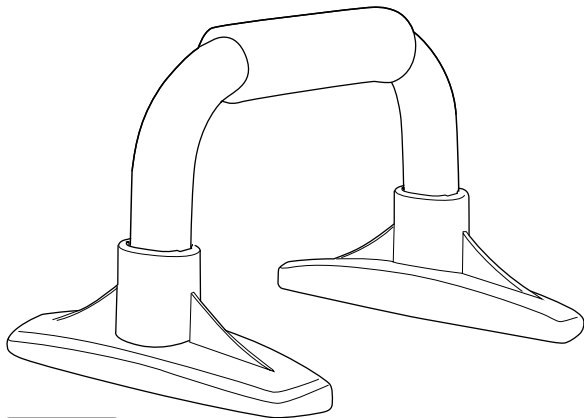




Uchwyty do pompek

- Sposób użytkowania
- Bezpieczeństwo



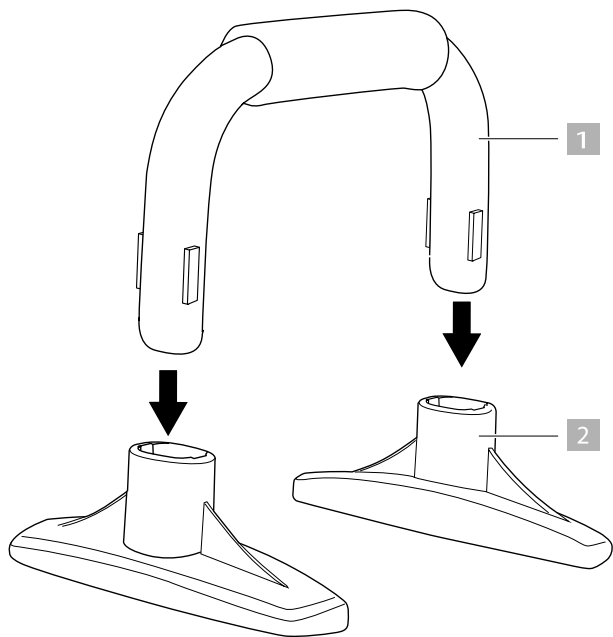
INSTRUKCJA OBSŁUGI

2008080015172
30/10/2021
FLX-PUB-01, PO43030110
Nr. Art.: 8001517

Spis treści

Elementy uchwytu do pompek	3
Sposób użytkowania	4
Zawartość opakowania	5
Informacje ogólne.....	6
Czytanie i przechowywanie instrukcji obsługi	6
Objaśnienie rysunków.....	6
Zasady bezpieczeństwa	7
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	7
Zasady bezpieczeństwa	8
Pierwsze użycie	11
Sprawdzenie stanu artykułu	11
Montaż	12
Trening	12
Rozgrzewka	12
Trening	12
Rozluźnienie.....	13
Rozciąganie	13
Ćwiczenia	13
Ćwiczenie 1 - Pompki z normalnym rozstawem dłoni	13
Ćwiczenie 2 - Pompki z szerokim rozstawem dłoni	14
Ćwiczenie 3 - Pompki na jednej nodze	15
Konserwacja i pielęgnacja.....	16
Przechowywanie	17
Dane techniczne.....	17
Utylizacja	18
Utylizacja opakowania	18
Utylizacja Push Up Bar.....	18

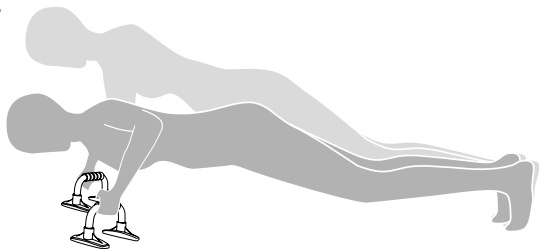
Rys. A



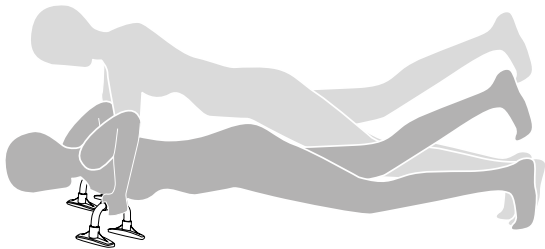
Rys. B



Rys. C



Rys. D



Zawartość opakowania

1 Pałak (×2)

2 Podnózek (×4)

Informacje ogólne

Czytanie i przechowywanie instrukcji obsługi



Niniejsza instrukcja obsługi należy do uchwytu do pompek. Zawiera ona ważne informacje o użytkowaniu i pierwszym użyciu.

