

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

1. Ryzyko obrażeń:

- * Przed rozpoczęciem treningu zapoznaj się z instrukcją obsługi trenera.
- * Upewnij się, że trener jest stabilny i prawidłowo ustawiony na równej powierzchni.
- * Nie używaj trenera, jeśli zauważysz uszkodzenia mechaniczne lub nieprawidłowości w działaniu.

2. Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń:

- * Zawsze zaczynaj od rozgrzewki, aby przygotować mięśnie do wysiłku.
- * Dostosuj opór i intensywność treningu do swojego poziomu kondycji.
- * Nie przeciążaj się, rób regularne przerwy i nawadniaj organizm.
- * Zakończ trening stopniowo, wykonując ćwiczenia wyciszające.

3. Utrzymanie trenera w dobrym stanie:

- * Regularnie sprawdzaj i dokręcaj śruby oraz inne elementy mocujące.
- * Czyść trener po każdym użyciu, aby usunąć pot i kurz.
- * Smaruj ruchome części zgodnie z zaleceniami producenta.

4. Ostrzeżenia dla osób z problemami zdrowotnymi:

- * Osoby z problemami kardiologicznymi, ortopedycznymi lub innymi schorzeniami powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningów na trenerze.
- * Kobiety w ciąży powinny zachować szczególną ostrożność i dostosować intensywność treningu do swojego stanu.

5. Bezpieczeństwo dzieci i zwierząt:

- * Trener powinien być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.
- * Nigdy nie pozwalaj dzieciom na samodzielne korzystanie z trenera bez nadzoru osoby dorosłej.

6. Ryzyko elektryczne (jeśli dotyczy):

- * Sprawdź, czy przewód zasilający nie jest uszkodzony.

- * Nie używaj trenera w wilgotnym otoczeniu.
- * Odłącz trenera od zasilania przed czyszczeniem lub konserwacją.

7. Odzież i obuwie:

- * Nosić odpowiednią odzież sportową, która nie krępuje ruchów.
- * Zawsze używaj obuwia sportowego z antypoślizgową podeszwą.

8. Przeciżenia:

- * Nie używaj urządzenia z obciążeniem większym, niż jest dozwolone.
- * Niewłaściwe użycie może doprowadzić do awarii.