

M0745 05 0 00W Packy prstové FUN – návod na použití

Návod k použití a tréninku

- **Nasazení pacek:** Packy Mad Wave Finger Paddles jednoduše navléknete na prsty. Jsou navrženy tak, aby pokrývaly pouze povrch prstů, nikoliv celou dlaň. Díky nastavitelnému silikonovému popruhu by měly pohodlně a stabilně sedět na ruce.
- **Účel tréninku:** Hlavním cílem je rozvoj citlivosti záběrové plochy dlaně a korekce záběru. Packy mírně zvětšují odpor vody, což umožňuje cílenější posilování a lepší pocit při plavání.
- **Technika záběru:** Použití těchto pacek pomáhá plavci lépe cítit začátek záběru (tzv. "catch" fázi) a soustředit se na správné postavení ruky a předloktí ve vodě. Tím, že packy nepokrývají celou dlaň, nutí plavce vyvíjet větší tlak prsty a zapojovat tak svaly předloktí a zápěstí.
- **Doporučení:**
 - **Pro začátečníky:** Tyto menší packy jsou vhodné i pro začínající plavce nebo mladší sportovce, protože snižují riziko zranění ramenních kloubů, které by mohlo nastat při používání příliš velkých klasických pacek.
 - **Intenzita:** Trénink s nimi je méně silově náročný než s velkými packami, zaměřuje se spíše na techniku a vytrvalost.
 - **Všestrannost:** Lze je využít pro všechny plavecké styly, ačkoli jsou často doporučovány pro zlepšení techniky kraulu a prsou.

Údržba

Po každém použití packy opláchněte čistou vodou a nechte je volně uschnout, ideálně mimo přímé sluneční světlo, aby se prodloužila životnost materiálu.

Vyrobeno v Číně

Dovozce do EU: Mad Wave Europe Oy, Lepotie 2, 15540 Villahde, Finland

email: export1@madwave.eu, tel. +358 9 4245 1310