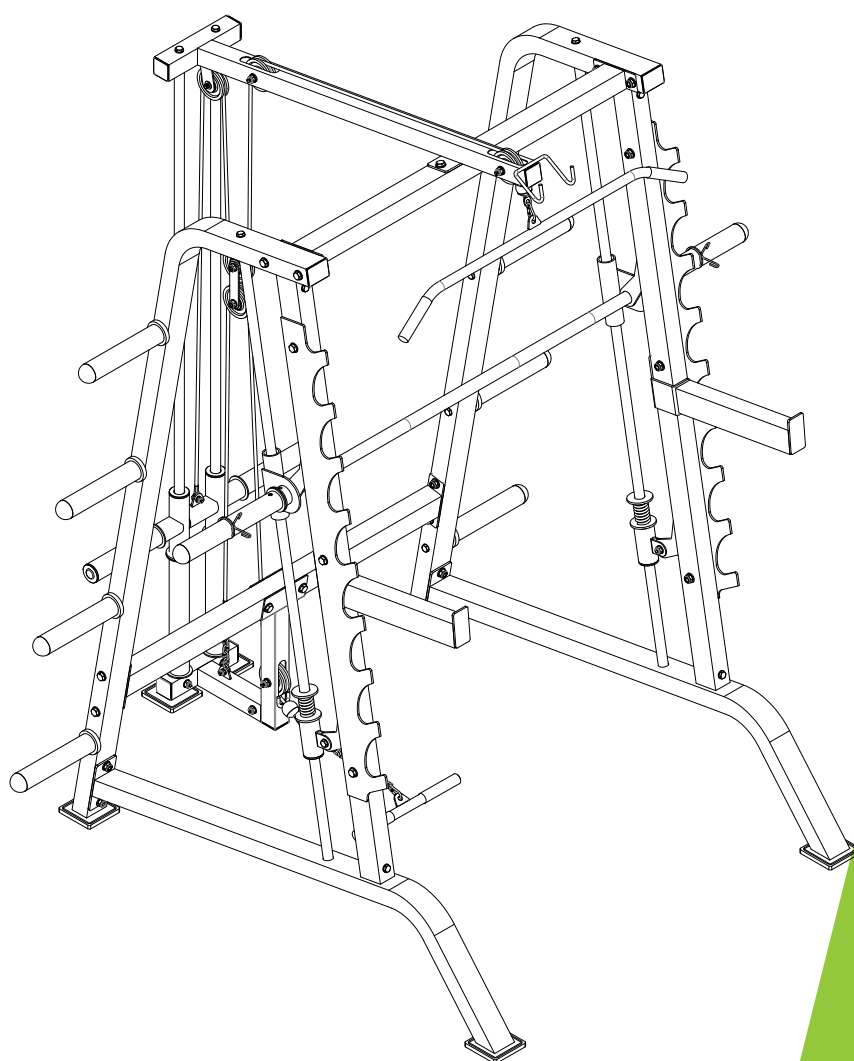


virtufit

SM100

VF02125



MONTÁŽNÍ
VIDEO

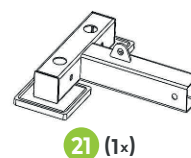
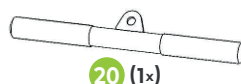
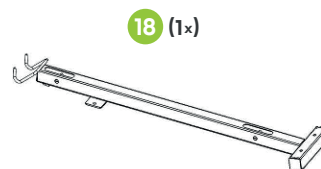
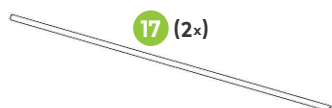
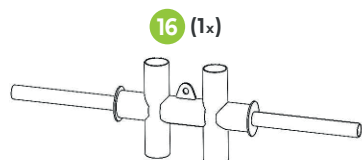
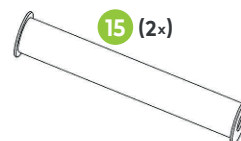
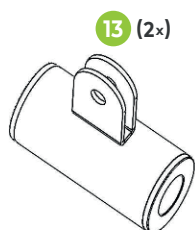
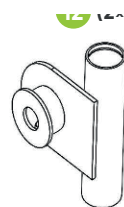
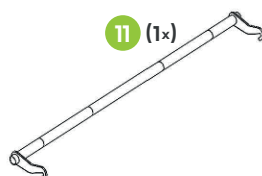
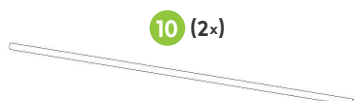
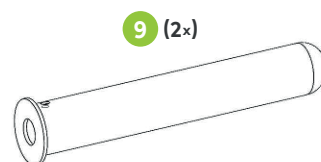
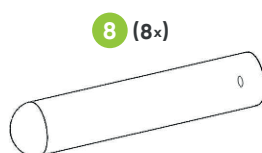
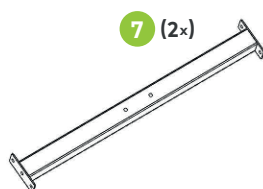
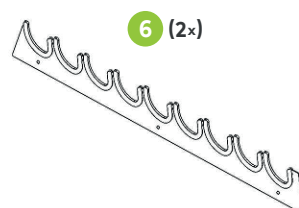
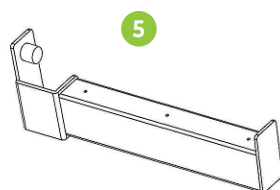
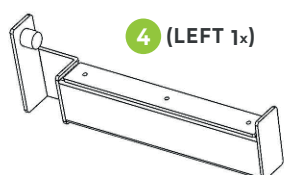
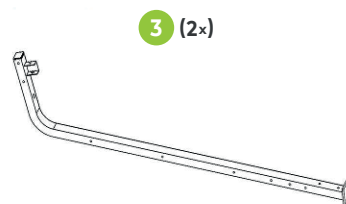
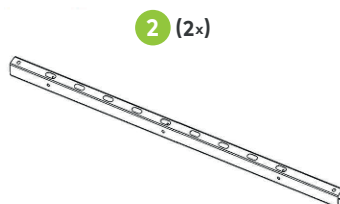
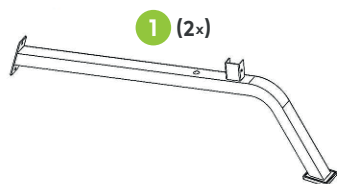


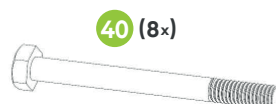
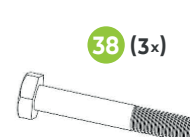
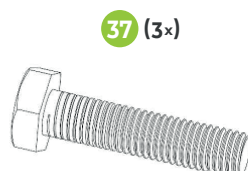
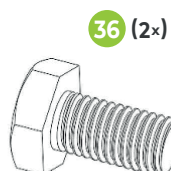
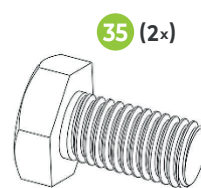
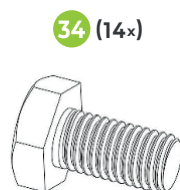
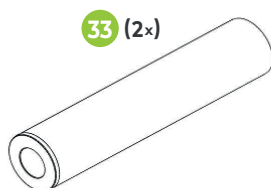
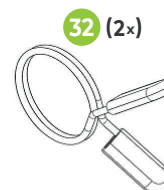
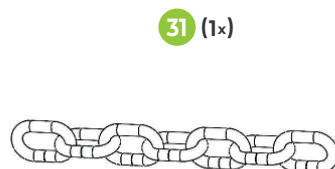
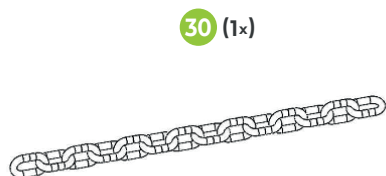
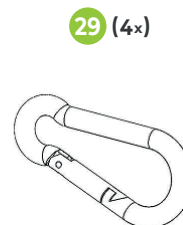
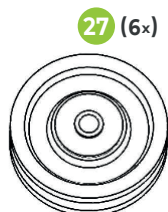
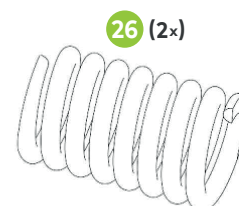
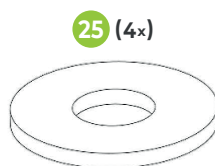
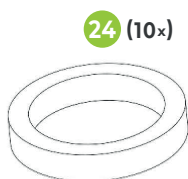
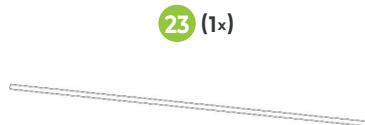
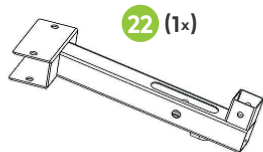
📷 @virtufit_fitness

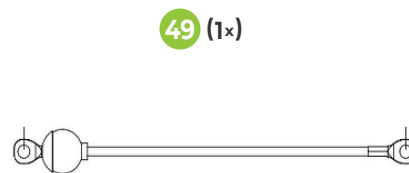
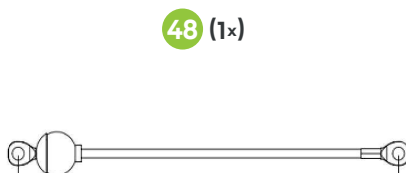
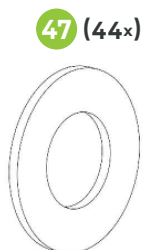
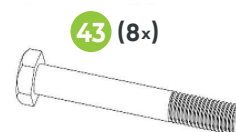
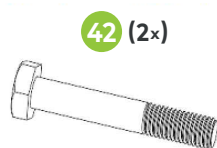
📺 VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

