# **🛡️ Bezpečnostní pokyny – Sharp Shape zátěžové švihadlo 90 g černé**

**1. Použití dle určení**

* Švihadlo je určeno výhradně pro dynamický kardio trénink, zlepšení koordinace a výdrže.
* Ochota zapojit více svalových skupin než u běžného švihadla, posílí zápěstí a předloktí.
* Lze ho zkrátit na požadovanou délku.
* 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 použitím zkontrolujte pevnost úchopových madel, délku lana a stav klipů – uvolněný nebo poškozený spoj může vést k roztržení lana.

4**. Předcházení úrazům**

* Přerušte používání, pokud je lano poškozené nebo jsou madla prasklá.
* Vysoká frekvence skoků může zatěžovat klouby – začínejte pomalu a postupně navyšujte intenzitu.
* Začínejte mírně – krátké intervaly, nízká frekvence – a postupujte podle své fyzické kondice.

**5. Stabilní podklad**

* Používejte pouze na rovné, neklouzavé ploše, dostatečně vzdálené od okolních předmětů a osob. Vlhké nebo mastné podlahy výrazně zvyšují riziko uklouznutí.

**6. Speciální upozornění**

* Lidé s běžnými zdravotními omezeními (klouby, kardiovaskulární potíže, ortopedické stavy) by měli konzultovat použití se specialistou.

**7. Údržba a skladování**

* Po každém použití otřete madla a lano vlhkým hadříkem.
* Nechte produkt zcela vyschnout před jeho uskladněním.
* Skladujte v suchu a mimo přímé sluneční záření.

**⚠️ 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.