

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA KORONY KARKU DBX BUSHIDO

1. Użytkowanie i przeznaczenie korony karku

Korona karku składa się z pasa, który zakłada się na głowę, z możliwością zawieszenia dodatkowego obciążenia (np. talerzy sztangowych czy kettlebells), co pozwala na wykonywanie ćwiczeń takich jak **ściągnięcie karku** czy **unoszenie głowy w leżeniu**.

Zasady użytkowania:

- **Zakładaj koronę** w sposób wygodny, tak aby pas dobrze przylegał do skóry, ale nie był zbyt ciasny. Upewnij się, że pas jest równomiernie rozłożony.
- Przymocuj odpowiednie obciążenie (np. talerze sztangowe) za pomocą karabińczyka lub specjalnego uchwyty do worka obciążeniowego. Pamiętaj, aby obciążenie było dobrze zabezpieczone i nie miało możliwości swobodnego przesuwania się. Odradza się używanie obciążenia, które nie będzie dobrze zamocowane (np. hantli) ponieważ podczas treningu mogą spaść i zrobić nam krzywdę.
- Korona karku jest przeznaczona do ćwiczeń **z obciążeniem**, takich jak ściągnięcie karku, unoszenie głowy w leżeniu lub w innych ćwiczeniach angażujących mięśnie szyi. Zawsze zaczynaj od niewielkich obciążeń, aby uniknąć kontuzji.
- **Ćwiczenia wykonuj w kontrolowany sposób**. Zbyt szybkie, gwałtowne ruchy mogą prowadzić do kontuzji. Zwiększaj obciążenie stopniowo w miarę rozwoju siły mięśni karku.
- **Zachowaj ostrożność** i unikaj używania zbyt dużych obciążeń, zwłaszcza na początku treningów, aby nie obciążyć nadmiernie kręgosłupa szyjnego.

2. Czyszczenie i konserwacja

Aby zapewnić długowieczność korony karku, należy regularnie dbać o jej czystość i konserwację:

- Po każdym użyciu przetrzyj koronę czystą, wilgotną ściereczką, aby usunąć pot i zabrudzenia. Podczas czyszczenia staraj się unikać kontaktu łańcuchów z wodą aby nie doprowadzić do korozji.
- Używaj łagodnych środków czyszczących, które nie uszkodzą materiału pasa.
- Regularnie sprawdzaj stan karabińczyków, łańcuchów i innych elementów mocujących, aby zapewnić ich bezpieczeństwo i funkcjonalność.
- Koronę karku należy przechowywać w suchym, chłodnym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego i źródeł ciepła.

3. Przechowywanie korony karku

Koronę karku należy przechowywać w suchym miejscu, z dala od wilgoci, która może prowadzić do rozwoju pleśni lub uszkodzenia materiału. Należy unikać wystawiania jej na wysokie temperatury, które mogą spowodować odkształcenie materiału.

4. Kontrola stanu technicznego korony karku

Regularnie kontroluj stan techniczny korony karku, aby zapewnić bezpieczeństwo użytkowania:

- Sprawdź **stan materiału**: upewnij się, że pas nie jest przetarty, pęknięty ani uszkodzony.
- Sprawdź **karabińczyki i uchwyty**, które służą do mocowania obciążenia. Upewnij się, że są solidnie przytwierdzone i nie wykazują oznak zużycia.

- **Kontroluj łańcuchy i elementy mocujące:** upewnij się, że są stabilne i nie ma ryzyka ich zerwania lub poluzowania podczas ćwiczeń.

5. Składniki / Składniki niebezpieczne

Niektóre materiały używane w produkcji korony karku (np. skóra, guma, metal) mogą wywoływać reakcje alergiczne u osób wrażliwych. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy alergiczne po kontakcie z koronką, natychmiast przestań jej używać i skonsultuj się z lekarzem.