

SERWIS



00800 / 78747874

(Koszt połączenia zgodny
z taryfą operatora)



flexxtrade-pl@teknihall.com

Nr. Art.: 8001517

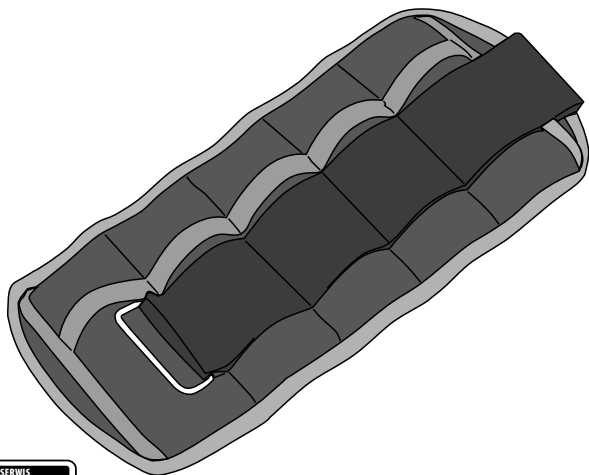
05//01/2022

Dystrybutor:
Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64
40723 Hilden
Niemcy

Wyprodukowano w Chinach



Obciążniki na kostki i nadgarstki Zestaw 2-częściowy



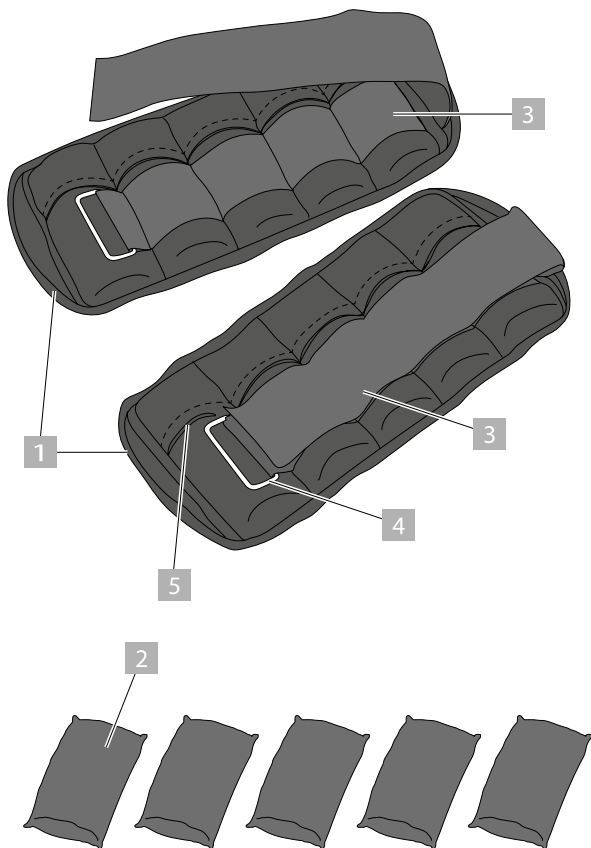
INSTRUKCJA OBSŁUGI

2008080015172
05/01/2022
FLX-JW-02, PO43030163
Nr.Art.: 8001517

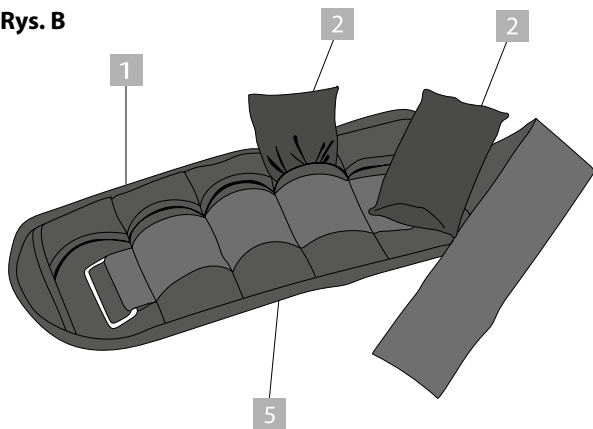
Spis treści

Przegląd	3
Sposób użytkowania	4
Zawartość opakowania	6
Informacje ogólne.....	7
Czytanie i przechowywanie instrukcji obsługi	7
Objaśnienie symboli.....	7
Bezpieczeństwo.....	8
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	8
Zasady bezpieczeństwa	9
Pierwsze użycie.....	12
Sprawdzić obciążniki i zakres dostawy.....	12
Regulacja wagi	13
Trening	13
Rozgrzewka	13
Trening	14
Wyciszenie	14
Rozciąganie po treningu	14
Ćwiczenia	15
Ćwiczenia na ramiona	15
Dynamiczne ćwiczenia na ramiona	15
Boczne unoszenie nóg	15
Konserwacja i czyszczenie	16
Przechowywanie	16
Dane techniczne	17
Utylizacja	18
Utylizacja opakowania	18
Utylizacja obciążników.....	18

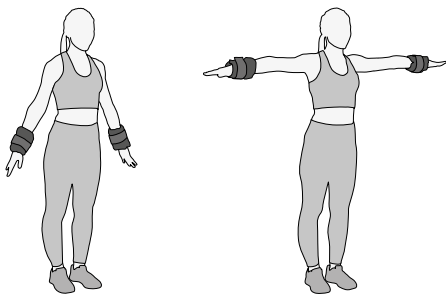
Rys. A



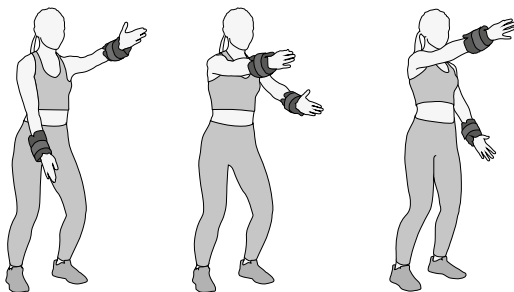
Rys. B



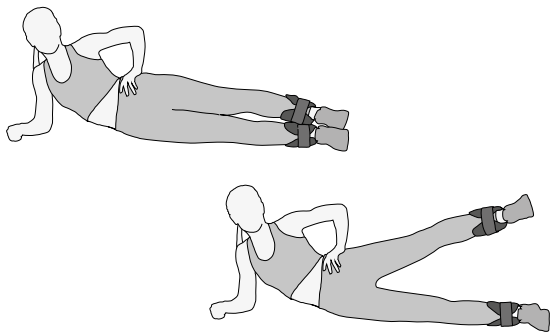
Rys. C



Rys. D



Rys. E



Zawartość opakowania

- 1 Mankiet 2×
- 2 Woreczki balastowe 10×
