

INSTRUKCJA OBSŁUGI

ZESTAW FITNESS 2W1 HANTLE KETTLEBELL REGULOWANE

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Regulowany zestaw fitness 2w1 przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń siłowych, ogólnorozwojowych i fitness. Produkt umożliwia korzystanie z obciążenia w dwóch konfiguracjach: jako hantle lub kettlebell. Regulowana konstrukcja pozwala na dostosowanie obciążenia do rodzaju wykonywanego ćwiczenia oraz indywidualnych możliwości użytkownika. Zestaw może być wykorzystywany do ćwiczeń mięśni ramion, barków, klatki piersiowej, pleców, brzucha, nóg i pośladków. Zestaw przeznaczony jest do użytku domowego i rekreacyjnego.

PRZYGOTOWANIE

1. Przed rozpoczęciem montażu sprawdź, czy wszystkie elementy zestawu są kompletne i nieuszkodzone.
2. Wybierz odpowiednią liczbę obciążników w zależności od planowanego ćwiczenia.
3. Umieść obciążniki na uchwycie.
4. Zabezpiecz obciążniki za pomocą przeznaczonych do tego elementów blokujących.
5. Upewnij się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane i nie przesuwają się.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń wykonaj kilka kontrolowanych ruchów bez gwałtownego zwiększania intensywności, aby sprawdzić stabilność konstrukcji.
7. W przypadku korzystania z funkcji kettlebell zamocuj uchwyt zgodnie z konstrukcją produktu i upewnij się, że połączenie jest prawidłowo zabezpieczone.
8. Nie rozpoczynaj ćwiczeń, jeśli którykolwiek element jest poluzowany.

ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA

1. Dobierz obciążenie odpowiednie do swoich możliwości i rodzaju wykonywanego ćwiczenia.
2. Rozpoczynaj trening od mniejszego obciążenia, a następnie stopniowo zwiększaj jego wartość.
3. Przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane.
4. Nie przekraczaj maksymalnego dopuszczalnego obciążenia zestawu.
5. Nie stosuj uszkodzonych, pękniętych lub zdeformowanych elementów.
6. Nie wykonuj gwałtownych ruchów, jeśli nie masz odpowiedniego doświadczenia w wykonywaniu danego ćwiczenia.
7. Podczas ćwiczeń utrzymuj prawidłową postawę ciała.
8. Ćwicz na stabilnym, równym i nieśliskim podłożu.
9. Zapewnij odpowiednią ilość wolnego miejsca wokół siebie.
10. Nie rzucaj hantlami ani kettlebell na podłogę, ponieważ może to spowodować uszkodzenie produktu lub podłoża.
11. Podczas ćwiczeń dynamicznych zachowaj szczególną ostrożność i upewnij się, że w pobliżu nie znajdują się inne osoby.
12. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy lub złego samopoczucia natychmiast przerwij ćwiczenia.
13. Osoby początkujące powinny rozpocząć trening od niewielkiego obciążenia.
14. W razie wątpliwości dotyczących możliwości wykonywania określonych ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą.

OSTRZEŻENIA

1. Przed rozpoczęciem użytkowania dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi.
2. Produkt przeznaczony jest wyłącznie do ćwiczeń fizycznych zgodnych z jego przeznaczeniem.
3. Nie pozostawiaj zestawu z niezabezpieczonymi obciążnikami.
4. Nie modyfikuj konstrukcji produktu ani nie stosuj dodatkowych elementów, które nie są przeznaczone do tego zestawu.
5. Nie używaj produktu, jeśli zauważysz pęknięcia, odkształcenia, uszkodzenia gwintów, uchwytów, blokad lub innych elementów.
6. Przed każdym treningiem sprawdź stan techniczny zestawu.
7. Nie używaj zestawu na mokrej lub śliskiej powierzchni.
8. Trzymaj palce i dłonie z dala od miejsc łączenia elementów podczas montażu i regulacji.
9. Produkt nie jest zabawką. Przechowuj go poza zasięgiem małych dzieci.
10. Instrukcja zawiera ważne informacje, należy więc zachować ją na wypadek wystąpienia jakichkolwiek wątpliwości.

KX2215_1 Zestaw fitness 2w1 hantle kettlebell regulowane

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