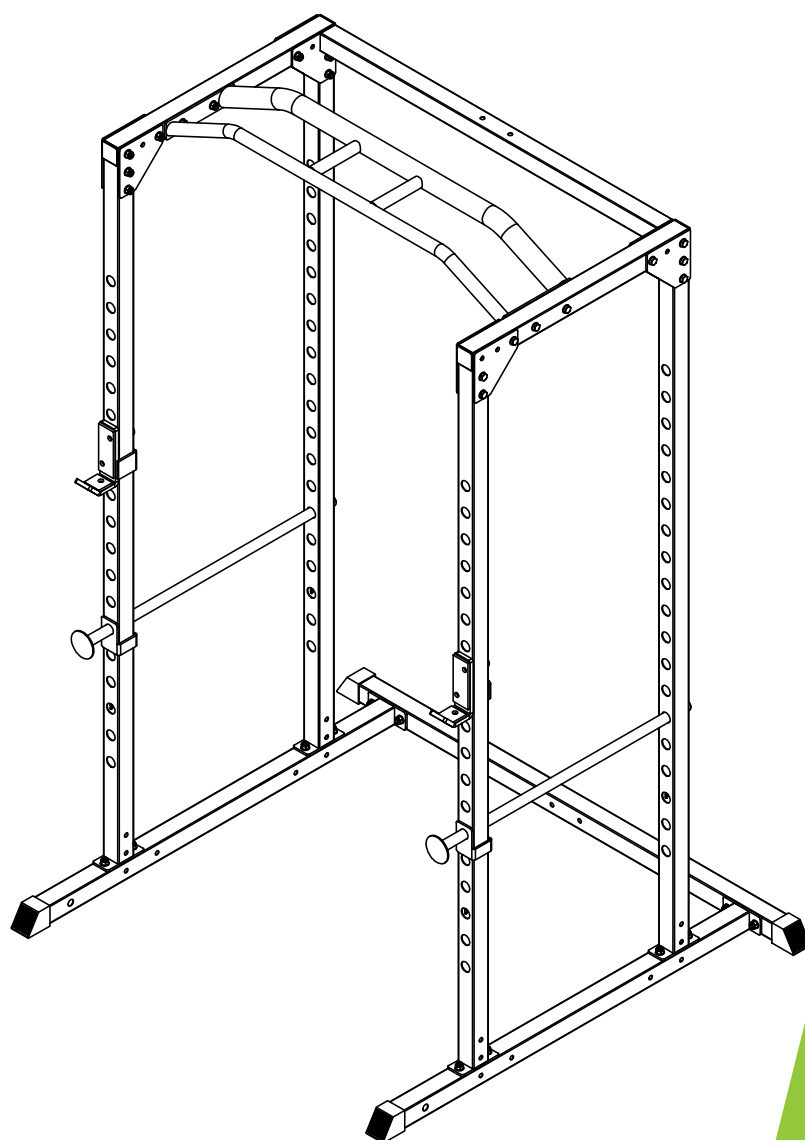


virtufit

PR100

VF02124



MONTÁŽNÍ
VIDEO

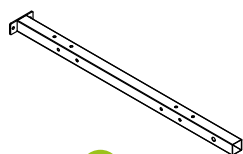


📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

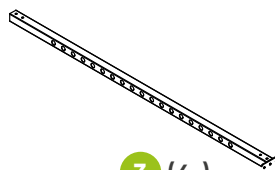
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



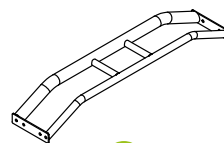
1 (2x)



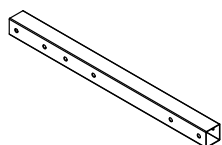
2 (1x)



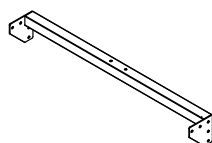
3 (4x)



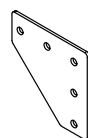
4 (1x)



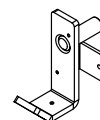
5 (2x)



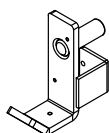
6 (1x)



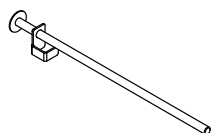
7 (6x)



8 (1x)



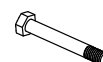
9 (1x)



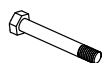
10 (2x)



