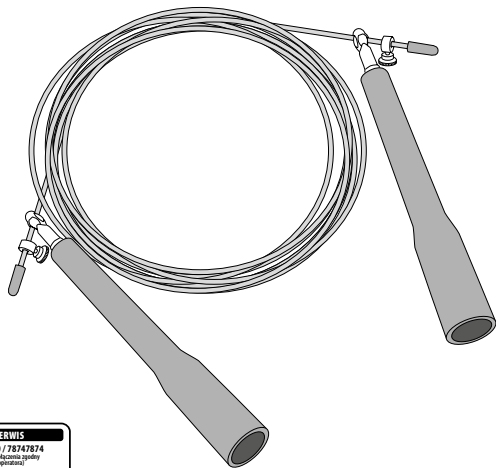




Skakanka Speed

- Sposób użytkowania
- Bezpieczeństwo



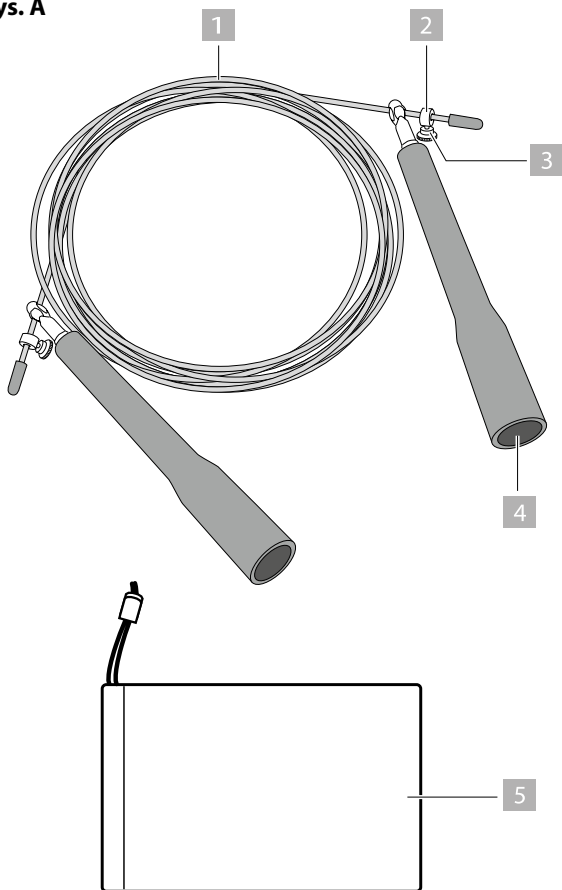
INSTRUKCJA OBSŁUGI

2008080015172
30/10/2021
FLX-SR-01, PO43030110
Nr. Art.: 8001517

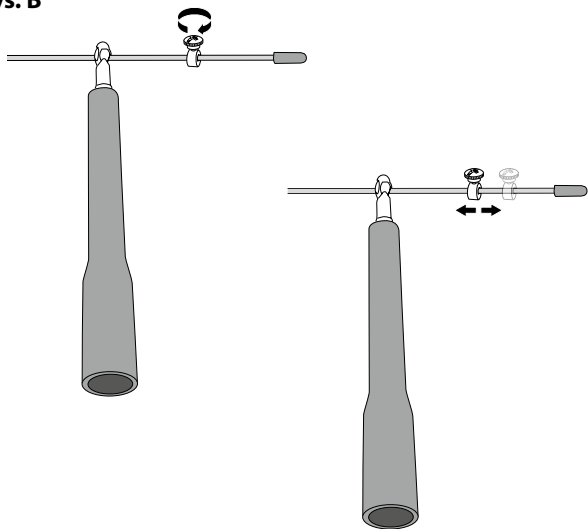
Spis treści

Elementy skakanki	3
Sposób użytkowania	4
Zawartość opakowania	6
Informacje ogólne	7
Czytanie i przechowywanie instrukcji obsługi	7
Objaśnienie rysunków	7
Zasady bezpieczeństwa	8
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	8
Zasady bezpieczeństwa	9
Pierwsze użycie	12
Sprawdzenie skakanki i kompletności zawartości opakowania	12
Ustawianie długości	13
Trening	13
Rozgrzewka	13
Trening	13
Ćwiczenia rozluźniające	14
Rozciąganie	14
Ćwiczenia	14
Skoki na jednej nodze	15
Konserwacja i pielęgnacja	16
Przechowywanie	16
Dane techniczne	17
Utylizacja	18
Utylizacja opakowania	18
Utylizacja skakanki	18

