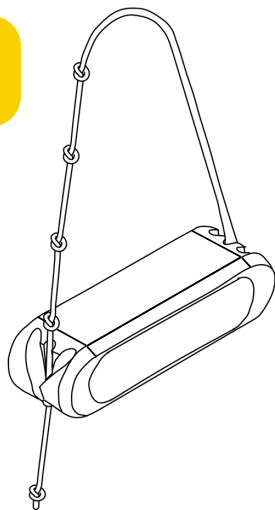


Informacje ogólne

- 1) Produkt nosi nazwę The GhostBoard Pocket.
- 2) Informacje o producencie można znaleźć na stronie www.theghostboard.com/kontakt.

Spis treści



• Bezpieczeństwo urządzenia	2
• Bezpieczeństwo ćwiczeń	2
• Przeznaczenie	3
• Elementy	3
• Mocowanie	4
• Wysokość	5
• Ćwiczenie	6
• Głębokość	7
• Nachylenie	8
• Konserwacja	9
• Serwis	10
• Gwarancja	12

Bezpieczeństwo urządzenia

- 1) Używaj chwytotablisy zgodnie z przeznaczeniem i wytycznymi podanymi w niniejszej instrukcji.
- 2) Maksymalny udźwig jednego chwytu to 100 kg.
- 3) Chronić chwytotabliscę przed wilgocią, w razie zamoczenia wytrzyj i wysusz.
- 4) Przed każdym użyciem sprawdź chwyt pod kątem uszkodzeń lub zużycia, łącznie z elementami drewnianymi i sznurkiem. W przypadku uszkodzeń wymień zniszczone elementy lub zwróć je, jeżeli są objęte gwarancją.
- 5) Przetarcia na linkach są naturalnym zjawiskiem pojawiającym się po czasie. Widoczny rdzeń linki oznacza, że należy ją wymienić.

Bezpieczeństwo ćwiczeń

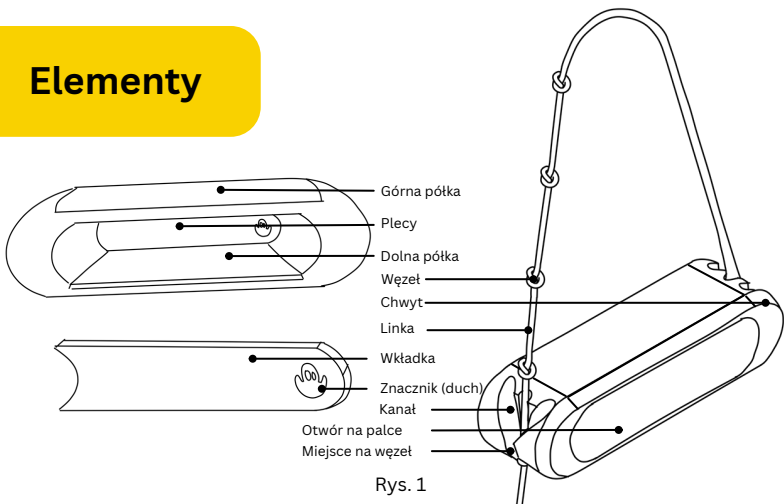
- 1) Przed użyciem chwytotablisy odpowiednio rozgrzej palce.
- 2) Zachowaj ostrożność przy wykonywaniu ćwiczeń z ograniczoną głębokością dolnej półki.
- 3) Jeśli nie czujesz się komfortowo, wisząc na danej głębokości półki, wyjmij wkładki.
- 4) Używaj tylko głębokości znajdujących się w zakresie siły palców. Wykonuj tylko te ćwiczenia, które jesteś w stanie wykonać w sposób bezpieczny i kontrolowany.
- 5) Natychmiast zaniechaj ćwiczeń, jeżeli pojawi się ból w palcach.
- 6) W przypadku pojawienia się bólu lub wcześniejszych kontuzji palców albo dłoni skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą przed przystąpieniem do kolejnych ćwiczeń na chwytotablisy.
- 7) Nigdy nie wieszaj chwytów na niebezpiecznej wysokości nad ziemią lub nad niebezpiecznym terenem.



