Odpružená fitness a cvičební podložka NBR 183 × 61 cm

UŽIVATELSKÝ MANUÁL PRO BEZPEČNÉ CVIČENÍ, HYGIENU, TLUMENÍ KLOUBŮ A SKLADOVÁNÍ



DÉLKA PODLOŽKY	ŠÍŘKA PODLOŽKY	TLOUŠŤKA	MATERIÁL
183 cm	61 cm	10 mm (tlumící)	Prémiová NBR pěna

KLÍČOVÉ FUNKČNÍ A UŽIVATELSKÉ PŘEDNOSTI PODLOŽKY KD11903

- **Štědrý komfortní rozměr 183 × 61 cm:** Dostatek prostoru pro postavu jakékoli výšky při cvičení vleže, vsedě i v kleku.
- **Extra tlumení díky tloušťce 10 mm:** Chrání kolena, lokty, boky a páteř před otlaky při cvičení na tvrdé podlaze.
- **Hustá NBR pěna vysoké odolnosti:** Syntetický nitrilový kaučuk s uzavřenou buněčnou strukturou nenasakuje pot ani vlhkost.
- **Oboustranný protiskluzový dezén:** Zajišťuje perfektní stabilitu na parketách, dlažbě i koberci bez klouzání a rolování rohů.
- **Špičková tepelná izolace:** Zabraňuje prochladnutí těla při cvičení na studených dlaždicích nebo v nevytápěné tělocvičně.
- **Praktický ramenní popruh v balení:** Elastické stahovací popruhy umožňují rychlé sbalení a pohodlné nošení přes rameno.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ PRO CVIČENÍ

NEKLOUZAVÝ POVRCH A SPRÁVNÁ OBUV! Podložku rozkládejte výhradně na rovný, suchý a čistý povrch. Nikdy necvičte na mokré podložce – rozlitá voda či nadměrný pot zvyšují riziko uklouznutí. Cvičte naboso, v ponožkách s protiskluzovou úpravou nebo v čisté sálové obuvi. Přísný zákaz používání obuvi s ostrými podrážkami či hroty (tretry)!

1. ÚVOD DO VÝROBKU A TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Profesionální fitness podložka **KRAFT&DELE KD11903** o komfortních rozměrech 183 × 61 cm s nadstandardní tloušťkou 10 mm je vyrobena z prémiové syntetické pěny NBR (nitril-butadienový kaučuk). Je navržena pro všechny formy cvičení na podlaze, kde je vyžadováno vysoké odpružení – od dynamického aerobiku přes posilování, pilates, jógu až po rehabilitační cviky na páteř a klouby.

KOMPLETNÍ TECHNICKÁ DATA CVIČEBNÍ PODLOŽKY KD11903	
Model zařízení	KRAFT&DELE KD11903
Typ produktu	Silná tlumicí podložka pro fitness a jógu
Délka podložky	183 cm
Šířka podložky	61 cm
Tloušťka pěny	10 mm (vysoká tlumicí schopnost)
Základní materiál	Vysokojakostní syntetický kaučuk NBR (BPA Free)
Struktura materiálu	Uzavřená buněčná struktura (voděodolná, omyvatelná)
Protiskluzová úprava	Oboustranná rýhovaná textura
Příslušenství	Elastický transportní popruh na přenášení přes rameno
Čistá hmotnost	cca 0,80 kg
Údržba	Otření vlhkým hadříkem s mýdlovou vodou
Oblasti použití	Jóga, pilates, aerobik, protahování, rehabilitace zad

2. ANATOMIE A MATERIÁLOVÉ VLASTNOSTI PĚNY NBR

Klíčové konstrukční charakteristiky materiálu NBR v modelu KD11903:

- **Vysoká hustota kaučuku:** Pěna si zachovává pružnost a tvarovou paměť i při intenzivním lokálním stlačení.
- **Uzavřená buněčná struktura:** Póry nepohlcují pot, vlhkost ani prach, což brání vzniku zápachu a plísní.
- **Nadstandardní tloušťka 10 mm:** Zajišťuje maximální komfort při cvicích v kleku či oporách na loktech.
- **Oboustranná rýhovaná textura:** Spodní strana dokonale přilne k podlaze, horní strana brání smeknutí končetin.
- **Tepelně izolační bariéra:** Spolehlivě izoluje od studených podlah v tělocvičnách či sklepních prostorách.
- **Transportní popruh:** Pružné stahovací pásky s popruhem pro rychlé sbalení a nošení přes rameno.

