

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Inteligentna Tarcza Bokserska LED z Bluetooth i Głośnikami + Rękawice

✓ 1. ZAWARTOŚĆ ZESTAWU:

- ✓ Inteligentna tarcza bokserska LED
- ✓ Kabel zasilający USB-C
- ✓ Komplet rzepów i/lub naklejek do montażu
- ✓ Para rękawic bokserskich
- ✓ Instrukcja obsługi (czytasz ją właśnie!)

⚙️ 2. MONTAŻ – SZYBKI I BEZ WIERCENIA

1. Wybierz stabilną i równą powierzchnię, najlepiej ścianę o wysokości umożliwiającej swobodne uderzenia (na wysokości klatki piersiowej).
 2. Użyj rzepów lub naklejek znajdujących się w zestawie – przyklej je do tylnej części tarczy i do ściany.
 3. Dociśnij mocno tarczę do powierzchni i upewnij się, że dobrze się trzyma.
- ✂️ Nie trzeba wiercić! Instalacja trwa mniej niż 5 minut.

🔌 3. PODŁĄCZENIE I URUCHOMIENIE

- Podłącz kabel USB-C do portu zasilania w tarczy, a drugi koniec do ładowarki USB lub powerbanka (DC 3,7V).
- Włącz urządzenie – przycisk znajduje się z boku lub z tyłu tarczy (w zależności od modelu).
- Połącz się przez Bluetooth – na swoim smartfonie lub tablecie wyszukaj urządzenie o nazwie „BOXING-MUSIC-LED” i kliknij "Połącz".
- Włącz ulubioną muzykę – teraz możesz trenować w rytmie swoich bitów!

🧠 4. WYBÓR TRYBU I POZIOMU

Tarcza ma:

- 9 trybów treningowych (refleks, czas reakcji, uderzenia w rytmie)
- 9 poziomów prędkości (od wolnego po bardzo dynamiczny)
- Zmień tryb przyciskiem MODE.
- Dostosuj prędkość przyciskiem SPEED (+ / -).
- Gotowe? Załóż rękawice i uderzaj w punkty świetlne!

🎯 5. TRENING – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- 🟢 Zaczynaj od niższych prędkości, by przyzwyczaić się do tempa.
 - 🟢 Celuj w zapalone punkty LED – reagują one na precyzyjne uderzenia.
 - 🟢 Zmieniaj ręce i techniki – popraw refleks, siłę i koordynację.
 - 🟢 Rób przerwy co 5-10 minut – dla lepszej wydolności i regeneracji.
- 💡 Trening najlepiej wykonywać w rękawicach – zabezpieczysz dłonie i poprawisz siłę ciosu.

🧼 6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- ✓ Używaj wilgotnej szmatki bez detergentów
- ✓ Nie zanurzaj w wodzie
- ✓ Rękawice czyść suchą ściereczką lub zostaw do przewietrzenia
- ✓ Odłącz urządzenie od zasilania po zakończeniu treningu

🏆 BONUS: TIPY DLA AMBITNYCH

- ✓ Wykorzystuj interwały – 30 sekund uderzeń, 10 sekund przerwy
- ✓ Trenuj z partnerem – kto szybciej trafi wszystkie punkty LED?
- ✓ Zmieniaj muzykę – dynamiczna muzyka = dynamiczny trening!