



## Használati útmutató

# KÖTÉLTRÉNER



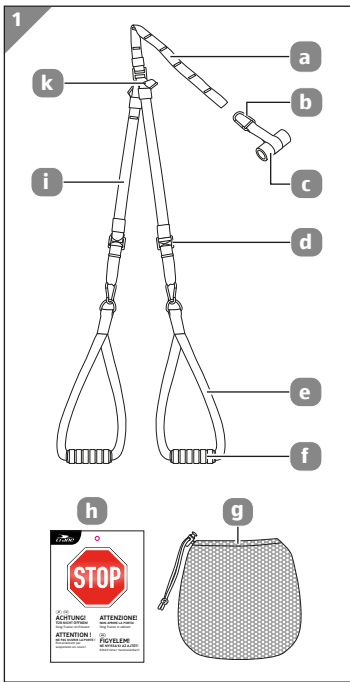
Állapot: 2023-07

HU

Származási hely: Kína  
Gyártó:  
ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT 828566  
Kérjük forduljon a magyarországi ALDI áruházakhoz.  
A FOGYVASZTÁSI CIKK TÍPUSA: ANS-21-028 01/2024

3 ÉV JÓTÁLLÁS



## A csomag tartalma/A termék részei

- a Tartóheveder (pántokkal)
- b Karabiner
- c Ajtóröggitő görgő
- d Csát, 2x
- e Fogantyú, 2x
- f Markolat, 2x
- g Hálós tasak
- h Figyelmeztető tábla
- i Hevederek, 2x
- k Beállítófűlek, 2x

## Általános tudnivalók

Az első használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat, és csak a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja a kötéltrénert. Az alábbi utasítások be nem tartása súlyos sérüléseket okozhat. A használati útmutató a kötéltréner elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi tájékozódás érdekében; ha pedig egy másik felhasználónak adja tovább a kötéltrénert, akkor mellékelje a használati útmutatót is. A tulajdonos felelőssége, hogy kellőképpen tájékoztassa a kötéltrénert használó összes további személyt az esetlegesen felmerülő veszélyekről.

Ez a használati útmutató PDF-fájlként is beszerezhető. Ehhez vegye fel a kapcsolatot a garanciakártyán megadott szervizcímmel.

## Alkalmazott jelölések

A használati útmutatóban, a kötéltrénereken és a csomagoláson a következő jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.

### FIGYELMEZTETÉS!

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

### VIGYÁZAT!

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

### ÉRTEŚÍTÉS!

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.

Ez a jelölés hasznos kiegészítő információkra és tanácsokra utal.

## Rendeltetésszerű használat

A kötéltréner kizárólag edzőeszközként használható. A kötéltrénert kizárólag magánhasználatra szántuk, kereskedelmi, gyógyászati és terápiás célokra nem alkalmas.

A kötéltrénert kizárólag az ebben a használati útmutatóban ismertetett módon használja. Mindennemű más felhasználás nem rendeltetésszerű, és anyagi károkhoz vagy személyi sérülésekhez vezethet. A kötéltréner nem játékszer.

A gyártó vagy a kereskedő nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű vagy helytelen használatból eredő károkért.

## Biztonsági tudnivalók

### FIGYELMEZTETÉS!

**Veszély gyermekek és csökkentett fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű (pl. gyermekek vagy korlátozott szellemi és testi képességű idősebb személyek), valamint kevés tapasztalattal és szaktudással rendelkező személyek (pl. nagyobb gyerekek) számára.**

– Ezt a kötéltrénert a gyermekek, valamint korlátozott fizikai, érzékelési vagy szellemi képességű személyek, továbbá olyanok, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással, csak felügyelet mellett, illetve abban az esetben használhatják, ha eligazítást kaptak a termék biztonságos használatára vonatkozóan,

és megértették az azzal kapcsolatos veszélyeket.

- A gyermekek nem játszhatnak a kötéltrénerral.
- Ne engedje, hogy gyermekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

### VIGYÁZAT!

## Sérülésveszély!

A kötéltréner helytelen használata sérüléseket okozhat.

