

1



2



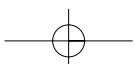
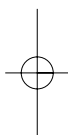
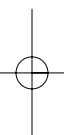
3



4



5



TR

KULLANMA TALİMATI

Bu ürün bir oyuncak değildir.

UYARI

Domyos fitness materyali formunuzu koruma imkanı sağlar.
Her türlü egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın.
Kullanıcı her türlü yaralanma riskini üstlenir.
Domyos ürünün alıcısı veya her hangi başka bir kişi tarafından kötü kullanımı sebebiyle her hangi bir kişinin yaralanmasından veya malın zarar görmesinden ötürü şikayette bulunulması halinde, her türlü mesuliyeti ret eder.

İp atlama, etkili bir form tutma ve kalp-damar çalıştırmasına yönelik eğlence faaliyetidir
« ½ saat ip atlamak 1 saat footing ile eşdeğerdir ». Atlama ipi tüm sporcular için yararlıdır.

Jogging yapmak istemeyen herkese alternatif bir çözüm getirmektedir
Böylece yer değiştirmeden dayanıklılık çalışması yapabilirsiniz.

GÜVENLİK

- Her türlü kullanımdan önce ürün üzerinde be işbu kullanma kitapçığındaki bütün kullanma tedbirlerini okuyun.
- İşbu kullanma kitapçığını başvuru için saklayın.
- Tam bir güvenlik için kullanmak için yeterince geniş bir odaya yerleşin.
- Antrenmanınıza başlamadan önce tavsiyeleri ve egzersizleri dikkatle okuyun.
- 12 yaşından küçük çocukların ve evcil hayvanları antrenmanınız sırasında aletin yanında oynamalarına izin vermeyin.
- Sağlığınız için, kullanma kılavuzunda belirtilen hareketlere ve pozisyonlara uyun.
- Uygun giysi ve ayakkabılar giyin.
- Kendinizi kötü veya ağır hissederseniz derhal egzersizi durdurun.
- Nefes alın ! çabaya rağmen solumanızı kesmeyin.
- Yeri kordonun sürekli sürtünmesinden koruyun.
- Asla çıplak ayakla kullanmayın.

KULLANICILARA UYARI

Form arayışı kontrollü bir şekilde yapılmalıdır.
Fiziksel bir aktiviteye başlamadan önce, bir doktora danışmakta tereddüt etmeyin, özellikle de :

- Son yıllarda spor yapmamış iseniz.
- 35 yaşın üzerinde iseniz.
- Sağlığınızdan emin değilseniz.
- Bir tıbbi tedavi görüyorsanız.

TR

KULLANMA TALİMATI

HER TÜRLÜ SPOR FAALİYETİNE BAŞLAMADNA ÖNCE BİR DOKTORA DANIŞILMASI GEREKMEKTEDİR

İPİN UZUNLUĞUNUN AYARLANMASI

İpin uzunluğunun uygun bir şekilde ayarlanması için, ipi uçlarından tutarak önünüzde tutun. Zemine sıkıştırmak için ayağınızla ortasına bastırın. Uçlarını yukarı doğru çekin. Göğsünüzün hizasına gelmeleri gerekmektedir. Çok yukarı gelirlirse ipin boyunu kısaltın. İpi kısaltmak için, uçlardaki kapağı çıkarın. İpi çekin ve arzu edilen uzunlukta kesin. Demir halkayı bir pens yardımıyla yeniden yerine koyun ve kapağı yerleştirin.

