# **🛡️ Bezpečnostní pokyny – Sharp Shape Expander set**

**1. Použití dle určení**

* Expandéry jsou určeny pro komplexní posilování a protažení svalů – ideální pro výrobu odporu při tréninku rukou, trupu, nohou; vhodné pro silový i vytrvalostní trénink s vlastní vahou, doma i venku.
* Není určen jako dětská hračka.

**2. Věk a dozor**

* Výrobek není vhodný pro děti do 3 let.
* Děti mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

**3. Stav a kontrola výrobku**

* Před každým použitím zkontrolujte expandér, madla, adaptéry a popruhy; při poškození výrobek nepoužívejte.

4**. Předcházení úrazům**

* Upevněte dveřní kotvu pouze ze strany, kam se dveře otevírají, abyste zamezili samovolnému rozepnutí dveří během cvičení.
* Cvičení provádějte pomalu a kontrolovaně; vyhněte se trhavým nebo rotačním pohybům, které mohou způsobit zranění.
* Při cvičení začínejte s nízkou intenzitou, postupně zvyšujte náročnost cviků.

**5. Stabilní podklad**

* Používejte pouze na rovném, suchém a protiskluzovém povrchu, abyste se vyhnuli riziku uklouznutí nebo pádu.

**6. Speciální upozornění**

* Osoby s omezenou pohyblivostí, ortopedickými či kardiovaskulárními potížemi by měly použití konzultovat s odborníkem.
* Přerušte cvičení, pokud cítíte bolest, necitlivost či závratě.

**7. Údržba a skladování**

* Po použití otřete expandéry vlhkým hadříkem. Neponořujte do vody.
* Nechte důkladně vyschnout před uskladněním.
* Skladujte v suchu, mimo přímé sluneční světlo a teplo.

**⚠️ Varování (dle GPSR)**

Nesprávné použití nebo zanedbání těchto pokynů může vést ke zranění. Výrobek nepodléhá certifikaci jako zdravotnický prostředek. Výrobce ani distributor nenese odpovědnost za škody vzniklé v důsledku nesprávného použití.