

CZ: NÁVOD K POUŽITÍ ARM BLASTER DBX BUSHIDO

Použití a určení arm blasteru

Arm blaster je nástroj navržený pro trénink bicepsů, který pomáhá izolovat svaly paží. Aby byla zajištěna maximální efektivita tréninků a dlouhá životnost vybavení, je nutné arm blaster používat v souladu s jeho určením a doporučeními výrobce. Doporučuje se používat jej pouze během tréninků a nemělo by se používat pro jiné účely.

- 1. Nasazení a nastavení:** Arm blaster se nasazuje na krk, přičemž deska by měla spočívat na hrudi a ramena by měla být umístěna na zakřivené desce tak, aby lokty zůstaly stabilně na jednom místě. Popruh na krk je nutné správně nastavit, aby se blaster nepohyboval během cvičení a ležel rovně na krku, nebyl zkroucený ani umístěný nevhodným způsobem.
- 2. Během cvičení:** Arm blaster podporuje správnou techniku tím, že stabilizuje lokty, což pomáhá v izolaci svalů bicepsů. Je nutné se vyhnout náhlým a nepřírozeným pohybům, které by mohly přetížit vybavení nebo vést ke zranění.
- 3. Použití vhodného zatížení:** Arm blaster podporuje intenzivní tréninky bicepsů, ale je nutné přizpůsobit hmotnost činek vašim schopnostem, aby se předešlo nadměrnému zatížení kloubů a materiálu vybavení. Příliš velké zatížení může vést k poškození arm blasteru a zkrátit jeho životnost.
- 4. Vyhýbání se kontaktu s ostrými předměty:** Arm blaster je vyroben z kovu nebo hliníku a je pokrytý vrstvou, která ho chrání před korozí. Aby se předešlo poškození, je nutné se vyhnout kontaktu s ostrými nebo tvrdými předměty, které by mohly poškodit povrch.

Údržba a čištění

Pro zachování arm blasteru v dobrém stavu se doporučuje pravidelné čištění a údržba vybavení.

- 1. Čištění:** Po každém tréninku je dobré otřít arm blaster vlhkou utěrkou, aby se odstranil pot a nečistoty. Tím zachováte hygienu a estetický vzhled vybavení.
- 2. Čistící prostředky:** Vyhněte se používání agresivních detergentů, které by mohly poškodit ochranný povlak arm blasteru. Doporučuje se používat prostředky určené pro čištění sportovního vybavení, které neobsahují látky způsobující korozi.
- 3. Dezinfekce:** V případě častého používání vybavení různými osobami je doporučena pravidelná dezinfekce, aby se zabránilo rozvoji bakterií.

Uskladnění arm blasteru

Arm blaster by měl být skladován na suchém a čistém místě, mimo přímé zdroje tepla a slunečního záření, což pomáhá zachovat trvanlivost materiálů. Vyhněte se skladování ve vlhkých prostorech, které mohou způsobit korozi nebo oslabení odolnosti kovu.

Kontrola technického stavu arm blasteru

Pravidelná kontrola technického stavu arm blasteru umožňuje včasné zjištění případných poškození a prodloužení životnosti vybavení. Dbejte na:

- 1.** Praskliny, oděrky nebo ohnutí kovové desky.
- 2.** Stav popruhu – ujistěte se, že je správně napnutý a není opotřebovaný.

Složení / Nebezpečné složky

Některé součásti arm blasteru, jako například kovová deska, mohou obsahovat materiály, které u citlivějších osob mohou vyvolat alergické reakce, například na kovy. V případě výskytu alergických příznaků na kůži se doporučuje přerušit používání a konzultovat to s lékařem.

SK: NÁVOD NA POUŽÍVANIE ARM BLASTERA DBX BUSHIDO

Použitie a určenie arm blastera

Arm blaster je nástroj navrhnutý na tréning bicepsov, ktorý pomáha izolovať svaly rúk. Aby sa zabezpečila maximálna efektívnosť tréningov a dlhá životnosť vybavenia, je nevyhnutné arm blaster používať v súlade s jeho určením a odporúčaniami výrobcu. Odporúča sa používať ho iba počas tréningov a nemalo by sa používať na iné účely.

- 1. Nasadenie a nastavenie:** Arm blaster sa nasadí na krk, pričom doska by mala spočívať na hrudníku a ramená by mali byť umiestnené na zakrivenej doske tak, aby lakte zostali stabilne na jednom mieste. Popruh na krk je potrebné správne nastaviť, aby sa blaster počas cvičenia nepohyboval a ležal rovno na krku, nebol skrútený ani neskrúcal sa nevhodným spôsobom.
- 2. Počas cvičenia:** Arm blaster podporuje správnu techniku tým, že stabilizuje lakte, čo pomáha pri izolácii svalov bicepsov. Je potrebné sa vyhnúť náhlým a neprirodzeným pohybom, ktoré by mohli preťažiť vybavenie alebo viesť k zraneniu.
- 3. Použitie vhodného zaťaženia:** Arm blaster podporuje intenzívne tréningy bicepsov, ale je nevyhnutné prispôbiť hmotnosť číniak vašim schopnostiam, aby sa predišlo nadmernému zaťaženiu kĺbov a materiálu vybavenia. Príliš veľké zaťaženie môže viesť k poškodeniu arm blastera a skrátiť jeho životnosť.
- 4. Vyhybanie sa kontaktu s ostrými predmetmi:** Arm blaster je vyrobený z kovu alebo hliníka a je pokrytý vrstvou, ktorá ho chráni pred koróziou. Aby sa predišlo poškodeniu, je potrebné sa vyhnúť kontaktu s ostrými alebo tvrdými predmetmi, ktoré by mohli poškodiť povrch.

Údržba a čistenie

Pre zachovanie arm blastera v dobrom stave sa odporúča pravidelné čistenie a údržba vybavenia.

- 1. Čistenie:** Po každom tréningu je dobré utrieť arm blaster vlhkou handrou, aby sa odstránil pot a nečistoty. Tým zachováte hygienu a estetický vzhľad vybavenia.
- 2. Čistiace prostriedky:** Vyhnite sa používaniu agresívnych detergentov, ktoré by mohli poškodiť ochranný povrch arm blastera. Odporúča sa používať prostriedky určené na čistenie športového vybavenia, ktoré neobsahujú látky spôsobujúce koróziu.
- 3. Dezinfekcia:** V prípade častého používania vybavenia rôznymi osobami je odporúčaná pravidelná dezinfekcia, aby sa zabránilo rozvoju baktérií.

Skladovanie arm blastera

Arm blaster by mal byť skladovaný na suchom a čistom mieste, mimo priamych zdrojov tepla a slnečného žiarenia, čo pomáha zachovať trvanlivosť materiálov. Vyhnite sa skladovaniu na vlhkých miestach, ktoré môžu spôsobiť koróziu alebo oslabenie pevnosti kovu.

Kontrola technického stavu arm blastera

Pravidelná kontrola technického stavu arm blastera umožňuje včasné zistenie prípadných poškodení a predĺženie životnosti vybavenia. Dbajte na:

1. Praskliny, odreniny alebo ohnutie kovovej dosky.
2. Stav popruhu – uistite sa, že je správne napnutý a nie je opotrebovaný.

Zloženie / Nebezpečné zložky

Niektoré súčasti arm blastera, ako napríklad kovová doska, môžu obsahovať materiály, ktoré u citlivejších osôb môžu vyvolať alergické reakcie, napríklad na kovy. V prípade výskytu alergických príznakov na pokožke sa odporúča prerušiť používanie a konzultovať to s lekárom.