

PL

Instrukcja użytkowania

Nazwa produktu: Obciążniki na nogi

Dane producenta/dystrybutora: Be-Active.Pl Artur Kurosadowicz ul. Jagiellońska 3

lok. 10, 96-100 Skierniewice, Poland NIP: PL8361650893

Kraj pochodzenia: Chiny

Instrukcja użytkowania: Obciążniki na nogi i nadgarstki są doskonałym rozwiązaniem dla osób, które chcą zwiększyć intensywność swojego treningu. Obciążniki należy założyć na kostki lub nadgarstki, upewniając się, że są dobrze dopasowane, ale nie za ciasne, aby nie ograniczać ruchomości. Długość paska z rzepem można łatwo dostosować do indywidualnych potrzeb, a zapięcie powinno być mocno zabezpieczone, aby obciążnik nie przesunął się podczas aktywności. Obciążniki przeznaczone są do użytku podczas ćwiczeń fizycznych, takich jak chodzenie, bieganie czy treningi siłowe. Zaleca się, aby na początku stosować je przez krótszy czas, stopniowo wydłużając sesje, aby ciało mogło przyzwyczać się do dodatkowego obciążenia. Regularnie sprawdzaj stan obciążników, szczególnie pasków i zapieć, aby zapewnić ich prawidłowe działanie.

CZ

Návod k použití

Název produktu: Závaží nohou

Údaje o výrobcí/distributorovi: Be-Active.Pl Artur Kurosadowicz ul. Jagellonská 3 lok.

10, 96-100 Skierniewice, Polsko NIP: PL8361650893

Země původu: Čína.

Návod k použití: Závaží na nohy a zápěstí jsou skvělým řešením pro lidi, kteří chtějí zvýšit intenzitu svého tréninku. Závaží by mělo být umístěno na kotníky nebo zápěstí, ujistěte se, že sedí těsně, ale ne příliš těsně, aby omezovaly pohyb. Délku pásku na suchý zip lze snadno upravit tak, aby vyhovovala individuálním potřebám, a spona by měla být pevně zajištěna, aby se váha během aktivity nehýbala. Závaží jsou určena pro použití během fyzických cvičení, jako je chůze, běh nebo silový trénink. Zpočátku se doporučuje užívat je kratší dobu, sezení postupně prodlužovat, aby si tělo zvyklo na dodatečnou zátěž. Pravidelně kontrolujte stav závaží, zejména popruhů a spon, abyste se ujistili, že správně fungují.

SK

Návod na použitie

Názov produktu: Závažia nôh

Údaje o výrobcovi/distribútorovi: Be-Active.Pl Artur Kurosadowicz ul. Jagiellońska 3

lok. 10, 96-100 Skierniewice, Poľsko NIP: PL8361650893

Krajina pôvodu: Čína.

Návod na použitie: Závažia na nohy a zápästia sú skvelým riešením pre ľudí, ktorí chcú zvýšiť intenzitu svojho tréningu. Na členky alebo zápästia by ste mali umiestniť závažia, pričom dbajte na to, aby pevne sedeli, ale nie príliš tesne, aby obmedzovali pohyb. Dĺžku popruhu na suchý zips je možné ľahko prispôbiť individuálnym potrebám a spona by mala byť pevne zaistená, aby sa váha počas aktivity nehýbala. Závažia sú určené na použitie počas fyzických cvičení, ako je chôdza, beh alebo silový tréning. Odporúča sa ich užívať najskôr kratšie, sedenia postupne predlžovať, aby si telo na dodatočnú záťaž zvyklo. Pravidelne kontrolujte stav závaží, najmä popruhov a spôn, aby ste sa uistili, že správne fungujú.

HU

Használati utasítás

Terméknév: Lábsúlyok

A gyártó/forgalmazó adatai: Be-Active.Pl Artur Kurosadowicz ul. Jagiellońska 3 lok.

10, 96-100 Skierniewice, Lengyelország NIP: PL8361650893

Származási ország: Kína.

Használati utasítás: A láb- és csuklósúlyok nagyszerű megoldást jelentenek azoknak, akik szeretnék növelni edzésük intenzitását. A súlyokat a bokára vagy a csuklójára kell helyezni, ügyelve arra, hogy szorosan illeszkedjenek, de ne túl szorosan, hogy korlátozzák a mozgást. A tépőzáras pánt hossza könnyen állítható az egyéni igényeknek megfelelően, a kapcsolót pedig szilárdan rögzíteni kell, nehogy a súly elmozduljon tevékenység közben. A súlyok fizikai gyakorlatok, például séta, futás vagy erősítő edzés során használhatók. Használatuk eleinte rövidebb ideig javasolt, fokozatosan meghosszabbítva a foglalkozásokat, hogy a szervezet hozzá tudjon szokni a plusz terheléshez. Rendszeresen ellenőrizze a súlyok, különösen a hevederek és kapcsok állapotát, hogy megbizonyosodjon arról, hogy megfelelően működnek.

EN

User manual

Product name: Leg weights

Manufacturer/distributor details: Be-Active.Pl Artur Kurosadowicz ul. Jagiellońska 3

lok. 10, 96-100 Skierniewice, Poland NIP: PL8361650893

Country of origin: China.

User manual: Leg and wrist weights are a great option for those looking to add intensity to their workout. The weights should be placed on your ankles or wrists, making sure they are snug but not too tight to restrict movement. The length of the Velcro strap can be easily adjusted to suit your individual needs, and the clasp should be securely fastened to prevent the weight from moving during activity. The weights are designed for use during physical exercise such as walking, running, or strength training. It is recommended that you start with shorter periods of use, gradually increasing the sessions so that your body can get used to the additional load. Regularly check the condition of the weights, especially the straps and clasps, to ensure they are working properly.

DE

Gebruiksaanweisung

Produktname: Beingewichte

Angaben zum Hersteller/Händler: Be-Active.Pl Artur Kurosadowicz ul. Jagiellońska 3

Lok. 10, 96-100 Skierniewice, Polen NIP: PL8361650893

Herkunftsland: China.

Gebruiksaanweisung: Bein- und Handgelenkgewichte sind eine großartige Lösung für Menschen, die die Intensität ihres Trainings steigern möchten. Legen Sie Gewichte an Ihre Knöchel oder Handgelenke und achten Sie darauf, dass sie fest sitzen, aber nicht zu eng, um die Bewegung nicht einzuschränken. Die Länge des Klettverschlusses lässt sich leicht an die individuellen Bedürfnisse anpassen und der Verschluss sollte fest sitzen, um ein Verrutschen des Gewichts während der Aktivität zu verhindern. Gewichte sind für den Einsatz bei körperlichen Übungen wie Gehen, Laufen oder Krafttraining vorgesehen. Es empfiehlt sich, die Anwendung zunächst kürzer zu gestalten und die Einheiten dann schrittweise zu verlängern, damit sich der Körper an die zusätzliche Belastung gewöhnen kann. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Gewichte, insbesondere der Bänder und Verschlüsse, um sicherzustellen, dass sie ordnungsgemäß funktionieren.