

Tchibo

- CS Návod na trénink
- pl Instrukcja treningowa
- sk Mode d'emploi
- hu Használati útmutató
- tr Antrenman talimatları

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

Trénink

Kopejte nohou do míče. Až se vrátí, zkuste jej opět přímo trefit a odkopnout, nebo - pokud by vylétl moc vysoko - jej chytněte.

Trening

Kopnāč piškę nogā. Podczas gdy piłka wraca do użytkownika, należy ją ponownie kopnąć lub jeżeli jest zbyt wysoko - złapać.

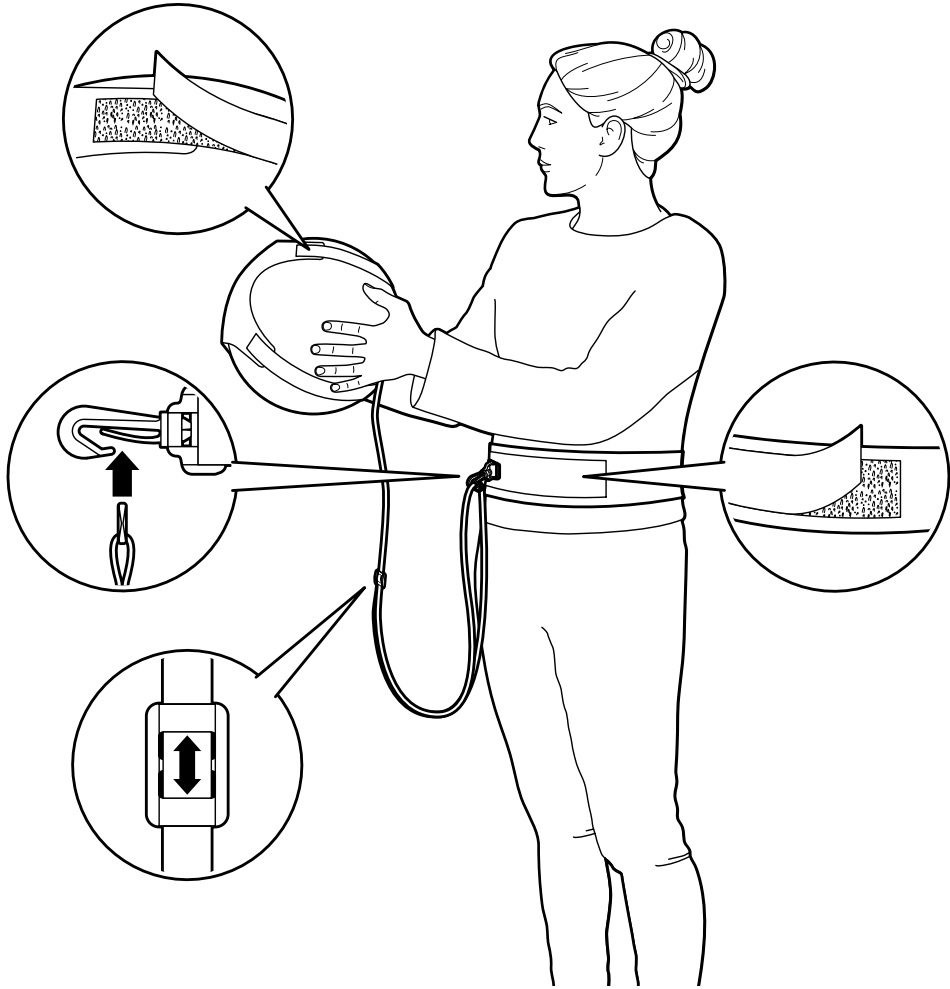
nasazení pásu

Zakładanie pasa

nasadenie pásu

öv felhelyezése

Kemerin takılması



Vyrobeno z přírodního kaučukového latexu, který může způsobovat alergie.

Produkt wyprodukowano przy użyciu naturalnego lateksu kauczukowego, który może powodować alergie.

Vyrobéné s použitím prírodného kaučuku, ktorý môže spôsobiť alergie.

Természetes kaucsuklatex felhasználásával készült, amely allergiát okozhat.

Alerjiye neden olabilecek, doğa! kauçuk lateks kullanılarak üretilmiştir.

Fotbalový trenažér Trenažer do piłki nożnej na pasie Fociedzǒ Futbol ribaund antrenörü

Vážení zákazníci,

tento fotbalový trenažér je určen k dynamickému tréninku kopání ke zlepšení koordinace, citu pro míč a rychlosti reakce. Díky elastickému popruhu se míč automaticky vrací k trénující osobě.

