

PL: Instrukcja Użytkowania – Zestaw Treningowy dla Deskorolkarzy

1. Zawartość Zestawu Treningowego (zawartość zależna od zakupu):

- Deskorolka Treningowa
 - Deskorolka Treningowa Trampolinowa
 - Trucki Treningowe
 - Jibbing Bar
 - Mata Treningowa
-

2. Instrukcja Użytkowania Poszczególnych Elementów Zestawu

A. Deskorolka Treningowa

Deska przeznaczona do treningu technicznego, nauki równowagi i doskonalenia trików. Może być używana z truckami treningowymi na stabilnej powierzchni, np. na macie treningowej.

Maksymalne obciążenie:

100 kg

Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa:

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że deska i trucki są w dobrym stanie technicznym.
 - Używaj deski wyłącznie na stabilnych powierzchniach, najlepiej na macie treningowej.
 - Zawsze noś kask i ochraniacze na kolana, łokcie oraz nadgarstki podczas treningu.
-

B. Deskorolka Treningowa Trampolinowa

Deska przeznaczona do ćwiczenia skoków. Pozwala na rozwijanie świadomości ruchowej, techniki manewrów oraz kontroli nad deską.

Maksymalne obciążenie:

100 kg

Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa:

- Używaj deski wyłącznie na trampolinach przeznaczonych do ćwiczeń.
 - Unikaj gwałtownych ruchów, które mogą prowadzić do utraty równowagi lub kontuzji.
 - Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że trampolina jest w dobrym stanie i stabilna.
-

C. Trucki Treningowe

Trucki treningowe pozwalają na symulację jazdy i naukę równowagi na deskorolce. Idealne do ćwiczeń technicznych w miejscu, takich jak balansowanie i przechodzenie między pozycjami.

Montaż i użytkowanie:

- Zamontuj trucki na deskorolce treningowej, upewniając się, że wszystkie śruby są dobrze dokręcone.
- Używaj trucków na stabilnych powierzchniach, takich jak mata treningowa.

Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa:

- Regularnie sprawdzaj stan trucków i upewnij się, że są stabilne.
 - Nie używaj trucków na śliskich lub nierównych powierzchniach.
-

D. Jibbing Bar

Przeszkoda treningowa idealna do ćwiczenia trików, takich jak slide'y czy grindy.

Montaż i użytkowanie:

- Umieść jibbing bar na stabilnej powierzchni, najlepiej na macie treningowej.
- Upewnij się, że przeszkoda jest dobrze zamocowana przed rozpoczęciem treningu.

Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa:

- Trening na jibbing barze wymaga użycia kasku i ochraniaczy.
 - Unikaj stosowania przeszkody na powierzchniach, które mogą powodować przesunięcie lub utratę równowagi.
-

E. Mata Treningowa

Mata zapewnia bezpieczne i stabilne miejsce do ćwiczeń. Amortyzuje upadki i chroni przed poślizgnięciami.

Montaż i użytkowanie:

- Rozłóż matę na płaskiej i suchej powierzchni.
- Upewnij się, że mata jest równomiernie rozłożona i nie ma żadnych zagięć.

Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa:

- Nie używaj maty na mokrych lub nierównych powierzchniach.
 - Przed każdym użyciem sprawdź stan maty.
-

3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

- **Zawsze stosuj sprzęt ochronny:** Kask oraz ochraniacze na kolana, łokcie i nadgarstki są niezbędne podczas treningów.
 - **Regularna kontrola sprzętu:** Sprawdzaj stan desek, trucków, jibbing baru oraz maty przed każdym użyciem.
 - **Unikaj ryzyka:** Używaj zestawu tylko na przeznaczonych do tego powierzchniach.
-

4. Utylizacja

Zużyte elementy zestawu należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów plastikowych, metalowych i kompozytowych.

5. Ostrzeżenie

Producent nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia ciała, sprzętu lub mienia wynikłe z niewłaściwego użytkowania produktu. Używaj zestawu zgodnie z instrukcją i zachowaj ostrożność podczas treningów.

DE: Gebrauchsanleitung – Trainingsset für Skateboarder

1. Inhalt des Trainingssets (abhängig vom Kauf):

- Trainings-Skateboard
 - Trampolin-Trainings-Skateboard
 - Trainings-Trucks
 - Jibbing Bar
 - Trainingsmatte
-

2. Gebrauchsanleitung für die einzelnen Set-Komponenten

A. Trainings-Skateboard

Ein Skateboard zur technischen Schulung, Balance-Übungen und Verbesserung der Tricks. Kann mit Trainings-Trucks auf stabilen Oberflächen wie einer Trainingsmatte verwendet werden.

