

1



2



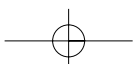
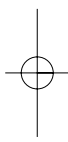
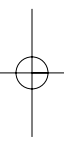
3



4



5



ZH

使用说明书

本产品不是玩具。

注意事项：

Domyos 健身设备是用于保持形体的训练器械。

在开始任何一项健身体育锻炼之前，请您首先就医咨询。

由使用者自行承担所有的受伤风险责任。

对由于买主或任何人使用本产品或滥用本产品而对某人或对某物造成的损坏或伤害的赔偿要求，Domyos 不承担任何责任。

跳绳是一种用于保持形体和有效加强心血管运动的游戏活动。

《半小时的跳绳相当于 1 小时的跑步锻炼》。

跳绳是一种有益于所有从事体育运动人员的活动。

对于那些不喜欢慢跑运动的人来说，跳绳是一个有效的替代方式。

这样，您便可以在无需外出的情况下进行加强耐力的练习。

安全使用注意事项

- 在使用之前，请仔细阅读所有有关产品的使用注意事项和本使用说明书。
- 请保留本使用说明书。
- 在开始训练之前，请仔细阅读有关建议和练习方式。
- 在训练过程中，不要让 12 岁以下儿童和宠物在器械周围玩耍。
- 为您的健康考虑，请遵守训练动作和使用说明中所介绍的训练姿势。
- 请穿戴适合的衣物和鞋袜。
- 在您感到不适或疼痛时，请立即中断训练。
- 呼吸！尽管您感到费力，也不要使呼吸受到阻止。
- 保护地面不因跳绳的反复摩擦而受到损坏。
- 切勿赤脚使用本器械。

使用者须知

保持形体练习应以有所控制的方式进行。

在开始任何一种体育运动之前，请您首先就医咨询，尤其是在下述情况下：

- 最近几年以来您一直没有从事任何运动。
- 您的年龄超过 35 岁。
- 您对自己的身体状况没有把握。
- 您正在接受药物治疗。

58

ZH

使用说明书

在开始任何一种体育运动之前，有必要首先就医咨询。

调节跳绳的长度

为了将跳绳调节到适合的长度，用双手握住跳绳端部把手，放在您的面前。

用一只脚踩在跳绳的中心部分，使其中心点与地面接触。

双手握住跳绳端部把手并向上拉。跳绳两端应到达胸部位置。

如果跳绳两端的位置太高，则应将其调短。

为了将跳绳调短，请取下跳绳两端的把手护盖。将绳子拉出并根据所需长度将多余部分剪下。借助钳子将铁环重新放回绳子端部，然后将把手护盖放回原位。

开始跳绳前的几个建议：

- 检查您是否穿有适合于跳绳的鞋。
- 切- 勿赤脚跳绳。
- 用脚尖部位跳绳。避免使脚后跟与地面接触。
- 开始跳绳以前，使身体随音乐轻微摇摆，并将身体重心从一只脚移到另一只脚，为开始跳绳活动作好准备-。

1 - 轻轻跳绳二十秒钟，也就是说跳二十次，然后再进行二十次无绳跳跃。保持身体灵活，使把手与身体保持一定距离进行旋转，跳绳时注意不要耸肩。

2 - 过渡到跳三十秒钟，也就是说跳三十次，在达到这一节奏后，可逐渐延长跳绳时间，直到能够达到每天进行三组、每组持续时间为三分的跳绳节奏，每组之间休息一分钟。

3 - 加强跳绳难度，在进行另一组三分跳绳时，抬高膝部，这种练习姿势可为腹部及下背部带来益处。

4 - 放松一分钟三十秒，将跳绳放在一边。用两脚进行交替轮换跳跃，并使肩部、臂部和腿部肌肉得到放松，同时进行深呼吸。

5 - 重新进行一分钟使用跳绳和不使用跳绳的抬高膝部练习，练习过程中作深吸/深呼吸动作，以达到对持续耐力的锻炼。

6 - 双脚并在一起、夹紧双腿作跳绳练习，使膝盖与踝部同时协调，以使掌握好身体的重力平衡；脚跟离地，当跳绳从脚下摇过时，将脚尖稍稍抬起，以此而避免用力过度 and 减轻冲撞。连续跳绳三分钟。

7 - 再次放松，然后再开始伸展练习。

8 - 轮流伸展双腿腿肚，当一条腿弯曲时，将另一条腿后抬。然后是大腿部位，首先弯曲膝部，以使脚接触臀部，双脚轮换进行。然后作弓步练习。后腿伸直，前腿稍稍弯曲，将手放在膝盖上，以使后腿腿肚得到伸展练习。接下来，两腿交叉，双臂尽力向上伸展，双腿轮流前后交叉。

9 - 最后将后背弓起，双臂自然下垂，以使侧椎骨肌肉得到放松。

59

ZH

使用说明书

您会很快感到饶有兴致，有规律的练习会使您感到精力充沛。
几种不同的练习方法：

基本跳法 (1):

身体直立，腹部收紧。
将跳绳摇至头部以上。当跳绳落在您面前的地面上时，
双脚从跳绳上面跳过。
不要将脚抬得过高。只需几厘米的高度，可以使跳绳摇过即可。
重复同样动作。

拳击式跳法 (2):

开始时与基本跳法一样。
然后双脚轮流起落。跳绳每旋转一次，便换一条腿。
接下来，您可以用同一条腿连续跳绳多次。

跑动式跳法 (3):

开始时与基本跳法一样，然后很快转换为跑步节奏。
双脚轮流起落，就象您正在跑步一样。

侧跳 (4):

开始时与基本跳法一样。
双脚着地，然后向右、向左交替跳动，以如此方式，
每跳绳一次便变化一次方位。

双摇 (5):

开始时与基本跳法一样。
在进行几个热身跳之后，增加跳跃高度，并同时使跳绳连续旋转两次。