11 (8x)
Šroub s
čtvercovou hlavou
M16*65



12 (16x)
Šroub M10*75



13 (8x)
Šroub M10*70



14 (54x)
Podložka M10

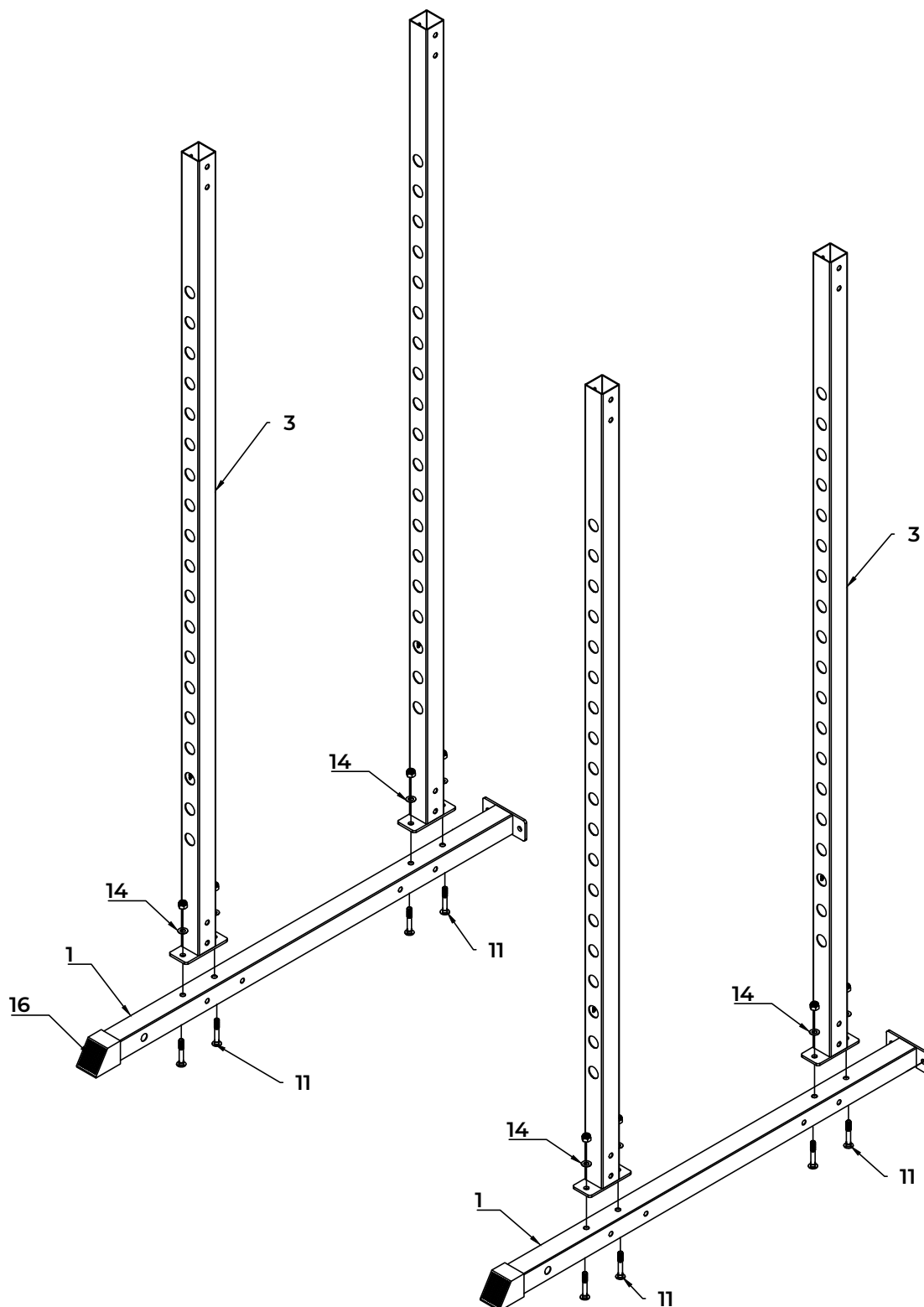


15 (30x)
Matice M10

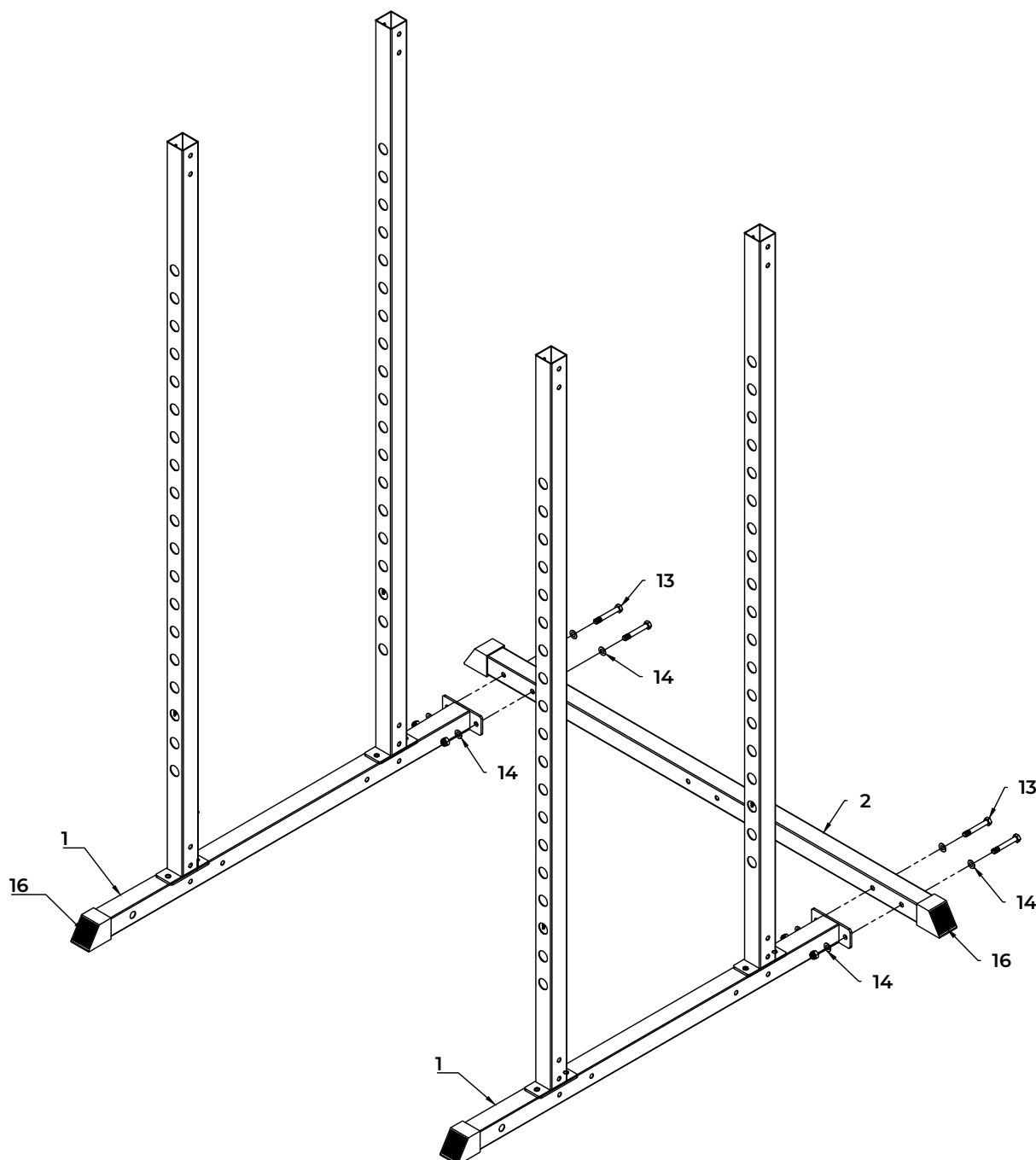


16 (4x)
Koncovka

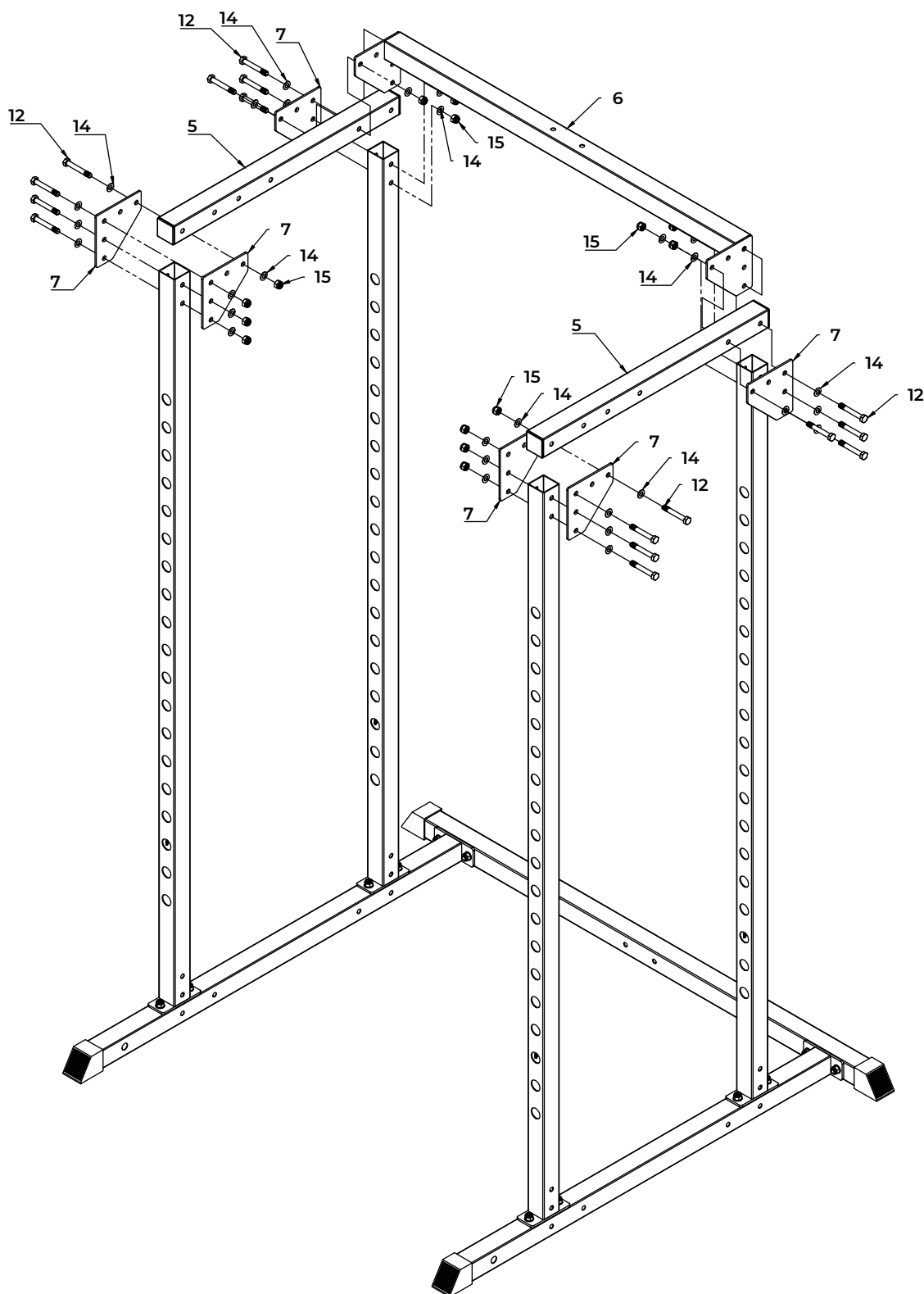
KROK 01



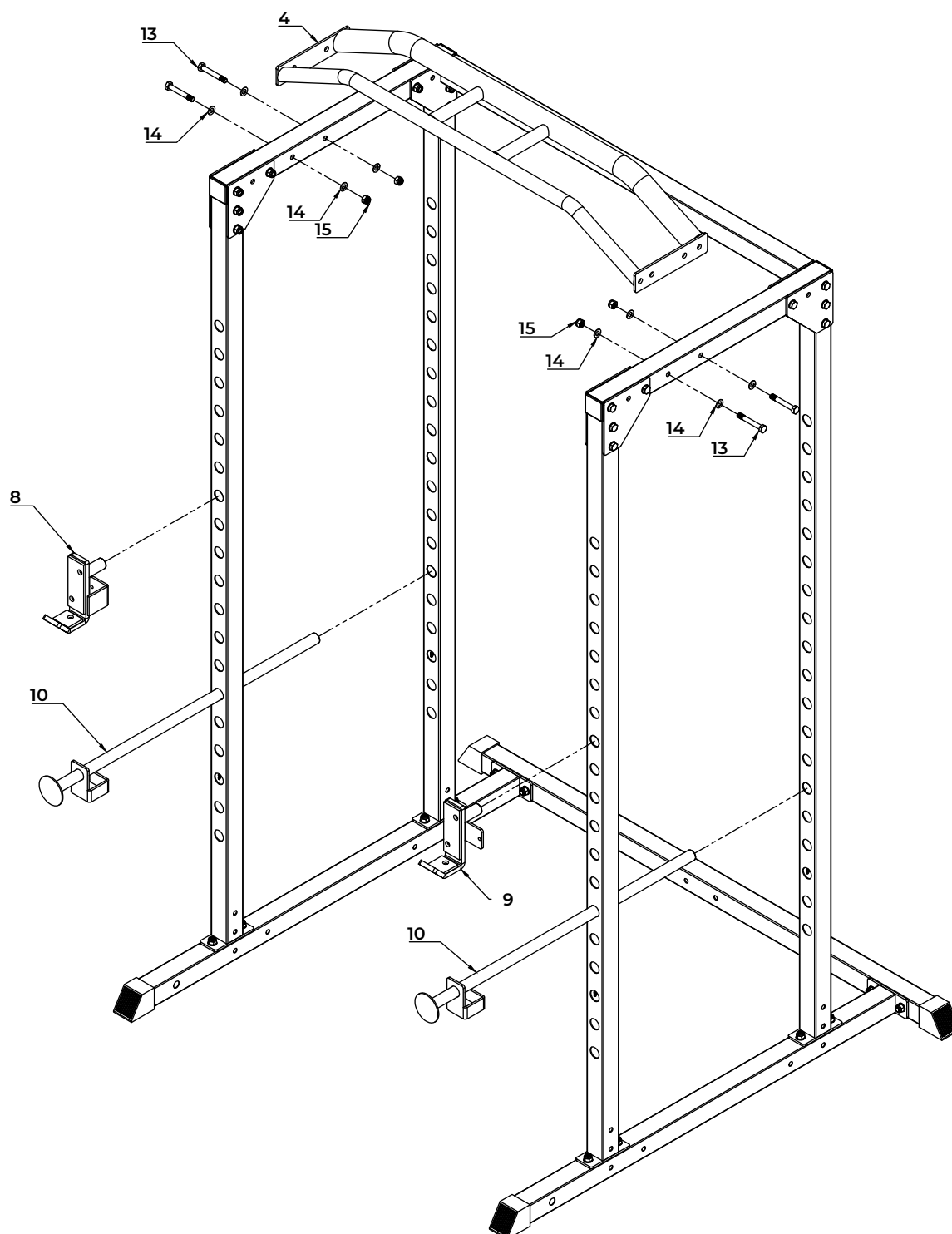
KROK 02



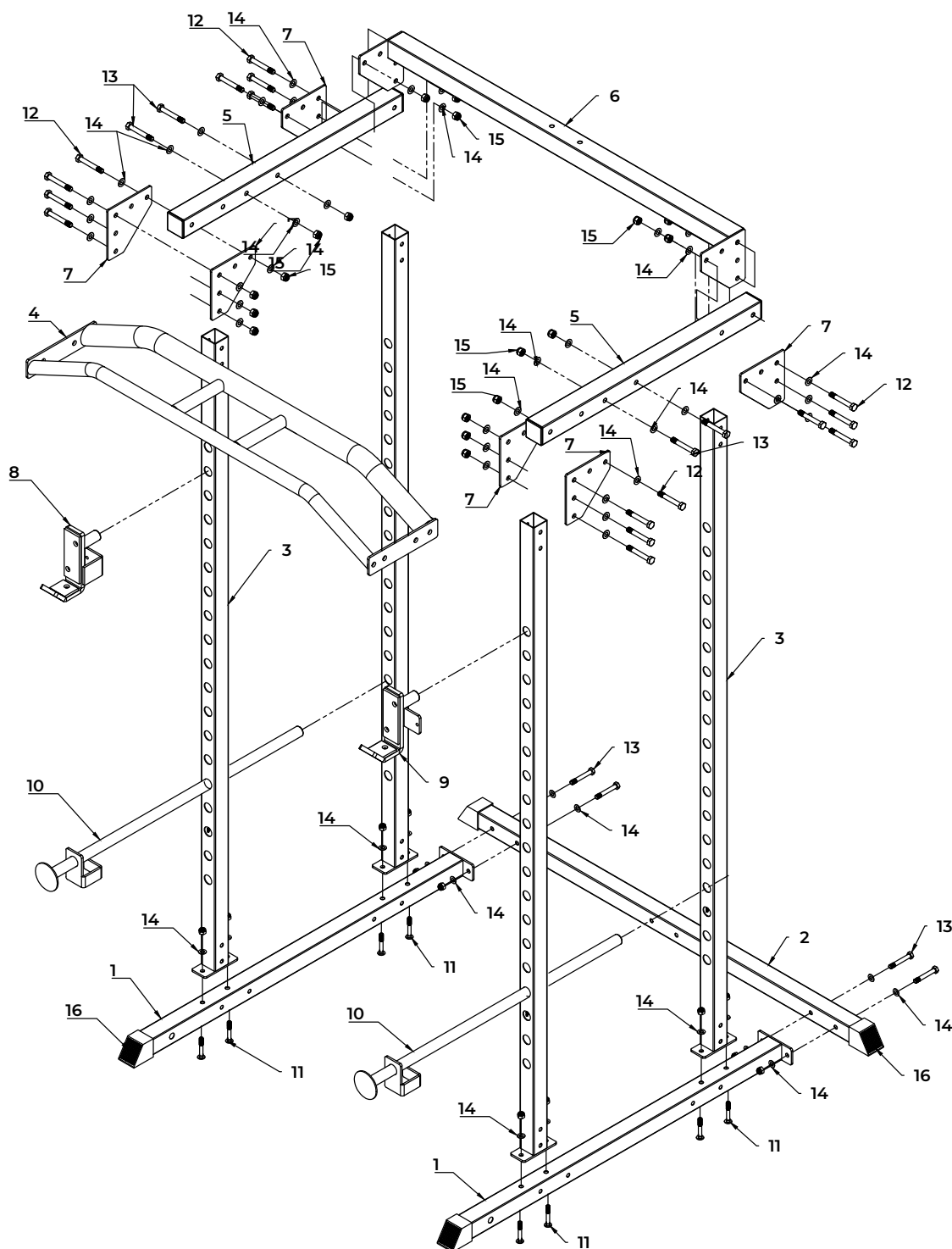
KROK 03



KROK 04



KROK 05



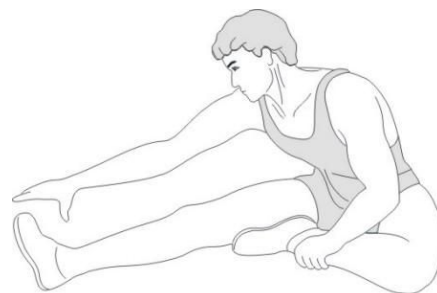
OBR. B



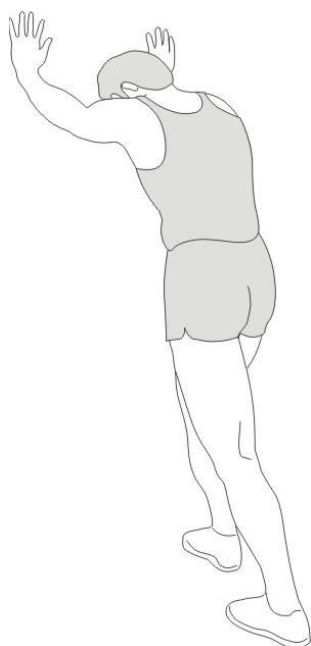
1



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 poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby s zdravotními problémy. Před použitím stroje si prosím přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese odpovědnost za zranění nebo poškození majetku způsobené používáním tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo používáním stroje si prosím pečlivě přečtěte tento manuál.

- Ujistěte se, že je stroj správně sestaven a že všechny matice a šrouby jsou pevně utažené, než ho začnete používat.
- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení do pohyblivých částí.
- Umístěte a používejte zařízení na pevné, rovné ploše.
- Udržujte děti a domácí mazlíčky mimo dosah přístroje během jeho používání.
- Při používání zařízení udržujte rovnováhu.
- Nestrkejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poradte se svým lékařem, abyste zjistili vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzický stav. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, svírání nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě přestaňte cvičit.
- Tento stroj by měl používat vždy pouze jedna osoba najednou.
- Tento stroj je navržen pro domácí použití.
- Nechte za strojem volný prostor 1-2 metry, abyste předešli nehodám.
- Umístěte stroj na čistou, rovnou plochu. Nestavte stroj ven ani blízko vody.
- Udržujte skladovací prostor suchý, čistý a rovný, abyste předešli poškození. Nepoužívejte zařízení k jiným účelům než k tréninku.
- Používejte zařízení pouze v prostředí, kde je okolní teplota mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí, kde je teplota mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Reklamační nároky jsou vyloučeny, pokud je příčina vady výsledkem:

- Údržby a oprav, které neprovedl oficiální prodejce.
- Nesprávného používání, nedbalosti a/nebo špatné údržby.
- Nedodržení pokynů výrobce pro údržbu přístroje.

MONTÁŽNÍ POKYNY (KROK 01-05)

Balení: Vyjměte všechny části z krabice a položte je na zem. Nechte všechny podložky, šrouby a matice v obalu, aby nedošlo k záměně čísel dílů a zůstal zachován přehled.

Chybějící díly: Pokud v balení chybí nějaké části, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou výplň a samotný přístroj. Některé části (šrouby, vruty apod.) jsou již připevněny k zařízení.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Ujistěte se, že IMBUSOVÝ klíč je zcela zasunutý do šroubu, než vyvinete sílu. Tím zabráníte protočení hlavy šroubu.

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze docílit pouze tehdy, pokud je přístroj správně sestaven a udržován. Je vaší zodpovědností zajistit, aby byl přístroj pravidelně udržován. Části, které jsou opotřebované a/nebo poškozené, musí být vyměněny před dalším použitím přístroje. Přístroj by měl být používán a skladován pouze v interiéru. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty či vlhkosti může mít vážný dopad na pohyblivé části zařízení.

Denní údržba

- Po každém použití očistěte přístroj a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda je přístroj bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a udržujte přístroj mimo dosah vlhkosti.

Pololetní údržba

- Po každém použití očistěte přístroj a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda je přístroj čistý a bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a udržujte přístroj mimo dosah vlhkosti.

