

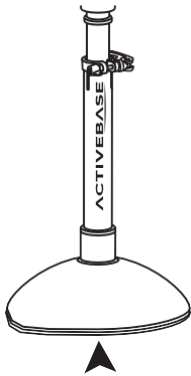


# ACTIVEBASE™

**Model No.: AAA001**

**Serial No. :**

Zapište sériové číslo svého ActiveBase



Sériové číslo naleznete pod dolním kuželem

## Zákaznický servis

Web: [www.activebase.cz](http://www.activebase.cz)

Kontakt: [info@activebase.cz](mailto:info@activebase.cz)

Adresa: **Vodní 36,**  
**Jablonec nad Nisou, 46601**

Telefon: **+420 604 323 526**

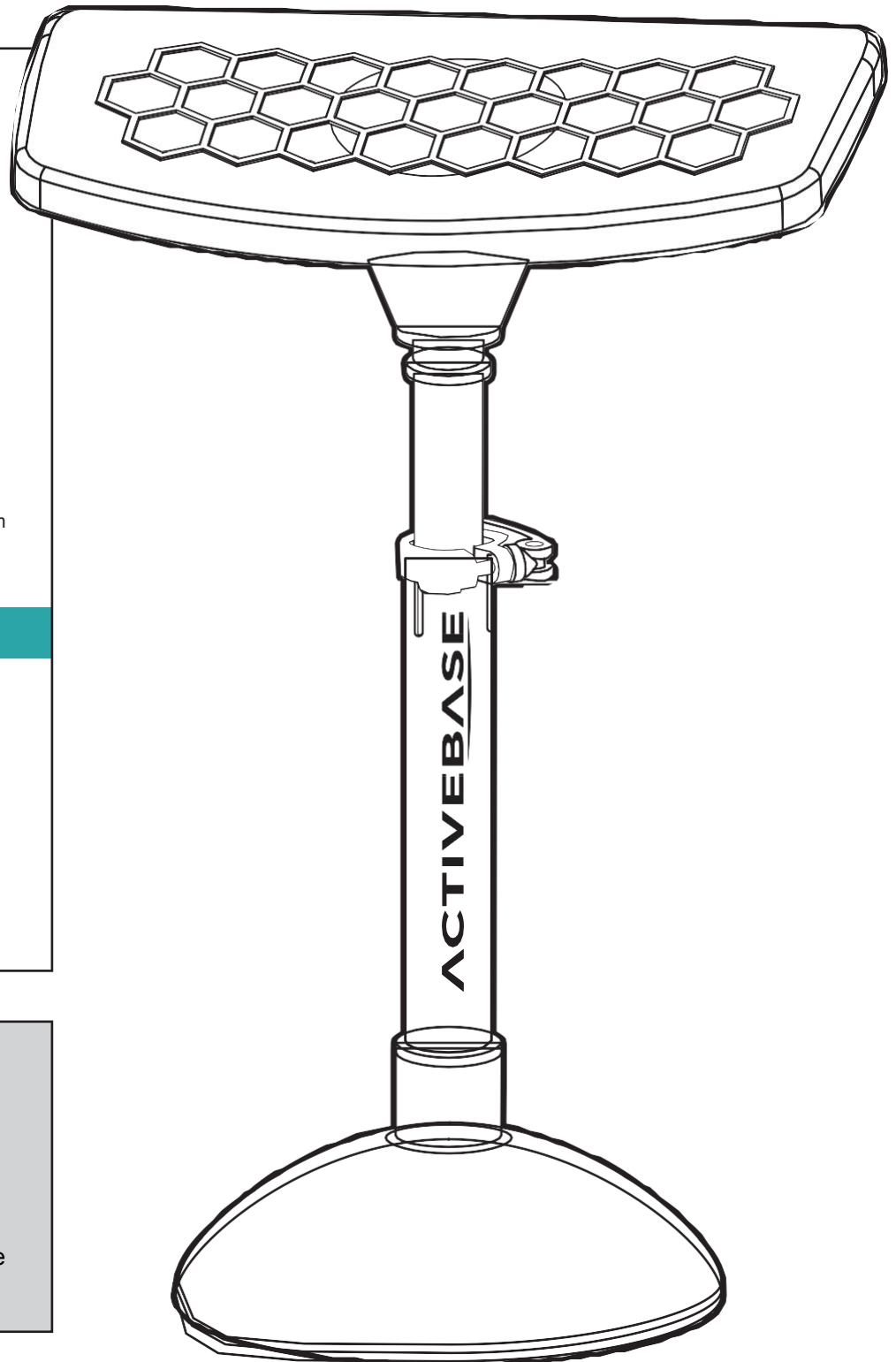
Najdete nás na sociálních sítích:  
**ACTIVEBASE CZ #activebasecz**



