

Instrukcja użytkowania pachołków treningowych koordynacyjnych – zestaw 50 sztuk

1. Opis produktu

Zestaw składa się z 50 pachołków treningowych w kształcie talerzyków, wykonanych z elastycznego materiału PVC. Pachołki dostępne są w pięciu intensywnych kolorach: czerwonym, niebieskim, pomarańczowym, zielonym i żółtym. Każdy pachołek ma średnicę 20 cm i wysokość 4,5 cm. W zestawie znajduje się również stojak z uchwytem ułatwiający przechowywanie i transport.

2. Przeznaczenie

Pachołki przeznaczone są do treningów koordynacyjnych, poprawy szybkości, zwinności oraz wyznaczania stref podczas ćwiczeń. Mogą być stosowane w różnych dyscyplinach sportowych, takich jak piłka nożna, koszykówka, siatkówka, sztuki walki oraz w treningach ogólnorozwojowych.

3. Instrukcja użytkowania

Przygotowanie podłoża: Upewnij się, że powierzchnia, na której będą używane pachołki, jest płaska, sucha i wolna od przeszkód.

Rozmieszczenie pachołków: Ustaw pachołki zgodnie z planem treningowym, dostosowując odległości i układ do rodzaju ćwiczeń oraz poziomu zaawansowania uczestników.

Ćwiczenia: Wykonuj ćwiczenia zgodnie z zaleceniami trenera lub 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 pachołków. W przypadku zauważenia uszkodzeń, zaprzestań użytkowania i skontaktuj się z producentem lub sprzedawcą.

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

Ćwicz w odpowiednim obuwiu sportowym, zapewniającym dobrą przyczepność.

Unikaj używania pachołków w pobliżu ostrych przedmiotów lub źródeł ciepła.

Przechowuj pachołki w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby przedłużyć ich żywotność.

5. Czyszczenie i konserwacja

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

Po czyszczeniu dokładnie osusz pachołki przed złożeniem i przechowywaniem.

6. Ostrzeżenia

Pachołki nie są przeznaczone do wspinaczki ani zawieszania się. Używanie ich w taki sposób może prowadzić do poważnych obrażeń.

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

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