

CZ: NÁVOD K POUŽÍVÁNÍ CHRÁNIČŮ LOKTŮ DBX BUSHIDO

Použití a účel chráničů na lokty

chrániče na lokty mají podporovat stabilizaci loketních kloubů a ochranu před zraněními tím, že snižují riziko poranění způsobeného nadměrným zatížením. Aby bylo možné maximalizovat jejich funkčnost a zajistit dlouhodobé použití, je důležité dodržovat několik klíčových pokynů:

1. Přizpůsobení

Chrániče na lokty by měly být správně přizpůsobeny anatomickému tvaru lokte. Ujistěte se, že chránič není příliš těsný, aby neomezoval cirkulaci krve, ale ani příliš volný, aby neztrácel svou ochrannou a stabilizační funkci.

2. Nasazení

Chrániče je třeba nasadit na suché a čisté paže. Ujistěte se, že jsou umístěny ve správné pozici, která pokrývá celý loket, neposouvají se během pohybu a nezpůsobují žádné nepohodlí. Měly by poskytovat stabilitu a podporu při cvičení, aniž by omezovaly plnou volnost pohybu.

3. Pouze pro sportovní použití

Chrániče na lokty jsou určeny pouze pro použití při fyzických aktivitách, při kterých jsou loketní klouby vystaveny intenzivnímu zatížení nebo potenciálnímu zranění. Neměly by se používat každodenně, protože nejsou přizpůsobeny takovému použití.

Údržba a péče

1. Pravidelné čištění

Po každém tréninku otřete chrániče vlhkou utěrkou, abyste odstranili pot, nečistoty a bakterie. V případě intenzivního znečištění je můžete také ručně prát, abyste zabránili vzniku nepříjemných zápachů a mikroorganismů.

2. Praní

Pokud jsou chrániče určeny k praní, použijte jemný cyklus praní při nízké teplotě (max. 30°C). Vyhněte se používání silných detergentů, bělidel nebo změkčovačů tkanin, které by mohly poškodit materiál a snížit elasticitu chráničů.

3. Sušení

Chrániče by měly být sušeny přirozeně, nejlépe rozložené na rovné ploše v dobře větrané místnosti. Vyhněte se sušení na přímém slunečním světle nebo blízko tepelných zdrojů, jako jsou radiátory, protože to může negativně ovlivnit materiál a snížit jeho životnost.

Skladování chráničů

1. Skladování na suchém místě

Po každém použití skladujte chrániče na suchém, dobře větraném místě. Vyhněte se skladování v uzavřených sportovních taškách po dlouhou dobu, protože vlhkost může podpořit růst plísní a bakterií.

2. Vyhněte se ohýbání chráničů

Chrániče je třeba skladovat tak, aby nedocházelo k jejich ohýbání nebo deformaci. Nejlepší je je skladovat volně, aby zachovaly svou elasticitu a tvar.

Kontrola technického stavu chráničů

1. Pravidelná kontrola

Před každým použitím zkontrolujte stav chráničů. Věnujte zvláštní pozornost případným poškozením materiálu, oděrkám, prasklinám nebo poškozením zapínání (pokud existují). Používání poškozených chráničů může vést k nesprávné ochraně a zvýšit riziko zranění.

Složení / Nebezpečné složky

Některé materiály použité při výrobě chráničů mohou vyvolat alergické reakce u osob

citlivých na daný materiál (např. neopren, guma, elastan, polyester). Pokud dojde k výskytu kožních reakcí, jako je vyrážka, svědění, zarudnutí nebo pálení, okamžitě se poraďte s lékařem.

Závěrečné doporučení

Aby chrániče na lokty vydržely co nejdéle a poskytovaly adekvátní ochranu, je důležité dodržovat pokyny pro jejich použití, čištění a skladování. Pravidelná údržba, kontrola stavu chráničů a vyhýbání se nadměrnému vystavení vnějším vlivům pomohou zachovat jejich funkčnost po dlouhou dobu a zajistit adekvátní ochranu loketních kloubů při tréninku.

Poznámka:

Chrániče na lokty neposkytují úplnou ochranu před všemi druhy zranění, proto je vždy nutné dodržovat bezpečnostní pravidla a používat správnou techniku při tréninku a sportovních aktivitách.