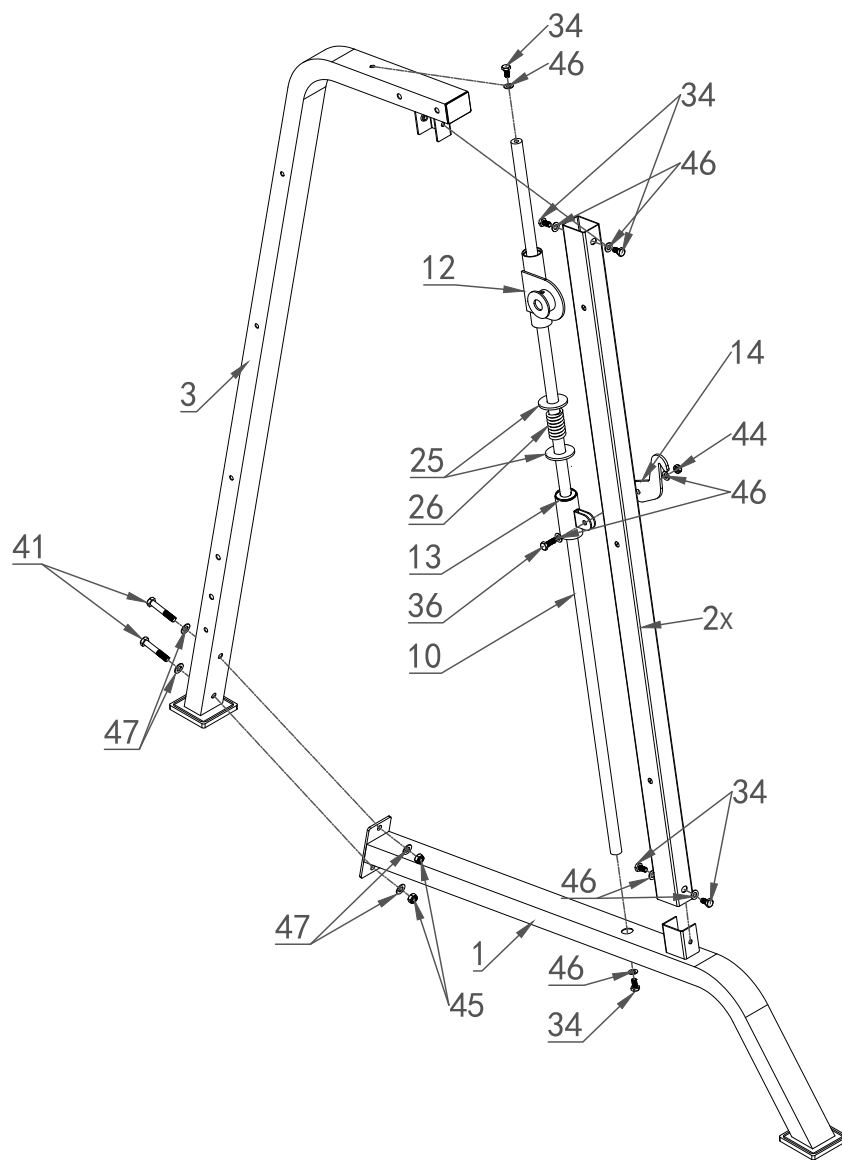
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



