

ZAČÍNÁME

1. Noste kvalitní sportovní ponožky nad kotníky. Jazyk vložky musí těsně přiléhat.

2. Nezapomeňte zacvaknout všechny přezky. Pokud se to u některé nechce podařit (neslyšíte „cvaknutí“), znamená to, že ji máte příliš utaženou. Uvolněte ji trochu a zkuste to znovu. Není třeba, aby vám Fitness Boots padly příliš natěsno. Dejte pozor, abyste příliš neutáhli horní přezku, neboť by vám mohla způsobit odřeniny.

3. Postavte se zpříma tak, abyste měli tělo, kyčle, kolena a prsty na nohou v jedné rovině a dívejte se přímo vpřed (nedívejte se na nohy). Pokud je to nutné, přidržte se např. židle, dokud nezískáte rovnováhu. Začněte vyklusávat na místě, odrážejte se výš vždy střídavě jen jednou nohou. Dokud se pořádně neodrazíte, nemůžete skákat!

4. Poté vyzkoušejte vlastností svých bot klusáním / běháním nebo skákáním na jedné noze. **Všimněte si prosím:** nové pružiny jsou tužší. Roztáhnete je několikaminutovým klusem nebo skákáním střídavě na jedné a druhé noze tak, abyste stlačili celý protinárazový systém, co to jen jde.

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

6. Při vyzouvání Fitness Boots se spony nesnažte páčit, pouze stiskem klipsů uvolněte plastové pásky bez zdvihání přezky.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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. Jako u jiných sportů se před používáním Fitness Boots nejprve poraďte se svým lékařem ohledně případných rizik spojených s vaším zdravotním stavem. Přečtěte si prosím pozorně následující bezpečnostní pokyny:

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

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

3. Dokud se ve svých Fitness Boots nebudete cítit jistě a nenaberete dostatek zkušeností, nechodte / neběhejte mimo cesty nebo na vlhkém nerovném povrchu.

4. Buďte stále ve střehu a sledujte pozorně jak okolí, tak případné změny povrchu cesty. Neustále svůj pohyb a rychlost plně ovládejte, zvláště při běhu s kopce.

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

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

7. Nikdy se nepřepínejte tak, aby vám to bylo nepříjemné. Z Fitness Boots budete nadšení, a tak se snadno stane, že zapomenete na limity své fyzické kondice. Buďte zodpovědní, naslouchejte svému tělu. Jakmile se začne hlásit únava, ukončete nebo odlehčete cvičení, abyste se nepřepnuli až k vyčerpání.

8. Před každým použitím Fitness Boots zběžně prohlédněte, zda jsou pružiny a podrážky správně upevněny.

Upozornění: Dodržujte pečlivě návod na rozebrání a sestavení bot. Jinými postupy vám to půjde jen hůře a můžete negativně ovlivnit vestavěný bezpečnostní systém.

9. Věnujte pozornost případné bolesti kotníků. Pokud se začnete cítit nepříjemně, okamžitě s cvičením přestaňte. Uvolněním horní přezky, případně nošení dvou párů ponožek může kotníkům ulevit.

Fitness Boots používáte na svou vlastní zodpovědnost

PÉČE A ÚDRŽBA VÝROBKU

Aby Vám Fitness Boots sloužily dlouho 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: Nevyžadují zvláštní péči. Po dlouhém používání, zvláště venku mimo cesty, mohou prasknout.

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.

Po běhu na pláži (nebo po prašných stezkách) je nezbytné Fitness Boots rozebrat, pečlivě vyčistit všechny součásti, a tím odstranit veškerý nacytany prach nebo sůl. Zvláštní péči věnujte spojům mezi pružinami a mušlemi, abyste zabránili předčasnému opotřebování otěrem pískovými zrnky.

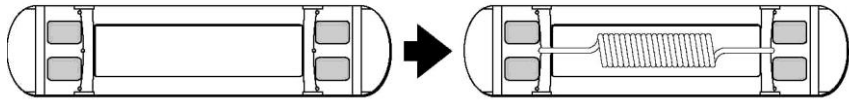
Pokud máte jakékoli další dotazy, navštivte oficiální webové stránky: www.fitnessboots.cz, nebo kontaktujte prodejce

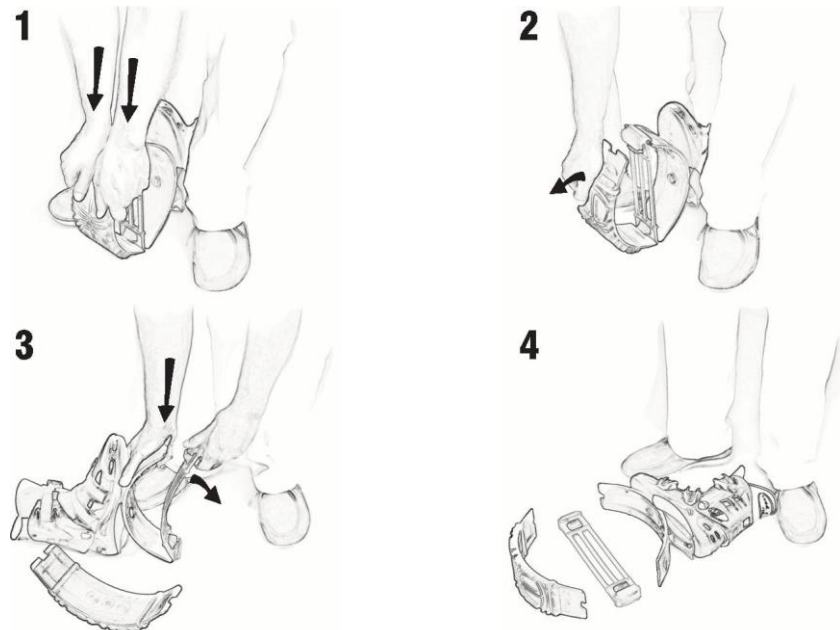
Montování vinutých pružin:

