

ÚPRAVA PRUŽINY

Před nazutím Fitness Boots si prosím tyto pokyny pozorně přečtete a následně uschovejte pro případnou budoucí potřebu.

Tak jako se vyskytují lidé „všech tvarů a velikostí“, byly i naše pružiny „Multi-Tension Band“ navrženy pro celou hmotnostní rozpětí běžné populace. Většina uživatelů do **55 kg (120 liber)** hmotnosti se bude správně odrazet s úpravami A, B nebo C, viz TABULKA ÚPRAV. Pokud potřebujete odstříhnout některý proužek, postupujte opatrně, abyste nepoškodili ty zbylé. Nutno podotknout, že síla, koordinace a sportovní schopnosti uživatele hrají při volbě správné úpravy stejně důležitou roli jako jeho hmotnost.

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.

A: Pokud vážíte více než **35Kg (80 liber)**, měli byste nejprve začít s původním nastavením se třemi proužky. Jestliže se nejste takto schopni odrazet (natáhnout pružiny) při vysokých výskocích na jedné noze, odstříhnete středový proužek jako na obrázku **B1**.

B: Pokud vážíte méně než **35 Kg (80 liber)**, dobře si rozmyslete odstříhnutí středového proužku podle **B1**. Raději začnete s odstřížením jednoho krajního proužku jako na **B2** (odstříhnete levý proužek na pravé noze a pravý na levé noze), Pokud se stále nedokážete správně odrazet ani s úpravou **B2**, jednoduše odstříhnete druhý krajní proužek, jako na obrázku **C**.

C: Pokud vážíte méně než **25Kg (55 liber)**, odstříhnete oba krajní proužky.

D (**výjimečně**): Pokud ani pak nedokážete stlačit mušle svých Fitness Boots, protože jste blízko minimální doporučené hmotnosti a nemáte patřičné zkušenosti, zde je dočasné řešení, jak začít: odstříhnete všechny tři proužky. Nicméně s touto úpravou boty noste maximálně 15 hodin, pak musíte buď přidat středovou vinutou pružinu (viz TABULKA ÚPRAV), nebo koupit novou T pružinu.

Pokud získáte více zkušeností (nebo přiberete na váze) a budete stlačovat mušle Fitness Boots s čím dál menší námahou, měli byste objednat u svého prodejce nové T pružiny, nebo doplňkové vinuté pružiny.

Doplňkové vinuté pružiny "KJ Coil Springs" (musí se zakoupit zvlášť)

Vinuté pružiny lze upevnit do kterékoli ze tří párů děr v hlavících T pružin. Díky nim můžete libovolně upravovat tuhost pružení Fitness Boots ve větším rozsahu na obě strany. Vinuté pružení dávají skákání odlišný, dle popisu uživatelů mnohem dynamičtější pocit.

K pochopení různých kombinací a vzájemně rovnocenných variant si prohlédněte TABULKU ÚPRAV.

Tabulka velikostí
CORRESPONDENCIA DE TALLAS

| USA velikosti | | EU velikosti | UK velikosti |
|---------------|-------|--------------|--------------|
| Chlapecké | Divčí | | |
| 1-3 | 2-4 | 32-35 | JM3-2 |
| 4-6 | 5-7 | 36-39 | 3-5 |

TABULKA ÚPRAV (pružin Fitness Boots)
TABLA DE AJUSTE (de las KJ T-SPRINGS)

Recomendamos usar
Doporučujeme použít "štípačky"

| | A | B B1 B2 | C NE | D |
|---------------------------------------------|---|------------|---------|---|
| Úpravy T-pružin Ajuste de la KJ T-Spring | | | | |
| S vinutými pružinami Con KJ Coil Springs | | | | |

Vinuté pružiny pro Fitness Boots nejsou přiloženy a musí se zakoupit zvlášť
Los KJ Coil Springs no están incluidos, deben adquirirse aparte.



Bezpečnostní pokyny a rady
(před použitím by je měl pročíst dospělý)



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

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. Chvilu v nich proto vyklusávejte nebo skákejte na jedné noze. Pružiny XR doporučujeme vyměňovat po každých 50 až 80 hodinách používání.

Pokud máte jakékoli další dotazy, navštivte oficiální webové stránky: nebo kontaktujte prodejce.

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 a 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. Budte 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 nasazeny.

Nezapomeňte zacvaknout horní sponu. Pokud to nejde, znamená to, že se snažíte horní přezku příliš utáhnout. Není třeba, aby vám Fitness Boots příliš těsně obemkaly kotníky.

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 jí 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 s kopce nenabírejte nebezpečnou rychlost.

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

Než začnete s jakýmkoli cvičením, poradte 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

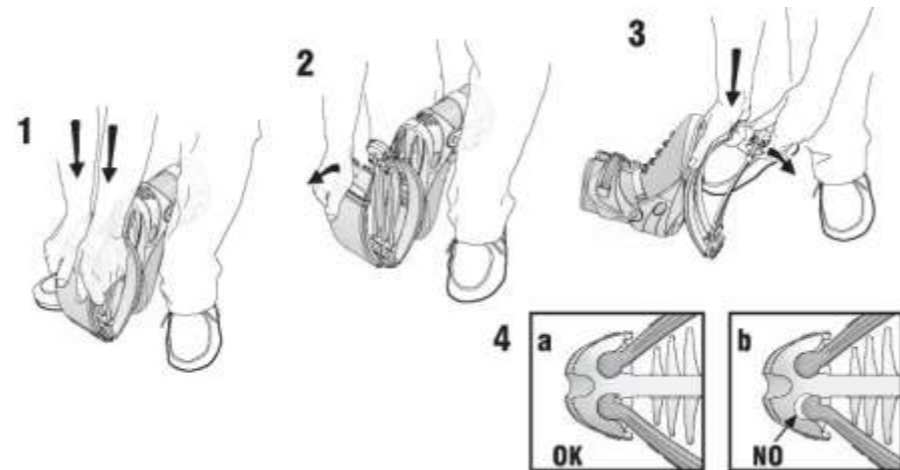
ROZEBÍRÁNÍ

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

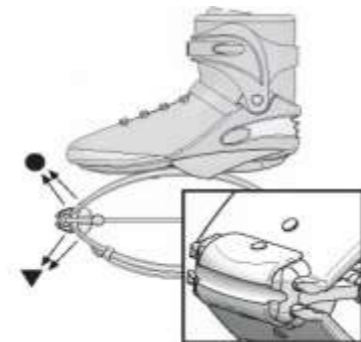
Postupujte dle výše popsaného návodu v obráceném pořadí kroků, za použití stejných postupů. Zkontrolujte, zda je okraj mušle správně zasunut do hlavice pružiny (obr. 4a).



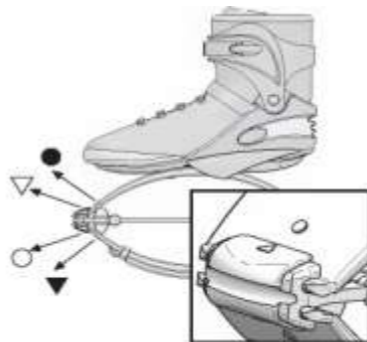
SRS (Systém zabezpečení před vyháknutím)

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 mušlí 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

SRS zapnut



SRS vypnut



kroužek a trojúhelník). Fitness Boots se dodávají s aktivovaným SRS