- 3 Rzep
- 4 Metalowe oczko
- 5 Kieszon

Informacje ogólne

Czytanie i przechowywanie instrukcji obsługi



Niniejsza instrukcja użytkowania należy do tych obciążników. Zawiera ważne informacje dotyczące użytkowania.

Należy dokładnie przeczytać instrukcję użytkowania, w szczególności instrukcje bezpieczeństwa, przed rozpoczęciem użytkowania obciążników. Nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji użytkowania może spowodować poważne obrażenia ciała lub uszkodzenia obciążników.

Instrukcja bazuje na normach i zasadach, obowiązujących w Unii Europejskiej. Należy stosować się do zasad i przepisów, obowiązujących za granicą.

Instrukcję użytkowania należy zachować w celu późniejszego wykorzystania. W przypadku przekazania obciążników osobom trzecim, należy koniecznie przekazać niniejszą instrukcję obsługi.

Objaśnienie symboli

Poniższe symbole i hasła ostrzegawcze zostały użyte w niniejszej instrukcji obsługi, na skakance i opakowaniu.

OSTRZEŻENIE!

Ten symbol/hasło ostrzegawcze oznacza zagrożenie o średnim poziomie ryzyka. Niewyeliminowanie tego zagrożenia może prowadzić do śmierci lub ciężkich obrażeń ciała.

UWAGA!

Ten symbol/hasło ostrzegawcze oznacza zagrożenie o niskim poziomie ryzyka. Niewyeliminowanie tego zagrożenia może prowadzić do niewielkich lub umiarkowanych obrażeń ciała.

INFORMACJA!

To hasło ostrzegawcze informuje o możliwych szkodach materialnych.