Maximale Belastung:

100 kg

Sicherheitshinweise:

- Stellen Sie vor dem Training sicher, dass das Skateboard und die Trucks in gutem technischen Zustand sind.
 - Verwenden Sie das Skateboard nur auf stabilen Oberflächen, vorzugsweise auf einer Trainingsmatte.
 - Tragen Sie während des Trainings immer einen Helm und Schutzpolster für Knie, Ellbogen und Handgelenke.
-

B. Trampolin-Trainings-Skateboard

Ein Skateboard zum Üben von Sprüngen.

Es fördert die Bewegungswahrnehmung, die technische Beherrschung und die Kontrolle über das Skateboard.

Maximale Belastung:

100 kg

Sicherheitshinweise:

- Verwenden Sie das Skateboard nur auf Trampolinen, die für Übungen geeignet sind.
- Vermeiden Sie plötzliche Bewegungen, die zu einem Verlust des Gleichgewichts oder Verletzungen führen könnten.
- Stellen Sie vor dem Training sicher, dass das Trampolin in gutem Zustand und stabil ist.

C. Trainings-Trucks

Trainings-Trucks simulieren das Fahren und helfen beim Erlernen des Gleichgewichts auf einem Skateboard.

Ideal für technische Übungen an Ort und Stelle, wie Balancieren und Positionswechsel.

Montage und Nutzung:

- Montieren Sie die Trucks auf dem Trainings-Skateboard und achten Sie darauf, dass alle Schrauben festgezogen sind.
- Verwenden Sie die Trucks auf stabilen Oberflächen wie einer Trainingsmatte.

Sicherheitshinweise:

- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Trucks und stellen Sie sicher, dass sie stabil sind.
 - Verwenden Sie die Trucks nicht auf rutschigen oder unebenen Oberflächen.
-

D. Jibbing Bar

Ein Trainingshindernis, ideal für das Üben von Tricks wie Slides oder Grinds.

Montage und Nutzung:

- Platzieren Sie die Jibbing Bar auf einer stabilen Oberfläche, vorzugsweise auf einer Trainingsmatte.
- Stellen Sie sicher, dass das Hindernis vor dem Training stabil befestigt ist.

Sicherheitshinweise:

- Für das Training auf der Jibbing Bar sind ein Helm und Schutzpolster erforderlich.
 - Verwenden Sie das Hindernis nicht auf Oberflächen, die verrutschen oder das Gleichgewicht beeinträchtigen können.
-

E. Trainingsmatte

Die Matte bietet einen sicheren und stabilen Ort für Übungen. Sie dämpft Stürze und verhindert ein Ausrutschen.

Montage und Nutzung:

- Legen Sie die Matte auf eine flache und trockene Oberfläche.
- Stellen Sie sicher, dass die Matte gleichmäßig ausgebreitet ist und keine Falten aufweist.

Sicherheitshinweise:

- Verwenden Sie die Matte nicht auf nassen oder unebenen Oberflächen.
 - Überprüfen Sie den Zustand der Matte vor jeder Verwendung.
-

3. Sicherheitshinweise

- **Verwenden Sie immer Schutzausrüstung:** Ein Helm sowie Schutzpolster für Knie, Ellbogen und Handgelenke sind während des Trainings unerlässlich.

- **Regelmäßige Kontrolle des Equipments:** Überprüfen Sie den Zustand der Skateboards, Trucks, der Jibbing Bar und der Matte vor jeder Nutzung.
 - **Vermeiden Sie Risiken:** Verwenden Sie das Set nur auf dafür vorgesehenen Oberflächen.
-

4. Entsorgung

Entsorgen Sie gebrauchte Teile des Sets gemäß den örtlichen Vorschriften für Kunststoff-, Metall- und Verbundabfälle.

5. Warnung

Der Hersteller haftet nicht für Verletzungen, Schäden am Equipment oder Eigentum, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Produkts entstehen. Verwenden Sie das Set gemäß der Anleitung und seien Sie beim Training vorsichtig.

EN: User Manual – Training Set for Skateboarders

1. Contents of the Training Set (contents depend on purchase):

- Training Skateboard
 - Trampoline Training Skateboard
 - Training Trucks
 - Jibbing Bar
 - Training Mat
-

2. Instructions for Using Individual Components

A. Training Skateboard

A skateboard designed for technical training, balance practice, and perfecting tricks. Can be used with training trucks on stable surfaces such as a training mat.

