



## **Drogi Kliencie!**

Wiemy jak wiele oczekuje się od sprzętu sportowego, dlatego proponujemy Wam sprzęt niemieckiej marki MOVIT®. Każdy artykuł produkowany jest z precyzją i myślą o bezpieczeństwie. Nie proponujemy najtańszych rozwiązań, ale takie, które spełni Wasze najwyższe wymagania i zagwarantują przyjemność z ćwiczeń.

Decydując się na sprzęt marki MOVIT®, możesz być pewny jego doskonałej jakości.

## **Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa**

Przed pierwszym użyciem zaleca się dokładnie zapoznać z instrukcją użytkowania, jak również ze wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa. Produktu należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem aby uniknąć urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.

- Ciężarki nie są przeznaczone dla dzieci i nie mogą służyć jako zabawka.
- Aby uniknąć ryzyka obrażeń ciała podczas treningu, małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania ciężarka.
- Hantle przeznaczone są do użytkowania wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodzież pod nadzorem osoby pełnoletniej.
- Należy zwrócić szczególną uwagę aby podczas ćwiczeń z użyciem przyrządu treningowego była wystarczająca ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów.
- Trening hantlami należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Ciężarki mogą być używane jednocześnie tylko przez jedną osobę.
- Nie należy zmieniać ich konstrukcji.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić czy przyrząd treningowy nie ma żadnych uszkodzeń i zużycia materiału. Nie wolno używać produktu w przypadku stwierdzenia widocznych uszkodzeń.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy zwracać uwagę na stabilną pozycję stojącą.
- Aby nie doszło do skaleczeń czy innych obrażeń ciała zabrania się podczas ćwiczeń noszenia biżuterii (np. pierścionków, łańcuszków).
- Przed rozpoczęciem każdego treningu należy przeprowadzić rozgrzewkę, a po jego zakończeniu należy rozluźnić mięśnie poprzez rozciąganie.



- Należy pamiętać aby przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń osoby posiadające szczególne ograniczenia, takie jak np. rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne skonsultowały się z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać ich zdrowiu.
- Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpią mdłości, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej i nadmierne duszności.
- Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.

## **Czyszczenie sprzętu – Wskazówki użytkowania**

- Do czyszczenia produktu należy użyć wilgotnej miękkiej ściereczki.
- Nie wolno używać silnie żrących środków czyszczących aby nie uszkodzić powłoki hantli.
- Przechowywać produkt w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej  $-10^{\circ}\text{C}$  lub powyżej  $+50^{\circ}\text{C}$
- Chronić go przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.
- Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy umieścić ciężarki na podkładce antypoślizgowej lub przechowywać je w przeznaczonym do tego celu pojemniku.