

CZ: Pokyny k používání tréninkových bloků DBX BUSHIDO

1. Použití a účel tréninkového bloku:

Tréninkový blok je všestranný nástroj, který umožňuje trénovat přesné kopy, údery pěstí, lokty a obranné techniky. Umožňuje rozvíjet sílu úderů, zlepšovat koordinaci a zdokonalovat celkové technické dovednosti.

- **Nasazování a držení terče:** Terč by měl stabilně držet partner, který udržuje správný postoj, aby se minimalizovalo riziko zranění při úderech.
- **Stabilita:** Terč držte tak, abyste zajistili stabilitu, a to pomocí tvarovaných úchytů nebo popruhů. Správné držení terče zabráňuje jeho pohybu během cvičení a snižuje riziko nadměrného namáhání rukou. Pokud je terč opatřen popruhy na suchý zip, připevněte je, aby nedošlo ke zranění.
- **Umístění terče:** Umístěte štít do vhodné vzdálenosti od cvičence a upravte jeho polohu podle typu prováděného cviku tak, aby byl zajištěn přirozený úhel kontaktu s údery.
- **Technika úderů:** Při tréninku používejte správnou techniku a vyvarujte se příliš tvrdých nebo nekontrolovaných úderů, které mohou vést ke zranění.
- **Při používání terče** používejte vhodné rukavice nebo chrániče a nepoužívejte ostré předměty nebo jiné věci, které by mohly terč poškodit.

2. Čištění a údržba:

- **Čištění:** Po každém tréninku terč otřete suchým nebo mírně navlhčeným hadříkem, abyste odstranili pot, prach a další nečistoty. Používejte jemný čisticí prostředek, abyste nepoškodili povrch terče.
- **Vyvarujte se namáčení:** Neponořujte terč do vody ani nepoužívejte silné chemikálie, které by mohly poškodit materiál.
- **Zkontrolujte materiál:** Pravidelně kontrolujte stav povrchu terče a věnujte zvláštní pozornost případným oděrkám nebo prasklinám.

3. Skladování:

- Terč skladujte na suchém a chladném místě, mimo dosah zdrojů tepla a vlhkosti. Dlouhodobé vystavení slunečnímu záření může způsobit vyblednutí a zeslabení materiálu. Terč neskladujte v blízkosti ostrých předmětů nebo na místech, kde by mohlo dojít k jeho poškození.

4. Kontrola technického stavu:

- **Stav materiálu:** Před každým použitím zkontrolujte, zda není terč odřený, prasklý nebo poškozený, zejména v místech, která jsou nejčastěji vystavena nárazům.
- **Rukojeti a popruhy:** Pravidelně kontrolujte stav rukojetí a popruhů a ujistěte se, že jsou bezpečně připevněny a nevykazují známky opotřebení.
- **Stabilita:** Zkontrolujte, zda terč zůstává během cvičení stabilní a zda rukojeti poskytují dostatečnou oporu.

5. Součásti a bezpečnost:

- Thajské terče jsou vyrobeny z materiálů, jako je kůže, syntetické plasty, pěna a kovové součásti. Pokud jste náchylní k alergickým reakcím na některý z materiálů, poraďte se s lékařem nebo se vyhněte kontaktu s potenciálně dráždivými povrchy.
- **Kožní reakce:** Pokud se objeví podráždění nebo alergické reakce, okamžitě přestaňte používat a poraďte se s lékařem.

SK: Návod na používanie tréningových blokov DBX BUSHIDO

1. Použitie a účel tréningového bloku:

Tréningový blok je univerzálny nástroj, ktorý umožňuje trénovať presné kopy, údery päšťou, lakte a obranné techniky. Umožňuje rozvíjať silu úderov, zlepšovať koordináciu a zlepšovať celkové technické zručnosti.

- **Nastavenie a držanie terča:** Terč by mal byť držaný stabilne partnerom, ktorý udržiava správny postoj, aby sa minimalizovalo riziko zranenia počas úderov.
- **Stabilita:** Správne držanie terča zabraňuje jeho pohybu počas cvičenia a znižuje riziko nadmerného zaťaženia paží. Ak je terč vybavený popruhmi na suchý zips, pripevnite ich, aby ste predišli zraneniu.
- **Umiestnenie terča:** Umiestnite terč do vhodnej vzdialenosti od cvičenca a upravte jeho polohu podľa typu vykonávaného cvičenia, aby ste zabezpečili prirodzený uhol kontaktu s údermi.
- **Technika úderov:** Pri cvičení používajte správnu techniku a vyhýbajte sa príliš silným alebo nekontrolovaným úderom, ktoré môžu viesť k zraneniu.
- **Pri používaní terča** používajte vhodné rukavice alebo chrániče a nepoužívajte ostré predmety alebo iné veci, ktoré by mohli terč poškodiť.

2. Čistenie a údržba:

- **Čistenie:** Po každom tréningu terč utrite suchou alebo mierne vlhkou handričkou, aby ste odstránili pot, prach a iné nečistoty. Používajte jemný čistiaci prostriedok, aby ste nepoškodili povrch terča.
- **Vyhňte sa namáčaniu:** terč neponárajte do vody ani nepoužívajte silné chemikálie, ktoré by mohli poškodiť materiál.
- **Kontrola materiálu:** Pravidelne kontrolujte stav povrchu terča a venujte osobitnú pozornosť prípadným odreninám alebo prasklinám.

3. Uskladnenie:

- Terč skladujte na chladnom a suchom mieste mimo zdrojov tepla a vlhkosti. Dlhodobé vystavenie slnečnému žiareniu môže spôsobiť vyblednutie a oslabenie materiálu. Terč neskladujte v blízkosti ostrých predmetov alebo na miestach, kde by sa mohol poškodiť.

4. Kontrola technického stavu:

- **Stav materiálu:** Pred každým použitím skontrolujte terč, či nie je odretý, prasknutý alebo poškodený, najmä v oblastiach, ktoré sú najčastejšie vystavené nárazom.
- **Rukoväte a popruhy:** Pravidelne kontrolujte stav rukovätí a popruhov, či sú bezpečne upevnené a či nevykazujú známky opotrebovania.
- **Stabilita:** Skontrolujte, či je terč počas cvičenia stabilný a či rukoväte poskytujú dostatočnú oporu.

5. Komponenty a bezpečnosť:

- Thajské terče sú vyrobené z materiálov, ako je koža, syntetický plast, pena a kovové komponenty. Ak ste náchylní na alergické reakcie na niektorý z materiálov, poraďte sa s lekárom alebo sa vyhnite kontaktu s potenciálne dráždivými povrchmi.
- **Kožné reakcie:** Ak sa vyskytne podráždenie alebo alergické reakcie, okamžite prestaňte používať a poraďte sa s lekárom.