INSTRUKCJA OBSŁUGI

STEP SCHODEK FITNESS DO ĆWICZEŃ AEROBIKU

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Step fitness przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń aerobowych, ogólnorozwojowych i wzmacniających. Umożliwia wykonywanie treningów polegających na wchodzeniu na podest i schodzeniu z niego, a także różnorodnych ćwiczeń poprawiających kondycję, koordynację ruchową i równowagę. Produkt może być wykorzystywany podczas treningu mięśni nóg, pośladków oraz innych partii ciała, w zależności od rodzaju wykonywanych ćwiczeń. Step przeznaczony jest do użytku domowego i rekreacyjnego.

UŻYTKOWANIE

1. Ustaw step na stabilnym podłożu, zapewniając sobie odpowiednią przestrzeń do wykonywania ćwiczeń.
2. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę.
3. Stań przed stepem w wygodnej pozycji, zachowując prawidłową postawę ciała.
4. Wchodź na podest i schodź z niego w sposób kontrolowany, stawiając całe stopy na powierzchni stopnia.
5. Utrzymuj równowagę i unikaj gwałtownych ruchów.
6. Dostosuj tempo oraz intensywność ćwiczeń do własnych możliwości fizycznych.
7. Podczas wykonywania ćwiczeń zwracaj uwagę na stabilność podestu.
8. Po zakończeniu treningu zejdź ze stepu w kontrolowany sposób.

OSTRZEŻENIA

1. Przed rozpoczęciem użytkowania dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
2. Produkt przeznaczony jest do ćwiczeń fitness i aerobiku. Nie używaj go niezgodnie z przeznaczeniem.
3. Przed każdym użyciem sprawdź stan techniczny produktu.
4. Nie używaj stepu, jeśli jest pęknięty, odkształcony lub posiada inne uszkodzenia.
5. Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia wynoszącego 150 kg.
6. Używaj produktu wyłącznie na stabilnej, równej i nieśliskiej powierzchni.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że step nie przesuwa się ani nie kołysze.
8. Nie wchodź na krawędzie podestu, jeśli mogłoby to spowodować utratę równowagi.
9. Podczas ćwiczeń zachowuj prawidłową postawę ciała i kontroluj wykonywane ruchy.
10. Nie wykonuj gwałtownych skoków ani dynamicznych ćwiczeń, jeśli konstrukcja produktu nie jest do tego przeznaczona.
11. Zapewnij odpowiednią ilość wolnego miejsca wokół stepu.
12. Nie używaj produktu na mokrej lub śliskiej powierzchni.
13. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy lub złego samopoczucia natychmiast przerwij trening.
14. Osoby początkujące powinny rozpocząć ćwiczenia od niskiej intensywności.
15. Produkt nie jest zabawką. Przechowuj go poza zasięgiem małych dzieci.

KX2221 Step schodek fitness do ćwiczeń aerobiku

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