

Instrukcja obsługi ekspandera metalowego

Instrukcja użytkowania:

1. Przygotowanie do ćwiczeń:

- Przed rozpoczęciem treningu zawsze wykonaj rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie i stawy do wysiłku.
- Upewnij się, że ekspander jest w dobrym stanie technicznym; sprawdź, czy sprężyny i uchwyty nie są uszkodzone.

2. Regulacja oporu:

- Siłę oporu można dostosować poprzez dodanie lub usunięcie sprężyn.
- Aby zwiększyć opór, dodaj więcej sprężyn; aby zmniejszyć, usuń odpowiednią liczbę sprężyn.

3. Wykonywanie ćwiczeń:

- Chwyć uchwyty ekspandera obiema rękami.
- Wykonuj płynne ruchy, unikając gwałtownych szarpnięć.
- Oddychaj równomiernie podczas ćwiczeń.

Środki ostrożności:

- Nie używaj ekspandera, jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia sprężyn lub uchwytów.
- Unikaj kontaktu sprężyn z twarzą i oczami podczas ćwiczeń.
- Przechowuj ekspander w suchym miejscu, z dala od dzieci.

Konserwacja:

- Po każdym użyciu wytrzyj ekspander suchą ściereczką, aby usunąć pot i wilgoć.
- Regularnie sprawdzaj stan sprężyn i uchwytów; w razie potrzeby wymień uszkodzone elementy.

Ostrzeżenie: Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z niewłaściwego użytkowania ekspandera lub nieprzestrzegania powyższych instrukcji.