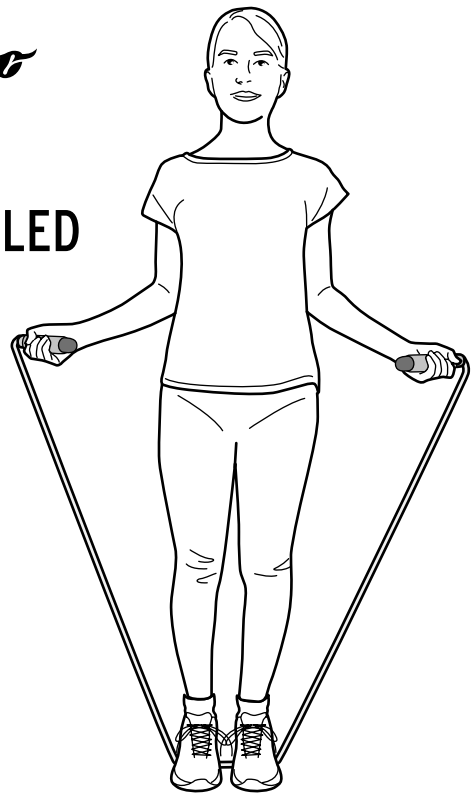


## Skakanka LED



www.tchibo.pl/instrukcje

**pl** Instrukcja użytkownika

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 120732AB2X2XII · 2022-01

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
www.tchibo.pl

Numer artykułu: 629 380

### Drodzy Klienci!

Państwa nowa skakanka może być używana z bateriami w uchwytach lub też bez nich. W ten sposób w zależności od swojej kondycji fizycznej można efektywnie wspomagać trening wytrzymałościowy oraz zwiększać motywację, wykorzystując grę kolorów.

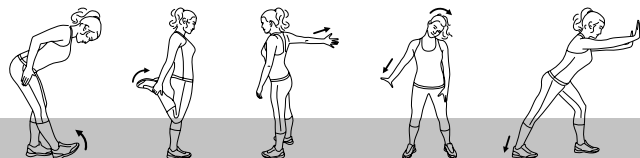
### Zespół Tchibo



**Dla bezpieczeństwa użytkownika**

#### OSTRZEŻENIE!

- Nie nadaje się dla dzieci poniżej 36 miesięcy. Długi sznur. Niebezpieczeństwo uduszenia. Drobne elementy. Niebezpieczeństwo udławienia.
- 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 do ćwiczeń sportowych w wolnym czasie. Nie wolno jej używać do przenoszenia ani mocowania przedmiotów. Nie wolno też zawieszać 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.
- 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 przemożna chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem niniejszego produktu.



- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem sprawności technicznej. Jeśli produkt jest w widoczny sposób uszkodzony, nie wolno go używać. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładowi specjalistycznym lub odpowiednio wykwalifikowanym osobom. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać poważne zagrożenie dla użytkownika.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji przyrządu treningowego. Wyjątkiem jest postępowanie opisane w tej instrukcji.
- Przed każdym użyciem należy mocno dokręcić osłony uchwytów.

#### 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 lub też jednostki treningowe bez użycia baterii, 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. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, 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.

#### Niebezpieczeństwo spowodowane bateriami/akumulatorami

- OSTRZEŻENIE!** Zużyte baterie należy natychmiast usunąć. Połknięcie baterii/akumulatorów może być śmiertelnie niebezpieczne. Połknięta bateria może w ciągu 2 godzin doprowadzić do ciężkich chemicznych poparzeń wewnętrznych oraz do śmierci. Dlatego zarówno nowe, jak i zużyte baterie/akumulatory oraz produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. W przypadku podejrzenia, że bateria lub akumulator został połknięty lub dostał się do organizmu w inny sposób, należy natychmiast skorzystać z pomocy medycznej.
- Jeżeli stosowane są akumulatory (baterie wielokrotnego ładowania), mogą one być ładowane wyłącznie przez osobę dorosłą i w przeznaczonej do tego ładowarce. W celu naładowania wyjąć je z produktu.
- Nie wolno ładować zwykłych baterii jednorazowego użytku. Baterii/akumulatorów nie wolno rozbierać na części, wrzucać do ognia ani zwierzać.
- Baterie/akumulatory mogą być wkładane lub wymieniane wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Zawsze wymieniać wszystkie baterie. Nie używać jednocześnie starych i nowych baterii, baterii różnych typów, marek lub o różnej pojemności.
- Wyjąć baterie/akumulatory, jeśli są zużyte. Dzięki temu można uniknąć szkód, które mogą powstać wskutek wycieku elektrolitu.
- W przypadku wycieku z baterii/akumulatora należy unikać kontaktu ze skórą, oczami i błonami śluzowymi. W razie potrzeby opłukać miejsca kontaktu wodą i natychmiast udać się do lekarza.
- Nie wolno zwierzać zacisków przyłączeniowych w komorze baterii.

#### Uwaga - ryzyko szkód materialnych

- Ze względu na wyjątkowo długą żywotność diod świecących ich wymiana nie jest konieczna. Nie ma możliwości ani nie wolno wymieniać tych diod.
- Chronić produkt przed wodą kapiącą i bryzgami wody. Nie narażać produktu na działanie deszczu.