Başlamadan önce birkaç öneri :

- Ayakkabılarınızın uygun olmasından emin olun.
- Asla çıplak ayakla atlamayın
- Ayaklarınızın ucu üzerinde atlayın. Topuğunuzu zemine temas ettirmeyin
- Topuğunuzu zemine temas ettirmeyin.
- Hareketlerinizi düzenlemek amacıyla ipsiz ve müzikli olarak vücudunuzu bir ayakta diğerine sallayın

- 1 – Yirmi** saniye yani 20 zıplama boyunca iple yavaş yavaş atlayın, ardından ipsiz olarak 20 zıplama daha yapın. Esnek kalmaya özen gösterin, Omuzları kaldırmadan bilekler vücudunuzdan uzak olarak dönme hareketi yapacaktır.
- 2 - Otuz** saniye/atlayışa geçin, ritim tutturuldu ve her gün bir dakikalık dinlenmelerle üç dakikalık üç seri yapabileceğiniz seviyeye kadar kademeleri olarak ritminizi artırın.
- 3 – Başka** üç dakika boyunca dizlerinizi daha yukarı kaldırarak egzersizi zorlaştırın, bu karın kasları ve sırtın alt kısmı için iyidir.
- 4 – İpi** bırakarak bir buçuk dakika dinlenin. Bir ayakta diğeri üzerine zıplayın ve derin nefes alarak omuz, kol ve bacak kaslarınızı gevşetin.
- 5 – Bir** dayanıklılık çalışması için, nefes alarak/vererek ipli ve ipsiz olarak bir dakika dizlerinizi kaldırma çalışması yapın.
- 6 – Ayaklar** bitişik, bacaklar sıkı, dizleri ve bilekleri birleştirerek vücut ağırlığını doğru olarak dağılmasını sağlayacak şekilde, topuklar zeminde ayrılmış olarak, ayakucu sadece ipin üzerinden geçecek kadar kaldırılarak, eforu ve etkileri sınırlayarak atlayın. Üç dakika tutun. Üç dakika tutun.
- 7 – Streching'e** geçmeden önce kaslarınızı yeniden gevşetin.
- 8 – Bir** bacak arkada diğerini bükerek, sırayla baldırları gerdirin. Ardından önce ayak kalçalara geçecek şekilde dizi katlayarak ve daha sonra bir bacak önde bükülü diğeri arkada gergin vaziyette oylukları gerin
- Biri gergin diğeri hafifçe katlanmış bacakların etrafında, eliniz üzerinde, arkadan çektiğini hisseder-siniz. Daha sonra bacaklar bağdaş kurma pozisyonunda, sırayla kolları tavana doğru gerdirin.
- 9 – Son** olarak omur kaslarını gevşetmek için kolları öne koyarak sırtınızı yuvarlak bir şekilde bükün.

TR

KULLANMA TALİMATI

Çok çabuk eğlenmeye başlayacaksınız ve düzenli bir uygulama sonucunda kendinizi formda hissedeceksiniz !

FARKLI EGZERSİZLER :

Taban zıplaması (1) :

Ayakta, karın kasları gergin. İpi başınızın üzerinde çevirin. İp önünüzde zemin üzerine geldiğinde iki ayakla zıplayın. Ayaklarınızı abartılı bir şekilde kaldırmayın. İpin geçmesini sağlayacak kadar birkaç santimetre zıplamanız yeterlidir. İşlemi tekrar edin.

Boxe atlama (2) :

Taban atlamasında olduğu gibi başlayın. Ardından sırayla bir ayakta diğerine geçin. İpin her turunda bacak değiştirin. Ardından aynı bacak üzerinde birkaç defa atlayabilirsiniz.

Koşma atlayışı (3) :

Taban atlamasında olduğu gibi başlayın ve ardından hızla koşma ritmi tutturun. Sanki koşuyormuşsunuz gibi sırayla bir ayakta diğerine geçin.

Yanlan atlama (4) :

Taban atlamasında olduğu gibi başlayın. İki ayağınız üzerinde kalın ve sırayla önce sağa ve sonra sola atlayın, ipin her turunda aynı şekilde devam edin.

Çift atlama (5) :

Taban atlamasında olduğu gibi başlayın. Ardından birkaç ısınma atlaması yaptıktan sonra, daha yükseğe atlayın ve ipi peş peşe iki tur çevirin.