser en toute sécurité.
- Pour une utilisation conforme, l'article est exclusivement réservé à l'usage des adultes ou des jeunes présentant les aptitudes physiques et psychiques adéquates.

Assurez-vous que chaque utilisateur soit bien familiarisé avec l'utilisation et le maniement de l'article ou bien utilise celui-ci sous surveillance.

Les parents et autres surveillants doivent être conscients de leur responsabilité. Le jeu et la curiosité, propres à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements auxquels l'article n'est pas destiné. Expliquez expressément aux enfants que l'article n'est pas un jouet.



- Tenez les enfants à distance de cet article. Risque d'étranglement! Rangez-le toujours hors de portée des enfants.
- Assurez-vous du bon état de l'article avant chaque utilisation. Si l'article présente des détériorations visibles, vous ne devez plus l'utiliser. Faites effectuer des réparations sur l'article uniquement par un atelier spécialisé ou une personne possédant une qualification similaire. Des réparations non appropriées pourraient entraîner des risques élevés pour l'utilisateur.
- Ne pas modifier la conception de l'appareil d'entraînement, sauf de la façon indiquée dans le présent mode d'emploi.
- Avant chaque utilisation, serrez bien les capuchons des poignées.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient. Un entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- La corde à sauter augmente la sollicitation des articulations (épaule, coude, poignet) pendant l'entraînement. Commencez donc par des unités d'entraînement plus courtes ou sans poids afin d'éviter toute sollicitation excessive. Si vous avez déjà eu des problèmes d'articulations, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'article.
- Avant de commencer l'entraînement, chauffez-vous les jambes, les bras et les épaules.
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical.
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, vertige, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine.
- Ne convient pas à un entraînement thérapeutique!



Consignes à respecter pendant l'entraînement

- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables et des chaussures de sport. Choisissez des vêtements qui, par leur forme (par exemple la longueur), ne risquent pas de s'accrocher ou d'entraver vos mouvements. Les chaussures doivent bien vous maintenir les pieds et être munies d'une semelle antidérapante. Ne vous entraînez jamais pieds nus.
- Veillez à disposer d'une liberté de mouvement suffisante lorsque vous vous entraînez avec votre article. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous à distance suffisante des autres personnes.
- Ne faites pas d'exercice en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, tout en évitant les courants d'air.

Avant l'entraînement: échauffement

Avant de faire les exercices, échauffez-vous pendant environ 10 minutes en mobilisant toutes les parties du corps les unes après les autres:

- Inclinez la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Levez les épaules, baissez-les et dessinez des cercles avec.
- Faites des cercles avec les bras.
- Tendez la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculez les hanches vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Courez sur place.

Après l'entraînement: étirements

Voici quelques exercices d'étirement. Position initiale pour tous les exercices d'étirement: Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit! Gardez les positions de ces exercices pendant 20 à 35 secondes environ.