SK: NÁVOD NA POUŽÍVANIE CHRÁNIČOV LOKTOV DBX BUSHIDO

Použitie a účel chráničov na lakte

Chrániče na lakte majú podporovať stabilizáciu lakťových kĺbov a ochranu pred zraneniami tým, že znižujú riziko poranení spôsobených nadmerným zaťažením. Aby bolo možné maximalizovať ich funkčnosť a zabezpečiť dlhodobé použitie, je dôležité dodržiavať niekoľko kľúčových pokynov:

1. Prispôsobenie

Chrániče na lakte by mali byť správne prispôsobené anatomickému tvaru lakťa. Uistite sa, že chránič nie je príliš tesný, aby neobmedzoval krvný obeh, ale ani príliš voľný, aby nestrácal svoju ochrannú a stabilizačnú funkciu.

2. Nasadenie

Chrániče je potrebné nasadiť na suché a čisté ruky. Uistite sa, že sú umiestnené v správnej pozícii, ktorá pokrýva celý lakteť, nepohybujú sa počas pohybu a nespôsobujú žiadny nepohodlie. Mali by poskytovať stabilitu a podporu pri cvičení, bez toho, aby obmedzovali plnú slobodu pohybu.

3. Pouze na športové použitie

Chrániče na lakte sú určené výhradne na použitie počas fyzických aktivít, pri ktorých sú lakťové kĺby vystavené intenzívnemu zaťaženiu alebo potenciálnym zraneniam. Nemali by sa používať na každodenné nosenie, pretože nie sú prispôsobené takému použitiu.

Údržba a starostlivosť

1. Pravidelné čistenie

Po každom tréningu utrite chrániče vlhkou handričkou, aby ste odstránili pot, nečistoty a baktérie. V prípade intenzívneho znečistenia ich môžete tiež ručne vyprať, aby ste predišli vzniku nepríjemných zápachov a mikroorganizmov.

2. Pranie

Ak sú chrániče určené na pranie, použite jemný cyklus prania pri nízkej teplote (max. 30°C). Vyhnite sa používaniu silných detergentov, bieliadiel alebo zmäččovačov tkanín, ktoré by mohli poškodiť materiál a znížiť elasticitu chráničov.

3. Sušenie

Chrániče by mali byť sušené prirodzene, najlepšie rozložené na rovnej ploche v dobre vetranej miestnosti. Vyhnite sa sušeniu na priamom slnečnom svetle alebo v blízkosti tepelných zdrojov, ako sú radiátory, pretože to môže negatívne ovplyvniť materiál a znížiť jeho životnosť.

Skladovanie chráničov

1. Skladovanie na suchom mieste

Po každom použití skladujte chrániče na suchom, dobre vetranom mieste. Vyhnite sa skladovaniu v uzavretých športových taškách po dlhšiu dobu, pretože vlhkosť môže podporovať rast plesní a baktérií.

2. Vyhnite sa ohýbaniu chráničov

Chrániče je potrebné skladovať tak, aby nedochádzalo k ich ohýbaniu alebo deformácii. Najlepšie je ich skladovať voľne, aby si zachovali svoju elasticitu a tvar.

Kontrola technického stavu chráničov

1. Pravidelná kontrola

Pred každým použitím skontrolujte stav chráničov. Venovať zvláštnu pozornosť prípadným poškodeniam materiálu, oderom, prasklinám alebo poškodeniam zapínania (ak existujú). Používanie poškodených chráničov môže viesť k nesprávnej ochrane a zvýšiť riziko zranenia.

Složky / Nebezpečné zložky

Niektoré materiály použité pri výrobe chráničov môžu vyvolať alergické reakcie u osôb citlivých na daný materiál (napr. neoprény, guma, elasthan, polyester). Ak sa objavia kožné reakcie, ako vyrážka, svrbenie, začervenanie alebo pálenie, okamžite sa poraďte s lekárom.

Záverečné odporúčania

Aby chrániče na lakty vydržali čo najdlhšie a poskytovali adekvátnu ochranu, je dôležité dodržiavať pokyny pre ich používanie, čistenie a skladovanie. Pravidelná údržba, kontrola stavu chráničov a vyhýbanie sa nadmernému vystaveniu vonkajším vplyvom pomôžu zachovať ich funkčnosť po dlhú dobu a zabezpečiť adekvátnu ochranu lakťových kĺbov pri tréningu.

Poznámka:

Chrániče na lakty neposkytujú úplnú ochranu pred všetkými druhmi zranení, preto je vždy nevyhnutné dodržiavať bezpečnostné pravidlá a používať správnu techniku počas tréningu a športových aktivít.