

Návod jak vybrat **správné pomůcky pro bezpečný nácvik** REÁLNÉ SEBEOBRANY

+ tipy na balíčky dle CENY

Proč si pořídit pomůcky?

- 1) Cvičební ochranné pomůcky jsou důležitou součástí kontaktních sportů. Nejsme šachový kroužek. Učíme se techniky, které cvičebního partnera méně či více bolí (dopad úderu na tělo, dopad kopu na tělo apod.). Aby s vámi někdo chtěl vůbec na dalším tréninku cvičit a Vy sám/sama se při provádění techniky nezranil/a, potřebujete ochranu na plochy, které se potkávají s tělem soupeře (ev. plochou boxovacího pytle apod.) Energie vedená vámi se při dopadu nerozplyne do neznáma, ale částečně ji absorbuje útočník, nebo boxovací pytel, zároveň část energie je přenesena i do Vašich svalů a kostí. **Například při úderu pěstí, se přenáší do vašeho zápěstí, které není případně nijak chráněno-zpevněno bandáží a rukavicí, obrovské množství energie.** Při úderech pěstí bez bandáží a rukavic, dochází často k lámání zápěstí kůstek, nebo k pohmoždění zápěstí. Ochranné pomůcky jsou tak nejen potřebné pro zpříjemnění tréninku, ale nutné pro ochranu vás i vašeho cvičebního partnera před úrazem. Případný úraz obvykle znamená přerušení cvičení na několik týdnů, až měsíců = vyřazení z kurzu.

Jaká kvalita a cena?

- 2) Je třeba si uvědomit, že v naší reálné sebeobraně učíme kombinaci různých bojových umění a systémů. Nejsme tedy pouze škola zaměřená jednostranně například na box, z toho vyplývá, že **nepotřebujeme nutně na každý trénink velmi kvalitní a drahé rukavice, prestižních značek, které musí vydržet každý trénink obrovskou zátěží.** Použití pomůcek u nás může být někdy časté, občasné, jindy nebudeme potřebovat pomůcky na tréninku žádné. Vzhledem k tomu považujeme za výhodnější koupit cenově rozumné vybavení z velkých sportovních obchodů. Za nás doporučujeme DECHATLON. Ověřila se nám v tomto obchodě velmi dobrá kvalita za rozumnou cenu, možnost vrácení do 90dnů apod.

Jaká velikost?

- 3) **Tento návod neurčuje a neradí velikost jednotlivých pomůcek,** u nás na tréninku můžete pochopitelně některé pomůcky vyzkoušet, vždy si ale nechte poradit v tom každém konkrétním obchodě. Není vhodné kupovat pomůcky přes internet, je ideální si je přímo vyzkoušet a počítat s tím, že se jejich objem při používání může změnit (například rukavice se mírně pomyslně zvětšují – vymačkávají, trika se naopak sušením v sušičce zmenšují apod.). Je taky důležité brát v potaz, že stejné velikosti u jiných firem, nemusí souhlasit. V DECHATLONU jsou obvykle velmi dobře ukázány a vysvětleny informace pro koho je pomůcka dobrá a jakou velikost zvolit.

Kdy si pomůcky koupit?

- 4) Pro první tréninky, na prvních pár měsících vyloženě nic nepotřebujete. Pokud se ale rozhodnete, že u nás absolvujete kurz delší než 2měsíce, je vhodné si pořídit podle Vašich finančních možností jeden z vyobrazených balíčků. **Platí pravidlo, které říká, že čím víc pomůcek a čím dříve si je pořídíte, tím lépe, bezpečněji a rychleji budete postupovat ve výuce. Nebudete se totiž bát případného střetu a můžete cvičení provádět tvrději = reálněji.**

ZÁKLADNÍ BALÍČEK

Cenové rozpětí v roce 2022 – do 1.500,-Kč

Vhodný již pro první tréninky v kontaktu. Základní vybavení pro reálný nácvik. Osobní vybavení, které se nepůjčuje.

