



Virtufit VI Mini bike

Návod k obsluze



V případě dotazů nebo chybějících dílů kontaktujte Fitness Benelux:



Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
The Netherlands

T +31 (0)74-7600219
E service@fitnessbenelux.nl
W www.fitnessbenelux.nl

Důležitá opatření	03
Montáž	04
Doporučení k tréninkům	05
Údržba	05

Trenažér Virtufit V1 vám umožní cvičit kdekoli a kdykoli budete chtít. Používejte jej při sezení doma nebo v práci k posílení krevního oběhu a svalů. Odpor lze snadno měnit nastavením aretačního šroubu.

Varování: Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím trenažéru následující upozornění:

- Před použitím trenažéru si přečtěte všechny pokyny v návodu. Dodržujte všechna varování a provozní pokyny. Návod uschovejte.
- Nedovolte dětem, aby se pohybovaly v blízkosti trenažéru. Udržujte děti a domácí zvířata vždy mimo dosah trenažéru.
- Udržujte ruce, nohy a volné předměty mimo pohyblivé části.
- Majitel je odpovědný za to, že všichni uživatelé tohoto produktu jsou řádně informováni o tom, jak trenažér bezpečně používat.
- Trenažér je určen pouze pro domácí použití.
- Trenažér neskladujte na vlhkém místě.
- Trenažér používejte uvnitř, nejlépe v suchém a bezprašném prostředí, na rovném, tvrdém povrchu a v prostoru dostatečně velkém, aby umožňoval bezpečný přístup a pohyb okolo.
- Pro ochranu podlahy umístěte pod výrobek podložku nebo koberec. Noste sportovní obuv. NEJSME zodpovědní za opotřebení podlahy.
- Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do trenažéru. Sundejte si všechny šperky.
- Pokud cítíte bolest nebo se vám při cvičení točí hlava, ihned přestaňte cvičit, odpočívejte a poraďte se s lékařem.

Upozornění: Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Zvláště důležité je to pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

1. KROK

Výrobek sestavte pomocí šroubů v sáčku s montážními díly.



2. KROK

Rezistor upevněte k hlavnímu rámu pomocí šroubů.



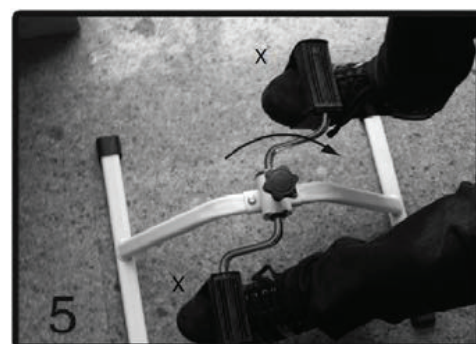
3. KROK

Aretační šroub pro nastavení odporu umístěte do otvoru a otočte jej pro nastavení intenzity cvičení.



Upozornění: Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Zvláště důležité je to pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím si přečtěte všechny pokyny. Při cvičení s tímto výrobkem si prosím sedněte na židli, nestoupejte na výrobek a nezatěžujte jej plnou vahou.

Umístěte výrobek na rovný povrch, položte nohy na pedály a pohybujte jimi ve směru nebo proti směru hodinových ručiček.



Procvičování paží

Umístěte jednotku před sebe na stůl. Ujistěte se, že je jednotka pevně umístěna a že obě základny jsou na desce stolu. Posadte se vzpřímeně před jednotku a uchopte dva pedály rukama. Pedály můžete otáčet dopředu nebo dozadu.

Procvičování nohou

Umístěte jednotku před židli na podlahu. Položte nohy na pedály. Vzdálenost mezi židlí a jednotkou by měla být dostatečná, abyste mohli během cvičení pokrčit jednu nohu, zatímco druhá je natažená. Šlapejte vpřed nebo vzad.

ÚDRŽBA

- Trenažér vyžaduje pouze minimální údržbu.
- Vyhnete se kontaktu s vodou.
- Čistěte mírně navlhčenou houbou. Osušte čistým suchým hadříkem.

