

NÁVOD K POUŽITÍ

CoreEK – funkční korková pomůcka

1. Účel použití

CoreEK je multifunkční funkční pomůcka z přírodního korku, určená k aktivaci svalů chodidla, zlepšení rovnováhy, stability a posílení hlubokého stabilizačního systému celého těla.

Pomůcka je navržena tak, aby:

- podporovala posílení svalů chodidla a kotníků,
- zlepšovala rovnováhu, koordinaci a stabilitu,
- pomáhala aktivovat střed těla (CORE) a zpevnění trupu,
- umožnila statický i dynamický trénink,
- byla použitelná kdykoliv a kdekoliv – doma, v kanceláři i ve fitku.

Pomůcka je vhodná pro děti i dospělé.



2. Materiál a údržba

- Vyrobená z přírodního korku – ekologického, antibakteriálního a protiskluzového materiálu.
- Kork má přirozené antimykotické vlastnosti a pomáhá redukovat růst mikroorganismů.
- Díky korku je pomůcka lehká, odolná a příjemná na dotek.

Čištění:

- Otírejte suchým nebo mírně vlhkým hadříkem.
- Není vhodné ponořovat do vody nebo používat agresivní čisticí prostředky.
- Udržujte v suchu a chráňte před přímým zdrojem tepla.

3. Způsob použití

Pomůcku používejte na stabilním, rovném povrchu naboso nebo v tenkých ponožkách pro lepší kontakt a propriocepci chodidla. Videa se cviky najdete na našem YouTube kanále.

4. Bezpečnostní upozornění

- Začínajte pomalu a s krátkou dobou cvičení – postupně zvyšujte intenzitu.
- V případě bolesti nebo diskomfortu cvičení přerušete.
- Při akutních zdravotních potížích nebo závažných ortopedických/neurologických stavech konzultujte použití s odborníkem.
- CoreEK neslouží jako náhrada odborné zdravotní péče.

5. Kontraindikace

Nepoužívejte při:

- akutních zánětů dolních končetin,
- otevřených poranění chodidla,
- nestabilních zlomeninách,
- akutním pooperačním stavu bez souhlasu lékaře.
- závažných vestibulárních poruchách bez odborného dohledu.

VIDEA SE CVIKY

