

Uživatelský manuál AERIAL HOOP



USER MANUAL AERIAL HOOP

CZ - 1. DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Před prvním použitím obruče Aerial Hoop si pozorně přečtete tento uživatelský manuál.

Obruč Aerial Hoop není hračka, nikdy nenechávejte děti s obručí bez dozoru.

Před každým cvičením se přesvědčte, že je nosný prvek je bezpečný a unese váhu kruhu i cvičící osoby. Ubezpečte se, že karabina je dobře zajištěna a upevněna. Karabinu zajistěte šroubovým, nebo bajonetovým uzávěrem. Během cvičení důrazně doporučujeme použití žíněnky.

EN - 1. IMPORTANT SAFETY NOTICE

Before first use, Aerial Hoop hoops, please read this user manual.

Aerial Hoop is not a toy, never leave children unsupervised with a hoop.

Before each exercise, make sure that the support element is safe and can withstand the weight circle and exercising person. Make sure that the carabiner is well secured and fastened a rope grips both.

Carabiner lock screw or bayonet cap. During the exercise, we strongly recommend the use of mats.

CZ - 1.2 DŮLEŽITÉ PROVOZNÍ INFORMACE

Obruč Aerial Hoop není poháněna motorem ani jiným elektrickým zařízením. Obruč využívá pouze energie uživatele.

Obruč Aerial Hoop je určena zejména k posilování a tvarování svalů horní poloviny těla – bicepsů, tricepsů, ramenních a zádočných svalů a odbourávání nežádoucích tukových vrstev tamtéž.

Aerial Hoop je cvičební nářadí, které může využívat každý sportovně založený člověk, anebo ten, kdo by rád nabyl dobrou tělesnou kondici a dosáhl zpevnění zádočných (trapézového svalu) a břišních svalů, posílení svalů horních končetin a zpevnění celého těla.

Zpevnění břišních svalů a posílení svalů zádočných, je v dnešní „počítačové době“ téměř nezbytností pro udržení správného postojení a zachování bezbolestnosti zejména partií zad.

Kruh je určen pro vnitřní a také k venkovnímu použití.

Aerial hoop je možné pro zlepšení pohodlí opatřit omotáním speciální textilní lepicí páskou.

EN - 1.2 IMPORTANT OPERATING INFORMATION

Aerial Hoop is not driven by a motor or other electrical equipment. Hoop uses only power users.

Aerial Hoop is designed especially for strengthening and shaping the upper body muscles - biceps, triceps, shoulder and back muscles and degradation of unwanted fat deposits there.

Aerial Hoop is a training tool that can be used by everyone sporty person, or one who would like to become a good physical condition and reinforcement reached the back (trapezius muscle) and abdominal muscles, strengthen the muscles of the upper limbs and strengthening the entire body. Strengthening the abdominal muscles and strengthen the muscles of the back, is today's "computer time" almost to maintain the right attitude and maintaining bezbolesnosti particular parts of the back.

The ring is designed for indoor and also outdoor use.

Aerial hoop is possible to provide improved comfort by wrapping a special fabric adhesive tape.

CZ - ZAHŘÍVACÍ / STREČINKOVÁ CVIČENÍ

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům.

Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrání a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.

Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

EN- WARM-UP / STRETCHING EXERCISES

Successful training begins with warm-up exercises and ends soothing exercises. Warm-up exercises prepare your body for the following demands during exercise. With soothing exercises to avoid muscle problems.

You can also find descriptions of exercises for warming and soothing. Please keep in mind the following points:

Carefully heat up each muscle group exercises will take 5 to 10 minutes. Exercises are carried out properly, if you feel comfortable move in the corresponding muscles.

Speed does not play any role during stretching exercises. It is necessary to avoid rapid and jerky movements.

CZ-PROTAŽENÍ KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.

EN- STRETCHING NECK

Bow your head to the right until you feel pressure in your neck. Slowly put his head down to his chest in a semicircle and then dial head to the left. Again, you smell nice move in the neck. Individually you can do this exercise several times repeated.

