

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.

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

Pokud máte jakékoli další dotazy, navštivte oficiální webové stránky: www.KangooJumps.com, 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. 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.

4. Vložky do bot: Lze je prát v pračce při teplotě 30° C. Nesušte je v sušičce.

5. 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.

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

7. 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.

Tricet 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.

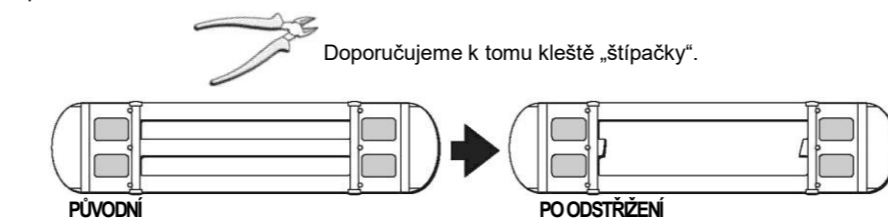
Pokud se začnete cítit nepříjemně, okamžitě s cvičením přestaňte.

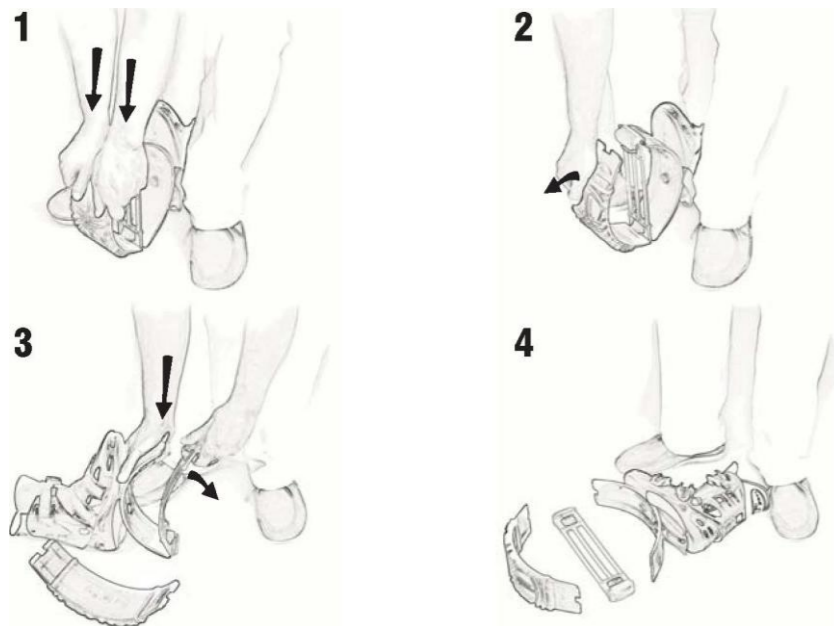
Buďte zodpovědní a berte ohled na svou fyzickou kondici a její limity.

Fitness Boots nosíte na svou vlastní zodpovědnost

Případná úprava pružin

Chcete-li měkčí došlap, (mušle se snáze stlačují), můžete odstříhnout středový proužek.



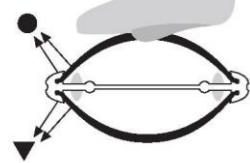


ROZEBÍRÁNÍ Postupujte dle kroků 1 až 4 výše zakresleného obrázkového návodu: K vyháknutí spodní mušle a pružiny (kroky 1, 2 a 3), zatlačte nejprve plnou silou oběma nataženými rukama na kroužkem označený konec spodní mušle, až se prohne ven, a pak ji vyjměte. Následně podobně ale již jen jednou rukou 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.

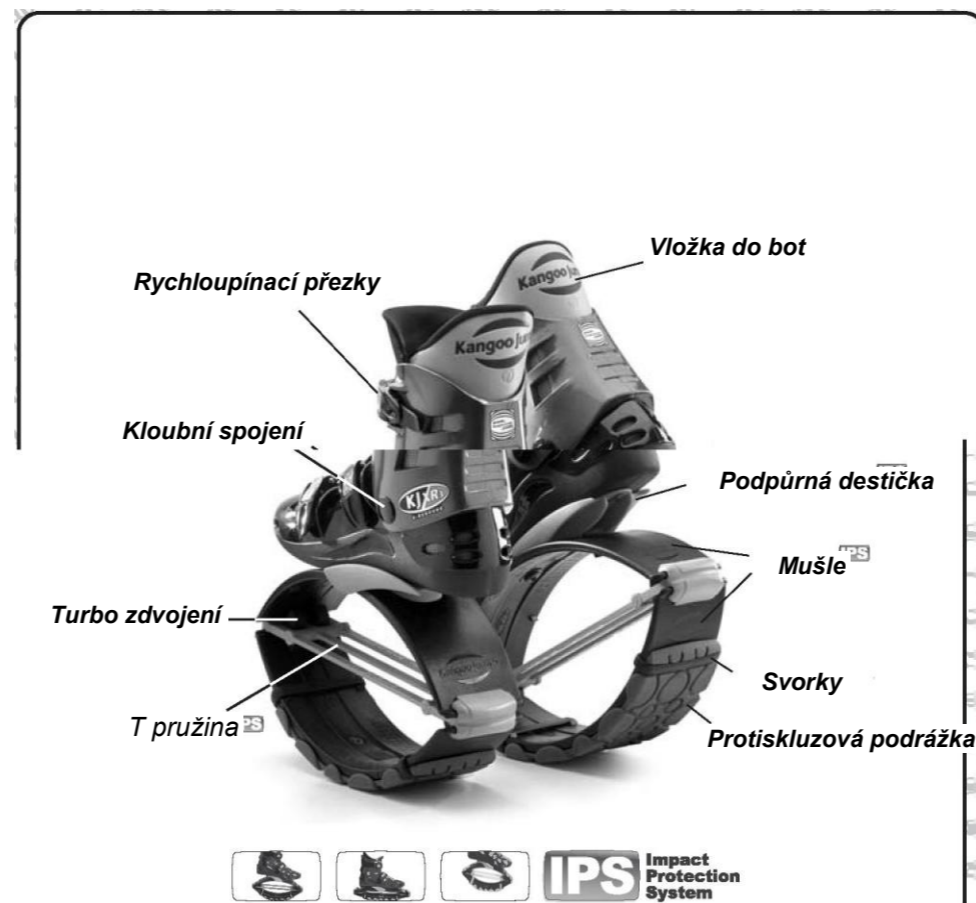
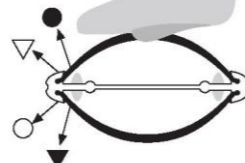
SESTAVOVÁNÍ Postupujte dle výše popsaného návodu v obráceném pořadí kroků, za použití stejných postupů.

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



TECHNICAL DATA FICHA TÉCNICA

USA VELIKOSTI		EU velikosti	Tloušťka mušlí
Pánské	Dámské		
4	(5)	36-37	L (tenké)
5	(6)	38	
6	(7)	39	
7	(8)	40	
8	(9)	41	
9	(10)	42	H (silné)
10	(11)	43	
11		44	
12		45	
13		46	

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

