

# Instrukcja użytkowania drabinki koordynacyjnej

## 1. Opis produktu

Drabinka koordynacyjna o długości 6 metrów i 12 szczeblach to narzędzie treningowe przeznaczone do poprawy koordynacji ruchowej, zwinności oraz szybkości. Składa się z dwóch równoległych taśm połączonych poprzecznymi szczeblami, tworzącymi pola o jednakowych wymiarach.

## 2. Przeznaczenie

Drabinka jest idealna do treningów w różnych dyscyplinach sportowych, takich jak piłka nożna, koszykówka, siatkówka, sztuki walki oraz treningi ogólnorozwojowe. Może być używana zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz.

## 3. Instrukcja montażu i użytkowania

Rozłożenie drabinki: Upewnij się, że podłoże jest płaskie, suche i wolne od przeszkód. Rozwiń drabinkę na całej jej długości, dbając o równomierne napięcie taśm.

Regulacja szczebli: Jeśli drabinka posiada możliwość regulacji odległości między szczeblami, dostosuj je do rodzaju ćwiczeń oraz poziomu zaawansowania użytkownika.

Ćwiczenia: Wykonuj ćwiczenia zgodnie z planem treningowym, dbając o prawidłową technikę i stopniowe zwiększanie intensywności.

## 4. Środki ostrożności

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem lub trenerem, zwłaszcza jeśli masz problemy zdrowotne.

Przed każdym użyciem sprawdź stan techniczny drabinki. W przypadku zauważenia uszkodzeń, zaprzestań użytkowania i skontaktuj się z producentem lub sprzedawcą.

Używaj drabinki na stabilnym i równym podłożu, aby uniknąć poślizgnięć lub przewróceń.

Ćwicz w odpowiednim obuwiu sportowym, zapewniającym dobrą przyczepność.

Unikaj używania drabinki w pobliżu ostrych przedmiotów lub źródeł ciepła.

Przechowuj drabinkę w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby przedłużyć jej żywotność.

## 5. Czyszczenie i konserwacja

Czyść drabinkę wilgotną ściereczką z łagodnym detergentem. Unikaj stosowania agresywnych środków chemicznych, które mogą uszkodzić materiał.

Po czyszczeniu dokładnie osusz drabinkę przed złożeniem i przechowywaniem.

## **6. Ostrzeżenia**

Drabinka nie jest przeznaczona do wspinaczki ani zawieszania się. Używanie jej w taki sposób może prowadzić do poważnych obrażeń.

Produkt nie jest zabawką. Dzieci powinny korzystać z drabinki wyłącznie pod nadzorem dorosłych.

Nie modyfikuj ani nie przerabiaj drabinki. Zmiany konstrukcyjne mogą wpłynąć na bezpieczeństwo użytkowania.