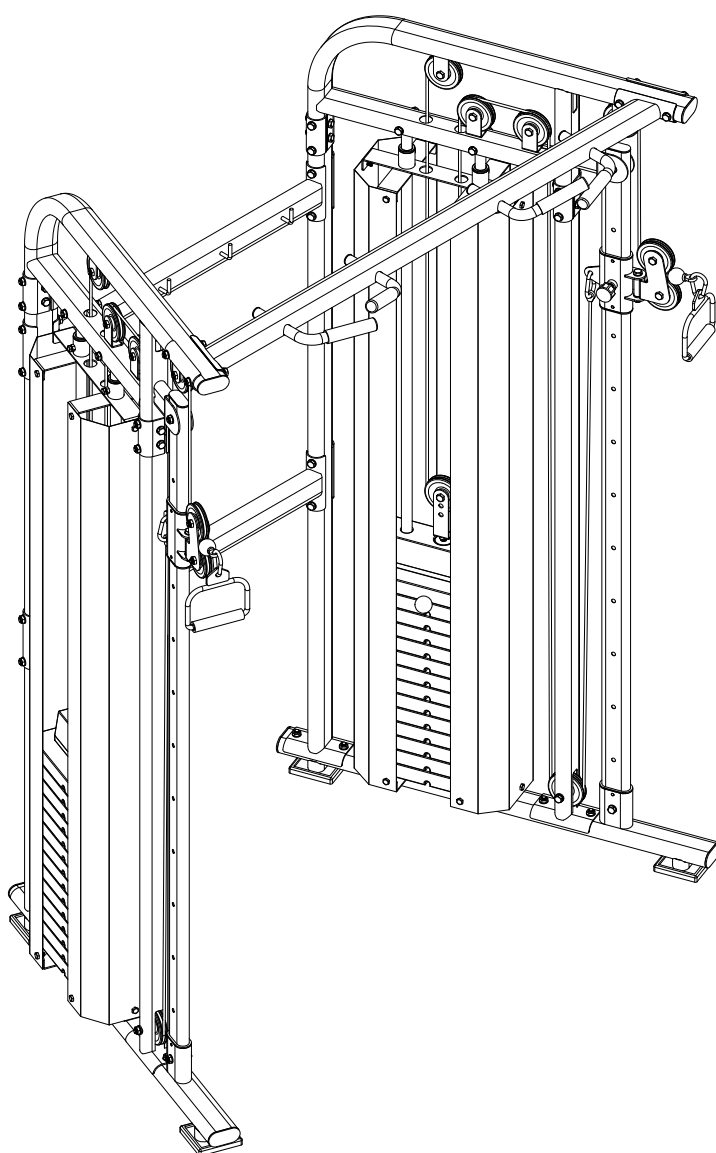


virtufit

CC100
VF02126



MONTÁŽNÍ
VIDEO



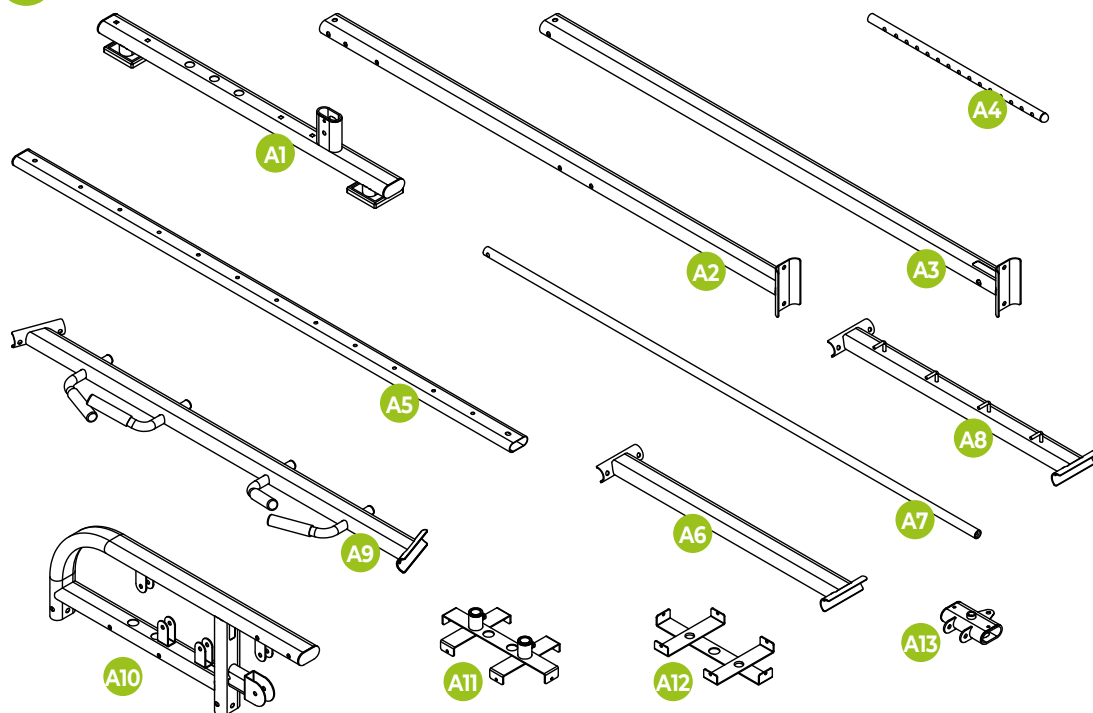
📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

