

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A RADY

1. Fitness Boots vyzkoušejte nejprve za běhu, nikoli při skákání sounož. **Upozornění:** nové pružiny jsou tužší a musí se nejprve roztáhnout. K dosažení správné a konečné tuhosti stačí boty nosit pouhých několik minut. Chvilí v nich proto vyklusávejte nebo skákejte na jedné noze. Pružiny XR doporučujeme vyměňovat po každých 50 až 80 hodinách používání.

2. Neběhejte po špičkách, bude se Vám lépe odrážet.

Pokud máte jakékoli další dotazy, navštivte oficiální webové stránky:

www.KangooJumps.com, nebo kontaktujte prodejce: fitnessboots.cz

PRAVIDLA POUŽÍVÁNÍ

Jako každý pohybový sport i používání Fitness Boots sebou nese určitou míru rizika zranění. Ačkoli se většina uživatelů naučí tento výrobek snadno a bezpečně zvládat, je v každém případě důležité dodržovat několik pravidel zdravého rozumu vyhnout se tím případnému zranění. Přečtěte si prosím pozorně následující pokyny:

1. Základy se zpočátku učte na rovném a suchém povrchu.

2. Základy běhání a hladkého zastavování si nejprve nacvičte během na místě.

3. Buďte stále ve střehu a sledujte pozorně jak okolí, tak případné změny povrchu cesty. Neustále svůj pohyb plně ovládejte.

4. Vyhýbejte se vodě, oleji, štěrku a nerovné dlažbě.

5. Dodržujte všechna dopravní pravidla a vyhýbejte se místům se silným provozem.

PŘED NAZUTÍM SVÉ FITNESS BOOTS KRÁTCE ZKONTROLUJTE

Pečlivě dodržujte návod k sestavení. Jinými postupy vám to půjde jen hůře.

Zkontrolujte, zda jsou pružiny a podrážky správně nasazený.

Nezapomeňte zacvaknout horní sponu. Pokud to nejde, znamená to, že se snažíte horní přezku příliš utáhnout.

Není třeba, aby vám Fitness Boots padly příliš natěsno.

PÉČE A ÚDRŽBA VÝROBKU

Na rozdíl od kvalitních běžeckých bot, ve kterých odborníci doporučují naběhat nanejvýš 350 mil - 550 km (50 až 60 hodin), vám Fitness Boots vydrží celé roky. Nicméně aby sloužily k plné spokojenosti a poskytovaly plný výkon, potřebují samozřejmě pravidelnou údržbu. Nezapomeňte, že celý protinárazový systém stlačujete až 4000krát za hodinu! Proto dbejte na dodržování níže uvedených doporučení týkajících se údržby:

1. Pružiny: Ze všech součástí vyžadují nejvíce pozornosti. I když samozřejmě vydrží bez poškození déle, doporučujeme pružiny XR vyměňovat po každých 50 až 80 hodinách používání. Pokud tuto lhůtu překročíte:

- budete se hůře odrážet
- mohou vám prasknout mušle, neboť opotřebované pružiny na ně přenášejí více tlaku.

2. Mušle: Po nějaké době používání nevyhnutelně prasknou. Kdy se tak stane, závisí na různých okolnostech. Jsou totiž sice vyrobeny z nejlepšího dostupného materiálu, ale i ten má svá omezení. Pokud běháte na dlouhých tratích, doporučujeme je pravidelně vyměňovat, abyste se neocitli daleko od pomoci, kdyby snad některá praskla.

Venkovní nošení Fitness Boots zkracuje životnost obou výše uvedených součástí.

3. Podrážky: Podrážky jsou vyrobeny z nejlepšího materiálu a vydrží i několik let. Po venkovním nošení odstraňte kaménky zaseknuté ve vzorku podrážek, abyste si nepoškrábali podlahy.

4. Přezky: Pokud jdou zacvaknout ztuhla, nadešel čas je promazat. Naneste na prst kapičku oleje, nadzvedněte sponu a natřete jím kovové části.

5. Po běhu na pláži (nebo po prašných stezkách) je nezbytné Fitness Boots rozebrat, pečlivě vyčistit všechny součásti, a tím odstranit veškerý nachytaný prach nebo sůl. Spony a šrouby naolejujte.

POZOR

Při běhání z kopce nenabírejte nebezpečnou rychlost.

Neustále pozorně sledujte, zda před vámi na cestě chodníku nejsou překážky.

Než začnete s jakýmkoli cvičením, poraďte se se svým lékařem.

Noste kvalitní sportovní ponožky dosahující nad kotník.

Třicet minut po vyzutí Fitness Boots se vyvarujte jiného cvičení zahrnujícího opakované nárazy.

Jako u všech aktivit, i zde platí: všeho s mírou! Lidé bývají z Fitness Boots tak nadšení, že na nich mají sklony cvičit více, než by měli.

Pokud se začnete cítit nepříjemně, okamžitě s cvičením přestaňte.

Buďte zodpovědní a berte ohled na svou fyzickou kondici a její limity.

