

KARTA INFORMACJI O BEZPIECZEŃSTWIE PRODUKTU

Hula Hop z obciążeniem i wypustkami masującymi (sprzęt fitness)

1. Przeznaczenie produktu

Produkt przeznaczony jest do wykonywania ćwiczeń fizycznych w warunkach domowych lub na siłowni. Hula hop z obciążeniem i wypustkami służy do treningu mięśni brzucha, bioder i pleców oraz poprawy kondycji i koordynacji ruchowej.

Produkt nie jest zabawką.

2. Zasady bezpiecznego użytkowania

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że produkt jest prawidłowo złożony i wszystkie elementy są stabilnie połączone.
 - Używaj produktu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
 - Ćwicz na stabilnej, równej powierzchni, z dala od przeszkód.
 - Zaleca się rozpoczęcie od krótkich sesji treningowych i stopniowe zwiększanie intensywności.
 - Podczas użytkowania zachowaj odpowiednią przestrzeń wokół siebie, aby uniknąć uderzenia w osoby lub przedmioty.
 - W przypadku odczuwania bólu lub dyskomfortu należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
 - Produkt powinien być używany w sposób kontrolowany – zbyt intensywne lub nieprawidłowe użytkowanie może prowadzić do urazów.
-

3. Ostrzeżenia i środki ostrożności

- Produkt zawiera elementy ruchome (np. linkę z obciążnikiem), które mogą stanowić ryzyko uderzenia lub zaplątania.
- Wypustki masujące mogą powodować nacisk na ciało – długotrwałe lub intensywne użytkowanie może prowadzić do siniaków lub podrażnień skóry.
- Nie stosować na uszkodzoną, wrażliwą lub chorobowo zmienioną skórę.
- Nie zaleca się stosowania produktu bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem w przypadku:
 - problemów z kręgosłupem,
 - przepukliny,
 - urazów w obrębie jamy brzusznej, żeber lub bioder,
 - okresu pooperacyjnego,
 - ciąży lub połogu.

- Produkt nie jest przeznaczony dla małych dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
 - Należy zachować szczególną ostrożność przy użytkowaniu przez osoby początkujące.
-

4. Ryzyko związane z użytkowaniem

Podczas korzystania z produktu mogą wystąpić następujące zagrożenia:

- urazy mechaniczne (np. uderzenie obciążnikiem),
- przeciążenia mięśni i stawów,
- siniaki lub podrażnienia skóry spowodowane naciskiem wypustek,
- ryzyko utraty równowagi i upadku podczas ćwiczeń.

Ryzyko można zminimalizować poprzez prawidłowe użytkowanie zgodnie z instrukcją oraz dostosowanie intensywności treningu do swoich możliwości.

5. Instrukcja użytkowania

- Zmontuj obręcz z dostępnych segmentów i dopasuj jej rozmiar do obwodu talii.
 - Ustaw odpowiednią długość linki z obciążeniem (jeśli dotyczy modelu).
 - Umieść obręcz na wysokości talii i rozpocznij ruch obrotowy biodrami.
 - Rozpoczynaj trening od kilku minut i stopniowo wydłużaj czas ćwiczeń.
 - Po zakończeniu ćwiczeń rozmontuj produkt (jeśli składany) i przechowuj w bezpiecznym miejscu.
-

6. Konserwacja i przechowywanie

- Czyścić wilgotną, miękką ściereczką.
 - Nie stosować agresywnych środków chemicznych.
 - Przechowywać w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła i promieni słonecznych.
 - Regularnie sprawdzać stan elementów – w przypadku uszkodzenia zaprzestać użytkowania.
-

7. Informacje materiałowe

Produkt wykonany jest z tworzyw sztucznych (np. ABS) o podwyższonej trwałości, przeznaczonych do kontaktu ze skórą i użytkowania w sprzęcie fitness.

8. Zgodność z wymaganiami (GPSR)

Produkt spełnia wymagania **Rozporządzenia (UE) 2023/988 (GPSR)** w zakresie ogólnego bezpieczeństwa produktów.

Został zaprojektowany i wykonany w sposób zapewniający bezpieczeństwo użytkowania przy zachowaniu zasad określonych w niniejszym dokumencie.

9. Utylizacja

Zużyty produkt należy zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów tworzyw sztucznych.

Nie wyrzucać do odpadów zmieszanych, jeśli obowiązują przepisy segregacji.

10. Dodatkowe informacje

Regularne ćwiczenia z użyciem hula hop mogą wspierać poprawę kondycji, koordynacji oraz wzmocnienie mięśni, jednak efekty zależą od systematyczności i prawidłowej techniki treningu.