### POZOR!

Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechna bezpečnostní opatření a pokyny v této příručce.

Tuto příručku uschovejte pro budoucí potřebu.



BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE	2
ZAČÍNÁME	3
SEZNAM ČÁSTÍ	3
MONTÁŽ	4
NASTAVENÍ	5
POKYNY PRO ZA HÁJENÍ CVIČENÍ	6
OBJEDNÁVÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ	7
ZÁRUKA	8
TECHNICKÉ SPECIFIKACE	8

## BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE



### VAROVÁNÍ!

Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím všechna důležitá bezpečnostní opatření a pokyny v této příručce. ACTIVEBASE CZ (Daniel Honzig) nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění osob nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto produktu.

1. Než začnete jakýkoli program cvičení, poradte se s lékařem. Je to zvláště důležité pro osoby trpící nějakým zdravotním problémem.

2. Používejte ACTIVEBASE jen tak, jak je popsáno v manuálu. Nestoupejte na ACTIVEBASE nohama.

3. Vaší povinností jako vlastníka je zajistit, aby všichni uživatelé ACTIVEBASE byli informováni o všech možných nebezpečích.



### 4. UPOZORNĚNÍ!

ACTIVEBASE je určen pouze pro použití doma, kanceláři nebo na sportovních využití.

5. Pravidelně kontrolujte stav zařízení a pečlivě upevňujte všechny části. Vyměňujte neprodleně všechny opotřebované díly.

6. ACTIVEBASE je určen k používání pouze jednou osobou v jednom okamžiku.

7. ACTIVEBASE by neměl být používán osobami vážícími více než 100 kg a měřícími méně než 135 cm.

8. Používejte ACTIVEBASE pouze na suchém rovném povrchu, tam, kde není vlhko a prach.

9. Nestrkejte prsty pod sedátko.

10. Vždy mějte alespoň dva opěrné body na zemi.

11. Nepoužívejte ACTIVEBASE na mokré nebo kluzké podlaze.

12. Příliš mnoho cvičení může vést k vážnému poranění nebo smrti. Pokud během cvičení cítíte slabost nebo bolest, neprodleně přestaňte a zklidněte se.

# ZAČÍNÁME

Děkujeme, že jste si zvolili ACTIVEBASE.

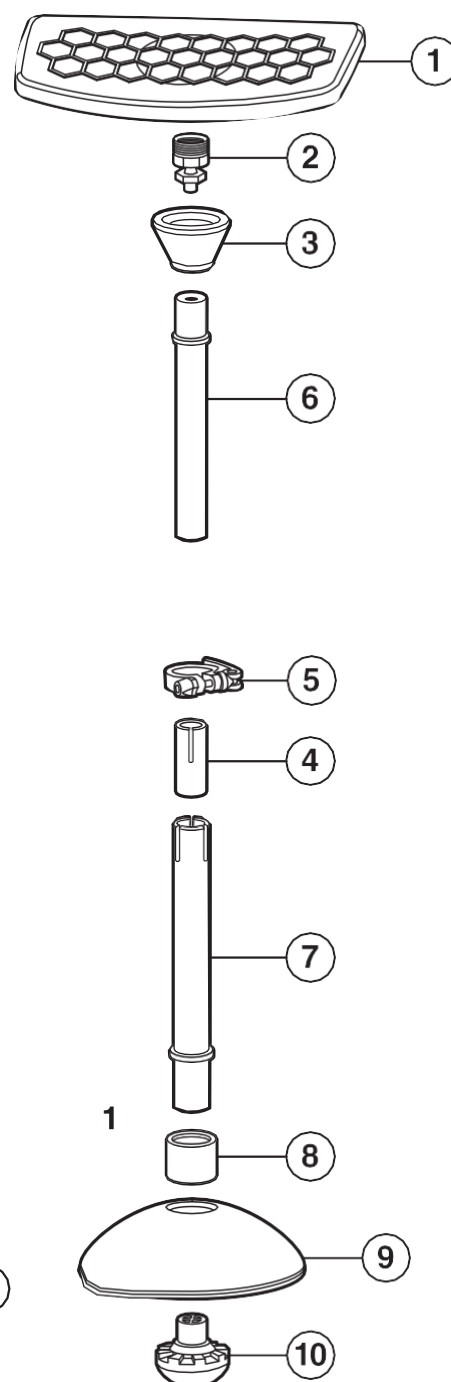
**ACTIVEBASE** je navržen tak, aby zefektivnil a zpříjemnil váš pracovní život bez ohledu na to, kde zrovna jste.