Fitness Boots nosíte na svou vlastní zodpovědnost

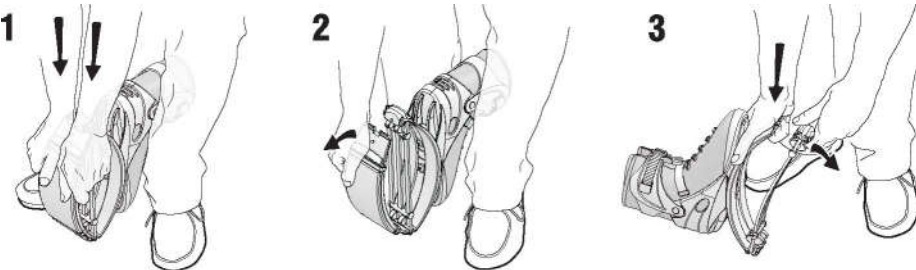
ROZEBÍRÁNÍ

Postupujte dle kroků 1 až 3 níže zakresleného obrázkového návodu:

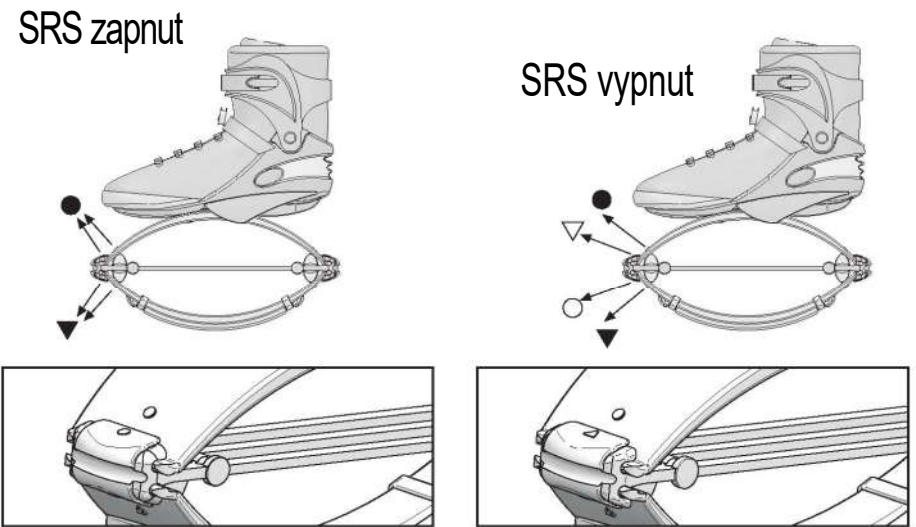
K vyháknutí spodní mušle a pružiny (kroky 1, 2 a 3), zatlačte nejprve plnou silou oběma nataženými rukama na kroužkem označený konec spodní mušle, až se prohne ven, a pak ji vyjměte. Následně podobně ale již jen jednou rukou zatlačte na kroužkem označený konec horní mušle a prohněte ji tak, abyste mohli druhou rukou snadno vyháknout pružinu. Půjde vám to snáze, pokud místo stálého tlaku rukou zapružíte.

SESTAVOVÁNÍ

Postupujte dle výše popsaného návodu v obráceném pořadí kroků, za použití stejných postupů.



SRS (Systém zabezpečení před vyháknutím) Za určitých okolností, například při extrémních výkonech nebo běhu na velmi nerovném povrchu, může dojít k vyháknutí spodní mušle. Pokud chcete této situaci předejít, musíte mušle a pružiny sestavit způsobem aktivujícím SRS (obr. „SRS zapnut“). Toho dosáhnete složením všech součástí tak, aby značky na koncích muší i pružin vzájemně odpovídaly: kroužky ke kroužkům, trojúhelníky k trojúhelníkům. Pokud je chcete sestavit s vypnutým SRS (obr. „SRS vypnut“) kroužky a trojúhelníky NESMÍ vzájemně odpovídat (musí k sobě přiléhat kroužek a trojúhelník).