- A kötéltréner hibás rögzítése eséshez vezethet.
- A nem megfelelő edzőhely sérülésekhez vezethet. Ügyeljen arra, hogy edzés közben elegendő hely álljon rendelkezésre, és a talaj csúszásmentes legyen.
- Mindig használja a mellékelt figyelmeztető támlát annak megelőzése céljából, hogy mások ne nyíssák ki azt az ajtók, amelyre a kötéltrénert rögzítette.

### ÉRTEŚÍTÉS!

## Sérülésveszély!

A kötéltréner helytelen használata anyagi károkat okozhat.

- Ne használja a kötéltrénert éles peremeken vagy szélsőséges időjárási körülmények között.
- Ne használja a kötéltrénert, ha a tartóhevederen lyukak vagy repedések láthatók, ha a fém alkatrészek töröttek vagy elhajlottak, illetve ha a varrások meglazultak.
- Minden használat előtt ellenőrizze a kötéltréner sérüléseit.

## Az edzés előkészítése

## A kötéltréner ajtóra rögzítése

### VIGYÁZAT!

## Sérülésveszély!

Ha edzés közben kinyitják az ajtó, akkor sérülések következhetnek be.

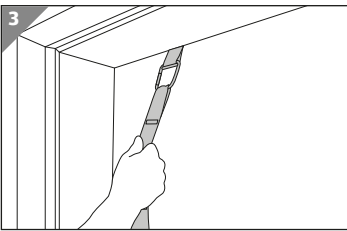
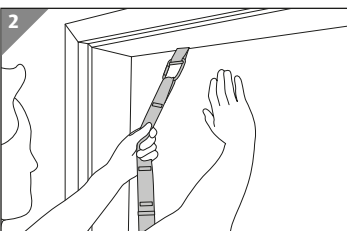
- Függessze ki a mellékelt figyelmeztető táblát jól látható módon az ajtó külső felére. A táblának az ajtó másik oldalán kell lennie, mint ahol Ön az edzést végzi.
- Az ajtóröggitő görgőt mindig az ajtónak arra az oldalára rögzítse, amelyet az ajtó becsukásakor maga felé húz annak érdekében, hogy az edzés közben az ajtót a zárási irányba húzza.
- Ellenőrizze, hogy az ajtót jól becsukta és lehetőség szerint be is zárta.

### ÉRTEŚÍTÉS!

## Sérülésveszély!

A kötéltréner helytelen használata anyagi károkat okozhat. A kötéltréner fém alkatrészei kárt tehetnek az ajtóban.

- Ne engedje a kötéltrénert az ajtóhoz csapódni.
- A tartóhevedert teljesen szétterített pántokkal és elcsavarodás nélkül helyezze az ajtó felső peremére.



1. A kötéltréner ajtóra rögzítéséhez akassza a karabinert **b** a tartóheveder egyik pántjába **a**.
2. Helyezze az ajtóröggitő görgőt **c** az ajtó közepe fölé (lásd **2. ábra**).
3. Csukja be és zárja be az ajtót (lásd **3. ábra**).

A kötéltrénernek azon az ajtóoldalon kell lennie, amelyet az ajtó becsukásakor maga felé húz.

## A kötéltréner használata a szabadban

A kötéltrénert szabadban is használhatja. Erre a célra különösen alkalmasak a stabil ágak és keresztrudak.

### VIGYÁZAT!

## Sérülésveszély!

A kötéltréner helytelen használata sérüléseket okozhat.

