

# LAAKEROITU HYPPYNARU SPEED PRO – 275 CM

*Tehoa jokaiseen hyppyyn. Tämä ammattitason hyppynaru yhdistää huippunopeat kuulalaakerit, kestävän teräsvaijerin ja ergonomiset pehmustetut kahvat – suunniteltu tarjoamaan sulava ja tehokas treenikokemus niin aloittelijoille kuin kilpaurheilijoillekin.*

***Kiitos, että ostit tuotteen polkumyynti.com-verkkokaupasta!***

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita tai vaurioittaa laitetta. Älä käytä tuotetta, jos huomaat siinä vaurioita tai jos jokin osa puuttuu.

## TEKNISET TIEDOT

- **Pituus:** Max. 275 cm (helposti säädettävissä).
- **Materiaali:** PVC-pinnoitettu punottu teräsvaijeri.
- **Laakerointi:** Premium Speed -kuulalaakerit kahvoissa.
- **Kahvat:** Ergonomiset, hikeä hylkivällä pehmusteella (foam).
- **Tyyppi:** Laakeri- / nopeushyppynaru (Speed Rope).

## KÄYTTÖKOhteet – MISSÄ TREENI ON PARHAIMMILLAAN?

1. **Kotitreeni:** Kompakti väline, joka mahtuu pieneen tilaan mutta tarjoaa kuntosalitasoisen tehon.
2. **Kuntosali ja Crossfit:** Nopeushyppyihin ja korkeatehoiseen intervalliharjoitteluun.
3. **Kamppailulajit:** Välttämätön varuste nyrkkeilijöille ja MMA-harrastajille jalkatyön kehittämiseen.
4. **Ulkoliikunta:** Teräsvaijeri kestää käyttöä myös asfaltilla tai tasaisella ulkoalustalla.

## MIKSI VALITA TÄMÄ LAAKEROITU NARU?

Tavalliset muovinarut usein hankaavat, kiertyvät ja hidastavat vauhtia. Tämä laakeroitu malli on **luotettava** valinta, joka tekee harjoittelusta sujuvampaa ja nautinnollisempaa. **Vakaa** pyörimisliike auttaa keskittymään suoritukseen, ei välineen kanssa taisteluun. Se on edullinen ja pitkäikäinen sijoitus omaan terveyteen, joka kulkee vaivatta mukana minne vain.

## TUOTTEEN EDUT JA OMINAISUUDET

- **Huippunopea ja sulava liike:** Korkealaatuiset kuulalaakerit poistavat vastuksen ja estävät narun sotkeutumisen tai kiertymisen. Tämä mahdollistaa tasaisen rytmin ja helpottaa esimerkiksi tuplahyppyjen opettelua.
- **Luja teräsvaijerirakenne:** Narun ydin on valmistettu punotusta teräksestä, joka on päällystetty sileällä PVC-kerroksella. Tämä tekee narusta erittäin kestävän ja antaa sille sopivasti painoa optimaalista liike-energiaa varten.
- **Täysi säädettävyys:** Voit säätää narun pituuden juuri omalle pituudellesi sopivaksi hetkessä. Se sopii loistavasti niin lapsille kuin pitkille aikuisillekin.
- **Huippuluokan mukavuus:** Pehmeät vaahtomuovikahvat takaavat pitävän otteen, vaikka kämmenet hikoilisivat treenin aikana. Ne vähentävät käsien väsymistä ja tekevät pitkistäkin hyppysarjoista miellyttäviä.
- **Tehokas kalorienpolttaja:** Hyppynaru on yksi maailman tehokkaimmista välineistä aerobiseen harjoitteluun. Se kehittää kestävyyttä, nopeutta ja jalkojen lihasvoimaa samanaikaisesti.

### Vinkki:

*Oikea pituus on löytynyt, kun seisot narun keskellä yhdellä jalalla ja kahvojen päät yltävät kainaloiden korkeudelle!*

# ASENNUSOPAS JA TREENIVINKIT

## PITUUDEN SÄÄTÖ ASKELEITTAIN

- Mittaa:** Seiso narun päällä ja nosta kahvat ylös rinnan korkeudelle.
- Avaa:** Poista kahvan päädyssä oleva tulppa tai löysää lukitusmekanismia (mallista riippuen).
- Säädä:** Työnnä vaijeria kahvan läpi haluamasi määrän verran.
- Lukitse:** Kiinnitä lukitus ja leikkaa ylimääräinen vaijeri pois pihdeillä TAI jätä se kahvan sisään, jos tila sallii.
- Testaa:** Tee muutama koehyppy varmistaaksesi, että pituus tuntuu luonnolliselta.

### 1. Perustekniikka kuntoon

- Pituus:** Seiso narun päällä yhdellä jalalla. Kahvojen tulisi yltää kainaloihin asti.
- Asento:** Pidä kyynärpäät lähellä kylkiä ja tee pyöritysliike vain **ranteilla**, ei koko käsivarsilla.
- Hyppy:** Hyppää vain sen verran, että naru mahtuu ali (n. 2–3 cm). Laskeudu aina päkiöille polvet hieman joustavina.

### 2. Harjoitusmuodot

- Tasahyppy:** Perushyppy molemmat jalat yhdessä. Hyvä kestävyuden pohjalle.
- Juoksuaskel:** Vaihtele jalkaa jokaisella kierroksella. Tämä kehittää nopeutta ja koordinaatiota.
- Intervallit (HIIT):** Hyppää 30 sekuntia kovaa ja lepää 30 sekuntia. Toista 5–10 kertaa. Tämä polttaa tehokkaasti rasvaa.

### 3. Huomioi alusta ja kengät

- Vältä betonia, sillä se on kova nivelille. Hyppää mieluiten maton, nurmikon tai urheilulattian päällä.
- Käytä kenkiä, joissa on hyvä vaimennus päkiän alla.

## HUOLTO JA YLLÄPITO

- Puhdistus:** Pyyhi vaijeri ja kahvat nihkeällä liinalla treenin jälkeen poistaaksesi hien ja pölyn.
- Säilytys:** Kiedo naru löysälle kiepille, älä taita sitä terävästi, jotta teräsvaijeri ei saa pysyviä mutkia.

## TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET

- Alusta:** Vältä hyppimistä erittäin karkealla betonilla pitkään, jotta PVC-pinnoite ei kulu ennenaikaisesti. Käytä mieluiten kumimattoa tai tasaista lattiaa.
- Jalkineet:** Käytä aina urheilukengäsi suojataksesi jalkapöytiäsi ja vaimentaaksesi iskuja.
- Tila:** Varmista, että ympärilläsi on riittävästi vapaata tilaa ja ettei naru osu muihin ihmisiin tai esineisiin.
- Lapset:** Tuote ei ole lelu. **Säilytä poissa pienten lasten ulottuvilta** kuristumisvaaran ja vaijerin kovuuden vuoksi.

## KIERRÄTYSTIEDOT

- Vaijeri (teräs/PVC): Sekajäte tai metallinkeräys (jos eroteltavissa).
- Kahvat (muovi/vaahto): Muovinkeräys tai sekajäte.
- Pakkausmateriaalit: Kierrätetään kartonkina ja muovina.