Maximum Load:

100 kg

Safety Recommendations:

- Ensure the skateboard and trucks are in good technical condition before starting your training.
 - Use the skateboard only on stable surfaces, preferably on a training mat.
 - Always wear a helmet and protective pads for knees, elbows, and wrists during training.
-

B. Trampoline Training Skateboard

A skateboard designed for practicing jumps.

It helps improve movement awareness, maneuvering techniques, and board control.

Maximum Load:

100 kg

Safety Recommendations:

- Use the skateboard only on trampolines designed for training purposes.
 - Avoid sudden movements that may lead to loss of balance or injury.
 - Ensure the trampoline is in good condition and stable before starting training.
-

C. Training Trucks

Training trucks simulate riding and help improve balance on a skateboard.

They are ideal for stationary technical exercises, such as balancing and position changes.

Assembly and Use:

- Mount the trucks on the training skateboard, ensuring all screws are properly tightened.
- Use the trucks on stable surfaces, such as a training mat.

Safety Recommendations:

- Regularly check the condition of the trucks to ensure stability.
 - Do not use trucks on slippery or uneven surfaces.
-

D. Jibbing Bar

A training obstacle ideal for practicing tricks such as slides and grinds.

Assembly and Use:

- Place the jibbing bar on a stable surface, preferably on a training mat.
- Ensure the obstacle is securely fixed before starting training.

Safety Recommendations:

- Training on the jibbing bar requires a helmet and protective pads.
 - Avoid using the obstacle on surfaces that may cause it to slip or affect balance.
-

E. Training Mat

The mat provides a safe and stable surface for exercises. It cushions falls and prevents slipping.

Assembly and Use:

- Lay the mat on a flat and dry surface.
- Ensure the mat is evenly spread out with no creases.

Safety Recommendations:

- Do not use the mat on wet or uneven surfaces.
 - Check the mat's condition before every use.
-

3. Safety Guidelines

- **Always wear protective gear:** A helmet and pads for knees, elbows, and wrists are essential during training.
 - **Regular equipment checks:** Inspect the condition of skateboards, trucks, the jibbing bar, and the mat before each use.
 - **Avoid risks:** Use the set only on surfaces intended for this purpose.
-

4. Disposal

Dispose of worn-out parts of the set according to local regulations for plastic, metal, and composite waste.

5. Warning

The manufacturer is not responsible for injuries, equipment damage, or property loss resulting from improper use of the product. Use the set as instructed and exercise caution during training.

CZ: Návod k Použití – Tréninková Sada pro Skateboardisty

1. Obsah Tréninkové Sady (obsah závisí na zakoupené variantě):

- Tréninkový Skateboard
 - Tréninkový Skateboard na Trampolínu
 - Tréninkové Trucky
 - Jibbing Bar
 - Tréninková Podložka
-

2. Pokyny k Použití Jednotlivých Součástí Sady

A. Tréninkový Skateboard

Skateboard určený k technickému tréninku, cvičení rovnováhy a zdokonalování triků. Lze použít s tréninkovými trucky na stabilním povrchu, např. na tréninkové podložce.

Maximální Nosnost:

100 kg

Bezpečnostní Doporučení:

- Před začátkem cvičení se ujistěte, že skateboard a trucky jsou v dobrém technickém stavu.
 - Používejte skateboard pouze na stabilních površích, ideálně na tréninkové podložce.
 - Vždy noste přilbu a chrániče na kolena, lokty a zápěstí.
-

B. Tréninkový Skateboard na Trampolínu

Skateboard určený pro nácvik skoků.

Pomáhá rozvíjet pohybové vnímání, techniku manévru a kontrolu nad skateboardem.

Maximální Nosnost:

100 kg

Bezpečnostní Doporučení:

- Používejte skateboard pouze na trampolínách určených pro trénink.
 - Vyhněte se prudkým pohybům, které by mohly vést ke ztrátě rovnováhy nebo zranění.
 - Před cvičením se ujistěte, že trampolína je v dobrém stavu a stabilní.
-

C. Tréninkové Trucky

Tréninkové trucky simulují jízdu a pomáhají zlepšit rovnováhu na skateboardu. Jsou ideální pro technická cvičení na místě, jako je balancování nebo změna pozic.

Montáž a Použití:

- Namontujte trucky na tréninkový skateboard a ujistěte se, že všechny šrouby jsou pevně utaženy.
- Používejte trucky na stabilních površích, jako je tréninková podložka.