Tento trenažér je vyvinut na soukromé cvičení, není vhodný ke komerčním účelům ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

Vhodné na EU velikosti míče 3 / 4 / 5 s max. 450 g hmotností. Fotbalový trenažér nepřetěžujte!

Pás do pasu lze nastavit od cca 650 do ca. 950 mm.

Délka popruhu: cca 1800 mm, roztažitelné až do cca 5500 mm.

Váš tým Tchibo

Bezpečnostní pokyny



Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Výrobek není hračka a musí být uchováván mimo dosah dětí. Nebezpečí uškrcení dlouhou šňůrou.

VÝSTRAHA - nebezpečí poranění a věcných škod

- Dbejte na to, abyste měli během cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. V okruhu cca 5 metrů se nesmí nacházet nezúčastněné osoby nebo citlivé předměty. Do Vaší oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Přednostně cvičte venku, kde je dostatek místa.
- Míč se vrací rychlostí, která odpovídá Vámi vynaložené palebné síle. Proto začínejte nejprve opatrně, jen s malou palebnou silou, abyste se mohli připravit na reakci míče. Kopnete-li do míče velkou silou, může se stát, že se Vám vrátí např. směrem k obličeji a zraní Vás.
- Před každým použitím fotbalový trenažér zkontrolujte. Pokud vykazuje známky poškození, natržení nebo díly vykazují známky zlomení, neměli byste jej už dále používat.
- Výrobek nepoužívejte k jiným než zde uvedeným účelům.

CS

Zeptejte se svého lékaře!

• Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.

• U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!

• Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

• Nevhodné k terapeutickým účelům!

Pár tipů ke cvičení

- Noste volné, pohodlné oblečení a sportovní nebo fotbalovou obuv.
- Po menším jídle vyčkejte 1-2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3-4 hodiny.
- Důležité: Nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Cvičení okamžitě ukončete, pokud pocítíte bolesti nebo budete mít jakékoliv obtíže, které přesahují míru normální bolesti svalů.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.

Ošetřování

▷ Výrobek v případě potřeby otírejte vlhkým hadříkem.

POZOR na věcné škody:

- Nepoužívejte k čištění žádné čisticí prostředky.
- Skládujte výrobek tak, aby byl chráněn před slunečním zářením. Chraňte jej také před špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.



www.tchibo.cz/navody

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

Drodzy Klienci!

Trenažer do piłki nożnej przeznaczony jest do dynamicznego treningu podań, ćwiczenia koordynacji, wycucia piłki oraz czasu reakcji. Dzięki elastycznej lince piłka wraca automatycznie do trenującej osoby.

Trenažer do piłki nożnej wyprodukowano do prywatnego treningu i nie nadaje się on do zastosowań komercyjnych na siłowniach/w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Pasuje do piłek w rozmiarach stosowanych w UE – 3 / 4 / 5 o maksymalnej wadze 450 g. Nie przeciążać trenażera do piłki nożnej!

Możliwa regulacja pasa biodrowego w zakresie od ok. 650 do ok. 950 mm.

Długość linki: ok. 1800 mm, możliwość rozciągnięcia do ok. 5500 mm.

Zespół Tchibo

Wskazówki bezpieczeństwa



Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Produkt nie jest zabawką i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia długimi sznurami.

OSTRZEŻENIE - ryzyko obrażeń ciała i szkód materialnych

- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. W promieniu ok. 5 metrów nie mogą znajdować się żadne osoby ani delikatne przedmioty. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Najlepiej trenować na zewnątrz, gdzie jest dużo miejsca.
- Piłka wraca z energią, którą użytkownik włożył w kopnięcie piłki. Dlatego trening należy rozpocząć ostrożnie używając niewielkiej siły do kopnięcia, aby użytkownik mógł odpowiednio zareagować. Jeżeli piłka zostanie zbyt mocno kopnięta, może uderzyć w twarz użytkownika i go zranić.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan trenażera. Jeśli jest on uszkodzony, porwały lub jego części są nadzwyczajne, nie wolno kontynuować użytkowania trenażera.
- Nie wolno używać produktu do celów innych niż ten opisany w niniejszej instrukcji.

pl

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się jaki trening będzie dla niego odpowiedni.

• W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!

• Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Kilka informacji na temat treningu

- Do ćwiczenia należy zakładać luźną, wygodną odzież oraz buty sportowe/do piłki nożnej.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać od 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić od 3 do 4 godzin.
- Należy pamiętać o tym, że zbyt intensywny trening może doprowadzić do powstania szkód zdrowotnych.
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości wykraczających poza normalny ból obciążonych mięśni należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Zarówno przed treningiem, jak i po nim należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

Wskazówki dotyczące czyszczenia

▷ W razie potrzeby przetrzeć produkt wilgotną ściereczką.

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Do czyszczenia nie stosować żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać produkt w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Chronić go przed spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami oraz powierzchniami.



www.tchibo.pl/instrukcje
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl

Vážení zákazníci!

Futbalový trenažér je určený na dynamický tréning kopania, ktorý zlepšuje koordináciu, cit pre loptu a reakčný čas. Elastický gumový pás vráti loptu automaticky naspäť k cvičiacej osobe.

Futbalový trenažér je vyvinutý pre súkromný tréning, nie je vhodný pre komerčné využitie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Vhodný na EU veľkosti lopty 3/4/5 s max. váhou 450 g. Futbalový trenažér nepreťažujte!

Driekový pás je nastaviteľný od cca 650 do cca 950 mm.

Dĺžka pása: cca 1800 mm, natiahnuteľný do cca 5500 mm.

Váš tím Tchibo

Bezpečnostné upozornenia



Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Ušchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpите inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Zabráňte prístupu detí aj k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Výrobok nie je hračka a musí byť nedostupný pre malé deti. Nebezpečenstvo uškrtenia dlhými šnúrami.

VAROVANIE – Nebezpečenstvo poranenia a vecných škôd

- Dbajte na dostatok priestoru na pohyb pri cvičení. **V okruhu cca 5 m** sa nesmú nachádzať žiadne iné osoby ani citlivé predmety. Žiadne predmety nesmú zasahovať do oblasti cvičenia. Cvičte prednostne vonku, kde máte dostatok miesta.
- Lopta sa vracia s energiou, ktorá zodpovedá sile vášho kopu. Začínajte preto najskôr opatrne, len slabým kopom, aby ste si vyskúšali reakciu lopty. Ak do lopty kopnete príliš silno, môže vám vystreliť do tváre a poraniť vás.
- Pred každým použitím futbalového trenažéra skontrolujte, či nie je porušený, natrhnutý alebo či sa niektoré časti nejavia zlomené, v takom prípade ho ďalej nepoužívajte.
- Nepoužívajť výrobok na iné účely, okrem tých, ktoré sú tu opísané.



www.tchibo.sk/navody

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

Spýtajte sa svojho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. použitie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Pár tipov k cvičeniu

- Noste voľný, pohodlný odev a športovú obuv alebo kopačky.
- Po malom jedle počkajte 1 - 2 hodiny, kým začnete cvičiť, po veľkom až 3 - 4 hodiny.
- Rešpektujte: Nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.
- Cvičenie prerušte ihneď, ako ucítite bolesti alebo máte ťažkosti, ktoré presahujú normálnu bolesť svalov.
- Necvičte, keď ste unavení alebo nekoncentrovaní. Pred a po tréningu prijímajte dostatok tekutín.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby výrobok utrite vlhkou handričkou.
- POZOR** - Vecné škody:
- Na čistenie nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky.
- Výrobok skladujte chránený pred priamym slnečným svetlom. Chráňte ho aj pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Kedves Vásárlónk!

A visszapattnó fociedzőt dinamikus rúgásgyakorlással a koordináció, a labdaérzék és a reakcióidő javítására tervezték. A rugalmas gumikötélnek köszönhetően a labda automatikusan visszapattn az edző személyéhez.

A visszapattnó fociedzőt magánedzésre tervezték, fitnessszalonokban és terápiás létesítményekben történő, kereskedelmi célú használatra nem alkalmas.

Alkalmas: 3 / 4 / 5 mit EU-labdaméretekhez max. 450 g súllyal. Ne terhelje túl a terméket!

A deréköv kb. 650 és kb. 950 mm között állítható. Kötélhossz: kb. 1800 mm, kb. 5500 mm-ig nyújtható.

A Tchibo csapata

Biztonsági előírások



Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismért át tudja olvasni. Amennyiben megvált a termék-től, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

VESZÉLY gyermekek esetében

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön.
- Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A termék nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a kisgyerekek nem férnek hozzá. Megfajtás veszélye áll fenn a hosszú kötélfövetkeztében.

