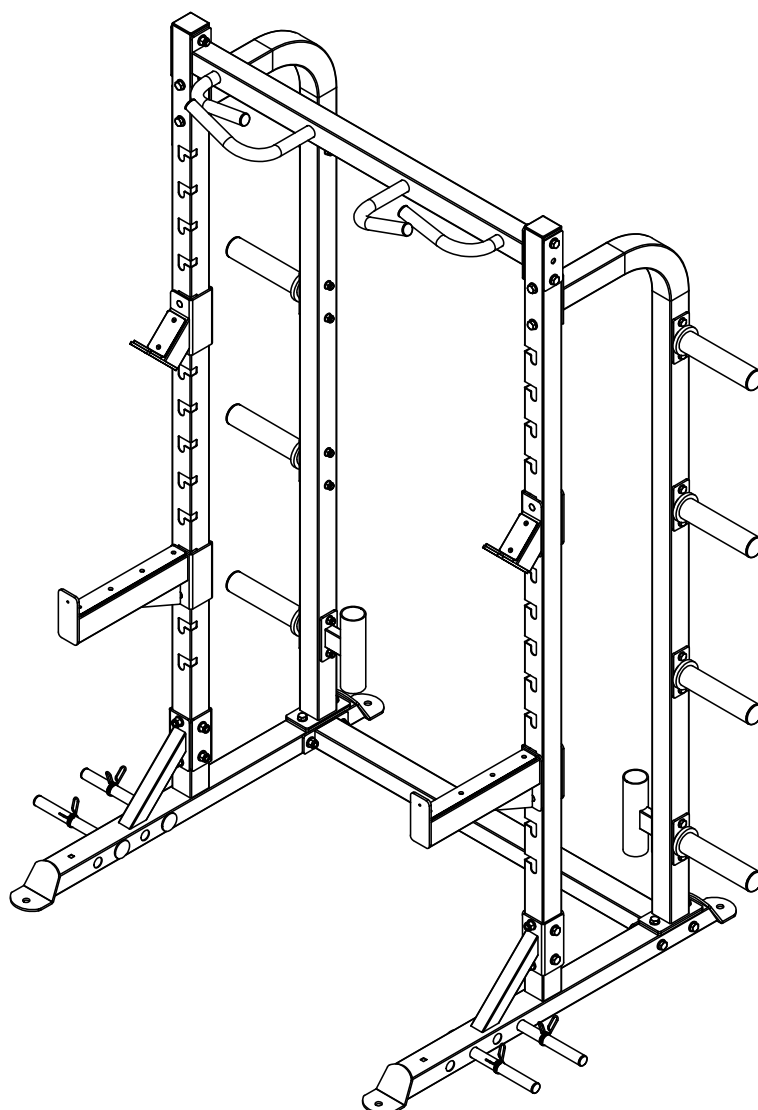


virtufit

HR100

VF02123



MONTÁŽNÍ
VIDEO

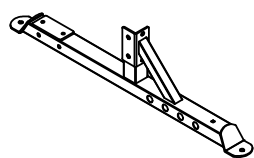


📷 @virtufit_fitness

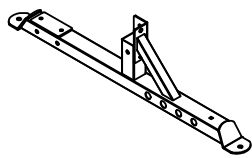
▶️ VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

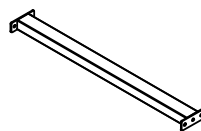
UŽIVATELSKÝ MANUÁL



1 (1x)



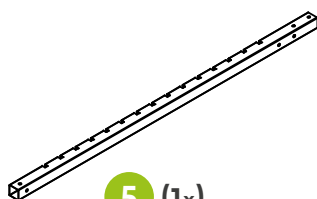
2 (1x)



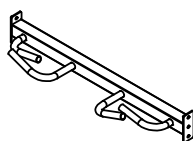
3 (1x)



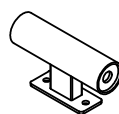
4 (1x)



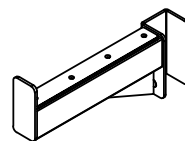
5 (1x)



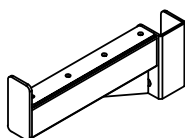
6 (1x)



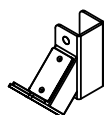
7 (2x)



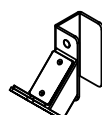
8 (1x)



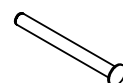
9 (1x)



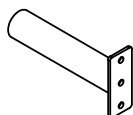
10 (1x)



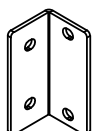
11 (1x)



12 (4x)



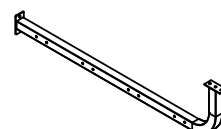
13 (8x)



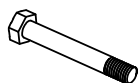
14 (2x)



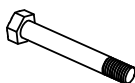
15 (2x)



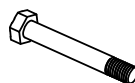
16 (2x)