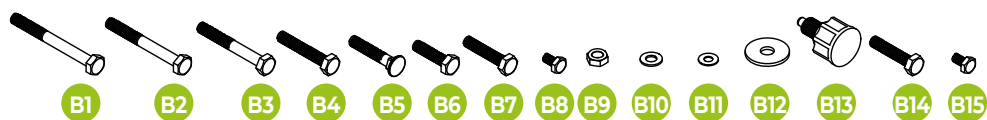
🌐 www.virtufit.com

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

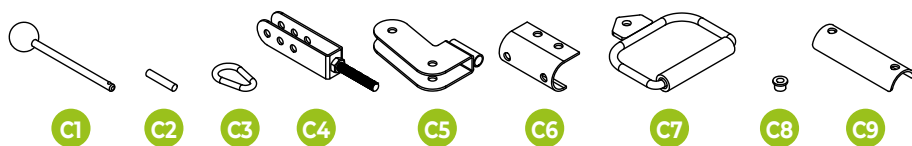
A



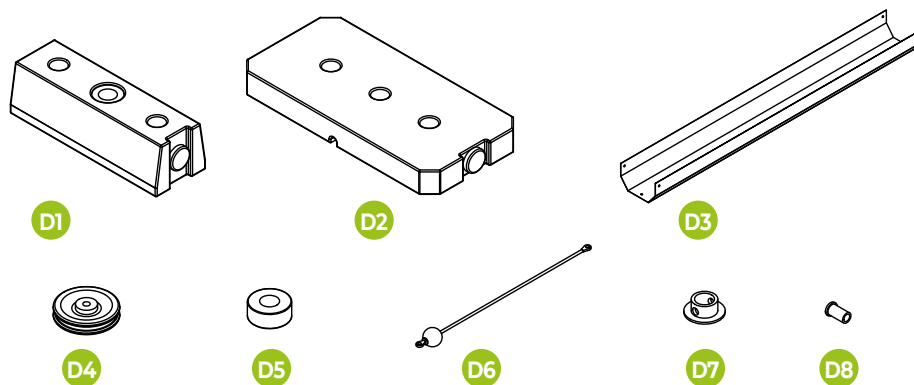
B



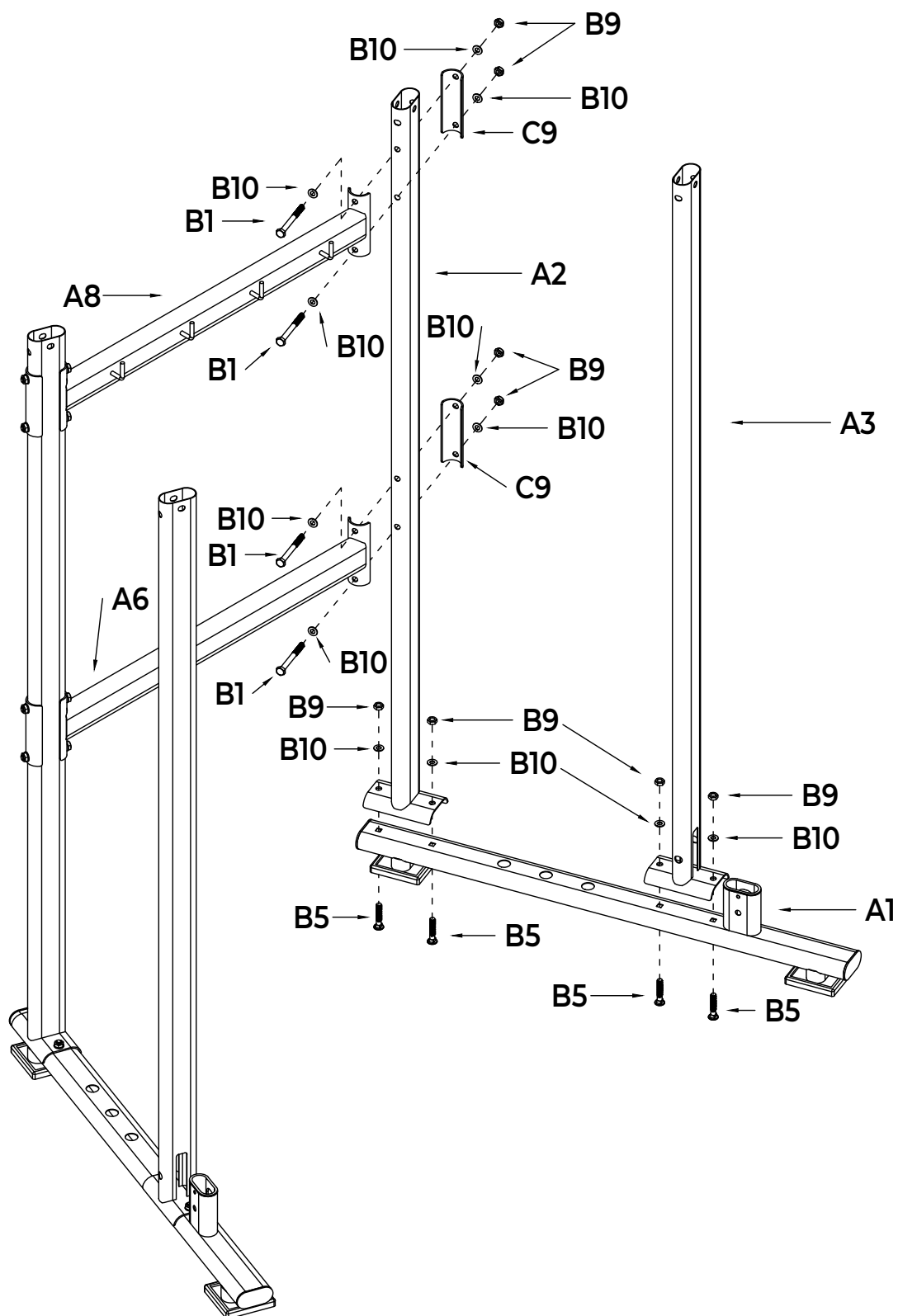
C