Przeznaczenie

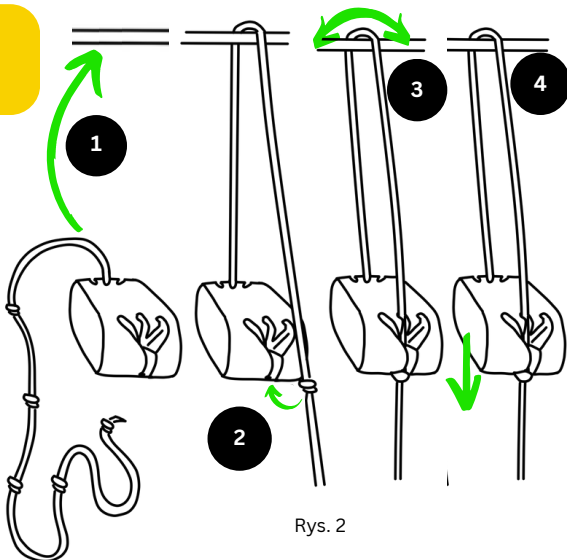
Chwytotablica The GhostBoard Pocket to wszechstronne narzędzie treningowe, zaprojektowane z myślą o wspinaczach na średnim i wysokim poziomie zaawansowania. Jej głównym celem jest wzmocnienie siły palców, dłoni i przedramion, a także umożliwienie łatwej rozgrzewki przed wspinaniem w skałach. Dzięki kompaktowej budowie i łatwości montażu chwytotablica jest idealnym rozwiązaniem do użytku zarówno w domu, jak i na zewnątrz, a dzięki niewielkim rozmiarom znakomicie sprawdzi się podczas wyjazdów. Umożliwia wykonywanie ćwiczeń, które zwiększają siłę oraz wytrzymałość mięśniową, co przekłada się na lepsze wyniki podczas wspinaczki.

Elementy



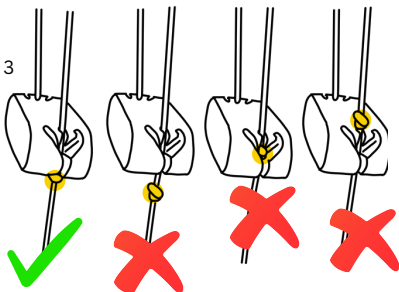
Mocowanie

- 1) Linkę przeciągnij przez stabilny punkt oparcia (drażek, gruba gałąź drzewa).
- 2) Wsuń węzeł w miejsce na węzeł poniżej kanatów.
- 3) Wyrównaj linkę tak, aby obie strony były równych długości.
- 4) Mocno pociągnij chwyt, aby zablokować węzeł.



Rys. 3

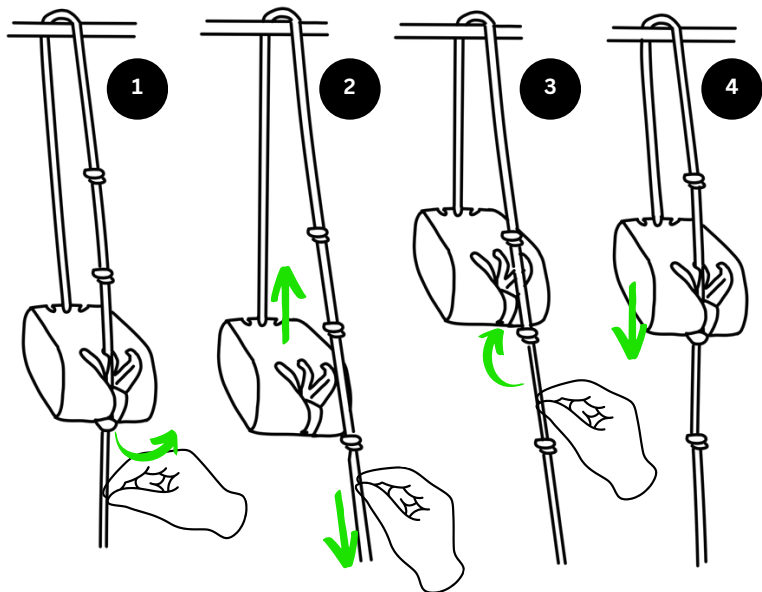
Na rysunku widać poprawny sposób umieszczenia węzła w miejscu na węzeł. Inne sposoby są niepoprawne i nie gwarantują bezpiecznego używania chwytotablisy.



