INSTRUKCJA OBSŁUGI

OBCIĄŻNIKI NA KOSTKI NADGARSTKI SILIKONOWE 2X450G

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Silikonowe obciążniki przeznaczone są do zwiększania oporu podczas ćwiczeń fitness, treningu siłowego, ćwiczeń ogólnorozwojowych, aerobiku oraz ćwiczeń wzmacniających. Mogą być stosowane na kostkach lub nadgarstkach w celu zwiększenia intensywności treningu.

Zestaw zawiera dwa obciążniki o masie 450 g każdy.

UŻYTKOWANIE

1. Przed każdym użyciem sprawdź stan obciążników. Nie używaj produktu, jeśli jest pęknięty, rozerwany lub w inny sposób uszkodzony.
2. Umieść obciążnik wokół kostki lub nadgarstka.
3. Dopasuj zapięcie tak, aby obciążnik stabilnie przylegał do ciała i nie przesuwał się podczas ćwiczeń.
4. Obciążnik nie powinien być założony zbyt ciasno. Nie może powodować bólu, drętwienia, mrowienia ani ograniczać krążenia.
5. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj kilka spokojnych ruchów, aby upewnić się, że obciążnik jest prawidłowo zamocowany.
6. Ćwiczenia wykonuj w sposób kontrolowany, unikając gwałtownych ruchów i szarpnięć.
7. Po zakończeniu treningu zdejmij obciążniki i sprawdź ich stan.

OSTRZEŻENIA

1. Przed rozpoczęciem korzystania z produktu dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
2. Każdy obciążnik waży 450 g. Upewnij się, że dodatkowe obciążenie jest odpowiednie do Twoich możliwości.
3. Nie stosuj obciążników, jeśli powodują ból, drętwienie, mrowienie lub nadmierny ucisk.
4. Nie zakładaj obciążników zbyt ciasno.
5. Nie wykonuj gwałtownych wymachów ani szarpnięć podczas ćwiczeń.
6. Nie używaj produktu podczas ćwiczeń, których prawidłowe wykonanie jest utrudnione przez dodatkowe obciążenie.
7. Nie rzucaj obciążnikami i nie uderzaj nimi o twarde powierzchnie.
8. Nie używaj uszkodzonego produktu.
9. W przypadku wystąpienia bólu lub złego samopoczucia natychmiast przerwij ćwiczenia.
10. Osoby początkujące powinny rozpocząć od krótkich treningów i stopniowo zwiększać czas oraz intensywność ćwiczeń.
11. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem małych dzieci.
12. Osoby mające problemy zdrowotne, po urazach lub powracające do aktywności fizycznej po dłuższej przerwie powinny skonsultować możliwość wykonywania ćwiczeń z dodatkowym obciążeniem z lekarzem lub specjalistą.

KX2228_1 Obciążniki na kostki nadgarstki silikonowe 2x450g

Producent: KIK Sp. z o. o. Sp. k. Aleja 1000 – lecia Państwa Polskiego 8, 15 – 111 Białystok, Polska

kik.zakupy@ikonka.eu Https://www.ikonka.eu/gpsr.html

Wyprodukowano w Chinach