Przed rozpoczęciem użytkowania uchwytu do pompek należy zapoznać się z instrukcją obsługi, a w szczególności z zasadami bezpieczeństwa. Niestosowanie się do niniejszej instrukcji obsługi może spowodować ciężkie urazy ciała lub uszkodzenie uchwytu do pompek.

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

Instrukcję obsługi należy przechowywać w przypadku potrzeby jej użycia w przyszłości. Instrukcję należy także przekazać kolejnym użytkownikom przyrządu.

Objaśnienie symboli

Poniższe symbole i hasła ostrzegawcze zostały użyte w niniejszej instrukcji obsługi, na uchwytu do pompek lub na 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 rzeczowych.

Bezpieczeństwo

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Uchwyty do pompek zostały stworzone wyłącznie jako przyrząd treningowy. Służą wyłącznie do prywatnego użytku i nie nadaje się do zastosowań komercyjnych, medycznych ani terapeutycznych. To nie jest zabawka dla dzieci.

Uchwytem do pompek należy posługiwać się wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Każde inne zastosowanie jest uważane za niezgodne z przeznaczeniem i może prowadzić do szkód materialnych.

Producent lub sprzedawca nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z użytkowania nieprawidłowego lub niezgodnego z przeznaczeniem.

Zasady bezpieczeństwa

OSTRZEŻENIE!

Ryzyko uduszenia!

Jeżeli dzieci bawią się folią opakowaniową, możliwe jest zaplątanie się w niej, założenie jej na głowę lub połknięcie i w rezultacie udławienie.

- Nie należy pozwalać dzieciom na zabawę opakowaniem. Dzieci mogą zaplątać się podczas zabawy i udławić.

OSTRZEŻENIE!

Niebezpieczeństwo obrażeń ciała!

Niewłaściwe obchodzenie się z uchwytem do pompek może prowadzić do obrażeń ciała.

- Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia ryzyka dla zdrowia oraz zapobiegania urazom. Porada lekarska powinna dotyczyć częstotliwości pracy serca, ciśnienia krwi lub poziomu cholesterolu.

- Nie należy lekceważyć niepokojące objawy. Nieprawidłowy trening i nadmierne obciążenie stanowią zagrożenie dla zdrowia. W razie odczuwania podczas treningu bólu, ucisku w klatce piersiowej, nieregularnej pracy serca, duszności, zawrotów, oszołomienia należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza.
- Masa użytkownika w żadnym wypadku nie powinna przekraczać 100 kg.
- Nie należy używać artykułu w pobliżu schodów i stopni.
- Podczas używania nie pozostawiać dzieci bez nadzoru.
- Należy poinformować dzieci o właściwym korzystaniu z produktu i nadzorować je. Dzieciom należy zezwalać na korzystanie z przyrządu wyłącznie wtedy, gdy umożliwia to ich psychiczny i fizyczny rozwój.
- Korzystanie z produktu wymaga ustawienia na stałym, równym i nie śliskim podłożu.

- Należy upewnić się, że odległość pomiędzy użytkownikiem a ścianą, meblami itp. jest odpowiednia.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan produktu (np. pod kątem pęknięć). Tylko regularne sprawdzanie stanu produktu pozwoli na jego bezpieczne użytkowanie.

 **UWAGA!**

Niebezpieczeństwo obrażeń ciała!

Nienależyte obchodzenie się z uchwytem do pompek może prowadzić do obrażeń ciała.

- Podczas treningu należy zawsze nosić odpowiednią odzież.
- Należy nosić odpowiednie obuwie z antypoślizgową podeszwą.
- Podczas użytkowania należy zachować właściwą odległość od innych osób i/lub przedmiotów.
Podczas użytkowania należy zważać, aby

nie zranić siebie i innych osób.

- Użycie uchwytu do pompek równocześnie przez więcej niż jedną osobę jest zakazane.
- Uchwyty do pompek nie nadają się do użytku terapeutycznego.

