

# CZ: Návod k použití tréninkového postroje DBX Bushido

## 1. Popis produktu

DBX Strength Harness je všestranný tréninkový nástroj kombinující funkce rezistoru rychlosti a tréninkového postroje. Sada se skládá z nastavitelných popruhů, elastického expandéru a neelastického popruhu, což umožňuje různé formy tréninku síly, rychlosti a vytrvalosti.

## 2. Určení

Produkt je ideální pro:

- Trénink rychlosti
- Trénink síly
- Trénink vytrvalosti
- Bojové sporty (MMA, zápasení)
- Obecný rozvojový trénink

## 3. Návod k použití

- **Montáž:**
  - Nasadíte nastavitelný postroj na trup a přizpůsobíte délku podle své výšky.
  - Podle typu tréninku připojte k postroji expandér nebo popruh pomocí karabin.
- **Režim rezistoru rychlosti:**
  - Připojte elastický expandér k postroji.
  - Druhý konec expandéru připojte k pevnému bodu (např. ke stěně, žebřinám).
  - Provádějte běh nebo dynamické pohyby, překonávajíc odpor expandéru.
- **Režim tréninkového postroje:**
  - Nahradíte expandér neelastickým popruhem.
  - Připojte popruh k zátěži (např. saním, pneumatikám) nebo nechte tréninkového partnera držet druhý konec.
  - Provádějte silová cvičení taháním zátěže nebo překonáváním odporu partnera.

## 4. Údržba a péče

- **Údržba a čištění:**
  - Po každém tréninku otřete popruhy, expandér a popruh vlhkou utěrkou s jemným čisticím prostředkem.
  - Vyhněte se používání agresivních chemikálií, které mohou poškodit materiál.
- **Skladování:**
  - Sadu uchovávejte na suchém místě, mimo přímé sluneční světlo a zdroje tepla.
  - Vyhněte se skladování na místech s extrémními teplotami.

## 5. Opatření

- **Bezpečnost:**
  - Před každým použitím zkontrolujte stav popruhů, expandéru a popruhu, zda nejsou poškozené. V případě zjištění poškození přestaňte zařízení používat, dokud nebude opraveno nebo vyměněno.
  - Ujistěte se, že tréninkové místo je volné od překážek a je bezpečné.
- **Použití:**
  - Vyhněte se nadměrnému roztahování expandéru nad jeho maximální délku.
  - Děti by měly produkt používat pouze pod dohledem dospělých.

# SK: Návod na použitie tréningového postroja DBX Bushido

## 1. Popis produktu

DBX Strength Harness je všestranný tréningový nástroj kombinujúci funkcie rezistoru rýchlosti a tréningového postroja. Sada sa skladá z nastaviteľných popruhov, elastického expandéra a neelastického popruhu, čo umožňuje rôzne formy tréningu sily, rýchlosti a vytrvalosti.

## 2. Určenie

Produkt je ideálny na:

- Tréning rýchlosti
- Tréning sily
- Tréning vytrvalosti
- Bojové športy (MMA, zápasenie)
- Všeobecný rozvojový tréning

## 3. Návod na použitie

- **Montáž:**
  - Nasadíte nastaviteľné popruhy na trup a prispôsobte ich dĺžku podľa svojej výšky.
  - Podľa typu tréningu pripojte k popruhom expandér alebo popruh pomocou karabín.
- **Režim rezistora rýchlosti:**
  - Pripojte elastický expandér k popruhom.
  - Druhý koniec expandéra pripojte k stabilnému bodu (napr. stene, rebríku).
  - Vykonávajte beh alebo dynamické pohyby, prekonávajúc odpor expandéra.
- **Režim tréningového postroja:**
  - Nahradte expandér neelastickým popruhom.
  - Pripojte popruh k záťaži (napr. sane, pneumatiky) alebo nechajte tréningového partnera držať druhý koniec.
  - Vykonávajte silové cvičenia ťahaním záťaže alebo prekonávaním odporu partnera.

## 4. Údržba a starostlivosť

- **Čistenie:**
  - Po každom tréningu utrite popruhy, expandér a popruh vlhkou handričkou s jemným čistiacim prostriedkom.
  - Vyhnite sa používaniu agresívnych chemikálií, ktoré môžu poškodiť materiál.
- **Skladovanie:**
  - Ukladajte sadu na suchom mieste, mimo priameho slnečného svetla a zdrojov tepla.
  - Vyhnite sa skladovaniu v miestnostiach s extrémnymi teplotami.

## 5. Opatrenia

- **Bezpečnosť:**
  - Pred každým použitím skontrolujte stav popruhov, expandéra a popruhu na poškodenie. V prípade zistenia poškodenia prestaňte používať nástroj, kým nebude opravený alebo vymenený.
  - Uistite sa, že tréningové miesto je voľné od prekážok a bezpečné.
- **Používanie:**
  - Vyhnite sa nadmernému roztáhovaniu expandéra za jeho maximálnu dĺžku.
  - Deti by mali používať produkt iba pod dohľadom dospelých.