

Használati útmutató – Súlytárcsák

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy az **inSPORTline** termékét választotta! A termék biztonságos és hatékony használata érdekében kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi útmutatót.

Termék leírása

A súlytárcsa erős, tartós anyagból készült (öntöttvas, gumiborítású, vagy műanyag bevonatú), és **súlyzórúdhoz** vagy **erőgépekhez** használható. Különböző súlyváltozatokban érhető el.

Használati útmutató

1. Használat célja:

- Otthoni vagy edzőtermi erősítő edzésekhez
- Súlyzórúdon, multifunkciós gépeken vagy önállóan (pl. funkcionális edzésnél)

2. Felhelyezés:

- Ellenőrizze, hogy a tárcsa átmérője és furata kompatibilis-e a súlyzórúddal (pl. 30 mm / 50 mm).
- Helyezze fel a súlytárcsát a rúdra, majd **rögzítse biztonsági zárral** vagy rögzítőgyűrűvel.

3. Gyakorlati tanácsok:

- Mindig megegyező súlyokat használjon a rúd mindkét oldalán.
 - Kezdők kisebb súlyokkal kezdjenek, fokozatosan növelve a terhelést.
 - Használat közben viseljen megfelelő edzőruházatot és cipőt.
-

Biztonsági figyelmeztetések

- Ne dobja le a súlytárcsát kemény felületre (kivéve kifejezetten erre tervezett bumper tárcsát).
- Ne használja a tárcsát más célra, pl. kalapácsolásra, súlyként való ledobásra.
- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nincs-e repedés, sérülés a tárcsán vagy a rögzítésen.

- Edzés közben győződjön meg a megfelelő rögzítésről, különösen a rúdra helyezett tárcsák esetében.
-

Karbantartás, tisztítás

- Tárolja száraz, tiszta helyen.
- Tisztításhoz használjon enyhén nedves ruhát, kerülje a maró hatású vegyszereket.
- Gumírozott tárcsát ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak vagy extrém hőmérsékletnek.