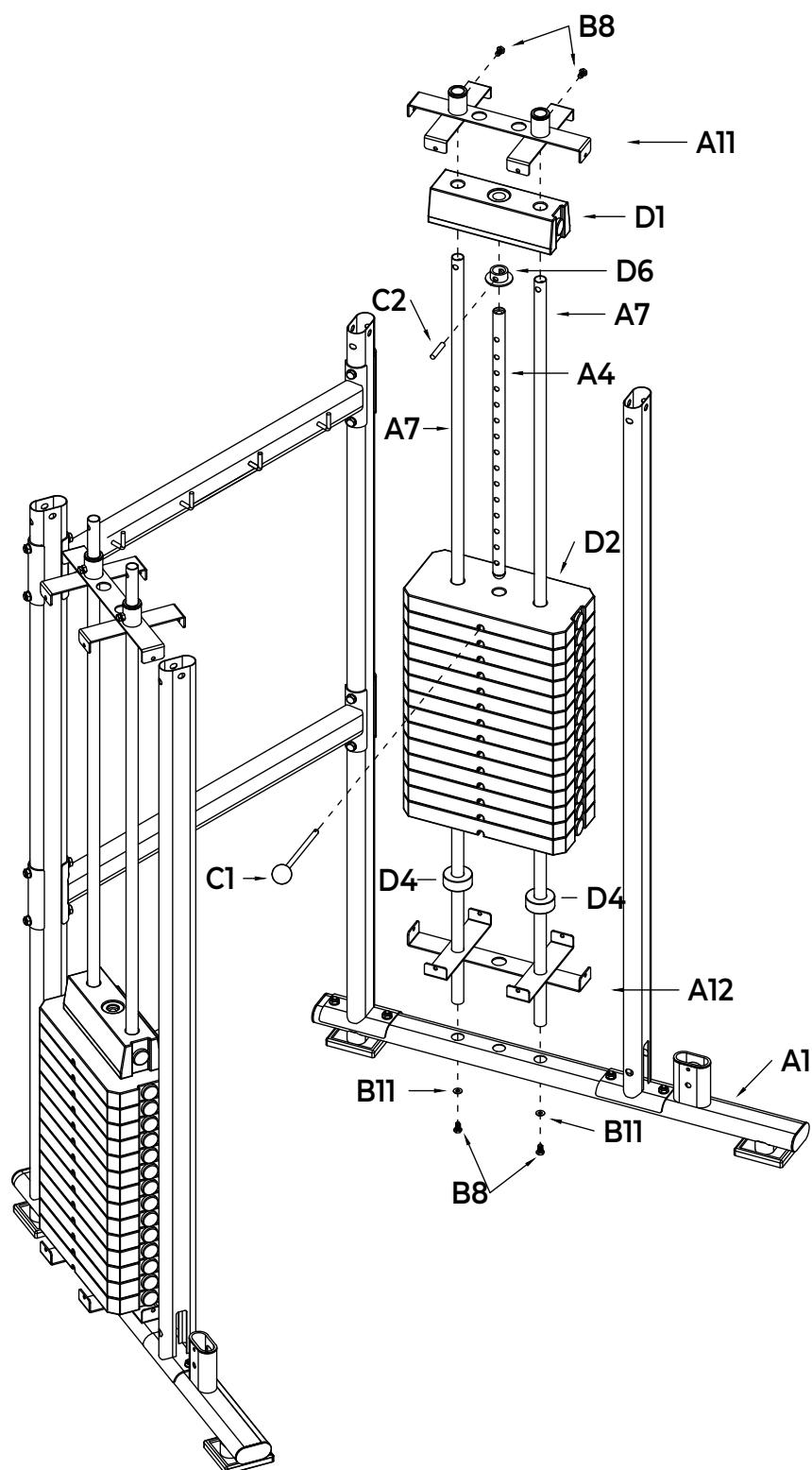
D



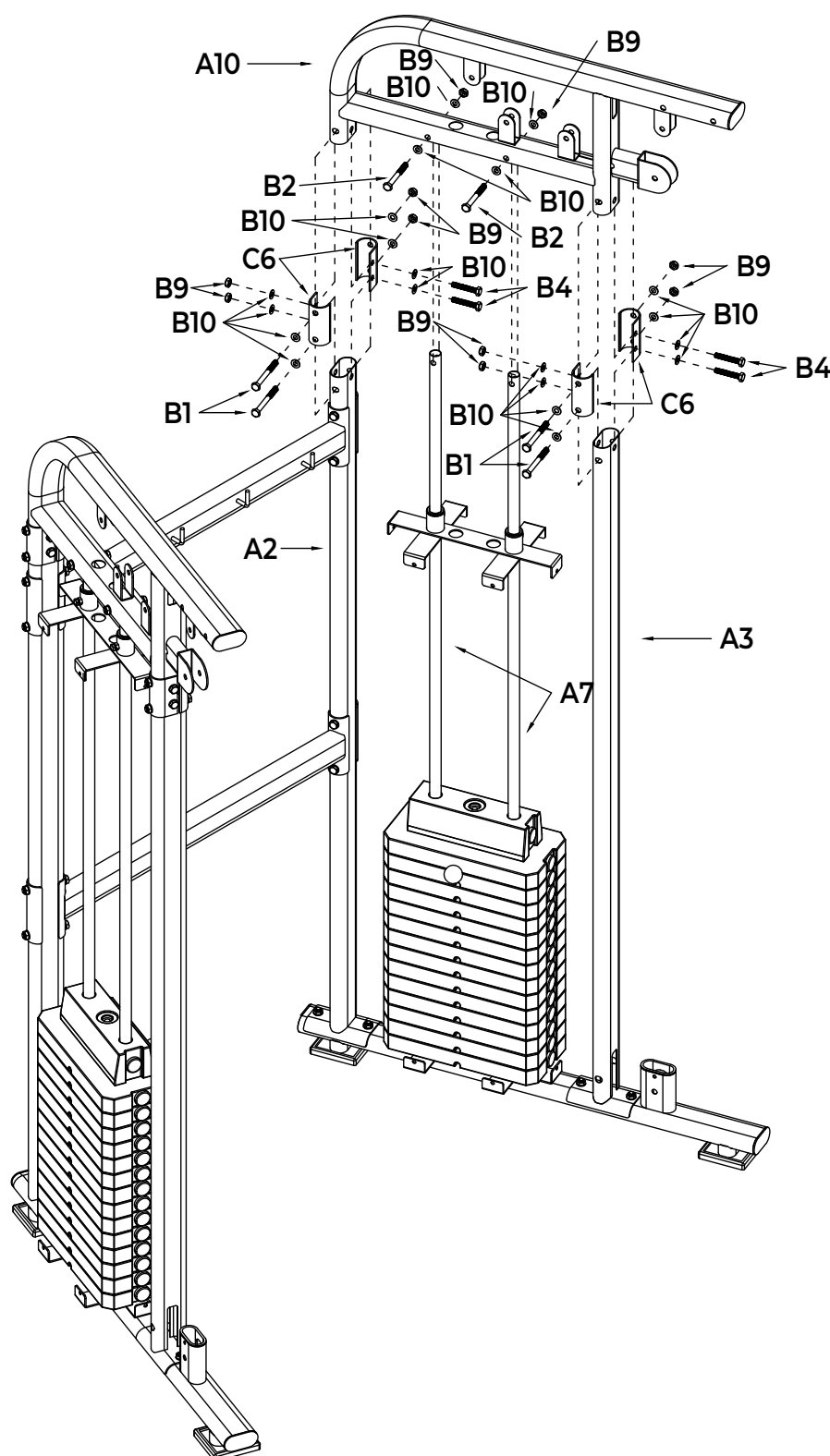
KROK 01



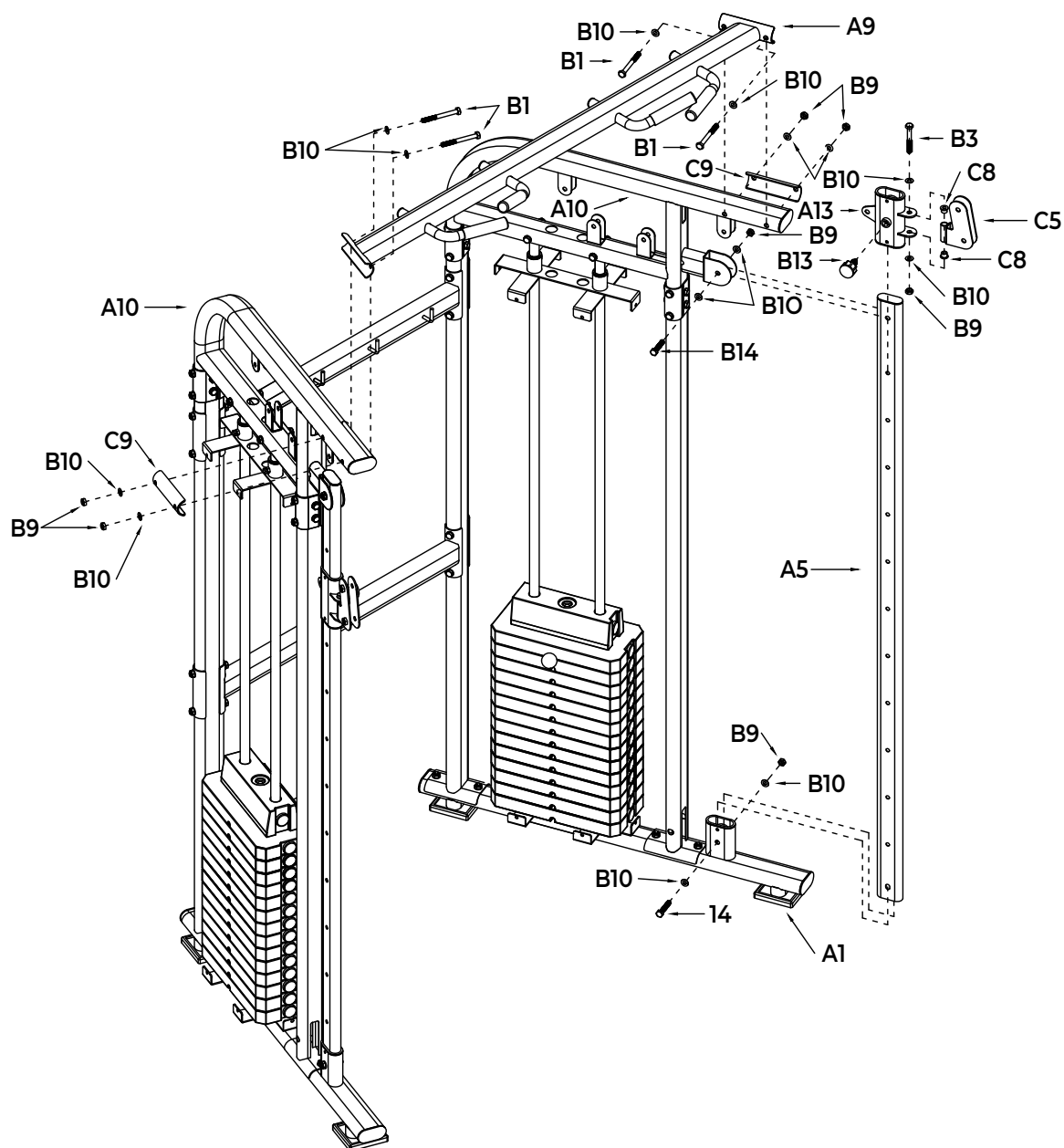