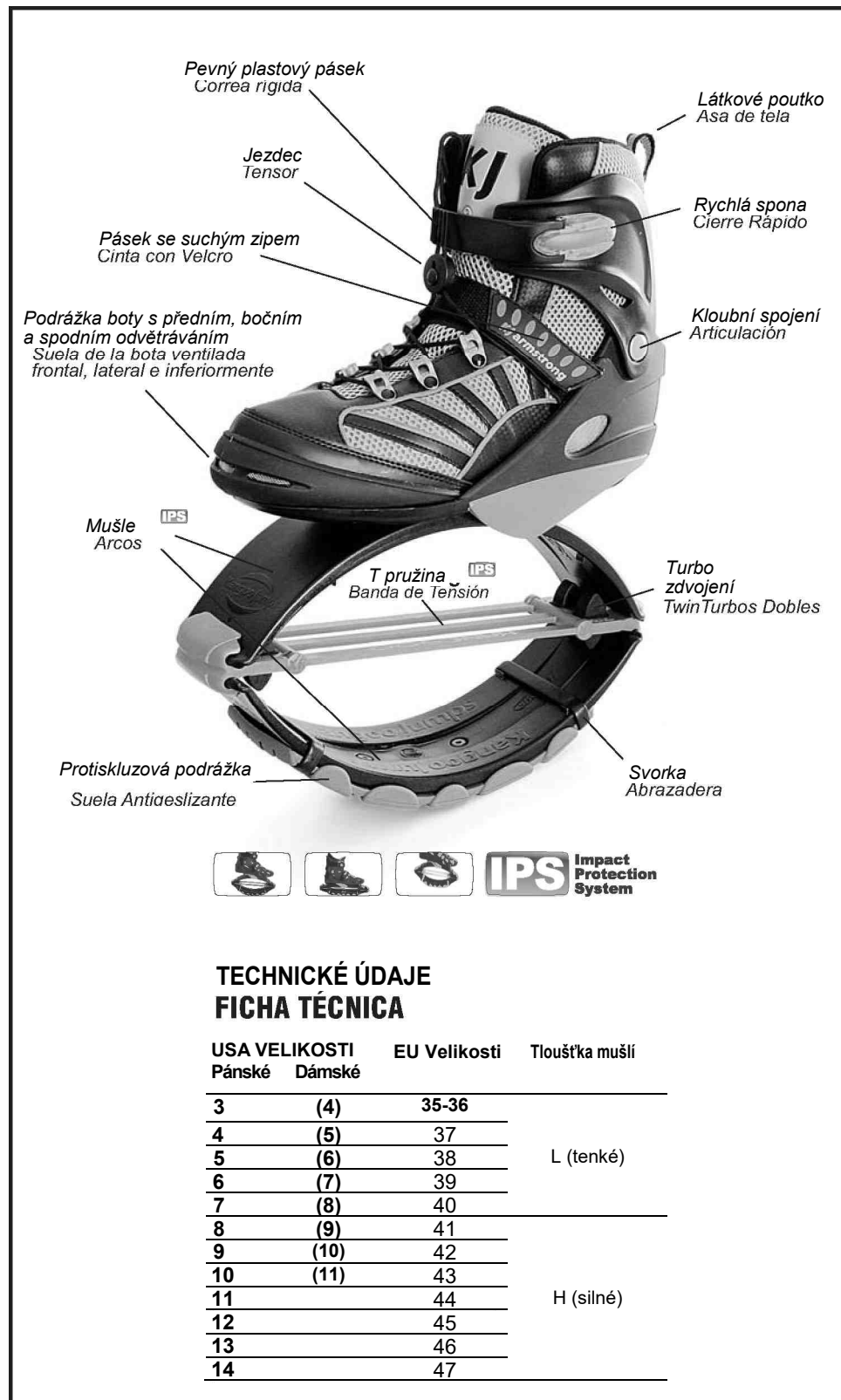
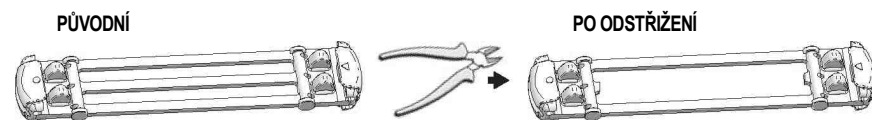
NAZOUVÁNÍ FITNESS BOOTS:

1. Nasadíte si tlusté ponožky kryjící i kotníky.
2. Nasuňte nohu do boty, zatáhněte za jazyk a dbejte na její správné usazení.
3. Jezdcem velmi pevně utáhněte tkaničky a zajistěte je v této poloze tím, že jednou rukou zatlačíte jezdec co nejnižší, druhou podržíte konce tkaniček napnuté a následně stisknete zajišťovací tlačítko na jezdcí.
4. Pásek se suchým zipem utáhněte, co nejvíce to jde.
5. Jezdce a tkaničky položte přes pásek se suchým zipem a konce tkaniček podvlékněte pod plastovým páskem horní přezky, než jej zajistíte sponou.
6. Nastavte / zacvakněte horní přezku. Neutahujte horní plastový pásek přehnaně (jestliže při nošení Fitness Boots cítíte nepříjemný tlak na kotníky, znamená to, že jste horní přezku utáhli příliš).

Během nošení Fitness Boots můžete po nějaké době cítit, že se vám na noze uvolňují (zvláště pokud jsou nové). V takovém případě místo dalšího utahování vrchního plastového pásu zopakujte kroky 3 a 4.

Případná úprava pružin

Chcete-li "měkčí jízdu", (mušle se snáze stlačují), můžete odstříhnout středový proužek. Doporučujeme k tomu kleště „štípačky“.



A care a.s.
Nikoly Vapcarova 3274/2, 143 00 Praha 4
Zelená linka: 800 100 690
www.acare.cz
www.fitnessboots.cz

Bezpečnostní pokyny a rady