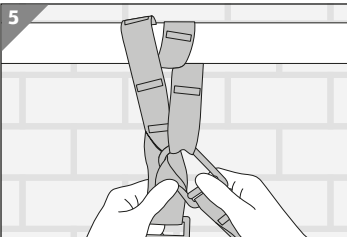
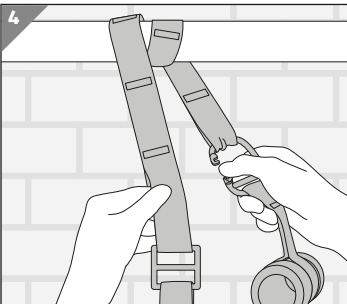
- Válasszon egy olyan stabil, biztonságos rögzítési pontot, amely elbírja a testsúlyát. Győződjön meg róla, hogy a kiválasztott rögzítési pont elbírja testsúlyát, ehhez erősen húzza meg a kötéltrénert.
- Válasszon egy biztos rögzítési pontot kb. 2,10–2,70 m magasságban.
- Ha a kötéltrénert sima rúdra rögzíti, akkor a tartóhevedert többször a rögzítési pont köré kell tekernie annak érdekében, hogy ne tudjon elcsúszni oldalra.

### ÉRTEŚÍTÉS!

## Sérülésveszély!

A kötéltréner helytelen használata anyagi károkat okozhat.

- A kötéltrénert csak stabil ágakra rögzítse, hogy a fa ne szenvedjen kárt.
- Az ágra történő rögzítéskor használjon favédő eszközt a kéreg védelme érdekében.
- A karabinert kizárólag az e célra szolgáló pántokba akassza.



1. Távolítsa el az ajtóröggitő görgőt **c** a pántos tartóhevederről **a**.
2. Tekerje a tartóhevedert többször egy alkalmas rögzítési pontra (lásd **4. ábra**).

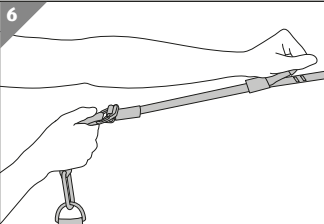
3. Akassza be a karabinert **b** a tartóheveder két alkalmas pántjába (lásd **5. ábra**).

## Hosszbeállítás

A kötéltréner hosszát minden gyakorlat számára újra beállíthatja.

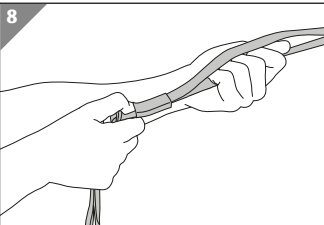
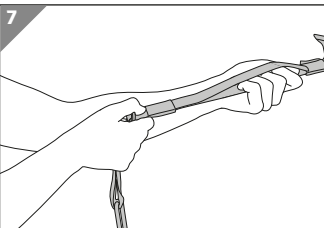
A beállítás előtt ügyeljen arra, hogy a hevederek nincsenek megcsavarodva.

## Rövidebbre állítás



1. A kötéltréner hevederjeinek **i** rövidebbre állításához fogja meg az egyik fogantyút **e** és húzza a beállítófűlet **k** a kívánt hossz eléréséig (lásd **6. ábra**).
2. Ismételje meg a folyamatot a másik hevederen is.

## Hosszabbra állítás



1. A kötéltréner hevederjeinek **i** hosszabbra állításához fogja meg az egyik csatot **d** (lásd **7. ábra**).
2. Ezután húzza a megfelelő hevedert a kívánt hossz eléréséig (lásd **8. ábra**).
3. Ismételje meg az 1. és 2. lépést a másik hevederen is.

## Hosszválasztás

A különböző gyakorlatokra négy szokásos hossz alkalmazható.

### Közepes:

A kiszállításkor a hevederek **i** közepes hossza vannak állítva. Ez azt jelenti, hogy a beállítófűlek **k** körülbelül a hevederek közepén található két színes csak magasságában találhatók.

### Hosszú:

Húzza ki a kötéltrénert teljes hosszára úgy, hogy a fogantyúk **e** kb. 7 cm-rel a padló fölött lójanak.

