

INSTRUKCJA OBSŁUGI

OBCIĄŻNIKI NA KOSTKI NADGARSTKI 2X1,5KG

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Obciążniki przeznaczone są do zwiększania oporu podczas ćwiczeń siłowych, fitness, aerobiku, treningu ogólnorozwojowego oraz ćwiczeń wzmacniających mięśnie. Mogą być stosowane na kostkach lub nadgarstkach w celu zwiększenia intensywności wykonywanych ćwiczeń.

Obciążniki należy stosować wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem. Produkt przeznaczony jest do użytku przez osoby, które są w stanie bezpiecznie wykonywać ćwiczenia z dodatkowym obciążeniem.

UŻYTKOWANIE

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź stan obu obciążników. Nie używaj produktu, jeśli widoczne są pęknięcia, rozdarcia, uszkodzenia zapięć lub inne nieprawidłowości.
2. Otwórz zapięcie obciążnika i umieść go wokół kostki lub nadgarstka.
3. Dopasuj obciążnik tak, aby stabilnie przylegał do ciała, ale nie powodował nadmiernego ucisku ani ograniczenia krążenia.
4. Zabezpiecz zapięcie. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że obciążnik nie przesuwają się i jest prawidłowo zamocowany.
5. Rozpocznij ćwiczenia od spokojnych, kontrolowanych ruchów. Unikaj gwałtownych wymachów i szarpnięć.
6. W przypadku stosowania obciążników na obu kończynach zaleca się używanie obu obciążników jednocześnie, aby zachować równomierne obciążenie.
7. Po zakończeniu ćwiczeń ostrożnie zdejmij obciążniki i odłóż je w bezpieczne miejsce.

OSTRZEŻENIA

1. Przed pierwszym użyciem dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
2. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do ćwiczeń z dodatkowym obciążeniem.
3. Każdy obciążnik waży 1,5 kg. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że masa obciążenia jest odpowiednia do Twoich możliwości.
4. Nie stosuj obciążników, jeśli powodują ból, drętwienie, mrowienie lub nadmierny ucisk.
5. Nie zakładaj obciążników zbyt ciasno.
6. Nie wykonuj gwałtownych, dynamicznych ruchów podczas korzystania z obciążników.
7. Nie używaj produktu podczas ćwiczeń, których prawidłowe wykonanie wymaga dodatkowego obciążenia, jeśli nie masz odpowiedniego doświadczenia.
8. Nie rzucaj obciążnikami i nie uderzaj nimi o podłogę.
9. Nie używaj uszkodzonego produktu.
10. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem małych dzieci.
11. Osoby początkujące powinny rozpocząć trening od krótkich i lekkich ćwiczeń, stopniowo zwiększając intensywność.
12. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpi ból lub złe samopoczucie, należy natychmiast przerwać trening.
13. 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.

KX2226_1 Obciążniki na kostki nadgarstki 2x1,5kg

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