

Gumové pásy – MSD – BAND

Posilovací pásy MSD – Band jsou doporučovány pro svou nepatrnou hmotnost, velkou pružnost a poddajnost, snadnou manipulaci a údržbu, při správném používání i bezpečnost. Dodávají se v různých silách odporu, které jsou od sebe barevně odlišeny.

Rozlišení pásů MSD – Band:

- 1 – extra slabý – béžový
- 2 – slabý – žlutý
- 3 – středně silný – červený
- 4 – silný – zelený
- 5 – extra silný – modrý
- 6 – spec. silný – černý
- 7 – super silný – stříbrný
- 8 – max. silný – zlatý

Praktické rady při používání MSD – Band pásů:

- Pásy je nutno před každým použitím prohlédnout a zjistit místa, která by mohla zapříčinit přetržení (kazy, trhliny, zeslabená místa). V případě zjištění vady, je třeba cvičební gumu vyměnit.
- Při zkracování délky pásu, pás nestříhat, ale řezat ostrým nožem.
- Pás MSD – Band uchovávejte při pokojové teplotě v uzavřené krabici nebo ho zavěste v tmavé místnosti. V žádném případě nevystavovat přímému teplu (slunci).
- MSD – Band chránit před ostrými předměty. Nejčastěji dochází k poškození prstenu, nehty nebo ostrou hranou podrážek bot. Před cvičením si odložte prstýnky, náramky, hodinky, řetízky apod.
- MSD – Band ošetřujeme tak, že gumu vypereme v mýdlové vodě, po opláchnutí otřeme dosucha a zaprášíme dětským zásypem.
- V případě cvičení s posilovacím pásem MSD – Band v bazénech s chlorovanou vodou, je nutno tyto pomůcky opláchnout v čisté vodě a nechat řádně osušit.
- V případě navazování MSD – Band pásu udělejte uzel a přesvědčte se o jeho bezpečném provedení. Cvičební pás lze pak snadno rozvázat.
- Pokusit se při cvičení vždy používat celé šířky posilovacího pásu, jelikož pás v tomto případě neškrtí, neklouže a nepadá.
- MSD – Band není hračkou pro děti a v případě, že s ním děti cvičí, tak je nutný dozor dospělé osoby nebo cvičitele.
- Pás MSD – Band lze pro rehabilitaci používat jen na doporučení lékaře, rehabilitačních pracovníků a cvičitelů.
- Nikdy nepoužívejte pás MSD – Band tak, aby se mohl zpětně vymrštit směrem k hlavě.
- MSD – Band pásy se vyrábí s obsahem přírodního latexu. **U některých jedinců může latex vyvolat alergickou reakci!!!**

Pás MSD – Band umožňuje jednoduchým způsobem izometricky nebo izotonicky posilovat oslabené svaly, uvolňovat kontraktury opačně posilujících svalů – antagonistů. Jeho využití je vhodné u onemocnění nebo vychýlení páteře, vadného držení těla, u následků obrny a dalších svalových oslabení různého původu. Dá se znamenitě použít ke cvičení v běžném denním životě. Můžeme tak předcházet jednostranným pohybům a s tím spojenému chybnému zatížení nebo přetížení.