Bezpečnostní Doporučení:

- Pravidelně kontrolujte stav trucků a ujistěte se, že jsou stabilní.
 - Nepoužívejte trucky na klzkých nebo nerovných površích.
-

D. Jibbing Bar

Tréninková překážka ideální pro nácvik triků, jako jsou slidy nebo grindy.

Montáž a Použití:

- Umístěte jibbing bar na stabilní povrch, ideálně na tréninkovou podložku.
- Před začátkem tréninku se ujistěte, že je překážka pevně zajištěna.

Bezpečnostní Doporučení:

- Trénink na jibbing baru vyžaduje použití přilby a chráničů.
 - Nepoužívejte překážku na površích, které by mohly způsobit uklouznutí nebo ztrátu rovnováhy.
-

E. Tréninková Podložka

Podložka poskytuje bezpečný a stabilní prostor pro cvičení. Tlumení nárazů zabraňuje zraněním a klouzání.

Montáž a Použití:

- Podložku položte na rovný a suchý povrch.
- Ujistěte se, že je podložka rovnoměrně rozložená a bez záhybů.

Bezpečnostní Doporučení:

- Nepoužívejte podložku na mokřích nebo nerovných površích.
- Před každým použitím zkontrolujte stav podložky.

3. Bezpečnostní Pokyny

- **Vždy používejte ochranné vybavení:** Přilba a chrániče na kolena, lokty a zápěstí jsou nezbytné během tréninku.
- **Pravidelná kontrola vybavení:** Kontrolujte stav skateboardů, trucků, jibbing baru a podložky před každým použitím.
- **Vyhnete se rizikům:** Sadu používejte pouze na určených površích.

4. Likvidace

Použité části sady likvidujte v souladu s místními předpisy o odpadu z plastů, kovů a kompozitních materiálů.

5. Varování

Výrobce nenese odpovědnost za zranění, poškození vybavení nebo majetku v důsledku nesprávného použití produktu. Používejte sadu podle pokynů a při tréninku buďte opatrní.

SK: Návod na Použitie – Tréningová Sada pre Skateboardistov

1. Obsah Tréningovej Sady (obsah závisí od zakúpenej varianty):

- Tréningový Skateboard
- Tréningový Skateboard na Trampolínu
- Tréningové Trucky
- Jibbing Bar
- Tréningová Podložka

2. Pokyny na Použitie Jednotlivých Častí Sady

A. Tréningový Skateboard

Skateboard určený na technický tréning, cvičenie rovnováhy a zdokonaľovanie trikov.

Možno ho použiť s tréningovými truckmi na stabilnom povrchu, napr. na tréningovej podložke.

Maximálne Zat'aženie:

100 kg

Odporúčania na Bezpečnosť:

- Pred tréningom sa uistite, že skateboard a trucky sú v dobrom technickom stave.
 - Používajte skateboard iba na stabilných povrchoch, ideálne na tréningovej podložke.
 - Vždy noste prilbu a chrániče na kolená, lakťe a zápästia.
-

B. Tréningový Skateboard na Trampolínu

Skateboard určený na nácvik skokov.

Pomáha zlepšiť pohybové vnímanie, techniku manévrov a kontrolu nad skateboardom.

Maximálne Zat'azenie:

100 kg

Odporúčania na Bezpečnosť:

- Používajte skateboard iba na trampolínach určených na tréning.
 - Vyhnite sa prudkým pohybom, ktoré by mohli viesť k strate rovnováhy alebo zraneniu.
 - Pred cvičením sa uistite, že trampolína je v dobrom stave a stabilná.
-

C. Tréningové Trucky

Tréningové trucky simulujú jazdu a pomáhajú zlepšiť rovnováhu na skateboarde.

Ideálne na technické cvičenia na mieste, ako je balansovanie alebo zmena pozícií.

Montáž a Použitie:

- Namontujte trucky na tréningový skateboard a uistite sa, že všetky skrutky sú pevne utiahnuté.
- Používajte trucky na stabilných povrchoch, ako je tréningová podložka.

Odporúčania na Bezpečnosť:

- Pravidelne kontrolujte stav truckov a uistite sa, že sú stabilné.
 - Nepoužívajte trucky na klzkých alebo nerovných povrchoch.
-

D. Jibbing Bar

Tréningová prekážka ideálna na nácvik trikov, ako sú slidovanie alebo grindy.

Montáž a Použitie:

- Umiestnite jibbing bar na stabilný povrch, ideálne na tréningovú podložku.
- Pred začiatkom tréningu sa uistite, že je prekážka pevne upevnená.