VIGYÁZAT – sérülésveszély és anyagi károk

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sportszerrel edz. A termék **kb. 5 méteres körzetében** nem tartózkodhat nem edző személy és ne legyenek érzékeny tárgyak. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Lehetőleg kültéren eddzen, ahol sok hely van.
- A labda olyan erővel pattan vissza, amely megfelel a rúgás erejének. Ezért eleinte csak óvatosan kezdje az edzést, kis erővel rúgja el a labdát, hogy hozzászokjon a labda reakcióihoz. Ha túl erősen rúg a labdába, akkor az az arcába csapódhat és Ön megsérülhet.
- Minden használat előtt ellenőrizze a terméket. Ha az elhasználtnak, szakadtnak tűnik vagy megtört, ne használja tovább.
- Ne használja a sportszert az itt leírtaktól eltérő célokra.

hu

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopéd panaszok esetén az edzést meg kell beszélnie kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészséget!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszulles, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Néhány javaslat az edzéshez

- Viseljen laza, kényelmes ruházatot és sport vagy focicipőt.
- Kisebb étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- Vegye figyelembe: A túlzott edzés egészségügyi károkat okozhat.
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, amelyek a normális izomfájdalomnál erősebbek, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.

Tisztítás

- ▷ Szükség esetén nedves ruhával törölje le a terméket.

FIGYELEM – anyagi károk:

- A termék tisztításához ne használjon tisztítószert.
- A terméket közvetlen napsugárzástól óvva tárolja. Óvja hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.



www.tchibo.hu/utmutatok

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

Değerli Müşterimiz!

Ribaund antrenörü, koordinasyonu, top hissini ve reaksiyon süresini iyileştirmek için dinamik vuruş antrenmanı için tasarlanmıştır. Elastik lastik bant sayesinde top, antrenman yapan kişiye otomatik olarak geri döner.

Ribound antrenörü özel antrenman ile geliştirilmiştir, spor salonlarında ve terapi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Maks. 450 g ağırlığa sahip AB top boyutları 3 / 4 / 5 için uygundur. Ribound antrenörüne aşırı yüklenmeyin!

Bel kemeri yakl. 650 ila yakl. 950 mm arasında ayarlanabilir.

Bant uzunluğu: yakl. 1800 mm, genleşme yakl. 5500 mm'ye kadar

Tchibo Ekibiniz

Güvenlik uyarıları



Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Çocuklar için TEHLİKE

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Bu ürün oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir. Uzun ipler nedeniyle dolayı boğulma tehlikesi.

UYARI – Yaralanma riski ve maddi hasarlar

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. **Yakl. 5 m çevresinde** ilgisiz kişilerin durmaması veya hassas cisimlerin bulunmaması gerekir. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Tercihen dışarıda, geniş alanda antrenmanınızı yapın.
- Top, vuruş gücüne karşılık gelen bir enerjiyle geri seker. Bu nedenle, topun tepkisine uyum sağlayabilmeniz için önce çok az vuruş enerjisiyle dikkatli bir şekilde başlayın. Örn. topa çok sert vurursanız, yüzünüze çarpabilir ve sizi yaralayabilir.
- Ribound antrenörünü her kullanımdan önce kontrol edin. Şayet yıpranmış, yırtılmış veya parçaları kırılmış görünüyorsa artık kullanılmamalıdır.
- Ürünü burada açıklananlar dışında başka amaçlar için kullanmayın.

Doktorunuza başvurun!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı.Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Antrenmana dair birkaç öneri

- Bol, rahat giysiler ve spor veya futbol ayakkabısı giyin.
- Egzersizlere başlamadan önce küçük bir öğünden sonra 1-2 saat, büyük bir öğünden sonra 3-4 saat bekleyin.
- Lütfen dikkat edin: Aşırı antrenman sağlığınıza zarar verebilir.
- Normal kas ağrısının ötesinde ağrılar veya rahatsızlıklar hissederseniz egzersiz yapmayı derhal bırakın.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

Bakım

- ▷ Gerektiğinde ürünü ıslak bir bezle silin.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Temizlemek için temizlik maddesi kullanmayın.
- Ürünü doğrudan güneş ışığından korunacağı bir yerde depolayın. Ürünü keskin, sivri veya pürüzlü yüzey ve cisimlerden de koruyun.



www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.com.tr