Wysokość

Jeżeli chcesz zmienić wysokość:

- 1) Wyjmij węzeł z miejsca na węzeł.
- 2) Pociągnij jedną lub drugą stronę linki, przesuwając tym samym chwyt w górę lub w dół.
- 3) Włóż inny węzeł w miejsce na węzeł.
- 4) Obciąż chwyt, aby zablokować węzeł.



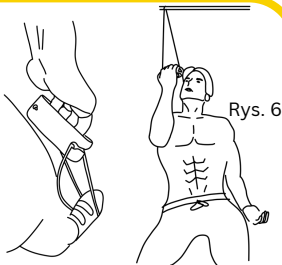
Rys. 4

Rys. 5



na dwóch rękach

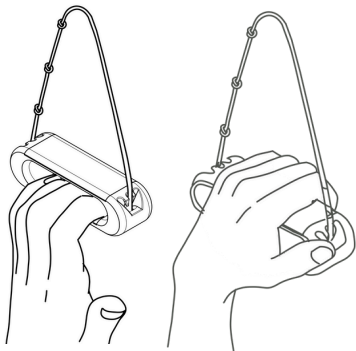
na jednej ręce



Rys. 6

Ćwiczenie

Używaj chwytotablicy do ćwiczeń w celu rozgrzewki lub chcąc wzmocnić siłę palców. Zalecamy korzystanie z dwóch chwytów (rys. 5), choć istnieje możliwość wykonywania ćwiczeń tylko z jednym z nich (np. jak pokazano na rys. 6).



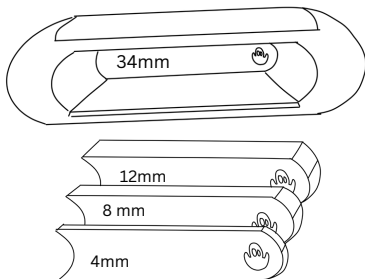
Rys. 7

Aby ćwiczenia były komfortowe, trzymaj jedynie za elementy drewniane (oznaczone na żółto). Trzymanie góry chwytu naśladuje trzymanie drążka i pozwala na swobodne ćwiczenia dynamiczne, np. podciąganie.



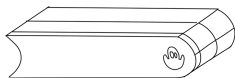
Rys. 8

Głębokość



Rys. 9

Głębokość regulowana jest przez użycie 3 wkładek o grubościach 4, 8, 12 mm. Wkładki mogą być umieszczone wewnątrz chwytu w celu ograniczenia głębokości półki. Wkładki łączą się magnetycznie ze sobą oraz z chwytym. Każdej wkładki można używać osobno lub stworzyć ich kombinacje dające łączne grubości 12, 16, 20, 24 mm.



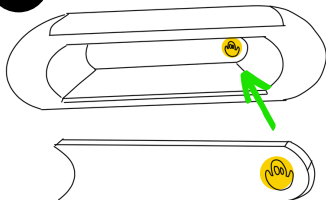
Rys. 10

Wkładki umieszczaj wewnątrz chwytu odpowiednią stroną:

a) Gdy duch jest widoczny (z przodu), zarówno na wkładce, jak i na chwycie, utóż duchy w jednej linii (rys. 11).

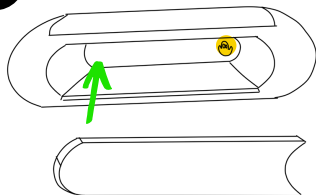
b) Gdy duch jest niewidoczny, patrząc od przodu na wkładce, upewnij się, że duchy nie układają się w jednej linii (rys. 12).

a)



Rys. 11

b)



Rys. 12

Nachylenie

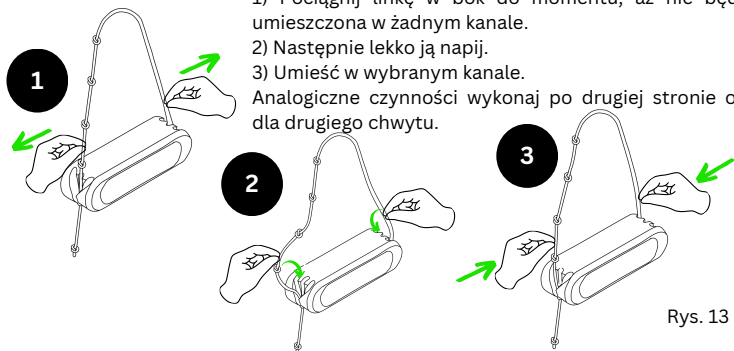
Nachylenie regulowane jest poprzez system kanałów umieszczonych po obu stronach chwytów. Nachylenie należy zmieniać dopiero po zamontowaniu chwytu (tzn. bez wyjmowania węzła z otworu). Po montażu:

1) Pociągnij linkę w bok do momentu, aż nie będzie umieszczona w żadnym kanale.

