



**Gratulujemy zakupu sprężyny do gięcia wytrzymałościowego naszej firmy. Prosimy o zapoznanie się przed użyciem poniższe instrukcje, które należy następnie starannie zachować do późniejszego wykorzystania.**

**Jeśli pożyczasz lub dajesz komuś sprężynę, zawsze daj mu go wraz z niniejszą instrukcją. Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.**

- Przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie połączenia są bezpieczne i czy nie są luźne.
- Opaski na nadgarstki powinny być zawsze zamocowane wokół nadgarstków podczas używania.
- Miejsce do ćwiczeń powinno zapewniać wystarczająco dużo miejsca, aby zapobiec ewentualnym kontuzjom.  
Nie używaj produktu, jeśli stwierdzisz jakiegokolwiek uszkodzenia lub zużycie.
  
- Jeśli produkt ma być używany przez dzieci, muszą one znajdować się pod stałym nadzorem. Wybierz odpowiedni produkt do curlingu w zależności od swojej sprawności fizycznej, aby uniknąć przeciążenia mięśni.
- Ćwicz ze stałą prędkością, aby uzyskać lepsze wyniki.
- Istnieją cztery główne warianty ćwiczeń, ale możesz także użyć innych wariantów ćwiczeń.
- Pamiętaj, aby rozciągać się przed i po każdym ćwiczeniu.
- Uważaj na każde ćwiczenie.