17 (4x)
Šroub
M12*90



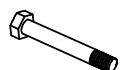
18 (12x)
Šroub
M12*85



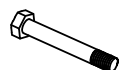
19 (4x)
Šroub
M12*80



20 (4x)
Šroub
M12*20



21 (4x)
Šroub
M10*85



22 (12x)
Šroub
M10*80



23 (44x)
Podložka
M12



24 (32x)
Podložka
M10



25 (20x)
Matice M12



26 (16x)
Matice M10



27 (8x)
Gumový
kroužek



28 (8x)
Koncovka Ø



29 (2x)
Koncovka
60*60



30 (4x)
Koncovka
Ø25



31 (8x)
Koncovka
Ø29



32 (2x)
HDPE Destička
55*100



33 (2x)
HDPE Destička
55*60

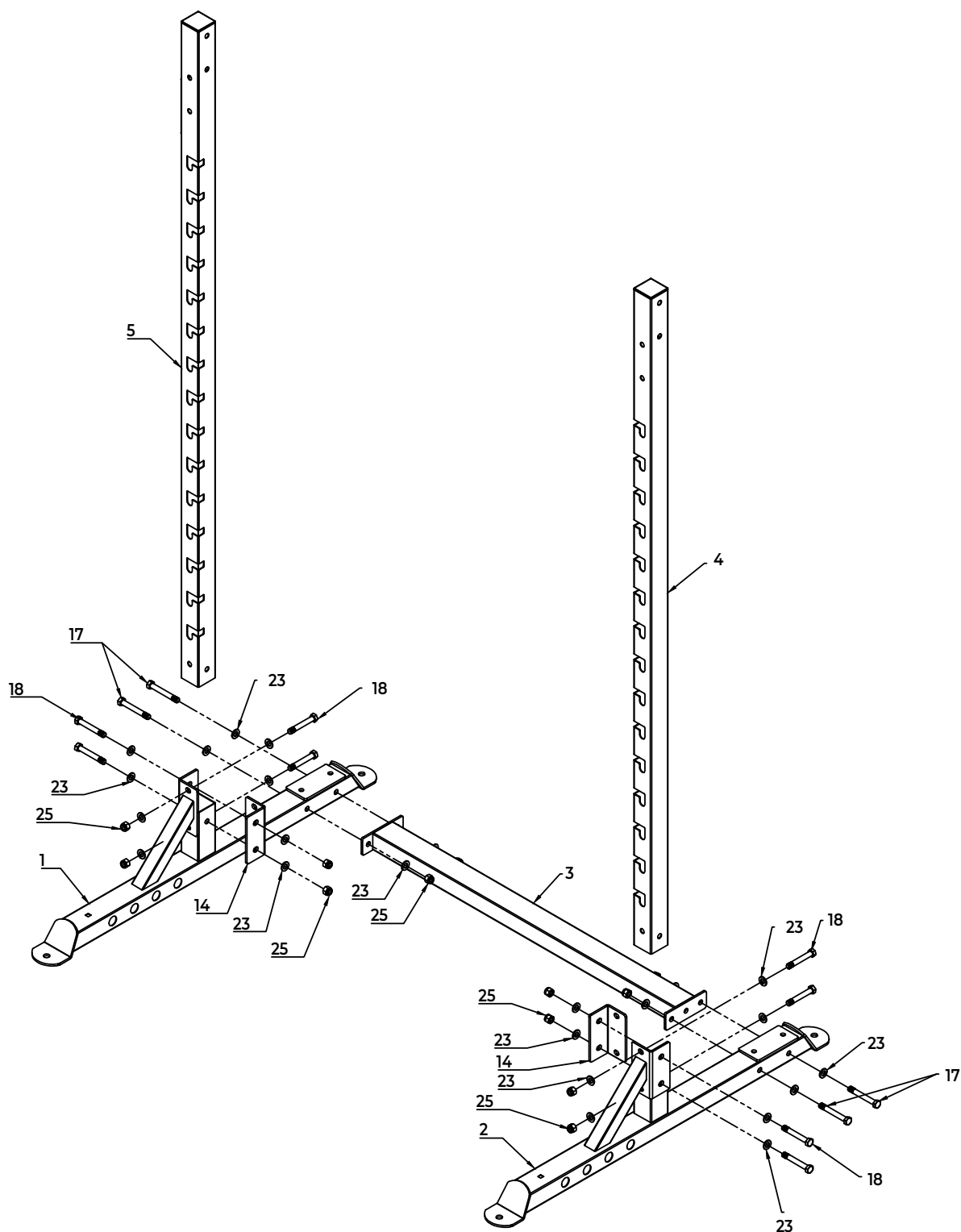


34 (2x)
HDPE Destička
45*340

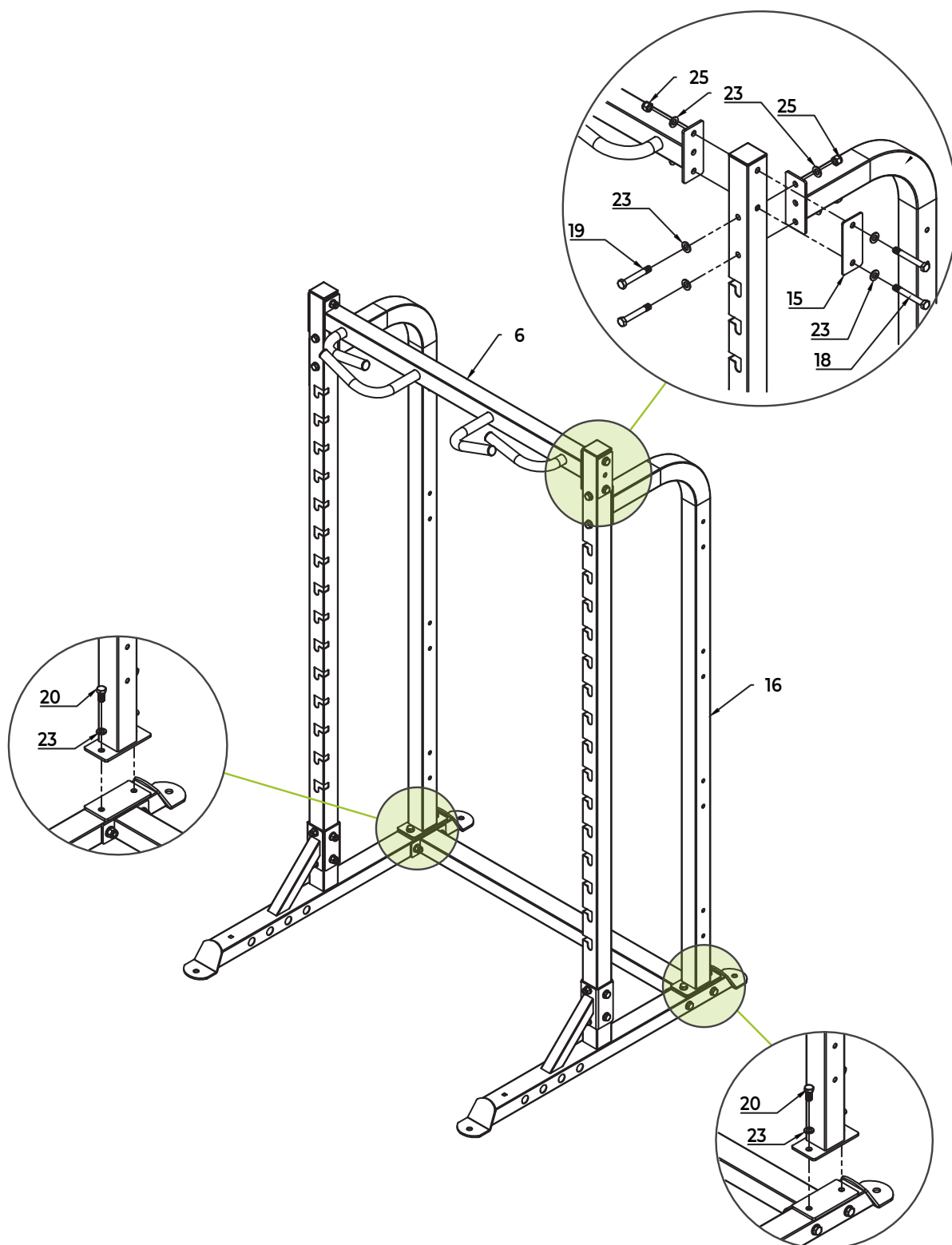


35 (8x)