KROK 02



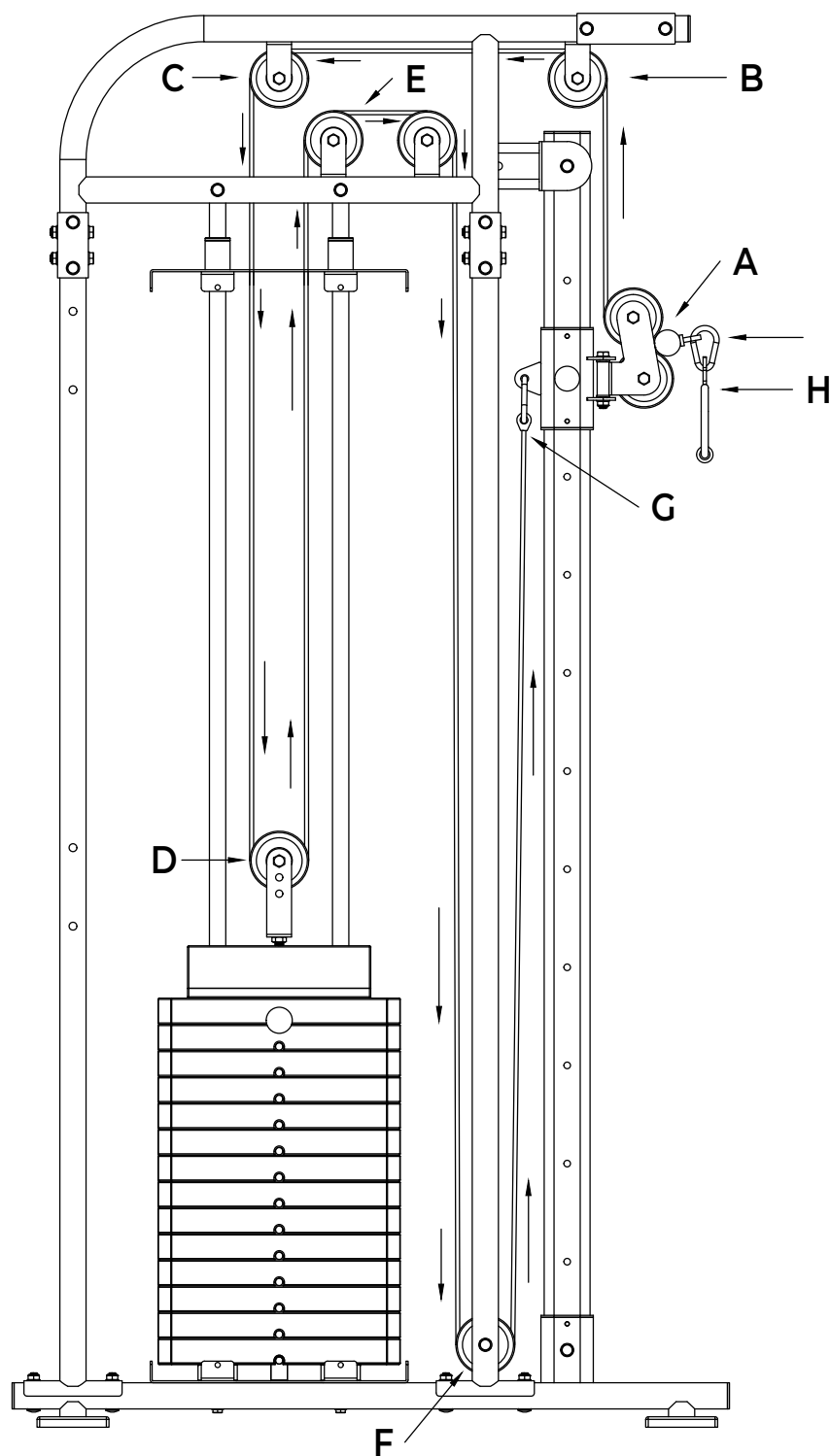
KROK 03



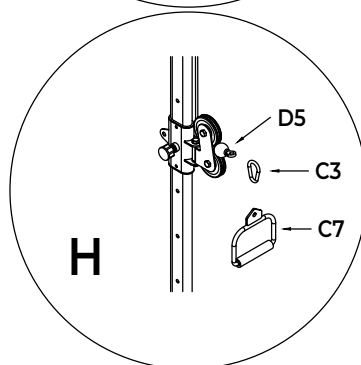
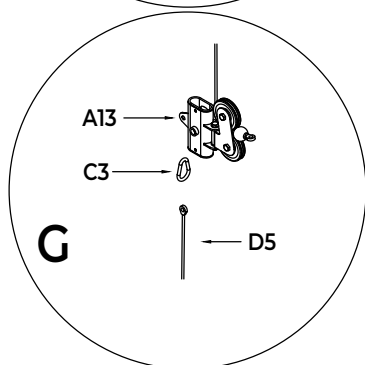
