

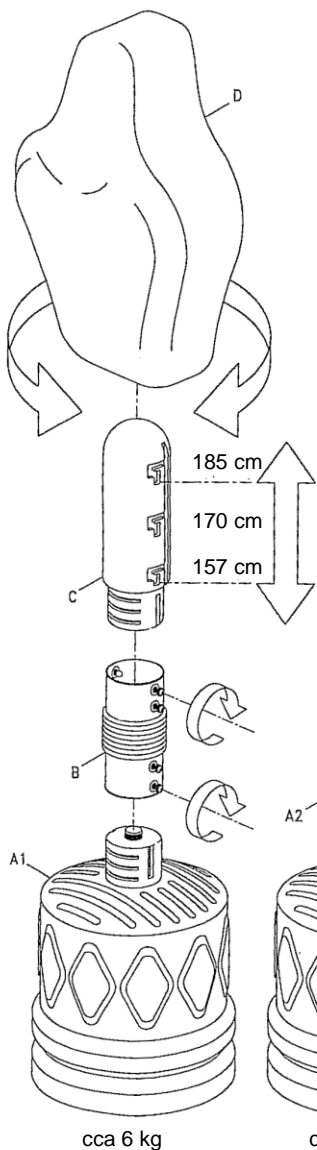
# NAVOD A DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ „KÁMOŠ“ volně stojící figurína.

**Test nepropustnosti základny:** naplňte základnu vodou a nechte podstavu stát min. hodinu na místě, které nemůže voda poškodit. Po prověření můžete základnu umístit dle potřeby. Pozor na ostré povrchy apod.

## Návod na sestavení volně stojícího pytle.

- 1) Otevřete zátku (A2) a naplňte podstavec (A1) vodou nebo pískem.
- 2) Uzavřete uzávěr (A 2).
- 3) Vložte elastickou spojku (B) tak, aby šrouby zapadly do otvorů podstavce, a pomocí šroubů ji připevněte. **Pozor:** šrouby musí být na konci opatřeny gumovou čepičkou, která je součástí zásilky, aby nedošlo k poškození základny.
- 4) Válec (C) nasadte do kloubu (B) a pomocí šroubů jej připevněte k pružné spojce (B) i zde, musí být šrouby opatřeny gumovými čepičkami.
- 5) Nasadte pěnový válec (D) na válec (C) a pomocí drážek na válci a výstupků uvnitř válce(D) nastavte výšku a pěnový válec zafixujte.
- 6) Materiál PVC, válec je vyrobeno z umělé pěnové hmoty s PVC povlakem.

**Upozornění!** Na části výrobku které budou poškozeny nesprávným použitím výrobku se nevztahuje záruka. Záruka se vztahuje pouze na vadu materiálu nebo výrobní vadu. Proto při cvičení dbejte rad ze sekce DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ.  
**Nepoužívejte v místnostech, kde by při porušení barelu mohlo dojít poškození podlahy (např. plovoucí dřevěné podlahy).**



Výrobce:

Miroslav Ingeduld, Čs. armády 1232, Dobříš 263 01  
tel./fax 318 521 886, 776 375 234

## DOPORUČENÍ PRO CVIČENÍ

A) Výrobek není v žádné případě určen na nácvik síly úderu. Nenahrazuje boxerský pytel!

B) Hlavním účelem výrobku je nácvik přesnosti úderových technik, fitness/kardio boxing/kickboxing s důrazem na výdrž a fyzický pohyb.

C) Síla úderů by neměla překročit střední intenzitu. Torzo by se v kloubu mělo vyklánět maximálně 15 - 20stupňů. Údery by měli být vedeny tak, aby **VŽDY** došlo k navrácení torza do původní polohy. Při větším výkyvu hrozí poškození elastické spojky(B).

D) Kámoš je určen především pro nácvik úderů rukou a to jen v rukavicích, tzv. pytlóvkách. Údery nohou je možno také provádět, ale pouze naboso.

E) **Zakázané techniky a údery:** kopy s výskokem a otočkou, silné kopy a údery rukou, kde celá či větší část váhy útočníka je přenesena na figurínu, techniky úchopu, škrcení atd., několikanásobné údery, které nedovolí vrácení torza elastickým válcem a podobně, kde by docházelo k nadměrnému vychylování torza, jakékoli techniky, kde se používají atrapy zbraní či jiné tvrdé a ostré předměty apod.

F) Nevystavujte výrobek mrazu a přímému slunečnímu záření. Výrobek před každým cvičením zkontrolujte. Dotahujte šrouby.

G) Pro lepší stabilitu můžete podstavu podložit gumovou podložkou. Mírné posouvání podstavu není závadou. Nikdy plně neznehybňujte výrobek, ať v elastickém válci či jako celek. Výrobek pak nemůže absorbovat údery tak jak má a může dojít k jeho poškození. V případě nutnosti je možné torzo či elastický válec zpevnit pevnou lepicí páskou s textilií uvnitř. Ideální je instalaterská páska, která je na povrchu hladká a dostupná v různých barvách.

**NIKDY NESESTAVUJTE A NEPOUŽÍVEJTE VÝROBEK V ROZPORU S VÝŠE UVEDENÝMI DOPORUČENÍMI**