

CZ: NÁVOD K POUŽÍVÁNÍ KULTURISTICKÝCH OPASKŮ DBX BUSHIDO

1. Použití a účel kulturistického opasku

Kulturistický opasek by měl být používán v souladu se svým určením, tedy především při trénincích s těžkými váhami, které vyžadují dodatečnou podporu páteře. Je důležité si uvědomit, že opasek nenahrazuje správnou techniku provádění cviků, ale pouze pomáhá udržet stabilitu a chránit před přetížením.

Pravidla použití:

- Nasadte opasek na spodní část zad a ujistěte se, že opasek pevně přiléhá k tělu a je správně utažený. Měl by pokrývat bederní oblast, ale neměl by bránit dýchání.
- Ujistěte se, že opasek je dobře přizpůsoben vašemu tělu a spona nebo zip jsou pevně zapnuté, aby se opasek během tréninku neuvolnil.
- Pamatujte na techniku – opasek nenahrazuje správnou posturu a techniku cvičení. Používejte opasek pouze tehdy, když je zátěž tak vysoká, že vyžaduje dodatečnou podporu.
- Vyhněte se nošení opasku při všech cvicích – opasek by měl být používán pouze při cvicích vyžadujících velkou zátěž (např. dřepy, mrtvý tah) a při ostatních cvicích je lepší ho sundat, aby nedošlo k oslabení přirozené stability těla.

2. Údržba a péče

Kulturistický opasek vyžaduje správnou péči, aby si zachoval své vlastnosti a dlouhou životnost.

- Po každém použití otřete opasek vlhkou utěrkou, abyste odstranili pot a nečistoty. Pokud je opasek výrazně znečištěný, můžete jej ručně umýt vlažnou vodou s jemným čisticím prostředkem, přičemž se vyhněte používání agresivních detergentů, které mohou poškodit materiál.
- Vyhněte se praní v pračce – mechanické praní může poškodit materiál opasku, zejména pokud obsahuje kožené nebo plastové prvky.
- Pravidelně kontrolujte stav zapínání opasku (spona, suchý zip, zip) a v případě potřeby otřete tyto části suchou utěrkou, abyste odstranili prach nebo nečistoty.
- Skladujte opasek na suchém a chladném místě, vyhněte se vystavení přímému slunečnímu světlu nebo vlhkosti, které mohou urychlit opotřebení materiálu.

3. Skladování kulturistického opasku

Kulturistický opasek by měl být skladován na suchém a chladném místě, daleko od vlhkosti a zdrojů tepla, které mohou poškodit materiál.

Vyhněte se skladování opasku ve vlhkých místnostech (např. v koupelně), které mohou vést k růstu plísní, a také jej nevystavujte dlouhodobému působení slunečního světla, které může způsobit vyblednutí materiálu.

4. Kontrola technického stavu kulturistického opasku

Pravidelně kontrolujte stav opasku, aby byla zajištěna jeho bezpečnost a funkčnost:

- Zip nebo spona: Ujistěte se, že opasek je dobře zapnutý a že mechanismus zapínání funguje správně.
- Stav materiálu: Kontrolujte, zda materiál opasku není prodřený nebo poškozený. Zvláštní pozornost věnujte jakýmkoli známkám opotřebení, jako jsou praskliny, prodření nebo deformace materiálu.
- Suchý zip: Ujistěte se, že suchý zip dobře drží a neztrácí svou lepivost. To je důležité pro bezpečnost při trénování.

- Podšívka: Pokud má opasek podšívku, zkontrolujte, zda není poškozená nebo deformovaná.

5. Složení / Nebezpečné složky

Kulturistický opasek je obvykle vyroben z odolných materiálů, jako je kůže, syntetická vlákna, neopren, guma nebo plasty. Použité materiály mohou vyvolat alergické reakce u osob citlivých na daný materiál. Pokud dojde k jakékoli kožní reakci (např. svědění, vyrážka), okamžitě přestaňte opasek používat a poraďte se s lékařem.

Opasky obsahující kovové prvky (spony, zipy) mohou představovat riziko zranění při nesprávném použití, proto se vždy ujistěte, že zapínání je správně utaženo.

SK: NÁVOD NA POUŽÍVANIE KULTURISTICKÝCH OPASKOV DBX BUSHIDO

1. Použitie a účel kulturistického opasku

Kulturistický opasok by mal byť používaný v súlade so svojím určením, teda predovšetkým pri tréningoch s ťažkými váhami, ktoré vyžadujú dodatočnú podporu chrbtice. Je dôležité si uvedomiť, že opasok nenahrádza správnu techniku vykonávania cvikov, ale iba pomáha udržiavať stabilitu a chrániť pred preťažením.

Pravidlá používania:

- Nasadte opasok na spodnú časť chrbta a uistite sa, že opasok pevne prilieha k telu a je správne utiahnutý. Mal by pokrývať bedrovú oblasť, ale nemal by brániť v dýchaní.
- Uistite sa, že opasok je dobre prispôsobený vášmu telu a pracka alebo zips sú pevne zapnuté, aby sa opasok počas tréningu neuvoľnil.
- Pamätajte na techniku – opasok nenahrádza správnu posturu a techniku cvičenia. Používajte opasok iba vtedy, keď je záťaž taká veľká, že vyžaduje dodatočnú podporu.
- Vyhnite sa noseniu opasku pri všetkých cvikoch – opasok by mal byť používaný iba pri cvikoch vyžadujúcich veľkú záťaž (napr. drepy, mŕtvy ťah) a pri ostatných cvikoch je lepšie ho zložiť, aby nedošlo k oslabeniu prirodzenej stability tela.

2. Údržba a starostlivosť

Kulturistický opasok si vyžaduje správnu starostlivosť, aby si zachoval svoje vlastnosti a dlhú životnosť.

- Po každom použití utrite opasok vlhkou handričkou, aby ste odstránili pot a nečistoty. Ak je opasok výrazne znečistený, môžete ho ručne umyť vlažnou vodou s jemným čistiacim prostriedkom, pričom sa vyhnite používaniu agresívnych detergentov, ktoré môžu poškodiť materiál.
- Vyhnite sa praniu v práčke – mechanické pranie môže poškodiť materiál opasku, najmä ak obsahuje kožené alebo plastové prvky.
- Pravidelne kontrolujte stav zapínania opasku (pracka, suchý zips, zips) a v prípade potreby utrite tieto časti suchou handričkou, aby ste odstránili prach alebo nečistoty.
- Skladujte opasok na suchom a chladnom mieste, vyhnite sa vystaveniu priamemu slnečnému svetlu alebo vlhkosti, ktoré môžu urýchliť opotrebovanie materiálu.

3. Skladovanie kulturistického opasku

Kulturistický opasok by mal byť skladovaný na suchom a chladnom mieste, ďaleko od vlhkosti a zdrojov tepla, ktoré môžu poškodiť materiál.

Vyhnite sa skladovaniu opasku vo vlhkých miestnostiach (napr. v kúpeľni), ktoré môžu

viest' k rastu plesní, a tiež ho nevystavujte dlhodobému pôsobeniu slnečného svetla, ktoré môže spôsobiť vyblednutie materiálu.

4. Kontrola technického stavu kulturistického opasku

Pravidelne kontrolujte stav opasku, aby ste zaistili jeho bezpečnosť a funkčnosť:

- Zips alebo pracka: Uistite sa, že opasok je dobre zapnutý a že mechanizmus zapínania funguje správne.
- Stav materiálu: Skontrolujte, či materiál opasku nie je ošúchaný alebo poškodený. Zvláštnu pozornosť venujte akýmkoľvek známkam opotrebovania, ako sú praskliny, ošúchanie alebo deformácie materiálu.
- Suchý zips: Uistite sa, že suchý zips dobre drží a nestráca svoju lepivosť. To je dôležité pre bezpečnosť pri tréningu.
- Podšívka: Ak má opasok podšívku, skontrolujte, či nie je poškodená alebo deformovaná.

5. Zloženie / Nebezpečné zložky

Kulturistický opasok je zvyčajne vyrobený z odolných materiálov, ako je koža, syntetické vlákna, neopréne, guma alebo plasty. Použité materiály môžu vyvolať alergické reakcie u osôb citlivých na daný materiál. Ak dôjde k akejkoľvek kožnej reakcii (napr. svrbenie, vyrážka), okamžite prestaňte opasok používať a poraďte sa s lekárom.

Opasky obsahujúce kovové prvky (pracky, zipsy) môžu predstavovať riziko zranenia pri nesprávnom použití, preto sa vždy uistite, že zapínanie je správne utiahnuté.