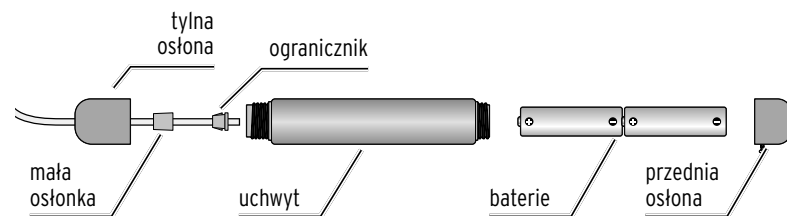
## Dane techniczne

Model:	629 380
Źródło światła:	diody świecąca (LED)
Bateria:	4x LR6 (AA) / 1,5 V
Temperatura otoczenia:	od +10°C do +40°C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.pl



www.tchibo.pl/instrukcje

## Widok uchwytu



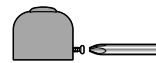
## Wkładanie/wyjmowanie baterii



### OSTRZEŻENIE

przed obrażeniami ciała

- Podczas odkręcania uchwytu należy go trzymać osłoną do góry, aby baterie nie wypadły.
- Zawsze zabezpieczać przednią osłonę poprzez wkręcenie wbudowanej śruby.
- Przestrzegać wskazówek bezpieczeństwa na odwrocie dotyczących używania baterii/akumulatorów.

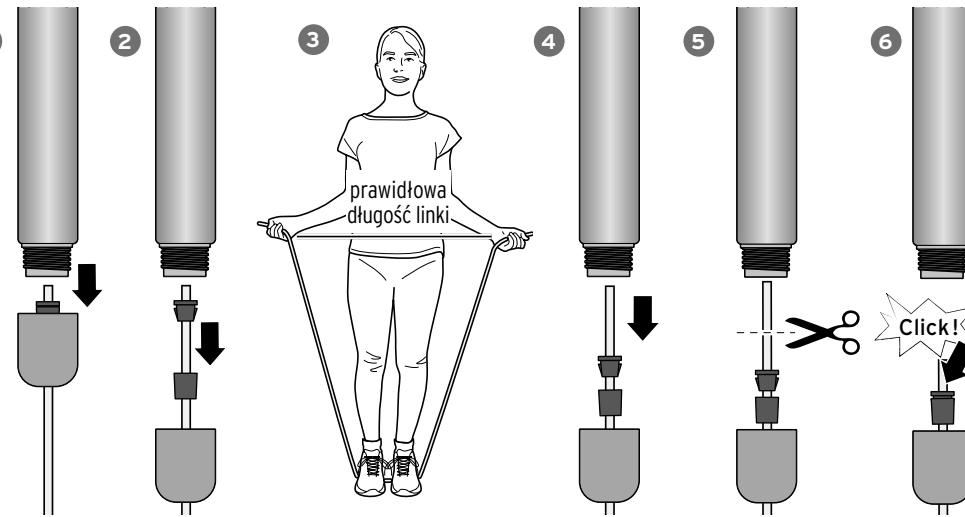


## Ustalanie długości linki / skracanie linki

### UWAGA - ryzyko szkód materialnych

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

1. Odkręcić tylne osłony (1).
2. Odłączyć małe osłonki od ograniczników. W tym celu należy wsunąć płaski śrubokręt lub podobny przedmiot w szczelinę między dwoma elementami (2).
3. Przytrzymać skakankę w sposób pokazany na ilustracji i ustalić prawidłową dla siebie długość linki skakanki (3).
4. Przesunąć ograniczniki odpowiednio do ustalonej długości linki (4).
5. Odciąć nadmiarowe końce linki (5), zachowując przy tym odległość do ogranicznika maksymalnie 0,5 cm, aby linka mogła się swobodnie obracać i nie blokowała się.
6. Z powrotem nasunąć małe osłonki na ograniczniki (6).
7. Nakręcić tylne osłony na gwintach.
8. Sprawdzić długość.



## Użytkowanie

### UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Nie używać skakanki na betonowym ani asfaltowym podłożu. Tarcie linki o podłoże mogłoby uszkodzić linkę.



## Włączanie/wyłączanie diod LED

- ▷ Aby włączyć lub wyłączyć diody LED, nacisnąć na obu uchwytach włącznik/wyłącznik.

Diody LED zmieniają powoli kolory. Jeżeli włączniki/wyłączniki w uchwytach zostaną naciśnięte niejednocześnie, wówczas diody LED świecą w różnych kolorach.

## Usuwanie odpadów

Produkt, jego opakowanie oraz dołączone w komplecie baterie zawierają wartościowe materiały, które nadają się do ponownego wykorzystania. Ponowne przetwarzanie odpadów powoduje zmniejszenie ich ilości i przyczynia się do ochrony środowiska naturalnego.

**Opakowanie** należy usunąć zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Należy wykorzystać lokalne możliwości oddzielnego zbierania papieru, tektury oraz opakowań lekkich.

**Urządzenia**, które zostały oznaczone tym symbolem, nie mogą być usuwane do zwykłych pojemników na odpady domowe!

Użytkownik jest ustawowo zobowiązany do usuwania zużytego sprzętu oddzielnie od odpadów domowych. Urządzenia elektryczne zawierają substancje niebezpieczne. W przypadku nieprawidłowego przechowywania i usuwania mogą one szkodzić zdrowiu oraz środowisku naturalnemu. Informacji na temat punktów zbiórki bezpłatnie przyjmujących zużyty sprzęt udzieli Państwu administracja samorządowa.

**Baterii ani akumulatorów** nie wolno usuwać jako zwykłych odpadów domowych!

Użytkownik jest ustawowo zobligowany do tego, aby przekazywać zużyte baterie i akumulatory do gminnych bądź miejskich punktów zbiórki lub też wrzucać je do specjalnych pojemników, udostępnionych w sklepach handlujących bateriami. Przed utylizacją należy zakleić styki taśmą.

Numer artykułu: 629 380