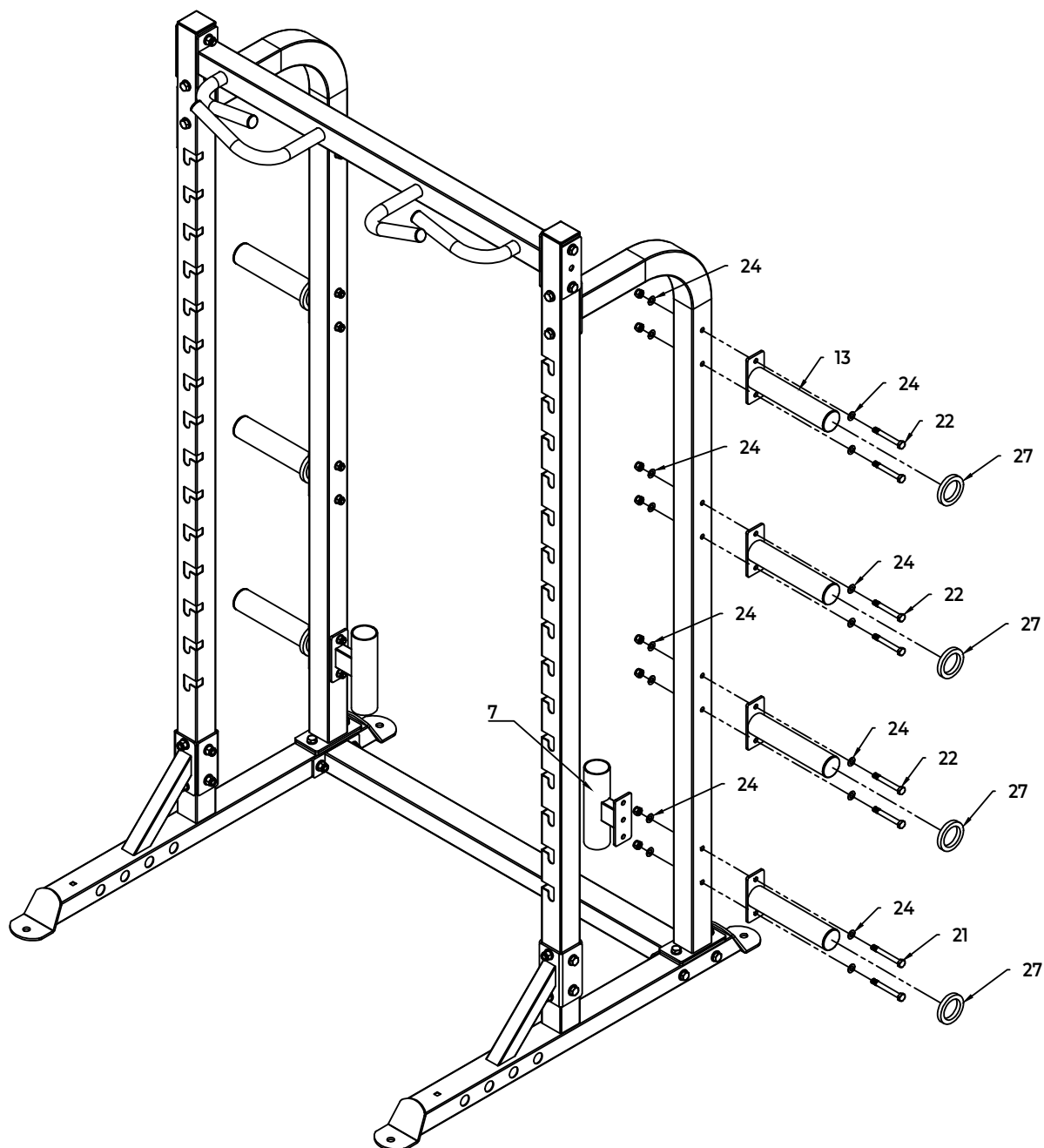
KROK 01



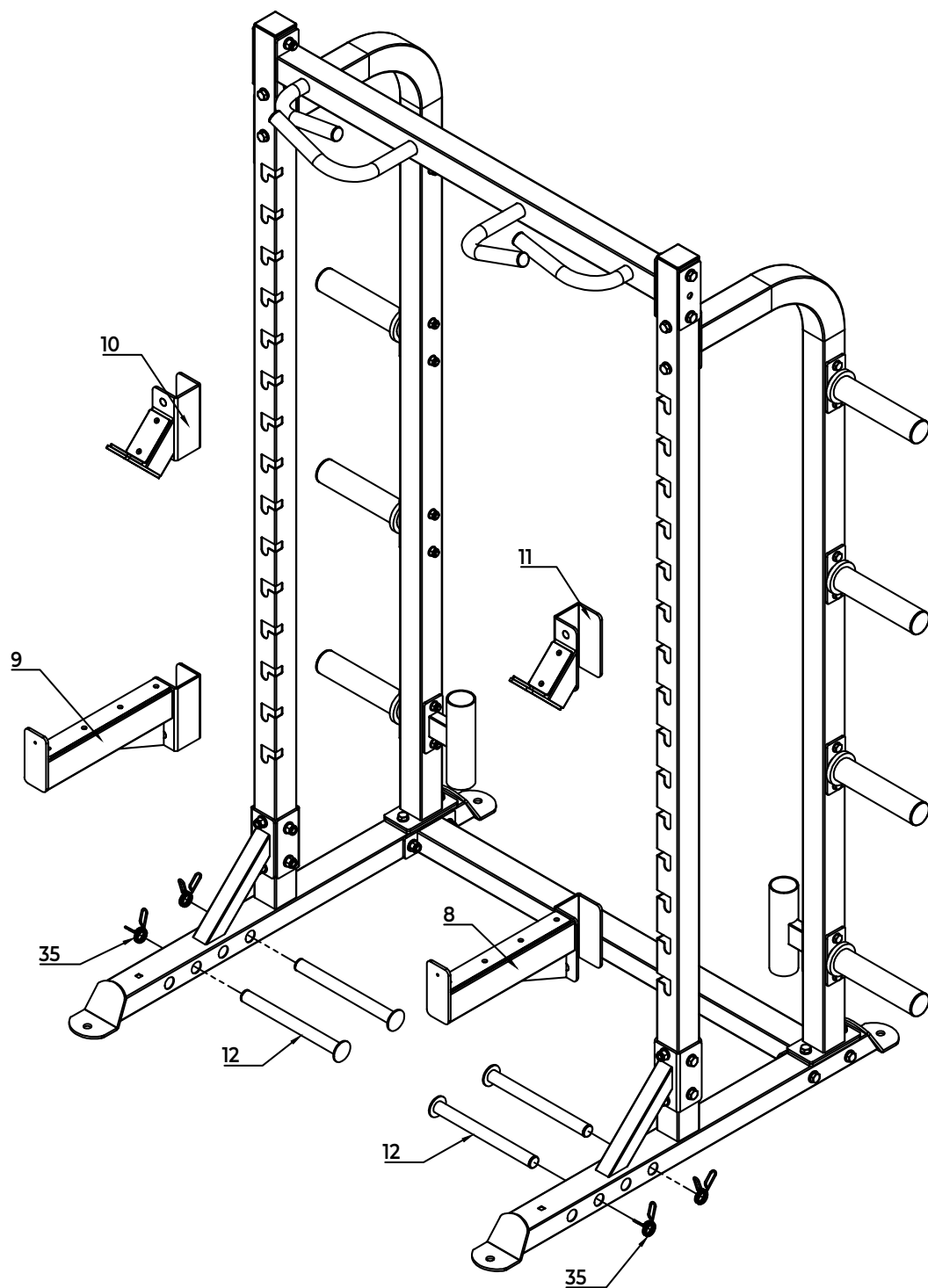
KROK 02



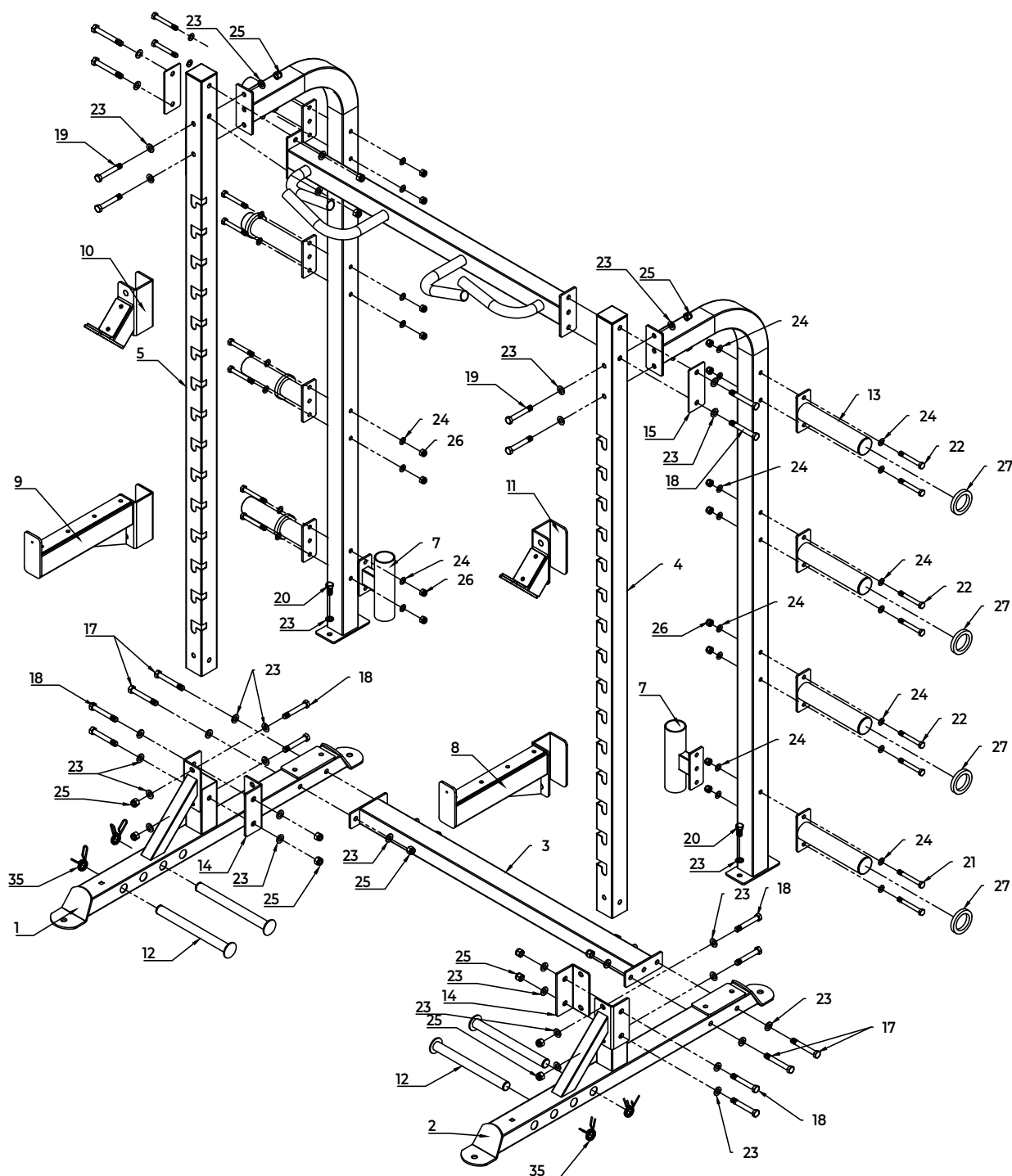
KROK 03



KROK 04



KROK 05



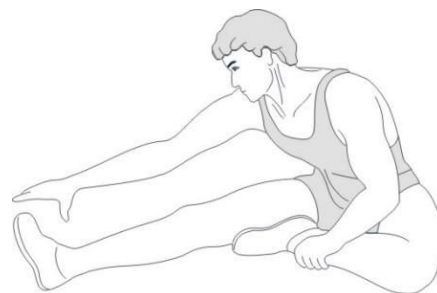
OBR. B



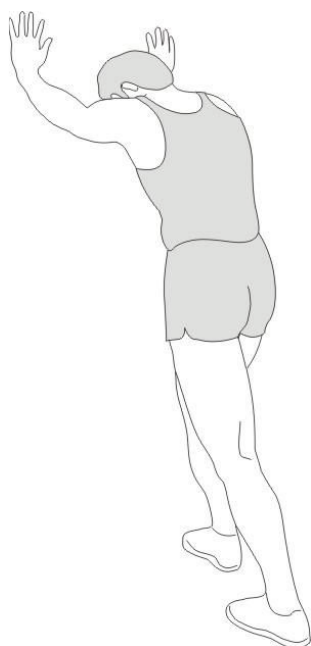
1



2



3



4



5

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	10
Záruky	10
Pokyny pro montáž	10
Údržba	10
Tréninkové pokyny	11

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 nenese odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení.

