

Ripppey

RP05

INSTRUKCJA OBSŁUGI

KÓŁKO DO ĆWICZEŃ

1

INFORMACJE OGÓLNE

Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego użytkowania produktu.

UWAGA: Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.



WAŻNE:
PRZECZYTAĆ UWAŻNIE I ZACHOWAĆ DO
PÓŹNIEJSZEGO UŻYTKU



WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

Ten artykuł został specjalnie stworzony jako narzędzie treningowe, które efektywnie umożliwia trening mięśni brzucha, pleców, barków oraz rąk. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie jest przystosowany do celów medycznych lub komercyjnych.

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem, aby upewnić się, że twoje zdrowie pozwala na rozpoczęcie treningu.
2. Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem i trenuj zgodnie ze swoim aktualnym poziomem sprawności fizycznej. Nadmierne przetrenowanie może prowadzić do poważnych obrażeń. Jeśli odczujesz jakiegokolwiek dolegliwości, osłabienie lub zmęczenie, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
3. Instrukcję obsługi wraz z opisem ćwiczeń należy mieć zawsze pod ręką.
4. Kobiety w ciąży powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.
5. Ten artykuł może być używany tylko przez jedną osobę jednocześnie.
6. Upewnij się, że wokół obszaru treningowego jest zapewnione wystarczająco dużo miejsca (około 0,6 m).
7. Ćwicz tylko na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni.
8. Unikaj używania przyrządu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.
9. Ten artykuł został zaprojektowany dla maksymalnego obciążenia ciała wynoszącego 100 kg. Nie używaj go, jeśli przekraczasz tę wartość.
10. Przed każdym treningiem sprawdź, czy uchwyty na drążku pośrednim są prawidłowo zamocowane.

Zachowaj szczególną ostrożność:

Dzieci nie powinny korzystać z tego przyrządu bez nadzoru. Udziel im instrukcji dotyczących prawidłowego użytkowania i zapewniaj nadzór. Używaj przyrządu tylko wtedy, gdy rozwój umysłowy i fizyczny dziecka na to pozwala. Ten artykuł nie jest przeznaczony do zabawy.

Ryzyko związane z zużyciem:

Ten artykuł może być używany tylko w stanie nienagannym. Przed każdym użyciem sprawdź go pod kątem uszkodzeń i zużycia. Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń z tym przyrządem zapewnia się tylko wtedy, gdy regularnie jest on sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń, nie używaj go.

Stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.

Artykuł należy chronić przed działaniem ekstremalnych temperatur, słońca i wilgoci. Nieprawidłowe przechowywanie i zastosowanie artykułu może powodować przedwczesne zużycie, co może być powodem obrażeń.

2

INSTRUKCJA OBSŁUGI

MONTAŻ

1. Przeprowadzić drążek pośredni przez kółko.
2. Przesunąć uchwyt na drążek pośredni do oporu, aż będzie dobrze zamocowany. Po zamontowaniu należy sprawdzić poprawność zamocowania uchwytów na drążku pośrednim.

PRZECHOWYWANIE I CZYSZCZENIE

1. Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.
2. Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką. **WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.**

RECYKLING



Artykuł i opakowanie muszą zostać usunięte zgodnie z obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe, takie jak worki foliowe, należy przechowywać w miejscu, które jest niedostępne dla dzieci. W celu uzyskania dokładnych informacji na temat właściwego sposobu pozbycia się zużytego artykułu, można skonsultować się z odpowiednimi władzami miejskimi i gminnymi. Artykuł i jego opakowanie powinny być usuwane w sposób, który jest przyjazny dla środowiska.

PROPOZYCJA TRENINGU

Kółko do ćwiczeń to przyrząd fitness, który pomaga w wzmocnieniu mięśni brzucha i pleców. Poniżej znajdują się kroki, które pomogą Ci prawidłowo wykonywać ćwiczenia za pomocą tego przyrządu.