Bezpieczeństwo

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Obciążniki zostały zaprojektowane wyłącznie jako sprzęt treningowy.

Są one przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego i nie nadają się do użytku komercyjnego, jak również do użytku medycznego i terapeutycznego. Obciążniki to nie zabawka.

Obciążniki należy użytkować wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji użytkowania. Każdy inny sposób użycia uznany jest za niezgodny z przeznaczeniem i może prowadzić do szkód materialnych.

Producent lub dystrybutor nie przejmuje odpowiedzialności za szkody, powstałe w wyniku niewłaściwego użytkowania lub użycia w sposób niezgodny z przeznaczeniem.

Zasady bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE!

Ryzyko zaplątania i udławienia!

Jeżeli dzieci bawią się folią opakowaniową, drobnymi elementami lub skakanką, możliwe jest zaplątanie się, założenie ich na głowę lub połknięcie bądź udławienie.

- Nie należy pozwalać dzieciom na zabawę opakowaniem. Dzieci mogą zaplątać się podczas zabawy i udusić się.
- Dzieci należy trzymać z daleka od małych części.

OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo obrażeń ciała!

Nieprawidłowe obchodzenie się z obciążnikami może prowadzić do obrażeń ciała.

- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem rodzinnym, aby ustalić

ewentualne zagrożenia dla zdrowia, względnie, by im zapobiec. Zalecenia lekarza będą miały kluczowe znaczenie dla tętna, ciśnienia krwi lub poziomu cholesterolu.

- Niewłaściwy lub nadmierny trening może zagrażać zdrowiu. Jeśli podczas treningu odczuwalny będzie ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, zawroty głowy lub zamroczenie, natychmiast należy przerwać trening i skontaktować się z lekarzem.
- Trzymać dzieci i zwierzęta z dala od obciążników. Przeznaczone są tylko dla dorosłych.
- Przed każdym użyciem sprawdzić obciążniki (np. pod kątem pęknięć). Bezpieczeństwo obciążników można utrzymać tylko wtedy, gdy są one regularnie sprawdzane.

⚠ UWAGA!

Ryzyko obrażeń ciała!

Nieprawidłowe obchodzenie się z obciążnikami może prowadzić do obrażeń ciała.

- Podczas treningu należy zawsze nosić odpowiednią odzież. Należy unikać luźnej odzieży, w którą mogą zaczepić się obciążniki.
- Nosić odpowiednie buty z antypoślizgową podeszwą.
- Podczas użytkowania zachowywać wystarczająco dużą odległość od innych osób i/lub przedmiotów aby nie skrzywdzić siebie ani innych.
- Obciążniki nie są przeznaczone do terapeutycznego użytku.

Pierwsze użycie

Sprawdzić obciążniki i zawartość opakowania

INFORMACJA!

Ryzyko uszkodzenia!

Podczas nieostrożnego otworzenia opakowania ostrym nożem lub innym ostrym przedmiotem, obciążniki mogą szybko ulec uszkodzeniu.

- Podczas otwierania zachować maksymalną ostrożność.
- 1. Wyjąć obciążniki z opakowania.
- 2. Sprawdzić, czy dostawa jest kompletna (patrz **Rys. A**).
- 3. Sprawdzić, czy obciążniki lub poszczególne części wykazują uszkodzenia. W takim przypadku nie używać obciążników.

Regulacja wagi

Wagę obciążników można regulować liczbą użytych woreczków balastowych. Z 5 woreczkami balastowymi osiąga się maksymalną wagę 1,5 kg na mankiet.

Aby uzyskać niższą wagę, użyć odpowiednio od 1 woreczka balastowego do 4 woreczków balastowych.

1. Otworzyć kieszeń **5**.
2. Wyjąć woreczek balastowy **2** z kieszeni **5** (patrz Rys. B).
3. Powtarzać proces, aż osiągnie się pożądaną wagę.
4. Aby ponownie zwiększyć wagę, włożyć woreczki balastowe **2** do kieszeni **5**.

Trening

Rozgrzewka

Trening zawsze należy rozpocząć od rozgrzewki. Im bardziej wyczerpująca będzie kolejna sesja treningowa, tym ważniejsza będzie rozgrzewka. Rozgrzewka przygotowuje organizm do obciążenia, stymuluje układ krążenia i chroni więzadła, ścięgna oraz stawy przed kontuzjami. Pomaga również zmniejszyć ryzyko skurczów i urazów mięśni. Przed rozpoczęciem treningu należy rozluźnić stawy.