Před montáží a/nebo používáním stroje si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- 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.
- Vždy noste čisté sportovní boty při používání přístroje.
- 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 poraďte 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 určen pouze pro domácí použití.
- Nechte za strojem volný prostor 1-2 metry, abyste předešli nehodám.
- 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

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

- Údržby a oprav, které nebyly provedeny oficiálním prodejcem.
- Nesprávného používání, nedbalosti a/nebo nedostatečné údržby.
- Nedodržení údržby zařízení podle pokynů výrobce.

MONTÁŽNÍ POKYNY (KROK01-05)

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 šestihranný 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 byly 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.

Půlroční 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/>.

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

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. B, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozšcvíčku, 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.

Rozšcvíčka

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

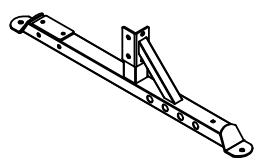
Protažení

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:

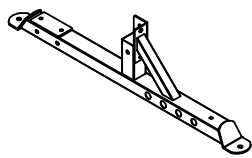
- Dotek prstů na nohou (Obr. B-1)
- Protažení vnitřní strany stehů (Obr. B-2)
- Protažení hamstringů (Obr. B-3)
- Protažení Achillovy šlachy (Obr. B-4)
- Protažení boků (Obr. B-5)

Zklidnění

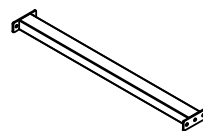
Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (blízké) normální klidové polohy na konci tréninku. Dobré zklidnění postupně snižuje vaši srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.



1 (1x)



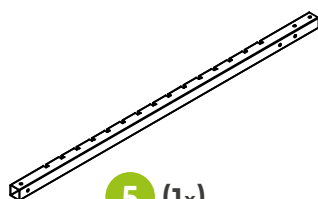
2 (1x)



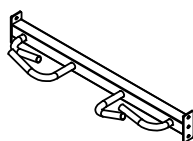
3 (1x)



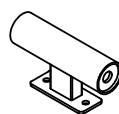
4 (1x)



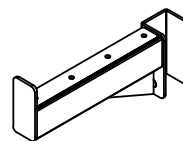
5 (1x)



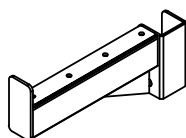
6 (1x)



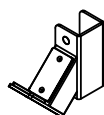
7 (2x)



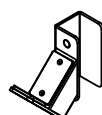
8 (1x)



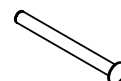
9 (1x)



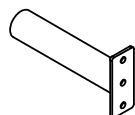
10 (1x)



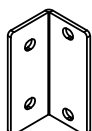
11 (1x)



12 (4x)



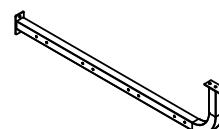
13 (8x)



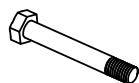
14 (2x)



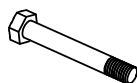
15 (2x)



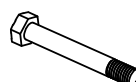
16 (2x)



