

1



2



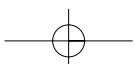
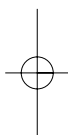
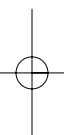
3



4



5



NL

GEBRUIKSAANWIJZING

Dit product is geen speelgoed.

WAARSCHUWING

Het Domyos fitnessmateriaal stelt u in staat in conditie te blijven.
Raadpleeg uw arts voordat u begint met ieder willekeurig trainingsprogramma.
De gebruiker neemt elk risico van verwonding voor eigen rekening.
Domyos stelt zich niet aansprakelijk in geval van claims bij verwonding of schade aan iedere persoon of ieder bezit, veroorzaakt wegens een goed of verkeerd gebruik van dit product door de aankoper of door iedere andere persoon. Het touwtjespringen is een ludieke activiteit van conditietraining en voor een efficiënte cardiovasculaire werking.

«1/2 u touwtjespringen komt overeen met 1u voetballen».
Het touwtjespringen is gunstig voor alle sporters.

Het biedt een alternatieve oplossing aan allen die geen jogging willen beoefenen.
Zo kunt u het uithoudingsvermogen trainen zonder u te verplaatsen.

VEILIGHEID

- Lees alle gebruiksvoorwaarden voor het product en in deze handleiding door voordat u het gebruikt.
- Bewaar deze handleiding als naslagwerk.
- Installeer u in een ruimte die voldoende groot en hoog is voor een gebruik in alle veiligheid.
- Lees de aanbevelingen en oefeningen aandachtig door voordat u uw training gaat beginnen.
- Laat geen kinderen onder de 12 jaar en huisdieren in de buurt van het apparaat spelen terwijl u traint.
- Neem voor uw gezondheid de bewegingen en posities in acht die in de handleiding worden gepresenteerd.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Stop onmiddellijk de oefening wanneer u een malaise of pijn krijgt.
- Blijf ademen! blokkeer ondanks de inspanning niet uw ademhaling.
- Bescherm de bodem tegen het herhaalde schuren van het touw.
- Nooit met blote voeten gebruiken.

WAARSCHUWING AAN DE GEBRUIKERS

- De conditietraining moet worden beoefend met een controle.
Aarzel niet een arts te raadplegen voordat u een fysieke activiteit onderneemt, wanneer :
- U gedurende de laatste jaren geen sport heeft beoefend.
 - U ouder bent dan 35 jaar.
 - U niet zeker bent van uw gezondheid.
 - U een medische behandeling volgt.

NL

GEBRUIKSAANWIJZING

**ALVORENS TE BEGINNEN MET IEDERE SPORTBEOEFENING,
IS HET NOODZAKELIJK EEN ARTS TE RAADPLEGEN.**

BIJSTELLING VAN DE TOUWLENGTE

Neem het springtouw bij de handvaten in uw hand om de touwleengte op de geschikte lengte aan te passen. Plaats een voet op het midden en houdt dit vast op de grond.

Trek de handvaten naar boven. Zij moeten de hoogte van uw borst bereiken.

Wanneer ze te hoog zijn moet u het touw inkorten.

Verwijder de dop van het handvatuiteinde om het touw te verkorten. Trek aan het touw en snijd dit op de gewenste lengte af. Plaats de ijzeren ring weer terug met behulp van een tang aan het touwuiteinde en breng de dop terug.

Enkele adviezen voordat u begint :

- Controleer dat u geschikte schoenen draagt.
- Spring nooit met blote voeten.
- Spring op de tenen. Vermijdt het aanraken van uw hakken op de grond.
- Start zonder touw en met muziek en beweeg uw lichaam licht en soepel van de ene op de andere voet om de tijd te nemen uw bewegingen voor te bereiden

1 - Huppel langzaam met het touw gedurende twintig seconden, hetzij twintig sprongen en zet voort met twintig sprongen zonder touw. Let erop dat u soepel blijft, de polsen ver van het lichaam verwijderd met een draaiende beweging zonder uw schouders op te halen.

2 - Ga over op dertig seconden/sprongen, wanneer u het ritme onder de knie heeft en verbeter progressief uw tijd tot u in staat bent elke dag drie series van drie minuten uit te voeren afgewisseld door een rustpauze van 1 minuut.

3 - Maak het u moeilijker door de knieën hoger te heffen gedurende nog eens drie minuten, dit is goed voor de buik- en de onderste rugspieren.

4 - Ontspan u anderhalve minuut en leg het koord terzijde. Huppel van de ene voet op de ander voet en ontspan de schouder-, arm- en beenspieren en haal tevens diep adem.

5- Hervat een minuut het heffen met de knieën met en zonder touw met in- en uitademen om aan te sluiten op de uithoudingstraining.

6 - Spring met de voeten naast elkaar, gesloten benen, zodat uw lichaamsgewicht goed wordt verdeeld waarbij u de knieën en enkels tegen elkaar houdt, de hakken los van de grond, terwijl de tenen net boven het passerende touw komen en op deze wijze de inspanning en stoten worden gereduceerd. Houdt dit drie minuten vol.

7 - Ontspan u opnieuw voordat u overgaat op het stretchen.

8 - Strek de kuiten afwisselend, een been naar achteren terwijl het andere is gebogen. Daarna afwisselend de dij, eerst met een kniebuiging terwijl de voet de billen raakt. Vervolgens door een schaar te vormen. Dan komen de benen aan de beurt, het ene aangespannen en het ander licht gebogen met de hand erop, dit rekt de achterkant. Vervolgens, gekruiste benen, rek de armen afwisselend uit alsof u het plafond wilt raken.

9 - Eindig met de rug die u rondmaakt door de armen naar voren te brengen om de paravertebrale spieren te ontspannen.

NL

GEBRUIKSAANWIJZING

**U krijgt er snel plezier in en dankzij een regelmatige beoefening
voelt u zich al snel superfit!**

DE VERSCHILLENDE OEFENINGEN :

De basissprong (1) :

Rechttop met aangespannen buikspieren.

Laat het touw over uw hoof slingeren. Spring wanneer het touw voor u op de grond komt, erover met beide voeten.

Spring niet overdreven hoog. Enkele centimeters zijn voldoende om het touw te laten passeren.

Herhaal de handeling.

De bokssprong (2) :

Begin zoals de basissprong.

Spring dan afwisselend van het ene op het andere been.

Verwissel van been bij elke slinger van het touw.

U kunt daarna meerdere keren op hetzelfde been springen.

De hardloopsprong (3) :

Begin als bij de basissprong en neem dan een snel hardlooptempo aan. Ga afwisselend van de ene op de ander voet alsof u hardloopt.

De laterale sprong (4) :

Begin als bij de basissprong.

Spring op beide voeten afwisselend naar rechts en dan naar links bij elke slinger van het touw.

De dubbele sprong (5) :

Begin als bij de basissprong.

En spring daarna, na enkele warming-up sprongen, hoger en passeer het touw twee keer achter elkaar.