Pierwsze użycie

Sprawdzenie stanu uchwytu do pompek i zawartości opakowania

INFORMACJA!

Ryzyko uszkodzeń!

Nieostrożne otwieranie opakowania przy użyciu ostrego noża lub innych ostrych przedmiotów może spowodować uszkodzenie uchwytu do pompek.

Podczas otwierania zachować maksymalną ostrożność.

1. uchwytu do pompek należy ostrożnie wyjąć z opakowania.
2. Należy sprawdzić, czy dostawa jest kompletna (zobacz **Rys. A**).

3. Należy sprawdzić, czy uchwyt do pompek lub jego elementy nie wykazują uszkodzeń. Jeżeli występują uszkodzenia, nie należy używać uchwyty do pompek.

Montaż

- Należy złączyć pałąk **1** i podnóżki **2**, w tym celu należy umieścić ząbki pałąków w odpowiednich wycięciach w podnóżkach.

Trening

Rozgrzewka

Każdy trening należy rozpoczynać od rozgrzewki. Im trudniejszy trening, tym ważniejsza jest poprzedzająca go rozgrzewka. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenie, pobudza krążenie i pracę serca i chroni więzadła, ścięgna i stawy przed urazami. Pomaga również zmniejszyć ryzyko skurczów i urazów mięśni. Jej skutkiem powinno być również lekkie rozluźnienie mięśni przed treningiem.

Trening

Po przyzwyczajeniu się do ćwiczeń należy wykazać kreatywność i wypracować własną metodę treningową. Należy łączyć różne ćwiczenia, warto słuchać muzyki, w celu uzyskania jeszcze większej przyjemności z treningu.

Rozluźnienie

Podobnie jak przed każdym treningiem niezbędna jest rozgrzewka, po treningu ważne jest schłodzenie. Uspokojenie i rozluźnienie mięśni skutkuje obniżeniem temperatury ciała i stanowi przejście od fazy obciążenia do fazy odprężenia.

Rozciąganie

Jak już powiedziano, podczas rozgrzewki należy lekko wstępnie rozciągnąć mięśnie. Po treningu istotne jest rozciąganie mięśni. Rozciąganie pomaga wrócić mięśniom do długości wyjściowej, co zapobiega ich urazom. Im bardziej intensywny trening, tym bardziej istotne jest rozciąganie.

Rozciąganie jest szczególnie istotne dla tych partii mięśni, które zniosły większe obciążenia. Rozciąganie powinno być wyczuwalne, ale nie powinno boleć. Czas rozciągania wynosi około 20 sekund na każdy mięsień.

Ćwiczenia

Ćwiczenie 1 - Pompki z normalnym rozstawem dłoni

(patrz **rys. B**)

1. Rozłożyć oba uchwyty do pompek tak, aby szerokość odpowiadała szerokości barków.
2. Należy podeprzeć obie ręce na uchwytach, stanąć na palcach nóg i wyprostować ramiona.
3. Należy naprężyć mięśnie brzucha aby uniknąć pogłębienia lordozy.

4. Należy obniżyć ciało i zgiąć ramiona. Nie należy dotykać ciałem podłogi, ramiona trzymać blisko ciała.
5. Należy wyprostować ramiona i utrzymać pozycję przez 2 sekundy.

Ćwiczenie należy wykonywać w trzech etapach po 10 do 25 razy.

Ćwiczenie 2 - Pompki z szerokim rozstawem dłoni

(patrz rys. C)

1. Rozłożyć oba uchwyty do pompek na szerokość większą niż szerokość barków.
2. Należy podeprzeć obie ręce na uchwytach, stanąć na palcach nóg i wyprostować ramiona.
3. Należy obniżyć ciało i zgiąć ramiona. Poruszać ramionami na boki, z dala od ciała.
4. Po utrzymaniu tej pozycji przez 2 sekundy należy ponownie wyprostować ramiona.

Ćwiczenie należy wykonywać w trzech etapach po 10 do 25 razy.

Ćwiczenie 3 - Pompki na jednej nodze

(patrz rys. D)

1. Rozłożyć oba uchwyty do pompek tak, aby szerokość odpowiadała szerokości barków.
2. Należy podeprzeć obie ręce na uchwytach, stanąć na palcach nóg i wyprostować ramiona.
3. Należy unieść nogę nad podłogę.
4. Należy trzymać nogę wysoko, obniżyć ciało i zgiąć ramiona.
5. Po utrzymaniu tej pozycji przez 2 sekundy należy ponownie wyprostować ramiona.

