

INSTRUKCJA OBSŁUGI

PAS OBCIĄŻENIOWY NA BIODRA DO HANTLI

PRZEZNACZENIE PRODUKTU

Pas obciążeniowy przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń siłowych i ogólnorozwojowych z wykorzystaniem dodatkowego obciążenia, np. hantli. Umożliwia stabilne umieszczenie obciążenia w okolicy bioder podczas ćwiczeń, zwiększając ich intensywność. Pas może być wykorzystywany podczas treningu mięśni nóg, pośladków, bioder oraz mięśni stabilizujących. Produkt przeznaczony jest do użytku domowego oraz treningu rekreacyjnego.

UŻYTKOWANIE

1. Przed rozpoczęciem użytkowania sprawdź, czy pas, klamry, zapięcia, uchwyty oraz szwy nie są uszkodzone.
2. Umieść pas wokół bioder, tak aby przylegał do ciała, ale nie powodował nadmiernego ucisku.
3. Dopasuj długość pasa do obwodu bioder za pomocą regulacji.
4. Umieść hantel lub inne przeznaczone do tego obciążenie w uchwycie/elementach mocujących pasa.
5. Upewnij się, że obciążenie jest prawidłowo zamocowane i nie może wysunąć się podczas ćwiczeń.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczenia wykonaj kilka kontrolowanych ruchów, aby sprawdzić stabilność pasa i obciążenia.
7. Ćwiczenia wykonuj powoli i w sposób kontrolowany, utrzymując prawidłową postawę ciała.
8. Po zakończeniu ćwiczeń ostrożnie zdejmij obciążenie, a następnie pas.

DOBÓR OBCIĄŻENIA

- Rozpoczynaj trening od niewielkiego obciążenia.
- Stopniowo zwiększaj obciążenie wraz z poprawą siły i techniki wykonywania ćwiczeń.
- Zawsze upewnij się, że zastosowane obciążenie jest kompatybilne z pasem i jego uchwytami.
- Nie używaj uszkodzonych hantli ani innych elementów obciążających.

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 pasa i wszystkich elementów mocujących.
4. Nie używaj pasa, jeśli zauważysz pęknięcia, przetarcia, rozdarcia, uszkodzone szwy, klamry lub inne oznaki zużycia.
5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że obciążenie jest prawidłowo zamocowane.
6. Nie wykonuj gwałtownych ruchów ani ćwiczeń, podczas których obciążenie mogłoby się poluzować lub wysunąć.
7. Podczas ćwiczeń zachowuj prawidłową postawę ciała i kontroluj wykonywane ruchy.
8. Ćwiczenia należy wykonywać na stabilnym i równym podłożu.
9. Zachowaj odpowiednią przestrzeń wokół siebie, aby uniknąć uderzenia o meble lub inne przedmioty.
10. Nie używaj pasa podczas ćwiczeń, jeśli powoduje on ból, drętwienie lub nadmierny ucisk.
11. W przypadku bólu, zawrotów głowy lub złego samopoczucia natychmiast przerwij ćwiczenia.
12. Osoby początkujące powinny rozpoczynać trening od niewielkiego obciążenia.
13. Produkt nie jest zabawką. Przechowuj go poza zasięgiem małych dzieci.
14. Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan materiału i szwów, stan klamer i zapięć, prawidłowe działanie regulacji, stan uchwytów i elementów mocujących, stabilność zamocowanego obciążenia.

KX2214 Pas obciążeniowy na biodra do hantli

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