Poprvé ve Fitness Boots cvičte bez vinutých pružin. Vinuté pružiny mohou být namontovány pouze do rozebraného systému TS-Pro7. Zahákněte vinutou pružinu do středového otvoru TS-Pro7. Ohněte TS-Pro7 tak, abyste mohli zaháknout vinutou pružinu i na opačné straně.

T pružina TS-Pro7

TS-Pro7 s vinutou pružinou





ROZEBÍRÁNÍ

Postupujte dle kroků 1 až 4 výše 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.

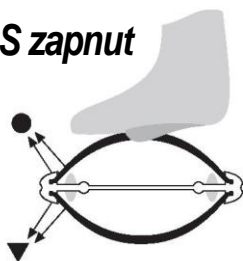
SESTAVOVÁNÍ

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

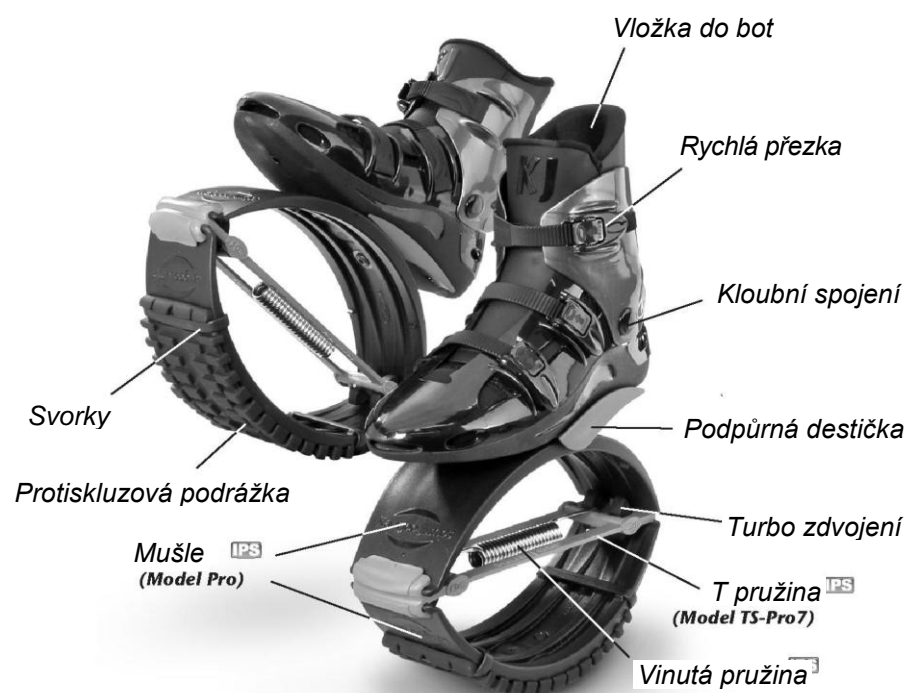
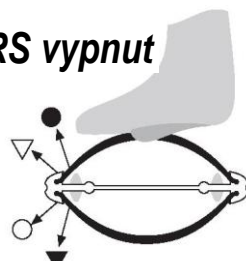
SRS (Systém zabezpečení před vyháknutím)

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 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 kroužek a trojúhelník).

SRS zapnut



SRS vypnut



Gratulujeme ke koupi nejlepších cvičebních skákacích bot pro náročné sportovce, kteří chtějí trénovat chytře!



KJ-Pro7 využívá všech nejnovějších patentovaných technologií a stává se tak nejefektivnějším, nejučinnějším a nejvšestrannějším výrobkem dané kategorie.

Model KJ-Pro7 dokáže vložit do odrazu až dvojnásob energie než boty XR pro běžnou veřejnost.

V závislosti na druhu činnosti, ke které chcete boty využít, vám může vyhovovat větší nebo menší „návratnost energie“, tedy nutnost vkládat víc nebo méně vlastní energie do podstatného stlačení celého IPS. Například: klusání obvykle vyžaduje „měkčí jízdu“, tedy menší návratnost energie. Plyometrické cvičení naproti tomu vyžaduje maximální návratnost. Díky novým všestranným T pružinám modelu TS-Pro7, s jednoduše připevnitelnými doplňkovými vinutými pružinami je možné s jedněmi botami obojí.

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