### Térdmagasság:

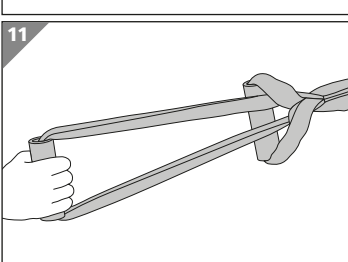
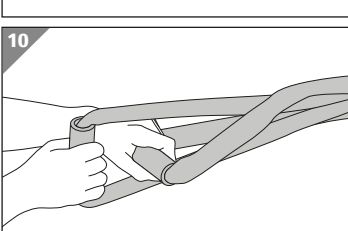
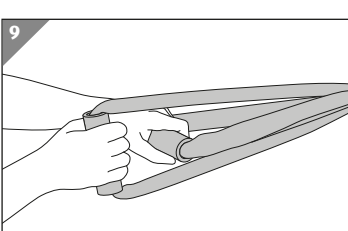
Állítsa be úgy a kötéltrénert, hogy a fogantyúk a sípcsontjai közepén legyenek (a padlótól kb. 20 cm-re).

### Rövid:

A kötéltréner hevederjei a lehető legrövidebbre vannak állítva.

## A kötéltréner beállítása egykezes edzésre

Egykezes gyakorlatok végzése érdekében először össze kell kötnie egymással a két fogantyút.

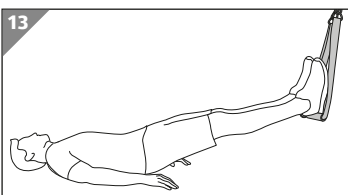
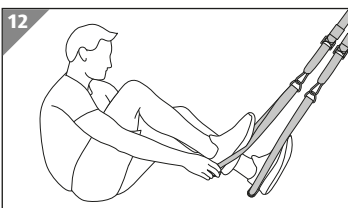


1. Fogjon mindkét kezébe egy-egy fogantyút **f**.
2. Vezesse a bal kezében található fogantyút a jobb kezében tartott fogantyún **e** keresztül (lásd **9. ábra**).
3. Cseréljen kezet.
4. Ismételje meg az 1. és 2. lépést (lásd **10. ábra**).
5. Húzza szét erősen a két hevedert **i**. A másik fogantyút ezáltal a rögzítő irányába húzódik, és így stabilan egymáshoz rögzül a két fogantyú (lásd **11. ábra**).

## A lábak behelyezése a fogantyúkba

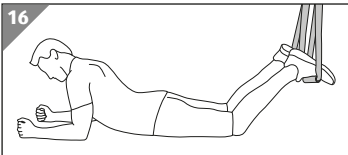
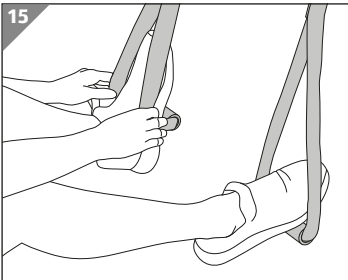
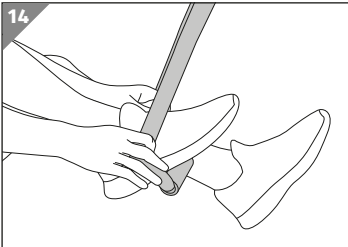
Néhány gyakorlatnál a lábakat a fogantyúkba kell helyezni.

Háton fekve végzett gyakorlatok:



1. Üljön le arccal a kötéltréner felé, és vegyen egy-egy fogantyút **f** a kezeibe.
2. Feküdjön háttal a padlóra, és helyezze mindkét sarkát a fogantyúkba **e** (lásd **12. ábra**).
3. Nyomja lefelé a sarkait, és nyújtsa ki a lábait (lásd **13. ábra**).

Hason fekve végzett gyakorlatok:



- Üljön le arccal a kötéltréner felé.
- Helyezze jobb lábfejét a bal fogantyúba **e** (lásd **14. ábra**).
- Emelje bal lábát a jobb lába fölé, és helyezze a jobb fogantyúba (lásd **15. ábra**).
- Forduljon jobbra a hasára, és eközben forgassa el a fogantyúba helyezett lábait is (lásd **16. ábra**).

### Edzés

VIGYÁZAT!

