

## **Instrukcja użytkowania uchwytów do pompek**

### **1. Opis produktu**

Uchwyty do pompek to przyrządy treningowe zaprojektowane w celu zwiększenia efektywności ćwiczeń poprzez umożliwienie głębszego zakresu ruchu oraz zmniejszenie obciążenia nadgarstków.

### **2. Przeznaczenie**

Uchwyty są idealne do:

- Treningu siłowego
- Wzmacniania mięśni klatki piersiowej, ramion i tricepsów
- Poprawy stabilizacji i równowagi
- Redukcji obciążenia nadgarstków podczas pompek

### **3. Instrukcja użytkowania**

- **Przygotowanie:**
  - Umieść uchwyty na stabilnej, antypoślizgowej powierzchni, upewniając się, że są równomiernie rozstawione i stabilne.
  - W przypadku skrętnych uchwytów sprawdź, czy mechanizm obrotowy działa płynnie.
- **Wykonywanie ćwiczeń:**
  - Chwyć uchwyty pewnie obiema dłońmi.
  - Przyjmij pozycję do pompki, utrzymując ciało w linii prostej od głowy do pięt.
  - Opuszczaj ciało, zginając łokcie, aż klatka piersiowa znajdzie się blisko podłogi.
  - Wypchnij ciało w górę, prostując ramiona do pełnego wyprost.
  - W przypadku skrętnych uchwytów możesz rotować dłonie podczas ruchu, co dodatkowo angażuje mięśnie stabilizujące.

### **4. Konserwacja i pielęgnacja**

- **Czyszczenie:**
  - Po każdym treningu przetrzyj uchwyty wilgotną ściereczką z dodatkiem łagodnego detergentu.
  - Unikaj stosowania agresywnych środków chemicznych, które mogą uszkodzić materiał.
- **Przechowywanie:**
  - Przechowuj uchwyty w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego i źródeł ciepła.
  - Unikaj przechowywania w miejscach o ekstremalnych temperaturach.

### **5. Środki ostrożności**

- **Bezpieczeństwo:**
  - Przed każdym użyciem sprawdź stan uchwytów pod kątem uszkodzeń. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń zaprzestań użytkowania do czasu naprawy lub wymiany.
  - Upewnij się, że powierzchnia, na której umieszczasz uchwyty, jest stabilna i antypoślizgowa.
- **Użytkowanie:**
  - Unikaj gwałtownych ruchów i nadmiernego obciążania uchwytów poza ich maksymalną nośność.
  - Dzieci powinny korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem dorosłych.