

CZ: Návod k použití XBAG – Kettlebell s nastavením váhy 1-40 kg

1. Popis produktu

XBAG je všestranné tréninkové zařízení kombinující funkčnost sandbagu a kettlebellu. Umožňuje nastavit váhu od 1 do 40 kg, což umožňuje přizpůsobit zátěž vašim individuálním tréninkovým potřebám. Díky kompaktní velikosti a měkkému designu je ideální pro trénink doma, eliminuje riziko poškození podlahy.

2. Určení

XBAG se používá pro:

- Silový trénink
- Vytrvalostní trénink
- Funkční trénink
- Rehabilitaci

3. Návod k použití

- **Příprava:** Před prvním použitím naplňte XBAG vhodným sypkým materiálem, jako je písek nebo SBR granulát, a upravte váhu podle vašich tréninkových potřeb.
- **Trénink:** Provádějte různé cviky, jako jsou dřepy, mrtvé tahy a tlaky, zajistěte správnou techniku a bezpečnost.
- **Úprava hmotnosti:** Díky možnosti upravit váhu přidáním nebo odebráním náplně přizpůsobíte zátěž své pokročilosti a typu cvičení.

4. Údržba a péče

- **Čištění:** Po každém tréninku otřete povrch XBAG vlhkým hadříkem, abyste odstranili pot a nečistoty.
- **Sušení:** Nechte XBAG vyschnout při pokojové teplotě, mimo přímé zdroje tepla.
- **Skladování:** XBAG skladujte na suchém místě, chraňte jej před vlhkostí a mechanickým poškozením.

5. Bezpečnostní opatření

- **Kontrola stavu:** Pravidelně kontrolujte XBAG, zda není poškozen, jako jsou praskliny, oděrky nebo uvolněné švy. Pokud zjistíte poškození, přestaňte jej používat, dokud nebude opraven nebo vyměněn.
- **Bezpečnost:** Buďte opatrní při tréninku, abyste se nezranili. Ujistěte se, že v okolí nejsou žádné překážky.
- **Dozor nad dětmi:** Děti by měly XBAG používat pouze pod dohledem dospělých.

SK: Návod na použitie XBAG – Kettlebell s nastavením váhy 1-40 kg

1. Popis produktu

XBAG je všestranné tréningové zariadenie kombinujúce funkčnosť sandbagu a kettlebellu. Umožňuje nastaviť váhu od 1 do 40 kg, čo umožňuje prispôsobiť záťaž vašim individuálnym tréningovým potrebám. Vďaka kompaktnej veľkosti a mäkkému dizajnu je ideálny pre tréning doma, eliminuje riziko poškodenia podlahy.

2. Určení

XBAG se používá pro:

- Silový tréning
- Vytrvalostný tréning
- Funkčný tréning
- Rehabilitáciu

3. Návod na použitie

- **Príprava:** Pred prvým použitím naplňte XBAG vhodným sypkým materiálom, ako je piesok alebo SBR granulát, a upravte váhu podľa vašich tréningových potrieb.
- **Tréning:** Vykonávajte rôzne cviky, ako sú drepy, mŕtve ťahy a tlaky, zaistíte správnu techniku a bezpečnosť.
- **Úprava hmotnosti:** Vďaka možnosti upraviť váhu pridaním alebo odobratím náplne prispôbte záťaž svojej pokročilosti a typu cvičenia.

4. Údržba a starostlivosť

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

5. Bezpečnostné opatrenia

- **Kontrola stavu:** Pravidelne kontrolujte XBAG, či nie je poškodený, ako sú praskliny, odreniny alebo uvoľnené švy. Ak zistíte poškodenie, prestaňte ho používať, kým nebude opravený alebo vymenený.
- **Bezpečnosť:** Buďte opatrní pri tréningu, aby ste sa nezranili. Uistite sa, že v okolí nie sú žiadne prekážky.
- **Dozor nad deťmi:** Deti by mali XBAG používať iba pod dohľadom dospelých.