

Kilberry®

DK Sjippetovssæt
Brugs- og træningsvejledning

SE Hopprep-set
Bruks- och träningsanvisning



Vare nummer/Art nr:
4889

Fremstillet for/Tillverkad för:
Aspiria nonfood GmbH
Harksheider Straße 3
D-22399 Hamburg



DK Kære kunde,

Tak fordi du valgte dette sjippetovssæt. Vi ønsker dig god fornøjelse med det.

Læs venligst brugs- og træningsvejledning grundigt igennem. Brugsvejledningen er en del af produktet. Den skal derfor opbevares omhyggeligt. Videregiv også denne brugsvejledning, hvis produktet videregives til tredjepart,

Indholdsfortegnelse:

Leveringsomfang	Side 2
Tekniske data	Side 3
Tilsluttet anvendelse	Side 3
Sikkerhedsanvisninger og advarsler	Side 3 - 4
Montage	Side 4 - 8
Sjipning	Side 9
Træningsvejledning og -eksempler	Side 10 - 13
Pleje og opbevaring	Side 13
Anvisninger for bortskaffelse	Side 13

Leveringsomfang:

2 x håndgreb
1 x sjippetov (Ø 3 mm)
1 x sjippetov (Ø 4 mm)
2 x tovklemme
4 x tillægsvægt (25 g)
4 x tillægsvægt (50 g,
anbragt i greb)
1 x taske
1 x Brugsvejledning

Turns (vridninger)

Beteckning	Utförande
Turn Backward 180°	Vrid dig bakåt i 180°
Turn Forward 180°	Vrid dig framåt i 180° (efter att ha utfört en Turn Backward 180°)
Full Turn 360°	Vrid dig om helt

Skötsel och förvaring:

Förvara artikeln oåtkomligt för barn. Rulla samman hopprevet när du inte använder det. Häng det inte på en krok eller liknande och böj inte repen. Det kan leda till att de blir deformerade. Gör inte hopprevet kortare eller längre. Sätt endast de vikter som medföljer på handtagen.

Rengör hopprevet regelbundet, helst efter varje användning. Använd endast en fuktig duk och lämpligt rengöringsmedel. Använd aldrig aggressiva rengörings- eller lösningsmedel. Torka därefter av setet med en torr trasa. Förvara setet på en torr plats i rumstemperatur.

Avfallshantering:

Kassera produkten enligt gällande föreskrifter. Kontakta din lokala återvinningsstation om du har frågor.

Grundläggande hopp (på ett ben)

Beteckning	Ausführung
Heel to Heel	Sätt hämlarna mot varandra
Toe to Toe	Sätt tårna mot varandra
Side Tip	Sätt tårna åt sidan
Knees Up	Dra upp knäna
Leg Swing	Dra upp ett ben
Kick Swing	Sparka benet framåt
Easy Jump right/left	Spring på stället
Basic Jump	Hoppa med fötterna ihop (med eller utan ett extrahopp mellan)
Forward Straddel	Hoppa med ena foten framåt och den andra bakåt
X-Motion	Hoppa med fötterna i kors (omväxlande)
Skier	Hoppa till vänster och till höger växelvis
Bell	Hoppa omväxlande framåt och bakåt med fötterna ihop
Twist	Vrid höfterna omväxlande till höger och vänster, överkroppen förblir rak
Double Under	Dubbelgenomslag med repet
Side Swing	Sväng hopprepet bredvid fötterna
Criss Cross	Korsa armarna framför överkroppen och öppna dem igen vid nästa hopp

Tekniska data:

Tasker:	ca. 20 x 20 cm, Polyester og EVA
Greb:	ca. 168 x Ø 30 mm, PP og ABS (med stål-kuglelejer)
Sjippetov:	Ø 3 mm / Ø 4 mm, ca. 275 cm længde, stål, PVC-belagt
Tovklemmer:	ca. 24 x 20 x 21 mm, PP
Vægte:	4 x 25 g, 4 x 50 g, Stål

Tilsigtet anvendelse:

Produktet er et sportsudstyr, ikke et legetøj.

Dette produkt er udelukkende udviklet for privat brug. Benyt kun produktet som beskrevet i denne vejledning. Produktet er ikke beregnet for personer (inkl. børn) med begrænsede fysiske, psykiske, sensoriske evner eller manglende erfaring og/eller forkendskab. Børn skal være under opsyn under brugen.