Odporúčania na Bezpečnosť:

- Tréning na jibbing bare vyžaduje použitie prilby a chráničov.
 - Nepoužívajte prekážku na povrchoch, ktoré by mohli spôsobiť šmyk alebo stratu rovnováhy.
-

E. Tréningová Podložka

Podložka poskytuje bezpečný a stabilný priestor na cvičenie. Tlmenie nárazov zabraňuje zraneniam a pošmyknutiu.

Montáž a Použitie:

- Položte podložku na rovný a suchý povrch.
- Uistite sa, že podložka je rovnomerne rozložená a bez záhybov.

Odporúčania na Bezpečnosť:

- Nepoužívajte podložku na mokrých alebo nerovných povrchoch.
 - Pred každým použitím skontrolujte stav podložky.
-

3. Bezpečnostné Pokyny

- **Vždy používajte ochranné vybavenie:** Prilba a chrániče na kolená, lakte a zápästia sú nevyhnutné počas tréningu.
 - **Pravidelná kontrola vybavenia:** Skontrolujte stav skateboardov, truckov, jibbing baru a podložky pred každým použitím.
 - **Vyhňte sa rizikám:** Používajte sadu iba na určených povrchoch.
-

4. Likvidácia

Použité časti sady likvidujte v súlade s miestnymi predpismi o odpade z plastov, kovov a kompozitných materiálov.

5. Upozornenie

Výrobca nenesie zodpovednosť za zranenia, poškodenie vybavenia alebo majetku spôsobené nesprávnym použitím produktu. Používajte sadu podľa pokynov a pri tréningu buďte opatrní.

HU: Használati Útmutató – Gördeszkás Edzőkészlet

1. Az Edzőkészlet Tartalma (a vásárlás függvényében):

- Edző Gördeszka
 - Trambulin Edző Gördeszka
 - Edző Tengelyek
 - Jibbing Bar
 - Edző Szőnyeg
-

2. Az Egyes Készletelemek Használati Útmutatója

A. Edző Gördeszka

Technikai edzésre, egyensúlyfejlesztésre és trükkök gyakorlására tervezett gördeszka. Használható edző tengelyekkel stabil felületen, például edző szőnyegen.

Maximális Terhelhetőség:

100 kg

Biztonsági Javaslatok:

- Győződjön meg arról, hogy a gördeszka és a tengelyek jó műszaki állapotban vannak az edzés megkezdése előtt.
- Csak stabil felületeken használja a gördeszkát, lehetőleg edző szőnyegen.
- Mindig viseljen sisakot, valamint térd-, könyök- és csuklóvédőt edzés közben.

B. Trambulin Edző Gördeszka

Ugrások gyakorlására tervezett gördeszka.

Segít fejleszteni a mozgástudatosságot, a manőverezési technikákat és a gördeszka feletti kontrollt.

Maximális Terhelhetőség:

100 kg

Biztonsági Javaslatok:

- Csak kifejezetten edzésre tervezett trambulinokon használja.
- Kerülje a hirtelen mozdulatokat, amelyek egyensúlyvesztést vagy sérülést okozhatnak.
- Edzés előtt ellenőrizze, hogy a trambulin jó állapotban és stabil-e.

C. Edző Tengelyek

Az edző tengelyek szimulálják a gördeszkázást, és segítenek fejleszteni az egyensúlyt.

Ideális helyben végzett technikai gyakorlatokhoz, mint például az egyensúlyozás és a pozícióváltások.

Összeszerelés és Használat:

- Szerelje fel az edző tengelyeket az edző gördeszkára, és győződjön meg arról, hogy az összes csavar megfelelően meg van húzva.
- Használja a tengelyeket stabil felületen, például edző szőnyegen.

Biztonsági Javaslatok:

- Rendszeresen ellenőrizze a tengelyek állapotát, hogy biztosítsa azok stabilitását.
- Ne használja a tengelyeket csúszós vagy egyenetlen felületeken.

D. Jibbing Bar

Trükkök, például slide-ok és grindok gyakorlására tervezett edző akadály.

Összeszerelés és Használat:

- Helyezze a Jibbing Bar stabil felületre, lehetőleg edző szőnyegre.
- Győződjön meg róla, hogy az akadály stabilan rögzítve van az edzés megkezdése előtt.

Biztonsági Javaslatok:

- A Jibbing Bar használata sisakot és védőfelszerelést igényel.
- Ne használja az akadályt olyan felületeken, amelyek csúszhatnak vagy az egyensúlyt befolyásolhatják.