Ćwiczenie należy wykonywać w trzech etapach po 10 do 25 razy.

Konserwacja i czyszczenie

INFORMACJA!

Ryzyko uszkodzeń!

Nienależyte obchodzenie się z uchwytem do pompek może prowadzić do jego uszkodzenia.

- Nie używać agresywnych środków czyszczących, szczotek z włosiem metalowym lub nylonowym oraz ostrych lub metalowych przedmiotów do czyszczenia, np. noży, twardych szpatulek i podobnych przedmiotów. Te przedmioty mogą spowodować uszkodzenie powierzchni.
- Push Up Bar należy czyścić wyłącznie wodą.
- Oczyszczyć uchwyt do pompek lekko zwilżoną szmatką.
- Uchwyt do pompek należy pozostawić do całkowitego wyschnięcia.
- Regularnie sprawdzać uchwytu do pompek w celu wykluczenia pęknięć, uszkodzeń i śladów zużycia.

Przechowywanie

- Uchwyty do pompek należy stale przechowywać w suchym miejscu.

Dane techniczne

Model:	FLX-PUB-01
Waga:	700 g
Wymiary:	23 × 13,3 × 15,7 cm
Maks. masa użytkownika:	100 kg
Numer artykułu:	8001517

Utylizacja

Utylizacja opakowania

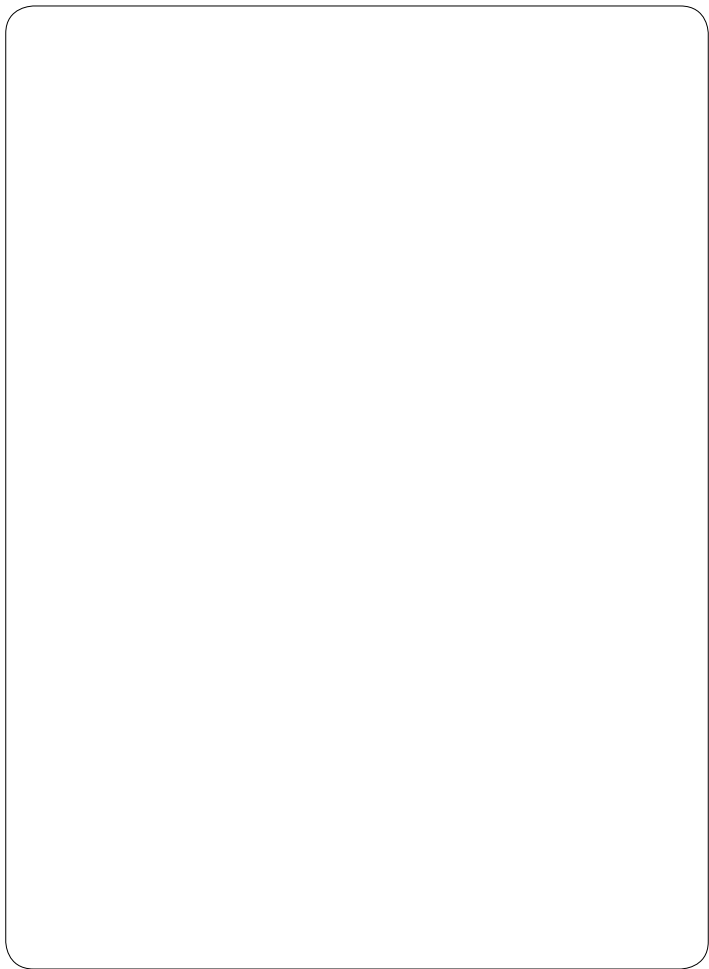


Opakowanie należy poddać utylizacji po prawidłowej segregacji. Wyrzucić papier i karton do pojemnika na makulaturę, a folie do pojemnika na surowce wtórne.

Utylizacja



– Należy poddać utylizacji zgodnie z przepisami i regulacjami obowiązującymi w kraju zastosowania.



SERWIS



00800 / 78747874

(Koszt połączenia zgodny
z taryfą operatora)



flexxtrade-pl@teknihall.com

Nr. Art.: 8001517

30/10/2021

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

Wyprodukowano w Chinach