VÝHODY NBR PĚNY OPROTI BĚŽNÉMU PVC NEBO EVA

Syntetický kaučuk NBR nabízí výrazně vyšší elasticitu, tlumicí schopnost a měkkost než tuhé PVC či EVA podložky. Při tlaku kolen do podložky se tlak rovnoměrně rozptýlí, což eliminuje bodovou bolest a chrání vazy před pohmožděním.

1. VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÍ ZÁSADY PŘI CVIČENÍ

Před zahájením tréninku na podložce KD11903 dodržujte tato pravidla:

- **Kontrola povrchu:** Podložku rozkládejte pouze na vodorovný, suchý povrch bez kamínků, střepů nebo ostrých hran nábytku, které by mohly pěnu prořínout.
- **Rozvinutí okrajů:** Po rozvinutí nechte rohy podložky narovnat, aby nedošlo k zakopnutí během dynamických výpadů či skoků.
- **Zdravotní způsobilost:** Před zahájením nového cvičebního programu se poraďte s lékařem, zejména při onemocněních oběhového systému nebo páteře.
- **Děti a domácí zvířata:** Zabraňte zvířatům v kontaktu s podložkou – drápy koček či psů mohou měkkou NBR pěnu nenávratně potrhat.

2. RIZIKA UKLOUZNUTÍ A MECHANICKÉHO POŠKOZENÍ

VLHKOST A POT NA POVRCHU

Při intenzivním aerobním cvičení stírejte pot z podložky ručníkem. Pěna sice pot nenasakuje, ale tekutina zůstávající na povrchu může při prudkém došlapu způsobit podklouznutí nohy a podvrtnutí kotníku.

ZÁKAZ NEVHODNÉ SPORTOVNÍ OBUVI

Na podložce nikdy necvičte v outdoorových botách s hrubým vzorkem, botách s podpatky ani tretrách s hroty. Ostré části podrážky by do měkkého kaučuku vysekaly trvalé díry a rýhy.

POZOR NA PŘETĚŽOVÁNÍ JEDNÍM BODEM

Na podložku neodkládejte těžké činky s ostrými hranami, kettlebelly ani nohy posilovacích lavic. Dlouhodobé bodové zatížení těžkým předmětem způsobí trvalou promáčklinu, která se nemusí zcela vrátit do původního tvaru.

1. UVEDENÍ DO PROVOZU A PRVNÍ ROZVINUTÍ

Postup správného zacházení s novou podložkou KD11903:

- **Rozbalení:** Sejměte stahovací transportní popruh a rozviňte podložku po celé délce 183 cm.
- **Vyrovnání paměťového efektu:** Nově vybalená podložka může mít zpočátku tendenci se na koncích mírně kroutit. Rozviňte ji v opačném směru a nechte cca 30 minut ležet na zemi.
- **Prvotní otření:** Před prvním tréninkem otřete povrch vlhkým hadříkem se slabým roztokem mýdla pro odstranění konzervačního filmu z výroby.

2. ZPŮSOBY VYUŽITÍ TLOUŠŤKY 10 MM PŘI RŮZNÝCH TYPECH CVIČENÍ

Silné odpružení nabízí specifické výhody pro různé sportovní disciplíny:

Aktivita	Konkrétní přínos 10mm pěny	Doporučené cvičební polohy
Pilates a zdravá záda	Měkký podklad eliminuje bolestivé otlačení obratlů páteře při kolébkách a rolování.	Cviky vleže na zádech, mosty, svíčka, stříhání nohou.
Jóga a strečink	Vynikající opora pro kolenní klouby v kleku a izolace od chladné podlahy při relaxaci.	Pozice kočky, psa s hlavou dolů, holubí král, šavásana.
Kondiční posilování	Vysoká absorpce nárazů při dopadech a oporách na předloktí.	Plank (prkno), kliky na kolenou, horolezec (mountain climbers).

3. SPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ TRANSPORTNÍHO POPRUHU

SROLOVÁNÍ PODLOŽKY

Podložku pevně sviňte od jednoho konce k druhému. Dbejte na rovnoměrné vedení hran, aby cívka neměla kónický tvar.

NASAZENÍ POPRUHU

Elastická poutka jednoduše přetáhněte přes oba konce svinuté podložky. Popruh můžete pohodlně přehodit přes rameno jako tašku.

TEPLOTNÍ OMEZENÍ MATERIÁLU

Syntetická NBR pěna je citlivá na extrémní mráz pod -10 °C, kdy může ztratit svou vláčnost a hrozí popraskání při prudkém ohybu. Před cvičením v nevytápěné místnosti nechte podložku vytemperovat.

1. ZÁSADY SPRÁVNÉ ERGONOMIE PŘI CVIČENÍ NA ZEMI

Pro maximalizaci zdravotního přínosu a ochranu páteře dodržujte tyto ergonomické zásady:

- **Stabilní pánev a bedra:** Při cvicích vleže na zádech udržujte neutrální postavení pánve. Pokud máte tendenci prohýbat bedra, mírně podložte pánev složeným ručníkem.
- **Opora krční páteře:** Při zkracovačkách a posilování břicha nepředklánějte hlavu silou rukou za krkem – pohled směřujte šikmo ke stropu.
- **Odpružení při klečení:** Při cvičení v kleku na všech čtyřech využijte 10mm tloušťku NBR pěny, která přirozeně odlehčuje tlak na čéšku (patellu).
- **Protiskluzový grip:** Dlaně a chodidla při oporách pokládejte celou plochou na povrch podložky, aby se váha těla rozložila a prsty neklouzaly.

2. ZÁKLADNÍ SESTAVA CVIKŮ PRO ZDRAVÁ ZÁDA NA PODLOŽCE KD11903

KOČKA – KRAVA (CAT-COW)

Pozice na všech čtyřech. S nádechem prohněte záda a pohleďte vzhůru, s výdechem vyhrbte páteř ke stropu. Plynule opakujte 10× pro mobilizaci obratlů.

POZICE DÍTĚTE (BALASANA)

Posaďte se na paty, paže natáhněte dopředu po podložce a čelo opřete o měkkou pěnu. Zhluboka dýchejte do beder po dobu 1–2 minut.

3. CVIČENÍ S POMŮCKAMI NA PODLOŽCE KD11903

Tréninková pomůcka	Způsob kombinace s podložkou	Bezpečnostní doporučení
Posilovací gumy (odpory)	Ukotvení pod chodidly nebo stehny vleže.	Dbejte, aby hrany gum neodíraly pěnu pod velkým tahem.
Masážní roller (KD11902)	Položení válce na podložku pro masáž zad.	Podložka zabrání podklouznutí válce po podlaze.
Lehké činky (do 3 kg)	Posilování paží a ramen vsedě na podložce.	Činky odkládejte opatrně; neházejte je z výšky na pěnu.

RELAXACE NA ZÁVĚR TRÉNINKU (ŠAVÁSANA)

Délka 183 cm umožňuje pohodlné natažení celého těla bez dotyku studené podlahy nohama či hlavou. Po skončení tréninku zůstaňte 5 minut ležet ve vodorovné poloze, zavřete oči a nechte svaly vstřebat účinek cvičení.

1. PRAVIDELNÁ HYGIENA A DEZINFEKCE PODLOŽKY

Díky nenasákavému nitrilovému kaučuku NBR je udržování podložky KD11903 velmi snadné a rychlé:

- **Denní otření po cvičení:** Po každém tréninku otřete obě strany podložky hadříkem navlhčeným v čisté teplé vodě nebo mírném mýdlovém roztoku.
- **Hloubkové čištění:** Jednou za měsíc omyjte podložku ve sprše proudem vlažné vody s použitím jemného tekutého mýdla a měkké houbičky.
- **Důkladné osušení:** Podložku po omytí otřete suchým ručníkem a nechte ji zcela vyschnout rozloženou na suchém vzdušném místě.
- **Zákaz svinování za vlhka:** Nikdy nesvinujte vlhkou podložku do role! Vlhkost uzavřená v rolce by mohla podpořit zápach.

2. OMEZENÍ PŘI VOLBĚ ČISTICÍCH PROSTŘEDKŮ

Doporučené prostředky	Podmínky aplikace	Přísně zakázané chemikálie
Mýdlová vlažná voda	Běžné otírání měkkou utěrkou.	Aceton, technický benzín, nitroředidla.
Roztok octa a vody (1:4)	Přírodní odstranění pachu a dezinfekce.	Koncentrovaný alkohol a bělidla na bázi chlóru (Savo).
Speciální spreje na jóga podložky	Aplikace nástřikem a setření hadříkem.	Abrazivní čisticí písky a drátěnky na nádobí.

3. SPRÁVNÉ ZÁSADY DLOUHODOBÉHO SKLADOVÁNÍ

SVINUTÍ DO ROLE

- Podložku rolujte s cvičební (horní) stranou směrem ven.
- Tím zabráníte zvedání rohů při příštím rozložení na podlahu.
- Zajistěte přiloženými elastickými popruhy.

SKLADOVACÍ PODMÍNKY

- Skladujte ve svislé poloze nebo položenou na suché polici.
- Chraňte před přímým slunečním zářením (UV rozpad kaučuku).
- Ukládejte mimo dosah radiátorů a kamen.

PŘÍSNÝ ZÁKAZ PRANÍ V PRAČCE A SUŠENÍ V SUŠIČCE

Podložka se nikdy nesmí prát v automatické pračce ani sušit v bubnové sušičce! Mechanické namáhání odstřeďováním by silnou NBR pěnu nenávratně roztrhalo a horký vzduch v sušičce by materiál roztavil.

1. TABULKA DIAGNOSTIKY A ŘEŠENÍ OBTÍŽÍ

Při výskytu běžných situací spojených s podložkou KD11903 vyhledejte doporučení níže:

Projev / Problém	Možná příčina	Nápravné opatření
Rohy podložky se po rozbalení stáčejí nahoru	Tvarová paměť materiálu z dlouhého svinutí v roli.	Podložku na 10 minut srolujte v opačném směru, poté položte na podlahu.
Dlaně se při oporách smekají	Příliš suchá kůže; pot na povrchu; zbytkový film z výroby.	Otřete podložku vlhkým mýdlovým hadříkem; před cvičením použijte ručník.
Specifický kaučukový zápach nového kusu	Přirozený zápach syntetického nitrilového kaučuku NBR.	Nechte podložku 24–48 hodin rozloženou ve větrané místnosti; pach zcela vyprchá.
Promáčklina v pěně po odložení činky	Lokální bodové stlačení paměťové buněčné pěny.	Pěna NBR se obvykle během 24–48 hodin sama vyrovná do původního stavu.
Podložka klouže po hladké plovoucí podlaze	Prach na spodní straně podložky nebo na podlaze.	Podlahu i spodní stranu podložky otřete vlhkým hadříkem pro obnovení přilnavosti.

2. ČASTO KLADENÉ OTÁZKY (FAQ)

Lze podložku používat pro venkovní cvičení v trávě?
Ano, podložka je ideální na zahradu i do parku. Díky tloušťce 10 mm spolehlivě odizoluje od vlhké studené země a nerovností terénu. Vyhněte se však ostrému štěrku a trní, které by mohly pěnu propíchnout.

Je materiál bezpečný a vhodný i pro děti?
Ano, syntetický kaučuk NBR použitý v modelu KD11903 neobsahuje toxické ftaláty, těžké kovy ani škodlivé plastifikátory a vyhovuje evropskému nařízení REACH pro přímý styk s lidskou pokožkou.

DOPORUČENÍ PRO KOMFORT KLOUBŮ
Při chronických potížích s koleny (artróza, poškození menisku) můžete podložku KD11903 na jednom konci přeložit napůl – vznikne tak extra tlumicí vrstva o síle 20 mm, která poskytne maximální ochranu při cvicích v kleku.

ES / EU PROHLÁŠENÍ O SHODĚ (EC DECLARATION OF CONFORMITY)

Výrobce / Zplnomocněný zástupce v Evropské unii:
FOREINTRADE S.A., ul. Modrzewiowa 1, 05-555 Tarczyn, Polsko • NIP: 123-456-78-90

tímto na svou výhradní odpovědnost prohlašuje, že následující výrobek / spotřebič:

Typ a model výrobku:	**KRAFT&DELE KD11903**
Obchodní název:	Odpružená fitness a cvičební podložka NBR 183 × 61 cm
EAN kód výrobku (GS1):	**5903957008622**
Funkční určení:	Spotřební, dílenské, rehabilitační a domácí použití v souladu s návodem k obsluze.

splňuje všechna příslušná ustanovení následujících evropských harmonizačních předpisů a směrnic:

- Směrnice Evropského parlamentu a Rady 2001/95/ES o obecné bezpečnosti výrobků (GPSD)
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1907/2006 (REACH)

a byl navržen a vyroben ve shodě s následujícími technickými normami a předpisy:

- ČSN EN ISO 20957-1:2014 (Stacionární tréninková zařízení a pomůcky – Všeobecné bezpečnostní požadavky)
- ČSN EN 71-3:2019+A1:2021 (Migrace určitých prvků)

Místo a datum vydání:
Tarczyn, Polsko • 15. ledna 2026

Osoba pověřená sestavením dokumentace:
Krzysztof Forein
Prezes Zarządu, Foreintrade S.A.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY A AUTORIZOVANÝ SERVIS PRO ČR

Výrobce poskytuje na výrobek záruku v souladu s platnými právními předpisy České republiky:

- **Záruční lhůta:** 24 měsíců pro koncové spotřebitele (fyzické osoby dle občanského zákoníku), 12 měsíců pro podnikatelské subjekty (IČO).
- **Rozsah záruky:** Vztahuje se na veškeré skryté výrobní vady a vady materiálu, které se projeví během záruční doby při dodržení návodu k obsluze.
- **Výluky ze záruky:** Běžné opotřebení spotřebních částí, mechanická poškození způsobená pádem či nárazem, neodborné zásahy do konstrukce a zanedbaná údržba.

Výhradní distributor a autorizovaný servis pro Českou republiku:
Nejedlý s.r.o. • Web: **www.nasenaradi.cz** • E-mail: info@nasenaradi.cz • Technická podpora a reklamace v ČR.

EKOLOGICKÁ LIKVIDACE A OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

V souladu se **Zákonem č. 541/2020 Sb. o odpadech** nesmí být materiály po skončení životnosti odhazovány do volné přírody ani do směsného netříděného odpadu. Uživatel je povinen roztřídit jednotlivé komponenty k recyklaci dle platné odpadové legislativy.

Katalogová čísla odpadu dle vyhlášky MŽP: 20 01 39 – Plasty a syntetický kaučuk (NBR pěna); 15 01 01 – Papírové obaly.

ZÁZNAMY O VÝSTUPNÍ KONTROLE A SERVISNÍ HISTORII

Datum kontroly	Kontrolovaný uzel / operace	Výsledek / Použité měřidlo	Podpis a razítko
15. 01. 2026	Výstupní technická kontrola	Vyhovuje všem technickým specifikacím	Foreintrade S.A. QC Dept.
-- . -- . ----	Garanční prohlídka / servis	.....	.....
-- . -- . ----	Servisní oprava / revize	.....	.....
-- . -- . ----	Pravidelná roční revize	.....	.....