Sikkerhedsanvisninger og advarsler:

- Benyt kun sjippetovssættet til det beskrevne formål og på den angivne måde.
- Ved enhver anden anvendelse af produktet bortfalder producentens ansvar.
- Producent og forhandler påtager sig intet ansvar for krops- eller følgeskader der måtte opstå ved brug af produktet.



Bemærk!

- Stranguleringsfare for børn! Lad kun børn benytte sjippetovssættet under opsyn.



Bemærk!

- Kvæstelsesfare for tredjepart! Vær opmærksom på at der ikke er tredjeparter indenfor sjippetovets rækkevidde.

- Inden start på træning læses anvisninger grundigt igennem. Anvisningerne afgives for din sikkerhed.
- Ved helbredsmæssige begrænsninger eller for individuelle og personlige træningsfunktioner konsulteres din læge inden første træning. Han kan fortælle dig, hvilken type træning og belastning der er egnet for dig. Forkert eller overdreven træning kan skade din sundhed. Afslut straks træningen hvis du mærker tegn på kvalme, brystmerter eller andre symptomer på ubehag, som svimmelhed eller åndenød. Søg straks læge.
- For forberedelse og gennemførelse af en effektiv og sikker sjippetovstræning følges anvisningerne i denne træningsvejledning.
- Start med lette øvelser og øg din træning langsomt.
- Opbevar produktet utilgængeligt for børn.
- Rul sjippetovet op når det ikke bruges. Ophæng aldrig sjippetovet på en krog eller lignende.
- Undlad at afkorte eller forlænge tovet.
- Benyt kun de medfølgende vægte til at gøre grebene tungere.

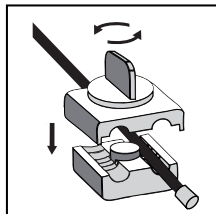
Montage:

Inden træning

Sjippetovet skal først monteres og indstilles efter din kropslængde.

Råd: Som begynder skal du starte med det tyndeste sjippetov.

1. Tag de to greb, et af sjippetovene og tovklemmerne ud af tasken.
2. Åbn skrue på tovklemme så meget som muligt og før tovet ind i klemmen som vist.



3. Sväng hopprepet bakifrån och över huvudet, samtidigt som du ökar kraften en aning. Se till att du utför rörelsen endast med underarmen och handlederna.

Observera: Vid svängrörelsen gör dina armar en cirkelrörelse och hopprepet svängs framåt över huvudet.

Observera: Med handlederna utför du runda, jämna svängrörelser.

4. Precis innan hopprepet kommer fram till dina fötter hoppar du upp i luften så att repet kan svänga under dina fötter. Var bestämd när du hoppar (som när du studsar en boll). Låt hopprepet passera under dina fötter och landa i utgångspositionen.

Observera: Böj benen lätt när du hoppar. Knäna ska inte dras upp.

5. Ställ dig upp igen direkt efter hoppet.
6. Upprepa denna rörelse.

Viktigt!

Glöm inte att lägga in vilopausen.

Träningsanvisningar/träningsexempel:

Det finns många sätt att hoppa hopprep på, från enkla till mer akrobatiska hopp. Håll dig till enkla hopp i början tills du behärskar hopprepstekniken. Först därefter kan du prova på svårare hopp eller till och med utveckla egna.

Träningsuppbyggnad

I den första träningsfasen gäller det att behärska de grundläggande rörelserna. Dessa grundfärdigheter är nödvändiga eftersom de gör att du säkert behärskar repet. Många hopp tekniker bygger dessutom på dessa grundfärdigheter. Om du följer ett par enkla grundregler kan du göra snabbare framsteg.

Innan övningarna

Inte alla underlag passar för att hoppa hopprep. Träna på jämna underlag, som trägolv eller i en träningshall, klinkers eller en platt matta. Ojäma golv är inte lika bra att träna på, eftersom de kan påverka hur hopprepet svänger och hur du står efter att ha hoppat.

Första övningarna

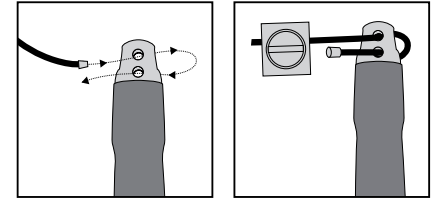
Framför allt i början av träningen bör du lägga in korta pauser då och då. Pausa efter två minuter och öka långsamt intensiteten och varaktigheten för träningsenheterna.