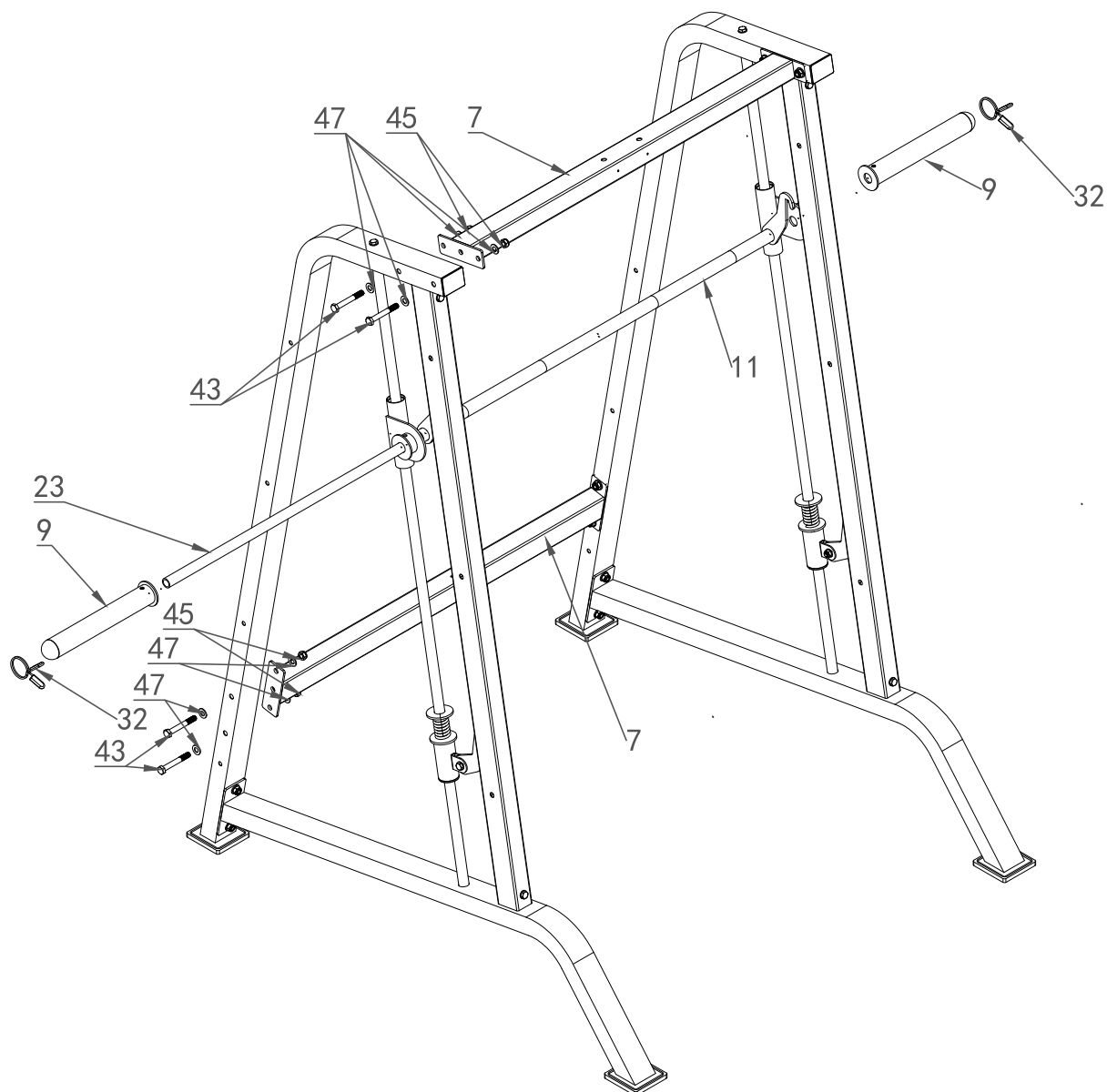




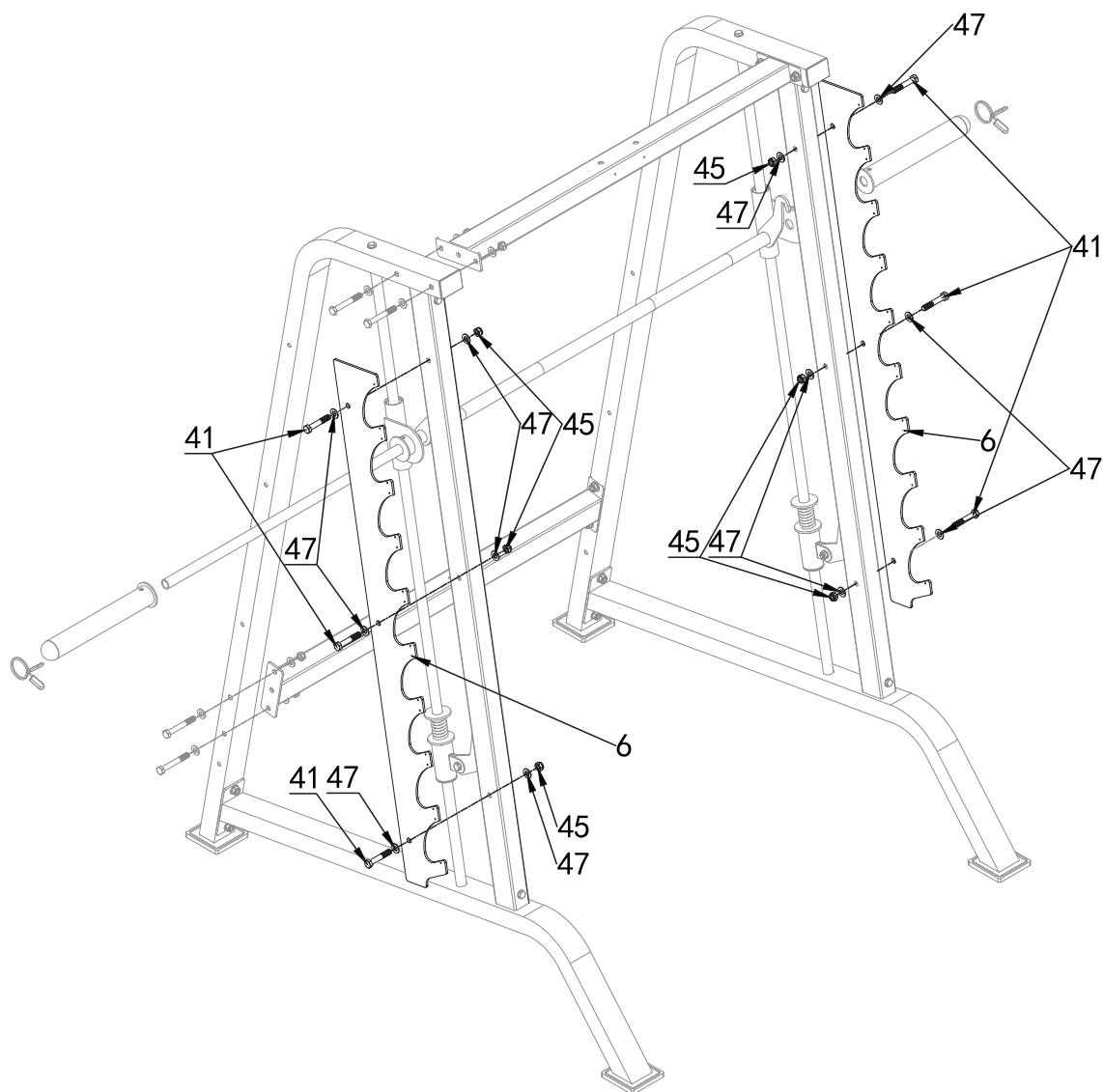
KROK 01



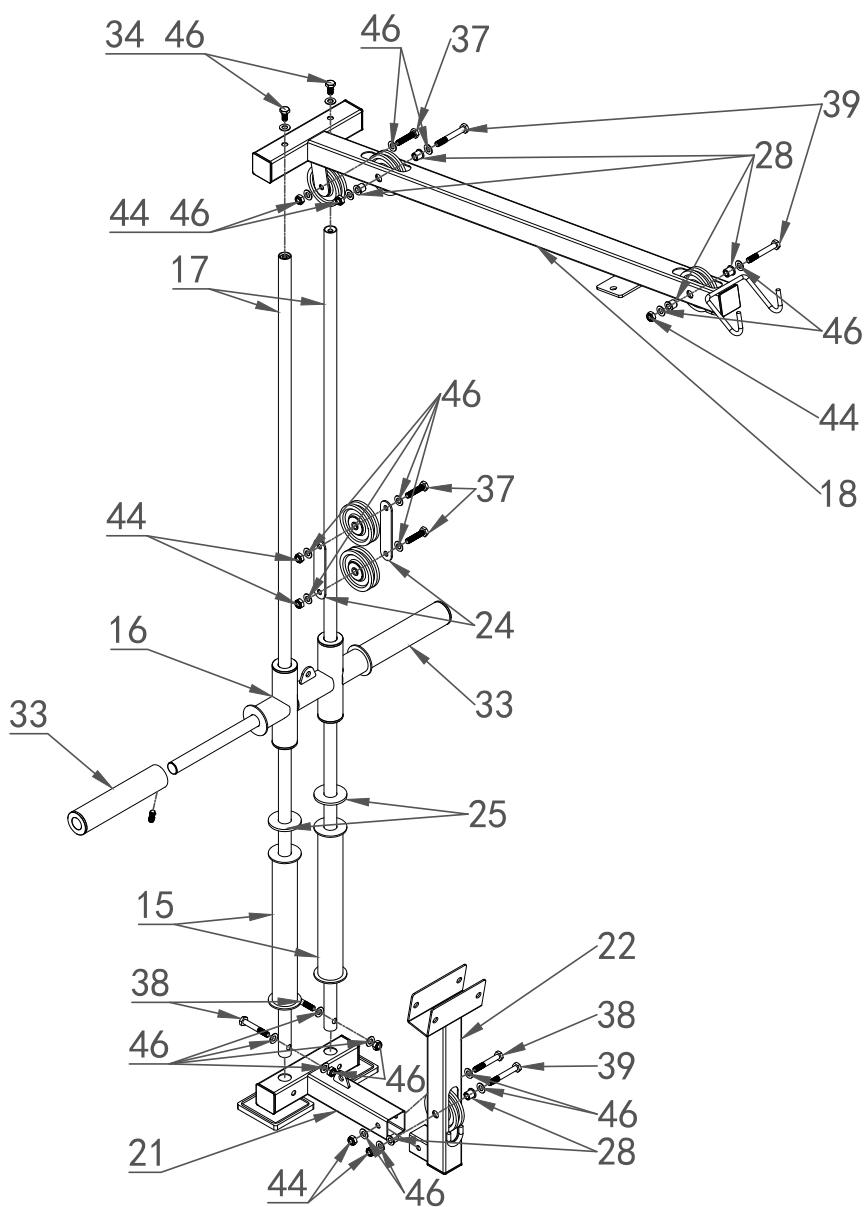
KROK 02



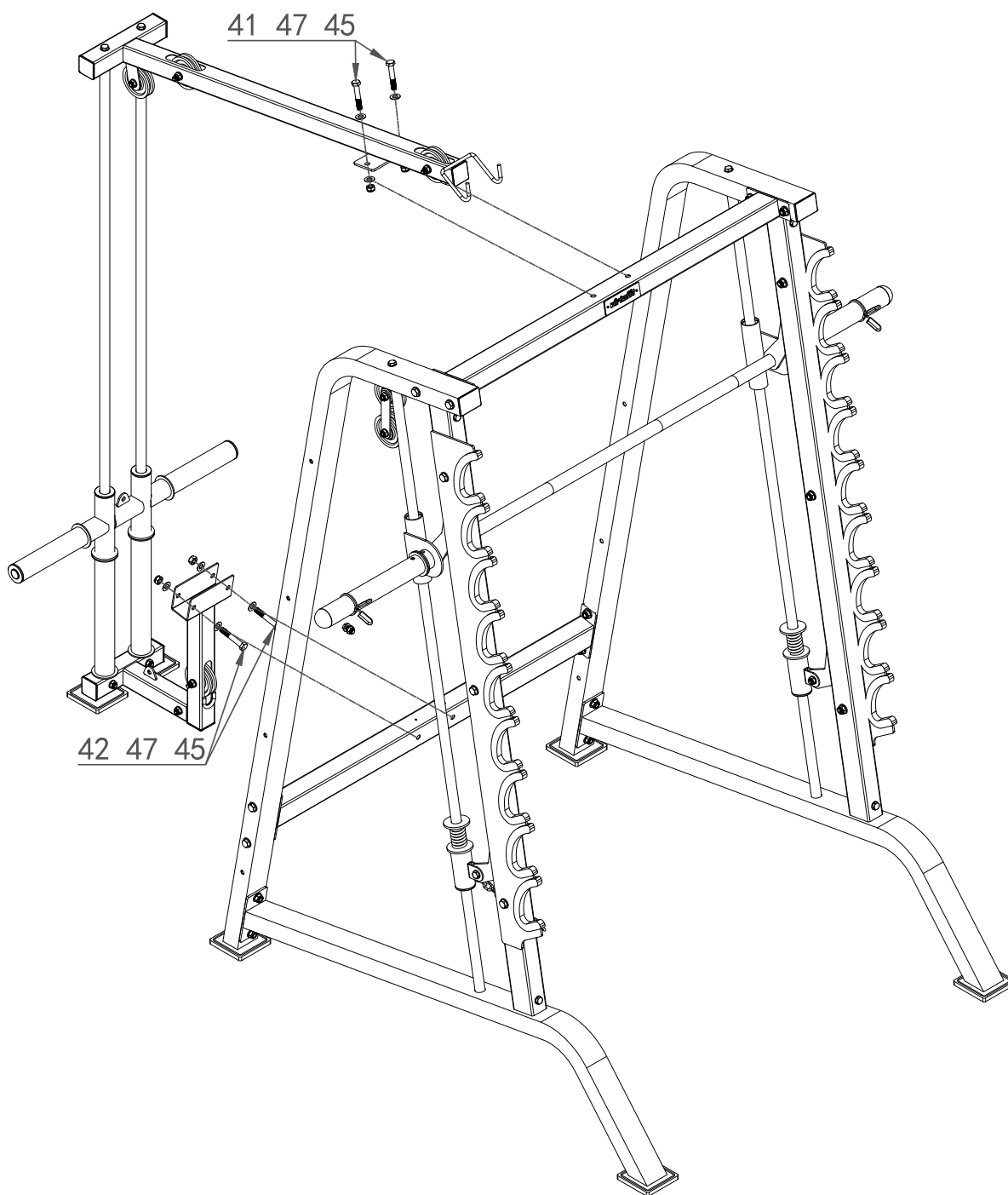
KROK 03



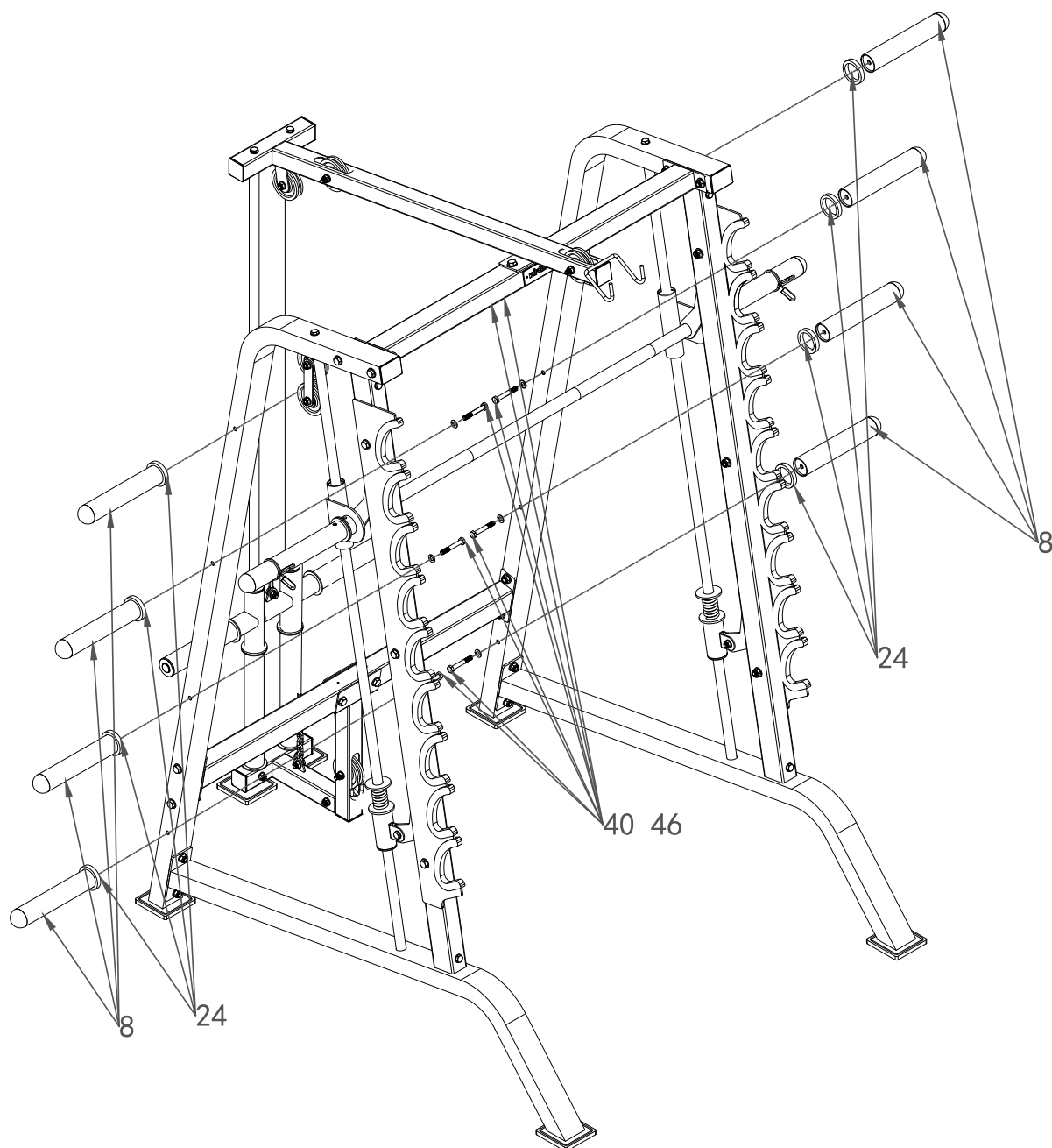
KROK 04



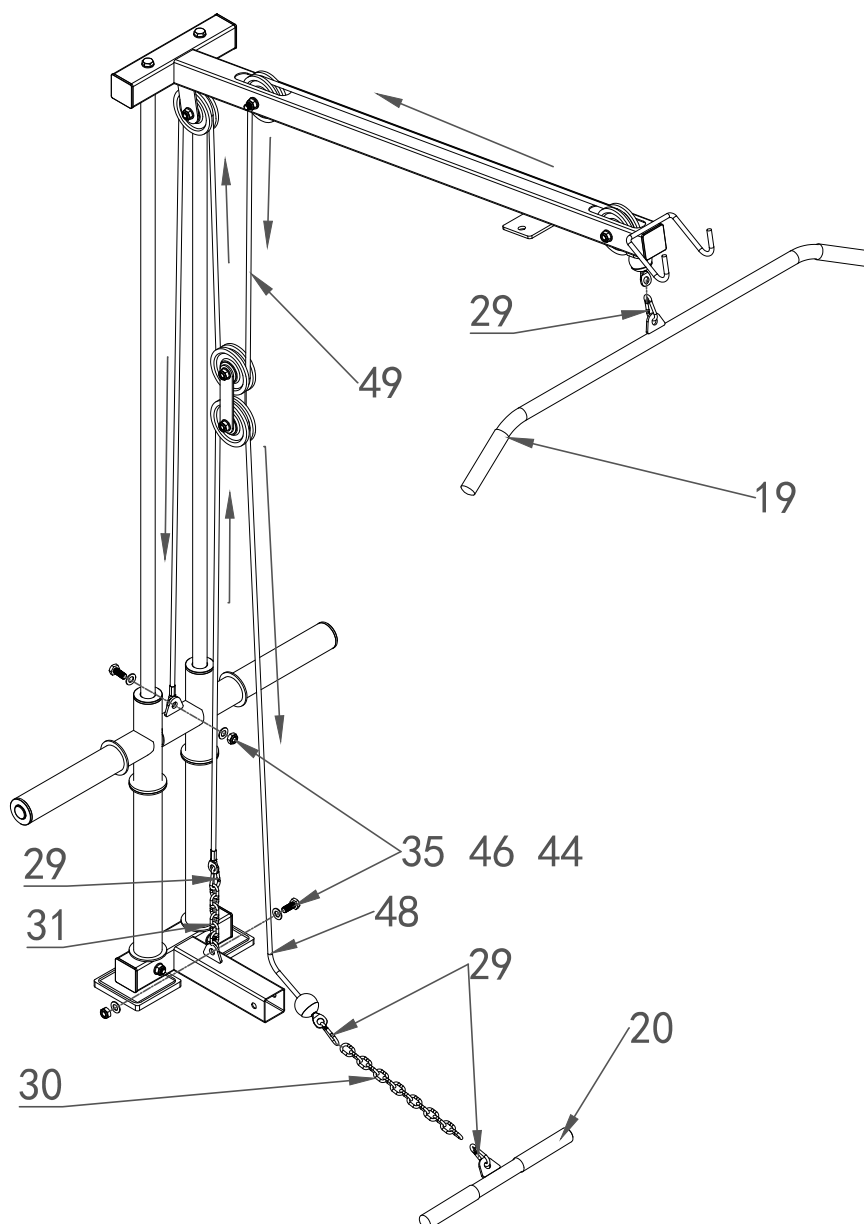
KROK 05



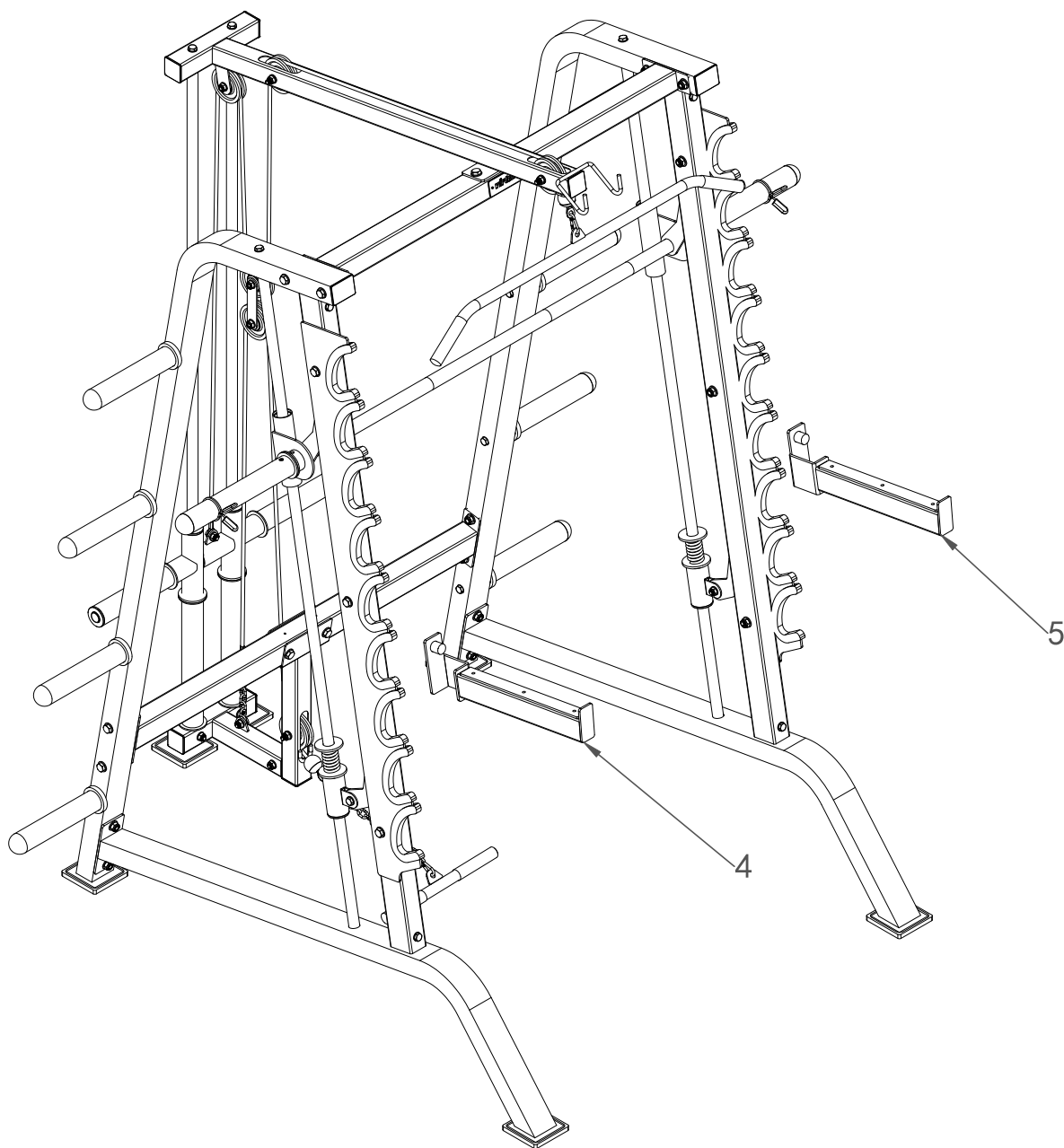
