

NAZWA PRODUKTU

D10_tds0310_Skakanka bez linki ROSE

DYSTRYBUTOR

TDS COMPANY SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ Numer KRS
0001011746 NIP 5130283200 BDO: 000602711 ADRES SIEDZIBY: KRAKÓW UL.
DROŹDŻOWA 2 30-898 KRAKÓW

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Zabezpiecz przestrzeń wokół siebie – upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby swobodnie używać skakanki bez ryzyka uderzenia przedmiotów lub osób.

- **Używaj na stabilnym podłożu** – unikaj śliskich lub nierównych powierzchni, które mogą zwiększyć ryzyko upadku.
- **Sprawdzaj uchwyty przed każdym użyciem** – upewnij się, że są czyste, suche i dobrze zamocowane.
- **Rozgrzej się przed ćwiczeniami** – odpowiednia rozgrzewka zmniejsza ryzyko kontuzji.

ZALECENIA I WSKAZÓWKI UŻYWANIA

Przeznaczenie – skakanka bez linki jest przeznaczona do ćwiczeń cardio i treningów wytrzymałościowych, pozwalając na naśladowanie ruchu skakania bez użycia tradycyjnej liny.

1. **Sposób użycia:**
 - Trzymaj uchwyty w obu dłoniach, symulując ruch skakania.
 - Ustaw tempo i intensywność ćwiczeń odpowiednio do swojej kondycji fizycznej.
 - Staraj się wykonywać równomierne skoki, aby zoptymalizować efektywność treningu.
2. **Czyszczenie:**
 - Po każdym użyciu przetrzyj uchwyty suchą lub lekko wilgotną ściereczką, aby usunąć pot i kurz.
 - Unikaj używania agresywnych środków chemicznych do czyszczenia.
3. **Przechowywanie:**
 - Przechowuj skakankę w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i wilgoci.
 - Unikaj nadmiernego nacisku na uchwyty, aby zapobiec ich odkształceniu.

OBOSTRZENIA I PRZECIWWSKAZANIA

Nie używaj, jeśli masz problemy z równowagą lub urazy stawów – skakanka może zwiększać obciążenie stawów kolanowych i skokowych.

- **Nie stosuj na mokrej lub śliskiej powierzchni** – może to zwiększyć ryzyko poślizgnięcia się i upadku.
- **Nie używaj, jeśli uchwyty są uszkodzone** – mogą one nie zapewniać odpowiedniego chwytu, co wpłynie na bezpieczeństwo użytkowania.
- **Unikaj zbyt intensywnych ćwiczeń bez wcześniejszego przygotowania** – nagłe przeciążenie może prowadzić do kontuzji.
- **Nie stosuj w pobliżu dzieci bez nadzoru dorosłych** – niewłaściwe użycie skakanki może prowadzić do urazów.

