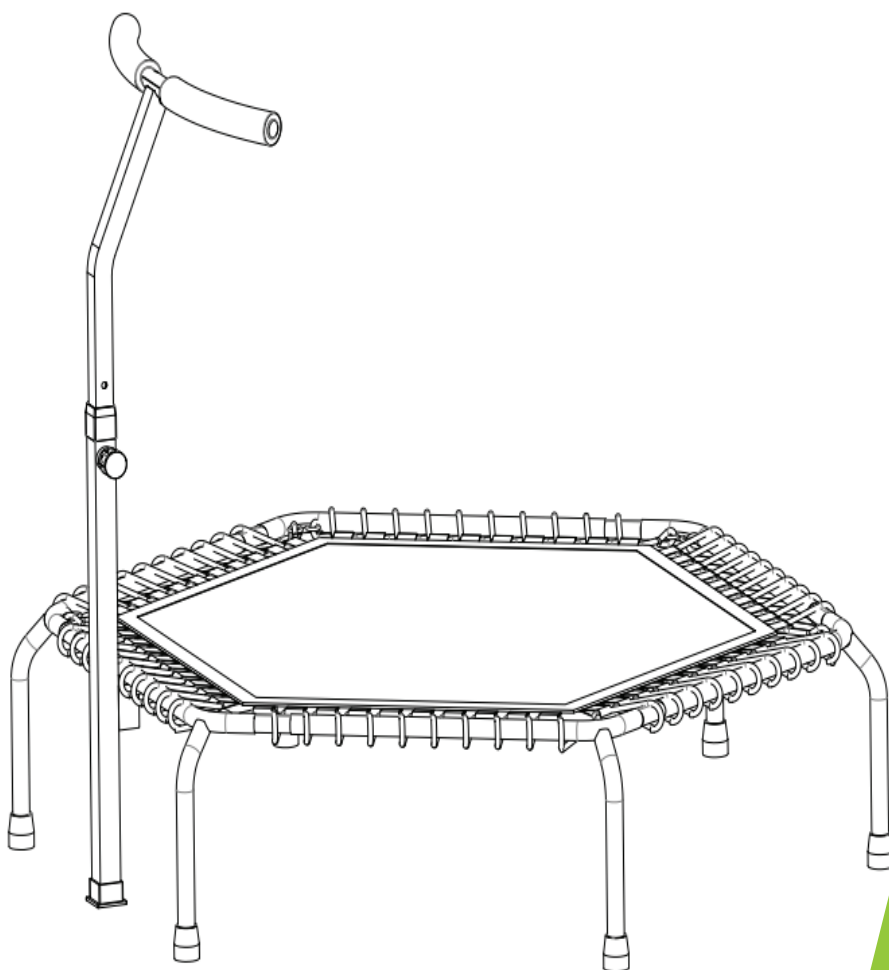


virtufit

Fitness Trampoline Pro s madlem

VF06138



MONTÁŽNÍ
VIDEO



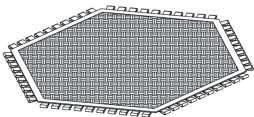
📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