2) Następnie lekko ją napij.

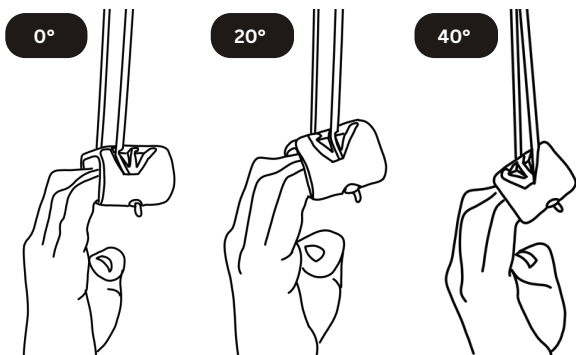
3) Umieść w wybranym kanale.

Analogiczne czynności wykonaj po drugiej stronie oraz dla drugiego chwytu.



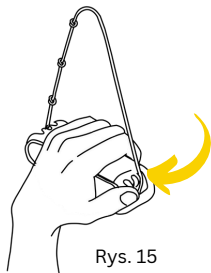
Rys. 13

Symetryczne używanie kanałów pozwala na ćwiczenie na trzech różnych nachyleniach. Lewa konfiguracja jest najprostszą, prawa najtrudniejszą. Kąt nachylenia zależy od cech fizycznych ćwiczącego oraz od ilości wsuniętych wkładek.



Rys. 14

Z górnej półki korzystaj na trzecim (prawym) nachyleniu. Trzymanie za górę chwytu zmienia jego pochylenie, przez co ćwiczenie z linką umieszczoną w trzecim kanale jest najwygodniejsze.



Rys. 15



Konserwacja



Czyszczenie:

- Elementy plastikowe można czyścić przy użyciu wody z dodatkiem nieagresywnych detergentów (np. mydło).
- Elementy drewniane czyść wyłącznie, używając szczotki z włosiem.
- Nie zaleca się mycia linek. Jednak jeśli jest to konieczne, używaj wyłącznie środków przeznaczonych do mycia lin, a przed rozpoczęciem mycia rozwiąż wszystkie węzły. Przed ponownym zawiązaniem linki dobrze ją wysusz.

Suszenie:

- W przypadku kontaktu chwytu z wodą niezwłocznie osusz chwyt z nadmiaru wody suchą ściereczką, a następnie pozostaw na słońcu lub w suchym pomieszczeniu do całkowitego wyschnięcia. Jeżeli deska ulegnie zniekształceniu, chwyt nie będzie bezpieczny do użycia.

Serwis

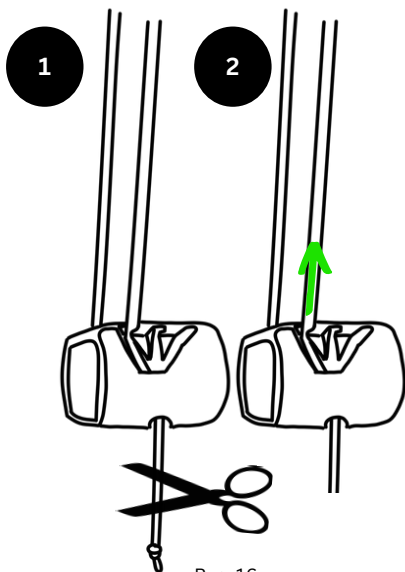
Wymiana elementów:

- a) Elementy zapasowe lub zamiennie można zakupić na stronie internetowej: www.theghostboard.com/shop.
- b) Przetarcie się linek jest naturalnym zjawiskiem związanym z użytkowaniem chwytotablisy i nie podlega roszczeniom.

Demontaż uszkodzonej linki polega na usunięciu węzła blokującego linkę oraz wysunięciu linki z kanału.

1) Rozwiąż węzeł lub przetnij linkę powyżej węzła. Upewnij się, że linka jest przecinana z odpowiedniej strony (jak pokazano na rys. 16).

2) Uszkodzoną linkę odczep od chwytu, wyciągając ją przez otwór, a następnie wyrzuć. Zużyta nie nadaje się do powtórnego zastosowania w chwytotablisy.



