

BODYTONE



PL OBCIĄŻNIKI NA NADGARSTKI

OPIS PRODUKTU

Ten produkt to para miękkich obciążników na nadgarstki/kostki przeznaczonych do lekkich treningów fitness. Szeroki, wyściełany kształt pomaga wygodnie rozłożyć ciężar, a metalowe kółko i pasek z zapięciem typu rzep umożliwiają pewne zamocowanie na nadgarstku lub kostce.

PRZEZNACZENIE

Nadają się do chodzenia, ćwiczeń w domu, aerobiku, pilatesu, rozciągania, unoszenia nóg, podnoszenia rąk i innych kontrolowanych ćwiczeń. Obciążniki zwiększają opór podczas wykonywania ruchów i pomagają podnieść intensywność treningu.

JAK ZAŁOŻYĆ

Umieść obciążnik wokół nadgarstka lub kostki, tak aby miękka, wyściełana strona przylegała do ciała. Przełóż pasek przez metalowy pierścień, dopasuj go, a następnie bezpiecznie zapnij za pomocą zapięcia typu rzep. Obciążnik powinien pozostawać na miejscu podczas ruchu, ale nie może być zbyt ciasno zapięty.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

Zacznij od krótkich sesji treningowych, zwłaszcza jeśli jesteś początkującym. Poruszaj się powoli i płynnie, zachowując pełną kontrolę nad rękami lub nogami. Podczas używania obciążników na nadgarstkach unikaj gwałtownych ruchów. Podczas używania ich na kostkach zapnij je powyżej stawu skokowego, aby nie zsuwały się w dół. Stopniowo wydłużaj czas treningu.

OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Należy natychmiast zaprzestać używania produktu, jeśli poczujesz ból, drętwienie, mrowienie lub dyskomfort. Nie zapinaj paska zbyt ciasno, ponieważ może to utrudniać krążenie. Nie

używaj produktu podczas biegania, skakania ani ćwiczeń obciążających stawy. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci. Jeśli masz problemy ze stawami, mięśniami lub krążeniem, przed użyciem skonsultuj się z lekarzem.

CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE

Po użyciu przetrzyj wilgotną ściereczką. Nie prać w pralce, nie wybielać, nie prasować ani nie suszyć w suszarce bębnowej. Przed przechowywaniem poczekaj, aż produkt całkowicie wyschnie. Przechowuj w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, źródeł ciepła i ostrych przedmiotów.

EN ANKLE WEIGHTS

PRODUCT DESCRIPTION

This product is a pair of soft wrist/ankle weights designed for light fitness training. The wide padded shape helps distribute the weight comfortably, while the metal ring and Velcro-style strap allow secure fastening around the wrist or ankle.

INTENDED USE

Suitable for walking, home workouts, aerobics, Pilates, stretching, leg lifts, arm raises and other controlled exercises. The weights add extra resistance to your movements and help increase training intensity.

HOW TO PUT ON

Place the weight around your wrist or ankle with the soft padded side against the body. Pull the strap through the metal ring, adjust the fit, then fasten it securely with the Velcro-style closure. The weight should stay in place during movement, but it must not be too tight.

USAGE TIPS

Start with short training sessions, especially if you are a beginner. Move slowly and smoothly, keeping full control of your arms or legs. When using the weights on your wrists, avoid strong swinging movements. When using them on your ankles, fasten them above the ankle joint so they do not slide down. Increase training time gradually.

SAFETY WARNINGS

Stop using the product immediately if you feel pain, numbness, tingling or discomfort. Do not fasten the strap too tightly, as this may restrict circulation. Do not use for running, jumping or high-impact exercises. Not suitable for children. Consult a doctor before use if you have joint, muscle or circulation problems.

CLEANING AND STORAGE

Wipe with a damp cloth after use. Do not machine wash, bleach, iron or tumble dry. Allow the product to dry completely before storing. Store in a dry place, away from direct sunlight, heat sources and sharp objects.

DE

KNÖCHELGEWICHTE

PRODUKTBESCHREIBUNG

Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Paar weiche Handgelenk- bzw. Fußgelenkgewichte, die für leichtes Fitnesstraining konzipiert sind. Die breite, gepolsterte Form sorgt für eine angenehme Gewichtsverteilung, während der Metallring und der Klettverschluss einen sicheren Halt am Handgelenk oder Fußgelenk gewährleisten

VERWENDUNGSZWECK

Geeignet für Walking, Heimtraining, Aerobic, Pilates, Dehnübungen, Beinheben, Armheben und andere kontrollierte Übungen. Die Gewichte sorgen für zusätzlichen Widerstand bei Ihren Bewegungen und helfen dabei, die Trainingsintensität zu steigern.

ANLEGEN

Legen Sie das Gewicht mit der weichen, gepolsterten Seite zum Körper hin um Ihr Handgelenk oder Ihren Knöchel. Ziehen Sie den Riemen durch den Metallring, passen Sie die Passform an und befestigen Sie ihn dann sicher mit dem Klettverschluss. Das Gewicht sollte während der Bewegung an Ort und Stelle bleiben, darf aber nicht zu fest sitzen.

ANWENDUNGSTIPPS

Beginnen Sie mit kurzen Trainingseinheiten, insbesondere wenn Sie Anfänger sind. Bewegen Sie sich langsam und gleichmäßig und behalten Sie die volle Kontrolle über Ihre Arme oder Beine. Vermeiden Sie starke Schwungbewegungen, wenn Sie die Gewichte an den Handgelenken verwenden. Wenn Sie sie an den Knöcheln verwenden, befestigen Sie sie oberhalb des Knöchelgelenks, damit sie nicht herunterrutschen. Steigern Sie die Trainingszeit schrittweise.

SICHERHEITSHINWEISE

Stellen Sie die Verwendung des Produkts sofort ein, wenn Sie Schmerzen, Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Unwohlsein verspüren. Ziehen Sie den Gurt nicht zu fest an, da dies die Durchblutung beeinträchtigen kann. Nicht zum Laufen, Springen oder für Übungen mit hoher Belastung verwenden. Nicht für Kinder geeignet. Konsultieren Sie vor der Verwendung einen Arzt, wenn Sie Probleme mit Gelenken, Muskeln oder der Durchblutung haben.

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Nach Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen. Nicht in der Waschmaschine waschen, bleichen, bügeln oder im Wäschetrockner trocknen. Lassen Sie das Produkt vollständig trocknen, bevor Sie es verstauen. An einem trockenen Ort aufbewahren, fern von direkter Sonneneinstrahlung, Wärmequellen und scharfen Gegenständen.