Kroki do Przygotowania:

1. Znajdź odpowiednie miejsce: Wybierz płaską i stabilną powierzchnię do ćwiczeń. Mata fitness lub miękki dywan mogą zapewnić komfort podczas treningu.
2. Montaż Kółka: Zmontuj kółko zgodnie z instrukcjami producenta. Upewnij się, że wszystkie elementy są prawidłowo zamontowane i mocno przyciśnięte.

Technika Ćwiczeń:

1. Pozycja Początkowa: Stojąc na kolanach, trzymaj kółko do ćwiczeń przed sobą na podłodze. Utrzymuj je na szerokości barków.
2. Chwyt Kółka: Chwytaj kółko obiema rękoma, trzymając je na zewnątrz kolan.
3. Rozpoczęcie Ruchu: Zaczynając od pozycji początkowej, wolno i kontrolowanie opadaj na wprost na kółko, wydłużając ciało przed sobą.

4. Napięcie Brzucha: Podczas opadania, aktywuj mięśnie brzucha i utrzymuj napięcie w całym ciele. To pomoże w stabilizacji.
5. Pełne Wyprostowanie: Idź tak daleko, jak tylko możesz, utrzymując kontrolę nad ruchem. Idea jest taka, aby ciało było w jednej linii od ramion do kolan.
6. Powrót do Pozycji Początkowej: Powoli i kontrolowanie wracaj do pozycji początkowej, unosząc się na kolanach.
7. Powtórzenia: Powtórz ten ruch w serii, zaczynając od mniejszej ilości powtórzeń i stopniowo zwiększając je, gdy nabierasz siły i wytrzymałości.

Wskazówki Bezpieczeństwa:

1. Pamiętaj o kontroli ruchu i unikaj impulsywnych skrętów lub skręcania.
2. Dbaj o równowagę i unikaj przekraczania granicy swojej wytrzymałości.
3. Jeśli odczuwasz ból lub dyskomfort, natychmiast przerwij ćwiczenie.
4. Zawsze utrzymuj prawidłową postawę ciała.
5. Konsultuj się z lekarzem lub trenerem przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń, zwłaszcza jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne.

Korzystając z kółka do ćwiczeń ab zgodnie z powyższą instrukcją, będziesz mógł skutecznie wzmocnić mięśnie brzucha i pleców, pod warunkiem, że ćwiczysz regularnie i dbasz o bezpieczeństwo.

Rozgrzewka:

1. Przed każdym treningiem warto poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Oto kilka prostych ćwiczeń rozgrzewających, które można wykonać przed rozpoczęciem treningu. Każde z tych ćwiczeń zaleca się powtórzyć dwa lub trzy razy.

Przygotowanie mięśni karku:

1. Delikatnie obracaj głowę powoli w lewo i prawo. Powtórz to ćwiczenie 4-5 razy.
2. Wykonaj wolne ruchy głową, najpierw w jednym, a potem w drugim kierunku.

Przygotowanie rąk i barków:

1. Złóż ręce za plecy i delikatnie unieś je ku górze. Możesz pochylać tułów do przodu, aby osiągnąć lepsze rozciągnięcie mięśni.
2. Wykonaj okrężne ruchy barkami w przód, a po chwili zmień kierunek.
3. Podciągnij barki w kierunku uszu, a następnie opuść je.
4. Wykonaj okrężne ruchy ramionami naprzemiennie do przodu i do tyłu, przez minutę w każdą stronę.
5. Warto pamiętać o równoczesnym kontrolowaniu oddechu podczas tych ćwiczeń.

Sugestie ćwiczeń:

6. Poniżej przedstawiamy przykładowe ćwiczenie, które można włączyć do swojego treningu. Koncentruje się ono na mięśniach brzucha i ramion.

Ważne jest, aby utrzymywać stałe napięcie mięśni brzucha, co pomoże w stabilizacji kręgosłupa lędźwiowego. Rób to ćwiczenie powoli, aby mieć kontrolę nad ruchem.

IMPORTER / DYSTRYBUTOR

Hydro San, Świdry 104C, 21-400 Łuków

NIP: 9462701115 REGON: 387296035

E-mail: biuro@hydrosan.eu

E-mail: reklamacje@hydrosan.eu

Tel: +48 666 696 306

hydrosan.eu