17 (4 x)
Skrutk
M12*90



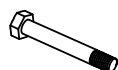
18 (12x)
Skrutk
a
M12*85



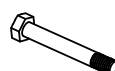
19 (4x)
Skrutka
M12*80



20 (4x)
Skrutka
M12*20



21 (4x)
Skrutk
a
M10*85



22 (12x)
Skrutk
a
M10*80



23 (44x)
Podložka
M12



24 (32x)
Podložka
M10



25 (20x)
Matice M12



26 (16x)
Matice M10



27 (8x)
Gumový
krúžok



28 (8x)
Ukončenie ⑦



29 (2x)
Ukončenie
60*60



30 (4x)
Ukončenie
⑦25



31 (8x)
Koncovka
⑦29



32 (2x)
Doska HDPE
55*100



33 (2x)
Doska HDPE
55*60

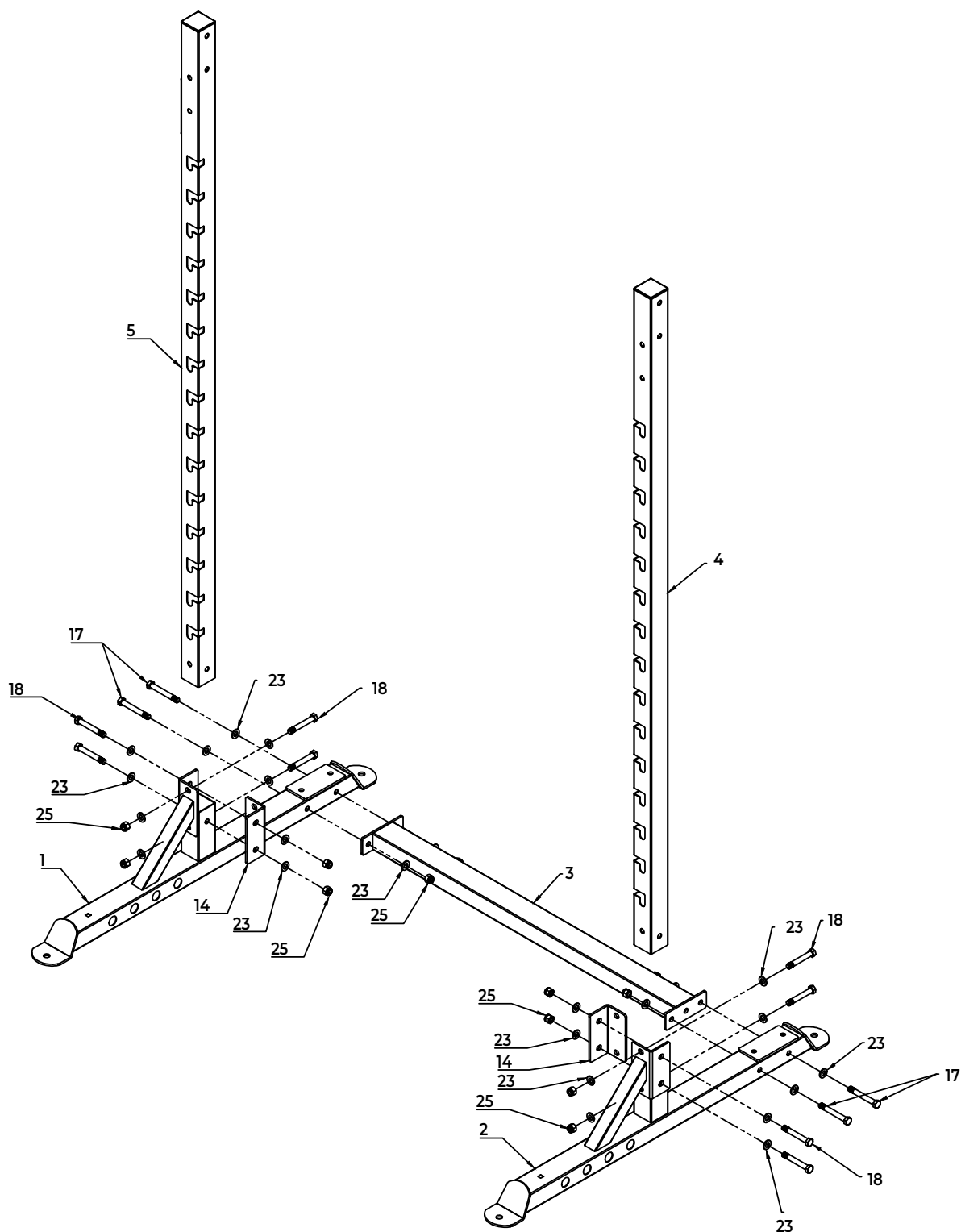


34 (2x)
Doska HDPE
45*340

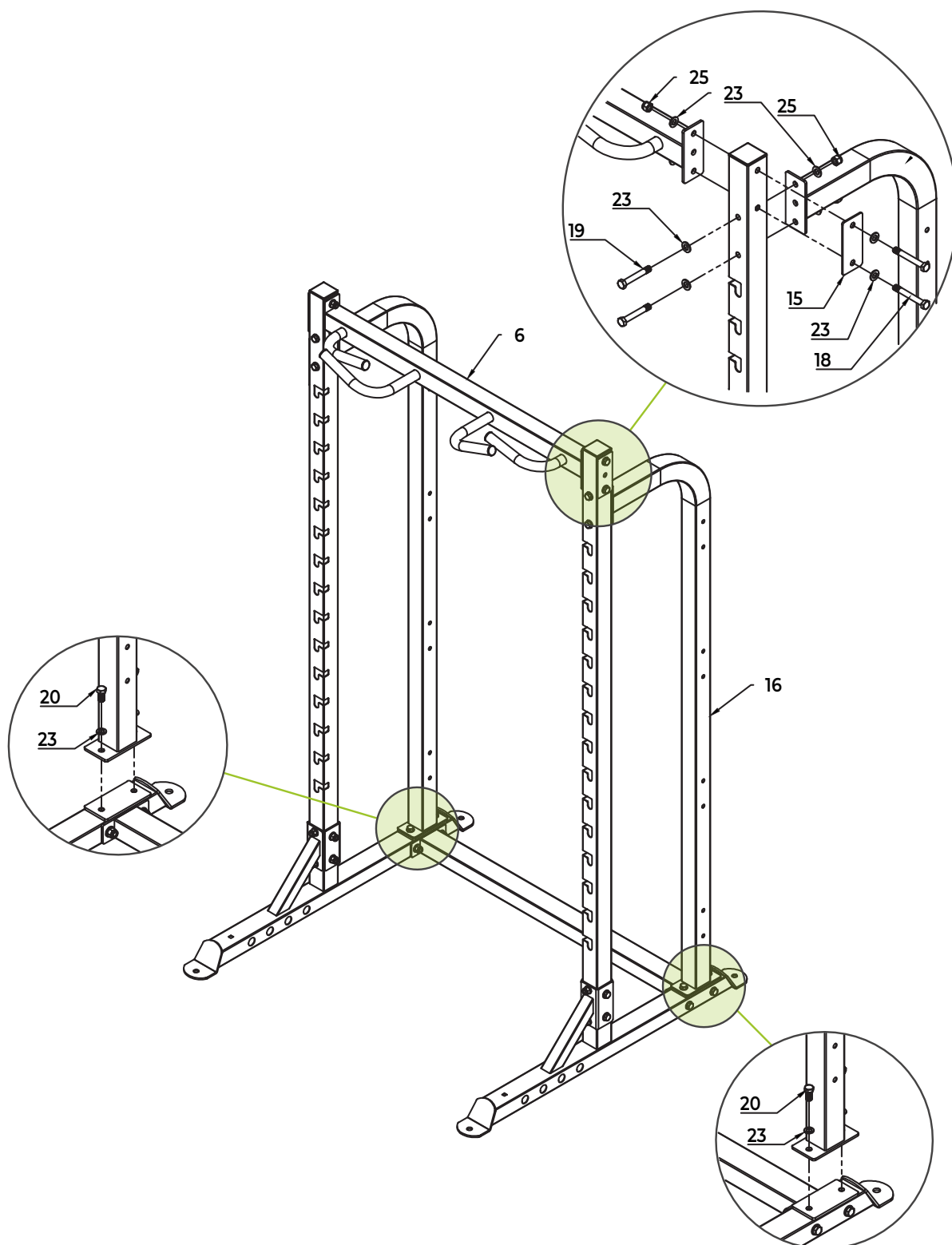


35 (8x)

