**** Instrukcja obsługi sprzętu treningowego ****

****Ostrzeżenie dotyczące użytkowania akcesoriów treningowych****
*** Sklep Sportowy AMB ***

1. ****Bezpieczeństwo użytkowania**
- ****Sprawdź sprzęt**** przed każdym użyciem, upewnij się, że wszystko jest dobrze złożone i nic nie jest uszkodzone.
- ****Używaj sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem**** – nie zmieniaj sposobu użycia, jeśli instrukcja tego nie zaleca.
- ****Maksymalne obciążenie**** – sprawdź, jakie obciążenie jest dopuszczalne i nie przekraczaj go dla własnego bezpieczeństwa.

2. ****Montaż i przygotowanie sprzętu**
- ****Rozpakowanie**** – otwórz opakowanie i upewnij się, że wszystkie części są w środku.
- ****Montaż**** – postępuj zgodnie z załączoną instrukcją. Jeśli nie czujesz się pewnie, poproś kogoś o pomoc.
- ****Ustawienie**** – postaw sprzęt na równej, stabilnej powierzchni, z dala od krawędzi, żeby zapobiec jego przewróceniu.
- ** Przestrzegaj instrukcji i dopuszczalnych parametrów znajdujących się na produkcie np. maksymalne ciśnienie piłki

3. ****Podstawowe funkcje i obsługa**
- ****Regulacja wysokości/oporu**** (jeśli dotyczy) – znajdź pokrętło lub przycisk regulacji i dostosuj ustawienia do swoich potrzeb.
- ****System liczenia**** – jeśli sprzęt ma wbudowany komputer, włącz go, naciskając przycisk "Power" lub "Start". Wybierz tryb treningu (np. czas, odległość, kalorie) za pomocą przycisków "Mode" lub "Select".
- ****Monitorowanie**** – podczas treningu na ekranie pojawią się dane o czasie, liczbie powtórzeń, pokonanym dystansie i spalonych kaloriach.
- ****Zakończenie treningu**** – po skończeniu treningu naciśnij przycisk "Stop" lub "Reset". Wyłącz komputer, żeby oszczędzać energię.

4. ****Czyszczenie i konserwacja**
- ****Czyszczenie**** – przed i po treningu przetrzyj sprzęt miękką ściereczką i łagodnym środkiem czyszczącym. Unikaj silnych detergentów, żeby nie uszkodzić powierzchni.
- ****Konserwacja**** – regularnie sprawdzaj stan techniczny sprzętu. Jeśli coś jest luźne lub uszkodzone, napraw to lub skontaktuj się z serwisem.
- ****Smarowanie**** – jeśli masz sprzęt mechaniczny, jak np. kompresor, smaruj ruchome części zgodnie z zaleceniami producenta.

5. ****Przechowywanie**
- ****Przechowywanie**** – jeśli nie używasz sprzętu przez dłuższy czas, trzymaj go w suchym i chłodnym miejscu, z dala od źródeł ciepła.
- ****Składanie sprzętu**** – jeśli sprzęt można złożyć (np. składana bramka), upewnij się, że robisz to zgodnie z instrukcją, aby nie uszkodzić mechanizmu.

6. ****Problemy i rozwiązania**
- ****Sprzęt się nie włącza?****
  - Sprawdź, czy kabel zasilający jest dobrze podłączony.
  - Upewnij się, że gniazdko działa.
- ****Sprzęt hałasuje?****
  - Sprawdź, czy wszystkie części są dobrze zamocowane.

- Jeśli sprzęt ma ruchome części, sprawdź, czy są dobrze nasmarowane.
- **Ekran nie działa?**
  - Sprawdź baterie (jeśli dotyczy).
  - Upewnij się, że wszystkie przewody są prawidłowo podłączone.

7. **Serwis i kontakt**
- Jeśli masz jakiekolwiek problemy lub sprzęt wymaga naprawy, skontaktuj się z autoryzowanym serwisem. Numer telefonu i adres serwisu znajdziesz w instrukcji gwarancyjnej lub w danych sprzedawcy.

8. **Gwarancja**
- Sprzęt objęty jest gwarancją przez 12 miesiące (chyba że podane jest inaczej na dołączonej karcie gwarancyjnej). Dowodem gwarancji jest faktura zakupu. W razie problemów, skontaktuj się z działem obsługi klienta.

****Uwaga:****
Ta instrukcja to ogólny przewodnik dla sprzętu sportowego. Zawsze zapoznaj się ze szczegółową instrukcją dostarczoną przez producenta, aby mieć pewność, że używasz sprzętu prawidłowo.

Ostrzeżenie dotyczące użytkowania akcesoriów treningowych

WAŻNE ZALECENIA BEZPIECZEŃSTWA

Sklep Sportowy AMB

Akcesoria treningowe, takie jak piłki, gumy oporowe, maty, taśmy, pachołki, tyczki i inne przyrządy, zostały zaprojektowane, by wspierać efektywność treningu. Jednak ich niewłaściwe użycie może prowadzić do kontuzji. Zanim rozpoczniesz trening, zapoznaj się z poniższymi zasadami bezpieczeństwa.

1. **Zastosowanie sprzętu**

- **Używaj akcesoriów zgodnie z ich przeznaczeniem** – każde akcesorium ma swoją funkcję, np. gumy oporowe do ćwiczeń wzmacniających, a hantle do pracy nad siłą. Używanie ich do innych celów może prowadzić do uszkodzenia sprzętu lub kontuzji.
- **Używaj sprzętu w odpowiednich warunkach** – akcesoria przeznaczone do użytku w pomieszczeniach, jak maty do jogi, nie nadają się do stosowania na mokrej, śliskiej nawierzchni.

