

Ripppey

RP04

INSTRUKCJA OBSŁUGI

URZĄDZENIE 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

Przed rozpoczęciem korzystania z naszej ławki treningowej, prosimy o dokładne przeczytanie i zrozumienie zawartych w tej instrukcji informacji.

Maksymalna Waga i Wzrost: Ławka treningowa została zaprojektowana z myślą o użytkownikach o maksymalnej wadze 120 kg i maksymalnym wzroście 190 cm. Należy surowo przestrzegać tych ograniczeń, aby uniknąć niebezpieczeństwa.

Niewskazane Osoby: Poniższe osoby nie powinny używać naszego produktu:

- Osoby starsze,
- Kobiety w ciąży,
- Osoby przyjmujące leki reumatyczne,
- Osoby cierpiące na nadciśnienie,
- Osoby, których lekarz odradza im uprawianie sportu,
- Osoby, które czują się źle,
- Dzieci oraz osoby o nieodpowiednich proporcjach ciała (wzrost/waga).

Ostrożność:

- Przestrzegaj poniższych zasad ostrożności podczas korzystania z ławki treningowej:
- Używaj jej tylko na płaskiej powierzchni.
- Upewnij się, że twoja waga nie przekracza 120 kg.
- Przed rozłożeniem ławki, upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby bezpiecznie złożyć i rozłożyć urządzenie.

Niewłaściwe korzystanie z produktu może prowadzić do poważnych obrażeń, dlatego zachowaj ostrożność i przestrzegaj instrukcji.

Po Użyciu:

Po zakończeniu treningu upewnij się, że sztanga znajduje się na podłodze i nie stanowi zagrożenia.

Stan Produktu:

Przed każdym użyciem sprawdź, czy produkt nie ma żadnych uszkodzeń, a wszystkie śruby są dokładnie dokręcone. Unikniesz w ten sposób niebezpiecznych sytuacji.

Nieodpowiednie dla Dzieci:

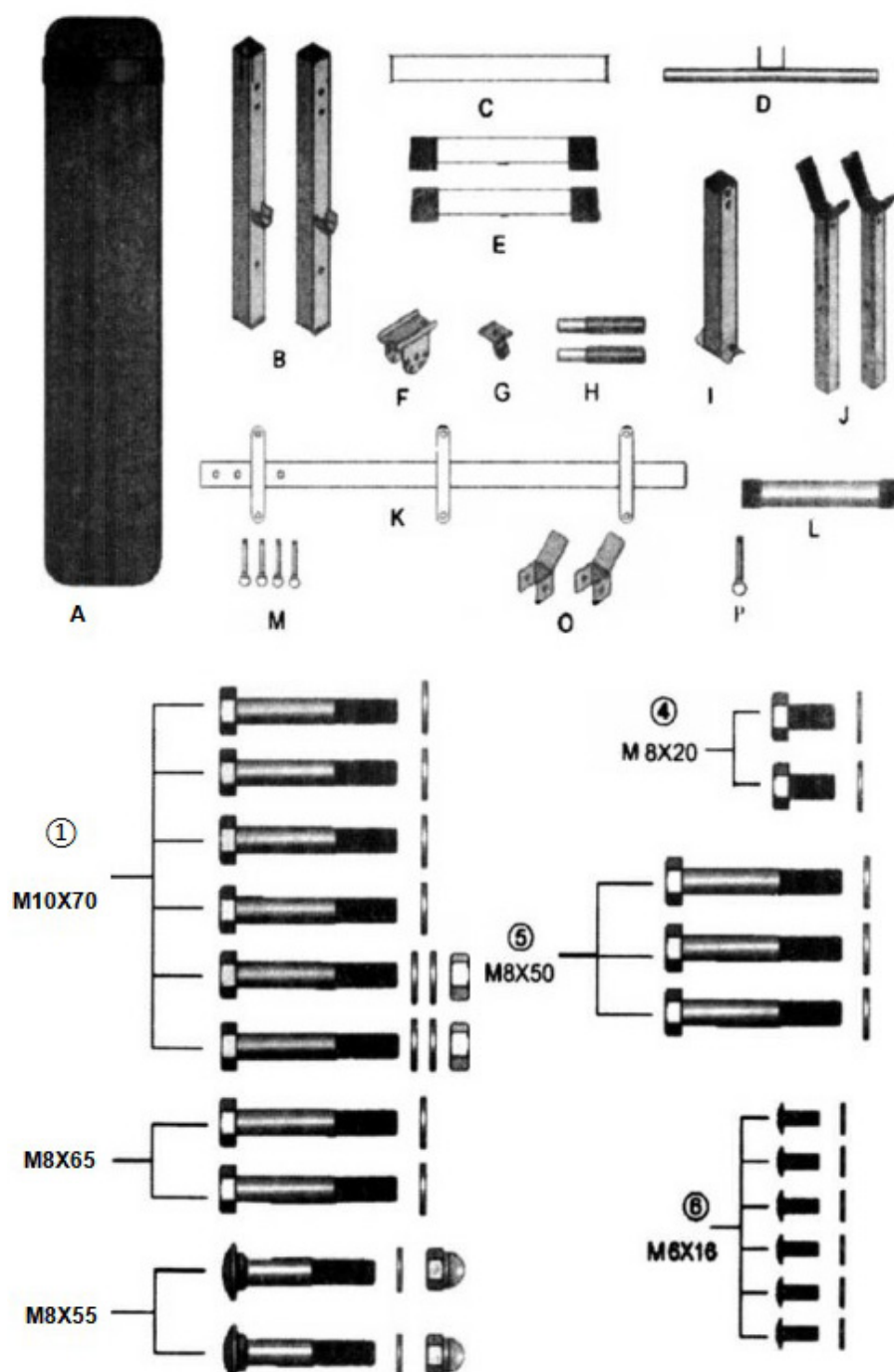
Nasza ławka do ćwiczeń nie jest przeznaczona dla dzieci. Dzieci nie powinny próbować jej używać. Pamiętaj, że przestrzeganie tych wytycznych ma kluczowe znaczenie dla twojego bezpieczeństwa podczas korzystania z ławki treningowej.

Działając zgodnie z instrukcją, możesz efektywnie i bezpiecznie trenować mięśnie oraz dbać o swoje zdrowie.

2

INSTRUKCJA OBSŁUGI

ELEMENTY



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

Poniższe ćwiczenia to przykładowe ćwiczenia. Inne ćwiczenia można znaleźć w odpowiedniej literaturze specjalistycznej.

1. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj odpowiednią rozgrzewkę.
2. Nie przystępuj do ćwiczeń, jeśli jesteś chory lub źle się czujesz.
3. Jeśli to możliwe, początkowe wykonanie ćwiczeń powinien pokazać doświadczony fizjoterapeuta.
4. Ćwicz tak długo, jak czujesz się komfortowo i wykonujesz ćwiczenia poprawnie.
5. Wybieraj wygodną odzież i obuwie sportowe.
6. Rozciąganie może być odczuwane jako niewygodne, ale nie powinno być bolesne.
7. Upewnij się, że chwytasz ręczki mocno i bezpiecznie. Uważaj, aby zapobiec zsunięciu się taśmy z ręki podczas ćwiczeń.
8. Wykonaj rozciąganie każdej strony trzy lub cztery razy, utrzymując napięcie przez 30 do 40 sekund.

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

