

Uživatelský manuál v Českém jazyce – cvičební konstrukce FIT-REB (dále jen „**FIT-REB**“) kategorie: H – domácí použití, výrobce Saunama & SPA s.r.o., se sídlem K Vodárně 1532, 735 53 Dolní Lutyně, IČO: 14304091 (dále jen „**Saunama**“)

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před prvním použitím FIT-REB si pozorně přečtěte manuál a postupujte podle něj při montáži, manuál si uložte pro případné budoucí použití
- Před samotnou montáží zkontrolujte všechny díly FIT-REB dle manuálu, zejména zdali nejsou poškozené, či jinak znehodnocené. Nepoužívejte neoriginální náhradní díly.
- Montáž může provádět zletilá osoba, která rozumí pokynům v manuálu a je schopná konstrukci sestavit. Je vhodná manuální zručnost.
- Před každým cvičením zkontrolujte stav FIT-REB, zdali je správně připevněná a zda jsou všechny díly správně uchyceny dle manuálu. Zkontrolujte, zda jsou všechny spojovací materiály dotaženy.
- Pokud budete mít jakékoli pochybnosti o stavu FIT-REB, necvičte na ní a nepoužívejte ji k jakémukoli účelu.
- FIT-REB chraňte přímým slunečním svitem, vysokou teplotou, nadměrnou vlhkostí a zvířaty
- Z blízkosti FIT-REB odstraňte veškeré ostré předměty
- FIT-REB je určen pouze pro dospělé osoby, děti mohou FIT-REB používat pouze pod dohledem dospělých na jejich odpovědnost
- Povrch FIT-REB nijak neupravujte, FIT-REB je určena pouze pro použití v interiéru
- FIT-REB je určena pouze pro domácí užití
- Pro jeden úchyt je možné použít gumu s maximálním odporem 25 Kg. Pro celou konstrukci nesmí být odpor gum vyšší než 50 kg.
- Maximální nosnost FIT-REB je 50 kg.
- Pokud budete mít pocit, že odporové gumy ztrácí svou intenzitu odporu, či jsou jakkoliv poškozeny, necvičte s nimi a nepoužívejte je. Doporučujeme gumy obměňovat každé 3 měsíce, záleží však na intenzitě tréninku.

## DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Jakákoliv cvičení s FIT-REB a s odporovými gumami, které jsou zavěšeny na FIT-REB, představují zdravotní rizika. Předtím, než začnete FIT-REB užívat, konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem. Nezapomeňte se před cvičením rozcvičit, cvičte opatrně dle svých možností a fyzickému stavu. Nepřetěžujte se, aby nedošlo ke zranění, či jiné újmě. Prudké cvičení s vysokou intenzitou může vést ke zdravotním komplikacím, či zranění.

Při cvičení noste sportovní oblečení a obuv, dbejte na dodržování bezpečnosti při cvičení. Cvičte na neklouzavém povrchu. Sledujte svůj zdravotní stav jak při cvičení, tak po něm. Pokud budete mít jakékoli pochybnosti o svém zdravotním stavu, kontaktujte neprodleně lékaře.

Saunama nenese žádnou odpovědnost za škody a újmu na zdraví způsobené nesprávným používáním FIT-REB v rozporu s tímto manuálem a za újmu na zdraví způsobenou užíváním v rozporu se zdravotním stavem nebo doporučením lékaře.

## **Montážní pokyny**

FIT-REB by měla být připevněna dvěma železnými profily na pevnou betonovou zeď. V případě montáže do jiného typu zdiva, kontaktujte odborníka.

Pro instalaci do zdiva použijte kompletní sadu šroubů a hmoždinek.

Při montáži postupujte podle přiloženého Návodu k montáži.

## **Zavěšení a používání odporových gum při cvičení s konstrukcí FIT-REB**

Konstrukce FIT-REB je určena ke cvičení s odporovými gumami. Volbou odporových gum o různé síle/odporu můžete nastavit obtížnost jednotlivých cviků podle Vašich potřeb. Regulaci zátěže dále upravujete vzdáleností natažené gumy od konstrukce. Cvičte vždy s takovými odporovými gumami, aby cvičení bylo příjemné a necítili jste se přetíženi.

Nepřekračujte limity odporových gum, pokud není u konkrétní odporové gumy uvedeno jinak, maximální síla, kterou je možné pro bezpečné použití vyvinout při použití dvou odporových gum je 50 kg (2x 25 kg).

Odporové gumy nejsou dodávány společně s FIT-REB.

Před zahájením cvičení umístěte desku s úchyty

Můžete cvičit jak horní část těla, tak dolní. Vše závisí podle umístění konstrukce na profily upevněné ve zdi. Vložením konstrukce do děr v profilech můžete měnit rozsah cvičení a možnosti cviků.

K přichycení/zavěšení odporových gum použijte úchyty na konstrukci dle typu cvičení. Konec odporové gumy musí být před zahájením cvičení v celém rozsahu navlečen na jeden z úchyťů FIT-REB.

## **Příklady cviků s popisem níže:**

Cvičit se dá čelem, zády i bokem ke konstrukci, jak ve stoji, tak v sedě. Záleží, jakou část těla chcete cvičit.

Cvik ve stoje zády ke konstrukci (prsa): při tomto cviku máme jednu dolní končetinu nakročenou směrem dopředu. Snažíme se o to, aby se horní končetiny střetly po úhlem zhruba 45stupňovým úhlem, tento cvik můžeme provádět buď jako tlak, nebo jako obloukovité rozpažování.

Cvik v sedě čelem ke konstrukci (záda): Doporučujeme si sednou kolmo ke konstrukci. Tento cvik provádíme v sedě, horní končetiny jsou nataženy před tělem. Pohyb spočívá v tom, že se snažíme tyč přitáhnout co nejbližší k hrudníku, mírně pod úroveň bradavek.

Cvik zády ke konstrukci (ramena): Při tomto cviku dochází k posilování všech svalů oblasti ramen. Tento cvik provádíme v základním postavení a snažíme se o maximální vzpažení horních končetin směrem vzhůru.

## Pokyny ke cvičení

Správné držení těla:

Při cvičení mějte zpevněné břišní svalstvo, neprohýbejte se v zádech a udržujte ramena, pánev a hlavu v jedné rovině

Správné používání gum:

Při kontrakci udržujte odporové gumy napnuté, avšak ne tolik, aby cvičení vyvolalo bolest, či pocit diskomfortu.

Pokud při cvičení používáte obě gumy najednou, postoj těla by měl být v pomyslném středu konstrukce, aby docházelo ke stejnému zatížení a napnutí gum.

## ÚDRŽBA

Jakmile ukončíte cvičení, konstrukci utřete od vody, potu, či jakékoliv jiné kapaliny. V opačném případě může dojít ke korozi a poškození FIT-REB.

FIT-REB čistěte pomocí suchých hadrů s jemnými vlákny a šetrnými čistícími prostředky na kov a dřevo (dle čištěné části FIT-REB).

Nepoužívejte jakákoliv rozpouštědla, či jiné agresivní čistící prostředky.

Konstrukci upevňujte tak, aby nedocházelo k přímému slunečnímu záření na konstrukci. Instalujte ji pouze tam, kde je v prostorech dbáno na čistotu, větrání a sucho. Místnosti s výskytem plísní nebo vysokou vlhkostí vzduchu jsou pro umístění FIT-REB nevhodující.

## OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Pokud se rozhodnete FIT-REB dále nepoužívat, odmontujte všechny díly a odneste je do nejbližšího sběrného místa.