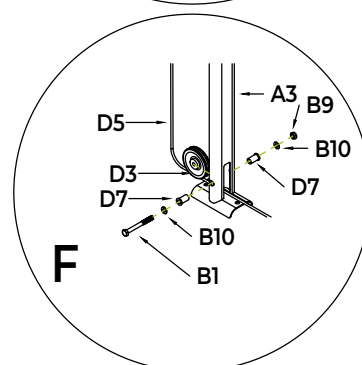
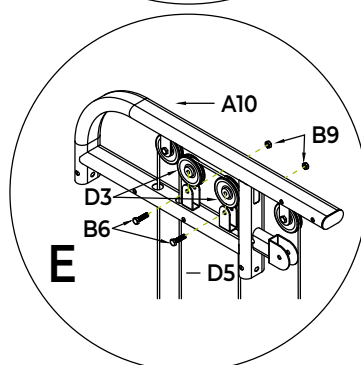
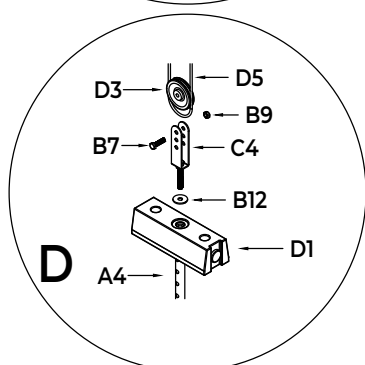