E. Edző Szőnyeg

A szőnyeg biztonságos és stabil felületet biztosít a gyakorlatokhoz. Csökkenti az esések hatását és megakadályozza a megcsúszást.

Összeszerelés és Használat:

- Fektesse le a szőnyeget egy lapos és száraz felületre.
- Győződjön meg róla, hogy a szőnyeg egyenletesen van kiterítve és nincsenek gyűrődések.

Biztonsági Javaslatok:

- Ne használja a szőnyeget nedves vagy egyenetlen felületeken.
 - Minden használat előtt ellenőrizze a szőnyeg állapotát.
-

3. Biztonsági Irányelvek

- **Mindig használjon védőfelszerelést:** Sisak és térd-, könyök- és csuklóvédők elengedhetetlenek az edzés során.
 - **Rendszeres eszközellenőrzés:** Ellenőrizze a gördeszkák, tengelyek, Jibbing Bar és szőnyeg állapotát minden használat előtt.
 - **Kerülje a kockázatokat:** Csak erre a célra alkalmas felületeken használja a készletet.
-

4. Hulladékkezelés

A készlet elhasználódott elemeit a helyi műanyag-, fém- és kompozithulladékokra vonatkozó előírásoknak megfelelően kell ártalmatlanítani.

5. Figyelmeztetés

A gyártó nem vállal felelősséget a termék nem rendeltetésszerű használatából eredő sérülésekért, eszközkárokért vagy vagyoni károkért. Használja a készletet az útmutatás szerint, és legyen óvatos az edzés során.

FR : Manuel d'utilisation – Kit d'entraînement pour skateurs

1. Contenu du kit d'entraînement (contenu selon l'achat)

- **Planche d'entraînement**
- **Planche d'entraînement pour trampoline**
- **Trucks d'entraînement**
- **Barre de jibbing**
- **Tapis d'entraînement**

2. Instructions d'utilisation des différents éléments du kit

A. Planche d'entraînement

Planche conçue pour l'entraînement technique, l'apprentissage de l'équilibre et le perfectionnement des figures.

Peut être utilisée avec des trucks d'entraînement sur une surface stable, comme un tapis d'entraînement.

Charge maximale :

- **100 kg**

Consignes de sécurité :

- Vérifiez l'état technique de la planche et des trucks avant de commencer les exercices.
- Utilisez la planche uniquement sur des surfaces stables, de préférence sur un tapis d'entraînement.

- Portez toujours un casque et des protections pour les genoux, les coudes et les poignets pendant l'entraînement.

B. Planche d'entraînement pour trampoline

Planche destinée à l'entraînement des sauts.

Aide à développer la coordination, la technique et le contrôle des mouvements.

Charge maximale :

- **100 kg**

Consignes de sécurité :

- Utilisez la planche uniquement sur des trampolines adaptés.
- Évitez les mouvements brusques susceptibles de provoquer des déséquilibres ou des blessures.
- Vérifiez que le trampoline est en bon état et stable avant de commencer.

C. Trucks d'entraînement

Les trucks d'entraînement permettent de simuler la conduite et d'apprendre l'équilibre sur une planche.

Idéal pour les exercices techniques statiques, tels que l'équilibre ou les transitions entre positions.

Montage et utilisation :

- Fixez les trucks à la planche d'entraînement en vous assurant que toutes les vis sont bien serrées.
- Utilisez les trucks sur des surfaces stables, comme un tapis d'entraînement.

Consignes de sécurité :

- Vérifiez régulièrement l'état des trucks pour vous assurer de leur stabilité.
- N'utilisez pas les trucks sur des surfaces glissantes ou irrégulières.

D. Barre de jibbing

Obstacle d'entraînement idéal pour pratiquer des figures comme les slides ou les grinds.

Montage et utilisation :

- Placez la barre de jibbing sur une surface stable, de préférence sur un tapis d'entraînement.
- Assurez-vous que l'obstacle est bien fixé avant de commencer.

Consignes de sécurité :

- Portez un casque et des protections pendant l'entraînement sur la barre.
- Évitez d'utiliser la barre sur des surfaces instables ou susceptibles de bouger.

E. Tapis d'entraînement

Le tapis offre un espace sûr et stable pour s'entraîner. Il amortit les chutes et réduit les risques de glissade.

Montage et utilisation :

- Dépliez le tapis sur une surface plate et sèche.
- Assurez-vous qu'il est bien étalé sans plis.

Consignes de sécurité :

- N'utilisez pas le tapis sur des surfaces mouillées ou inégales.
- Vérifiez l'état du tapis avant chaque utilisation.

