# **🛡️ Bezpečnostní pokyny – Sharp Shape odporová guma 19 mm černá**

**1. Použití dle určení**

* Univerzální posilovací pomůcka sloužící ke zvýšení odporu při cvicích posilujících i protahujících; vhodná pro domácí, venkovní i tréninkové využití. Můžete používat k protahování nebo aktivaci svalových skupin.
* 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 gumu – zda není poškozená, popraskaná nebo ztvrdlá; v takovém případě ji nepoužívejte.
* Před použitím gumu zahřejte – proveďte několik jemných tahů, aby se materiál aktivoval.

4**. Předcházení úrazům**

* Provádějte pohyby pomalu a kontrolovaně.
* Udržujte správné držení těla a pozor na techniku, zejména při dynamických cvicích — snižujete tím riziko zranění.
* Při cvičení začínejte s nízkou intenzitou, postupně zvyšujte náročnost cviků.

**5. Stabilní podklad**

* Cvičte pouze na rovném, stabilním a neklouzavém povrchu (např. sportovní podložka, tělocvičná podlaha).

**6. Speciální upozornění**

* Pokud cítíte bolest, závrať nebo necitlivost, cvičení ihned přerušte.

**7. Údržba a skladování**

* Po použití otřete vlhkým hadříkem. Neponořujte do vody.
* Nechte důkladně vyschnout před uskladněním.
* Skladujte v suchu, mimo přímé sluneční světlo, vysoké teploty a extrémní chlad, aby nedošlo k degradaci materiálu.

**⚠️ 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.