

Instrukcja użytkowania DBX Strength Harness – Rezystor prędkości i uprząż treningowa

1. Opis produktu

DBX Strength Harness to wszechstronny przyrząd treningowy łączący funkcje rezystora prędkości oraz uprząży treningowej. Zestaw składa się z regulowanych szelek, elastycznego ekspandera oraz nierozciągliwej taśmy, co umożliwia różnorodne formy treningu siły, szybkości i wytrzymałości.

2. Przeznaczenie

Produkt jest idealny do:

- Treningu szybkości
- Treningu siły
- Treningu wytrzymałości
- Sportów walki (MMA, zapasy)
- Treningu ogólnorozwojowego

3. Instrukcja użytkowania

- **Montaż:**
 - Załóż regulowane szelki na tułów i dostosuj ich długość do swojego wzrostu.
 - W zależności od rodzaju treningu, przymocuj do szelek ekspander lub taśmę za pomocą karabińczyków.
- **Tryb rezystora prędkości:**
 - Przymocuj elastyczny ekspander do szelek.
 - Drugi koniec ekspandera przymocuj do stabilnego punktu (np. ściany, drabinek).
 - Wykonuj ćwiczenia biegowe lub dynamiczne ruchy, pokonując opór ekspandera.
- **Tryb uprząży treningowej:**
 - Zamień ekspander na nierozciągliwą taśmę.
 - Przymocuj taśmę do obciążenia (np. sanie, opony) lub pozwól partnerowi treningowemu trzymać drugi koniec.
 - Wykonuj ćwiczenia siłowe, ciągnąc obciążenie lub pokonując opór partnera.

4. Konserwacja i pielęgnacja

- **Czyszczenie:**
 - Po każdym treningu przetrzyj szelki, ekspander i taśmę wilgotną ściereczką z dodatkiem łagodnego detergentu.
 - Unikaj stosowania agresywnych środków chemicznych, które mogą uszkodzić materiał.
- **Przechowywanie:**
 - Przechowuj zestaw 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 szelek, ekspandera i taśmy pod kątem uszkodzeń. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń zaprzestań użytkowania do czasu naprawy lub wymiany.
- Upewnij się, że miejsce treningu jest wolne od przeszkód i bezpieczne.

- **Użytkowanie:**

- Unikaj nadmiernego rozciągania ekspandera poza jego maksymalną długość.
- Dzieci powinny korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem dorosłych.