2. **Bezpieczeństwo użytkownika**

- **Kontroluj tempo i intensywność ćwiczeń** – unikaj ćwiczeń w zbyt szybkim tempie, szczególnie z obciążeniem. Nagłe, niekontrolowane ruchy mogą prowadzić do urazów mięśni i stawów.
- **Sprawdzaj stan sprzętu przed użyciem** – upewnij się, że akcesoria nie są uszkodzone (np. pęknięcia w hantlach, zużycie gum oporowych, zniszczenie piłek). Uszkodzony sprzęt może być niebezpieczny i prowadzić do kontuzji.
- **Zachowuj prawidłową technikę** – unikaj zbyt intensywnych ćwiczeń, jeśli nie masz doświadczenia lub wiedzy o prawidłowej technice. Złe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do kontuzji.

- **Pamiętaj o rozgrzewce i schłodzeniu** – zawsze wykonaj odpowiednią rozgrzewkę przed treningiem i schłodzenie po treningu, by zminimalizować ryzyko urazów.

3. **Używanie obciążeń**

- **Nie przekraczaj dopuszczalnej wagi** – sprawdź maksymalne obciążenie dla każdego akcesorium, szczególnie gum, pasów oporowych i innych elastycznych przyrządów.
- **Prawidłowy uchwyt** – upewnij się, że uchwyt sprzętu jest stabilny, aby uniknąć wyślizgnięcia się go z rąk.
- **Stabilne podłoże** – ćwicząc z obciążeniami, upewnij się, że używasz równej, stabilnej powierzchni, aby zapobiec przewróceniu się lub utracie równowagi.

4. **Bezpieczne przechowywanie**

- **Przechowuj akcesoria w odpowiednich warunkach** – trzymaj sprzęt w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła. Unikaj przechowywania go w miejscach, gdzie może zostać uszkodzony (np. na twardych nawierzchniach, w wilgotnych pomieszczeniach).
- **Nie zostawiaj sprzętu w miejscach, gdzie może stanowić zagrożenie** – szczególnie akcesoria o nieregularnych kształtach, jak piłki czy pachołki, mogą stanowić przeszkodę lub zagrożenie dla innych osób.

5. **Używanie akcesoriów elastycznych (gumy oporowe, taśmy)**

- **Nie przekraczaj dopuszczalnej rozciągliwości** – nadmierne rozciąganie gum i taśm może prowadzić do ich pęknięcia. Zawsze sprawdzaj maksymalny limit rozciągania, wskazany przez producenta.
- **Zachowaj ostrożność** – akcesoria elastyczne mogą powodować nagłe napięcia, które mogą prowadzić do urazów, jeśli nie będziesz w pełni skoncentrowany podczas ćwiczeń.

6. **Używanie piłek (np. piłki nożne, koszykowe, siatkowe, ręczne i piłki gimnastyczne oraz fitness)**

- **Przed pierwszym napompowaniem piłka powinna pozostać w temperaturze pokojowej przez minimum 12 godzin, pompowanie musi odbywać się z kontrolą ciśnienia, pierwsze pompowanie prowadzić powoli do 75% maksymalnego z obserwacją czy piłka uzyskuje wymagany kulisty kształt i następnie do 100%. Zaleca się zwilżenie igły olejkiem wulkanizacyjno-uszczelniającym np. firmy Select który prawidłowo nawilża wentyl, dzięki temu wentyl nie wysycha i bezkompromisowo zatrzymuje powietrze we wnętrzu piłki. Nigdy nie wpychać igły na siłę.
- **Używaj piłek na odpowiednich nawierzchniach** – unikaj korzystania z piłek na śliskich powierzchniach, jak woskowane parkiety, aby zapobiec ich niekontrolowanemu turlaniu się.
- **Regularnie sprawdzaj ciśnienie w piłce** – upewnij się, że piłka jest odpowiednio napompowana. Zbyt mocno napompowana piłka może pęknąć, a zbyt małe ciśnienie

sprawia, że piłka będzie mniej stabilna.

7. **Ćwiczenia z akcesoriami dynamicznymi (np. skakanki, taśmy oporowe)**

- **Zachowaj odpowiednią przestrzeń** – upewnij się, że wokół ciebie nie ma przeszkód, które mogą spowodować wypadek, zwłaszcza przy używaniu sprzętu, który wymaga większej przestrzeni, jak skakanka.
- **Używaj sprzętu w odpowiednich warunkach** – sprawdź, czy masz wystarczająco dużo miejsca, aby ćwiczyć bez ryzyka wpadania w przedmioty lub kontaktu z innymi osobami.

8. **Ostrzeżenie dotyczące dzieci i osób niewyszkolonych**

- **Nie pozwól dzieciom korzystać z akcesoriów bez nadzoru** – wiele akcesoriów, jak hantle, piłki czy gumy oporowe, może stanowić zagrożenie, jeśli nie są używane odpowiednio. Zawsze nadzoruj dzieci oraz osoby, które nie mają doświadczenia w treningu.
- **Przechowuj akcesoria w miejscach niedostępnych dla dzieci** – upewnij się, że sprzęt jest przechowywany w miejscach, które są niedostępne dla dzieci.

9. **Zalecenie**

- **Konsultacja z trenerem** – jeśli nie jesteś pewny, jak prawidłowo używać danego akcesorium treningowego, skonsultuj się z trenerem lub specjalistą. Dzięki temu unikniesz nieprawidłowego użytkowania sprzętu i zmniejszysz ryzyko kontuzji.