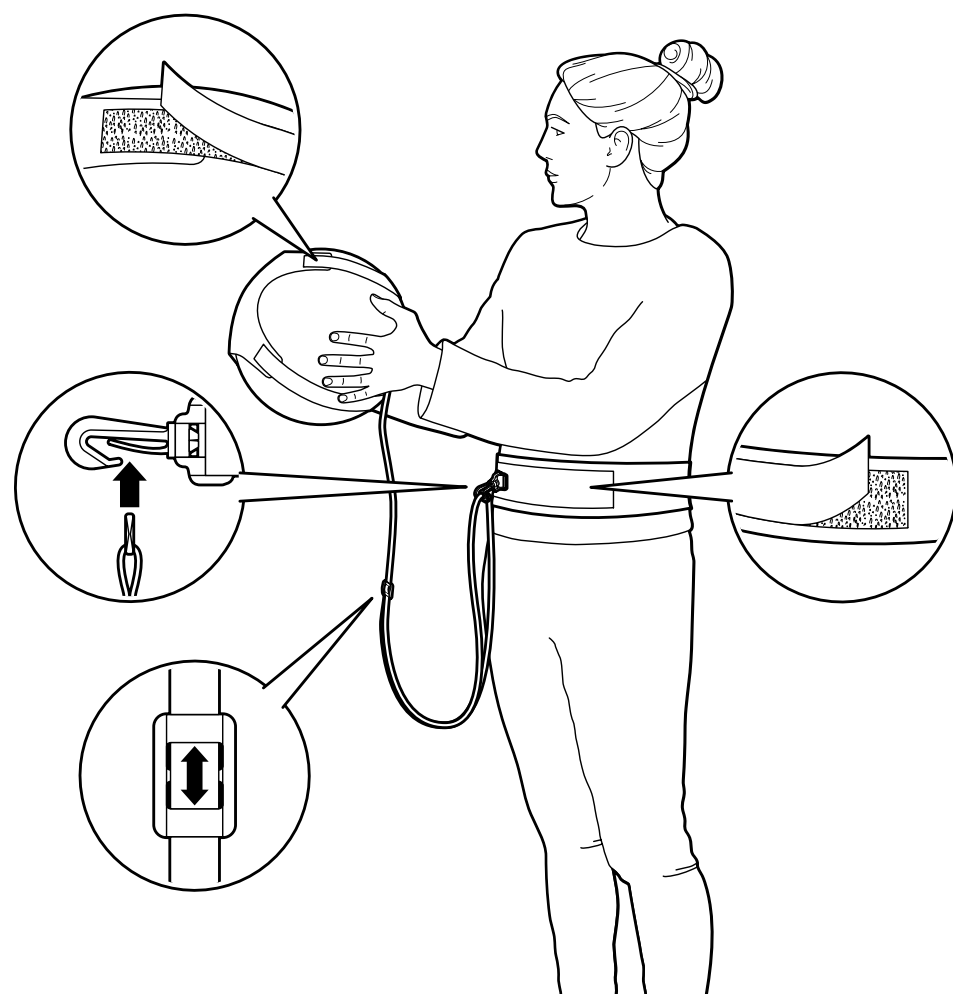




- de Trainingsanleitung
- en Training instructions
- fr Instructions d'entraînement
- it Istruzioni per l'allenamento

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 120736AB2X2XII · 2021-11

Gurt anlegen
Putting on the belt
Mettre la sangle
Applicazione della cintura



Unter Verwendung von
Naturkautschuklatex
hergestellt, der Allergien
verursachen kann.

Manufactured using
natural rubber latex which
may cause allergies.

Fabriqu    partir de latex de
caoutchouc naturel pouvant
provoquer des allergies.

Realizzato con lattice
di gomma naturale che pu  
causare allergie.

Fußball-Rebound-Trainer

Football rebound trainer

  lastique d'entra  nement au football

Rebound trainer per pallone da calcio

Training

Kicken Sie den Ball mit dem Fuß weg. Wenn er zurück-schnellt, versuchen Sie, ihn direkt erneut zu kicken oder - wenn er zu hoch fliegt - fangen Sie ihn auf.

Training

Kick the ball away with your foot. When it rebounds, try to kick it again directly or, if it is too high, to catch it.

Entra  nement

Frappez dans le ballon avec le pied loin de vous. Lorsqu'il revient, essayez de le renvoyer directement ou bien, s'il est encore en l'air, de le rattraper avec les mains.

Allenamento

Calciare la palla con il piede per allontanarla. Quando torna indietro cercare di calciarla ancora direttamente, oppure afferrarla con le mani se    troppo alta.

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Der Rebound-Trainer ist für das dynamische Kicktraining zur Verbesserung von Koordination, Ballgefühl und Reaktionszeit vorgesehen. Durch das elastische Gummiband schnellst der Ball automatisch zur trainierenden Person zurück.

Der Rebound-Trainer ist für das private Training entwickelt, für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Geeignet für EU-Ballgr   en 3 / 4 / 5 mit max. 450 g Gewicht.   berlasten Sie den Rebound-Trainer nicht!

Taillengurt verstellbar von ca. 650 bis ca. 950 mm

Bandlänge: ca. 1800 mm, dehnbar bis ca. 5500 mm

Ihr Tchibo Team

Sicherheitshinweise



Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Der Artikel ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein. Strangulationsgefahr durch lange Schnüre.