Trening

Jeśli przyzwyczailiśmy się do ćwiczeń, warto wykazać się innowacyjnością i opracować własną metodę treningową. Zachęcamy do łączenia ćwiczeń i słuchania muzyki, aby jeszcze bardziej cieszyć się treningiem.

Wyciszenie

Wyciszenie się po sesji treningowej jest tak samo ważne, jak rozgrzewka przed treningiem. Inicjuje ono fazę relaksacji, obniża temperaturę ciała, a także uzmysławia nam przejście od obciążenia do relaksacji.

Rozciąganie po treningu

Jak wspomnieliśmy wcześniej, podczas rozgrzewki można lekko rozciągnąć mięśnie. Po ćwiczeniach absolutnie nie zapominać o rozciąganiu mięśni po treningu. Rozciąganie po treningu przywraca mięsień do jego pierwotnej długości i zapobiega w ten sposób jego skróceniu. Im bardziej wyczerpujący był trening, tym ważniejsze jest rozciąganie po jego zakończeniu.

Rozciąganie po treningu jest szczególnie ważne dla głównych grup mięśni wykorzystywanych podczas treningu. Rozciąganie powinno być odczuwalne, ale nie bolesne. Na rozciąganie każdego mięśnia powinniśmy poświęcić około 20 sekund.

Ćwiczenia

1. Ćwiczenia na ramiona

Proszę stanąć prosto z nogami rozstawionymi na szerokość barków i z dłońmi skierowanymi do ud. Powoli unieść wygięte ramiona w łukowatym ruchu na wysokość ramion. Pozostać w tej pozycji przez krótki czas, a następnie opuścić ramiona z powrotem do pozycji wyjściowej (patrz **rys. C**).

2. Dynamiczne ćwiczenia na ramiona

Stanąc z nogami rozstawionymi na szerokość barków. Kolana lekko ugięte, plecy proste. Wyciągnąć ręce prosto do przodu, dłonie skierować do siebie. Naprzemiennie podnosić i opuszczać ramiona (patrz **rys. D**).

3. Boczne unoszenie nóg

Położyć się na boku i podeprzeć górną część ciała. Unieść górną nogę prosto do góry. Pozostać w tej pozycji przez chwilę i ponownie powoli opuścić nogę (patrz **rys. E**). Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Konserwacja i czyszczenie

INFORMACJA!

Ryzyko uszkodzeń!

Nieprawidłowe obchodzenie się z obciążnikami może spowodować ich uszkodzenie.

- Nie stosować agresywnych środków czyszczących, szczotek z metalowym lub nylonowym włosiem ani żadnych ostrych lub metalowych przedmiotów czyszczących, takich jak noże, twarde szpatułki itp. Mogą one uszkodzić powierzchnię.
- Przetrzeć obciążniki lekko wilgotną ściereczką.
- Następnie pozostawić obciążniki do całkowitego wyschnięcia.
- Regularnie sprawdzać obciążniki pod kątem pęknięć, uszkodzeń i zużycia.

Przechowywanie

- Zawsze przechowywać obciążniki w suchym miejscu w temperaturze pokojowej oraz z dala od dzieci.

Dane techniczne

Model: FLX-JW-02

Numer artykułu: 8001517

Obciążniki na ręce i nogi mankiety

Materiał: neopren z rzepem i metalowym oczkiem

Wielkość (sztuka): 32 x 14 x 2,5 cm

Woreczki balastowe

Materiał (wypełnienie): Żelazne koraliki i żelazny piasek

Wielkość (sztuka): 6 x 14 cm

Ciężar: 10 x 0,285 kg

Utylizacja

Utylizacja opakowania



Opakowanie należy poddać utylizacji po prawidłowej segregacji. Wyrzucić papier i karton do pojemnika na makulaturę, a folie do pojemnika na surowce wtórne.

Utylizacja obciążników



Obciążniki należy zutylizować zgodnie z przepisami ustawowymi i wykonawczymi obowiązującymi w danym kraju.

