

CZ: NÁVOD K POUŽITÍ NÁSTĚNNÝCH TRÉNINKOVÝCH BLOKŮ DBX BUSHIDO

Použití a účel nástěnných tréninkových bloků

Nástěnné tréninkové bloky jsou určeny ke zlepšení úderové techniky, rychlosti, přesnosti a vytrvalosti v bojových sportech. Poskytují pevný povrch, na který může bojovník udeřit, a umožňují intenzivní trénink úderů, úderových kombinací a obranných technik.

Pravidla použití:

- Bloky jsou určeny k použití při tréninku, při kterém nejsou vystaveny nadměrné zátěži.
- Montáž bloků na stěnu by měla být prováděna v souladu s pokyny výrobce a s použitím příslušných vyhrazených úchytnů a upevňovacích prvků, aby byla zajištěna bezpečnost při cvičení.
- Bloky používejte pouze při cvičeních, která zahrnují zlepšení techniky a kondice. Nejsou určeny k použití v boji.
- Pravidelně kontrolujte stabilitu uchycení bloku, abyste předešli riziku pádu bloku během tréninku.

Cvičební technika:

- Při úderech na blok udržujte správné držení těla a vyvarujte se nadměrného napětí v zápěstí a loktech, abyste minimalizovali riziko zranění.
- Trénink na bloku je ideálním způsobem, jak zdokonalit rychlost úderů a jejich přesnost a provádět různé kombinace úderů.
- Pravidelně měňte techniky úderů (přímý, srpovitý, hák) a délku trvání kol, abyste rozvíjeli různé aspekty tréninku.

Čištění a údržba:

- Po každém použití otřete blok suchým nebo mírně navlhčeným hadříkem, abyste odstranili pot, nečistoty a zbytky materiálu, které mohou ovlivnit trvanlivost povrchu.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, které mohou poškodit povrch bloku, zejména pokud je vyroben z materiálů podobných kůži nebo syntetických materiálů.
- V případě kožených materiálů pravidelně zvlhčujte povrch přípravkem na kůži, abyste zabránili praskání a ztrátě pružnosti.
- Udržujte rukojeti a upevňovací prvky v dobrém stavu. Zkontrolujte, zda jsou řádně přišroubovány a nemají vůli.

Skladování tréninkového bloku:

- Nástěnné bloky skladujte na suchém a chladném místě, abyste zabránili poškození vlhkostí nebo teplem, které mohou materiál oslabit.
- Nevystavujte blok přímému slunečnímu záření, protože to může vést k vyblednutí materiálu a jeho znehodnocení.
- Pokud blok delší dobu nepoužíváte, sejměte je ze stěny a uložte je na místě, kde nebudou vystaveny mechanickému poškození.

Kontrola technického stavu:

Před každým tréninkem zkontrolujte technický stav bloku tím, že budete věnovat pozornost:

- **Povrchu bloku:** Ujistěte se, že na bloku nejsou žádné praskliny, škrábance nebo jiná poškození, která by mohla ovlivnit účinnost cvičení.
- **Upevnění:** Zkontrolujte, zda jsou rukojeť a úchyty v dobrém stavu, zda nejsou uvolněné nebo poškozené. Ujistěte se, že je blok řádně připevněn ke stěně.

- **Pevnosť materiálu:** Pokiaľ je blok opatrený tlumiacim materiálom alebo pŕenovým potahom, zkontrolujte, či nemá známky opotrebenia, ktoré by mohli ovplyvniť jeho funkčnosť.

Složenie / Nebezpečné složky:

- Bloky môžu byť vyrobené z rôznych materiálov, ako je kúže, umelé plasty, guma alebo pŕena. Užívateľ s alergiami na tieto materiály by mali dbať zvýšenej opatrnosti a v prípade potreby sa poradiť s lekárom.
- V prípade akékoli alergickú reakciu prestaňte blok používať a poraďte sa s lekárom.

Bezpečnosť užívateľa:

- Vždy cvičte vo vhodnom športovnom oblečení, aby ste mali plnú voľnosť pohybu a predišli zraneniu.
- Pred cvičením na bloku sa uistite, že máte dostatočný priestor pre voľný pohyb a vyhnite sa nárazom do iných predmetov.
- Pri tréningu, zvlášť pri prováděni pokročilejších techník, nezabudnite vždy dodržiavať bezpečnostné pravidlá.
- Pokiaľ máte akékoli zranenia alebo problémy so zápästím, rukou alebo kĺbmi, prestaňte trénovať a poraďte sa so svojim lekárom alebo trénerom.