3. Consignes de sécurité

- Portez toujours des équipements de protection : casque, genouillères, coudières et protège-poignets sont indispensables.
- Vérifiez l'état de tous les éléments du kit avant chaque utilisation.
- N'utilisez le kit que sur des surfaces prévues à cet effet.

4. Recyclage

Les éléments usagés du kit doivent être recyclés conformément à la réglementation locale sur les déchets plastiques, métalliques et composites.

5. Avertissement

Le fabricant décline toute responsabilité en cas de blessure, de dommage matériel ou d'utilisation incorrecte du produit. Utilisez le kit conformément aux instructions et avec précaution.

ES : Manual de uso – Kit de entrenamiento para skaters

1. Contenido del kit de entrenamiento (contenido según la compra)

- **Tabla de entrenamiento**
- **Tabla de entrenamiento para trampolín**
- **Trucks de entrenamiento**
- **Barra de jibbing**
- **Tapete de entrenamiento**

2. Instrucciones de uso para los diferentes elementos del kit

A. Tabla de entrenamiento

Tabla diseñada para entrenar técnicas, aprender equilibrio y perfeccionar trucos.

Se puede usar con trucks de entrenamiento sobre una superficie estable, como un tapete de entrenamiento.

Carga máxima :

- **100 kg**

Recomendaciones de seguridad :

- Asegúrate de que la tabla y los trucks estén en buen estado técnico antes de empezar.
- Usa la tabla únicamente en superficies estables, preferiblemente sobre un tapete de entrenamiento.
- Siempre utiliza casco y protectores para las rodillas, codos y muñecas durante el entrenamiento.

B. Tabla de entrenamiento para trampolín

Tabla diseñada para el entrenamiento de saltos.

Ayuda a desarrollar la coordinación, la técnica y el control de los movimientos.

Carga máxima :

- **100 kg**

Recomendaciones de seguridad :

- Utiliza la tabla únicamente en trampolines diseñados para ejercicios.
- Evita movimientos bruscos que puedan provocar desequilibrio o lesiones.

- Verifica que el trampolín esté en buen estado y sea estable antes de comenzar.

C. Trucks de entrenamiento

Los trucks de entrenamiento permiten simular el manejo y aprender equilibrio sobre una tabla. Ideales para ejercicios técnicos en posición estática, como el equilibrio o los cambios de posición.

Montaje y uso :

- Fija los trucks a la tabla de entrenamiento, asegurándote de que todos los tornillos estén bien ajustados.
- Usa los trucks en superficies estables, como un tapete de entrenamiento.

Recomendaciones de seguridad :

- Revisa regularmente el estado de los trucks para asegurarte de su estabilidad.
- No uses los trucks en superficies resbaladizas o irregulares.

D. Barra de jibbing

Obstáculo ideal para practicar trucos como slides o grinds.

Montaje y uso :

- Coloca la barra de jibbing sobre una superficie estable, preferiblemente sobre un tapete de entrenamiento.
- Asegúrate de que el obstáculo esté bien fijado antes de comenzar.

Recomendaciones de seguridad :

- Usa casco y protectores mientras entrenas en la barra.
- Evita usar la barra en superficies inestables o que puedan moverse.

E. Tapete de entrenamiento

El tapete proporciona un espacio seguro y estable para entrenar. Amortigua caídas y reduce el riesgo de resbalones.

Montaje y uso :

- Extiende el tapete sobre una superficie plana y seca.
- Asegúrate de que esté bien extendido sin pliegues.

Recomendaciones de seguridad :

- No uses el tapete sobre superficies mojadas o desiguales.
- Verifica el estado del tapete antes de cada uso.

3. Recomendaciones de seguridad

- Usa siempre equipos de protección: casco, rodilleras, coderas y protectores de muñecas son imprescindibles.
- Verifica el estado de todos los elementos del kit antes de cada uso.
- Usa el kit únicamente en superficies adecuadas.

4. Reciclaje

Los elementos usados del kit deben reciclarse de acuerdo con la normativa local sobre residuos plásticos, metálicos y compuestos.

5. Advertencia

El fabricante no se responsabiliza por lesiones, daños materiales o el uso inadecuado del producto. Usa el kit de acuerdo con las instrucciones y con precaución.

IT : Manuale d'uso – Kit di allenamento per skater

1. Contenuto del kit di allenamento (contenuto variabile in base all'acquisto)

- **Tavola da allenamento**
- **Tavola da allenamento per trampolino**
- **Truck da allenamento**
- **Barra di jibbing**
- **Tappetino da allenamento**

2. Istruzioni per l'uso dei diversi elementi del kit

A. Tavola da allenamento

Tavola progettata per allenamenti tecnici, apprendimento dell'equilibrio e perfezionamento dei trick. Può essere utilizzata con truck da allenamento su una superficie stabile, come un tappetino da allenamento.

