CZ SK

VIFITO

VIFITO Stojací boxovací pytel BX

BOXOVACÍ PYTEL



CZ

OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Montáž trenažéru	4-7
Tipy na trénink	8

SK

Bezpečnostné pokyny	9
Montáž trenažéra	10-13
Použitie	14



Upozornění:

1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.



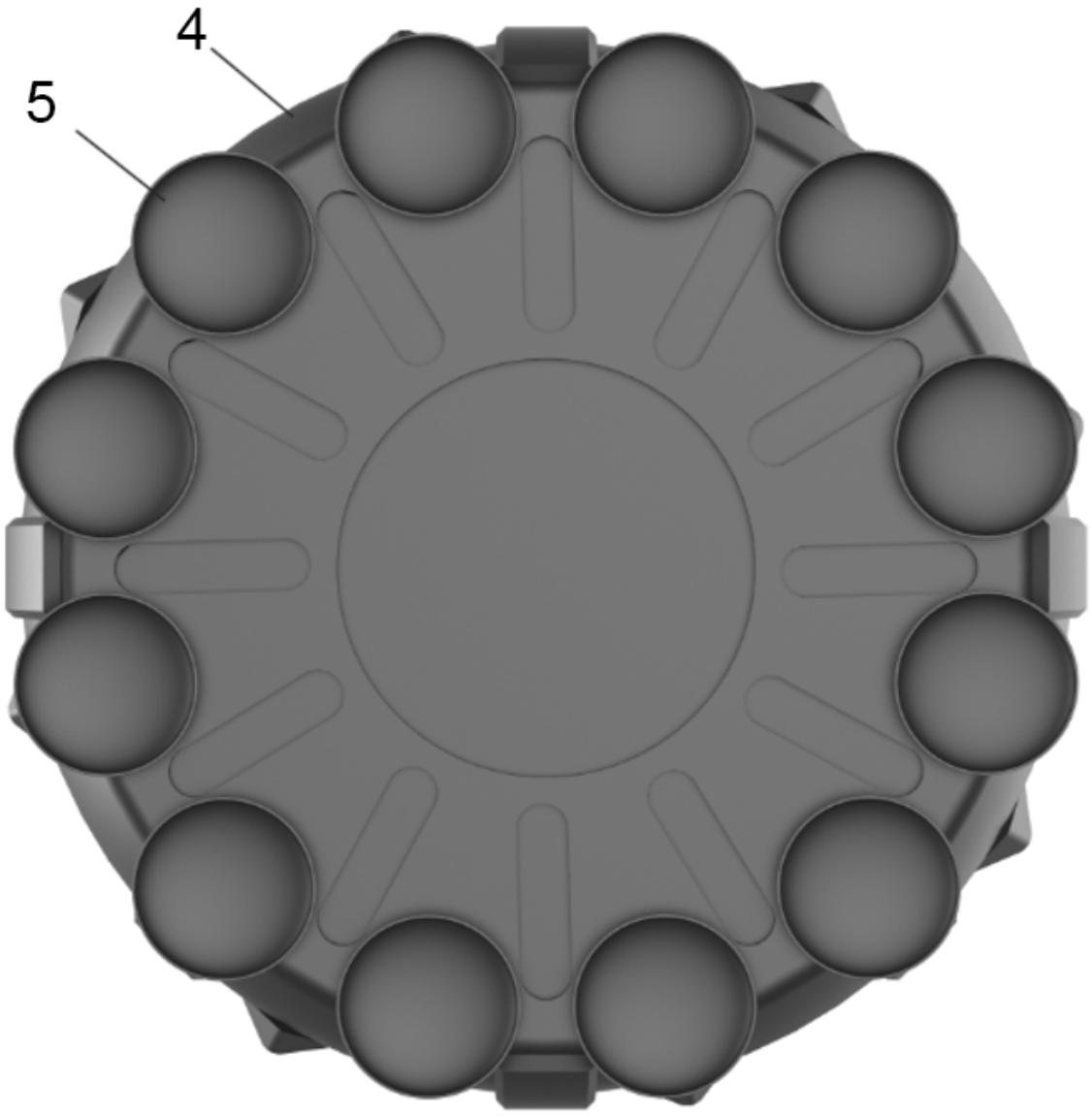
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání boxovacího pytle je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Tyto pokyny jsou velmi důležité. Před použitím trenažéru si pečlivě přečtěte tento návod k obsluze a mějte jej po ruce, abyste se do něj mohli kdykoli podívat.
2. Prodejce odmítá jakoukoli odpovědnost za nesprávné použití produktu nebo jakékoli jiné použití, které není popsáno v této příručce.
3. Před prvním použitím trenažér vybalte a zkontrolujte, zda je vpořádku.
4. Výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte jej venku, nevystavujte ho povětrnostním vlivům, jako je déšť, sníh, slunce atd.
5. Trenažér mohou používat děti starší osmi let, osoby se zdravotním postižením, osoby se sníženými smyslovými nebo mentálními schopnostmi, osoby s nedostatkem zkušeností, pokud jsou pod dohledem. Čištění a údržbu může provádět uživatel (pokud se jedná o děti, musí být starší osmi let a být pod dozorem).
6. Trenažér udržujte mimo dosah dětí mladších osmi let.
7. Trenažér nedávejte do vody nebo jiné kapaliny.
8. Trenažér používejte na rovném povrchu.
9. Nenechávejte trenažér v blízkosti horkých povrchů.
10. Trenažér může v daný čas používat pouze jedna osoba.
11. Na cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv.
12. Pociťujete-li během cvičení slabost, nevolnost nebo bolest, ihned přestaňte cvičit a vyhledejte svého lékaře.
13. Abyste předešli možnému namožení svalů nebo zranění, proveďte vždy před použitím trenažéru protahovací cvičení, abyste zahřáli svaly.
14. Trenažér smí být používán pouze k účelu, ke kterému je určený a vždy je třeba dodržovat pokyny uvedené v tomto návodu.