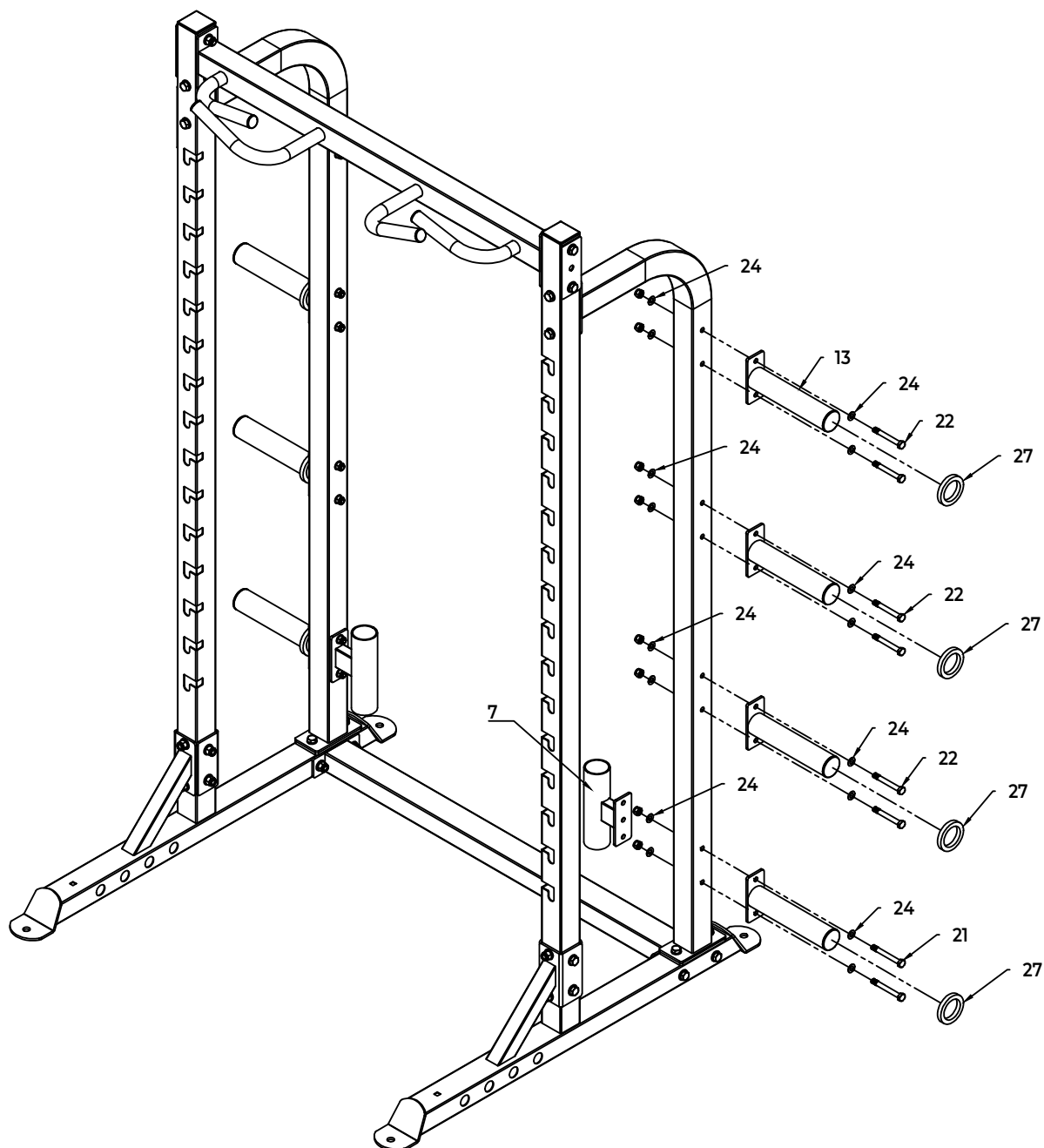
KROK 01



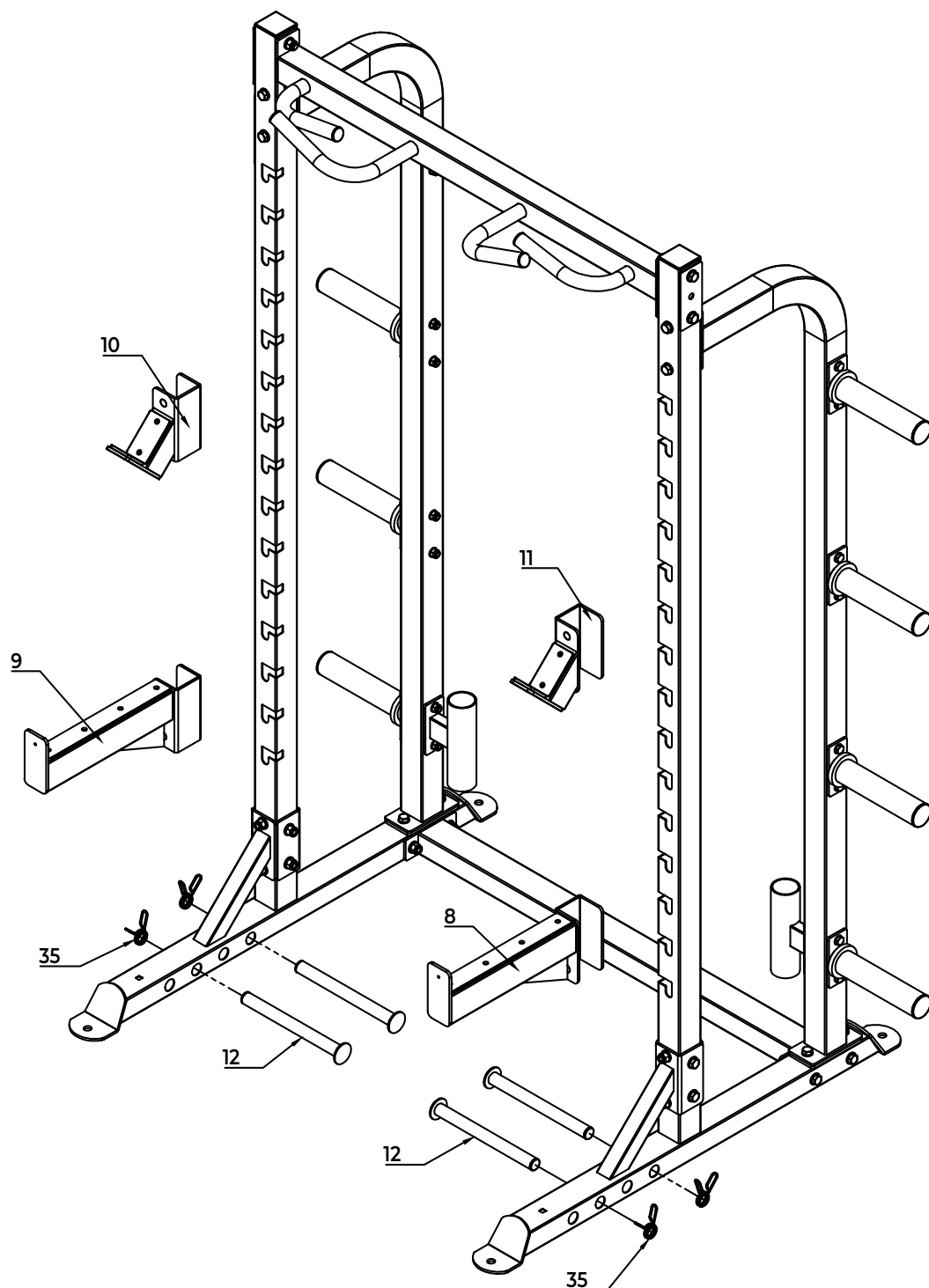
KROK 02



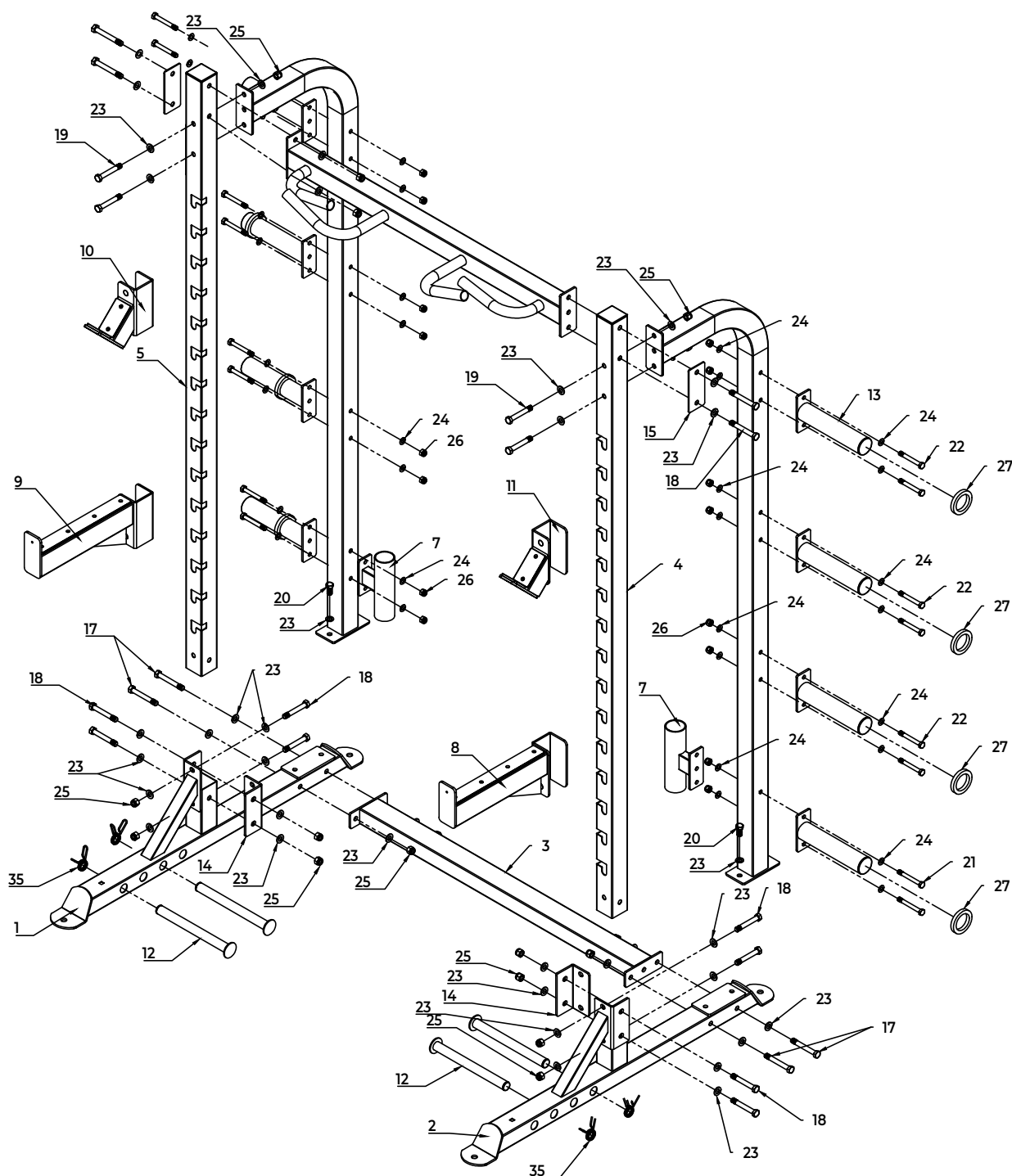
KROK 03



KROK 04



KROK 05



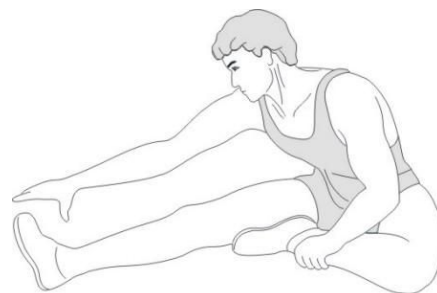
OBR. B



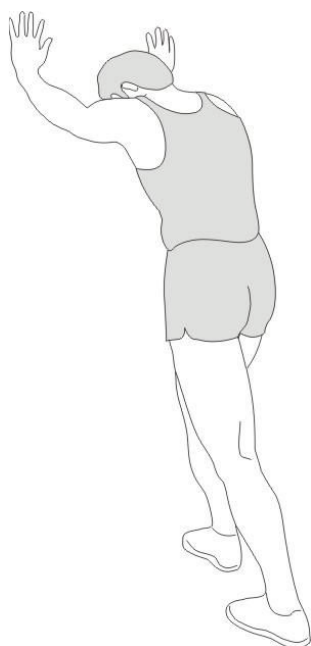
1



2



3



4



5

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	20
Záruky	20
Pokyny pre montáž	20
Údržba	20
Tréningové pokyny	21

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

!VAROVANIE!

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí so zdravotnými problémami. použitím stroja si prečítajte všetky pokyny.

Spoločnosť VirtuFit nezodpovedá za zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. Pred inštaláciou a/alebo používaním zariadenia si pozorne prečítajte tento návod.

- Skontrolujte či je stroj správne zostavený a či sú všetky matice a pred začatím používania pevne utiahnite skrutky.
- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu o pohyblivé časti.
- Zariadenie umiestnite a používajte na pevnom, rovnom povrchu.
- Pri používaní zariadenia vždy noste čistú športovú obuv.
- 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 len na domáce použitie.
- Za strojom nechajte voľný priestor 1 - 2 metre, aby ste predišli nehodám.
- Zariadenie neumiestňujte vonku alebo 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 zo záruky sú vylúčené, ak je príčinou závady:

- Údržba a opravy, ktoré nevykonáva oficiálny predajca.
- Nesprávne používanie, zanedbávanie a/alebo nedostatočná údržba.
- Nevykonávanie údržby zariadenia podľa pokynov výrobcu.

MONTÁŽNE POKYNY (KROK01-05)

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 diely, dôkladne skontrolujte polystyrénovú výplň a samotnú jednotku. Niektoré diely (skrutky, skrutky atď.) sú už k zariadeniu pripevnené.

Skrutky so šesťhrannou hlavou: Pred použitím sily sa uistite, že je šesťhranný kľúč úplne 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. Opotrebované 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 zabráňuje nehodám! Ďalšie informácie nájdete na stránke <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

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

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. B, 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning 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 štyri alebo päť tréningov týždenne.

Rozcvička

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

Pretiahnutie

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 prstov na nohách (obr. B-1)
- Pretiahnutie vnútornej strany stehien (obr. B-2)
- Pretiahnutie hamstringov (obr. B-3)
- Pretiahnutie Achillovej šľachy (obr. B-4)
- Pretiahnutie 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