

CZ: NÁVOD NA POUŽITÍ TRENÉRSKÝCH LAP DBX BUSHIDO

Použití a určení trenérských lap

Trenérské lapy jsou určeny pro trénink bojových sportů, jako je box, kickbox, MMA a další disciplíny, ve kterých se používají úderý. Jedná se o příslušenství, které pomáhá zlepšit techniku úderů, rychlost, přesnost a koordinaci.

Pravidla použití:

- Používejte lapy pouze pro tréninkové účely, v souladu s jejich určením.
- Před začátkem cvičení se ujistěte, že máte dostatečný prostor pro práci, abyste se vyhnuli zbytečným zraněním.
- Lapy nejsou určeny pro použití v boji – slouží pouze pro trénink.
- Vždy přizpůsobte intenzitu cvičení úrovni účastníků tréninku. Začněte jednoduchými technikami, postupně přecházejte k pokročilejším.
- Při používání lap je důležité je správně upevnit pomocí suchých zipů.

Technika cvičení:

- Během tréninku by trenér měl držet lapy stabilně, udržovat správnou posturu a vyhnout se náhlým pohybům, které by mohly vést k poranění zápěstí nebo ramen.
- Sportovec by měl naopak usilovat o precizní provedení úderů, zapojit správné svalové skupiny a vyhnout se příliš silným úderům, které mohou být nebezpečné.
- Lapy mohou být použity pro cvičení na rychlost, přesnost, kombinace úderů a zlepšení reflexů.

Údržba a čištění:

- Po každém použití otřete lapy suchým nebo mírně vlhkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.
- Vyhněte se použití agresivních čisticích prostředků, které by mohly poškodit povrch lap.
- Pokud jsou lapy vyrobeny z kůže, pravidelně je ošetřujte speciálním přípravkem na kůži, aby nedošlo k popraskání a ztrátě pružnosti.
- U syntetických materiálů používejte odpovídající péči podle doporučení výrobce.

Skladování lap:

- Skladujte lapy na suchém a chladném místě, mimo přímé sluneční světlo a zdroje vysoké teploty, které mohou poškodit materiál.
- Vyhněte se skladování lap v místech, kde mohou být vystaveny vlhkosti, aby se předešlo vzniku plísní.

Kontrola technického stavu:

Pravidelně kontrolujte technický stav lap před každým použitím, zejména se zaměřením na:

- **Materiál:** Ujistěte se, že povrch lap nevykazuje známky opotřebení, jako jsou praskliny, oděrky nebo vyboulení.
- **Rukojeti a úchyty:** Zkontrolujte, zda jsou úchyty v dobrém stavu, dobře připevněné a nevykazují známky uvolnění.
- **Stabilita:** Ujistěte se, že lapy se během cvičení nepohybují ani nekrotí.

Složení / Nebezpečné složky:

Lapy mohou být vyrobeny z různých materiálů, jako je kůže, syntetika, pěna nebo plast. Osoby alergické na tyto materiály by měly věnovat zvláštní pozornost případným alergickým reakcím, jako je podráždění kůže. V případě jakékoliv alergické reakce okamžitě přestaňte lapy používat a konzultujte to s lékařem.

Bezpečnost uživatele:

- Vždy cvičte v odpovídajícím sportovním oblečení, které vám zajistí plnou volnost pohybu.

- Dbejte na správne rozcvičenie pred tréningom, aby ste minimalizovali riziko zranení.
- Pokud máte problémy se zápěstími nebo klouby, konzultujte s trenérem nebo specialistou, než pokračujete v tréninku s lapamy.

SK: NÁVOD NA POUŽITIE LÁP TRENERA DBX BUSHIDO

Použitie a určenie láp trenéra

Lápy trenéra sú určené na tréningy bojových športov, ako je box, kickbox, MMA a ďalšie disciplíny, v ktorých sa používajú údery. Sú to pomôcky, ktoré pomáhajú zlepšiť techniku úderov, rýchlosť, presnosť a koordináciu.

Pravidlá použitia:

- Používajte lápy trenéra len na tréningové účely, v súlade s ich určením.
- Pred začiatkom cvičenia sa uistite, že máte dostatok priestoru na prácu, aby ste sa vyhli zbytočným zraneniam.
- Lápy trenéra nie sú určené na použitie v boji – slúžia len na tréning.
- Vždy prispôbajte intenzitu cvičenia úrovni účastníkov tréningu. Začnite jednoduchými technikami, postupne prejdite k pokročilým.
- Pri používaní láp trenéra je dôležité ich správne upevniť pomocou suchých zipsov.

Technika cvičenia:

- Počas tréningu by tréner mal držať lápy stabilne, udržiavať správnu postúru a vyhýbať sa náhlym pohybom, ktoré by mohli viesť k poraneniu zápästí alebo ramien.
- Športovec by mal naopak usilovať o precízne vykonanie úderov, zapojiť správne svalové skupiny a vyhnúť sa príliš silným úderom, ktoré môžu byť nebezpečné.
- Lápy môžu byť použité na cvičenia rýchlosti, presnosti, kombinácií úderov a zlepšenie reflexov.

Údržba a čistenie:

- Po každom použití utrite lápy trenéra suchým alebo mierne vlhkým handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.
- Vyhnite sa používaniu agresívnych čistiacich prostriedkov, ktoré by mohli poškodiť povrch láp.
- Ak sú lápy vyrobené z kože, pravidelne ich ošetrujte špeciálnym prípravkom na kožu, aby nedošlo k praskaniu a strate pružnosti.
- U syntetických materiálov používajte vhodnú starostlivosť podľa odporúčaní výrobcu.

Skladovanie láp trenéra:

- Skladujte lápy na suchom a chladnom mieste, mimo priameho slnečného svetla a zdrojov vysokej teploty, ktoré môžu poškodiť materiál.
- Vyhnite sa skladovaniu láp na miestach, kde môžu byť vystavené vlhkosti, aby ste predišli vzniku plesní.

Kontrola technického stavu:

Pravidelne kontrolujte technický stav láp trenéra pred každým použitím, najmä sa zamerajte na:

- **Materiál:** Uistite sa, že povrch láp neprejavuje známky opotrebenia, ako sú praskliny, odierky alebo vyvýšeniny.
- **Rukojeti a úchyty:** Skontrolujte, či sú úchyty v dobrom stave, dobre pripevnené a neprejavujú známky uvoľnenia.
- **Stabilita:** Uistite sa, že lápy sa počas cvičenia nepohybujú ani nekrútia.

Zloženie / Nebezpečné zložky:

Lápy trenéra môžu byť vyrobené z rôznych materiálov, ako je koža, syntetika, pena alebo plast. Osoby alergické na tieto materiály by mali venovať pozornosť možným alergickým

reakciám, ako je podráždenie pokožky. V prípade akejkoľvek alergickej reakcie okamžite prestane používať pomôcky a konzultujte to s lekárom.

Bezpečnosť používateľa:

- Vždy cvičte v vhodnom športovom oblečení, ktoré vám poskytne úplnú slobodu pohybu.
- Dbajte na správnu rozcvičku pred tréningom, aby sa minimalizovalo riziko zranenia.
- Ak máte problémy so zápästím alebo kĺbmi, poraďte sa s trénerom alebo odborníkom pred pokračovaním v tréningu s lapaťmi trenéra.