# **🛡️ Bezpečnostní pokyny – Sharp Shape posilovací tuba 10 kg**

**1. Použití dle určení**

* Univerzální fitness pomůcka pro rotační, stabilizační a silové cviky; posiluje střed těla, paže i nohy, ideální pro domácí i klubový trénink.
* Není určen jako dětská hračka.

**2. Věk a dozor**

* Výrobek není vhodný pro děti do 3 let.
* Děti mohou používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

**3. Stav a kontrola výrobku**

* Před každým použitím zkontrolujte stav gumy, úchopů a celistvost materiálu; poškozený výrobek nebezpečí – nepoužívejte.

4**. Předcházení úrazům**

* Začněte s jednoduchými cviky a nízkou intenzitou, zejména pokud jste začátečník; rychlé či trhavé pohyby mohou vést ke zranění.
* Pokud během použití pocítíte bolest, závrať nebo necitlivost, cvičení ihned přerušte.

**5. Stabilní podklad**

* Používejte pouze na rovném, suchém a nekluzkém povrchu.

**6. Speciální upozornění**

* Osoby s bolestmi zad, kloubů nebo jiné zdravotní omezení konzultujte použití s lékařem.

**7. Údržba a skladování**

* Po použití otřete vlhkým hadříkem.
* Neponořujte do vody a nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
* Skladujte v suchém prostředí, mimo přímé sluneční záření a vysoké teploty.

**⚠️ Varování (dle GPSR)**

Nesprávné použití nebo zanedbání těchto pokynů může vést ke zranění. Výrobek nepodléhá certifikaci jako zdravotnický prostředek. Výrobce ani distributor nenese odpovědnost za škody vzniklé v důsledku nesprávného použití.