**Přečtěte si pozorně tento manuál, než začnete ACTIVEBASE používat.**

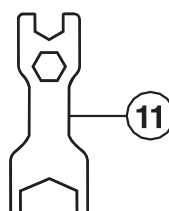
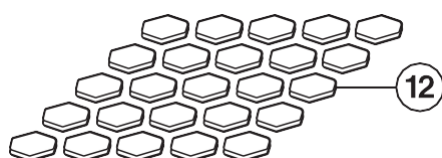
Pokud po přečtení tohoto manuálu budete mít dotazy, podívejte se na obálku manuálu. Abychom vám mohli pomoci, ověřte si číslo modelu a sériové číslo předtím, než nás budete kontaktovat. Umístění čísla modelu a sériového čísla naleznete na přední straně manuálu nebo pod spodním kloboučkem.

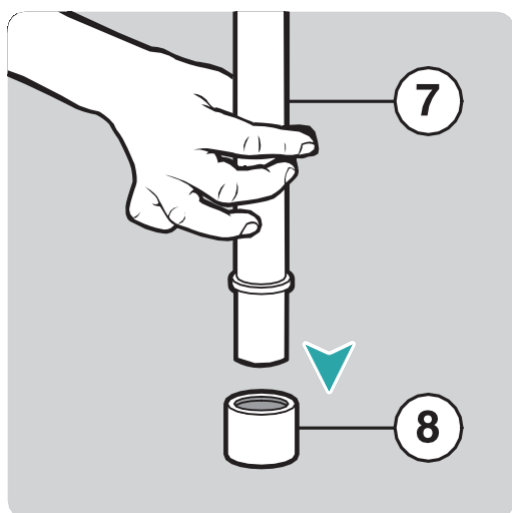
## SEZNAM ČÁSTÍ

- K montáži stačí jedna osoba.
- Umístěte všechny části na čistou plochu a odstraňte obalový materiál. Nelikvidujte obalové materiály, dokud nedokončíte všechny montážní kroky.
- Před dalším čtením se seznamte s částmi, které jsou znázorněny ve vedlejším nákresu.

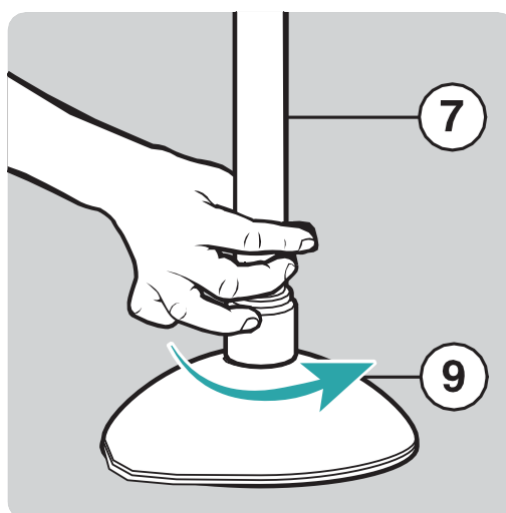


	Popis	Počet
1	Sedák	1
2	Kardan	1
3	Horní kužel	1
4	Pouzdro	1
5	Stahovací svorka	1
6	Horní tyč	1
7	Nosná trubka	1
8	Ochranná krytka	1
9	Spodní kužel	1
10	Gumový podstavec	1
11	ACTIVEBASE™ utahovací klíč	1
12	ACTIVEBASE™ samolepící polštářky 3M	25