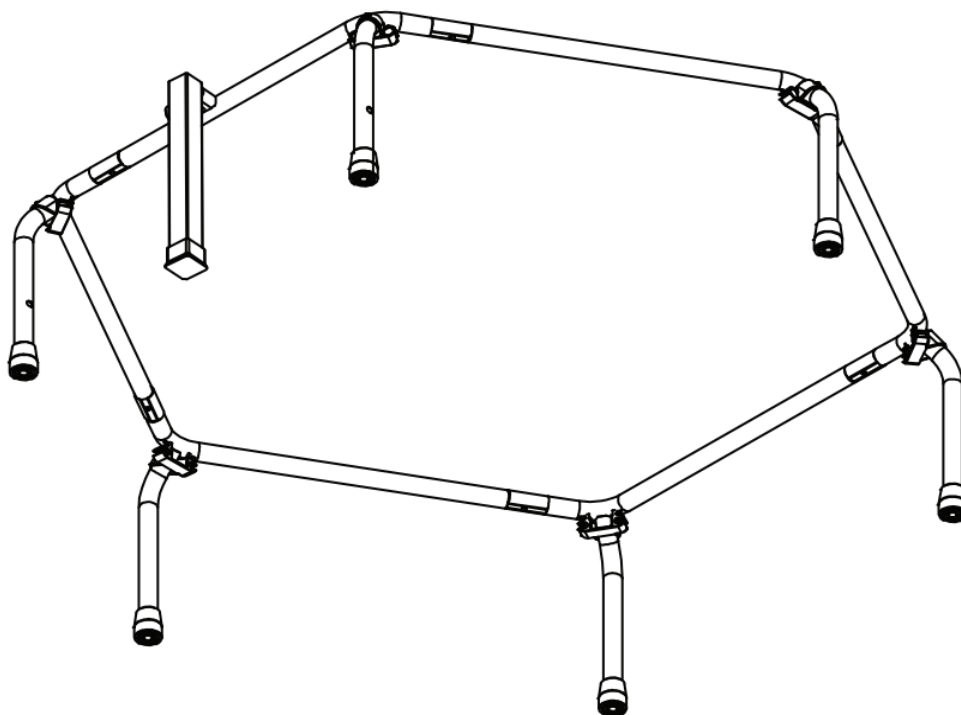
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

SEZNAM DÍLŮ

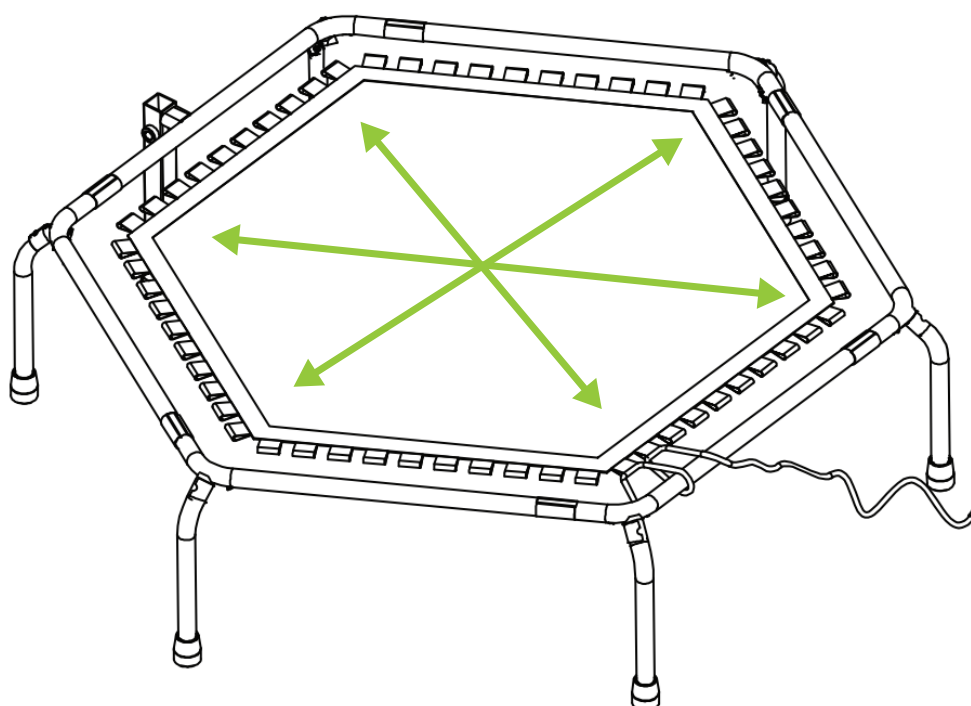
#	OBRÁZEK	POČET
1		1
2		5
3		1
4		1
5		1
6		1
7		6
8		6
9		1
10		2
11		1

#	OBRÁZEK	POČET
12		3
13		1

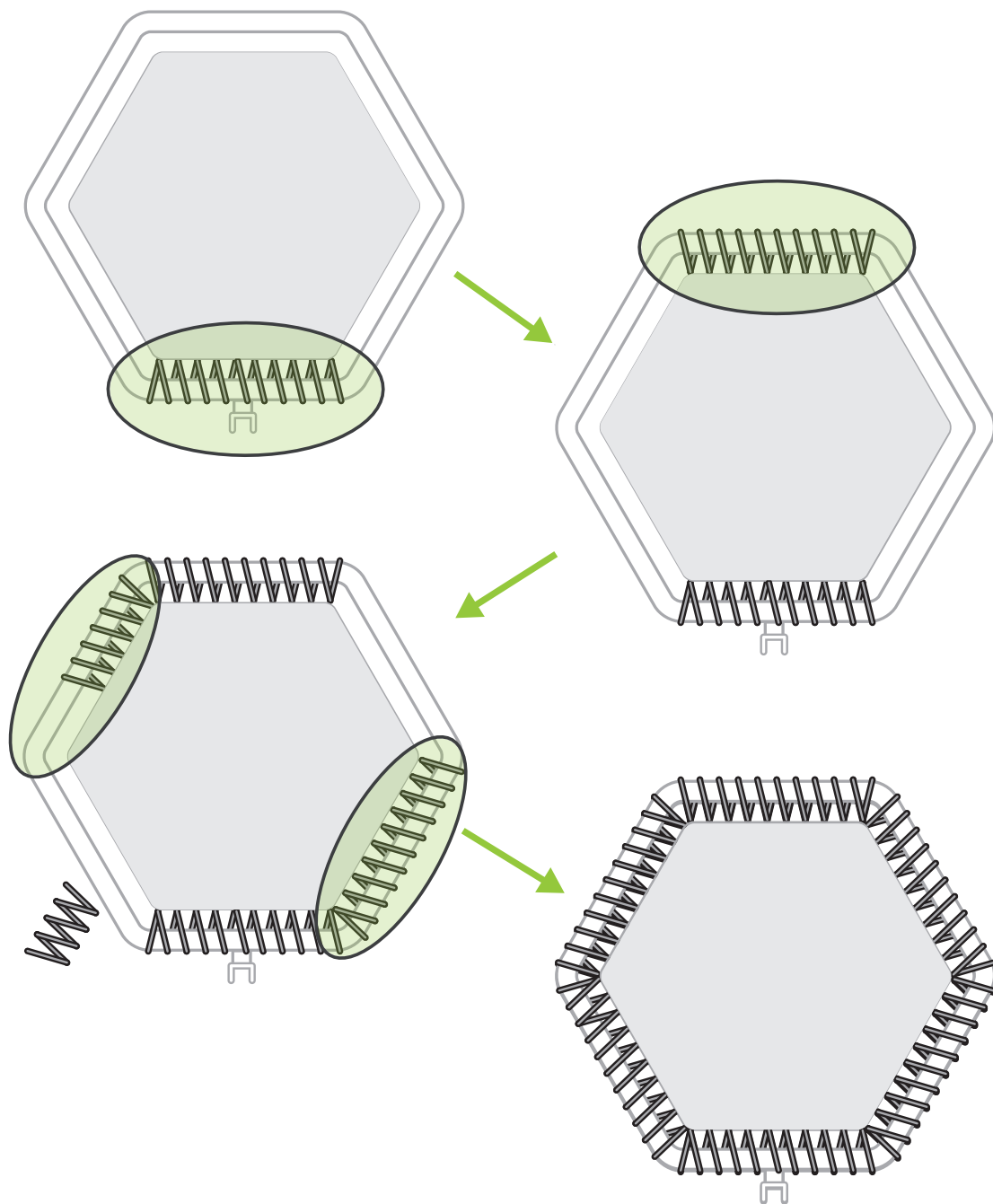
KROK 01



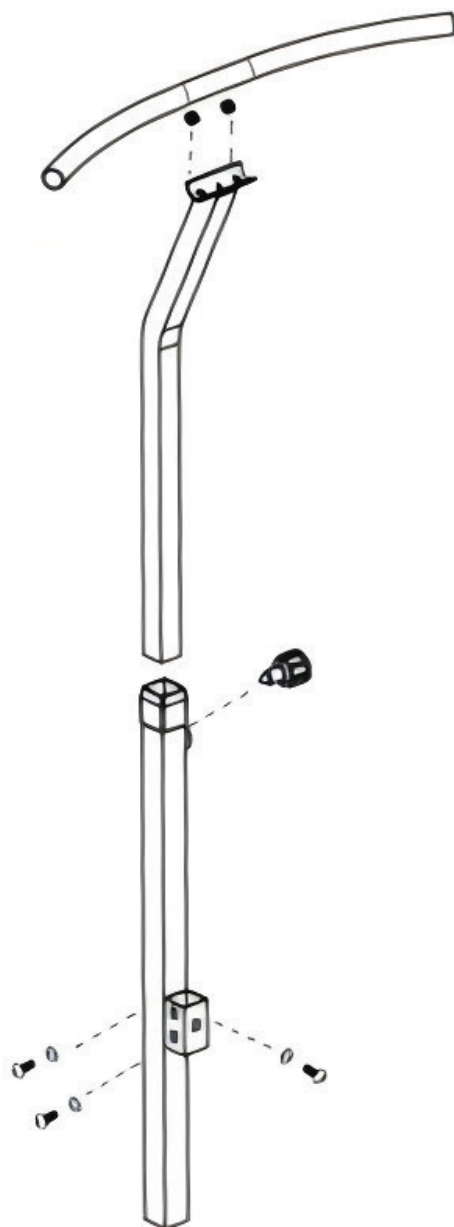
KROK 02



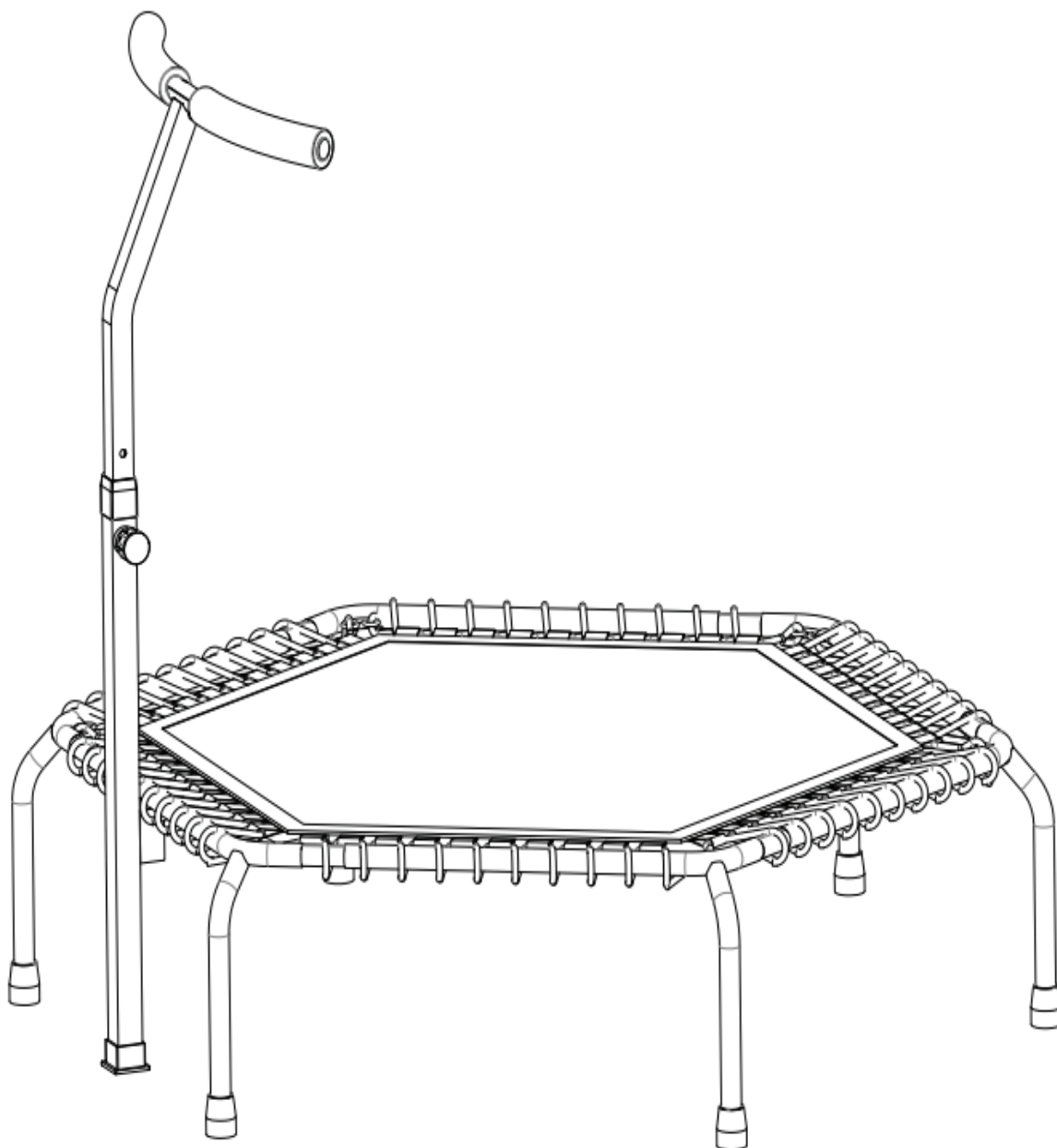
KROK 03



KROK 04



KROK 05 - HOTOVO



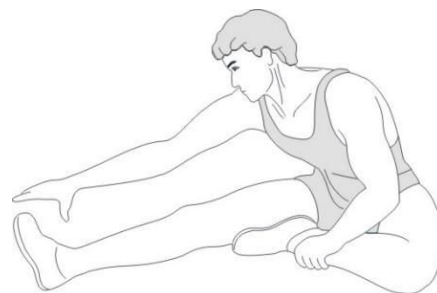
OBR. A



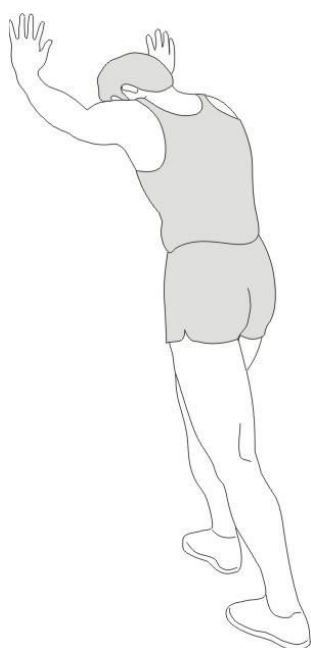
1



2



3



4



5

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	09
Záruka	09
Montážní pokyny	09
Údržba	09
Tréninkové pokyny	10

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

!VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím trampolíny si prosím přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím trampolíny si prosím pečlivě přečtěte tento manuál.

- Před použitím se ujistěte, že je zařízení správně smontováno a všechny šrouby a matice jsou pevně utaženy.
- Bezpečné a efektivní používání je možné pouze tehdy, pokud je trampolína správně smontována a udržována.
- Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu trampolíny.
- Poškozené části musí být vyměněny před dalším použitím trampolíny.
- Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může vážně ovlivnit části trampolíny.
- Maximální hmotnost uživatele je 150 kg.
- Trampolínu používejte pouze tehdy, pokud je zcela smontována v souladu s pokyny v manuálu.

ZÁRUKA

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčina vady výsledkem:

- Údržba a opravy neprovedené oficiálním prodejcem, pokud dodavatel nestanoví jinak.
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Neprovedení údržby zařízení v souladu s pokyny výrobce.
- Produkt byl zabudován do země.
- Vady způsobené vnějšími vlivy (např. klimatickými a povětrnostními podmínkami).

MONTÁŽNÍ POKYNY (01-05)

Chybějící části Pokud v balení chybí některé části, pečlivě zkontrolujte polystyren a samotnou trampolínu. Některé části (šrouby, matice atd.) jsou již připevněny k trampolíně.

Rukavice Používejte je k ochraně rukou před skřípnutím během montáže. Nechte kolem trampolíny dostatek prostoru a zajistěte čisté a suché prostředí pro montáž.

POZNÁMKA! Všechny šrouby a matice utahujte ručně, dokud nebude trampolína zcela smontována. Nedodržení všech pokynů a varování může vést k vážnému zranění.

Bezpečnostní kontrola

Po sestavení trampolíny je důležité provést následující bezpečnostní kontroly.

- Ujistěte se, že všechny šrouby a matice jsou pevně utažené.
- Podívejte se pod trampolínu a zkontrolujte, zda jsou všechny pružiny pevně připojeny k rámu a skákací ploše.
- Zkontrolujte, zda ochranný okraj zakrývá pružiny a rám a je pevně upevněn.

Díly

Po intenzivním používání může být ochranný okraj, skákací plocha a pružiny vaší trampolíny potřeba vyměnit. Naštěstí VirtuFit nabízí široký výběr náhradních dílů na trampolíny, díky čemuž můžete nejen prodloužit její životnost, ale také jí dodat nový svěží vzhled. Požadované náhradní díly na trampolínu si můžete snadno a rychle objednat u VirtuFit.

ÚDRŽBA

Trampolínu lze bezpečně a efektivně používat pouze v případě, že je správně smontována a pravidelně udržována. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu trampolíny. Části, které již byly použity a/ nebo jsou poškozené, musí být vyměněny, než bude trampolína opět použita.

Denní údržba

- Po každém použití trampolínu vyčistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda je trampolína bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zajistěte, aby bylo zařízení chráněno před vlhkostí.

Půlroční údržba

Zkontrolujte všechny šrouby a matice na pohyblivých částech trampolíny. Ujistěte se, že šrouby a matice jsou podle potřeby a požadavků utaženy.

POZNÁMKY!

Všechny opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce neurčí jinak.

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. A, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Provedte celý tréninkový program alespoň dvakrát, ideálně třikrát týdně a mezi tréninkovými sezeními si dejte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětikrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičení je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte své tělo po dobu dvou až pěti minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Příklady takových aktivit jsou běh, jogging, skákací panák, švihadlo a běh na místě.

Protahování

Protahování zahřátých svalů je velmi důležité po dobrém rozcvičení a zklidnění. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly být drženy po dobu 15–30 sekund. Zde jsou některé příklady protahovacích cviků:

- Předklon k prstům na nohou (Obr. A-1)
- Protahování vnitřní strany stehna (Obr. A-2)
- Protahování hamstringů (Obr. A-3)
- Protahování Achillovy šlachy (Obr. A-4)
- Boční protahování (Obr. A-5)

Zklidnění

Cílem zklidnění je vrátit tělo do jeho (přibližně) normální odpočinkové polohy na konci tréninku. Dobrý cool-down pomalu snižuje tepovou frekvenci a podporuje regeneraci.

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	09
Záruka	09
Montážne pokyny	09
Údržba	09
Tréningové pokyny	10

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

!VAROVANIE!

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. To je obzvlášť dôležité pre osoby so zdravotnými problémami. Pred použitím trampolíny si prosím prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia alebo škody na majetku vzniknuté v dôsledku používania tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo použitím trampolíny si prosím dôkladne prečítajte tento manuál.

- Pred použitím sa uistite, že je zariadenie správne zostavené a všetky skrutky a matice sú pevne utiahnuté.
- Bezpečné a efektívne používanie je možné iba v prípade, že je trampolína správne zostavená a udržiavaná.
- Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu trampolíny.
- Poškodené časti musia byť vymenené pred ďalším použitím trampolíny.
- Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže vážne ovplyvniť časti trampolíny.
- Maximálna hmotnosť používateľa je 150 kg.
- Trampolínu používajte iba vtedy, ak je úplne zostavená v súlade s pokynmi v manuáli.

ZÁRUKA

Nároky na záruku sú vylúčené, ak je príčina vady výsledkom:

- Údržba a opravy neuskutočené oficiálnym predajcom, pokiaľ dodávateľ nestanoví inak.
- Nesprávne používanie, nedbanlivosť a/alebo zlá údržba.
- Nevykonanie údržby zariadenia v súlade s pokynmi výrobcu.
- Produkt bol zabudovaný do zeme.
- Vady spôsobené vonkajšími vplyvmi (napr. klimatickými a poveternostnými podmienkami).

MONTÁŽNÉ POKYNY (OBR 1-5)

Chýbajúce časti Ak v balení chýbajú niektoré časti, dôkladne skontrolujte polystyrén a samotnú trampolínu. Niektoré časti (skrutky, matice atď.) sú už pripevnené k trampolíne.

Rukavice Používajte ich na ochranu rúk pred privretím počas montáže. Nechajte okolo trampolíny dostatok priestoru a zabezpečte čisté a suché prostredie na montáž.

POZNÁMKA! Všetky skrutky a matice utahujte ručne, kým nebude trampolína úplne zmontovaná. Nedodržanie všetkých pokynov a varovaní môže viesť k vážnemu zraneniu.

Bezpečnostná kontrola

Po zostavení trampolíny je dôležité vykonať nasledujúce bezpečnostné kontroly.

- Uistite sa, že všetky skrutky a matice sú pevne utiahnuté.
- Pozrite sa pod trampolínu a skontrolujte, či sú všetky pružiny pevne pripojené k rámu a skákacej ploche.
- Skontrolujte, či ochranný okraj zakrýva pružiny a rám a je pevne upevnený.

Diely

Po intenzívnom používaní môže byť potrebné vymeniť ochranný okraj, skákaciu plochu a pružiny vašej trampolíny. Našťastie VirtuFit ponúka široký výber náhradných dielov na trampolíny, vďaka čomu môžete nielen predĺžiť jej životnosť, ale aj jej dodávať nový svieži vzhľad. Požadované náhradné diely na trampolínu si môžete jednoducho a rýchlo objednať u VirtuFit.

ÚDRŽBA

Trampolínu je možné bezpečne a efektívne používať len v prípade, že je správne zložená a pravidelne udržiavaná.

Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu trampolíny. Časti, ktoré boli už použité a/alebo sú poškodené, musia byť vymenené, kým sa trampolína opäť použije.

Denná údržba

Po každom použití trampolíny vyčistite a odstráňte pot a vlhkosť. Skontrolujte, či je trampolína bez prachu a nečistôt. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a zaistite, aby bolo zariadenie chránené pred vlhkosťou.

Polročná údržba

Skontrolujte všetky skrutky a matice na pohyblivých častiach trampolíny. Uistite sa, že skrutky a matice sú podľa potreby a požiadaviek dotiahnuté.

POZNÁMKY!

Všetky opravy musí vykonávať odborný technik, pokiaľ to dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.

TRÉNINGOVÉ POKYNY(OBR 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa zahriatie, vlastný tréning a upokojenie. Vykonajte celý tréningový program aspoň dvakrát, ideálne trikrát týždenne a medzi tréningovými sedeniami si dajte deň oddychu. Po niekoľkých mesiacoch možno intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyrikrát alebo päťkrát týždenne.

Rozcvička

Účelom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred začatím kardio alebo silového tréningu zahrejte svoje telo po dobu dvoch až piatich minút. Vykonávajte cviky, ktoré zvyšujú tepovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Príklady takýchto aktivít sú beh, jogging, skákací panák, švihadlo a beh na mieste.

Protahení

Naťahovanie zahriatých svalov je veľmi dôležité po dobrej rozcvičke a upokojení. Znižuje riziko zranenia. Naťahovacie cviky by sa mali držať po dobu 15–30 sekúnd. Tu sú niektoré príklady naťahovacích cvikov:

- Predklon k prstom na nohách (Obr. A-1)
- Naťahovanie vnútornej strany stien (Obr. A-2)
- Naťahovanie hamstringov (Obr. A-3)
- Naťahovanie Achillovej šľachy (Obr. A-4)
- Bočné naťahovanie (Obr. A-5)

virtufit

VIRTUFIT

Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.nl



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