KROK 06



KROK 07



KROK 08



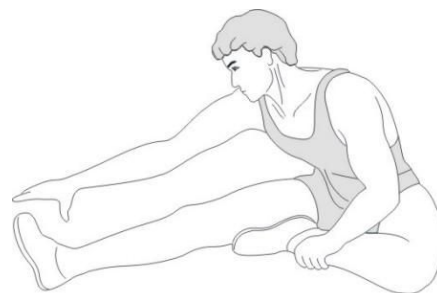
OBR. B



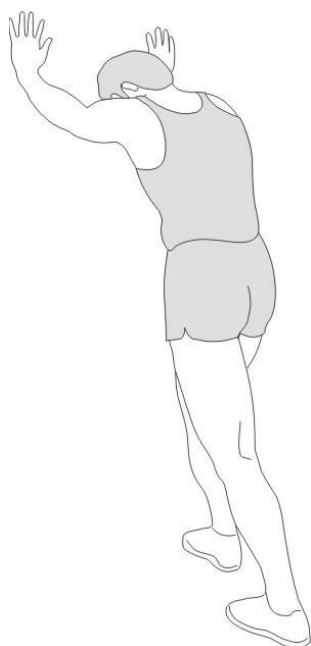
1



2



3



4



5

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	13
Záruka	13
Montážní pokyny	13
Údržba	13
Tréninkové pokyny	14

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠VAROVÁNÍ!