WARNUNG - Verletzungsrisiko und Sachschäden

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Im Umkreis von ca. 5 m dürfen sich keine unbeteiligten Personen aufhalten oder empfindliche Gegenstände befinden. Es dürfen keine Gegenstände in Ihren Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie vorzugsweise draußen, wo viel Platz ist.
- Der Ball schnellst mit einer Energie zurück, die Ihrer eingesetzten Schusskraft entspricht. Starten Sie daher zunächst vorsichtig, mit nur wenig Schussenergie, damit Sie sich auf die Reaktion des Balls einstellen können. Wenn Sie zu fest gegen den Ball treten, kann er Ihnen z.B. ins Gesicht zur  ckschnellen und Sie verletzen.
- Prüfen Sie den Rebound-Trainer vor jeder Anwendung. Falls er angegriffen, angerissen oder Teile gebrochen erscheinen, benutzen Sie ihn nicht mehr.
- Verwenden Sie den Artikel nicht für andere Zwecke als den hier beschriebenen.

Fragen Sie Ihren Arzt!

de

• **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**

• Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

• Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.

• Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Ein paar Anregungen zum Training

- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung und Sport- oder Fußballschuhe.
- Warten Sie nach einer kleinen Mahlzeit 1-2 Stunden bis zum   bungsbeginn, nach einer großen Mahlzeit 3-4 Stunden.
- Beachten Sie:   berm   iges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken, die über den normalen Muskelschmerz hinausgehen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Nehmen Sie vor und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Pflege

▷ Wischen Sie den Artikel bei Bedarf feucht ab.

VORSICHT - Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie den Artikel gesch  tzt vor direktem Sonnenlicht. Sch  tzen Sie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.



www.tchibo.de/anleitungen

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

en

Dear Customer

The rebound trainer is intended for dynamic kick training to improve coordination, reaction times and feel for the ball. The elastic rubber band rebounds the ball automatically back to the person training.

The rebound trainer is designed for private training and is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

Suitable for EU ball sizes 3 / 4 / 5 with a weight of max. 450 g. Do not overload the rebound trainer!

Adjustable waist belt from approx. 650 to 950 cm

Band length: approx. 1800 mm, can be stretched up to approx. 5500 mm

Your Tchibo Team

Consult your doctor!

• **Before you start exercising, consult your doctor. and ask how much exercise is right for you.**

• If you have special physical impairments such as having a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or any orthopaedic complaints, you must agree on an exercise programme with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!

• Stop exercising immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or chest pain. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.

• Not suitable for therapeutic exercise!

A few training recommendations

• Wear loose, comfortable clothing and trainers or football boots.

• Wait for 1-2 hours after eating a light meal, and for 3-4 hours after a large meal before starting your exercises.

• Please note: Excessive exercising can endanger your health.

• Stop the exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort beyond normal muscle cramp.

• Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Drink plenty of fluids before and after exercising.

• Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, make sure to avoid draughts.

Care

▷ Wipe off the product with a damp cloth as needed.

CAUTION - material damage:

• Do not use any cleaning agents to clean the product.

• Store the product out of direct sunlight. Protect it against pointed, sharp or rough objects and surfaces.



www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled “Bedienungsanleitungssuche” and click on “Suchen”)

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

fr

Consultez votre médecin!

• **Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**

• En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!

• Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.

• Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

Quelques suggestions pour l'entraînement

• Portez des vêtements amples et confortable ainsi que des chaussures de football ou de sport.

• Après une légère collation, attendez 1 à 2 heures avant de commencer les exercices, après un gros repas 3 à 4 heures.

• Important: Un entraînement trop poussé peut porter atteinte à la santé.

• Interrompez l'exercice immédiatement si vous ressentez des douleurs ou des troubles allant au-delà de simples douleurs musculaires habituelles.

• Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Pensez à suffisamment vous désaltérer avant et après l'entraînement.

• Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

Entretien

▷ Si besoin, passez un chiffon humide sur l'article.

PRUDENCE - risque de détérioration

• N'utilisez pas de détergent pour nettoyer l'appareil d'entraînement.

• Rangez l'appareil en veillant à ce qu'il ne soit exposé directement au soleil. Tenez-le à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.



www.fr.tchibo.ch/notices

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

it

Consultare il proprio medico!

• **Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura l'allenamento è adatto alla propria condizione fisica.**

• In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, disturbi ortopedici, l'opportunità dell'allenamento deve essere valutata insieme al medico. Un allenamento non corretto o eccessivo può pregiudicare la propria salute!

• Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente l'allenamento anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli.

• Non adatto per allenamenti terapeutici!

Qualche suggerimento utile per l'allenamento

• Indossare indumenti morbidi e comodi e scarpe da calcio o da ginnastica.

• Se si è consumato un piccolo pasto, attendere 1-2 ore prima di iniziare l'allenamento, 3-4 ore se si è consumato un pasto più impegnativo.

• Prestare attenzione: un allenamento eccessivo potrebbe causare danni alla salute.

• Se si prova dolore o si verificano disturbi diversi dai normali dolori muscolari, interrompere immediatamente l'allenamento.

• Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati. Assumere liquidi a sufficienza prima e dopo l'allenamento.

• Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben arieggiato. Evitare tuttavia correnti d'aria.

Cura

▷ Se necessario pulire l'articolo con un panno umido.

ATTENZIONE - Danni materiali:

• Non utilizzare detersivi per la pulizia.

• Conservare l'articolo lontano dalla luce diretta del sole. Tenerlo lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.



www.tchibo.ch/istruzioni
(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

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