#### Sérülésveszély!

Ha nincs olyan egészségi állapotban, hogy edzést végezzen, akkor a kötéltréner használata károsíthatja egészségét. A kötéltréner helytelen használata is sérüléseket okozhat.

- Az edzés előtt konzultáljon orvosával, különösen akkor, ha szív-, érrendszeri, ortopédiai vagy más egészségügyi problémákkal küzd.
- Azonnal szakítsa meg az edzést, ha közben szédülést, émelygést, mellkasi fájdalomkat érezne, vagy más szokatlan tünetek lépnének fel.
- Az edzést mindig néhány bemelegítő gyakorlattal kezdje.
- A kötéltrénerrel végzett edzés közben mindig alkalmas sportruházatot és -cipőt viseljen.
- Csúszásgátló gumitalppal ellátott stabil cipőt viseljen.
- Testedzés közben mindig ügyeljen az izomzat megfelelő előfeszítettségére. Hátát mindig tartsa egyenesen. Feszítse meg a farizmát, és ne homorítson.

VIGYÁZAT!

#### Sérülésveszély!

A kötéltréner helytelen használata sérüléseket okozhat.

- Ügyeljen arra, hogy mindkét heveder mindig feszes legyen.
- Tartsa mindkét hevedert húzás közben azonos magasságban.
- Tegyen rendet az ajtó előtt, a szabadban végzett edzés esetén pedig egy kb. 3 m hosszú és 1,80 m széles területen.

Minden edzés előtt melegítsen jól be. Ezután állítsa be a kötéltréner hosszát az első gyakorlathoz.

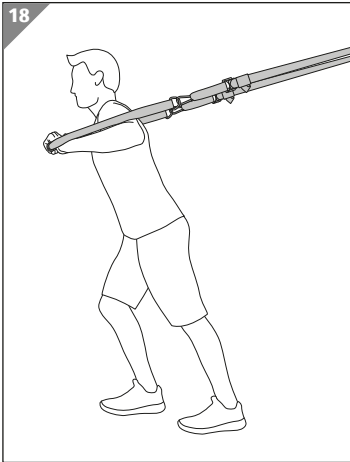
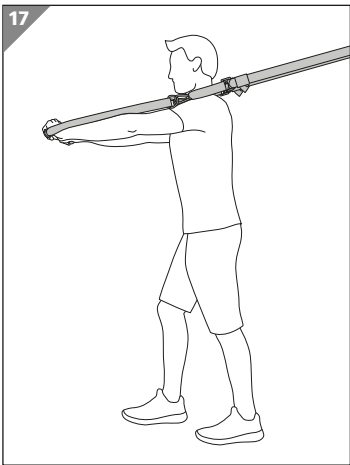
Minden gyakorlat számára meg van adva a kötéltréner javasolt hossza.

A gyakorlatokat lassan végezze, és figyeljen a helyes végrehajtásra. Minden gyakorlatot körülbelül 30 másodpercig vagy 10 ismétléssel végezze. Minden gyakorlat után iktasson be 30 másodperc szünetet. Használja ki a szünetet izmainak ellazítására, némi folyadék ivására vagy a kötéltréner hosszának beállítására a következő gyakorlat számára.

#### Mellkasprés

Hossz: Hosszú

A mell- és vállizomzat erősítése.