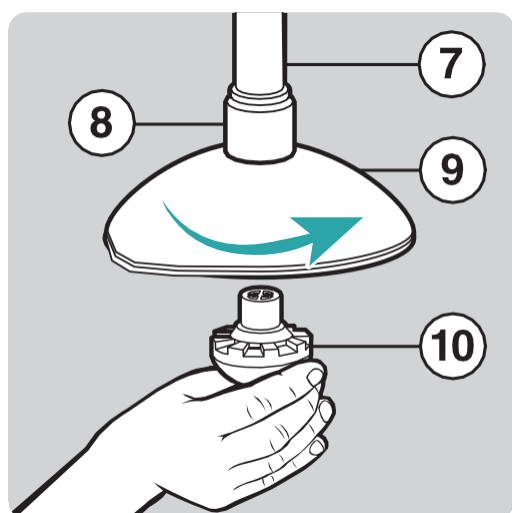




**1** • Zasuňte 8 do 7.



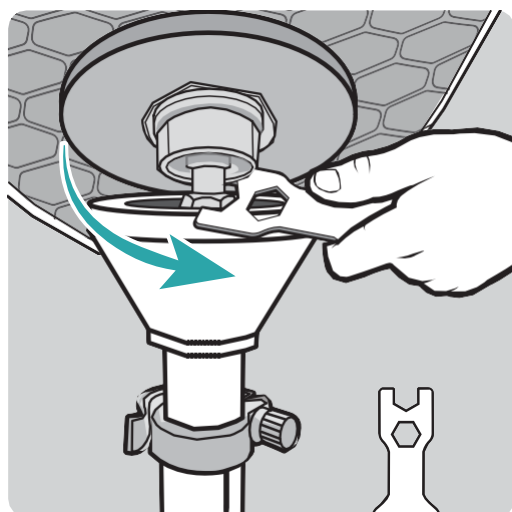
**2** • Zašroubujte 7 do 9.



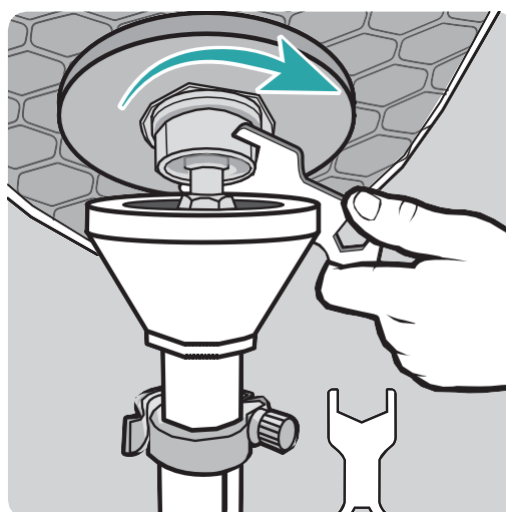
**3** • Zašroubujte 10 do 9.



