

NÁVOD K POUŽITÍ

Univerzální návod pro tréninkové desky FLOWIN®

PRO | SPORT | PHYSIO | SCIENCE FRICTION | a další



Trénink na principu
tření



Efektivní, bezpečný
a šetrný k tělu



Pro sílu, stabilitu,
mobilitu i regeneraci



Pro domácí trénink
i profesionální použití



Před zahájením tréninku si pečlivě přečtěte tento návod a uschovejte jej pro budoucí použití.

ÚVOD

Univerzální návod pro tréninkové desky FLOWIN®

FLOWIN® je účinný a snadno osvojitelný fitness koncept založený na Friction Training™ - tréninku využívajícím řízené tření mezi deskou a kluznými podložkami. Umožňuje provádět širokou škálu silových, stabilizačních, kondičních i rehabilitačních cviků.

Tento návod je určen pro různé varianty desek FLOWIN®, například PRO, SPORT, PHYSIO a SCIENCE FRICTION. Konkrétní rozměry, provedení a příslušenství se mohou podle modelu lišit, princip používání však zůstává stejný.

Před zahájením nového tréninkového režimu si tento návod pečlivě přečtěte. Pokud máte zdravotní omezení, poraďte se před cvičením s lékařem nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.

Cviky a tréninkové programy FLOWIN® najdete na webu. Pokud zatím nezvládnete celý tréninkový program, začněte několika cviky 2-3krát týdně a postupně přidávejte další.

Cvičte vlastním tempem a postupně budujte sílu, stabilitu a rozsah pohybu. Vždy upřednostněte správnou techniku před rychlostí nebo počtem opakování.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením tréninku

- Pokud trpíte jakýmkoli onemocněním, zraněním nebo jinými zdravotními komplikacemi, poraďte se před zahájením cvičení s lékařem.
- Pokud před cvičením, během něj nebo po něm pocítíte závratě, neobvyklou bolest nebo jiné obtíže, okamžitě přestaňte cvičit.
- Děti mladší 15 let by měly výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Desku FLOWIN® používejte pouze na vodorovném, rovném a stabilním povrchu.
- Cvičte ve vhodné sálové sportovní obuvi nebo naboso a s holýma rukama. Desku i kluzné podložky udržujte čisté a suché.
- Oleje, tělová mléka, krémy, chemikálie ani jiné látky, které mohou změnit tření, nesmějí přijít do kontaktu s deskou, podložkami ani částmi těla či oděvu, které se výrobku dotýkají.
- Před použitím vždy zkontrolujte stav desky a podložek. FLOWIN® používejte zodpovědně a pouze k účelu, ke kterému je určen.

POUŽITÍ

Příprava desky a kluzných podložek

1

Položte desku

Desku FLOWIN® položte na rovný a stabilní povrch tréninkovou stranou a logem nahoru.

2

Připravte podložky

Kluzné podložky položte kluznou nebo plstěnou stranou proti tréninkové ploše desky. Podle cviku se používají pod ruce, chodidla, kolena nebo jiné opěrné body.

3

Použijte oporu

Pokud sada obsahuje neklouzavou opěrnou podložku, umístěte ji mimo kluznou plochu a použijte ji jako stabilní oporu.

4

Zkontrolujte povrch

Před cvičením musí být deska i podložky čisté a suché. V okolí desky ponechte dostatek volného prostoru.

5

Cvičte kontrolovaně

Pohyb provádějte plynule a kontrolovaně. Rozsah, rychlost a intenzitu přizpůsobte své kondici, zkušenostem a konkrétnímu cviku.

ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

Správná péče pomáhá zachovat kluzné vlastnosti povrchu

Po použití otřete desku a podložky čistým, lehce navlhčeným hadříkem a nechte je důkladně vyschnout.

Pro důkladnější čištění lze použít denaturovaný alkohol. Nepoužívejte běžné agresivní domácí čisticí prostředky, oleje ani přípravky, které na povrchu zanechávají film. Mohly by poškodit povrch nebo změnit jeho třecí vlastnosti.

Desku FLOWIN® nevystavujte teplotám vyšším než 50 °C. Skladujte ji v suchu a chraňte ji před deformací a mechanickým poškozením.

Tento návod je určen zejména pro:

- FLOWIN® PRO
- FLOWIN® SPORT
- FLOWIN® PHYSIO
- FLOWIN® SCIENCE FRICTION
- další kompatibilní varianty FLOWIN®