

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla akcesoriów do treningu siłowego

(Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów – GPSR)

Ważne! Akcesoria do treningu siłowego służą do wspomagania techniki i ochrony stawów, jednak ich niewłaściwe użycie może prowadzić do poważnych kontuzji. Błędne poleganie na akcesoriach zamiast na poprawnej technice może skutkować przepukliną kręgosłupa, naderwaniem ścięgien lub urazami spowodowanymi nagłym pęknięciem materiału pod obciążeniem.

1. Pas kulturystyczny i stabilizacja kręgosłupa (Krytyczne)

- **Zasada tłoczni brzusznej (Krytyczne):** Pas nie chroni kręgosłupa "sam z siebie". Jego zadaniem jest stworzenie oporu dla mięśni brzucha podczas wykonywania manewru Valsalvy (wstrzymania oddechu i napięcia tłoczni). Niewłaściwe użycie pasa bez napięcia mięśni głębokich zwiększa ryzyko kontuzji odcinka lędźwiowego.
- **Moment zapięcia:** Pas powinien być zapinany ciasno, ale tylko na czas trwania serii z dużym ciężarem (powyżej 80% ciężaru maksymalnego). Stałe noszenie pasa osłabia naturalne mięśnie stabilizujące korpus (core).
- **Położenie:** Pas powinien znajdować się na wysokości lędźwi, ale nie może ograniczać ruchomości bioder podczas przysiadu.

2. Paski i haki treningowe (Grip Assistance)

- **Ryzyko naderwania ścięgien (Krytyczne):** Paski pozwalają podnieść ciężar, którego nie utrzymałyby Twoje dłonie. Może to prowadzić do sytuacji, w której mięśnie i ścięgna przedramion lub bicepsów zostaną przeciążone ponad ich biologiczną wytrzymałość, co grozi zerwaniem przyczepów.
- **Bezpieczne puszczenie:** Upewnij się, że potrafisz szybko uwolnić dłonie z pasków w razie utraty równowagi. Nigdy nie owijaj pasków

wokół nadgarstków w sposób, który uniemożliwia ich natychmiastowe zrzućenie (tzw. "death grip").

3. Gumy oporowe (Power Bands)

- **Kontrola uszkodzeń (Krytyczne):** Przed każdym użyciem rozciągnij gumę i sprawdź, czy nie ma na niej mikropęknięć lub zmatowień. Guma pękająca pod dużym napięciem działa jak bicz i może spowodować poważne uszkodzenia oczu lub twarzy.
- **Mocowanie:** Nigdy nie zaczepiaj gum o ostre krawędzie metalowych stojaków ani o drzwi, które nie są zamknięte na klucz. Wyślizgnięcie się gumy z mocowania to najczęstsza przyczyna urazów w treningu domowym.

4. Owijki na nadgarstki i kolana (Wraps)

- **Ograniczenie dopływu krwi:** Zbyt mocne i długotrwałe zaciskanie owijek może prowadzić do drętwienia dłoni lub stóp oraz pęknięcia naczyń krwionośnych. Owijki zakładaj tuż przed podejściem do ciężaru i poluzuj natychmiast po zakończeniu serii.
- **Funkcja wspomagająca:** Owijki usztywniają staw, ale nie leczą kontuzji. Używanie ich do "maskowania" bólu w stawie prowadzi do pogłębienia stanu zapalnego i trwałych zmian zwyrodnieniowych.

5. Maty i nawierzchnia

- **Stabilność stopy:** Do treningu siłowego (przysiady, martwy ciąg) używaj twardych mat typu "puzzle" lub gumowych podkładów. Miękkie maty do jogi nie zapewniają stabilności stawu skokowego pod dużym obciążeniem, co może skutkować skręceniem kostki.
- **Poślizg:** Pot na matach winylowych drastycznie zmniejsza przyczepność. Zawsze wycieraj sprzęt po użyciu, aby uniknąć poślizgnięcia się podczas odkładania ciężarów.

6. Konserwacja i utylizacja

- **Higiena:** Akcesoria tekstylne (paski, owijki) wchłaniają pot, co sprzyja rozwojowi bakterii i grzybów. Regularnie pierz je ręcznie w łagodnych detergentach.
- **Utylizacja materiałów:** Gumy oporowe (lateks) oraz pasy skórzane podlegają różnym procesom recyklingu. Zużyty sprzęt najlepiej oddać do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK) w sekcji odpadów gumowych/skórzanych.