

**1**



**2**



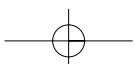
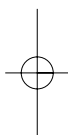
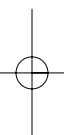
**3**



**4**



**5**



**RO****INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE****Acest produs nu este o jucărie.****AVERTISMENT**

Materialul pentru fitness Domyos vă permite să vă păstrați silueta.  
Consultați-vă medicul înainte de a începe orice fel de program de exerciții.  
Utilizatorul își asumă toate riscurile în eventualitatea unei lovituri.

Domyos își declină orice responsabilitate referitoare la orice plângere pentru răni sau pentru pagube provocate oricărei persoane sau oricărui bun, survenite în urma utilizării defectuoase a acestui produs de către cumpărător sau de către o altă persoană.

Saltul cu coarda este o activitate ludică de modelare a siluetei și de muncă cardio-vasculară efecace.  
«Jumătate de oră de salturi cu coarda echivalează cu o oră de footing».

Coarda pentru sărit este benefică pentru toți sportivii.  
Ea reprezintă o soluție alternativă pentru toți cei care nu doresc să facă jogging.  
Astfel vă puteți lucra rezistența fără a vă deplasa.

**SIGURANȚA**

- Înainte de a folosi produsul, citiți toate indicațiile de utilizare, precum și toate instrucțiunile acestui manual.
- Păstrați acest manual pentru a-l putea consulta ulterior.
- Efectuați salturile într-o cameră destul de spațioasă și de înaltă pentru a fi în siguranță.
- Citiți cu atenție recomandările și exercițiile înainte de a vă începe antrenamentul.
- Nu permiteți copiilor sub 12 ani și animalelor de companie să se joace în apropierea aparatului în timpul antrenamentului dumneavoastră.
- Pentru sănătatea dumneavoastră, respectați mișcările și pozițiile prezentate în ghidul de utilizare.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte corespunzătoare.
- Încetați imediat exercițiul dacă nu vă simțiți bine sau aveți dureri.
- Respirați! nu respirați cu întreruperi chiar dacă faceți efort.
- Protejați solul de frecările repetate ale corzii.
- Nu o utilizați niciodată cu picioarele goale.

**AVERTIZARE PENTRU UTILIZATORI**

Modelarea siluetei trebuie să fie făcută într-o manieră controlată. Înainte de a începe o activitate fizică, nu ezitați să vă consultați medicul mai ales dacă :

- Nu ați mai practicat sport în ultimii ani.
- Aveți mai mult de 35 de ani.
- Nu sunteți sigur de sănătatea dumneavoastră.
- Urmați un tratament medical.

**RO****INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE****ÎNAINTE DE A PRACTICA ORICE SPORT, ESTE NECESAR SĂ CONSULTAȚI UN MEDIC.****AJUSTAREA LUNGIMII CORZII**

Pentru a vă ajusta coarda la lungimea dorită, țineți coarda de mână în fața dumneavoastră.  
Puneți un picior pe ea, la mijloc, pentru a o lipi de sol.  
Trageți de mână spre în sus. Ele trebuie să vă ajungă până la nivelul pieptului.  
Dacă ele ajung mai sus, scurtați coarda.  
Pentru a scurta coarda, ridicați capacul de la capătul mânerelor.  
Trageți coarda și tăiați-o la lungimea dorită. Fixați din nou inelul de fier cu ajutorul unui clește la capătul corzii și închideți capacul.

**Câteva sfaturi înainte de a începe :**

- Asigurați-vă că aveți încălțăminte adecvată.
- Nu săriți niciodată coarda cu picioarele goale.
- Săriți pe vârful picioarelor. Evitați ca călcâiul să atingă solul.
- Începeți fără coardă și pe muzică, balansându-vă încet corpul de pe un picior pe celalalt, pentru a avea timp să vă organizați mișcările.

**1 – Săriți** încet coarda timp de 20 de secunde, sau 20 de salturi și continuați alte 20 de salturi fără coardă. Încercați să rămâneți drept, pumnii îndepărtați de corp, efectuând mișcări de rotație, fără a ridica umerii.

**2 – Treceți** la 30 secunde/salturi, păstrați ritmul, și îmbunătățiți-vă în mod progresiv timpul până atunci când sunteți capabil să efectuați în fiecare zi 3 serii a câte 3 minute fiecare, alternate cu un minut de repaos.

**3 – Complicați** exercițiul ridicând genunchii mai sus, timp de 3 minute; acest exercițiu lucrează mușchii abdominali și partea de jos a spatelui.

**4 – Relaxați-vă** un minut jumătate fără coardă. Săriți de pe un picior pe celalalt și relaxați-vă mușchii umerilor, a brațelor și a picioarelor, expirând profund.

**5 – Reluați** exercițiul cu genunchii ridicați timp de un minut, cu sau fără coardă, inspirând/expirând, pentru a îmbina exercițiul cu o muncă de rezistență.

**6 – Săriți** cu picioarele lipite, așa încât să vă repartizați în mod echilibrat greutatea corpului, antrenând genunchii și gleznele, cu vârful de dezlipite de sol, limitând astfel efortul și impactul. Efectuați acest exercițiu timp de 3 minute.

**7 – Relaxați-vă** din nou înainte de a trece la stretching.

**8 – Relaxați-vă** pulpele picioarelor, fiecare pe rând, cu un picior în spate și celalalt flexat. Apoi coapsele, fiecare pe rând, mai întâi flexând genunchiul, piciorul atingând fesa. Apoi realizând o fandare. E rândul picioarelor, unul întins și celălalt flexat lejer cu mâna deasupra sa, și trăgând de umeri în spate. Apoi, cu picioarele încrucișate, relaxați-vă brațele ridicându-le înspre în sus.

**9 – Încheiați** cu spatele pe care îl curbați întinzând brațele în față pentru a destinde mușchii paravertebrale.

**RO**

## **INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE**

**Vă veți distra foarte ușor și mulțumită unei practici regulate  
vă veți simți într-o formă perfectă !**

### **EXERCIȚII DIFERITE :**

#### **Saltul de bază (1) :**

În picioare, mușchii abdominali contractați.  
Rotiți coarda deasupra capului, iar atunci când aceasta atinge  
solul din fața dumneavoastră săriți cu ambele picioare.  
Nu ridicați picioarele exagerat. Doar câțiva centimetrii pentru a-i  
permite corzii să treacă pe dedesubt.  
Repeți exercițiul.

#### **Saltul box (2) :**

Începeți la fel ca pentru saltul de bază.  
Apoi treceți alternativ de pe un picior pe celălalt.  
Schimbați piciorul la fiecare tur de coardă.  
Puteți astfel sări de mai multe ori pe același picior.

#### **Saltul alergare (3) :**

Începeți la fel ca pentru saltul de bază, apoi accelerați ritmul ca  
pentru alergare.  
Treceți rapid de pe un picior pe celălalt ca și cum ați alerga.

#### **Saltul lateral (4) :**

Începeți la fel ca pentru saltul de bază.  
Cu picioarele lipite săriți alternativ la dreapta, apoi la stânga la  
fiecare tur de coardă.

#### **Saltul dublu (5) :**

Începeți la fel ca pentru saltul de bază. După câteva salturi de  
încălzire, săriți mai sus și efectuați 2 ture succesive de coardă.