

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania uchwytów do ćwiczeń na maszynie z linką (T-Bar / V-Bar / uchwyt do wiosłowania / LAT pull-down)

1. Przeznaczenie wyrobu

- Produkt jest akcesorium do maszyn wyciągowych i kablowych w treningu siłowym (np. wiosłowanie, ściągnięcie drążka do klatki/piersi, wyprosty tricepsa).
- Przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe (unisex) w pomieszczeniach, w warunkach fitness/siłowni domowej lub komercyjnej.
- Maksymalne obciążenie robocze: **100 kg** – nie wolno przekraczać tej wartości.

2. Ogólne wymagania bezpieczeństwa (zgodnie z zasadami GPSR UE)

- Używaj wyrobu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem i niniejszą instrukcją.
- Przed każdym użyciem sprawdź stan uchwytu, haka, karabińczyka oraz linki/wyciągu – produkt musi być wolny od pęknięć, odkształceń, korozji, naderwań gumy i innych uszkodzeń.
- W przypadku stwierdzenia uszkodzeń, nietypowych dźwięków (trzeszczenie, pękanie) lub luzów – **natychmiast przerwij użytkowanie** i nie korzystaj z wyrobu do czasu kontroli przez wykwalifikowaną osobę.
- Produkt nie jest zabawką – przechowuj go poza zasięgiem dzieci i młodzieży.
- Osoby z problemami zdrowotnymi (np. choroby układu krążenia, kręgosłupa, stawów) powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.
- Wyrób może być bezpiecznie użytkowany tylko przy zachowaniu właściwej techniki ćwiczeń oraz stosowaniu odpowiedniego obciążenia.

3. Informacje o materiale i środowisku użytkowania

- Części metalowe: stal / stal nierdzewna – elementy o dużej wytrzymałości, jednak narażone na korozję przy długotrwałym kontakcie z wilgocią lub agresywnymi środkami chemicznymi.
- Uchwyty: neopren / guma antypoślizgowa – zapewniają lepszą przyczepność, mogą ulec zużyciu lub pęknięciu przy niewłaściwym użytkowaniu.
- Używaj produktu w suchym, dobrze wentylowanym pomieszczeniu. Unikaj użytkowania na zewnątrz w deszczu, w warunkach wysokiej wilgotności lub w pobliżu źródeł ciepła.

4. Wymogi dotyczące montażu i podłączenia do maszyny

1. Sprawdź kompatybilność:

- Upewnij się, że średnica oczka uchwytu oraz haka/karabińczyka pasuje do systemu linki Twojej maszyny.
- Sprawdź, czy dopuszczalne obciążenie maszyny i linki jest co najmniej równe lub wyższe niż 100 kg.

2. Mocowanie uchwytu:

- Dołączony hak/karabińczyk przeprowadź przez oczko uchwytu i zaczepek o oczko linki maszyny.
 - Upewnij się, że zatrzask haka jest całkowicie zamknięty i nie ma luzów.
 - Nie stosuj prowizorycznych rozwiązań (sznurki, taśmy, niesprawdzone karabińczyki).
- 3. Kontrola połączeń:**
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń pociągnij kilkakrotnie za uchwyt z niewielką siłą, aby sprawdzić stabilność mocowania.
 - Nie rozpoczynaj ćwiczeń, jeśli jakikolwiek element mocujący jest luźny, skrzywiony lub uszkodzony.

5. Bezpieczne użytkowanie podczas ćwiczeń

5.1. Przygotowanie do treningu

- Przed ćwiczeniami wykonaj rozgrzewkę całego ciała (minimum 5–10 minut), w szczególności barków, pleców, łokci i nadgarstków.
- Usuń z dłoni biżuterię oraz przedmioty mogące zahaczyć się o uchwyt lub linkę.
- Używaj obuwia sportowego z antypoślizgową podeszwą i stabilnym podparciem.
- Osoby z długimi włosami powinny je związać, aby uniknąć wplątania we wciąg i ruchome elementy maszyny.

5.2. Dobór obciążenia

- Zawsze rozpoczynaj ćwiczenia od **niskiego obciążenia** i stopniowo je zwiększaj.
- Nie przekraczaj łącznego obciążenia 100 kg przypadającego na uchwyt.
- Nie wykonuj gwałtownych, szarpanych ruchów ani nie „zbijaj” ciężaru na stosie – grozi to uszkodzeniem linki, uchwytu oraz kontuzją.

5.3. Chwyt i pozycja ciała

- Chwyc uchwyt całymi dłońmi, obejmując neoprenową część rękojeści. Unikaj trzymania tylko końców lub śliskich fragmentów metalu.
- Upewnij się, że dłonie są suche, wolne od smarów lub olejów. W razie potrzeby używaj magnezji sportowej.
- Utrzymuj stabilną pozycję ciała: stopy mocno oparte o podłoże lub platformę, lekko ugięte kolana, napięte mięśnie tułowia.
- Unikaj nadmiernego wyprostu lub rotacji kręgosłupa. W czasie ćwiczenia zachowaj neutralną pozycję pleców.

5.4. Technika wykonywania ruchu

- Poruszaj się płynnie, bez szarpania. Zawsze kontroluj fazę koncentryczną (podnoszenie) i ekscentryczną (opuszczanie).
- Nie wypuszczaj uchwytu gwałtownie – przed zakończeniem serii stopniowo zmniejsz siłę i bezpiecznie odłóż ciężar.
- Nie dopuszczaj do uderzania blochków lub stosu ciężarów z dużą siłą – zwiększa to ryzyko uszkodzeń mechanicznych.

6. Ostrzeżenia i zakazy

- **Zakaz przekraczania maksymalnego obciążenia 100 kg.**

- Nie modyfikuj konstrukcji uchwytu (np. nie doginaj, nie wierć dodatkowych otworów, nie skracaj elementów metalowych).
- Nie stosuj uchwytu jako elementu do podwieszania całego ciała (np. do podciągania), jeśli nie przewiduje tego projekt maszyny i producent systemu wyciągowego.
- Nie używaj produktu, jeśli na powierzchni neoprenu/zawinięć antypoślizgowych widoczne są pęknięcia, znaczne starcie, odklejanie lub rozdzarcia.
- Nie pozostawiaj obciążonego wyciągu bez nadzoru – po zakończeniu ćwiczeń stosuj minimalne lub zerowe obciążenie.
- Nie używaj uchwytu w pobliżu łatwopalnych materiałów lub otwartego ognia.

7. Bezpieczeństwo dla osób szczególnie narażonych

- Osoby początkujące lub powracające do treningu po długiej przerwie powinny pierwsze treningi wykonywać pod nadzorem instruktora.
- Osoby z ograniczeniami ruchowymi, po urazach barków, łokci, nadgarstków, kręgosłupa powinny uzyskać zgodę lekarza lub fizjoterapeuty.
- Kobiety w ciąży lub w połogu powinny ćwiczyć wyłącznie po wcześniejszej konsultacji medycznej i pod nadzorem specjalisty.

8. Konserwacja, czyszczenie i przechowywanie

8.1. Czyszczenie

- Czyść uchwyt po zakończeniu treningu miękką, lekko wilgotną ściereczką.
- Do metalowych części nie używaj środków silnie żrących, wybielaczy ani proszków ściernych.
- Powierzchnie neoprenowe przecieraj łagodnym środkiem myjącym o neutralnym pH, a następnie dokładnie osusz.

8.2. Konserwacja

- Regularnie (co najmniej raz w miesiącu przy intensywnym użytkowaniu) oglądaj wyrób pod kątem korozji, pęknięć, odkształceń i luzów.
- Jeśli pojawią się ogniska korozji, produkt należy wycofać z użytkowania do czasu oceny jego stanu przez osobę kompetentną.

8.3. Przechowywanie

- Przechowuj produkt w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego nasłonecznienia i źródeł ciepła.
- Nie przechowuj uchwytu w wilgotnych piwnicach ani na zewnątrz.
- Unikaj długotrwałego kontaktu gumowych/neoprenowych części z olejami, smarami i rozpuszczalnikami.

9. Postępowanie w razie wypadku lub awarii

- W przypadku nagłego zerwania linki, haka lub uchwytu natychmiast przerwij ćwiczenia i nie próbuj samodzielnie naprawiać uszkodzonych elementów.
- Jeżeli podczas użytkowania doszło do urazu (ból, skręcenie, upadek), niezwłocznie przerwij trening i – w razie potrzeby – skontaktuj się z personelem medycznym.
- Wszelkie poważne incydenty związane z bezpieczeństwem, w tym uszkodzenia ciała spowodowane przez wyrób, należy zgłosić właściwym organom nadzoru rynku zgodnie z

lokalnymi przepisami.

10. Wyłączenie z użytku i utylizacja

- Wyrób należy wycofać z eksploatacji, gdy wystąpią trwałe uszkodzenia elementów nośnych (stal, haki, karabińczyki) lub głębokie uszkodzenia powierzchni chwytnej.
- Po wycofaniu z eksploatacji usuń lub trwale uszkodź elementy uniemożliwiające dalsze użycie przez osoby trzecie (np. przepiłowanie oczka mocującego).
- Elementy metalowe poddaj recyklingowi zgodnie z lokalnymi przepisami. Części z neoprenu/gumy wyrzucaj do odpowiednich frakcji odpadów, jeśli są przewidziane w Twoim systemie gospodarki odpadami.

11. Dodatkowe zalecenia dotyczące bezpiecznego treningu

- Nie ćwicz w stanie skrajnego zmęczenia, po spożyciu alkoholu, środków odurzających ani leków wpływających na koncentrację lub koordynację ruchową.
- Zapewnij wystarczającą przestrzeń wokół stanowiska ćwiczeń, aby uniknąć kolizji z innymi osobami lub sprzętem.
- W trakcie treningu pij wodę małymi porcjami, aby uniknąć odwodnienia.
- W razie wystąpienia bólu ostrego, zawrotów głowy, duszności lub uczucia osłabienia natychmiast przerwij ćwiczenia.

Przestrzeganie powyższych zasad ma na celu ograniczenie ryzyka urazów i zapewnienie zgodnego z wymaganiami bezpieczeństwa użytkowania produktu na terenie Unii Europejskiej.