SEZNAM DÍLŮ

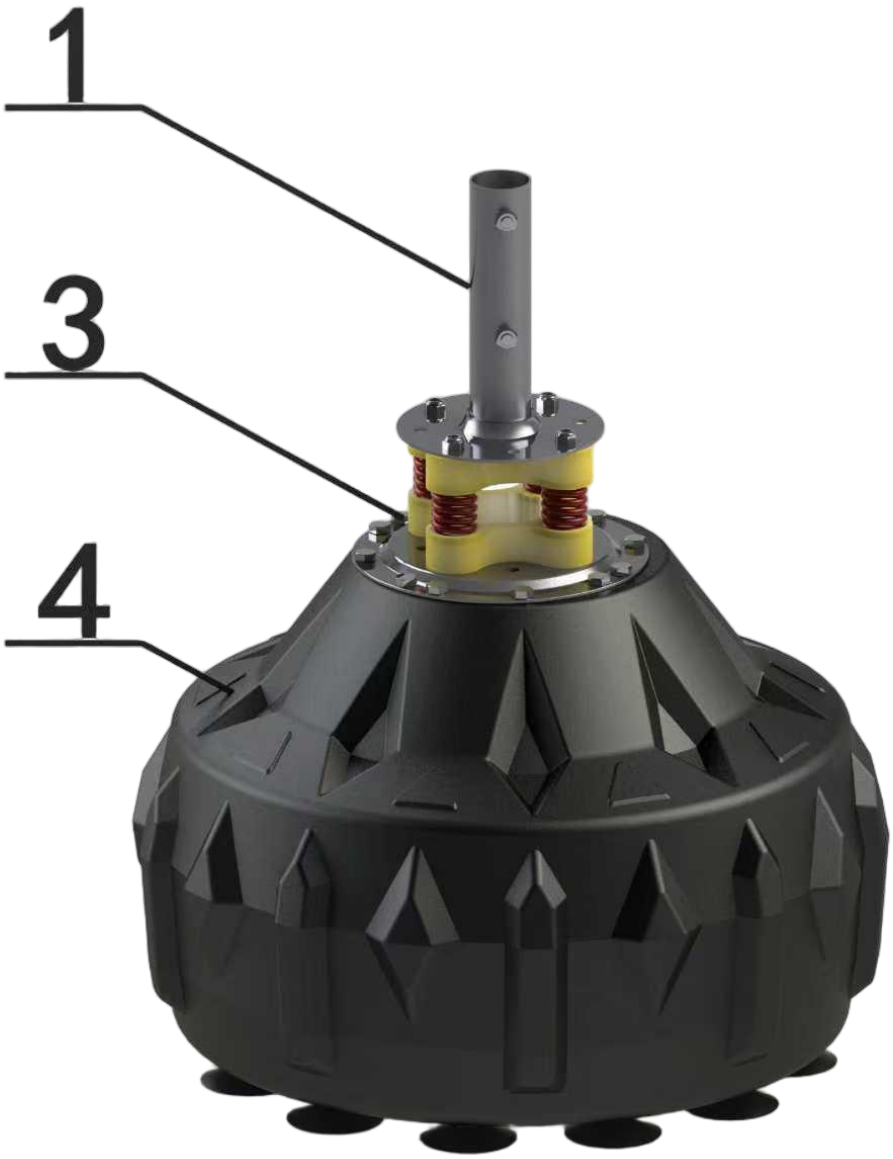
Č.	NÁZEV DÍLU	POČET
1	BOXOVACÍ PYTEL	1
2	SPOJ	1
3	ŠROUB	12
4	PODSTAVEC	1
5	PŘÍSAVKA	12