**4** • Rukou zašroubujte 2 pod 1.

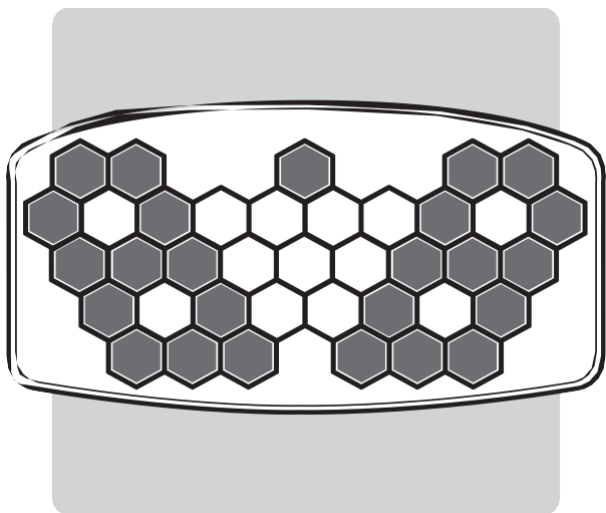


**5** • S použitím klíče 11 pevně přišroubujte 2 k 6 proti směru hodinových ručiček.

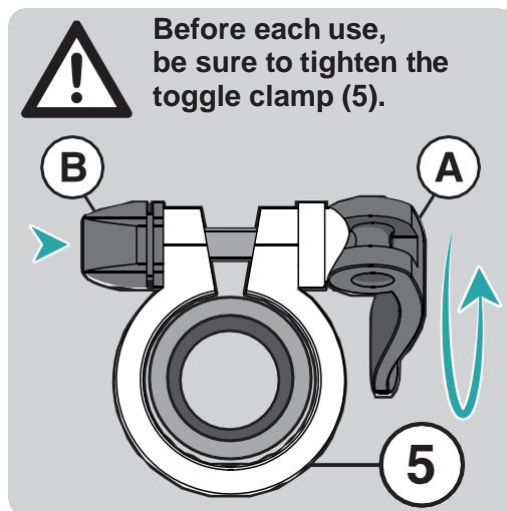


**6** • Pevně přišroubujte proti směru hodinových ručiček 2 pod 1 pomocí klíče 11.

## MONTÁŽ

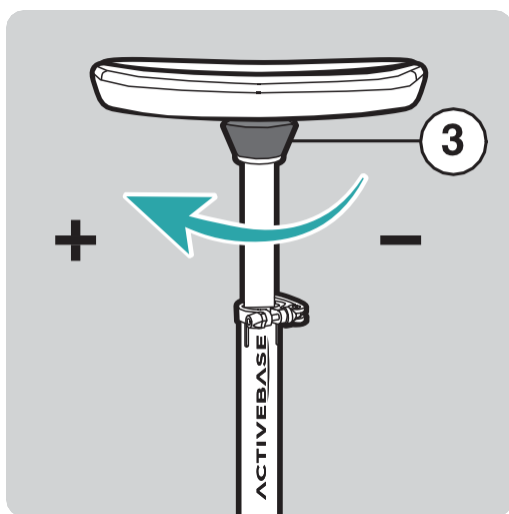


- 7** • Pro lepší držení nalepte na sedadlo pěnu 3M podle svého uvážení (účinný příklad je na obrázku).

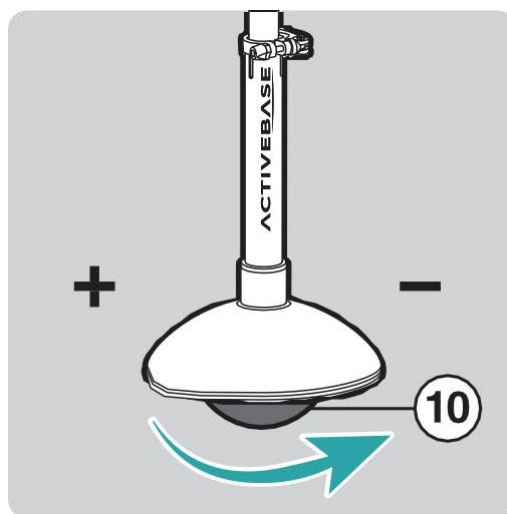


- 8** • Otevřete a otočte (A), přidržte přitom matici (B).

## NASTAVENÍ



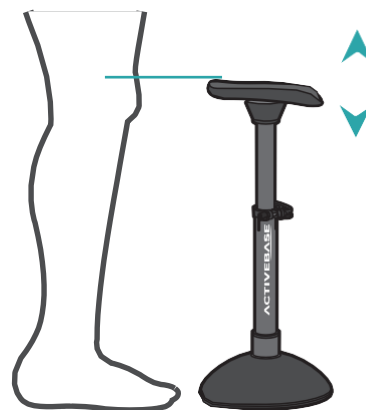
- 1** • Otočte ve směru hodinových ručiček tak, abyste uvolnili (3) a umožnili lepší pohyblivost kardanu (2).