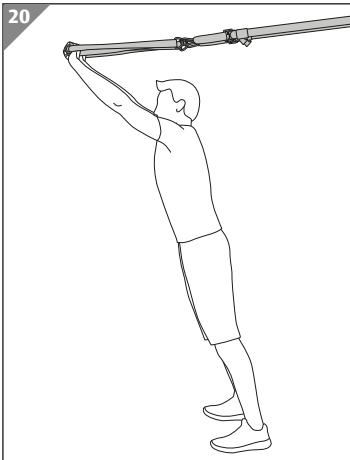
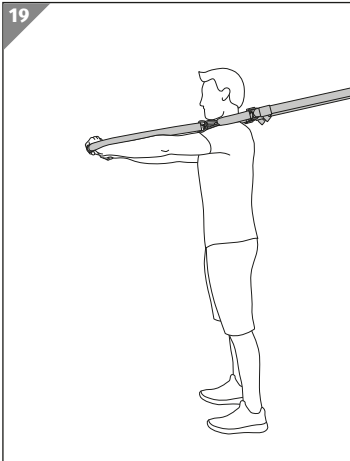
Kiindulási helyzet: Álljon háttal az ajtónak, és tartsa a kötéltréner fogantyúit kinyújtott karokkal előre, lefelé (lásd **17. ábra**). Helyezze egyik lábát előre. Amikor a kötéltréner hevederei a karjaihoz dörzsölődnek, tartsa magasabbra karjait úgy, hogy azok fejmagasságban legyenek. Mozgásfolyamat: Dőljön előre addig, hogy a karjai behajoljanak (lásd **18. ábra**). Maradjon egy ideig ebben a pozícióban. Ezután nyomja magát ismét hátra addig, hogy a karjai egyenesek legyenek. Néhány ismétlés után váltson lábat.

A nehézségi fokozat növeléséhez lábait egymás mellé, illetve az ajtóhoz közelebb helyezheti. A gyakorlatot egy lábon is végezheti. Ennek során tartsa oldalt a terheletlen lábát.

#### Ferde állás

Hossz: Hosszú

A mell- és vállizomzat erősítése.



Kiindulási helyzet: Álljon az ajtónak háttal. Tartsa a kötéltréner fogantyúit vállmagasságban kinyújtott karokkal előre (lásd **19. ábra**). Helyezze lábait egymás mellé és az ajtótól olyan távolságba, hogy test enyhén előre dőljön.

Mozgásfolyamat: Emelje mindkét karját egyszerre a feje fölé, és eközben hajoljon előre. Maradjon egy ideig ebben a pozícióban. Eressze le ismét

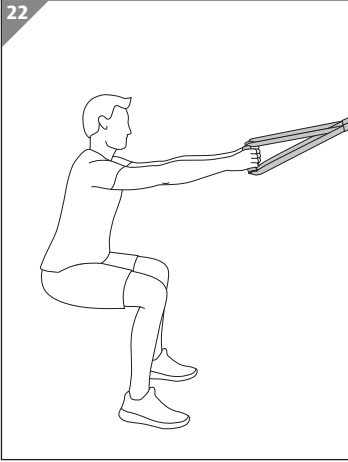
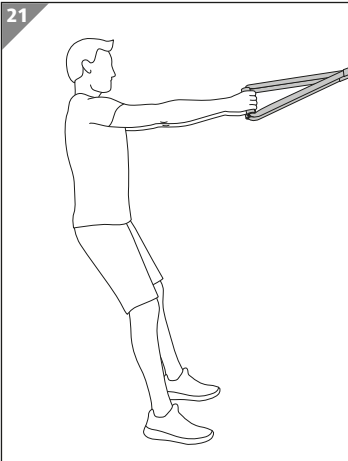
karjait vállmagasságba (lásd **20. ábra**), és ezáltal tolja magát hátra. Ügyeljen arra, hogy a teljes gyakorlat során egyenesen tartsa hátát és karjait.

A nehézségi fokozat növeléséhez térdelve végezze el a gyakorlatot.

#### Térdhajlítás

Hossz: Közepes

A comb- és farizmok erősítése.



Kiindulási helyzet: Álljon arccal az ajtónak, és fogja meg a kötéltréner fogantyúit. Olyan távol álljon az ajtótól, hogy a hevederek feszesek legyenek. Dőljön enyhén hátra (lásd **21. ábra**).