Poradte se se svým lékařem před zahájením cvičení. To je obzvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím stroje si prosím přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nepřebírá žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené použitím tohoto zařízení. Přečtěte si prosím tento návod pečlivě před sestavením a/ nebo použitím stroje.

- Ujistěte se, že je stroj správně sestaven a že všechny matice a šrouby jsou pevně utaženy před jeho použitím.
- Noste přiléhavé oblečení, abyste předešli zachycení do pohyblivých částí.
- Instalujte a používejte zařízení na pevném, rovném povrchu.
- Při používání zařízení noste vždy čistou sportovní obuv.
- Udržujte děti a domácí mazlíčky mimo dosah zařízení během jeho používání.
- Udržujte rovnováhu při používání zařízení.
- Nestrkejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poradte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení odpovídající vašemu věku a fyzické kondici. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit.
- Tento stroj by měl být používán vždy pouze jednou osobou.
- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití.
- Nechte za strojem volný prostor 1-2 metry, abyste předešli nehodám.
- Umístěte stroj na čistý a rovný povrch.
- Udržujte skladovací prostor suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškození. Zařízení nepoužívejte k jiným účelům než k tréninku.
- Používejte zařízení pouze v prostředí, kde je okolní teplota mezi 10 °C a 35 °C. Skladujte zařízení pouze v prostředí, kde je teplota mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Nárok na záruku bude zamítnut pokud bude jeho příčinou následující:

- Údržba a opravy neprováděné oficiálním prodejcem.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení údržby zařízení v souladu s pokyny výrobce.

MONTÁŽNÍ POKYNY (KROK 01-07)

Balení: Vyjměte všechny části z krabice a položte je na zem.

Podložky, šrouby a matice nechte v balení, aby nedošlo k jejich záměně a zachoval se přehled.

Chybějící části: Pokud některé části chybí, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou výplň a samotné zařízení. Některé části (šrouby, vruty atd.) již mohou být připevněny k zařízení.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Ujistěte se, že je klíč na šestihranné hlavy pevně zasunut do šroubu před vyvinutím síly. Tím zabráníte protočení hlavy šroubu.

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně nainstalováno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Použité a/nebo poškozené části musí být vyměněny před dalším použitím zařízení. Zařízení by mělo být používáno a skladováno 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 zařízení a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda je zařízení čisté a bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a udržujte zařízení mimo dosah vlhkosti.

Pololetní údržba

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

POZOR! ***Veškeré opravy musí být prováděny odborným technikem, pokud není dodavatelem nebo výrobcem stanoveno jinak.***

Čištění

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

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

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. B, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečné protažení. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, ideálně však třikrát týdně, a mezi tréninky si nechte jeden den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři až pět tréninků týdně.

Rozcvička

Cílem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku rozcvičte své tělo po dobu dvou až pěti minut. Provádějte cvičení, která zvýší srdeční frekvenci a zahřejí pracující svaly. Příklady této činnosti zahrnují běh, jogging, jumping jacks, švihadlo a běh na místě.

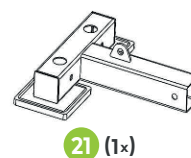
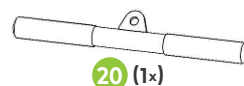
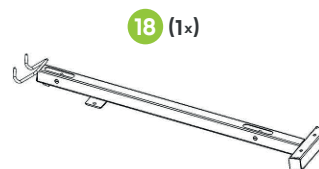
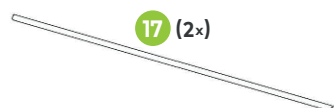
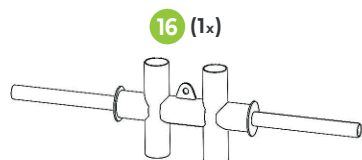
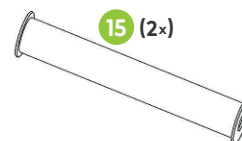
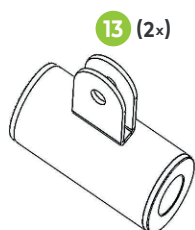
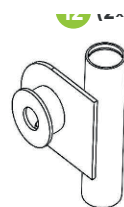
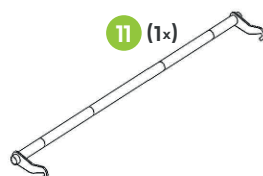
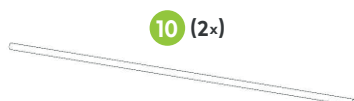
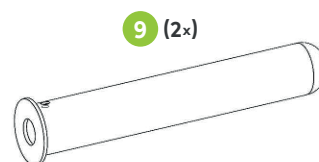
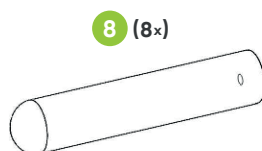
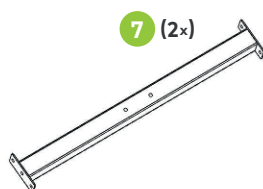
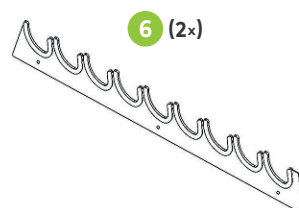
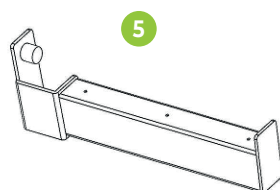
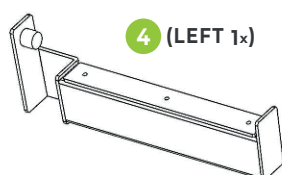
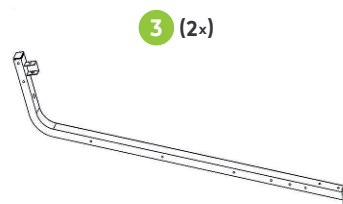
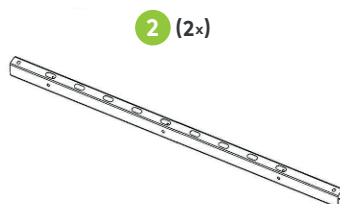
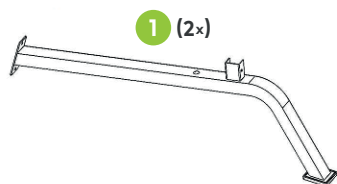
Protažení

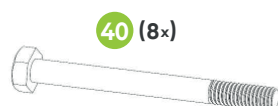
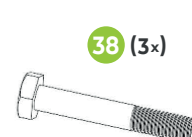
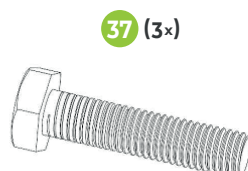
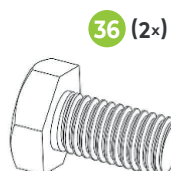
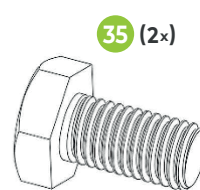
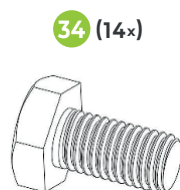
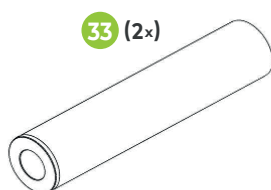
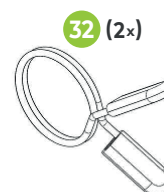
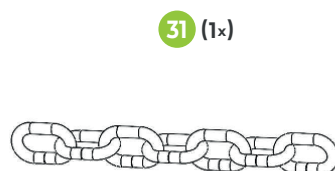
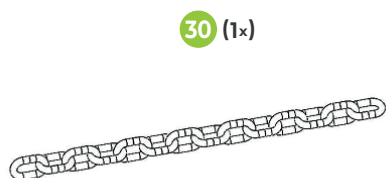
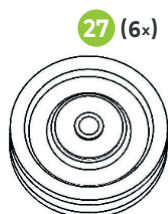
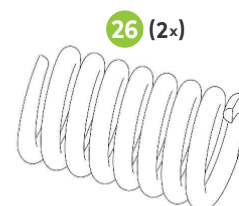
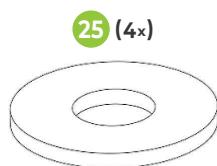
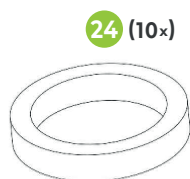
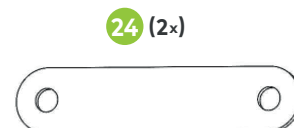
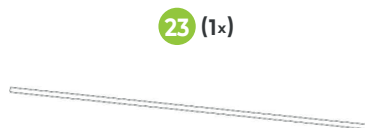
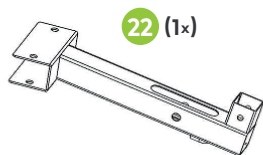
Protažení, když jsou svaly zahřáté, je velmi důležité po dobré rozcvičce a závěrečném protažení. Snižuje riziko zranění. Protahovací cvičení by měla být držena po dobu 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:

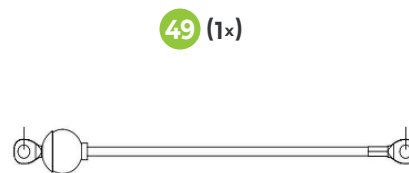
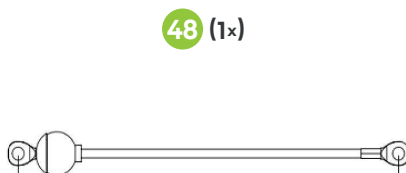
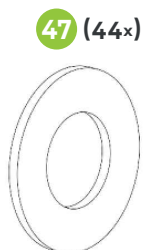
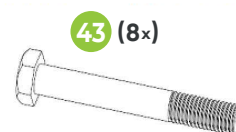
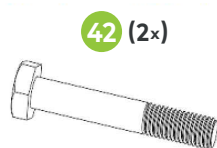
- Dotek prstů na nohou (Obr. B-1)
- Protažení vnitřní strany stehů (Obr. B-2)
- Protažení hamstringů (Obr. B-3)
- Protažení Achillovy šlachy (Obr. B-4)
- Protažení boku (Obr. B-5)

