

INSTRUKCJA OBSŁUGI

DESKA DO POMPEK ĆWICZEŃ + 2 UCHWYTY SKŁADANA

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Deska do pompek przeznaczona jest do wykonywania ćwiczeń wzmacniających i ogólnorozwojowych, w szczególności pompek. Konstrukcja z odpowiednio rozmieszczonymi uchwytami umożliwia wykonywanie ćwiczeń w różnych ustawieniach dłoni, pozwalając na angażowanie różnych partii mięśni górnej części ciała. Produkt może być wykorzystywany do ćwiczeń mięśni klatki piersiowej, ramion, barków, pleców oraz mięśni stabilizujących. Składana konstrukcja ułatwia przechowywanie i transport produktu.

PRZYGOTOWANIE

1. Rozłóż deskę na stabilnym, równym i nieśliskim podłożu.
2. Upewnij się, że wszystkie elementy konstrukcji zostały prawidłowo rozłożone i zablokowane.
3. Zamontuj oba uchwyty w wybranych otworach deski.
4. Upewnij się, że uchwyty są prawidłowo osadzone i nie przemieszczają się.
5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń delikatnie obciąż uchwyty, aby sprawdzić ich stabilność.
6. Nie rozpoczynaj ćwiczeń, jeśli deska lub uchwyty nie są prawidłowo zamocowane.

OSTRZEŻENIA

1. Przed rozpoczęciem użytkowania dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
2. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do ćwiczeń fizycznych zgodnych z jego przeznaczeniem.
3. Przed każdym użyciem sprawdź stan techniczny deski, uchwytów oraz elementów blokujących.
4. Nie używaj produktu, jeśli którykolwiek element jest pęknięty, odkształcony, poluzowany lub uszkodzony.
5. Zawsze upewnij się, że uchwyty są prawidłowo zamocowane przed rozpoczęciem ćwiczeń.
6. Nie używaj deski na mokrej, śliskiej lub niestabilnej powierzchni.
7. Wykonuj ćwiczenia w sposób kontrolowany i dostosowany do własnych możliwości.
8. Nie wykonuj gwałtownych ruchów, które mogą spowodować utratę stabilności.
9. Podczas ćwiczeń utrzymuj prawidłową postawę ciała.
10. Zapewnij odpowiednią ilość wolnego miejsca wokół siebie.
11. Przed rozpoczęciem treningu zaleca się wykonanie rozgrzewki.
12. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy lub złego samopoczucia natychmiast przerwij ćwiczenia.
13. Produkt nie jest przeznaczony do zabawy.
14. Podczas składania i rozkładania produktu zachowaj szczególną ostrożność ze względu na ryzyko przytraśnięcia palców.
15. Instrukcja zawiera ważne informacje, należy więc zachować ją na wypadek wystąpienia jakichkolwiek wątpliwości.

KX2217 Deska do pompek ćwiczeń + 2 uchwyty składana

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