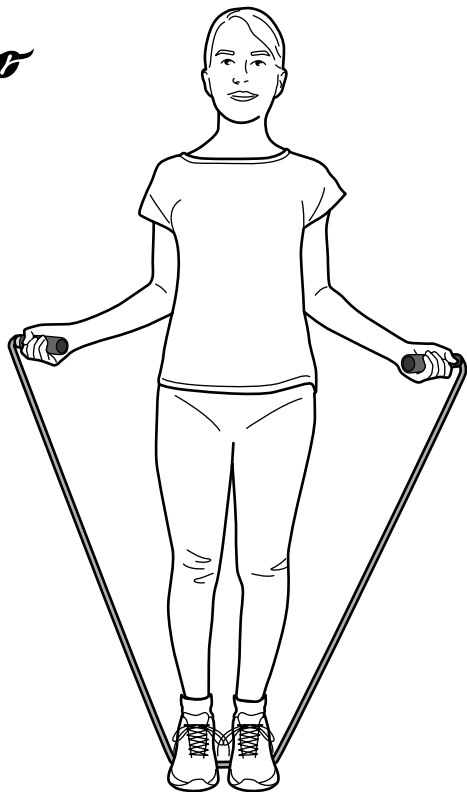


## Skakanka



Numer artykułu: 654 496



[www.tchibo.pl/instrukcje](http://www.tchibo.pl/instrukcje)

**pl** Instrukcja użytkownika

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.pl](http://www.tchibo.pl)

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128091AB2X1XIII · 2022-08

### Ustalanie długości linki / skracanie linki

**UWAGA** - ryzyko szkód materialnych

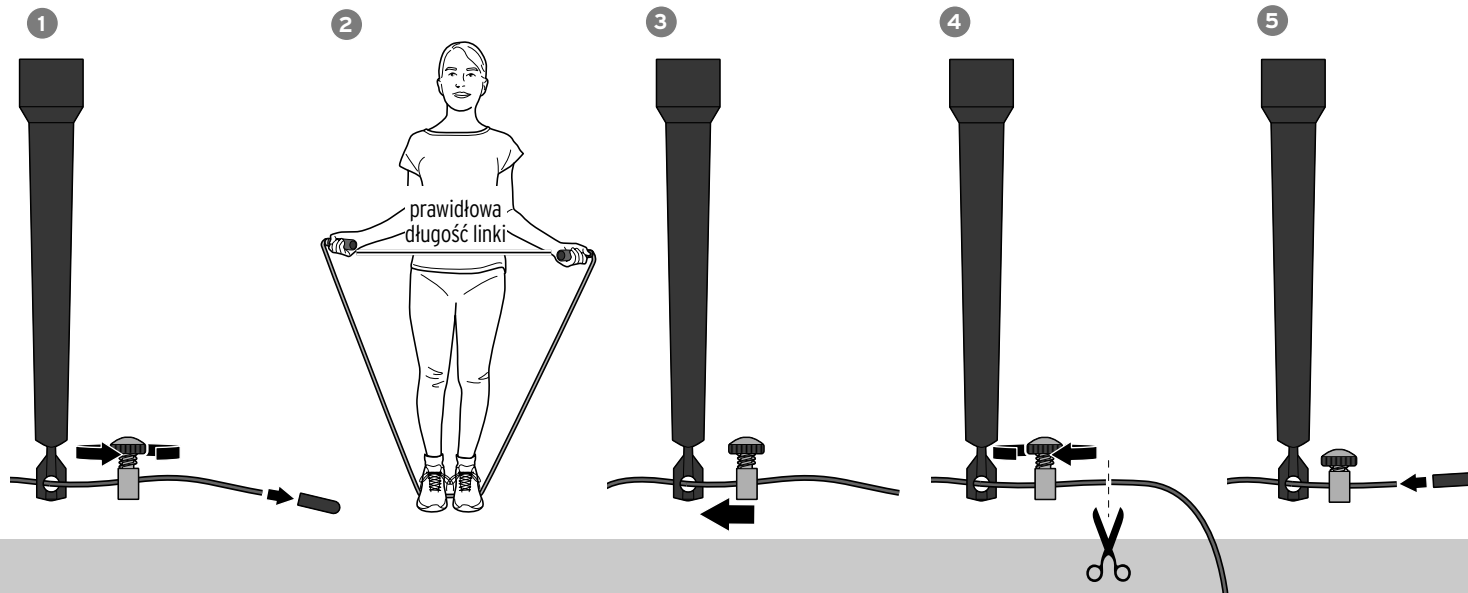
• Raz obciętej linki nie można już przedłużyć. Dlatego należy upewnić się, że ustalona długość jest rzeczywiście prawidłowa.