POZOR! *Všechny opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.*

Čištění

Pravidelné čištění stroje prodlouží jeho životnost. Udržujte stroj čistý pravidelným utíráním prachu. Pravidelná údržba prodlužuje životnost vašeho stroje a předchází nehodám! Pro více informací navštivte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

VAROVÁNÍ! *Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění stroje.*

TRAINING GUIDELINES (FIG. B, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, ideálně však třikrát týdně, a mezi tréninkovými dny si dejte den odpočinku. Po několika měsících můžete zvýšit intenzitu tréninku, například na čtyři nebo pět tréninků týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Rozcvičujte se po dobu dvou až pěti minut před začátkem kardio nebo silového tréninku. Provádějte cviky, které zvyšují srdeční frekvenci a zahřejí svaly. Příklady těchto aktivit zahrnují běh, jogging, panáky, skákání přes švihadlo a běh na místě.

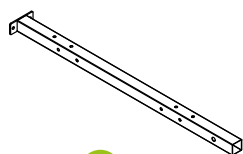
Protažení

Protažení, když jsou svaly zahřáté, je velmi důležité po dobrém zahřátí a zklidnění. Snižuje to riziko zranění. Protahovací cviky by měly být drženy 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cviků:

- Dotek prstů na nohou (Obr. B-1)
- Protažení vnitřní strany stehen (Obr. B-2)
- Protažení hamstringů (Obr. B-3)
- Protažení Achillovy šlachy (Obr. B-4)
- Protažení boků (Obr. B-5)

Zklidnění

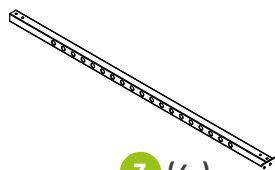
Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (blízké) normální klidové polohy na konci tréninku. Dobré zklidnění postupně snižuje vaši srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.



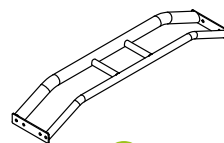
1 (2x)



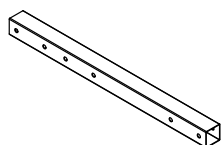
2 (1x)



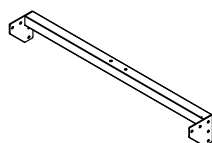
3 (4x)



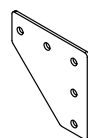
4 (1x)



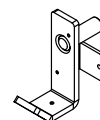
5 (2x)



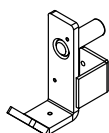
6 (1x)



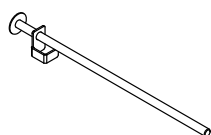
7 (6x)



8 (1x)



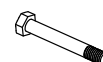
9 (1x)



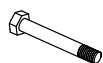
10 (2x)