Vhodné použití od LEVEL1 – do/neomezeno



- 1) Chráníč zubů 99,-
- 2) Bandáže boxerské 199,-
- 3) Rukavice boxerské 499,-
- 4) Suspensor malý – osobní 229,-

Celková cena: **1.026,-Kč**

Výpis zboží:



99 Kč

OUTSHOCK
CHRÁNIČ ZUBŮ 100 NA BOX A BOJOVÉ SPORŤY BEZBARVÝ



199 Kč

OUTSHOCK
BOXERSKÉ BANDÁŽE 4 M



229 Kč

OUTSHOCK
PÁNSKÝ SUSPENSOR 190 BÍLÝ



499 Kč

OUTSHOCK
BOXERSKÉ TRÉNINKOVÉ RUKAVICE 120 ČERNÉ

STŘEDNÍ BALÍČEK

Cenové rozpětí v roce 2022 – do 3.500,-Kč

Vhodný pro tréninky v kontaktu pokud cvičíte více než jeden první základní kurz.

Vhodné použití od LEVEL2 – do/neomezeno

0) ZÁKLADNÍ BALÍČEK celkem 1.026,-Kč
(již máte: bandáže, rukavice, chránič zubů,
Malý suspenzor)

- 1) Helma boxerská s krytím obličeje štítem 849,-
- 2) Chrániče předloktí 360 Krav Maga otočné 380,-
- 3) Suspenzor velký – přímé kopání 580,-
- 4) Chrániče holení a nártu na kick-box 1.299,-

Celková cena: 3.108,-Kč + 1.026,-Kč = 4.134,-Kč



849 Kč

OUTSHOCK
BOXERSKÁ PŘILBA S INTEGROVANOU OCHRANOU TVÁŘE PRO DOSPĚLÉ



1 299 Kč

OUTSHOCK
CHRÁNIČ HOLENÍ A NÁRTU 900 NA KICK BOX PRO DOSPĚLÉ



CHRÁNIČ PŘEDLOKTÍ

380,00 Kč vč. DPH



SUSPENZOR KING FIGHTER DEFENCE
PÁNSKÝ
580 Kč

MAXIMÁLNÍ BALÍČEK

Cenové rozpětí v roce 2022 – do 3.500,-Kč

Vhodný pro dlouhodobé trénování, využitelný nejen u nás, ale i na cizích kurzech a seminářích, vhodné pro trenéry a dlouholeté žáky.

Vhodné použití od LEVEL3/4 – do/neomezeno

0) ZÁKLADNÍ + STŘEDNÍ BALÍČEK

(již máte: bandáže, rukavice, chránič zubů, malý suspenzor, helmu, chrániče holení a nártu, chrániče předloktí, velký suspenzor) 1026,-Kč + 3.108,-

- 1) Chrániče kolen 459,-
- 2) Chrániče loktů 389,-
- 3) Hrudní chránič 999,-
- 4) Chránič krku 190,-
- 5) Nůž cvičný 132,-
- 6) Pistole cvičná 696,-
- 7) Teleskopický obušek – otevřený – cvičný 593,-
- 8) Pouta jednorázová – cvičná 45,-

Celková cena: 3503,- + 3.108,-Kč + 1.026,-Kč = 7637,-Kč



Chrániče kolen
Fighter, JE1002K L
459 Kč



Chrániče loktů
Fighter, JE1001E XL
389 Kč

Chránič hrudniku DBX BUSHIDO ARC-1505



999 Kč

Límeček anatomický fix. krční
v.10cm vel.S do 42cm



190 Kč

Cvičná textilní pouta (1 ks) | I



Skladem
K jednorázovým poutům HT-01-
červeně barvě, které umožňují
znehodnotit nární pouta
silikonové třecí vložky, které si
pout kleďou vícekrát měny od
bezpečně sejmout.

42,70 Kč s DPH



Tréninková pistole ve tvaru Glock 17

Skladem

silikonová pistole ve tvaru **Glock 17** • určen
spojených s užitím pistole • použitý materiál a
možnost poranění při kontaktním nácviku •
bezpečnému rozlišení od ostrých zbraní • hrany j
kontaktu • vyztužená oblast hlavě **zabraňuje při
věrnosti**
696,30 Kč s DPH



Tréninkový nůž – oranžový | TKO-02

Skladem

slouží pro bezpečnou realizaci modelových situací •
vyrobený z vysoce odolného **plastu** • **oranžové** b
dvou stupních tvrdosti
131,10 Kč s DPH

Cvičný obušek 21" | TB-21



Skladem
rozměry a hmotnost odpovídají tele
opofřešení • délka 21" / 550 mm



593,70 Kč s DPH