SK: NÁVOD NA POUŽÍVANIE NÁSTENNÝCH TRÉNINGOVÝCH BLOKOV DBX BUSHIDO

Použitie a účel nástenných tréningových blokov

Nástenné tréningové bloky sú určené na zlepšenie úderovej techniky, rýchlosti, presnosti a vytrvalosti v bojových športoch. Poskytujú bojovníkovi pevný povrch na úder a umožňujú intenzívny tréning úderov, úderových kombinácií a obranných techník.

Pravidlá používania:

- Bloky sú určené na použitie pri tréningu, pri ktorom nie sú vystavené nadmernému zaťaženiu.
- Montáž blokov na stenu by sa mala vykonávať v súlade s pokynmi výrobcu a s použitím príslušných vyhradených úchytoŕ a upevňovacích prvkov, aby sa zabezpečila bezpečnosť počas tréningu.
- Bloky používajte len na cvičenia, ktoré zahŕňajú zlepšenie techniky a kondície. Nie sú určené na použitie v boji.
- Pravidelne kontrolujte stabilitu upevnenia bloku, aby ste predišli riziku pádu bloku počas tréningu.

Technika cvičenia:

- Pri úderoch na blok udržiavajte správne držanie tela a vyhnite sa nadmernému napätiu zápästia a laktov, aby ste minimalizovali riziko zranenia.
- Tréning na bloku je ideálny spôsob, ako zlepšiť rýchlosť a presnosť úderov a vykonávať rôzne kombinácie úderov.
- Pravidelne obmieňajte techniky úderov (priamy, srp, hák) a dĺžku trvania kôl, aby ste rozvíjali rôzne aspekty tréningu.

Čistenie a údržba:

- Po každom použití utrite blok suchou alebo mierne navlhčenou handričkou, aby ste odstránili pot, nečistoty a zvyšky materiálov, ktoré môžu ovplyvniť trvanlivosť povrchu.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, ktoré môžu poškodiť povrch bloku, najmä ak je vyrobený z materiálov podobných koži alebo syntetických materiálov.

- V prípade kožených materiálov povrch pravidelne zvlhčujte prípravkom na kožu, aby ste zabránili praskaniu a strate pružnosti.
- Udržujte rukoväte a upevňovacie prvky v dobrom stave. Skontrolujte, či sú správne priskrutkované a nemajú žiadnu vôľu.

Skladovanie tréningového bloku:

- Nástenné bloky skladujte na chladnom a suchom mieste, aby ste zabránili poškodeniu vlhkosťou alebo teplom, ktoré môže materiál oslabiť.
- Nevystavujte blok priamemu slnečnému žiareniu, pretože to môže viesť k vyblednutiu a znehodnoteniu materiálu.
- Ak blok dlhší čas nepoužívate, odstráňte ich zo steny a uložte na miesto, kde nebudú vystavené mechanickému poškodeniu.

Skontrolujte technický stav:

Pred každým tréningom skontrolujte technický stav bloku tak, že mu budete venuje pozornosť:

- **Povrch bloku:** Uistite sa, že na bloku nie sú žiadne praskliny, škrabance alebo iné poškodenia, ktoré by mohli ovplyvniť účinnosť cvičenia.
- **Upevnenie:** Skontrolujte, či sú rukoväť a držadlá v dobrom stave a či nie sú uvoľnené alebo poškodené. Uistite sa, že je blok správne pripevnený k stene.
- **Pevnosť materiálu:** Ak má blok tlmiaci materiál alebo penový poťah, skontrolujte, či sa na ňom nenachádzajú známky opotrebovania, ktoré by mohli ovplyvniť jeho funkčnosť.

Zloženie / nebezpečné zložky:

- Bloky môžu byť vyrobené z rôznych materiálov, napríklad z kože, plastu, gummy alebo peny. Používatelia s alergiami na tieto materiály by mali byť mimoriadne opatrní a v prípade potreby sa poradiť s lekárom.
- V prípade akejkoľvek alergickej reakcie prestaňte blok používať a poraďte sa s lekárom.

Bezpečnosť používateľa:

- Vždy cvičte vo vhodnom športovom oblečení, aby ste umožnili úplnú voľnosť pohybu a predišli zraneniu.
- Pred cvičením na bloku sa uistite, či máte dostatok priestoru na voľný pohyb a či nenarážate do iných predmetov.
- Pri cvičení vždy pamätajte na dodržiavanie bezpečnostných pravidiel, najmä pri vykonávaní pokročilejších techník.
- Ak máte akékoľvek zranenia alebo problémy so zápästiami, rukami alebo kĺbmi, prerušte tréning a poraďte sa so svojím lekárom alebo trénerom.