Kroppen och muskulaturen vänjer sig vid ansträngningen som det innebär att hoppa hopprep. Även då du inte är nybörjare längre bör du se till att ta tillräckligt med pauser.

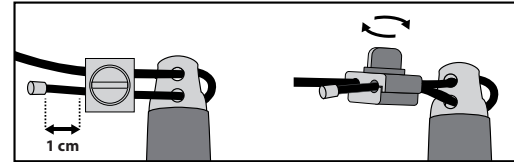
Grundövning:

1. Ställ dig med benen ihop och lätt böjda. Hopprepet ska ligga precis bakom dina fötter.
2. Stå i grundställning och håll hopprepets handtag i höfthöjd. Håll armbågarna mot kroppen och håll om handtagen med båda händerna. Tummarna visar utåt.

3. Får tovet genom grebet som vist.



4. Får nu tovetts ende ind i klemmen så endestykke på tovet ligger ca. 1 cm fra tovklemmen og spænd skruen på klemmen let til.



5. Gentag trin 2 – 4 med det andet greb.

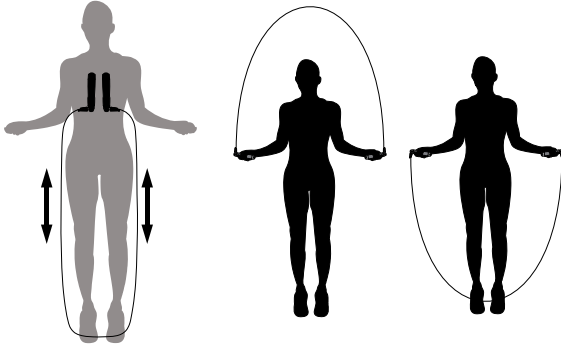
Bemærk!

Tovet er endnu ikke sikkert fastgjort i tovklemmen og må ikke bruges i denne tilstand.

Indstilling af tovlængde

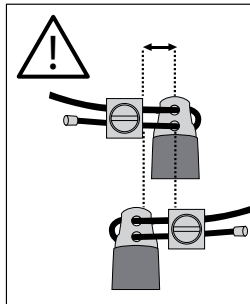
For sjipling er det vigtigt at tovlængde er justeres efter din kropslængde. Det rigtige forhold mellem tovlængde og kropslængde for dig er opnået når begge tovender (inkl.- greb) rækker fra fødderne til midt på brystkassen.

6. Træk grebene op på kroppen indtil de når til midt på brystkassen.



⚠ Bemærk!

Vær opmærksom på at begge tovklemmer er anbragt lige langt fra grebene, for at sikre ensartet sving.



Hoppa hopprep:

Att hoppa hopprep är en utmärkt form av uthållighetsträning, som ökar kraft, uthållighet och kondition. Några minuter hoppning om dagen räcker för att hålla dig i form för dagen.

Över en längre tidsperiod kommer hela din kroppsmuskulatur att förbättras genom träning med hopprep. Du kommer att bli rörligare och mer vältränad, du kommer att förlora vikt och få mer muskelmassa. Att hoppa hopprep är dessutom ett utmärkt sätt att förbereda sig för andra typer av träning.

Hoppa hopprep kan göras var som helst och av män och kvinnor i alla åldrar. Om du har begränsningar av hälsoskäl bör du kontakta din läkare innan träningen.

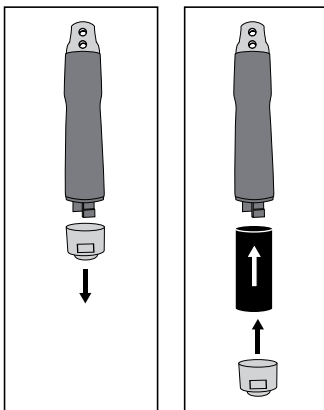
Koordinerad träning med hopprep kräver lika mycket energi som ca. 30 min. jogging eller 45 min. cykling. Detta hopprep-set ger dig en utmärkt möjlighet att komma igång med eller bygga ut din träning, oavsett om du är nybörjare eller vältränad.

