

Instrukcja używania

1. Wybierz odpowiednią gumę oporową w zależności od poziomu zaawansowania i rodzaju ćwiczenia.
2. Sprawdź stan techniczny gumy – upewnij się, że jest dobrze zamocowana i nie jest pęknięta.
3. Wykonaj kilka rozciągnięć testowych aby upewnić się, że guma nie stanowi zagrożenia.
4. Załóż gumę zgodnie z instrukcją – np. wokół ud, kostek lub nadgarstków.
5. Wykonuj ćwiczenia powoli i kontrolowanie, unikając gwałtownych ruchów.
6. Jeśli czujesz, że opór jest zbyt mały, to nie zwiększaj zakresu ruchów (nie rozciągaj gumy poza jej maksymalną długość: 75cm dla gumy 5kg oraz 85cm dla gum 9kg i 14 kg). Zmień gumę na tę, z większym oporem.
7. Po zakończeniu treningu oczyść gumy wilgotną ściereczką i pozostaw do wyschnięcia.

Przechowywanie i utylizacja

1. Przechowuj produkt w suchym i chłodnym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego i źródeł ciepła.
2. Unikaj korzystania z silnych detergentów do czyszczenia produktu – wystarczy wilgotna szmatka.
3. Regularnie sprawdzaj stan techniczny gum, haczyków i rzepów.
4. Przechowuj produkt w miejscu niedostępnym dla dzieci.
5. Nie przechowuj gum w stanie napiętym – zwiń je luźno.
6. Zutylizuj produkt zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji odpadów.