11 (8x)
Skrutka s
štvorcovou hlavou
M16*65



12 (16x)
Skrutka M10*75



13 (8x)
Skrutka M10*70



14 (54x)
Podložka M10

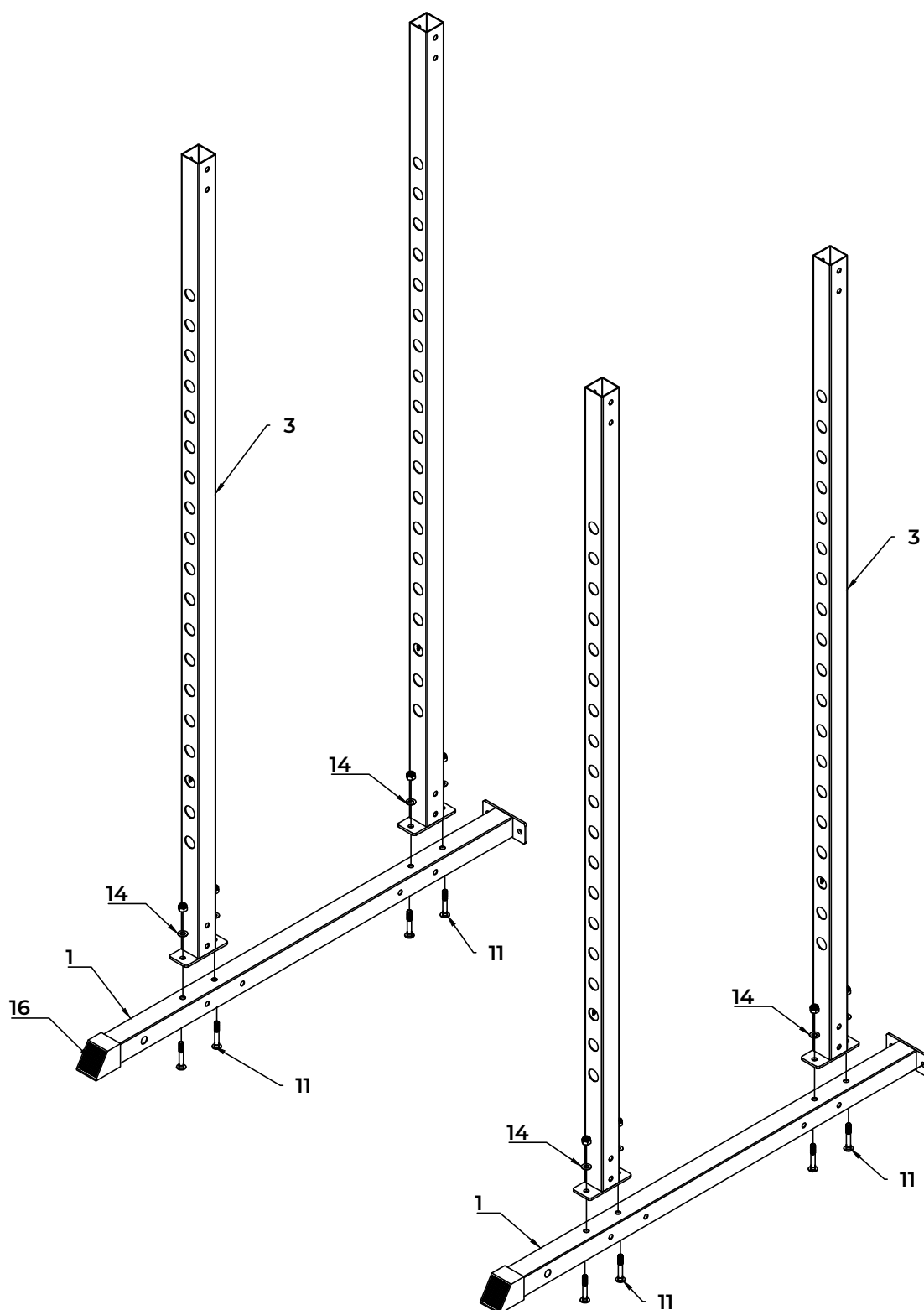


15 (30x)
Matica M10

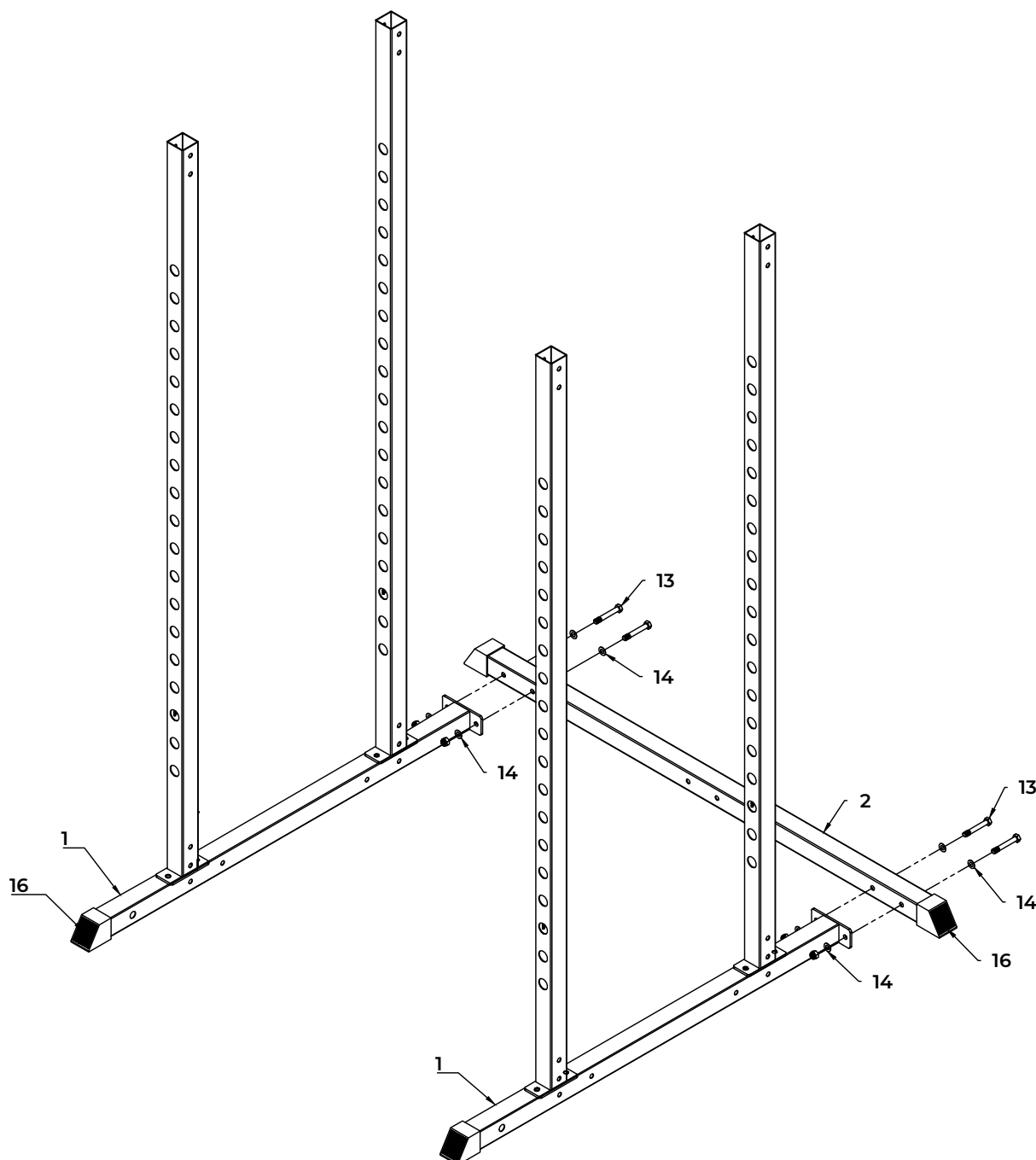


16 (4x)
Koncovka

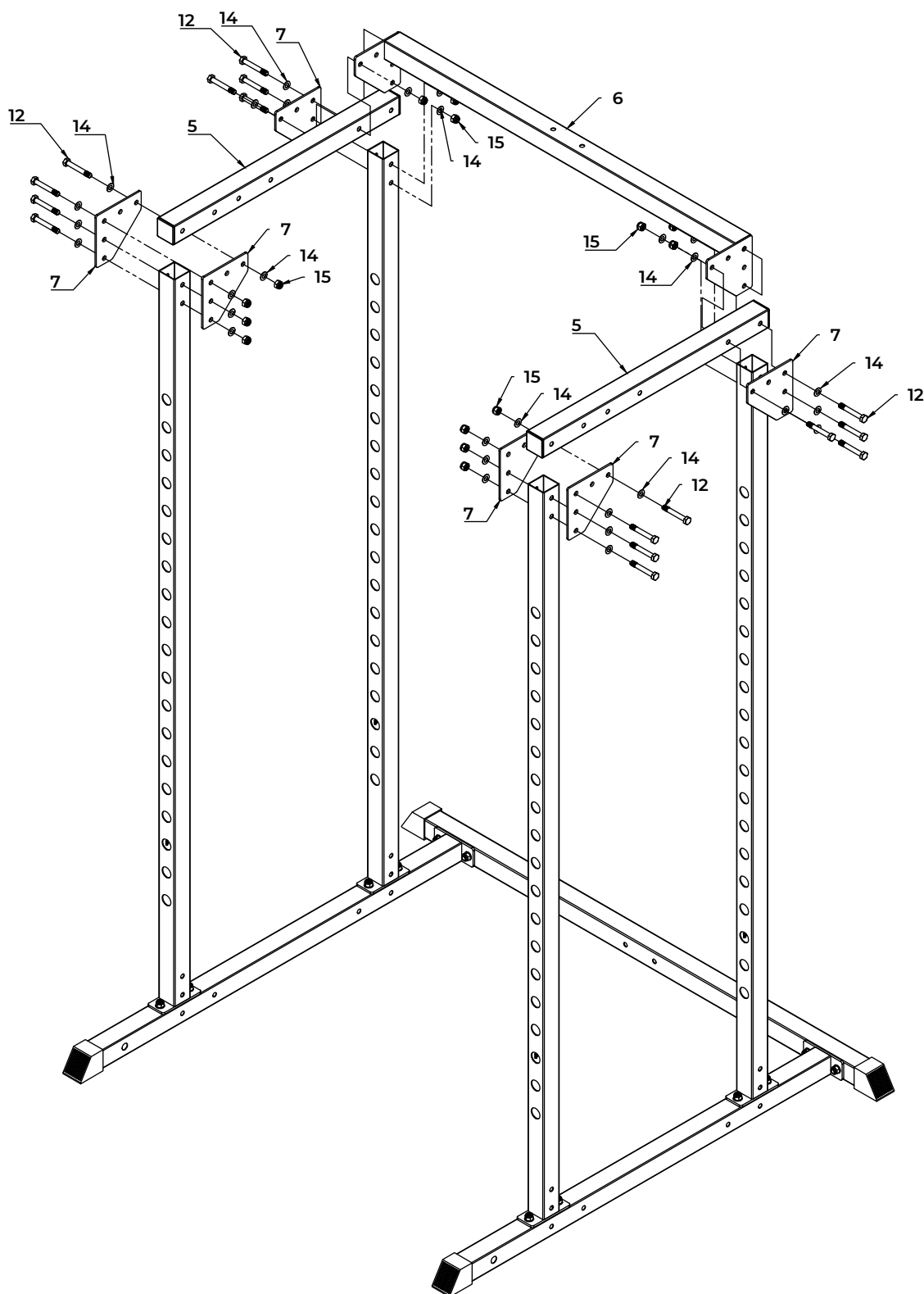
KROK 01



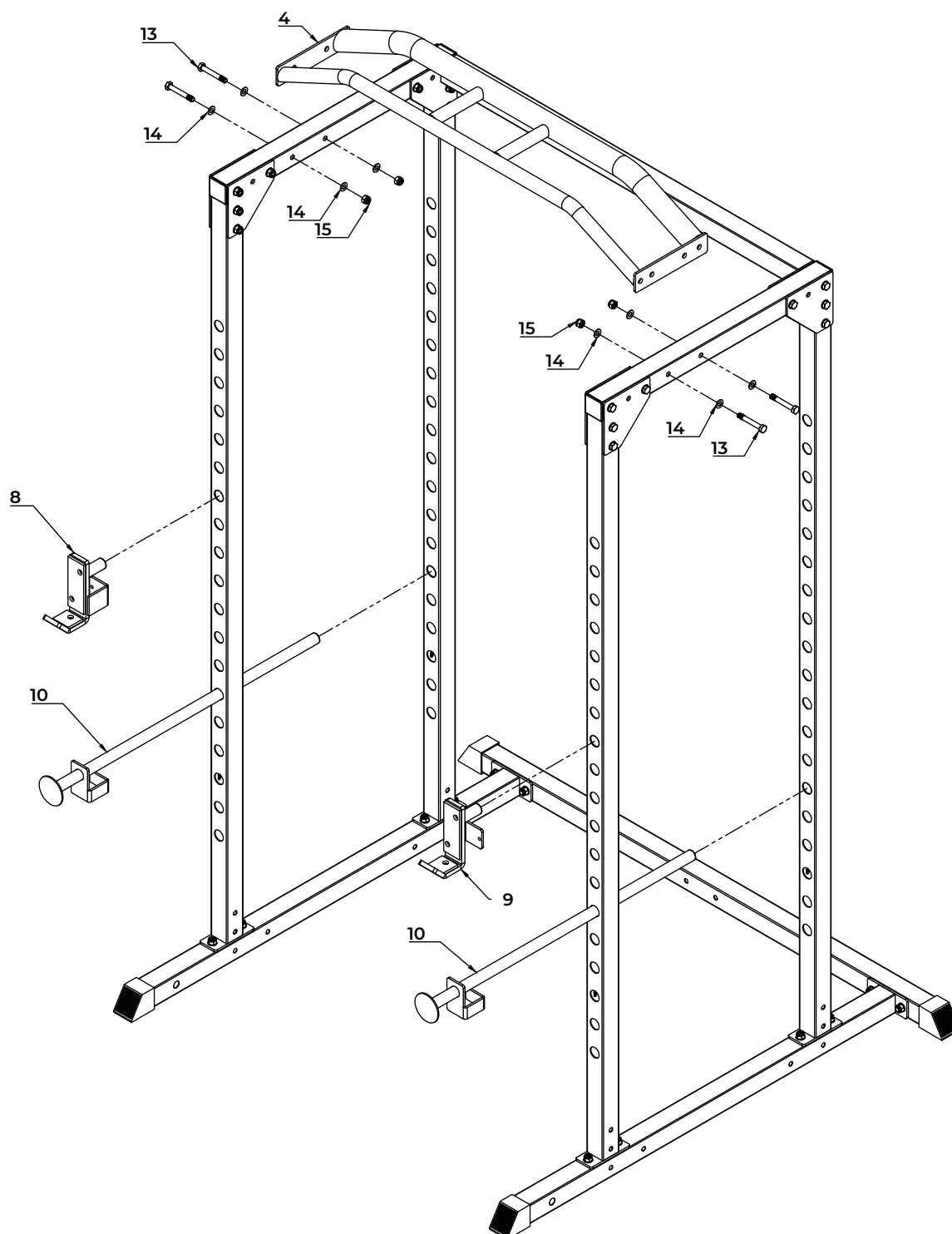
KROK 02



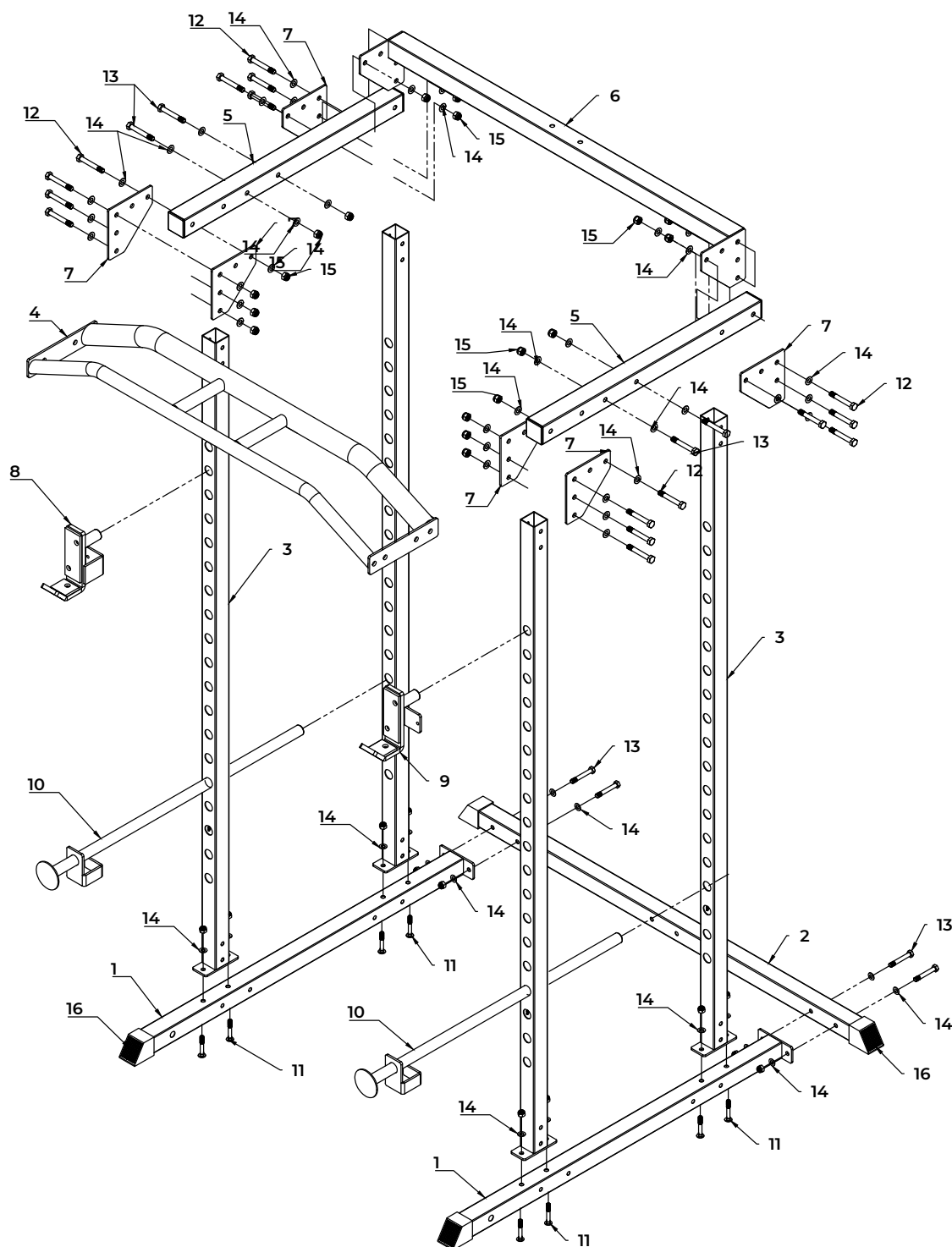
KROK 03



KROK 04



KROK 05



OBR. B



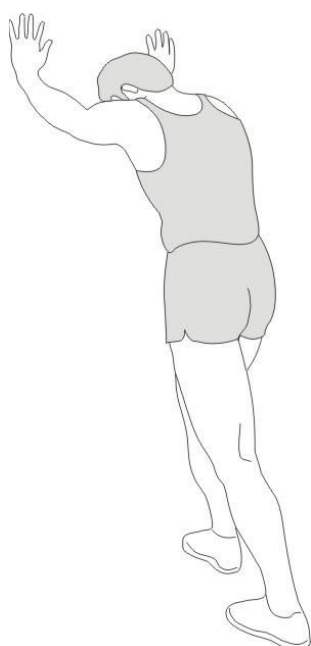
1



2



3



4



5

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	18
Záruka	18
Pokyny pre montáž	18
Údržba	18
Tréningové pokyny	19

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

!VAROVANIE!

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí so zdravotnými problémami. Pred použitím stroja si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nezodpovedá za zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. zostavením a/alebo používaním stroja si pozorne prečítajte tento návod.

- Pred použitím stroja sa že je správne zostavený a že sú všetky matice a skrutky pevne dotiahnuté.
- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu o pohyblivé časti.
- Zariadenie umiestnite a používajte na pevnom, rovnom povrchu.
- Počas zariadenia udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
- Pri používaní zariadenia udržiavajte rovnováhu.
- Do pohyblivých častí nestrkajte prsty ani iné predmety.
- Pred cvičením sa poraďte so svojim lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia pre váš vek a fyzickú kondíciu. Ak počas cvičenia pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, bolesť na hrudníku, napätie alebo iné, okamžite prestaňte cvičiť.
- Tento stroj by mala vždy používať iba jedna osoba naraz.
- Tento stroj je určený na domáce použitie.
- Za strojom nechajte voľný priestor 1 - 2 metre, aby ste predišli nehodám.