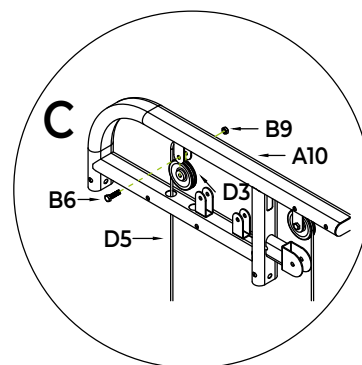
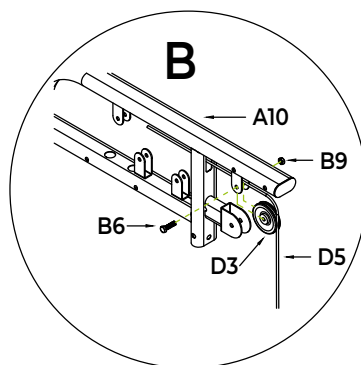
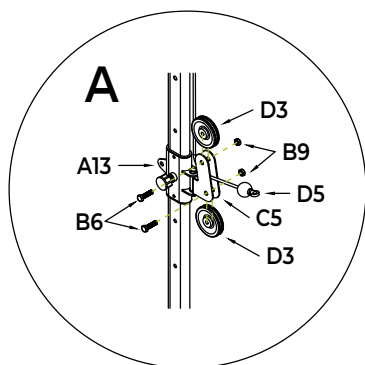
KROK 04