Sätta på extravikter

4 extravikter på 25 g och 50 g medföljer. Om du lägger extravikterna i handtagen kommer de att ligga bättre i handen och svängningen blir jämnare. Om du vill träna med extravikter, se till att båda handtag har samma kombination av extravikter. För att lägga i extravikterna eller byta ut dem, utför följande:

Observera: Du kan träna antingen utan extravikter eller med 50, 75 eller 100 g per handtag.

1. Tryck de båda plastfjädrarna på den undre änden av handtaget och dra av höljet neråt från handtaget.
2. Ta ev. ut extravikterna och sätt in en annan kombination av extravikter i handtagen. Samma vikt måste läggas i i båda handtag.
3. Stäng handtaget med höljet. Se till att alla plastfjädrar sitter fast i höljet.

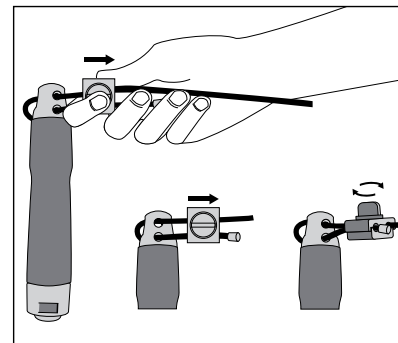


7. Løsn skruer på tovklemme igen og skyd begge tovklemmer til endestykke på tovende. Endestykke på tov fastgør tovet i tovklemme og sørger for fast hold. Spænd skruerne på tovklemmerne igen.

⚠ Bemærk!

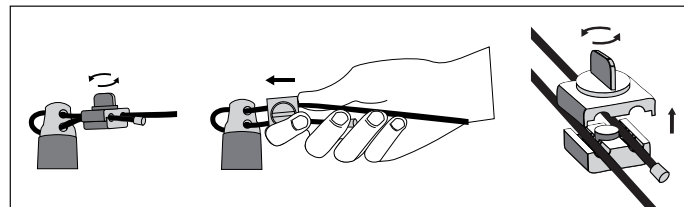
Spænd ikke skruerne på tovklemmerne for hårdt. Spænd venligst kun så fast at du mærker den første modstand, for at undgå skader på sjippetovet.

8. Kontroller fastholdelse af klemmer ved træk og fastgør tovklemmerne evt. igen.



Efter træning

9. Tovklemmer løsnes ved at skyde endestykke af tovet i retning af grebet.



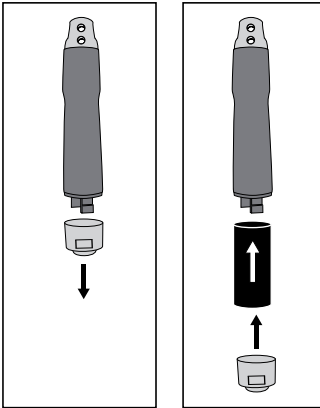
10. Tag tovet ud af tovklemmer, træk det fra grebet og opbevar altid alle dele i tasken.

Montering af tillægsvægte

Der medfølger 4 tillægsvægte på hhv. 25 g og 50 g til sjippetovssættet. Når vægte monteres i grebene, medvirker disse til bedre greb i hånden og mere ensartet udførelse af svingimpulser. Når du vil træne med tillægsvægte, skal du være opmærksom på at begge greb har den samme kombination af tillægsvægte. For montering hhv. demontering af tillægsvægte gør du følgende:

Anvisning: Du kan træne uden tillægsvægte eller med 50, 75 eller 100 g i hvert greb.

1. Tryk kunststoffederen på nedre ende af grebet ind og træk grebskappen nedad af grebet.
2. Fjern eventuelle indlagte vægte og anbring en anden kombination af tillægsvægte i grebet. Der skal altid være indlagt samme kombination af vægte i begge greb.
3. Luk grebet med grebskappen. Check at alle kunststoffedre er sikkert i hak i grebskapper.

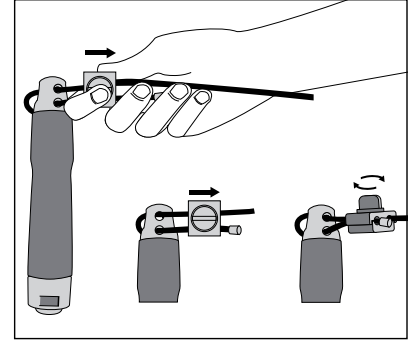


7. Skjut båda klämmor till änden på repet. Änden på repet fixeras i klämman och håller fast.

Observera!

