

Instrukcja Bezpieczeństwa i Ostrzeżenia (zgodnie z GPSR)

Produkt: Rower stacjonarny treningowy magnetyczny domowy SPIN 3555 **Zastosowanie:** Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego w celach treningowych przez osoby dorosłe lub pod ich nadzorem.

1. Główne ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

- **Maksymalna waga użytkownika:** Urządzenie jest przeznaczone dla osób o masie ciała nieprzekraczającej **110 kg** (lub zgodnie ze specyfikacją na tabliczce znamionowej). Przekroczenie tego limitu grozi uszkodzeniem konstrukcji i wypadkiem.
- **Przeznaczenie:** Rower nie jest urządzeniem medycznym ani rehabilitacyjnym. Przed rozpoczęciem intensywnego programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby wykluczyć przeciwwskazania zdrowotne.
- **Dzieci i zwierzęta:** Trzymaj dzieci oraz zwierzęta domowe w bezpiecznej odległości od urządzenia (minimum 2 metry). Ruchome elementy (pedały, koło zamachowe) mogą spowodować poważne obrażenia.
- **Otoczenie:** Rowerek należy ustawić na płaskiej, równej i stabilnej powierzchni. Zapewnij co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia ze wszystkich stron.

2. Bezpieczne użytkowanie i montaż

- **Montaż:** Przed pierwszym użyciem upewnij się, że wszystkie śruby, nakrętki i pedały są mocno dokręcone. Regularnie sprawdzaj stabilność konstrukcji.
- **Odzież:** Podczas treningu noś odpowiednie obuwie sportowe oraz przylegającą odzież. Luźne ubrania mogą zostać wciągnięte przez mechanizm korbowy lub pedały.
- **Sygnały ostrzegawcze organizmu:** Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, nudności lub duszności – natychmiast przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem.
- **Wsiadanie i zsiadanie:** Zawsze upewnij się, że jeden z pedałów znajduje się w najniższym położeniu przed wejściem na rower lub zejściem z niego.

3. Konserwacja i przechowywanie

- Urządzenie należy przechowywać w suchym i czystym miejscu, z dala od wilgoci (rower nie jest przystosowany do użytku na zewnątrz).
- Po każdym treningu przetrzyj ramę i siodełko miękką szmatką, aby usunąć pot, który może powodować korozję.
- Raz w miesiącu sprawdź stopień zużycia elementów ruchomych oraz dokręcenie wszystkich połączeń mechanicznych.