# **🛡️ Bezpečnostní pokyny – Sharp Shape zátěžové švihadlo 700 g žluté**

**1. Použití dle určení**

* Švihadlo je určeno pro kardio a kondiční trénink, aktivaci svalů zápěstí a předloktí, podporu oběhu a zvýšení fyzické kondice. Závaží je integrováno po celé délce, nikoli jen v madlech.
* 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 lana, madel, klipů a spoje – poškozený nebo uvolněný spoj může způsobit nečekané roztržení lana a úraz.

4**. Předcházení úrazům**

* Přerušte používání, pokud je lano poškozené nebo jsou madla prasklá.
* Pokud cítíte bolest, brnění, závrať nebo necitlivost, okamžitě přerušte cvičení.
* Začínejte mírně – krátké intervaly, nízká frekvence – a postupujte podle své fyzické kondice.

**5. Stabilní podklad**

* Používejte švihadlo pouze na rovné, suché a neklouzavé podlaze a z vyhrazeného prostoru bez překážek.

**6. Speciální upozornění**

* Zátěž může zatěžovat kloubní aparát: začínejte s nízkou intenzitou a postupně zvyšujte zátěž podle své kondice.

**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.