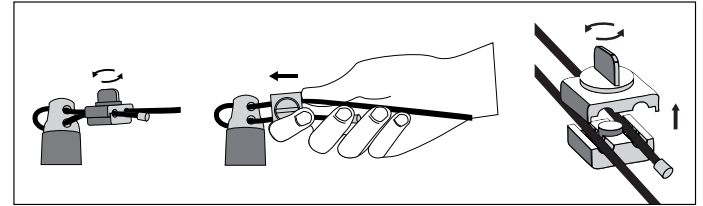
Lossa nu skruvarna på klämmorna igen och skjut båda klämmor till änden på repet. Änden på repet fixeras i klämman och håller fast. Skruva därefter åt skruvarna på klämmorna helt.

8. Kontrollera att klämmorna håller fast genom att dra och fixera klämmorna på nytt vid behov.



Efter träning

9. Lossa klämmorna genom att lossa skruvarna och skjuta klämmorna från repetets ände mot handtaget.

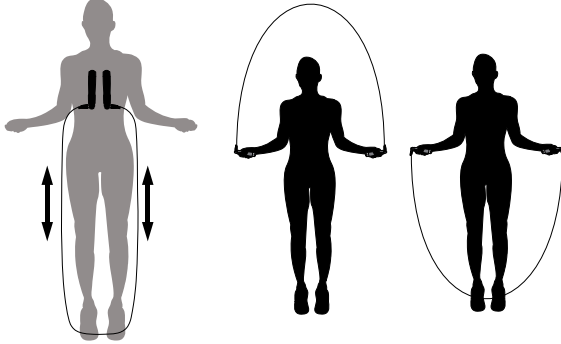


10. Ta ut repet ur klämmorna, dra av det från handtaget och lägg ner alla delar i väskan.

Inställning av hopprepets längd

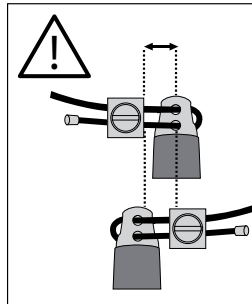
För att hoppa hopprep är det viktigt att hopprepets längd är mätt mot din kroppslängd. Din optimala hopprepetslängd är när båda ändrar på hopprepet (inkl. handtag) räcker från fötterna till mitten på bröstkorgen.

6. Dra upp handtagen längs kroppen tills de når till mitten av din bröstkorg.



⚠ Observera!

Se till att båda klämmor är lika långt från handtagen för att garantera en jämn svängning.



Sjipning:

Sjipning er en fremragende udholdenhedstræning, der fremmer kraft, udholdenhed og koordination. Nogle minutters sjipning om dagen er nok til at gøre dig fit for dagen.

På længere sigt vil hele din kropsmuskulatur nyde godt af træning ved sjipning. Du bliver mere bevægelig, adræt, og opbygger muskelmasse. Herudover er sjipning fremragende som opvarmning til andre typer træning. Sjipning kan ske overalt, og kan udføres af både mænd og kvinder og i alle aldersklasser. Ved sundhedsmæssige begrænsninger skal du konsultere din læge inden træning.

Koordineret sjipning forbruger samme kropsenergi som ca. 30 min. jogging eller 45 min. cykling. Dette sjippetovssæt giver dig fremragende muligheder for opbygning og udvidelse af din træning, uanset om du er begynder eller rutineret.

Træningsvejledning/træningseksempler:

Ved sjipning er der adskillige typer hop, der rækker fra enkle og til kunstneriske hop. Fra starten skal du prøve med enkle hop, indtil du behersker omgangen med sjippetovet. Først herefter kan du vove dig ud i sværere hop eller endda udvikle egne hop.

Træningsopbygning

I den første træningsfase drejer det sig om at beherske „Basic stunts“. Dette grundlag er nødvendigt, da det er en grundsten i sikker brug af sjippetovet. Herudover er mange hopteknikker baseret på denne basis. Følger du et par enkle grundregler, kan du hurtigere opnå fremskridt.

Inden øvelserne

Ikke alle underlag er lige gode til sjipning. Træn helst på jævne gulve, som træ- eller halgulve, fliser eller flade tæpper. Ujævne gulve er mindre egnede som træningsplatform, da tovsvinget og stand efter hop kan påvirkes.

