

INSTRUKCJA OBSŁUGI

TAŚMY OPOROWE MATERIAŁOWE DO ĆWICZEŃ FITNESS 3SZT.

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Materiałowe taśmy oporowe przeznaczone są do ćwiczeń fitness, siłowych, ogólnorozwojowych, rozciągających i aktywacyjnych. Mogą być wykorzystywane podczas treningu mięśni nóg, ud, pośladków, bioder oraz mięśni stabilizujących. Taśmy umożliwiają zwiększenie oporu podczas wykonywania ćwiczeń i mogą być stosowane zarówno przez osoby początkujące, jak i bardziej zaawansowane. Zestaw 3 taśm pozwala na dobór odpowiedniego poziomu oporu do rodzaju ćwiczenia i indywidualnych możliwości użytkownika. Zestaw przeznaczony jest do użytku domowego, rekreacyjnego i fitness.

UŻYTKOWANIE

1. Przed każdym użyciem dokładnie sprawdź stan taśmy, zwracając szczególną uwagę na materiał, szwy i miejsca łączenia.
2. Wybierz taśmę o oporze odpowiednim do wykonywanego ćwiczenia i swoich możliwości.
3. Załóż taśmę na nogi zgodnie z rodzajem wykonywanego ćwiczenia.
4. Ustaw ciało w prawidłowej pozycji wyjściowej.
5. Wykonuj ruchy powoli i w sposób kontrolowany, utrzymując stałe napięcie taśmy.
6. Podczas ćwiczeń nie wykonuj gwałtownych ruchów ani nie dopuszczaj do nagłego zwolnienia napięcia taśmy.
7. Oddychaj regularnie i nie wstrzymuj oddechu podczas wykonywania ćwiczeń.
8. Po zakończeniu ćwiczenia powoli zmniejsz napięcie taśmy.
9. W przypadku korzystania z kilku taśm jednocześnie upewnij się, że ich połączenie i sposób użytkowania są zgodne z konstrukcją produktu.

DOBÓR POZIOMU OPORU

1. Rozpoczynaj trening od taśmy o najmniejszym oporze.
2. Wybierz większy opór dopiero wtedy, gdy możesz prawidłowo i bez utraty kontroli wykonywać ćwiczenia z lżejszą taśmą.
3. Opór powinien pozwalać na wykonywanie płynnych i kontrolowanych ruchów.
4. Nie zwiększaj oporu kosztem prawidłowej techniki ćwiczeń.
5. W przypadku osób początkujących zaleca się rozpoczęcie treningu od krótkich serii i niewielkiego oporu.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

Przysiady z taśmą:

1. Umieść taśmę nad kolanami lub w innym miejscu wskazanym dla danego ćwiczenia.
2. Stań w lekkim rozkroku i utrzymuj napięcie taśmy.
3. Wykonaj przysiad, zachowując prawidłową pozycję pleców.
4. Powróć do pozycji wyjściowej w kontrolowany sposób.

Odwodzenie nóg:

1. Umieść taśmę nad kolanami lub wokół nóg.
2. Przyjmij stabilną pozycję.
3. Powoli odведź jedną nogę na bok, utrzymując napięcie taśmy.
4. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie drugą nogą.

Spacer z taśmą:

1. Umieść taśmę nad kolanami lub w dolnej części nóg.
2. Przyjmij lekko ugiętą pozycję.
3. Wykonuj małe, kontrolowane kroki w bok.
4. Utrzymuj stałe napięcie taśmy przez cały czas trwania ćwiczenia.

OSTRZEŻENIA

1. Przed rozpoczęciem użytkowania dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
2. Przed każdym użyciem sprawdź, czy taśma nie posiada rozdarć, przetarć, pęknięć, uszkodzonych szwów lub innych oznak zużycia.
3. Nie używaj uszkodzonej taśmy. Uszkodzony produkt należy wymienić na nowy.
4. Nie rozciągaj taśmy ponad zakres, do którego jest przeznaczona.
5. Nie wykonuj gwałtownych ruchów ani nie puszczaj naprężonej taśmy.
6. Nie używaj taśmy na ostrych, szorstkich lub nierównych powierzchniach, które mogą uszkodzić materiał.
7. Ćwiczenia wykonuj na stabilnym, równym i nieśliskim podłożu.
8. Podczas treningu zachowuj prawidłową postawę i kontroluj wykonywane ruchy.
9. Nie stosuj większego oporu, jeśli powoduje to utratę kontroli nad ruchem lub nieprawidłową technikę.
10. Przerwij ćwiczenia w przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, duszności lub innego niepokojącego samopoczucia.
11. Przed rozpoczęciem treningu zaleca się wykonanie rozgrzewki.
12. Nie używaj taśmy, jeśli jesteś zmęczony lub nie jesteś w stanie zachować odpowiedniej koncentracji.
13. Nie pozostawiaj taśm w pobliżu źródeł ciepła, ognia ani ostrych przedmiotów.
14. Produkt nie jest zabawką. Przechowuj taśmy poza zasięgiem małych dzieci.
15. Taśmy nie powinny być używane do innych celów niż ćwiczenia fizyczne.
16. Osoby rozpoczynające trening lub powracające do aktywności fizycznej po dłuższej przerwie powinny stopniowo zwiększać intensywność ćwiczeń.

KX2216 Taśmy oporowe materiałowe do ćwiczeń fitness 3szt.

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