- Zariadenie umiestnite na čistý, rovný povrch. Stroj neumiestňujte vonku ani v blízkosti vody.
- Udržiavajte skladovací priestor suchý, čistý a rovný, aby ste zabránili poškodeniu. Zariadenie nepoužívajte na iné účely ako na tréning.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou okolia od 5 °C do 45 °C.

ZÁRUKA

Nároky sú vylúčené, ak je príčinou závady:

- Údržba a opravy, ktoré nevykonáva oficiálny predajca.
- Nesprávne používanie, zanedbávanie a/alebo nedostatočná údržba.
- Nedodržanie pokynov výrobcu na údržbu zariadenia.

MONTÁŽNE POKYNY (KROK 01-05)

Balenie: vyberte všetky časti z krabice a položte ich na zem. Všetky podložky, skrutky a matice ponechajte v balení, aby nedošlo k zámene čísiel dielov a zachovala sa prehľadnosť.

Chýbajúce časti: ak v balení chýbajú nejaké časti, dôkladne skontrolujte polystyrénovú výplň a samotné zariadenie. Niektoré diely (skrutky, skrutky atď.) sú už k zariadeniu pripevnené.

Skrutky so šesťhrannou hlavou: Pred použitím sily sa uistite, že je imbusový kľúč pevne zasunutý do skrutky. Zabráni sa tým otáčaniu hlavy skrutky.

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je prístroj správne zostavený a udržiavaný. Je vašou povinnosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu prístroja. Opatrebované a/alebo poškodené diely sa musia pred ďalším používaním prístroja vymeniť. Prístroj by sa mal používať a skladovať len v interiéri. Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty alebo vlhkosti môže mať vážny vplyv na pohyblivé časti prístroja.

Denná údržba

- Po každom použití zariadenie vyčistite a odstráňte pot a vlhkosť.
- Skontrolujte, či je zariadenie zbavené prachu a nečistôt.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte prístroj pred vlhkosťou.

Polročná údržba

- Po každom použití zariadenie vyčistite a odstráňte pot a vlhkosť.
- Uistite sa, že je stroj čistý a zbavený prachu a nečistôt.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte prístroj pred vlhkosťou.