Zklidnění

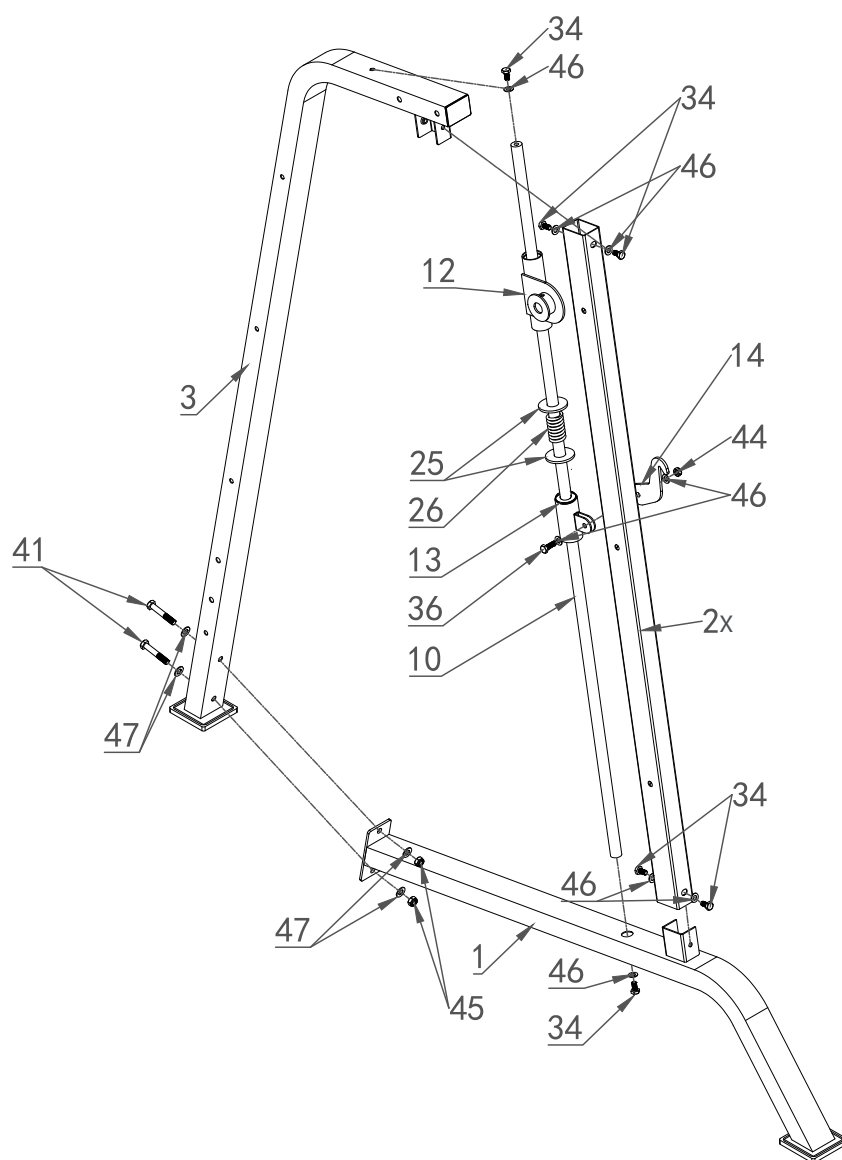
Cílem závěrečného protažení (cool-down) je vrátit tělo zpět do jeho (přibližně) normální klidové pozice na konci tréninku. Dobré závěrečné protažení pomalu snižuje srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.