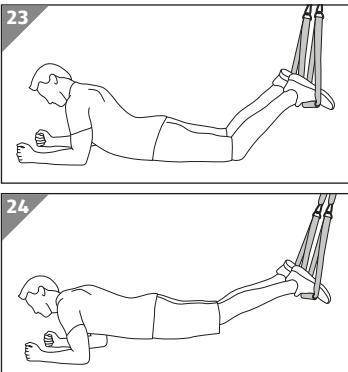
Mozgásfolyamat: Végezzen térdhajlításokat. Ehhez álljon egyenesen, lábait vállszéllességben terpeszállásban tartva. A súly a sarokra nehezedik. Nézzen egyenesen előre. Helyezkedjen guggoló helyzetbe, amíg egészen közel nem ér a talajhoz (lásd **22. ábra**), majd sarokból erőt kifejtve emelkedjen fel ismét. A gyakorlat során ügyeljen az egyenes testtartásra.

A nehézségi fokozat növeléséhez a gyakorlatot végezheti egy lábon vagy rövid felugrással a felfelé mozgás közben.

#### Alkarmegtámasztás

Hossz: Térdmagasság

A teljes felsőtest erősítése.



Kiindulási helyzet: Helyezze lábait a fogantyúba (lásd „A lábak behelyezése a fogantyúba” c. szakaszt). Feküdjön hasra, és támaszkodjon alkarjaira (lásd **23. ábra**). A lábak eközben az ajtó felé néznek.

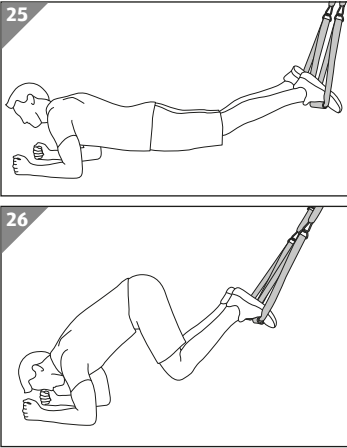
Mozgásfolyamat: Támaszkodjon térdeivel és alkarjaival a padlóra, és nyújtsa ki lábait (lásd **24. ábra**). Tartsa meg ezt a pozíciót néhány másodpercig, majd ereszkedjen vissza térdeire.

A nehézségi fokozat növelése érdekében az alkarjai helyett kezeire is támaszkodhat. Még nehezebb az oldal oldaltámasz. Ehhez forduljon oldalra, és támaszkodjon meg egy karjával vagy könyökével. A lábak lépésállásban vannak, a felső lábbal előre. Emelje fel most a csípőjét, és maradjon ebben a testhelyzetben néhány másodpercig. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, és cseréljen oldalt.

#### Hasprés

Hossz: Térdmagasság

A teljes felsőtest erősítése.



Kiindulási helyzet: Ereszkedjen alkartámasz-helyzetbe (lásd **25. ábra**).

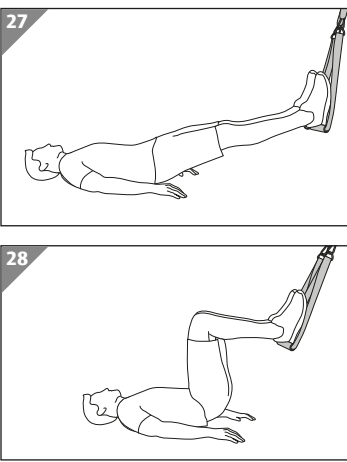
Mozgásfolyamat: Hajlítsa be térdeit addig, hogy fara felfelé mutasson (lásd **26. ábra**). Ezután nyújtsa ki ismét a lábait. Az egész gyakorlat közben ne ereszkedjen le a padlóra.

A nehézségi fokozat növeléséhez kézre támaszkodva végezze a gyakorlatot. A térhajlítás során térdeit vagy a karjai közé, előre felé húzza, vagy oldalra, a könyökei felé. Még nehezebb teheti a gyakorlatot, ha eközben csinál egy fekvőtámaszt.

#### Lábhajlítás

Hossz: Térdmagasság

A hátsó combizomzat és a törzs erősítése.



Kiindulási helyzet: Feküdjön hátra, és helyezze sarkait a fogantyúba. (lásd „A lábak behelyezése a fogantyúba” c. szakaszt). Fektesse karjait tenyérrel lefelé a padlóra (lásd **27. ábra**).

