

Lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa hantli oparta o wymagania Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR):

1. Zagrożenie urazami: Upewnij się, że hantle są przechowywane w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec przypadkowemu upadkowi i potencjalnym urazom.
2. Przeciążenie: Nie podnoś ciężarów, które przekraczają Twoje możliwości. Zbyt duże obciążenie może prowadzić do kontuzji.
3. Technika: Zawsze stosuj odpowiednią technikę ćwiczeń. Nieprawidłowa technika może prowadzić do urazów mięśni i stawów. Skonsultuj się z trenerem, jeśli nie jesteś pewien, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia.
4. Stan techniczny: Regularnie sprawdzaj stan hantli, czy nie mają uszkodzeń, pęknięć lub luźnych części. Nie używaj uszkodzonych hantli.
5. Przestrzeń: Upewnij się, że masz wystarczająco dużo przestrzeni wokół siebie podczas ćwiczeń. Unikaj ćwiczeń w pobliżu przeszkód lub innych osób.
6. Odpowiedni ubiór: Zawsze noś odpowiednie obuwie i ubranie podczas ćwiczeń z hantlami. Unikaj luźnych ubrań, które mogą utrudniać ruchy.
7. Dzieci: Hantle przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.
8. Osoby starsze i osoby z problemami zdrowotnymi: Osoby starsze i osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu z hantlami.
9. Koncentracja: Skup się na wykonywanych ćwiczeniach. Nie rozpraszaj się i unikaj rozmów podczas podnoszenia ciężarów.
10. Odwodnienie: Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu podczas treningu. Pij wodę przed, w trakcie i po treningu.
11. Bezpieczeństwo: Zawsze korzystaj z pomocy osoby asekurującej podczas podnoszenia ciężarów, szczególnie przy dużych obciążeniach.
12. Rozgrzewka: Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed rozpoczęciem treningu z hantlami. Rozgrzewka przygotowuje mięśnie i stawy do wysiłku.
13. Chwyt: Upewnij się, że masz pewny chwyt hantli podczas ćwiczeń. Używaj rękawic, jeśli masz słaby chwyt lub hantle są śliskie.