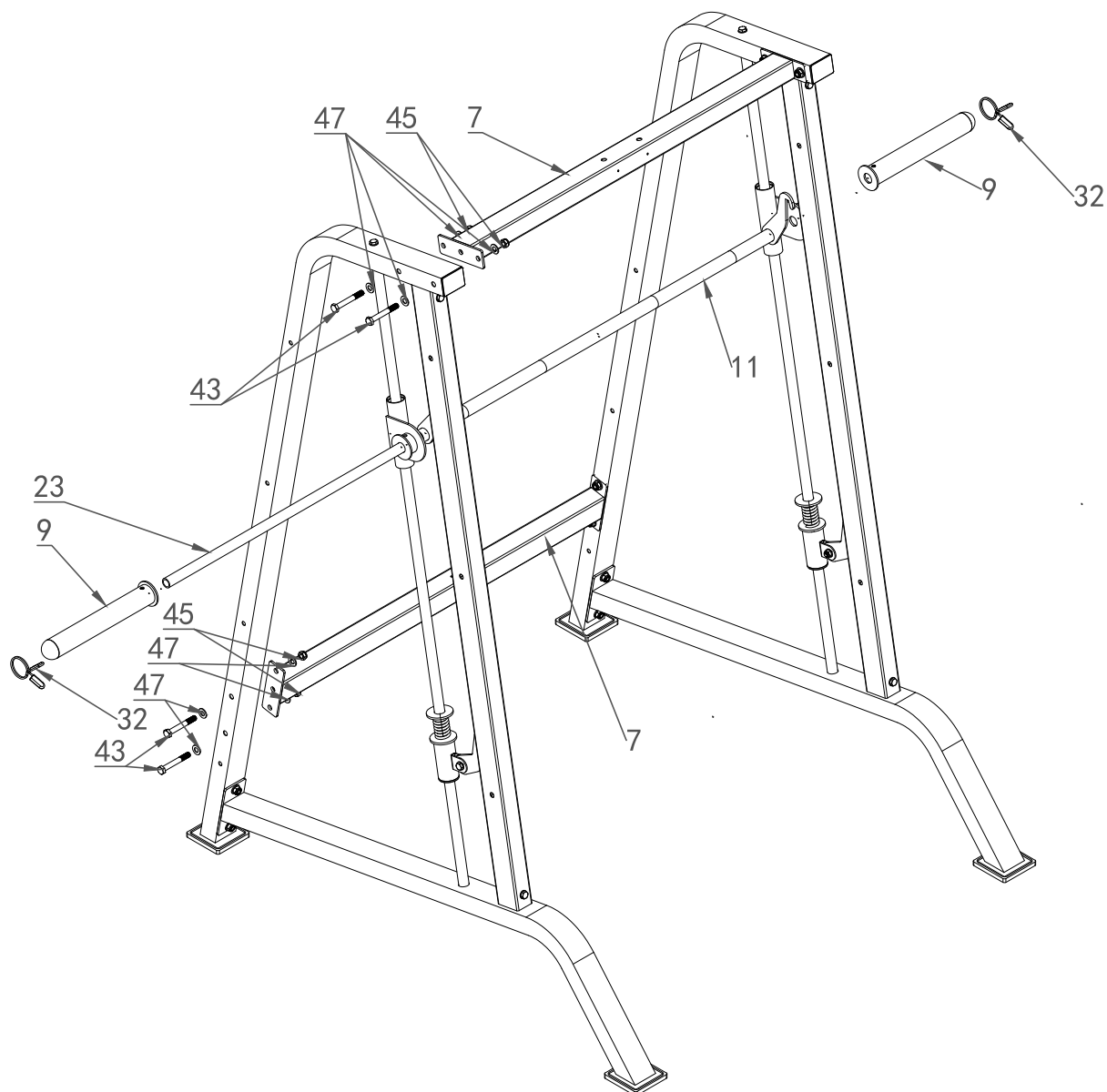




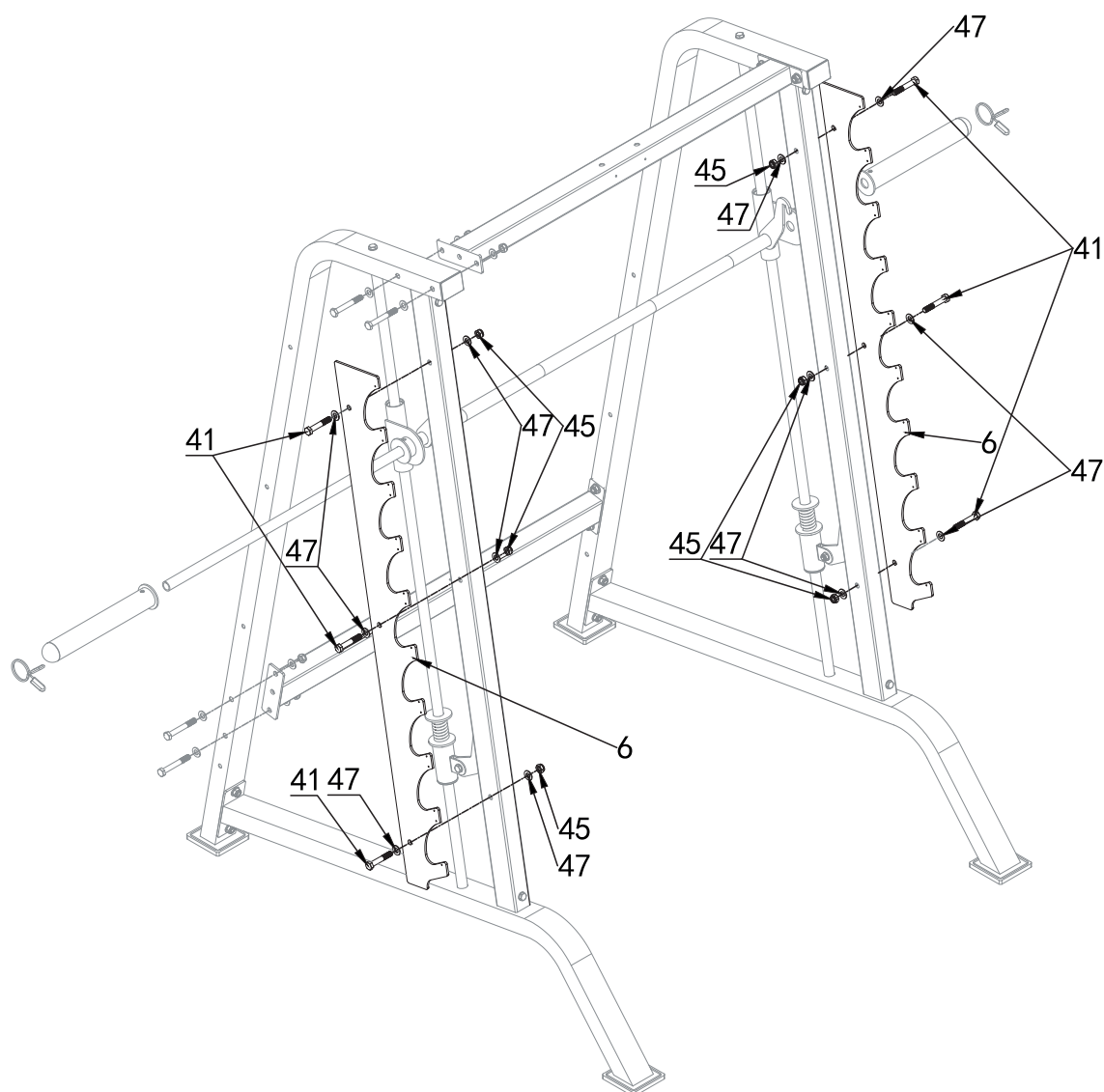
KROK 01



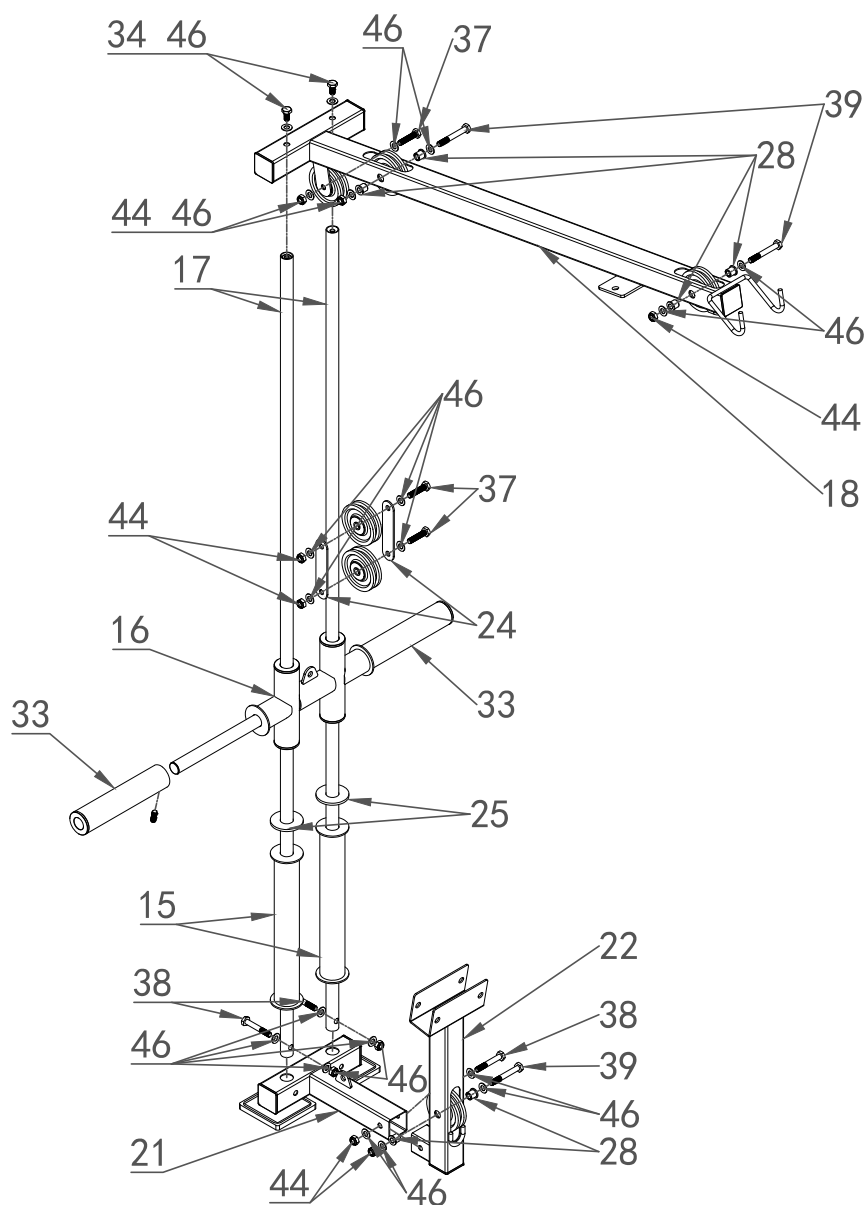
KROK 02



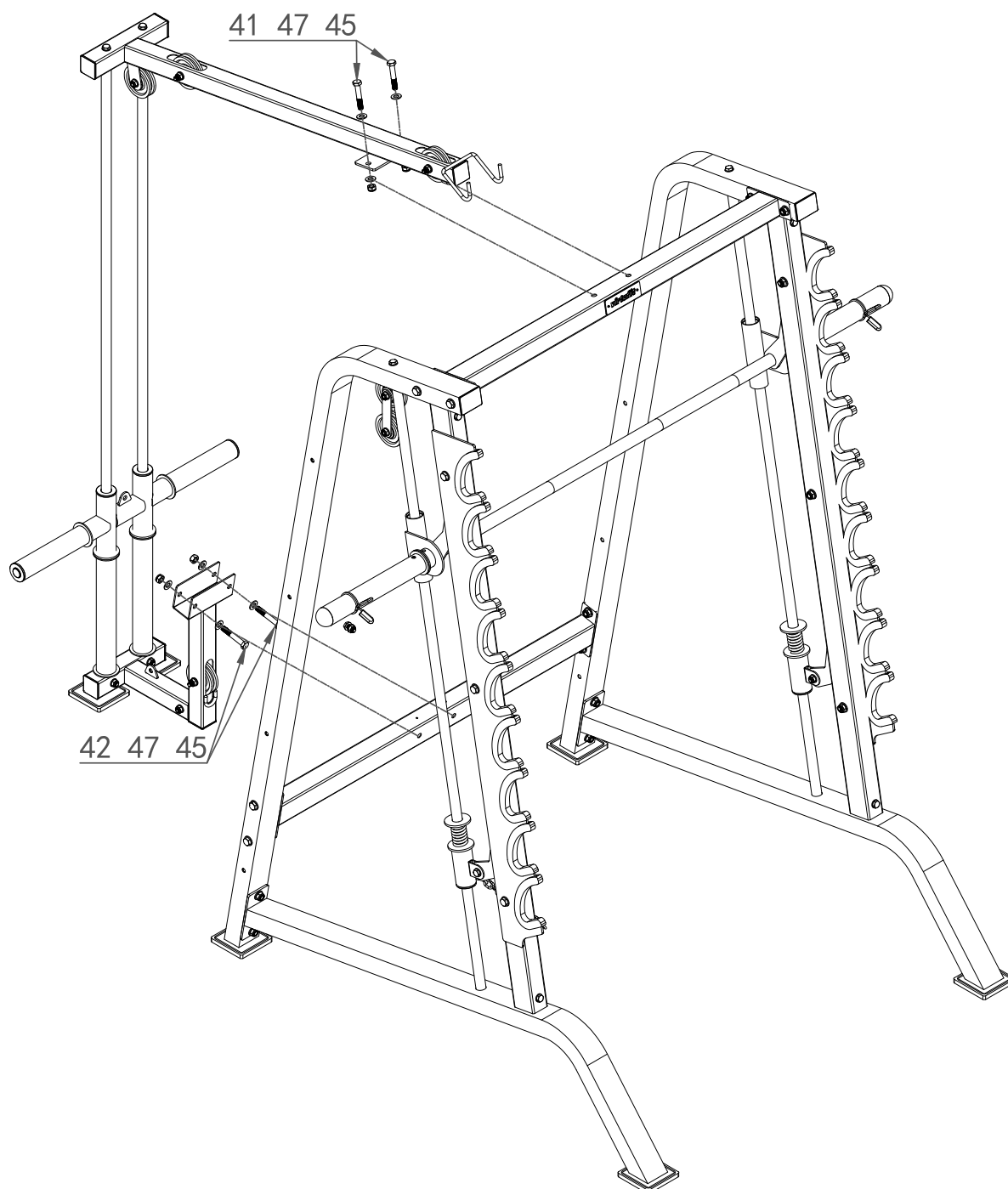
KROK 03



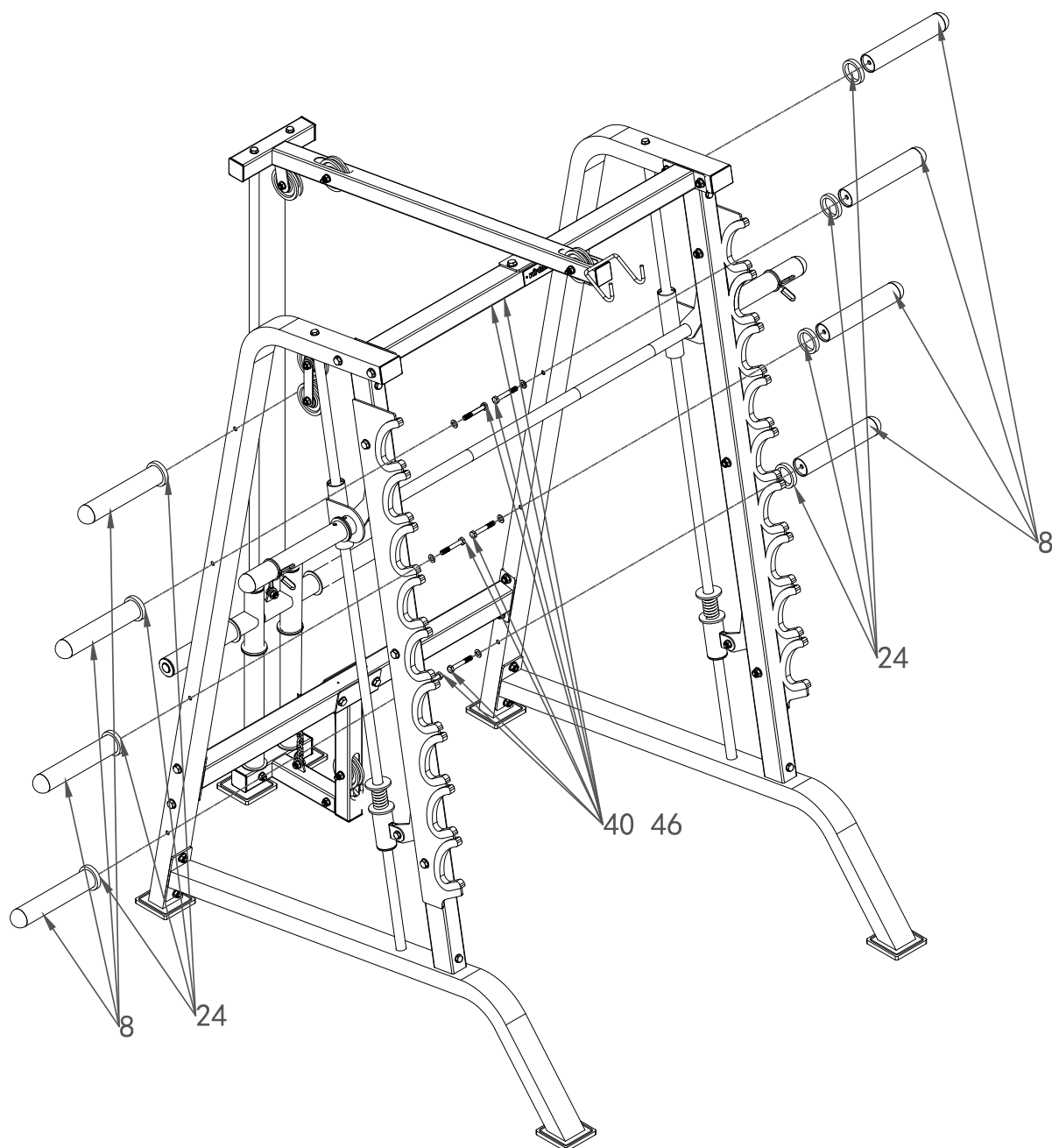
KROK 04



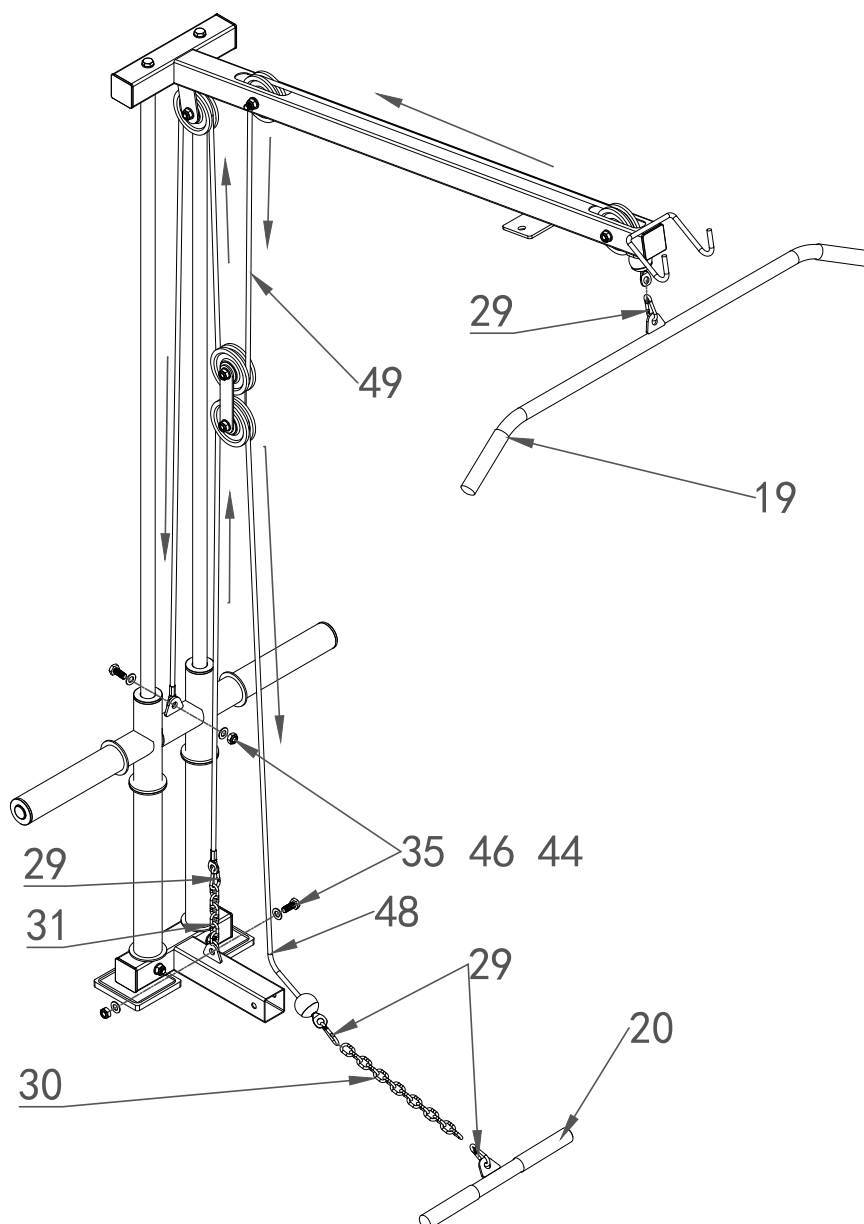
KROK 05



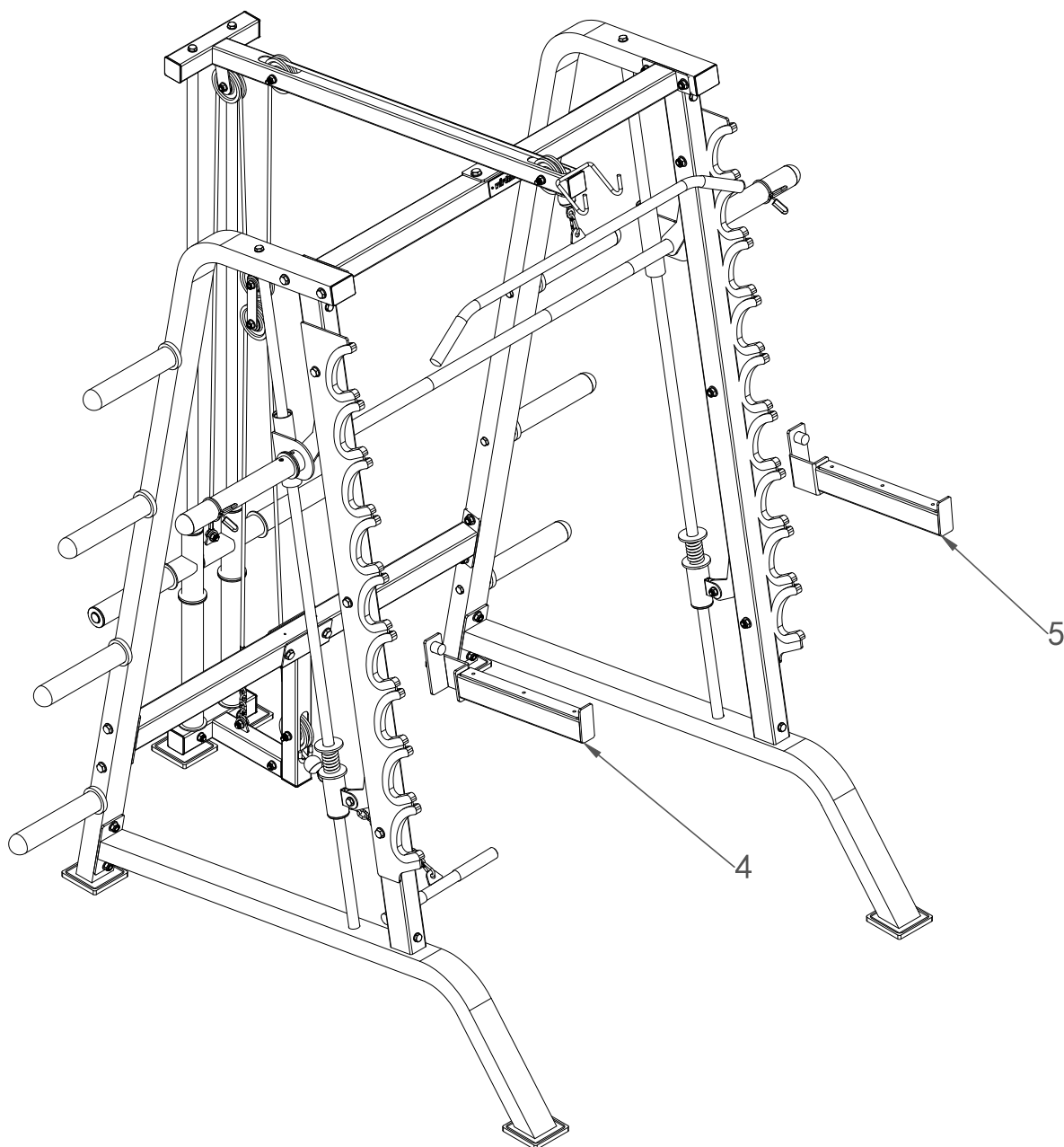
KROK 06



KROK 07



KROK 08



OBR. B



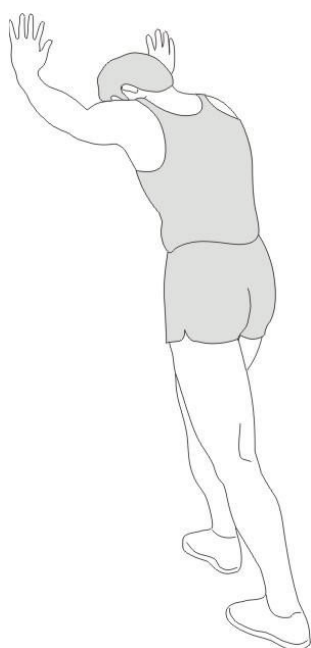
1



2



3



4



5

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	28
Záruka	28
Pokyny pre montáž	28
Údržba	28
Tréningové pokyny	29

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 vyhlížali 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 01-07)

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