

Instrukcja użytkowania – Deska balansowa do stabilizacji kostki

- 1 Używaj na płaskiej, nieśliskiej powierzchni; trenuj boso lub w obuwiu z podeszwą antypoślizgową.
- 2 Rozgrzej stawy skokowe i łydki przed treningiem (krążenia, wspięcia, mobilizacja).
- 3 Stań obiema stopami na desce i delikatnie przenoś ciężar ciała, utrzymując stabilny tułów.
- 4 Wykonuj serie po 30–60 sekund z przerwą 30 s; zacznij od łatwych zakresów ruchu.
- 5 Zaawansowanie: półprzysiady, balans na jednej nodze, rotacje tułowia; zwiększaj trudność stopniowo.
- 6 Po treningu wykonaj rozciąganie łydek i mobilizację stawu skokowego.
- 7 Kontraindikacje: świeże urazy, ostry ból, zawroty głowy; w razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą.
- 8 Czyszczenie: przetrzyj wilgotną ściereczką; przechowuj w suchym miejscu, z dala od ciepła.

Návod na použitie – Balančná doska na stabilizáciu členka

- 1 Používajte na rovnom, nešmyklavom povrchu; cvičte naboso alebo v obuvi s protišmykovou podrážkou.
- 2 Pred tréningom zahrejte členky a lýtky (kruhy, výpony, mobilizácia).
- 3 Postavte sa oboma nohami na dosku a jemne prenášajte váhu, pričom držte stabilný trup.
- 4 Cvičte série 30-60 s s prestávkou 30 s; začnite s menším rozsahom pohybu.
- 5 Pokročilé: polodrepy, balans na jednej nohe, rotácie trupu; náročnosť zvyšujte postupne.
- 6 Po tréningu naťahujte lýtky a mobilizujte členok.
- 7 Kontraindikácie: čerstvé úrazy, ostrá bolesť, závraty; pri pochybnostiach kontaktujte odborníka.
- 8 Čistenie: utrite vlhkou handričkou; skladujte na suchom mieste, mimo tepla.

Návod k použití – Balanční deska pro stabilizaci kotníku

- 1 Používejte na rovném, neklouzavém povrchu; cvičte naboso nebo v botách s protiskluznou podrážkou.
- 2 Před tréninkem zahřejte kotníky a lýtka (kroužení, výpony, mobilizace).
- 3 Postavte se oběma chodidly na desku a jemně přenášejte váhu těla se stabilním trupem.
- 4 Cvičte série 30–60 s s pauzou 30 s; začněte s menším rozsahem pohybu.
- 5 Pokročilé: polodřepy, rovnováha na jedné noze, rotace trupu; náročnost zvyšujte postupně.
- 6 Po tréninku protáhněte lýtka a mobilizujte hlezno.
- 7 Kontraindikace: čerstvá poranění, ostrá bolest, závratě; v případě pochybností kontaktujte odborníka.
- 8 Čištění: otřete vlhkým hadříkem; skladujte v suchu, mimo tepla.

Használati útmutató – Bokastabilizáló egyensúlyozó deszka

- 1 Sík, nem csúszós felületen használja; mezítláb vagy csúszásgátlós talpú cipőben eddzen.
- 2 Edzés előtt melegítse be a bokát és a vádlit (körzések, lábujjhegyre állás, mobilizáció).
- 3 Álljon mindkét lábbal a deszkára, finoman helyezze át a testsúlyt, a törzs maradjon stabil.
- 4 Végezzen 30-60 mp-es sorozatokat 30 mp pihenővel; kis mozgástartománnyal kezdjen.
- 5 Haladó: féliguggolás, egy lábon egyensúly, törzsrotáció; fokozatosan növelje a nehézséget.
- 6 Edzés után nyújtsa a vádlit és mobilizálja a bokát.
- 7 Ellenjavallatok: friss sérülések, éles fájdalom, szédülés; kétség esetén forduljon szakemberhez.
- 8 Tisztítás: nedves ruhával törölje át; száraz, hőtől védett helyen tárolja.