

INSTRUKCJA OBSŁUGI

MATA DO ĆWICZEŃ JOGI FITNESS + PASY

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Mata przeznaczona jest do wykonywania ćwiczeń jogi, fitness, gimnastycznych, rozciągających i relaksacyjnych. Zapewnia podłoże do treningu, pomagając zwiększyć komfort podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej. Produkt może być wykorzystywany podczas treningów w domu, na siłowni oraz podczas zajęć rekreacyjnych. Dołączone pasy ułatwiają przenoszenie i przechowywanie maty.

UŻYTKOWANIE

1. Rozłóż matę na płaskiej, równej i stabilnej powierzchni.
2. Upewnij się, że podłoże jest suche, czyste i wolne od ostrych przedmiotów.
3. Sprawdź, czy mata leży stabilnie i nie przesuwają się podczas nacisku.
4. Wykonuj ćwiczenia, dostosowując ich rodzaj i intensywność do własnych możliwości fizycznych.
5. Podczas treningu unikaj gwałtownych ruchów, które mogłyby spowodować utratę równowagi.
6. Po zakończeniu ćwiczeń oczyść matę i pozostaw ją do wyschnięcia.
7. Zwiń matę i zabezpiecz ją za pomocą dołączonych pasów.

CZYSZCZENIE

- Czyść matę miękką, wilgotną ściereczką.
- W razie potrzeby użyj niewielkiej ilości łagodnego środka czyszczącego odpowiedniego do materiału maty.
- Nie stosuj agresywnych detergentów, rozpuszczalników ani szorstkich materiałów.
- Po czyszczeniu pozostaw matę do całkowitego wyschnięcia przed jej zwinięciem.

OSTRZEŻENIA

1. Przed rozpoczęciem użytkowania dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
2. Produkt przeznaczony jest do ćwiczeń fizycznych. Nie używaj go niezgodnie z przeznaczeniem.
3. Przed każdym użyciem sprawdź, czy mata nie jest uszkodzona.
4. Używaj maty wyłącznie na stabilnym, równym i nieśliskim podłożu.
5. Upewnij się, że mata nie przesuwają się podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Nie korzystaj z maty, jeśli jej powierzchnia jest mokra lub śliska.
7. Nie używaj produktu w pobliżu ostrych przedmiotów, które mogłyby uszkodzić jego powierzchnię.
8. Ćwiczenia wykonuj w sposób kontrolowany, dostosowując ich intensywność do własnych możliwości fizycznych.
9. Przed rozpoczęciem treningu zaleca się wykonanie rozgrzewki.
10. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy lub złego samopoczucia natychmiast przerwij ćwiczenia.
11. Pasy dołączone do zestawu służą do przenoszenia i zabezpieczania zwiniętej maty. Nie wykorzystuj ich do podwieszania ciała ani do ćwiczeń.
12. Podczas zakładania i zdejmowania pasów zachowaj ostrożność, aby uniknąć ich uszkodzenia.
13. Produkt nie jest zabawką. Przechowuj go poza zasięgiem małych dzieci.

KX2219 Mata do ćwiczeń jogi fitness + pasy

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