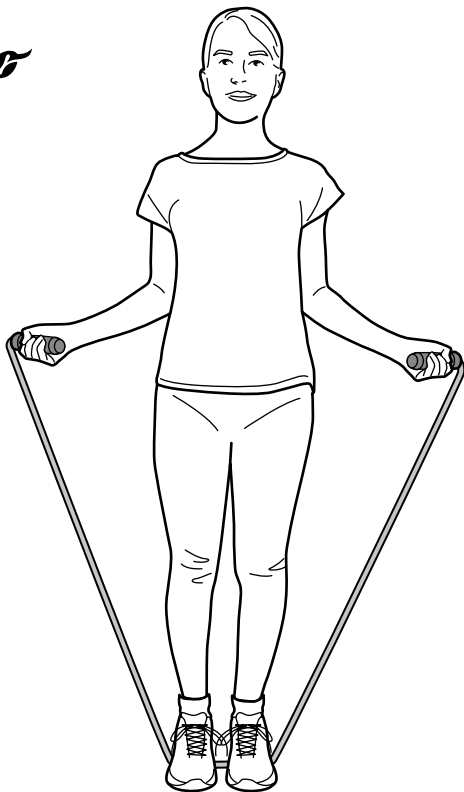


**Tchibo**

# Skakanka



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

**pl Instrukcja użytkowania**

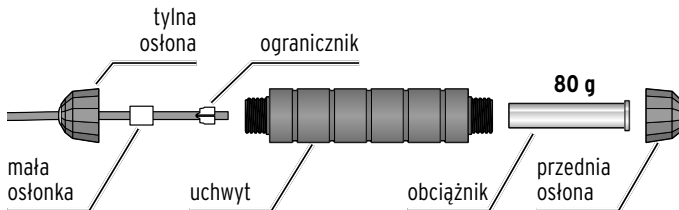
**Numer artykułu: 615 082**

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

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

## Widok uchwytu



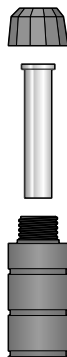
## Zdejmowanie / zakładanie obciążników



### OSTRZEŻENIE

przed obrażeniami ciała

- Podczas odkręcania uchwytu należy go trzymać osłoną do góry, aby obciążnik nie wypadł.

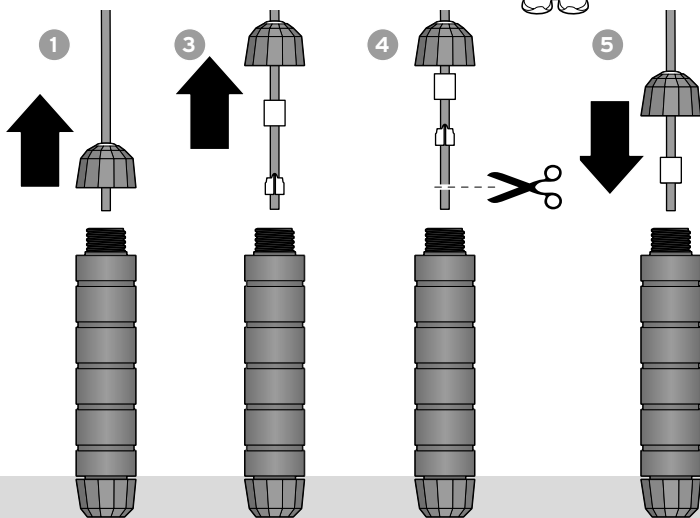
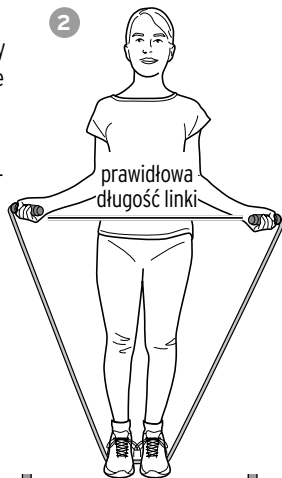


## Ustalanie długości linki / skracanie linki

### 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. Przytrzymać skakankę w sposób pokazany na ilustracji i ustalić prawidłową dla siebie długość linki skakanki (2).
3. Odsunąć małe osłonki od ograniczników, a następnie przesunąć ograniczniki odpowiednio do ustalonej długości linki (3).
4. Jeśli to konieczne, odciąć nadmiarowe końce linki (4).
5. Z powrotem nasunąć małe osłonki na ograniczniki (5).
6. Nakręcić tylne osłony na gwintach.
7. Sprawdzić długość.



# Drodzy Klienci!

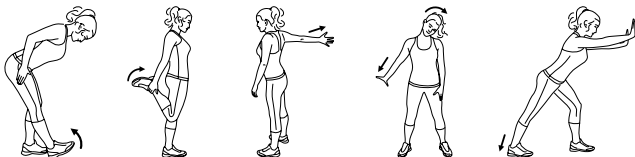
Państwa nowa skakanka może być używana z obciążnikami w uchwytach lub też bez nich. W ten sposób w zależności od swojej kondycji fizycznej można efektywnie wspomagać trening wytrzymałościowy.