Første øvelser

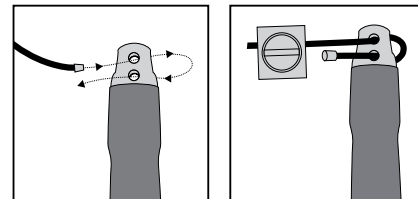
Frem for alt ved starten af træningen skal du altid lægge en kort pause ind efter nogle stunts. Hold pause efter to minutter og øg langsomt intensiteten og varigheden af træningsenhederne.

Krop og muskulatur vænner sig langsomt til anstrengelserne ved sjipning. Også når du for længst har lagt begynderstadiet bag dig, skal du altid være opmærksom på at holde de nødvendige pauser.

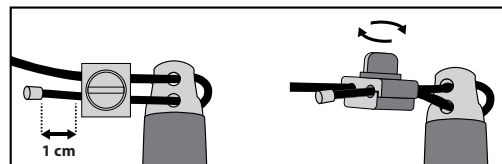
Basisøvelse:

1. Stil dig oprejst med samlede, let bøjede ben. Tovet har du bag fødderne.
2. I grundstilling holdes greb på sjippetov i hoftehøjde. Albuer ligger mod kroppen, begge hænder holder om grebene. Tommelfingre peger udad.

3. Før hopprepet gennem handtaget som på billeden.



4. Før in hopprepets ände i klämman så att änden ligger ca. 1 cm från klämman och dra åt skruven lätt.



5. Upprepa steg 2–4 med det andra handtaget.

⚠ Observera!

Hopprevet sitter ännu inte säkert i klämmorna och får inte användas i detta tillstånd.

- Läs igenom anvisningarna noga innan du påbörjar träningen. De innehåller anvisningar för din säkerhet.
- Kontakta din läkare innan första träningen om du har hälsoproblem eller för att få individuella träningsalternativ. Din läkare kan ge dig information om vilken typ av träning och belastning som passar just dig. Felaktig eller överdriven träning kan påverka din hälsa. Avsluta träningen omedelbart om du upplever illamående, bröstsmärtor eller andra typer av obehag, som yrsel eller andnöd. Uppsök en läkare omgående.
- För att förbereda och genomföra en effektiv och säker träning med hopprepet, följ träningsanvisningarna.
- Börja med lätta övningar och öka träningen långsamt.
- Förvara artikeln oåtkomligt för barn.
- Rulla samman hopprepet när du inte använder det. Häng det inte på en krok eller liknande.
- Gör inte hopprepet kortare eller längre.
- Sätt endast de vikter som medföljer på handtagen.

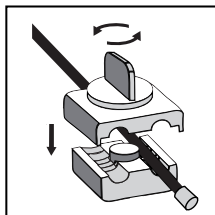
Montering:

Innan träning

Hopprepet måste monteras och ställas in till din kroppslängd.

Tips: Börja med det tunnare hopprepet om du är nybörjare.

1. Ta upp de båda handtagen, ett av hopprepen och klämmorna ur väskan.
2. Öppna skruven i en klämma så mycket som möjligt och för in repet i klämman som på bilden.



3. Sving sjippetovet bagfra over hovedet og fremad og accelerér bevægelsen lidt. Vær opmærksom på at svingbevægelsen udelukkende udføres med underarme og håndled.

Anvisning: I svingbevægelsen beskriver dine underarme en kreds og tovet svinges regelmæssigt over hovedet og fremad.

Anvisning: Ved svingimpulsen med håndleddet udføres ensartede, runde svingbevægelser.

4. Kort før tovet når dine fødder foran, hopper du lidt op, så tovet kan svinge under dine fødder. Udfør hoppet forsigtigt (som ved optagning af en bold). Lad tovet passere under fødderne og fald tilbage i stand.

Anvisning: Under hoppet bøjes benene lidt. Knæene bøjes ikke under hoppet.

5. Indtag straks den opretstående position igen.
6. Gentag dette bevægelsesforløb.

Vigtigt!

Glem ikke at der altid skal indlægges hvilepauser.