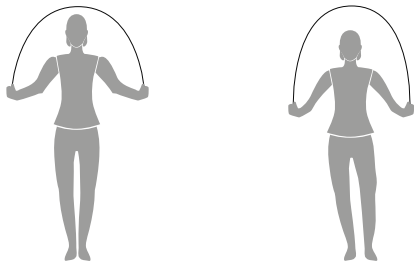
Rys. A



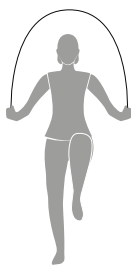
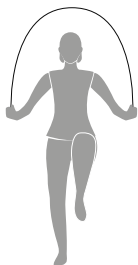
Rys. B



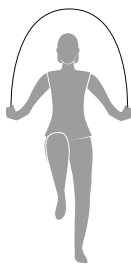
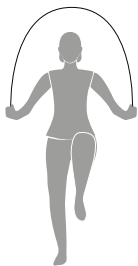
Rys. C



Rys. D



Rys. E



Zawartość opakowania

- 1 Skakanka
- 2 Śruba radełkowa (×2)
- 3 Pierścień ustalający (×2)
- 4 Uchwyt (×2)
- 5 Worek do przechowywania

Informacje ogólne

Czytanie i przechowywanie instrukcji obsługi



Niniejsza instrukcja obsługi należy do skakanki Speed (zwanej w dalszej treści „skakanką”). Zawiera ważne informacje o użytkowaniu i pierwszym użyciu.

Przed rozpoczęciem użytkowania skakanki należy zapoznać się z instrukcją obsługi, a w szczególności z zasadami bezpieczeństwa. Niestosowanie się do niniejszej instrukcji obsługi może spowodować ciężkie urazy ciała lub uszkodzenie skakanki.

Instrukcja bazuje na normach i zasadach, obowiązujących w Unii Europejskiej. Należy stosować się do zasad i przepisów, obowiązujących za granicą.

Instrukcję obsługi należy przechowywać w związku z możliwością jej użycia w przyszłości. Instrukcję należy przekazać osobom trzecim w przypadku przekazania skakanki.

Objaśnienie symboli

Poniższe symbole i hasła ostrzegawcze zostały użyte w niniejszej instrukcji obsługi, na skakance i opakowaniu.



OSTRZEŻENIE!

Ten symbol/hasło ostrzegawcze oznacza zagrożenie o średnim poziomie ryzyka. Niewyeliminowanie tego zagrożenia może prowadzić do śmierci lub ciężkich obrażeń ciała.

UWAGA!

Ten symbol/hasło ostrzegawcze oznacza zagrożenie o niskim poziomie ryzyka. Niewyeliminowanie tego zagrożenia może prowadzić do niewielkich lub umiarkowanych obrażeń ciała.

INFORMACJA!

To hasło ostrzegawcze informuje o możliwych szkodach materialnych.

Bezpieczeństwo

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Skakanka została zaprojektowana wyłącznie jako przedmiot treningowy.

Służy wyłącznie do prywatnego użytku i nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, medycznych ani terapeutycznych. Skakanka nie jest zabawką dla dzieci.

Skakanką należy posługiwać się wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Każde inne zastosowanie jest uważane za niezgodne z przeznaczeniem i może prowadzić do szkód materialnych.

Producent lub sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z nieprawidłowego użytkowania lub niegodnego z przeznaczeniem.

Zasady bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE!

Ryzyko zaplątania i uduszenia!

Jeżeli dzieci bawią się folią opakowaniową, drobnymi elementami lub skakanką, możliwe jest zaplątanie się, założenie ich na głowę lub połknięcie bądź uduszenie.

- Nie należy pozwalać dzieciom na zabawę opakowaniem. Dzieci mogą zaplątać się podczas zabawy i udusić się.
- Dzieci należy trzymać z daleka od małych części.

OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo obrażeń ciała!

Nienależyte obchodzenie się ze skakanką może prowadzić do uszkodzeń.

- Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skorzystać z porady lekarskiej w celu ustalenia ryzyka dla zdrowia oraz zapobiegania obrażeniom ciała.

Porada lekarska powinna dotyczyć częstotliwości pracy serca, ciśnienia krwi lub poziomu cholesterolu.

- Nie należy lekceważyć niepokojących objawów. Nieprawidłowy trening i nadmierne obciążenie stanowią zagrożenie dla zdrowia.

W razie odczuwania podczas treningu bólu, ucisku w klatce piersiowej, nieregularnej pracy serca, duszności, zawrotów, oszołomienia należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza.

- Skakankę należy przechowywać z dala od dzieci i zwierząt. Jest przeznaczona dla osób dorosłych.
- Ćwiczenia ze skakanką należy wykonywać na stabilnym, równym podłożu pokrytym wykładziną lub dywanem. Bezpieczna odległość od innych przedmiotów wynosi 2 metry.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan skakanki (np. pod kątem pęknięć).