## 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 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 niezagrożający ich bezpieczeństwu.
- Korzystanie z produktu zgodnie 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 przemożna 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. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładom 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 obciążników, 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, 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 bosą.
- 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**

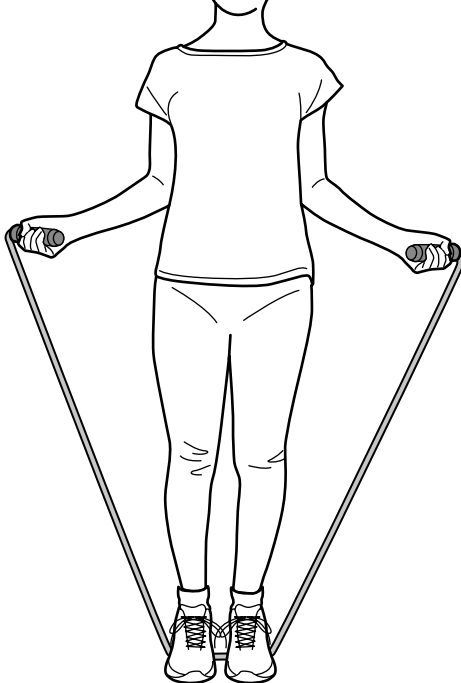
Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- 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.

# Skakanka



**Numer artykułu: 615 082**



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



mała  
osłonka

**Zdejmo**



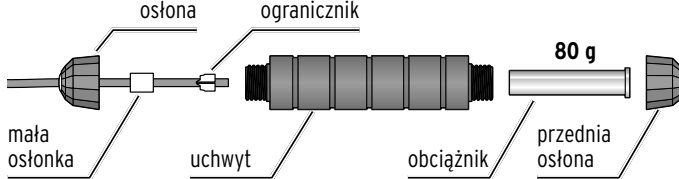
• Podcza  
go trzy  
obciąż

**Ustalan**

**UWAGA**

• Raz ob  
dłużyć  
że usta

Made exclusively from



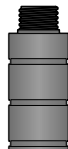
## Zdejmowanie / zakładanie obciążników



### OSTRZEŻENIE

przed obrażeniami ciała

- Podczas odkręcania uchwytu należy go trzymać osłoną do góry, aby obciążnik nie wypadł.

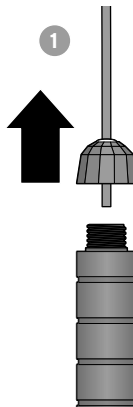


## Ustalanie długości linki / skracanie linki

### UWAGA - ryzyko szkód materialnych

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

- na następną długość
3. Odsunąć a następnie wiednio
4. Jeśli to końce li
5. Z powro na ogra
6. Nakręci
7. Sprawd





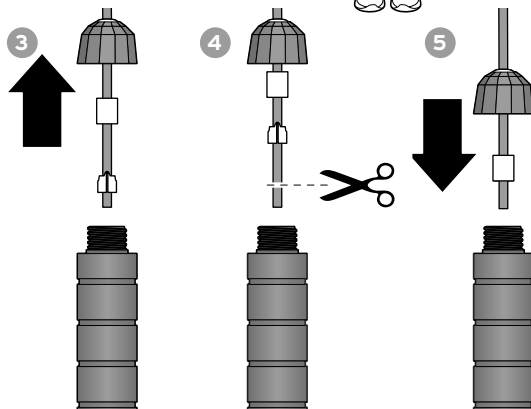
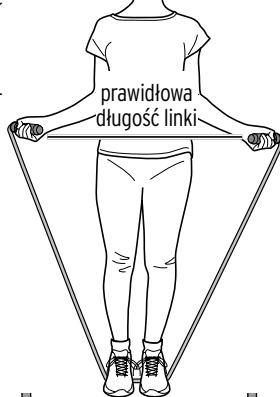
... i ustawić prawidłową dla siebie  
linki skakanki (2).

... małe osłonki od ograniczników,  
nie przesunąć ograniczniki odpo-  
do ustalonej długości linki (3).

... konieczne, odciąć nadmiarowe  
nki (4).

... potem nasunąć małe osłonki  
niczniki (5).

... i tylnie osłony na gwintach.  
... złożyć długość.



## 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 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 bez narażania ich bezpieczeństwa.
- Korzystanie z produktu zgodne z jego przeznaczeniem zakłada używanie go wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich przebiegach psychicznych i fizycznych.  
Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami użytkowania produktu lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz 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. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że przyrząd nie jest zabawką.



technicznej. Jeśli produkt jest w widoczny sposób uszkodzony, nie wolno go używać. Wszelkie naprawy produktu należy zlecać zakładom 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 obciążników, 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, 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!

(np. długości).  
Obuwie musi  
w antypoślizg

- Podczas ćwiczenia  
czającą ilość  
treningowej n  
wykonywać z
- Nie rozpoczyn  
skoncentrowa  
Podczas treni
- Należy zadbać  
przewietrzane

### **Przed rozpoczęciem**

Przed rozpoczęciem  
W ramach rozgrze

- Wyginać głowę
- Podnosić i op
- Wykonać krąż
- Poruszać klat
- Wychylać biod
- Biegać w miej

### **Po treningu: rozgrzewka**

Kilka ćwiczeń rozgrzewkowych  
Pozycja podstawowa

nie ulegają zaczepianiu podczas prowadzenia treningu.

zapewniać stopom stabilną pozycję i być wyposażone

ową podeszwę. Nie trenować boso.

zeń z użyciem przyrządu należy zwrócić uwagę na wystar-  
miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. W przestrzeni  
ie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy  
zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.

aać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest  
ny. Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku.  
ngu należy pić wystarczające ilości płynów.

ć o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie

a. Unikać jednak przeciągów.

### **ciem treningu: rozgrzewka**

m treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę.

wki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

ę na boki, do przodu i do tyłu.

uszczać barki oraz wykonać krążenia.

enia ramion.

ką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.

dra do przodu, do tyłu i na boki.

scu.

### **ciąganie**

ciągających można znaleźć na rysunkach po lewej stronie.

wa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: