

virtufit

SKLÁDACÍ FITNESS TRAMPOLÍNA

NÁVOD K OBSLUZE



BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE	3
SEZNAM DÍLŮ MONTÁŽNÍ	4
NÁVOD	5 - 8
ÚDRŽBA	9
POKYNY NA CVIČENÍ	10

VAROVÁNÍ:

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Nepoužívejte trampolínu bez správně namontovaných ochranných krytů, protože pohyblivé části mohou být nebezpečné.

UPOZORNĚNÍ

- Před použitím se ujistěte, že je trampolína správně sestavena a že jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy.
- Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trampolína správně namontována a udržována.
- Jste odpovědní zajistit pravidelnou údržbu trampolíny.
- Poškozené díly je nutné před dalším používáním trampolíny vyměnit.
- Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty / vlhkosti může vážně poškodit části trampolíny.
- Maximální hmotnost uživatele je 135 kg.
- Trampolínu používejte pouze tehdy, je-li zcela v souladu s pokyny tohoto návodu.

Nárok na záruku zaniká, pokud je příčinou vady:

- Montážní nebo opravárenská práce, kterou neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné použití, zanedbání a/nebo špatná údržba.
- Neudržování trampolíny v souladu s pokyny výrobce.
- Trampolína byla zapravena do půdy.
- Závada způsobená vnějšími vlivy (např. klimatickými vlivy).

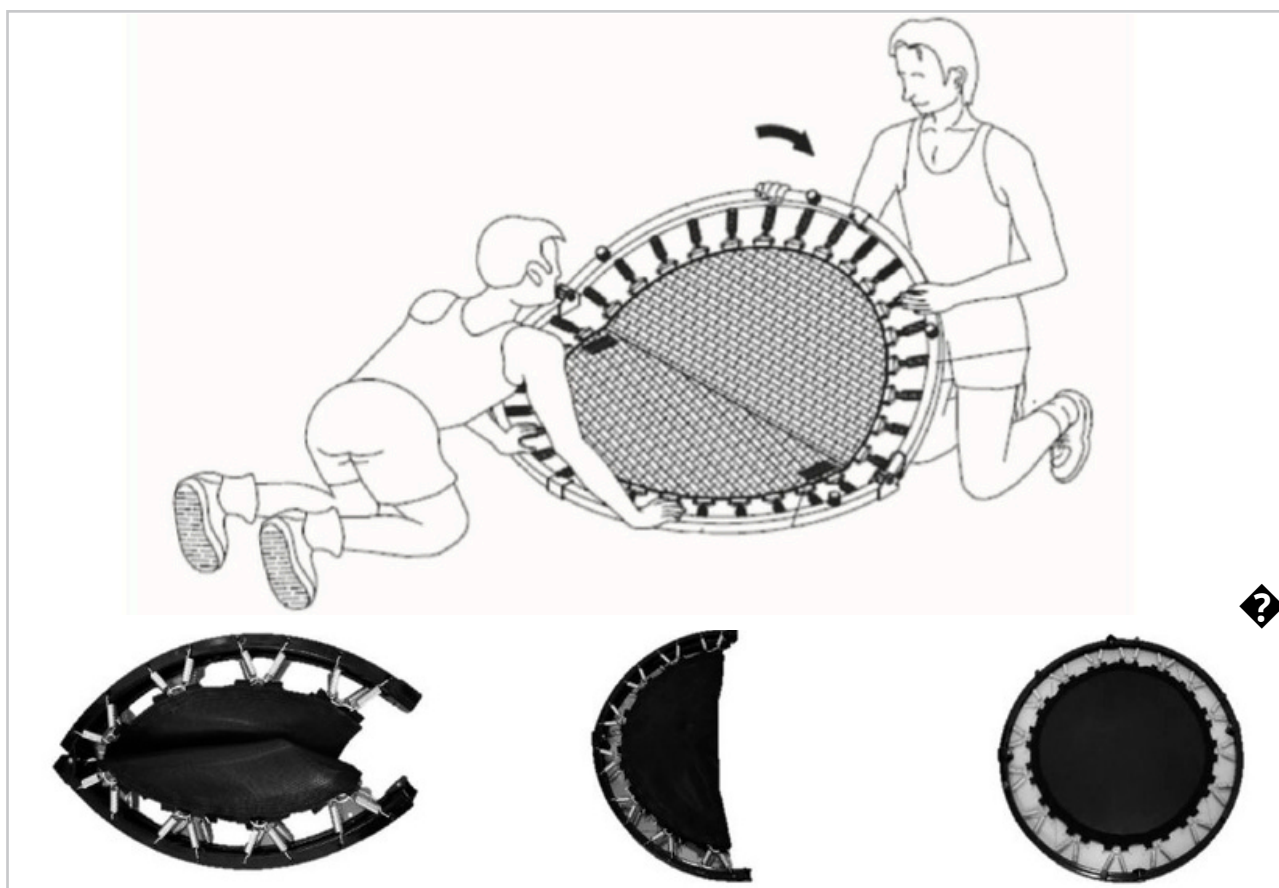
SEZNAM DÍLŮ

Po otevření krabice v ní najdete níže uvedené části.

#	POPIS	POČET
A	Rámová podložka	1
B	Skákací podložka	1
C	Rám	1
D	Nožičky	6
E	Klíč	1
F	Podložky	32
G	Sada šroubů	4
H	Sestava madel	1

Chybějící díly: Pokud se Vám zdá, že některé díly chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte polystyren a trampolínu. Některé části (např. šrouby) jsou již k trampolíně připevněny.

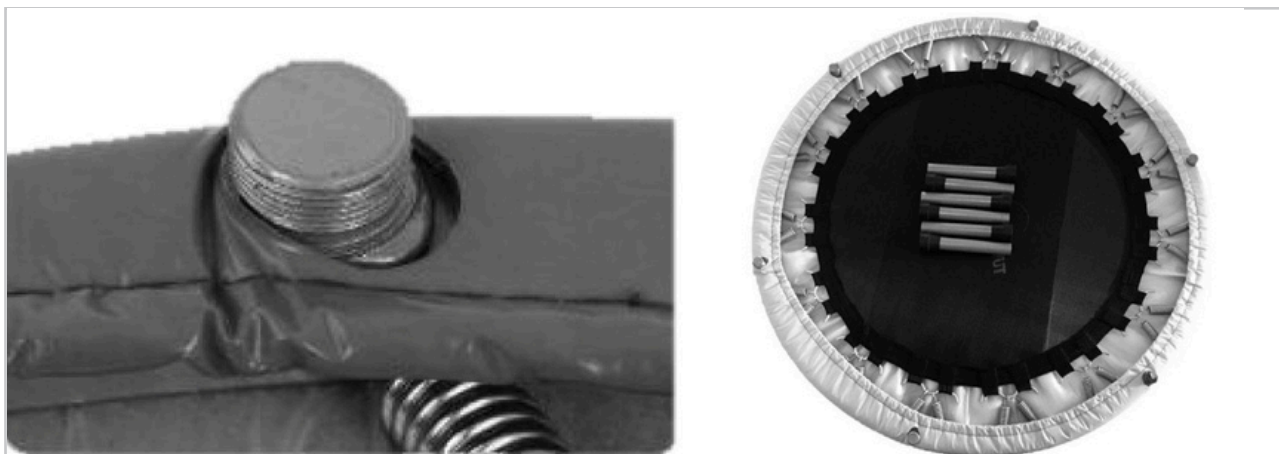
1.KROK



- Otevřete složený rám.

K otevření trampolíny je třeba vyvinout určitý tlak. Je vhodná spolupráce dvou osob, kdy jeden člověk bude na jedné straně a druhý na druhé straně trampolíny.

2. KROK



- Podložku rámu navlékněte na trampolínu a zarovnejte otvory na podložce do určené polohy.

3. KROK



- Pevně zašroubujte nožičky do otvorů. Poté se postavte na trampolínu a zajistěte nožičky tak, aby stály bezpečně a rovně na podlaze.

4. KROK

- Spojte střed madla tak, že zatlačíte zarážku v horní části madla a necháte oba díly, aby se sklouznutím spojily.



- Oba konce horního madla vložte do podpěr pravého a levého madla. Než budete pokračovat, ujistěte se, že uslyšíte „zacvaknutí“ a že jsou spojené části bezpečně zajištěné.



- Sundejte plastové krytky nožiček, nasadte dvě sady šroubů a poté nainstalujte plastové krytky zpět.

POZNÁMKA! Ujistěte se, že jsou šrouby umístěny na správných nožičkách, na které by se mělo případně připevnit madlo.

5. KROK



- Madlo připevněte k nožičkám a připevněte je šrouby. Pro každou nožičku jsou 2 sady šroubů.

Skládací fitness trampolína VirtuFit je nyní kompletně sestavená a připravená k použití!

DENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití trampolíny odstraňte pot / vlhkost. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
- Zkontrolujte, zda je trampolína bez prachu a nečistot.

POLOLETNÍ ÚDRŽBA

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice a v případě potřeby je utáhněte.

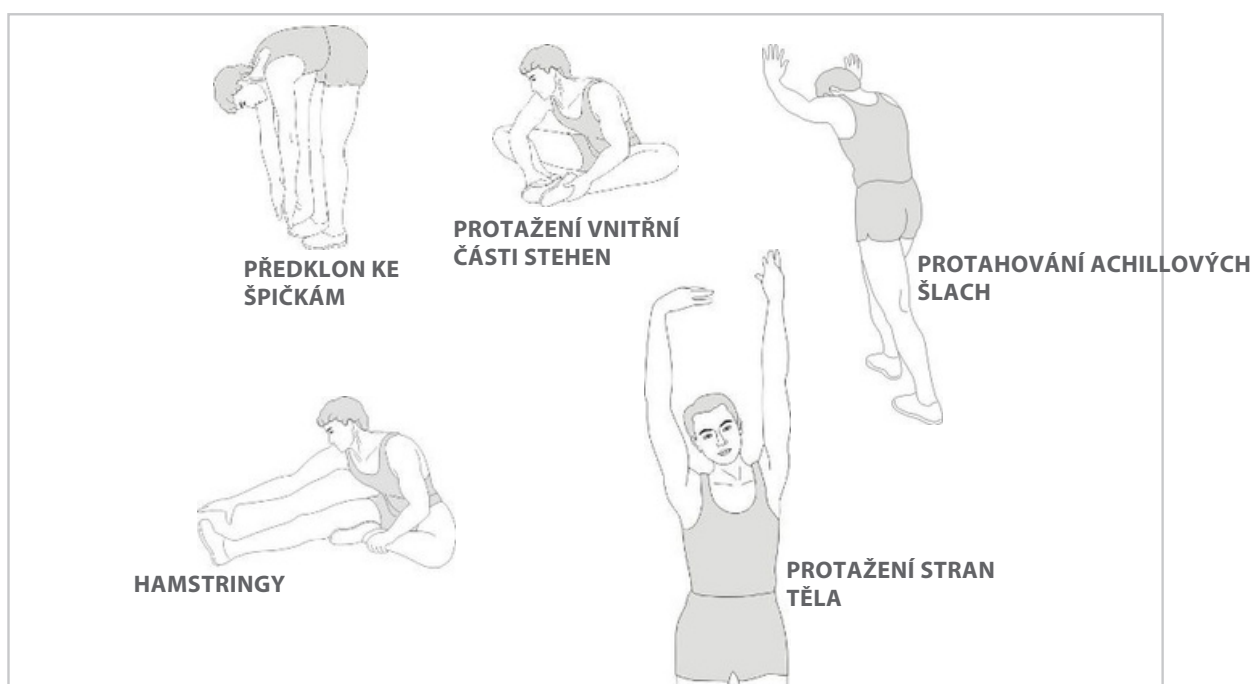
Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a zklidnění. Celý program proveďte alespoň dvakrát nebo třikrát týdně, mezi tréninky si jeden den odpočiňte. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři až pětkrát týdně.

ZAHŘÁTÍ

Účelem zahřátí je připravit tělo na cvičení a minimalizovat vznik možného zranění. Před silovým tréninkem nebo aerobním cvičením se zahřívejte dvě až pět minut. Provádějte činnosti, které zvýší vaši tepovou frekvenci a zahřejí pracující svaly. Ideální je rychlá chůze, jogging, skákání přes švihadlo nebo běh na místě.

PROTAŽENÍ

Velmi důležité je protažení svalů, jak po řádném zahřátí, tak znovu po silovém nebo aerobním tréninku. Prohřáté svaly se v této fázi snadněji natahují, což výrazně snižuje riziko zranění. Protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

Cílem zklidnění na konci cvičení je vrátit tělo do normálního nebo téměř normálního klidového stavu. Správné zklidnění pomalu snižuje Vaši tepovou frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE	12
ZOZNAM DIELOV	13
SPRIEVODCA INŠTALÁCIOU	14 - 15
ÚDRŽBA	16
NÁVOD NA CVIČENIE	17

VAROVANIE:

Pred začatím cvičenia sa poradte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Nepoužívajte trampolínu bez riadne nasadených ochranných krytov, pretože pohyblivé časti môžu byť nebezpečné.

UPOZORNENIE

- Pred použitím sa uistite, že je trampolína správne zmontovaná a že sú všetky skrutky a matice pevne utiahnuté.
- Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je trampolína správne nainštalovaná a udržiavaná.
- Za zabezpečenie pravidelnej údržby trampolíny ste zodpovední vy.
- Poškodené diely sa musia pred ďalším používaním trampolíny vymeniť.
- Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže vážne poškodiť časti trampolíny.
- Maximálna hmotnosť používateľa je 135 kg.
- Trampolínu používajte len vtedy, ak je v úplnom súlade s pokynmi uvedenými v tomto návode.

Nárok na záruku zaniká, ak sa odstráni príčina závady:

- Inštalácia alebo oprava, ktorú oficiálny predajca.
- Nesprávne používanie, zanedbávanie a/alebo nedostatočná údržba.
- Nevykonávanie údržby trampolíny v súlade s pokynmi výrobcu.
- Trampolína bola zakopaná v zemi.
- Porucha spôsobená vonkajšími vplyvmi (napr. klimatickými vplyvmi).

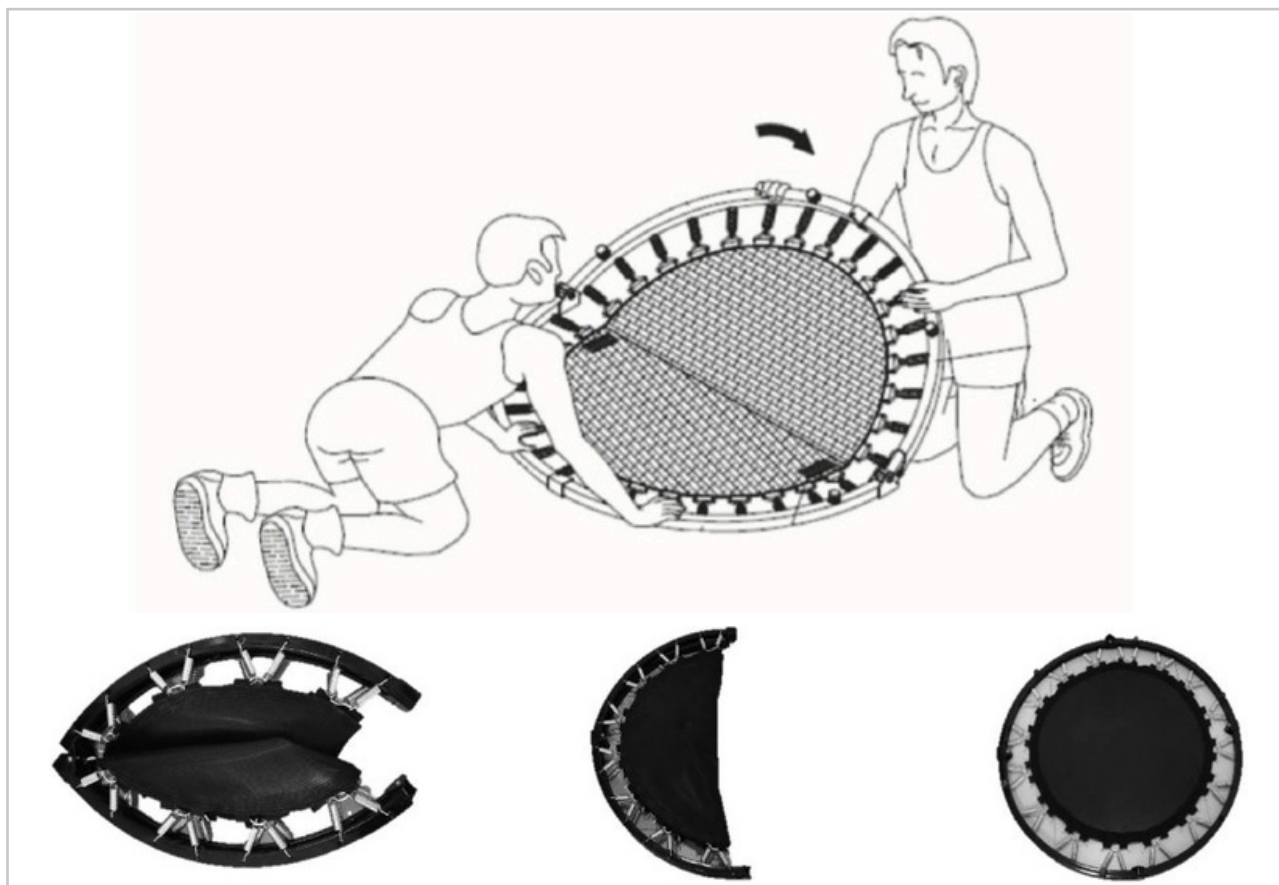
ZOZNAM DIELOV

Po otvorení škatule nájdete nižšie uvedené diely.

#	POPIS	ČÍSLO
A	Podložka rámu	1
B	Podložka na skákanie	1
C	Rám	1
D	Nohy	6
E	Kľúč	1
F	Podložky	32
G	Sada skrutiek	4
H	Zloženie zábradlia	1

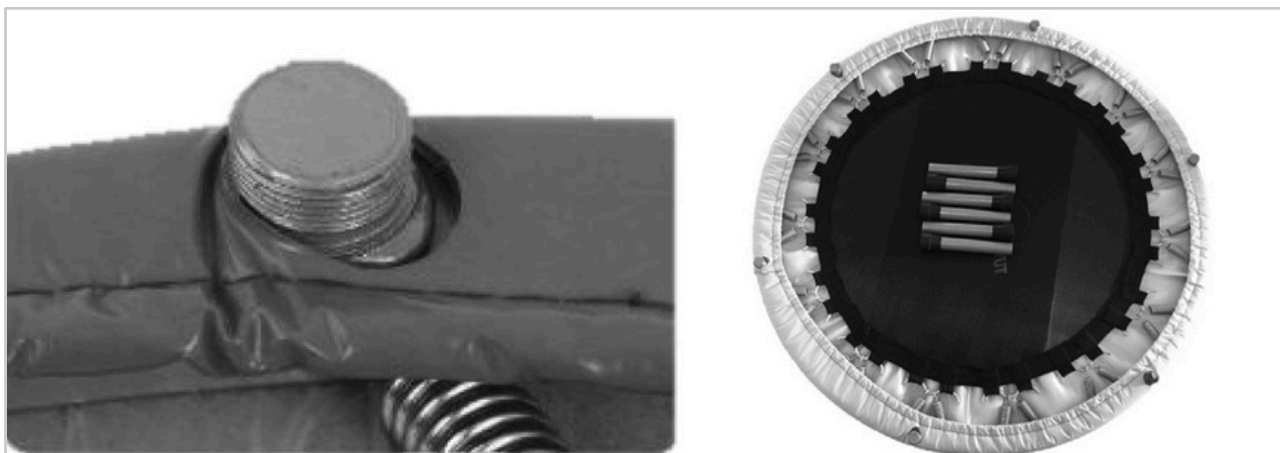
Chýbajúce časti: Ak si myslíte, že niektoré časti chýbajú, najprv dôkladne skontrolujte polystyrén a trampolínu. Niektoré diely (napr. skrutky) sú už k trampolíne pripevnené.

KROK 1



- Otvorte zložený rám.

Na otvorenie trampolíny je potrebné vyvinúť určitý tlak. Odporúča sa, aby pracovali dve spoločne, pričom jedna osoba je na jednej strane a druhá na druhej strane trampolíny.

KROK 2

- Navlečte podložku rámu na trampolínu a zarovnajte otvory na podložke na určené miesto.

KROK 3

- Pevne naskrutkujte nožičky do otvorov. Potom sa postavte na trampolínu a zaistíte nohy tak, stáli bezpečne a rovno na podlahe.

KROK 4

- Stred rukoväte spojte stlačením zarážky v hornej časti rukoväte a nechajte obe časti skĺznuť k sebe.



- Oba konce hornej rukoväte zasuňte do podpier pravej a ľavej rukoväte. Pred sa uistite, že počujete "cvaknutie" a že sú spojené časti bezpečne zaistené.



- Odstráňte plastové kryty nožičiek, nainštalujte dve sady skrutiek a potom nasadte späť plastové kryty nožičiek.

POZOR! Uistite sa, že sú skrutky umiestnené na správnych nožičkách, ku ktorým má byť rukoväť nakoniec pripevnená.

5. KROK

- Pripevnite rukoväť k nohám a zaistite ich skrutkami. Pre každú nohu sú k dispozícii 2 sady skrutiek.

Skladacia fitness trampolína VirtuFit je teraz kompletne zmontovaná a pripravená na použitie!

DENNÁ ÚDRŽBA

- Po každom použití trampolíny odstráňte pot/vlhkosť. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- Skontrolujte, či je trampolína zbavená prachu a nečistôt.

POLROČNÁ ÚDRŽBA

- Skontrolujte všetky skrutky a matice a v prípade potreby ich dotiahnite.

Úspešný cvičebný program pozostáva z rozcvičky, aeróbného cvičenia a upokojenia. Celý program vykonávajte aspoň dva až trikrát týždenne, pričom medzi cvičeniami si doprajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete počet tréningov zvýšiť na štyri až päťkrát týždenne.

ZAHRIATIE

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať výskyt možných zranení. Pred silovým tréningom alebo aeróbnym cvičením sa zahrievajte dve až päť minút. Vykonávajte činnosti, ktoré zvýšia srdcovú frekvenciu a zahrejú pracujúce svaly. Ideálna je rýchla chôdza, beh, skákanie cez švihadlo alebo beh na mieste.

PREŤAHNUTIE

Strečing svalov je veľmi dôležitý, a to po správnom zahratí a po silovom alebo aeróbnom tréningu. Zahriate svaly sa v tejto fáze ľahšie naťahujú, čo výrazne znižuje riziko zranenia. Strečing by mal trvať 15 až 30 sekúnd.



ZÁVER

Cieľom upokojenia na konci cvičenia je vrátiť telo do normálneho alebo takmer normálneho pokojového stavu. Správne upokojenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návrat krvi do srdca.

virtufit

VIRTUFIT

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

SERVICE

Máte-li problém se fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis, naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.



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



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

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257