KROK 1 - MONTÁŽ PŘÍSAVEK:
12 přísavek (5) zašroubujte do příslušných otvorů zespoda podstavce (4).



KROK 2 - PLNĚNÍ PODSTAVCE:
Otvorem, který je označený šipkou, naplňte podstavec (4) ze 4/5 vodou, či pískem.



KROK 3 - MONTÁŽ BOXOVACÍHO PYTLE K PODSTAVCI
Boxovací pytel (1) připevněte pomocí 12 šroubů (3) k podstavci (4).

Zkontrolujte, jestli jsou veškeré šrouby pevně dotažené a zda-li konstrukce stabilně drží.

Gratulujeme, montáž byla úspěšně dokončena.

CZ



TIPY NA TRÉNINK

ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehřátí a následně po tréninku zklidnění a protažení.

Následující doporučení praktikujte nejlépe třikrát týdně a jeden den mezi tréninky si odpočiňte. Po několika měsících můžete cviky navýšit na čtyřikrát až pětkrát týdně. Správné prohřátí a rozcvičení těla před cvičením je účinná prevence proti zraněním a zvýšení efektivity tréninku. Pravidelné protahování je důležité také kvůli lepší regeneraci svalů a prevence zranění a "svalové horečce."



Uvolnění hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon
Pomalu se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Úklon na stranu
Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnutí svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Lehké pokrčení v kolenou
Nohy mějte postavené na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Pohlídejte si vždy pozici kolen, které musí být pevně fixovány. Cvičení několikrát zopakujte.



Protažení dolní části zad
Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů
Posaďte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici po dobu 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

SK



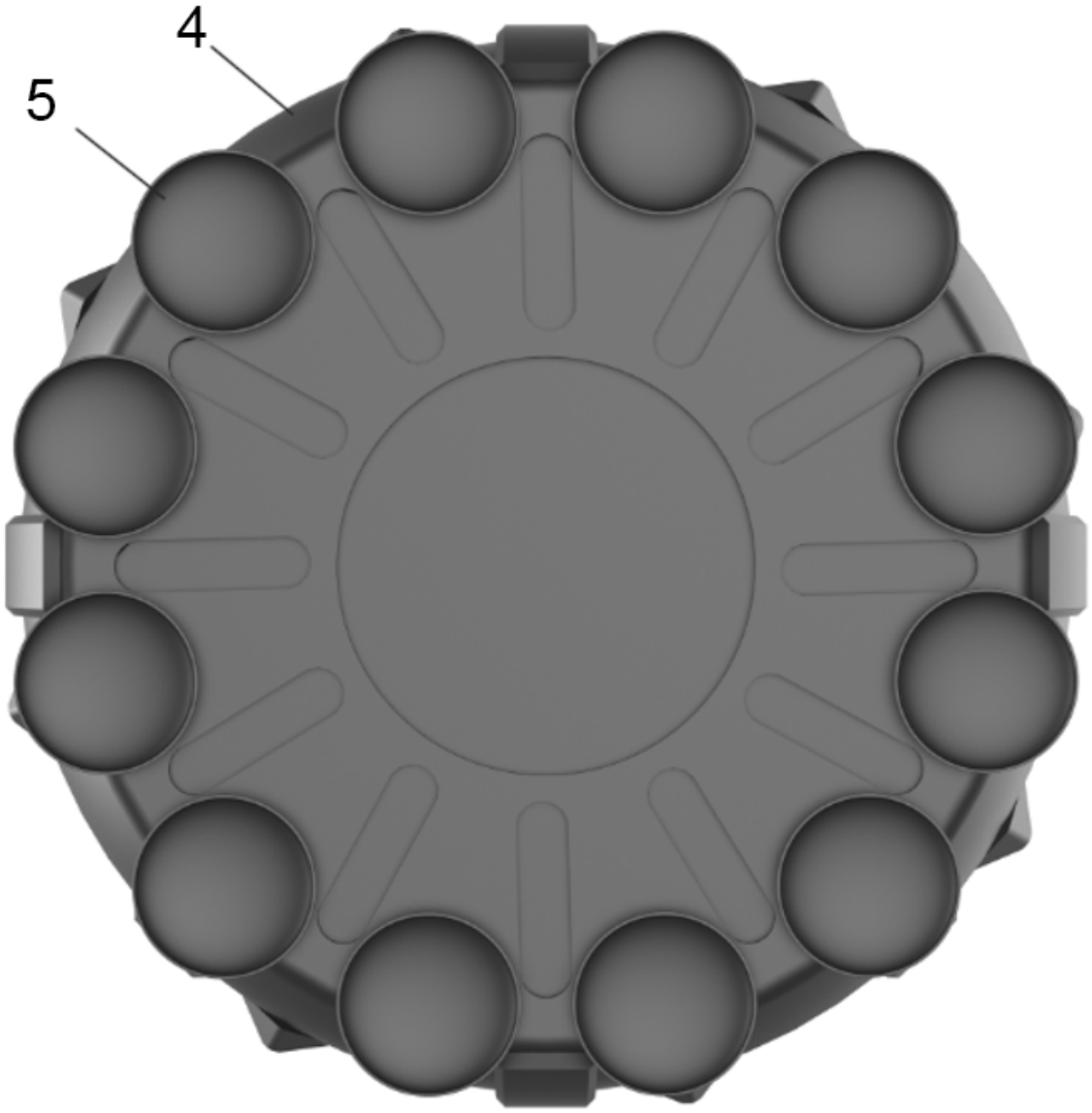
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní boxovacieho vreca je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Tieto pokyny sú veľmi dôležité. Pred použitím trenažéra si pozorne prečítajte tento návod na obsluhu a majte ho po ruke, aby ste sa doň mohli kedykoľvek pozrieť.
2. Predajca odmieta akúkoľvek zodpovednosť za nesprávne použitie produktu alebo akékoľvek iné použitie, ktoré nie je popísané v tejto príručke.
3. Pred prvým použitím trenažér vybaľte a skontrolujte, či je v poriadku.
4. Výrobok je určený iba na domáce použitie. Nepoužívajte ho vonku, nevystavujte ho poveternostným vplyvom, ako je dážď, sneh, slnko atď.
5. Trenažér môžu používať deti staršie ako osem rokov, osoby so zdravotným postihnutím, osoby so zníženými zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, osoby s nedostatkom skúseností, ak sú pod dohľadom. Čistenie a údržbu môže vykonávať užívateľ (pokiaľ ide o deti, musí byť starší ako osem rokov a byť pod dozorom).
6. Trenažér udržujte mimo dosahu detí mladších ako osem rokov.
7. Trenažér nedávajte do vody alebo inej kvapaliny.
8. Trenažér používajte na rovnom povrchu.
9. Nenechávajte trenažér v blízkosti horúcich povrchov.
10. Trenažér môže v daný čas používať iba jedna osoba.
11. Na cvičenie používajte vhodný odev a športovú obuv.
12. Ak pociťujete počas cvičenia slabosť, nevoľnosť alebo bolesť, ihneď prestaňte cvičiť a vyhľadajte svojho lekára.
13. Aby ste predišli možnému natiahnutiu svalov alebo zraneniu, vykonajte vždy pred použitím trenažéra naťahovacie cvičenia, aby ste zahriali svaly.
14. Trenažér smie byť používaný iba na účel, na ktorý je určený a vždy je potrebné dodržiavať pokyny uvedené v tomto návode.

ZOZNAM DIELOV

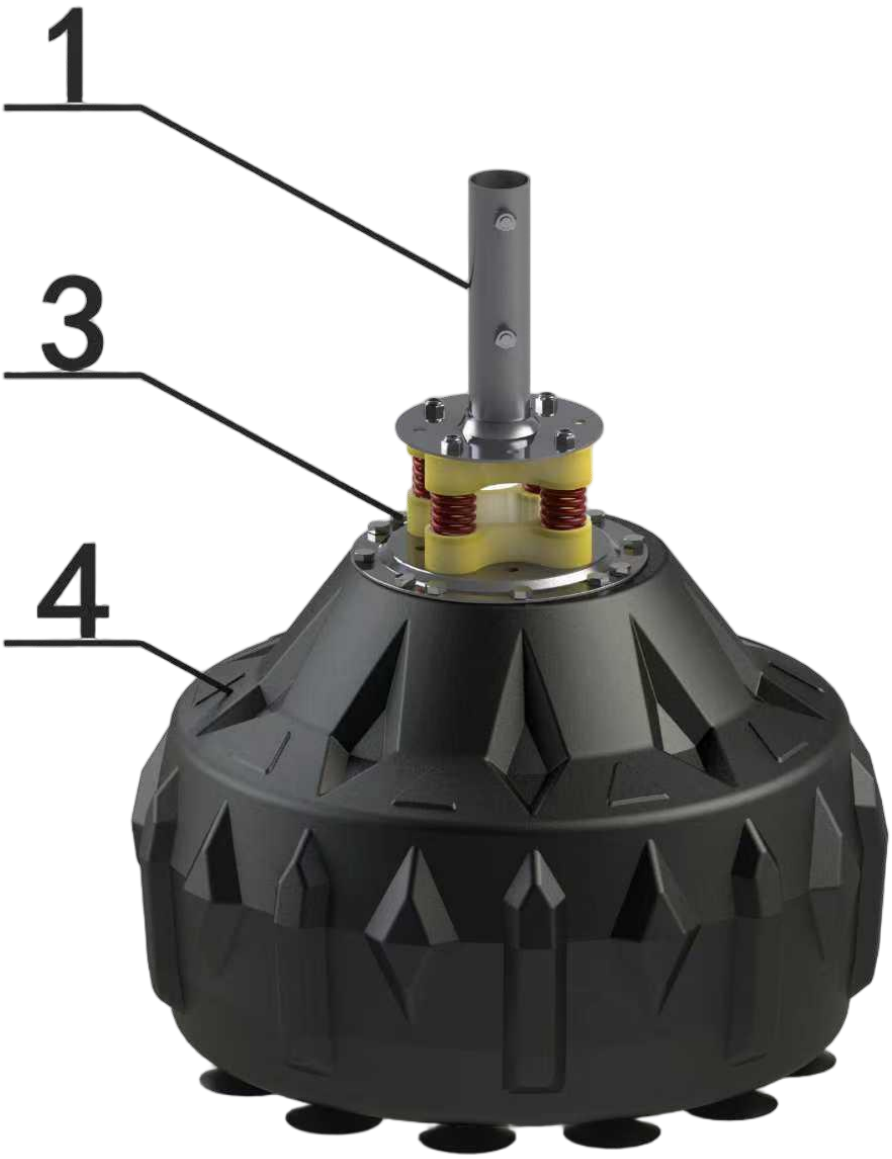
Č.	NÁZOV DIELU	MNOŽSTVO
1	BOXOVACIE VRECE	1
2	SPOJ	1
3	SKRUTKA	12
4	PODSTAVEC	1
5	PRÍSAVKA	12



KROK 1 - MONTÁŽ PRÍSAVIEK:
12 prísaviek (5) zaskrutkujte do príslušných otvorov zospodu podstavca (4).



KROK 2 - PLNENIE PODSTAVCA:
Otvorom, ktorý je označený šípkou, naplňte podstavec (4) zo 4/5 vodou, či pieskom.



KROK 3 - MONTÁŽ BOXOVACIEHO VRECA K PODSTAVCU
Boxovacie vrece (1) pripevnite pomocou 12 skrutiek (3) k podstavcu (4).

Skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne dotiahnuté a či konštrukcia stabilne drží.

Gratulujeme, montáž bola úspešne dokončená.

SK



ROZCVIČENIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké rozohratie a následne po tréningu zkľudnenie a strečing.

Následujúce doporučenie praktikujte najlepšie tri krát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočiňte. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štri krát až pať krát so týždňa. Správne rozohriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu.Pravidelný strečing je dôležitý tiež kôli lepšej regenerácií svalov a prevencie zranení a “svalovej horúčke”.



Uvoľnenie hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah vo svaloch na ľavej strane krku. V tejto poiciíi vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.



Predklon
Pomalu se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Úklon na stranu
Zvedvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozicií vydržte pár sekúnd, potom sa uvolnite a precvičte i druhú stranu. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.



Ľahké pokrčenie v kolenách
Nohy majte postavené na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a choďte plynule do podrepu. Postrážte si vždy pozíciu kolien, ktoré musia byť pevne fixované.
Cvičenie niekoľkokrát zopakujte.



Natiahnutie dolnej časti chrbtu
Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnute ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne se posaďte na paty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbuta.



Natiahnutie hamstringov
Posaďte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred sebov. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozicií po dobu 10 sekúnd. Odpočiňte si a urobte to isté s druhou nohou. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257