Carico massimo :

- **100 kg**

Raccomandazioni di sicurezza :

- Assicurati che la tavola e i truck siano in buone condizioni tecniche prima di iniziare.
- Usa la tavola solo su superfici stabili, preferibilmente su un tappetino da allenamento.
- Indossa sempre un casco e protezioni per ginocchia, gomiti e polsi durante l'allenamento.

B. Tavola da allenamento per trampolino

Tavola progettata per esercizi di salto.

Aiuta a sviluppare coordinazione, tecnica e controllo dei movimenti.

Carico massimo :

- **100 kg**

Raccomandazioni di sicurezza :

- Usa la tavola solo su trampolini progettati per l'allenamento.
- Evita movimenti bruschi che potrebbero causare squilibri o lesioni.
- Verifica che il trampolino sia stabile e in buone condizioni prima di iniziare.

C. Truck da allenamento

I truck da allenamento permettono di simulare il movimento e apprendere l'equilibrio su una tavola. Ideali per esercizi tecnici statici, come l'equilibrio o il cambio di posizione.

Montaggio e utilizzo :

- Fissa i truck alla tavola d'allenamento, assicurandoti che tutte le viti siano ben serrate.
- Usa i truck su superfici stabili, come un tappetino da allenamento.

Raccomandazioni di sicurezza :

- Controlla regolarmente lo stato dei truck per garantirne la stabilità.
- Non utilizzare i truck su superfici scivolose o irregolari.

D. Barra di jibbing

Ostacolo ideale per praticare trick come slide e grind.

Montaggio e utilizzo :

- Posiziona la barra di jibbing su una superficie stabile, preferibilmente su un tappetino da allenamento.
- Assicurati che l'ostacolo sia ben fissato prima di iniziare.

Raccomandazioni di sicurezza :

- Indossa casco e protezioni durante l'allenamento sulla barra.
- Evita di usare la barra su superfici instabili o che potrebbero muoversi.

E. Tappetino da allenamento

Il tappetino fornisce uno spazio sicuro e stabile per allenarsi. Ammortizza le cadute e riduce il rischio di scivolamenti.

Montaggio e utilizzo :

- Stendi il tappetino su una superficie piana e asciutta.
- Assicurati che sia ben disteso senza pieghe.

Raccomandazioni di sicurezza :

- Non utilizzare il tappetino su superfici bagnate o irregolari.
- Controlla lo stato del tappetino prima di ogni utilizzo.

3. Raccomandazioni di sicurezza

- Usa sempre attrezzature di protezione: casco, ginocchiere, gomitiere e polsiere sono indispensabili.
- Controlla lo stato di tutti gli elementi del kit prima di ogni utilizzo.
- Usa il kit solo su superfici adatte.

4. Riciclaggio

Gli elementi usati del kit devono essere riciclati in conformità con la normativa locale sui rifiuti plastici, metallici e compositi.

5. Avvertenza

Il produttore non è responsabile per lesioni, danni materiali o utilizzo improprio del prodotto. Usa il kit secondo le istruzioni e con cautela.

PL DE EN CS SK HU FR ES IT	
Sprzęt treningowy Trainingsgerät Training equipment Tréninkové vybavení Tréningové vybavenie Edzőfelszerelés Équipement d'entraînement Equipo de entrenamiento Attrezzatura da allenamento	
Brand: Switch Boards	Made in: Poland
EC REP Jakub Pacut ul. Hallera 121 43-400 Cieszyn	Producer: Jakub Pacut ul. Fabryczna 10 43-440 Goleszów
Produkt nie jest zabawką. Użytkowanie przez dzieci tylko pod opieką dorosłych. Das Produkt ist kein Spielzeug. Nutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen. This product is not a toy. Use by children only under adult supervision. Produkt není hračka. Používání dětmi pouze pod dohledem dospělých. Produkt nie je hračka. Používanie deťmi iba pod dohľadom dospelých. A termék nem játék. Gyermkek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. Le produit n'est pas un jouet. Utilisation par des enfants uniquement sous la supervision d'un adulte. El producto no es un juguete. Uso por niños solo bajo la supervisión de un adulto. Il prodotto non è un giocattolo. Utilizzo da parte dei bambini solo sotto la supervisione di un adulto.	
  OTHER	