CZ - CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.

EN - EXERCISE SHOULDER AREA

Lift with alternately left and right shoulder or both shoulders simultaneously.

CZ - PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.

EN - STRETCHING ARM

Stretches the left and right arms alternately upwards towards the ceiling. You will feel pressure on the right and left side. This repeat the exercise several times.

CZ - PROTAŽENÍ STEHEN

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbližší hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.

EN – STRETCHING THIGH

Lean against the wall with one hand, then pull the right or left foot back, as close to your buttocks. You'll feel a nice move in front thigh. Hold this position for if possible for 30 seconds and repeat this exercise twice on each leg.

CZ - VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHEN

Posad'te se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

EN - INTERIOR STRETCHING THIGH

Sit on the floor, knees pointing to the ground. Pull your feet as close to the groin. Now gently push your knees to the ground. Hold in this position if possible 30 to 40 seconds.

CZ - DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.

EN - TOUCH TOES

Slowly bend your torso to the ground and try to touch the hands of his feet. Bow as low as it goes. Hold in this position, if possible, 20 to 30 seconds.

CZ - CVIČENÍ NA KOLENA

Posad'te se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

EN - EXERCISE ON KNEE

Sit on the floor and stretch the right leg. Bend the left leg and place the foot on the thigh of the right leg. Now try to reach the right arm on the right foot. Hold this position for 30-40 seconds if possible.

CZ - PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídějte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.

EN- STRETCHING THE CALF / ACHILLES HEEL

Lean against the wall with both hands and carry her all the weight of the body. Then slide the left leg backwards and alternate with her right foot. This stretches the rear legs. Hold in position 30-40 seconds if possible.

TECHNICKÉ PARAMETRY:

Materiál: jakostní ocel

Úprava povrchu: práškové lakování

Průměr kruhu: 95cm

Průměr trubky: 25mm

Nosnost kruhu: 200kg

Hmotnost: 7.5 kg

Pracovní oko: šířka 25mm

Délka pracovního oka: 80 cm
Nosnost pracovního oka: 25kN
Název evropské normy: EN 354 EN 795B

Délka karabiny: 108mm
Nosnost karabiny v podélném směru: 28 kN
Nosnost karabiny v příčném směru: 18 kN
Název evropské normy: EN 362 EN 1275
Číslo notifikované osoby provádějící dohled nad jakostí výrobku dle směrnice 89/686

SPECIFICATIONS:

Material: stainless steel
Surface treatment: powder coating
Circle diameter: 95 cm
Tube diameter: 25mm
Strenght of circle: 200 kg
Weight: 7.5kg

Carbine Length: 108mm
Strenght in axial direction: 28kN
Strenght in lateral direction: 18kN
Name of European standard: EN 362 EN 1275
Idication of conformity with European Directive according to Directive 89/686

Open slings: width 25mm
Lenght: 80 cm
Strenght: 25kN
Name of European standard: EN 354 EN 795B

CZ-ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené: mechanickým poškozením, neodvratnou událostí, živelnou pohromou, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

EN-WARRANTY CONDITIONS:

- The product gives the purchaser the warranty period of 24 months from the date of purchase
- Within the warranty period will remove all product failures caused by manufacturing defects or faulty material product so that the matter can be properly used
- Right the warranty does not cover defects caused by: mechanical damage, irreversible event, natural disaster, improper handling, mishandling or misplacement, due to low or high temperatures, exposure to water, disproportionate pressure and shocks, intentionally changed the design, shape or size

- reklamace principle applies in writing with details of the fault and a copy of the invoice
- Warranty can only be applied in organizations in which the product was purchased

DODAVATEL:

Aerial Hoop

Šermířský spolek Kojetín

Nádražní 133,

Kojetín, 75201

Česká Republika

Lilit@atlas.cz

Jednatelka: Lenka Trubačová

+420 604 432 858