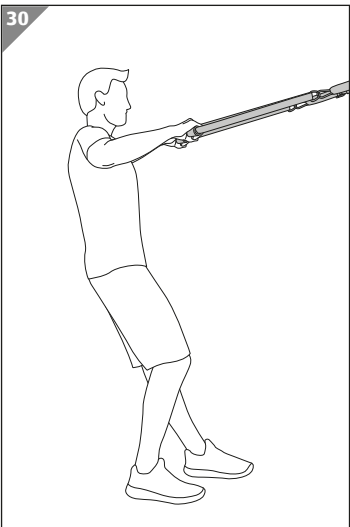
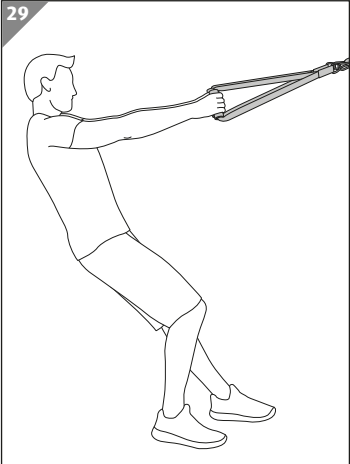
Mozgásfolyamat: Nyomja lefelé a sarkait, és hajlítsa be lábait egészen derékszögig. Maradjon egy ideig ebben a pozícióban, majd lassan nyújtsa ki ismét lábait (lásd **28. ábra**).

A nehézségi fokozat növeléséhez a mozgást megemelt és a teljes gyakorlat során megemelve tartott farral is végrehajthatja. Még nehezebb a gyakorlat, ha közben kezeit függőlegesen kinyújtja felfelé.

#### Evezés

Hossz: Rövid

A hát-, törzs- és karizomzat erősítése.



Kiindulási helyzet: Álljon arccal az ajtónak, és tartsa a kötéltréner fogantyúit kinyújtott karokkal, vállmagasságban előre. Dőljön hátra felsőtestével, amíg ferde testtartást nem vesz fel (lásd **29. ábra**). A lábak a teljes gyakorlat közben lépésállásban vannak.

Mozgásfolyamat: Húzza magát előre addig, hogy a karjai behajoljanak (lásd **30. ábra**). Maradjon egy ideig ebben a pozícióban. Ezután lassan dőljön újra hátra, amíg karjai ki nem egyenesednek. A gyakorlat felénél váltson támaszkodó lábat.

A nehézségi fokozat növeléséhez lábait egymás mellé, illetve az ajtóhoz közelebb helyezheti. A gyakorlatot egy kézzel is végezheti (lásd „A kötéltréner beállítása egykezes edzésre” című szakaszt).

### Tisztítás, karbantartás és tárolás

#### Sérülésveszély!

A kötéltréner helytelen használata anyagi károkat okozhat.

- Ne használjon agresszív tisztítószert, fém- vagy műanyag sörtéjű kefé, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény lehúzó vagy más hasonló tárgyat. Ezek kárt tehetnek az eszköz anyagában.
- Tisztítsa meg a kötéltrénert egy nedves kendővel.
- Rendszeresen ellenőrizze a színes varrásokot a sérülések tekintetében.
- A kötéltrénert a mellékelt hálós tasakban **g** tárolja, száraz, gyermekek elől elzárt helyen, szobahőmérsékleten.

### Műszaki adatok

Modell: ANS-21-028

Cikksz.: 828566

Max. terhelhetőség: 125 kg

### Ártalmatlanítási tudnivalók

#### A csomagolás leselejtezése

A csomagolás ártalmatlanítását szelektív módon végezze. A papír- és kartonhulladékot a papírgyűjtőbe, a műanyag fóliát pedig a műanyaggyűjtőbe dobja.

#### A kötéltréner ártalmatlanítása

Ha a kötéltréner már nem lenne használatra alkalmas, akkor az Ön országában érvényes jogszabályoknak és előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa.