

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania – pilates board / reformer do ćwiczeń domowych

1. Przeznaczenie wyrobu

- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń fitness i pilates dla osób dorosłych (użytkownicy pełnoletni).
- Do użytku wyłącznie w warunkach domowych, w pomieszczeniach suchych, dobrze wentylowanych, na stabilnym i równym podłożu.
- Nie jest przeznaczony do zastosowań medycznych, rehabilitacyjnych ani do celów profesjonalnych (siłownie publiczne, kluby sportowe, sale fitness).

2. Grupa docelowa i ograniczenia wiekowe

- Produkt jest przeznaczony dla osób dorosłych o masie ciała nieprzekraczającej 150 kg.
- Osoby początkujące, kobiety w ciąży, osoby starsze lub z istniejącymi schorzeniami (np. serca, kręgosłupa, stawów, nadciśnieniem) powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Dzieci i młodzież mogą korzystać z produktu wyłącznie pod bezpośrednim, stałym nadzorem osoby dorosłej, odpowiedzialnej za bezpieczeństwo ćwiczeń.

3. Ogólne zasady bezpieczeństwa

- Przed pierwszym użyciem dokładnie zapoznaj się z całą instrukcją bezpieczeństwa i zachowaj ją do późniejszego wglądu.
- Przed każdym treningiem sprawdź stan wyrobu i akcesoriów (deska, paski, uchwyty, gumy oporowe, piankowe ochroniacze, mocowania, punkty antypoślizgowe).
- Nie używaj produktu, jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia, pęknięcia, odkształcenia, przetarcia, poluzowane elementy lub ślady korozji na częściach metalowych.
- Upewnij się, że wszystkie elementy są poprawnie zamontowane, zatrzaśnięte lub wpięte zgodnie z przeznaczeniem przed wejściem na deskę lub rozpoczęciem ćwiczenia.
- Podczas ćwiczeń zawsze utrzymuj kontrolę nad ruchem; unikaj gwałtownych, szarpanych ruchów i skoków na desce.
- Zaprześć ćwiczenia natychmiast w przypadku bólu, zawrotów głowy, duszności, uczucia drętwienia lub innych dolegliwości.

4. Miejsce użytkowania

- Używaj produktu tylko na płaskiej, twardej, stabilnej powierzchni (np. podłoga, mata treningowa o wysokiej przyczepności).
- Unikaj powierzchni śliskich (mokre płytki, dywany o wysokim runie, śliskie maty), które mogą zmniejszyć skuteczność punktów antypoślizgowych.
- Zachowaj co najmniej 1,5 m wolnej przestrzeni dookoła produktu, wolnej od mebli, szklanych przedmiotów, ostrych krawędzi, dywaników przesuwających się po podłodze i innych potencjalnych przeszkód.
- Nie używaj produktu na zewnątrz w czasie deszczu, na mokrym, zabrudzonym lub nierównym podłożu; unikaj piasku oraz drobnych kamieni, które mogą dostać się pod podstawę.

- Nie używaj w pobliżu otwartego ognia, źródeł wysokiej temperatury, grzejników ani w miejscach o temperaturze poniżej 0°C lub powyżej 40°C.

5. Przygotowanie do ćwiczeń

- Sprawdź poprawne rozłożenie i zablokowanie deski w pozycji roboczej. Upewnij się, że wszystkie zatrzaski lub zawiasy są w pełni zamknięte.
- Sprawdź, czy gumy oporowe są właściwie przymocowane do uchwytów i punktów mocowania na desce, bez skręceń, przetarć ani pęknięć.
- Skontroluj stan antypoślizgowych punktów na spodzie – podstawa nie może się przesuwąć podczas lekkiego nacisku.
- Załóż odpowiednie obuwie sportowe z antypoślizgową podeszwą lub, jeśli ćwiczysz boso / w skarpetkach z zestawu, upewnij się, że podłoże jest suche i czyste.
- Ćwicz w wygodnej odzieży, która nie ogranicza ruchów i nie może zostać wciągnięta pod ruchome elementy czy gumy oporowe.
- Usuń z nadgarstków, szyi i palców wszelkie ostre ozdoby (pierścionki, zegarki, bransoletki), które mogą uszkodzić materiał lub zaczepić się o paski.
- Przed treningiem wykonaj krótką rozgrzewkę (5–10 min) w celu przygotowania mięśni i stawów.

6. Zasady bezpiecznego korzystania z deski

- Zawsze wchodź i schodź z deski powoli, trzymając przynajmniej jeden punkt podparcia (np. uchwyt, kolana, dłonie na podłożu), aby uniknąć utraty równowagi.
- Nie wskakuj na deskę i nie zeskakuj z niej.
- Ustaw stopy lub kolana w obszarach przewidzianych przez producenta (najczęściej oznaczonych lub centralnych), aby równomiernie rozłożyć obciążenie.
- Nie przekraczaj dopuszczalnej masy użytkownika (150 kg). Uwzględnij masę własną ciała oraz ewentualny dodatkowy ciężar używany podczas ćwiczeń.
- Unikaj ćwiczeń wymagających stania na jednej nodze na krawędzi deski, jeśli nie masz odpowiedniego doświadczenia lub czujesz się niestabilnie.
- Dla ćwiczeń typu plank, pompki lub pozycji z podporami upewnij się, że nadgarstki, barki i kręgosłup są w bezpiecznej pozycji; w razie potrzeby skróć czas utrzymywania pozycji.

7. Zasady bezpiecznego używania gum oporowych i uchwytów

- Przed każdym użyciem sprawdź gumy oporowe na całej długości: wypatruj pęknięć, przetarć, przebarwień, śladów starzenia lub uszkodzeń mechanicznych.
- Nie naciągaj gum bardziej niż do maksymalnego zalecanego przedłużenia (zazwyczaj nie więcej niż 2–3 długości spoczynkowe). Zbyt duże rozciągnięcie może doprowadzić do ich pęknięcia.
- Podczas ćwiczeń trzymaj gumy i uchwyty w suchych dłoniach; wilgotna skóra lub pot mogą zmniejszyć przyczepność.
- Upewnij się, że punkty zaczepienia gum (na desce i uchwytach) są stabilne i całkowicie zapięte przed rozpoczęciem ruchu.
- Nie kieruj napiętych gum w stronę twarzy; w miarę możliwości ustaw ciało tak, aby w razie przypadkowego zwolnienia gumy nie uderzyły w oczy, twarz ani szyję.
- Nie przekładaj gum nad ostrymi krawędziami, śrubami, suwakami lub innymi elementami mogącymi je przeciąć lub przetrzeć.
- Po skończonym ćwiczeniu kontrolowanie zwolnij napięcie gum – nie puszczaj ich nagle.

8. Automatyczny mechanizm sprężynujący / powrotu

- Produkt jest wyposażony w mechanizm sprężynujący oparty na gumach oporowych. Podczas ćwiczeń uwzględnij siłę automatycznego powrotu.
- Nie blokuj ręcznie elementów ruchomych w pozycji skrajnej pod dużym napięciem – może to spowodować gwałtowne szarpnięcie w momencie odblokowania.
- Wykonując ruchy powrotne, kontroluj fazę powrotu mięśniami, nie pozwalaj, aby mechanizm całkowicie „ściągał” Twoje ciało bez kontroli.
- Nie wkładaj palców, włosów ani części odzieży w okolice mocowań sprężyn/gum oraz zawiasów.

9. Dodatkowe akcesoria (ochraniacze, uchwyty, podpórki)

- Piankowe ochraniacze na kolana i łokcie ułóż stabilnie, tak aby nie przesuwwały się podczas ćwiczeń.
- Uchwyty proste oraz uchwyty do pompek zamocuj zgodnie z przeznaczeniem – przed obciążeniem sprawdź, czy nie chwieją się i nie obracają.
- Nie przenoś całego ciężaru ciała na elementy, które nie są do tego przewidziane (np. uchwyt na telefon).
- Nie obciążaj punktów mocowania akcesoriów w sposób inny niż przewidziany do projektu ćwiczeń (np. nie ciągnij ich w bok, jeśli są przeznaczone do obciążeń pionowych).

10. Zalecenia zdrowotne i ergonomiczne

- Rozpoczynając ćwiczenia po raz pierwszy lub po długiej przerwie, zacznij od krótszych sesji o niższej intensywności.
- Stopniowo zwiększaj obciążenie, zakres ruchu oraz czas treningu, obserwując reakcję organizmu.
- Przerywaj ćwiczenia w przypadku bólu, dyskomfortu w stawach lub mięśniach; ból ostry jest sygnałem do natychmiastowego przerywania aktywności.
- Osoby z kontuzjami, po operacjach lub z przewlekłymi schorzeniami powinny wykonywać ćwiczenia tylko po konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą.

11. Bezpieczeństwo dzieci i zwierząt

- Nie pozostawiaj rozłożonego produktu bez nadzoru w miejscu dostępnym dla dzieci i zwierząt.
- W czasie ćwiczeń upewnij się, że dzieci i zwierzęta nie znajdują się w bezpośrednim otoczeniu produktu oraz w zasięgu napiętych gum.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się akcesoriami (gumy, uchwyty, ochraniacze) – istnieje ryzyko uduszenia, zaplątania lub urazu mechanicznego.

12. Składanie, rozkładanie i przenoszenie

- Przed złożeniem produktu zawsze całkowicie zwolnij napięcie gum oporowych i upewnij się, że żadne elementy nie są pod obciążeniem.
- Składaj i rozkładaj deskę powoli, trzymając ją za wyznaczone strefy chwytu; uważaj, aby nie przytrzasnąć palców w rejonie zawiasów lub blokad.
- Podczas przenoszenia trzymaj produkt oburącz; nie chwytaj za ruchome lub podatne na zginanie elementy (gumy, uchwyty, mocowania).
- Nie przenoś produktu z podłączonymi gumami pod napięciem.

13. Czyszczenie i konserwacja

- Przed czyszczeniem upewnij się, że produkt nie jest używany, jest złożony (jeśli to możliwe) i wszystkie elementy są w spoczynku.
- Czyść powierzchnie plastikowe i piankowe miękką, lekko wilgotną ściereczką z dodatkiem łagodnego środka czyszczącego o neutralnym pH.
- Nie używaj agresywnych detergentów, rozpuszczalników, benzyny, alkoholu w wysokim stężeniu ani środków ściernych, które mogą uszkodzić powierzchnię lub osłabić materiał.
- Nie zanurzaj produktu ani jego elementów w wodzie; wilgoć może uszkodzić materiały i połączenia.
- Po czyszczeniu dokładnie wysusz wszystkie części przed złożeniem lub przechowywaniem.
- Regularnie (co najmniej raz w miesiącu przy częstym użytkowaniu) kontroluj stan śrub, mocowań i gum; w razie stwierdzenia zużycia lub uszkodzeń wymień odpowiednie elementy.

14. Przechowywanie

- Przechowuj produkt w suchym, czystym pomieszczeniu, z dala od źródeł ciepła, promieniowania UV (bezpośrednie słońce) oraz wilgoci.
- Trzymaj produkt poza zasięgiem małych dzieci.
- Nie stawiaj ciężkich przedmiotów na złożonej desce, aby uniknąć trwałych odkształceń.
- Unikaj przechowywania gum oporowych pod stałym naprężeniem; najlepiej przechowywać je w stanie rozluźnionym.

15. Potencjalne zagrożenia

- **Ryzyko poślizgnięcia i upadku:** wynikające z niestabilnego podłoża, braku przyczepności obuwia lub potu na powierzchni deski. Zawsze utrzymuj powierzchnie suche i czyste.
- **Ryzyko urazów spowodowanych pęknięciem gum:** unikaj nadmiernego rozciągania, stosuj regularne kontrole stanu gum.
- **Ryzyko przytraśnięcia palców:** zachowaj szczególną ostrożność przy składaniu i rozkładaniu deski oraz w okolicach zawiasów i punktów mocowania.
- **Ryzyko przeciążenia mięśni i stawów:** nie przekraczaj swoich aktualnych możliwości fizycznych; wprowadzaj intensywność stopniowo.
- **Ryzyko uduszenia / zaplątania:** przechowuj gumy i paski poza zasięgiem dzieci; nie owijaj ich wokół szyi lub głowy.

16. Postępowanie w razie wypadku lub uszkodzenia

- W razie wystąpienia urazu przerwij ćwiczenia i w razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem lub wezwij pomoc medyczną.
- W przypadku zauważenia uszkodzenia elementów nośnych, zawiasów, gum oporowych lub uchwytów natychmiast zaprzestań użytkowania produktu.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać pękniętych elementów plastikowych lub uszkodzonych gum oporowych przy użyciu taśm, klejów lub opasek – może to prowadzić do nagłej awarii podczas ćwiczeń.
- Uszkodzone części wymień na nowe, odpowiednie komponenty przed ponownym użyciem produktu.

17. Zgodność z wymaganiami bezpieczeństwa

- Przestrzeganie wszystkich powyższych wskazówek jest niezbędne dla ograniczenia ryzyka wypadków związanych z użytkowaniem produktu.

- Produkt powinien być używany wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem jako domowe urządzenie do ćwiczeń; nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.