Basic Stunts

Betegnelsen	Utførelse
Heel to Heel	Fodsål foran løftes
Toe to Toe	Tåspidser løftes bag
Side Tip	Fodvipning til side
Knees Up	Knæ løftes
Leg Swing	Ben svinges op
Kick Swing	Spark benet fremefter
Easy Jump right/left	Løb på stedet
Basic Jump	Hop med samlede fødder (med eller uden mellemhop)
Forward Straddel	Hop, hvor en fod føres fremad, og den anden bagud
X-Motion	Hop, hvor fødderne (skiftevis) krydses
Skier	Der hoppes i direkte skift mod højre og venstre
Bell	Med samlede ben hoppes skiftevis fremad og bagud
Twist	Hoften drejes skiftevis mod højre og venstre – overkroppen forbliver ret
Double Under	Dobbeltsving af tov
Side Swing	Sidesving – Tovet føres ved siden af fødderne
Criss Cross	Armene krydses over hovedet og åbnes igen ved efterfølgende hop

Teknisk information:

Väska: ca. 20 x 20 cm, polyester och EVA
Handtag: ca. 168 x Ø 30 mm, PP och ABS (med stålkullager)
Hopprep: Ø 3 mm / Ø 4 mm, ca. 275 cm i längd, stål, PVC-belagd
Klämmor: ca. 24 x 20 x 21 mm, PP
Vikter: 4 x 25 g, 4 x 50 g, stål

Avsedd användning:

Denna artikel är träningsutrustning, inte en leksak.

Denna produkt är endast utvecklad för privat bruk. Använd endast artikeln på det sätt som beskrivs i denna anvisning. Produkten är inte avsedd för personer (inklusive barn) med begränsad fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller med bristande erfarenhet/kunskap. Barn måste tillses vid användning.

Säkerhetsanvisningar och varningar:

- Använd endast hopprep-setet i det syfte och på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen.
- För all annan användning och för användning som strider mot föreskrifterna tar tillverkaren och återförsäljaren inget ansvar.
- Tillverkare och återförsäljare tar inte ansvar för personskador, följdskador eller andra skador som uppstår vid användning av produkten.



Observera!

- **Kvavningsrisk för barn! Låt endast barn använda hopprep-setet under uppsikt.**



Observera!

- **Risk för skador för personer i närheten! Se till att ingen befinner sig inom räckhåll för hopprepet vid användning.**

Tack för att du beslutat dig för detta hopprep-set. Lycka till med din nya produkt.

Läs igenom bruks- och träningsanvisningen noga före användning. Bruksanvisningen är en del av produkten. Förvara den på en säker plats. Om produkten överlämnas till tredje part ska bruksanvisningen följa med.

Innehållsförteckning:

Leveransomfattning	Sida 16
Teknisk information	Sida 17
Avsedd användning	Sida 17
Säkerhetsanvisningar och varningar	Sida 17 - 18
Montering	Sida 18 - 22
Hoppa hopprep	Sida 23
Träningsanvisning och exempel	Sida 24 - 27
Skötsel och förvaring	Sida 27
Avfallshantering	Sida 27

Leveransomfattning:

2 handtag
 1 hopprep (Ø 3 mm)
 1 hopprep (Ø 4 mm)
 2 klämmor
 4 extravikt (25 g)
 4 extravikt (50 g, i handtaget)
 1 väska
 1 bruks- och
 träningsanvisning

Turns (Drejninger)

Betegnelsen	Utførelse
Turn Backward 180°	Drejning 180° bagud
Turn Forward 180°	Drejning 180° fremad (efter Turn Backward 180°)
Full Turn 360°	Fuld drejning

Pleje og opbevaring:

Opbevar produktet utilgængeligt for børn. Rul sjippetovet op når det ikke bruges. Hæng aldrig sjippetovet på en krog eller lignende og fold ikke tovet. Det kan medføre permanente deformationer af tovet. Undlad at afkorte eller forlænge tovet. Benyt kun de medfølgende vægte til at gøre grebene tungere.

Rengør sjippetovssættet regelmæssigt, helst efter hver brug. Benyt en fugtig klud og et egnet rengøringsmiddel til rengøringen. Benyt aldrig aggressive rengørings- eller opløsningsmidler til rengøringen. Tør sættet efterfølgende med en tør klud. Opbevar sættet på et tørt sted ved stuetemperatur.

Anvisninger for bortskaffelse:

Bortskaf produktet i henhold til aktuelt gældende forskrifter. I tvivlstilfælde kontaktes din kommune for oplysninger om miljørigtig bortskaffelse.

