

Návod k použití – odporové gumy

Děkujeme, že jste si vybrali náš produkt. Tento návod vám pomůže odporové gumy správně používat.

Při cvičení s posilovací gumou doporučujeme nepoužívat ostré předměty jako např. prstýnky, řetízky, hodinky. Je třeba dbát zvýšené opatrnosti, aby se guma nevymrštila a nedošlo ke zranění očí.

Před posilováním se vždy ujistěte, že je guma neporušená (nemá znatelné trhliny). Děti by měli cvičit s posilovací gumou jen za dozoru dospělých. Posilovací guma je pro své nezaměnitelné vlastnosti vyrobena z latexu, který může u některých jedinců vyvolat alergickou reakci.

Výběr odporu:

Lehký odpor (light): Vhodný pro začátečníky nebo na zahřátí a protažení.

Střední odpor (medium): Ideální pro běžné posilovací cviky.

Silný odpor (heavy): Pro intenzivní trénink a pokročilé cvičence.

Oblíbené cviky:

Dřepy: Nasadte gumu nad kolena, dřepějte a aktivujte svaly hýždí a stehy.

Výpady: Umístěte gumu nad kolena nebo kotníky, střídějte nohy při výpadech.

Zakopávání: Umístěte gumu na kotníky, stůjte na jedné noze a druhou nohou zakopávejte dozadu.

Posilování horní části těla: Gumu použijte na odpor při cvičení paží a prsních svalů.

Doporučení:

Začněte s nižším odporem a postupně zvyšujte intenzitu.

Cvičte pravidelně, 2–4x týdně pro nejlepší výsledky.

Údržba odporových gum:

Omyjte gumu ručně vlažnou vodou s jemným mýdlem.

Nechte ji přirozeně uschnout na vzduchu, mimo přímé slunce.

Skladování:

Gumy uchovávejte v suchu a mimo dosah ostrých předmětů.

Uložte je do praktického pytlíku, který je součástí balení.

Upozornění:

Nepoužívejte gumy na mokrému nebo kluzkém povrchu.

Vyhnete se nadměrnému natahování, které by mohlo gumu poškodit.

Díky jednoduché údržbě a správnému používání vám odporové gumy vydrží dlouho a budou spolehlivým pomocníkem při vašem tréninku.

	SANOMED, spol. s r.o. Palackého třída 240/75 612 00 Brno Czechia	Materiálové složení: Polyester, latex	
--	---	---	--