Tylko regularne sprawdzanie stanu skakan-ki pozwoli na zachowanie bezpieczeństwa podczas jej użytkowania.

 **UWAGA!**

Niebezpieczeństwo obrażeń ciała!

Nienależyte obchodzenie się ze skakanką może prowadzić do obrażeń ciała.

- Podczas treningu należy zawsze nosić odpowiednią odzież sportową. Należy unikać odzieży, która mogłaby się spleść ze skakanką.
- Należy nosić odpowiednie obuwie z antypoślizgową podeszwą.
- Podczas użytkowania skakan-ki należy zachować właściwą odległość od innych osób i/lub przedmiotów.
Podczas użytkowania skakan-ki należy z uważać, aby nie zranić siebie i innych osób.
- Użycie skakan-ki przez więcej niż jedną osobę równocześnie jest zakazane.

- Skakanka nie nadaje się do użytku terapeutycznego.

Pierwsze użycie

Sprawdzenie stanu skakanki i kompletności zawartości opakowania

INFORMACJA!

Ryzyko uszkodzeń!

Nieostrożne otwieranie opakowania przy użyciu ostrego noża lub innych ostrych przedmiotów może spowodować uszkodzenie skakanki.

- Podczas otwierania zachować maksymalną ostrożność.
1. Należy wyjąć skakankę z opakowania.
 2. Należy sprawdzić, czy zawartość opakowania jest kompletna (zobacz **Rys. A**).
 3. Należy sprawdzić, czy skakanka lub jej elementy nie wykazują uszkodzeń. Jeżeli występują uszkodzenia, nie należy używać skakanki.

Ustawianie długości

Długość skakanki jest regulowana bezstopniowo w zakresie 300 cm. Ustalenie właściwej długości przebiega następująco:

1. Należy stanąć stopą w środku skakanki **1**. Uchwyty **4** powinny sięgać do wysokości klatki piersiowej.
2. Należy odkręcić śrubę radełkową **2** (patrz **Rys. B**).
3. Przesunąć pierścień mocujący **3** do pożądanej pozycji.
4. Należy dokręcić śrubę radełkową.

Trening

Rozgrzewka

Każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki. Im trudniejszy trening, tym ważniejsza poprzedzająca go rozgrzewka. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenie, pobudza krążenie i pracę serca i chroni więzadła, ścięgna i stawy przed urazami. Pomaga również zmniejszyć ryzyko skurczów i urazów mięśni. Skutkiem powinno być również lekkie rozluźnienie mięśni przed treningiem.

Trening

Po przyzwyczajeniu się do ćwiczeń należy wypracować własną metodę treningową. Należy łączyć różne ćwiczenia, warto słuchać muzyki, w celu uzyskania jeszcze większej przyjemności z treningu.

Rozluźnienie

Podobnie jak przed każdym treningiem niezbędna jest rozgrzewka, po treningu ważne jest rozluźnienie. Uspokojenie i rozluźnienie mięśni skutkuje obniżeniem temperatury ciała i stanowi przejście od fazy obciążenia do fazy odprężenia.

Rozciąganie

Jak już powiedziano, podczas rozgrzewki należy lekko wstępnie rozciągnąć mięśnie. Po treningu istotne jest rozciąganie mięśni. Rozciąganie pomaga wrócić mięśniom do długości wyjściowej, co zapobiega ich urazom. Im bardziej intensywny trening, tym bardziej istotne jest rozciąganie.

Rozciąganie jest szczególnie istotne dla tych partii mięśni, które zniosły większe obciążenia. Rozciąganie powinno być wyczuwalne, ale nie powinno boleć. Czas rozciągania wynosi około 20 sekund na każdy mięsień.

Ćwiczenia

W celu rozgrzewki przed ćwiczeniami ze skakanką należy - oprócz typowych ruchów - aktywnie przyciągać i rozciągać nogi i zataczać rękami okręgi. Podczas tych ćwiczeń należy zmieniać kierunki ruchu. Pierwsze podskoki należy wykonać bez skakanki.

Należy wziąć uchwyty luźno w obie ręce. Należy wyprostować górną część ciała, rozluźnić ramiona i trzymać łokcie blisko ciała. Podczas skoku nogi powinny być wyprostowane, a podczas lądowania lekko ugięte.

Należy obracać skakankę ruchem przegubu dłoni, a podczas przerzucania skakanki nad głową należy utrzymywać górną

część ciała w pozycji wyprostowanej. Podczas skoku należy opierać się na przedstopiu, podskoki powinny być tak wysokie, jak to potrzebne. Podczas każdego obrotu skakanka przez krótki czas styka się z ziemią.

Zaawansowani użytkownicy mogą spróbować szybszych skoków, tak zwanych skoków podwójnych. Podczas każdego z takich skoków skakanka przelatuje pod stopami 2 razy (patrz **Rys. C**).

