

CZ: Návod k použití SANDBAGU DBX Bushido

1. Popis produktu

SANDBAG je všestranný tréninkový nástroj určený pro funkční trénink, jehož cílem je komplexní posílení celého těla. Jeho konstrukce vyžaduje stabilizaci hmotnosti při provádění cviků, což účinně zapojuje hluboké svaly. Tento nástroj je vhodný jak pro profesionální sportovce, tak pro amatéry, kteří se zaměřují na rovnoměrné posílení všech svalů. Má široké využití i při rehabilitačních cvičeních.

2. Určení

SANDBAG BUSHIDO je určen k:

- Silovému tréninku
- Vytrvalostnímu tréninku
- Funkčnímu tréninku
- Rehabilitaci

3. Návod k použití

- **Příprava:** Před prvním použitím naplňte sandbag vhodným sypkým materiálem, jako je písek nebo gumový granulát, a přizpůsobte hmotnost podle svých tréninkových potřeb.
- **Cviky:** Provádějte různé cviky, jako jsou dřepy, mrtvé tahy, tlaky nebo kroužení, s důrazem na správnou techniku a bezpečnost.
- **Úprava hmotnosti:** Díky možnosti regulace hmotnosti přidáváním nebo odebráním výplně přizpůsobte zátěž své úrovni pokročilosti a typu cvičení.

4. Údržba a péče

- **Čistění:** Po každém tréninku otřete povrch sandbagu vlhkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.
- **Sušení:** Nechte sandbag uschnout při pokojové teplotě, mimo přímé zdroje tepla.
- **Skladování:** Uchovávejte sandbag na suchém místě, chraňte ho před vlhkostí a mechanickým poškozením.

5. Opatření

- **Kontrola stavu:** Pravidelně kontrolujte sandbag na poškození, jako jsou praskliny, otěry nebo volné švy. V případě zjištění poškození přestaňte nástroj používat do doby opravy nebo výměny.
- **Bezpečnost:** Při tréninku buďte opatrní, abyste předešli zraněním. Ujistěte se, že okolí je čisté a bez překážek.
- **Dohled nad dětmi:** Děti by měly používat sandbag pouze pod dohledem dospělých.

SK: Návod na použitie SANDBAGU DBX Bushido

1. Popis produktu

SANDBAG je všestranný tréningový nástroj určený na funkčný tréning, ktorý je zameraný na komplexné posilnenie celého tela. Jeho konštrukcia vyžaduje stabilizáciu hmotnosti počas vykonávania cvičení, čo efektívne zapája hlboké svaly. Tento nástroj je vhodný ako pre profesionálnych športovcov, tak aj pre amatérov, ktorí sa zameriavajú na rovnomerné posilnenie všetkých svalov. Má široké využitie aj pri rehabilitačných cvičeniach.

2. Určenie

SANDBAG BUSHIDO je určený na:

- Silový tréning
- Vytvalostný tréning
- Funkčný tréning
- Rehabilitáciu

3. Návod na použitie

- **Príprava:** Pred prvým použitím naplňte sandbag vhodným sypkým materiálom, ako je piesok alebo granule, a prispôbte hmotnosť podľa svojich tréningových potrieb.
- **Cvičenia:** Vykonávajte rôzne cvičenia, ako sú drepy, mŕtve ťahy, tlaky alebo hádzanie, pričom dbajte na správnu techniku a bezpečnosť.
- **Úprava hmotnosti:** Vďaka možnosti regulácie hmotnosti pridaním alebo odstránením výplne prispôbte záťaž podľa vašej úrovne pokročilosti a typu cvičenia.

4. Údržba a starostlivosť

- **Čistenie:** Po každom tréningu utrite povrch sandbagu vlhkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty.
- **Sušenie:** Nechajte sandbag uschnúť pri izbovej teplote, mimo priameho tepla.
- **Skladovanie:** Uchovávajte sandbag na suchom mieste, chráňte ho pred vlhkosťou a mechanickým poškodením.

5. Opatrenia

- **Kontrola stavu:** Pravidelne kontrolujte sandbag na poškodenia, ako sú praskliny, odreniny alebo voľné švy. V prípade zistenia poškodenia prestaňte nástroj používať, kým nebude opravený alebo vymenený.
- **Bezpečnosť:** Počas tréningu buďte opatrní, aby ste predišli zraneniam. Uistite sa, že okolie je čisté a bez prekážok.
- **Dohľad nad deťmi:** Deti by mali používať sandbag iba pod dohľadom dospelých.