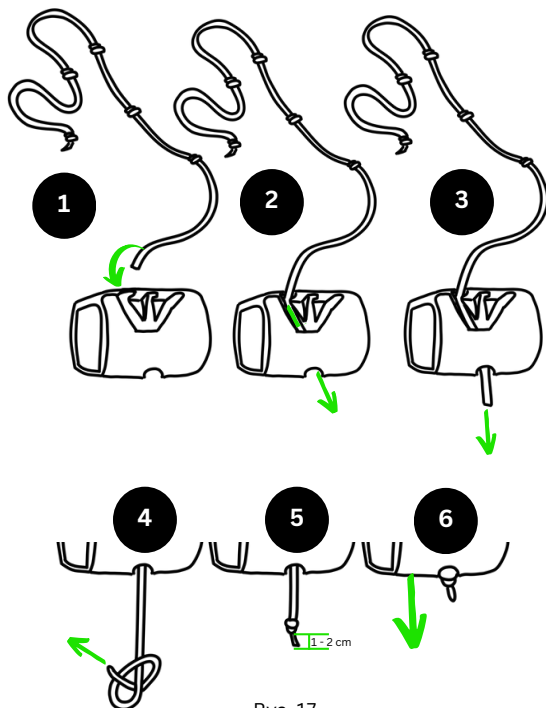
Rys. 16

Nowa linka powinna być oryginalna i składać się tylko z jednego kawałka! Nie wolno wiązać ze sobą różnych kawałków liny!



Montaż nowej linki:

- 1) Nową linkę na początku przeciągnij przez dowolny kanał,
- 2) a następnie przez otwór na węzeł.
- 3) Wyciągnij kilka centymetrów linki poniżej chwytu.
- 4) Następnie zwiąż węzeł zwykły (*overhand knot*), w taki sposób,
- 5) że zostanie między 1 a 2 cm linki poniżej węzła, po czym zaciśnij węzeł, ciągnąc za pozostawioną końcówkę.
- 6) Obciąż chwyt, aby uzyskać pełną stabilność.



Rys. 17

Gwarancja



Okres Gwarancji:

Nasza chwytotablica objęta jest, poczynając od daty zakupu, okresem gwarancji prawnej na okres i na warunkach zgodnych z wymogami Unii Europejskiej. W ramach tego okresu gwarantujemy, że produkt jest wolny od wad materiałowych i produkcyjnych, z wyłączeniem sytuacji opisanych w sekcji „Gwarancja nie obejmuje”.

W przypadku stwierdzenia wady produktu w trakcie trwania okresu gwarancyjnego, zobowiązujemy się do naprawy lub wymiany wadliwego produktu na nowy egzemplarz, wolny od wad.

Zakres Gwarancji:

Gwarancja obejmuje wszelkie wady materiałowe oraz produkcyjne, które mogą wystąpić podczas normalnego użytkowania produktu zgodnie z jego przeznaczeniem.

Warunki Gwarancji:

- Gwarancja obowiązuje wyłącznie na terenie kraju, w którym produkt został zakupiony.
- Aby skorzystać z gwarancji, konieczne jest okazanie dowodu zakupu.
- Produkt musi być używany zgodnie z jego przeznaczeniem oraz zaleceniami zawartymi w instrukcji obsługi.

Gwarancja nie obejmuje:

- Uszkodzeń wynikających z niewłaściwego użytkowania, w tym z niewłaściwej instalacji, konserwacji czy przechowywania.
- Normalnego zużycia wynikającego z eksploatacji (np. przetarcia linek).
- Uszkodzeń mechanicznych spowodowanych upadkiem, uderzeniem, otarciem.
- Uszkodzeń wynikających z modyfikacji lub napraw wykonywanych przez osoby nieupoważnione.

Procedura Reklamacyjna:

W przypadku stwierdzenia wady produktu, prosimy o kontakt z naszym działem obsługi klienta na adres e-mail kontakt@theghostboard.com, w którym zostanie przesłany opis wady, dokumentacja fotograficzna, numer seryjny produktu (umieszczony na końcu instrukcji papierowej) oraz dokument potwierdzający zakup. Nasi konsultanci udzielą wszelkich informacji dotyczących dalszych kroków oraz koniecznych dokumentów.

Postanowienia Końcowe:

Niniejsza gwarancja nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową sprzedaży.