V případě dotazů nebo chybějících dílů kontaktujte Fitness Benelux:



Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
The Netherlands

T +31 (0)74-7600219
E service@fitnessbenelux.nl
W www.fitnessbenelux.nl

Dôležité opatrenia	07
Montáž	08
Odporúčania k tréningom	09
Údržba	09

Trenažér Virtufit V1 vám umožňuje cvičiť kdekkoľvek a kedykoľvek chcete. Používajte ho pri sedení doma alebo v práci na posilnenie krvného obehu a svalov. Odpor možno ľahko meniť nastavením aretačnej skrutky.

VAROVANIE: Aby ste znížili riziko vážneho zranenia, prečítajte si pred použitím trenažéra nasledujúce upozornenia:

- Pred použitím trenažéra si prečítajte všetky pokyny v príručke. Dodržiavajte všetky upozornenia a prevádzkové pokyny. Príručku si uschovajte.
- Nedovoľte deťom, aby sa pohybovali v blízkosti trenažéra. Deti a domáce zvieratá držte vždy mimo dosahu trenažéra.
- Udržujte ruky, nohy a voľné predmety mimo pohyblivých častí.
- Majiteľ je zodpovedný za to, aby všetci používatelia tohto výrobku boli riadne informovaní o tom, ako bezpečne používať trenažér.
- Trenažér je určený len na domáce použitie.
- Trenažér neskladujte na vlhkom mieste.
- Trenažér používajte v interiéri, najlepšie v suchom a bezprašnom prostredí, na rovnom, tvrdom povrchu a na dostatočne veľkom priestore, ktorý umožňuje bezpečný prístup a pohyb.
- Pod výrobok umiestnite podložku alebo koberec na ochranu podlahy. Noste športovú obuv. NEZODPOVEDÁME za opotrebovanie podlahy.
- Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do trenažéra. Odstráňte všetky šperky.
- Ak počas cvičenia pocítite bolesť alebo závrat, okamžite prestaňte cvičiť, odpočívajte si a poraďte sa s lekárom.

Upozornenie: Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí so zdravotným stavom. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

KROK 1

Zostavte výrobok pomocou skrutiek vo vrecku s montážnymi dielmi.



KROK 2

Pripevnite rezistor k hlavnému rámu pomocou skrutiek.



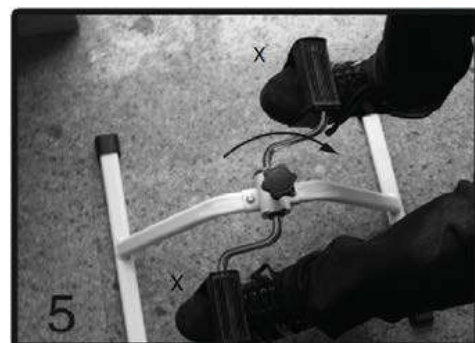
KROK 3

Areťnú skrutku pre nastavenie odporu umiestnite do otvoru a otočte ju pre nastavenie intenzity cvičenia.



Upozornenie: Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to obzvlášť dôležité osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby s už existujúcim zdravotným stavom. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny. Pri cvičení s týmto výrobkom sedávajte na stoličke, nestúpajte na výrobok ani naň nekladte celú svoju váhu.

Položte výrobok na rovný povrch, položte nohy na pedále a pohybujte nimi v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek.



Precvičovanie paží

Jednotku položte na stôl pred seba. Uistite sa, že jednotka je pevne umiestnená a že obe základne sú na doske stola. Posadte sa vzpriamene pred jednotku a rukami uchopte oba pedále. Pedále môžete otáčať dopredu alebo dozadu.

Cvičenie noh

Jednotku umiestnite pred stoličku na podlahu. Nohy položte na pedále. Vzdialenosť medzi stoličkou a jednotkou by mala byť dostatočná na to, aby ste mohli počas cvičenia pokrčiť jednu nohu, zatiaľ čo druhá je vystretá. Šliapte dopredu alebo dozadu.

ÚDRŽBA

- Trenažér si vyžaduje len minimálnu údržbu.
- Vyhňte sa kontaktu s vodou.
- Čistite mierne navlhčenou špongiou. Osušte čistou suchou handričkou.

V prípade otázok alebo chýbajúcich dielov kontaktujte spoločnosť Fitness Benelux:



Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
Holandsko

T +31 (0)74-7600219
E service@fitnessbenelux.nl
W www.fitnessbenelux.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



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