POZOR! Všetky opravy musí vykonávať kvalifikovaný technik, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.

Čistenie

Pravidelné čistenie stroja predĺži jeho životnosť. Stroj udržiavajte v čistote pravidelným utieraním prachu. Pravidelná údržba predlžuje životnosť stroja a zabraňuje nehodám! Ďalšie informácie nájdete na stránke <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

POZOR! Noste čistú obuv, aby ste znížili riziko znečistenia stroja.

TRÉNINGOVÉ POKYNY (OBR. B, 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa samotné zahriatie a upokojenie. Kompletný tréningový program vykonávajte aspoň dvakrát, ideálne však trikrát týždenne a medzi tréningovými dňami si doprajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť intenzitu tréningu. Napríklad na stránke . štyroch alebo päť školení týždenne.

Rozcvička

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred začiatkom kardio alebo silového tréningu sa zahrievajte dve až päť minút. Vykonávajte cviky, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú svaly. Príkladom týchto aktivít je beh, jogging, streľba, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

Naťahovanie

Strečing, keď sú svaly zahriate, je veľmi dôležitý po dobrom zahriatí a upokojení. Znižuje sa tým riziko zranenia. Strečingové cvičenia by mali trvať 15-30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov strečingových cvičení:

- Dotyk k prstov (obr. B-1)
- Naťahovanie vnútornej strany stehien (obr. B-2)
- Naťahovanie hamstringov (obr. B-3)
- Naťahovanie Achillovej šľachy (obr. B-4)
- Naťahovanie bokov (obr. B-5)

Upokojenie

Cieľom upokojenia je vrátiť telo do (takmer) normálnej pokojovej polohy na konci tréningu. Dobré upokojenie postupne znižuje srdcovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.

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