

## Instrukcja obsługi taśm do treningu podwieszanego

**Opis produktu:** Taśmy do treningu podwieszanego to wszechstronne narzędzie fitness, umożliwiające wykonywanie ćwiczeń z wykorzystaniem masy własnego ciała. Pozwalają na trening wszystkich partii mięśniowych, poprawiając siłę, równowagę i elastyczność.

### Instrukcja montażu:

1. **Wybór miejsca:** Upewnij się, że miejsce montażu jest stabilne i wytrzyma obciążenie podczas ćwiczeń.
2. **Montaż na drążku lub belce:** Owiń taśmę wokół stabilnego punktu zaczepienia i zabezpiecz za pomocą karabińczyka.
3. **Montaż na drzwiach:** Umieść uchwyt na drzwi po drugiej stronie drzwi, zamknij je, a następnie przymocuj taśmy do uchwytu.

### Instrukcja użytkowania:

1. **Regulacja długości:** Dostosuj długość taśm do wykonywanego ćwiczenia, korzystając z systemu regulacji.
2. **Wykonywanie ćwiczeń:** Chwyć uchwyty i wykonuj ćwiczenia zgodnie z planem treningowym.
3. **Bezpieczeństwo:** Zawsze upewnij się, że taśmy są prawidłowo zamocowane i nieuszkodzone przed rozpoczęciem treningu.

### Środki ostrożności:

- Przed pierwszym użyciem skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz problemy zdrowotne.
- Regularnie sprawdzaj stan techniczny taśm i uchwytów.
- Nie używaj taśm na śliskich lub niestabilnych powierzchniach.
- Przechowuj taśmy w suchym miejscu, z dala od dzieci.

### Konserwacja:

- Czyść taśmy wilgotną ściereczką po każdym użyciu.
- Unikaj stosowania agresywnych środków chemicznych.
- Chronь taśmy przed nadmiernym nasłonecznieniem i wilgocią.

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