

SK

- Používajte len podľa určenia: Korektor je určený na cvičenie pilatesu, rehabilitáciu chrbtice, hlboké posilňovanie svalov a strečing.
- Cvičenie na rovnom, stabilnom povrchu: Vyhýbajte sa klzkým alebo nerovným povrchom – to môže spôsobiť, že sa zariadenie počas cvičenia bude pohybovať.
- Začnite cvičiť pod dohľadom inštruktora (aspoň spočiatku): Nesprávna poloha tela môže spôsobiť namáhanie a poranenia chrbtice.
- Nepoužívať pri akútnych bolestiach chrbta alebo úrazoch: Pred začatím cvičenia sa poraďte s fyzioterapeutom alebo lekárom, najmä pri poruchách chrbtice.
- Cvičte pomaly a pod kontrolou: Vyhnite sa náhlym pohybom – Pilates je forma cvičenia založená na presnosti a plynulosti.
- Vyzujte si topánky a nasadte si protišmykové ponožky alebo cvičte naboso: Zabezpečíte tak lepší kontakt s povrchom korektora a znížite riziko pošmyknutia.
- Dbajte na pohodlné športové oblečenie: Oblečenie by nemalo obmedzovať pohyb, ale nemalo by byť ani príliš voľné – kvôli bezpečnosti a pohodliu.
- Nestojte na korektore: Výrobok nie je určený na státie - môže sa pohnúť alebo prevrátiť.
- Nenechávajte deti bez dozoru: Korektor nie je hračka - môže byť nestabilný a pri nesprávnom použití môže spadnúť.
- Pravidelne čistite suchou alebo mierne navlhčenou handričkou: Udržiavanie čistého povrchu zabraňuje pošmyknutiu a zabezpečuje hygienu.