- 2** • Otočte proti směru hodinových ručiček tak, abyste uvolnili (9) a umožnili ještě větší pohyblivost (10).

- 3** • Zvolte požadovanou výšku. Doporučujeme nastavit sedadlo do výše horní části kolena ve stoji

Nyní jste připraveni ACTIVEBASE™ používat.





## VAROVÁNÍ!

Před zahájením fyzické aktivity je třeba získat lékařský posudek, ACTIVEBASE nezná váš zdravotní stav a vaše fyzické schopnosti, proto nepřebírá zodpovědnost za špatné pochopení informací nebo rad v této publikaci, ani za chyby nebo opomenutí. Jde jen o doporučený postup pro zvýšení účinnosti.

## 1. ZÁKLADNÍ POZICE

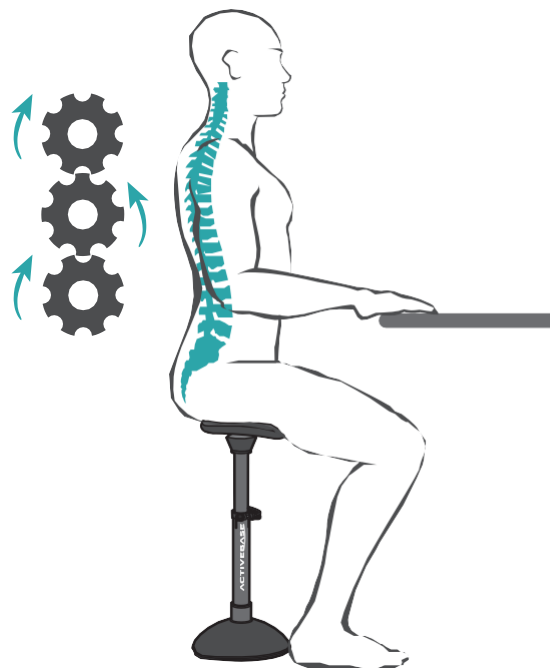
Nastavte výšku sedadla tak, aby bylo ohnuté koleno níže než sedadlo. Posadte se tak, aby zadek mírně přesahoval sedadlo.

Nohy držte roztažené na šířku ramen. Stáhněte břišní svaly a narovnejte záda. Uvolněte ramena a položte ruce na stůl.

**Varování:** Při položení na stůl musí být ruka v lokti ohnutá pod úhlem 90°.

Ujistěte se, že trubice je srovnána s přirozeným zakřivením páteře.

Asi po 10 minutách používání v základní pozici můžete přejít k dalšímu kroku.



## 2. ZAČÍNÁME NA ACTIVEBASE s odblokovaným horním kuželem

Pro zahájení odblokujte horní kužel (3 v nákresu částí)

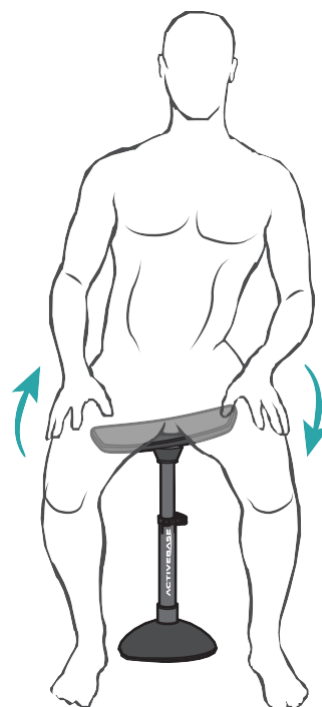
Odblokování horního kužele umožní pohyblivost sedadla ACTIVEBASE.

Postupujte pomalu, opatrně a intuitivně podle svých možností a schopností.

Vyjděte ze **základní polohy (1)**. Před zrcadlem zkontrolujte, že máte správné držení těla. Udržujte stabilitu. Vydržte v této pozici, pro další oporu položte ruce na stůl.

Po pár minutách můžete sundat ruce ze stolu, snažte se zůstat bez pohybu.

Pokud se na to cítíte, můžete se mírně pohybovat dopředu nebo do stran. Vyvarujte se pohybu dozadu.



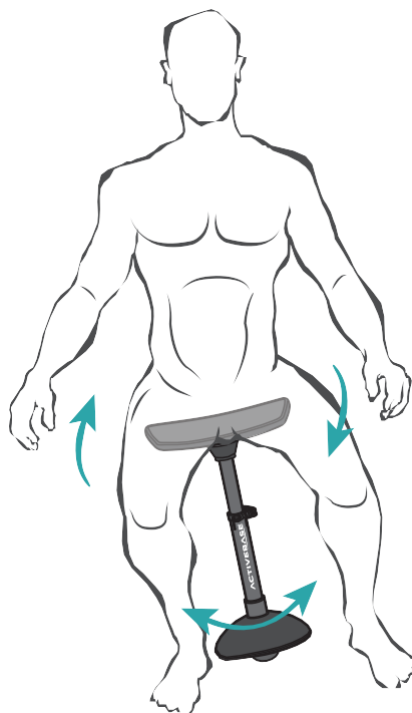
## POKYNY PRO ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

### 3. ZAČÍNÁME NA ACTIVEBASE se svěma odblokovanými kužely

Odblokování obou kuželů (horního a dolního) dodává pohyblivost celému ACTIVEBASE. Odblokujte nejprve horní a potom dolní kužel. **Postupujte vždy v tomto pořadí.**

Vyjděte ze **základní polohy (1)**. Před zrcadlem zkontrolujte, že máte správné držení těla. Udržujte stabilitu. Snažte se udržet stabilitu bez podpory obou stabilizačních kuželů současně. Vydržte v této pozici, pro další oporu položte ruce na stůl. Po pár minutách můžete sundat ruce ze stolu, snažte se zůstat bez pohybu.

Pro větší účinnost doporučujeme odstranit spodní kužel.



## OBJEDNÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Pokud budete objednávat náhradní díly, podívejte se na přední stranu tohoto manuálu.

Chcete-li nám pomoci, buďte při kontaktu s námi připraveni poskytnout následující informace:

- Číslo modelu a sériové číslo produktu (viz přední strana této příručky nebo pod spodním kuželem)
- Název produktu (viz přední strana této příručky)
- Číslo klíče a popis náhradního dílu (viz SEZNAM ČÁSTÍ A NÁKRES, strana 3)

## ZÁRUKA

ACTIVEBASE (Daniel Honzig) ručí za to, že při běžném používání a servisu se na tomto výrobku neobjeví vady v provedení a materiálu po dobu 24 měsíců od data nákupu.

Na díly uvedené v seznamu součástí jako **(9)** a **(10)** (viz strana 3 příručky) je záruka platná po dobu 3 měsíců.

### Podmínky

Tato záruka se vztahuje pouze na původního kupujícího (vy) a není převoditelná.

### Záruka se nevztahuje na:

1. Normální opotřebení.
2. Jakékoli úpravy nebo změny k vylepšení tohoto produktu proti běžnému stavu, který je popsán v uživatelském manuálu.
3. Škody způsobené:
  - a) dopravou.
  - b) zneužitím, nedodržením pokynů nebo nesprávným nebo neobvyklým používáním.
  - c) použitím mimo domov.
  - d) opravami, které neposkytuje autorizovaný poskytovatel služeb ACTIVEBASE SAS.
  - e) nehodami, blesky, vodou, ohněm nebo jakýmkoli jinými příčinami mimo kontrolu ACTIVEBASE SAS.

### Problémy nebo dotazy:

Obrátte se na místní zákaznický servis ACTIVEBASE CZ uvedený na přední straně této brožury.

Při volání mějte po ruce příručku pro uživatele.

Vámi poskytnuté informace budou použity pouze ACTIVEBASE CZ a jejími přidruženými společnostmi a autorizovanými prodejci (a nebo jednatelci jménem těchto subjektů), tak, aby vám poskytli co nejlepší služby.

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

- Rozměry výrobku (D x Š x V): 23 x 36 x 48 cm
- Hrubá hmotnost: 3,1 kg
- Čistá hmotnost: 2 kg