Skoki na jednej nodze

Należy skakać tylko na jednej nodze. Drugą nogę należy ugiąć w przód lub do tyłu (patrz **Rys. D**).

Ewentualnie po każdym skoku należy zmienić nogę. Drugą nogę należy ugiąć w przód lub do tyłu (patrz **Rys. E**).

Konserwacja i czyszczenie

INFORMACJA!

Ryzyko uszkodzeń!

Nienależyte obchodzenie się ze skakanką może prowadzić do jej uszkodzenia.

- Nie używać agresywnych środków czyszczących, szczotek z włosiem metalowym lub nylonowym oraz ostrych lub metalowych przedmiotów do czyszczenia, np. noży, twardych szpatulek i podobnych przedmiotów. Te przedmioty mogą spowodować uszkodzenie powierzchni.
- Oczyszczyć skakankę lekko zwilżoną ściereczką.
- Pozostawić skakankę do całkowitego wyschnięcia.
- Regularnie sprawdzać skakankę w celu wykluczenia pęknięć, uszkodzeń i śladów zużycia.

Przechowywanie

- Skakankę należy przechowywać w dołączonym worku ⁵ w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej, poza zasięgiem dzieci.

Dane techniczne

Model: FLX-SR-01

Skakanka

Materiał: Pleciona srebrna
lina stalowa z powłoką PVC

Średnica: 2,5 mm wraz z PVC;
1,5 mm +/- 3% bez PVC

Długość skakanki: do 300 cm

Mocowanie liny

(dwa łożyska kulkowe w każdym uchwycie)

Materiał: stal galwanizowana

Średnica: 7 mm, L 27 mm

Uchwyty

Długość: 15,3 cm

Średnica: 2,35 cm

Materiał: PP

Numer artykułu: 8001517

Utylizacja

Utylizacja opakowania

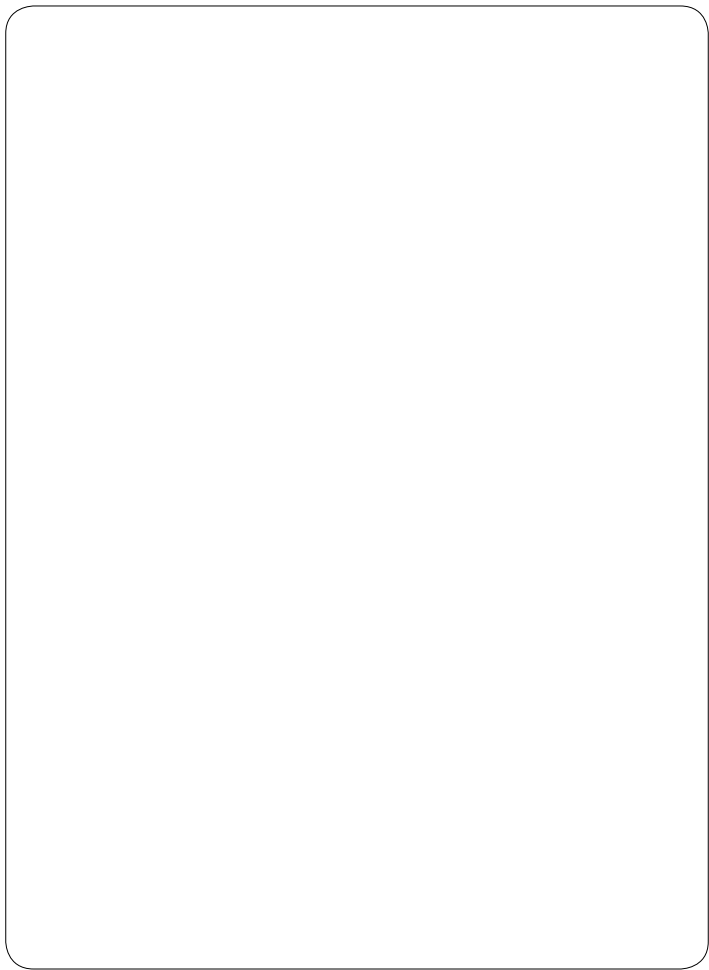


Opakowanie należy poddać utylizacji po prawidłowej segregacji. Wyrzucić papier i karton do pojemnika na makulaturę, a folie do pojemnika na surowce wtórne.

Utylizacja skakanki



– Skakankę należy poddać utylizacji zgodnie z przepisami i regulacjami obowiązującymi w kraju zastosowania.



SERWIS



00800 / 78747874

(Koszt połączenia zgodny
z taryfą operatora)



flexxtrade-pl@teknihall.com

Nr. Art.: 8001517

30/10/2021

Dystrybutor:
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden
Niemcy

Wyprodukowano w Chinach