

NÁVOD K POUŽITÍ

Výrobky Trendy Sport - balanční plochy, cvičební podložky

Vážení zákazníci,

gratulujeme Vám k zakoupení vysoce kvalitního značkového výrobku Trendy Sport. Abyste mohli po dlouhou dobu využívat předností našich těchto konformních výrobků, prosíme Vás o dodržování postupu při péči o výrobky.

Rádi bychom Vás upozornili, že používání jakékoliv obuvi při cvičení může ovlivnit životnost výrobků.

Balanční výrobky jsou vhodné pro trénink koordinace a rovnováhy. Pro zvýšení bezpečnosti a komfortu při cvičení doporučujeme používat některou z podložek jako podklad.

Vlastnosti

Pro nové hmoty, díky uzavřené molekulární struktuře, jsou nesavé a poskytují permanentní nosnost ve vodě (vášete nadnáší). U těchto robustních materiálů dochází, především díky dlouhodobému zatížení, ke ztrátě tlaku (podobně jako u míče). Díky tomu mohou vznikat na místech s vysokým zatížením otlačené plochy, které se postupně opět vrátí do původního tvaru.

Všechny výrobky jsou vybavené systémem, díky kterému poskytují permanentní ochranu před bakteriemi a plísními.

Uskladnění

Výrobky Trendy Sport nejlépe uskladníte naležato. Pro zamezení vzniku otlačených ploch doporučujeme skladovat podložky i plochy dlouhodobě bez zatížení. Nedoporučujeme zatížovat jedno místo po dobu delší než 12 hodin.

Skladování ploch na špičkách nebo radiátorech zanechá na výrobcích viditelné otlačené plochy, které se už do původní podoby nevrátí. Trvalé uchování výrobků ve vodě nebo na slunku výrazně zkracuje životnost výrobku, protože dochází ke křehnutí povrchu. Pro prodloužení životnosti podložek doporučujeme po použití podložky opláchnout čistou vodou, oklepat a nechat na vzduchu oschnout. Z hygienických důvodů neskladujte nikdy vlhké podložky v šatních skříňkách nebo igelitách.

Čištění

Nejprve se vždy pokusíme výrobky očistit pastou a vlažnou mýdlovou vodou. Skvrny a podobné znečištění se nesmí nikdy odstraňovat edidlem nebo jinými rozpouštědly. Pokud musí být podložka nutně dezinfikována, používejte pouze volně dostupné povrchové dezinfekční prostředky. Sterilizace párou nebo vroucí vodou není přípustná.

Vzhled

U těchto velmi měkkých podložek se v první řadě dbá na funkčnost. Abychom dosáhli potřebné funkčnosti, měkkosti a komfortu, je potřeba speciálního výrobního postupu. Proto je možné mezi jednotlivými produkty pozorovat drobné rozdíly.

Například: malé povrchové bublinky, malé rozdíly v toleranci a barevnosti. Tyto náhodnými rozdíly není v žádném případě ovlivněna funkce výrobku.

Důležité!

Před použitím balančních výrobků a podložek Trendy Sport pečlivě přepokontrolujte kluznost podkladu. Pro zvýšení bezpečnosti a komfortu při cvičení doporučujeme používat některou z podložek Trendy Sport jako podklad.

RADY PRO TRÉNINK

- **dodržujte vždy základní postavení těla**

Klíčové držení zad způsobuje nadměrným tlakem jednotlivé meziobratlové plotýnky a tělo reaguje především působením svalstva a utlačuje orgány. Vzpřímené držení zad přináší opak.

Při cvičení dodržujte následující základní postoj:

Nohy mírně od sebe. Špičky nohou ukazují směrem od sebe. Býčská palce, malé a paty na nohou jsou rovnoměrně zatíženy. Kolena jsou „máčká“. Zadek je uvolněný, pánevní kosti táhnou směrem dolů: pánev je nakloněná. Žebra – směrem ven, hrudní kost směrem nahoru: celý hrudní koš je zvednutý směrem dopředu a nahoru. Ramena táhnou směrem dolů a dozadu: ramenní pletenec je fixovaný. Brada jde mírně dozadu a tělo směrem ke stropu. Zůstává mezera mezi bradou a hrudní kostí.

- **trénujte zásadně bez obuvi**

Špičky nohou bývají v botách často zakřivené. Špatná obuv nošená dlouhodobě způsobuje deformaci nohou a dle je tuhá a nepohyblivá. Kromě toho obuv ovlivňuje reflexní zóny na chodidlech a negativně tímto ovlivňuje celý organismus. Pokud trénujeme bez bot, citíme jednotlivé vlastnosti podkladu a noha je nucena intenzivně ji stabilizovat tělo. Tímto je svalstvo nohy lépe posilované a zlepšuje se statika těla. Navíc jsou, díky jemné masáži reflexních zón chodidel, zmírněny nebo dokonce odstraněny bolesti zad a hlavy.

- **dopřejte si čas**

Díky dnešnímu životnímu stylu, který je ovlivněn technikou a rozvojem, kleslo vnímání vlastního těla na úplné minimum. Proto, abychom se ve vlastním těle cítili opět dobře a zdravě, je nutné obnovit jeho přirozené funkce a reakce. Všechny cviky provádějte v klidu, a pokud je to možné, kontrolujte se při cvičení v zrcadle. Zvyšujte vnímání vlastního těla.

Použití v koupelích a parních lázních

Aby byla docílena co nejlepší životnost výrobků, je nutné při jejich používání v koupelích a parních lázních zajistit, aby byly v pravidelných intervalech oplachované čistou vodou a vysušené na vzduchu.

Použití v bazénech

Skládat dobře uzavřené na suchém a dobře odvětraném místě v dobře uzavřených originálních nádobách do 25 °C. Uchovávat odděleně od potravin.

Pro fitness, prevenci a rehabilitaci

AIREX® balance pad jako výrobek pro trénink a terapii pokrývá široké spektrum možností cvičení. Díky svým nestabilním vlastnostem je AIREX® balance pad úspěšně využíván při prevenci a rehabilitaci při ortopedicko-traumatologických nemocích stejně jako při výkonnostním a rekreačním sportu pro zlepšení motorických schopností a zručností.

Můžete kombinovaně trénovat koordinaci a kondiční schopnosti jako je síla, vytrvalost a rovnováha. V případě, že se nacházíte díky ortopedicko-traumatologickému onemocnění u lékaře nebo fyzioterapeuta, je nutné všechny cvičební programy ohledně intenzity, opakování, po tu trénink a fázi odpočinku konzultovat s nimi.