

Bezpečnostní instrukce - pokyny pro správné cvičení a použití opasku SPIDERAP

Pro zabránění jakémukoliv poškození klienta je nutné dodržet tato opatření:

1. Pohyby **provádějte důsledně a plynule**.
2. Nikdy nenatahujte elastickou gumu přes její hranice odporu (jakýmkoliv způsobem), zabráníte tím poškození opasku a případným zraněním.
3. Dodržujte **správné držení těla a páteře**.
4. Uvolněte svaly ramen a krku při určitých pohybech.
5. Držte ruce vždy v souladu s předloktím.
6. Zastavte okamžitě cvičení, pokud budete cítit bolest, nepřetěžujte svaly a klouby při určitých pohybech.
7. Kontrolujte rychlost pohybu a to i při zpětné fázi pohybu (takzvaná pasivní nebo negativní fáze), vyhýbejte se neočekávaným smrštěním elastické gumy.
8. Dodržujte správné dýchání, vydechněte během největšího zatížení či námahy cviku, abyste se vyhnuli zadýchávání. Zádové svaly potřebují kyslík průběžně během cvičení, aby se zabránilo vysokému tlaku na hrudi.
9. Provádějte pohyby s přiměřenou rychlostí, aby nedošlo ke ztrátě správného držení těla a páteře, zabráníte tím úrazu svalů a šlachových struktur.
10. Okamžitě snižte intenzitu cvičení, pokud cítíte nadměrně zvýšenou srdeční frekvenci.
11. Vždy před zahájením jakékoliv činnosti zkontrolujte všechny části opasku, zejména úchyty a přezky, a jejich bezpečné a správné upevnění.
12. Použití opasku **není doporučeno v průběhu těhotenství a pro lidi s kardiostimulátorem**
13. **V případě jakýchkoliv zdravotních problémů s páteří, klouby, svaly nebo vnitřními orgány vždy konzultujte postup a použití opasku SPIDERAP s Vaším lékařem.**
14. Nikdy nezaměňujte elastické gumy horních a dolních končetin.
15. Zapínání opasku SPIDERAP na suchý zip je výhradně v přední břišní oblasti, nikde nezapínejte opasek v oblasti zad.
16. Nepoužívejte křížově elastické gumy horních a dolních končetin.
17. Nikdy nepřipevňujte a nekombinujte opasek SPIDERAP s jakýmkoliv dalším zařízením umístěným na zemi.
18. Nikdy nepoužívejte opasek SPIDERAP ve vodě, v blízkosti zdroje tepla, energie nebo jiných sil.
19. Nikdy nepoužívejte opasek SPIDERAP s bosýma nohama.
20. Nikdy nepoužívejte opasek SPIDERAP nebo elastické gumy ve stavu beztlíže a při všech cvičeních v tomto stavu.
21. **Na konci každého cvičení opasek SPIDERAP vydesinfikujte a po vysušení uložte do ochranného vaku, zachováte tím jeho funkčnost a celistvost.**
22. Opasek SPIDERAP je určen výhradně pro lidské bytosti. Vyvarujte se použití na zvířatech.

Tyto instrukce jsou nedílnou součástí opasku SPIDERAP a musí být přečteny před použitím produktu. Každá osoba, která umožní použití tento produkt dalším osobám souhlasí, že je bude informovat o obsahu této příručky.

Opasek SPIDERAP může být výhradně používán pouze podle specifikací uvedených v tomto dokumentu. Pro více informací o této metodě volejte výhradní zastoupení SPIDERAP v ČR a na Slovensku: **+420/ 603 339 939, spiderap@intrener.cz**

Jakékoli jiné použití je považováno za nesprávné a nebezpečné pro uživatele.

Při nákupu a před každým použitím výrobku je nutné pečlivě ověřit všechny spoje, přezky, švy a elastické gumy jednotlivých částí opasku SPIDERAP pro zachování maximální bezpečnosti při používání. V případě, že zjistíte jakékoliv narušení spojů, švů či elastických gum, okamžitě přestaňte používat opasek SPIDERAP a kontaktujte ihned následující číslo **+420/ 603 339 939, spiderap@intrener.cz** pro ověření příčiny a bezpečnost uživatele.

S opaskem SPIDERAP je povinnost používat ochran rukou, které jsou umístěny mezi pokožkou a **úchyty opasku SPIDERAP, a to jak z hygienických důvodů, tak pro zamezení rizika zčervenání, podráždění kůže nebo krvácení. Použití opasku SPIDERAP bez ochran loktů přímo na pokožku je zakázáno.**

Výrobek má části, které jsou v přímém kontaktu s tělem nebo šaty uživatele

Tyto části musí být pečlivě vyčištěny a dezinfikovány před každým použitím.

Další informace: www.mujspiderap.cz a www.spiderap.com