1. Zdjąć osłonkę z końca linki i poluzować śrubę zacisku (1).
2. Przytrzymać skakankę w sposób pokazany na ilustracji i ustalić prawidłową dla siebie długość linki skakanki (2).
3. Przesunąć zacisk odpowiednio do ustalonej długości linki (3).

4. Ponownie przykręcić śrubę zacisku. Sprawdzić długość linki i jeśli to konieczne, odciąć zbyt długi koniec linki (4).
5. Ponownie założyć osłonkę na końcu linki (5).

### Wymiana linki

▷ Aby wymienić linkę, należy postępować tak jak przy skracaniu linki. Dodatkowo należy zdjąć uchwyty.



## Drodzy Klienci!

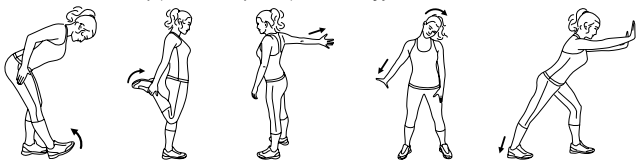
Państwa nowa skakanka dzięki swojej konstrukcji jest przystosowana do intensywnych treningów i dużej prędkości. W zależności od swojej kondycji fizycznej można ją efektywnie wspierać trening wytrzymałościowy.

## Zespół Tchibo



### Dla bezpieczeństwa użytkownika

- Skakanka jest przeznaczona do użytku prywatnego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych ani profesjonalnych na siłowniach/w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych. Skakanka może być używana wyłącznie jako przyrząd treningowy. Nie wolno jej używać do przenoszenia ani mocowania przedmiotów. Nie wolno też zawieszать siebie ani jakichkolwiek przedmiotów na skakance.
- Produkt nie może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, umysłowych itp., które nie są w stanie używać produktu w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu.
- Korzystanie z produktu zgodne z jego przeznaczeniem zakłada użytkowanie go wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami obsługi produktu lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie powinni być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz prężna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego produktu. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że przyrząd nie jest zabawką.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do produktu. Niebezpieczeństwo uduszenia! Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.



- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem sprawności technicznej. Jeśli produkt jest w widoczny sposób uszkodzony, nie wolno go używać. Ewentualnie należy wymienić linkę (opis na odwrocie).
- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego. Wyjątkiem jest postępowanie opisane w tej instrukcji.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić osadzenie zacisków na linie.
- Nie używać skakanki na betonowym ani asfaltowym podłożu. Tarcie linki o podłoże mogłoby uszkodzić powłokę stalowej linki.

### Zaleca się konsultację z lekarzem

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Skakanka zwiększa obciążenie stawów barkowych, rąk oraz nadgarstków podczas wykonywania ćwiczeń. Dlatego na początku należy zaplanować krótsze jednostki treningowe, aby uniknąć przeciążenia. W przypadku wcześniejszych problemów ze stawami należy przed użyciem produktu skonsultować się z lekarzem.
- Przed rozpoczęciem treningu rozgrzać nogi, ręce i barki.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, cięża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!



### O tym należy pamiętać przed rozpoczęciem treningu

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież oraz obuwie sportowe. Odzież musi być dobrana tak, aby z powodu swojego kształtu (np. długości) nie ulegała zaczepianiu podczas prowadzenia treningu. Obuwie musi zapewniać stopom stabilną pozycję i być wyposażone w antypoślizgową podeszwę. Nie trenować boso.
- Podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

### Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Wyginać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

### Po treningu: rozciąganie

Kilka ćwiczeń rozciągających można znaleźć na rysunkach po lewej stronie. Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.