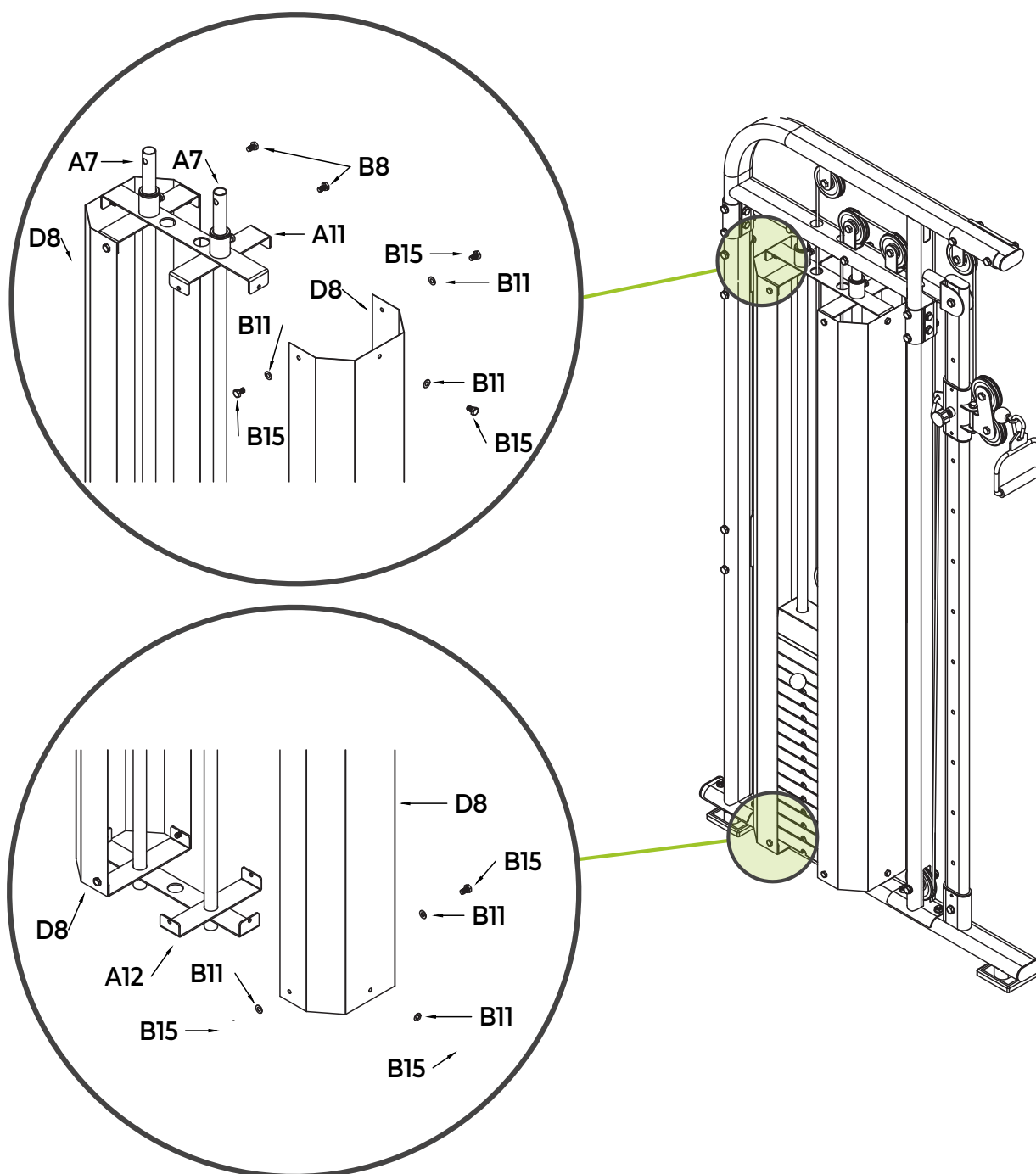
KROK 05



KROK 06



KROK 07



OBR. B



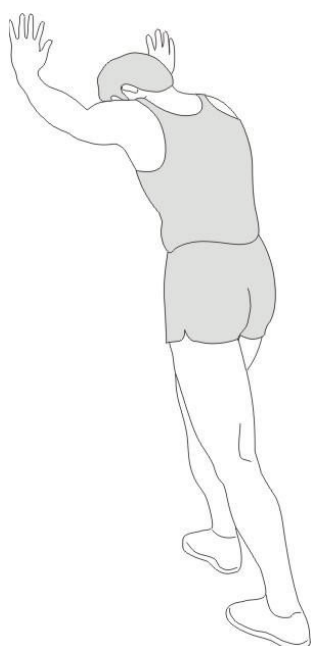
1



2



3



4



5

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	11
Záruka	11
Pokyny pro montáž	11
Údržba	11
Tréninkové pokyny	12

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

! VAROVÁNÍ!

Poradte se se svým lékařem, než začnete cvičit. To je obzvláště důležité pro osoby s zdravotními problémy. Před použitím stroje si prosím přečtete všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo poškození majetku vyplývající z používání tohoto zařízení. Před montáží a/nebo použitím stroje si pečlivě přečtete tento návod.

- Ujistěte se, že je stroj správně sestaven a všechny matice a šrouby jsou pevně utaženy před jeho použitím.
- Nenoste volné oblečení, abyste zabránili jeho zachycení do pohyblivých částí.
- Umístěte a používejte zařízení na pevném a rovném povrchu.
- Vždy noste čistou sportovní obuv při používání zařízení.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení během jeho používání.
- Udržujte rovnováhu při používání zařízení.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poraďte s lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení odpovídající vašemu věku a zdravotnímu stavu. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, dušnost, závratě, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jiné nepohodlí, ihned přestaňte cvičit.
- Nepřenášejte stroj za sedadlo.
- Tento stroj je určen pro domácí použití.
- Nechte za strojem 1–2 metry volného prostoru, abyste předešli nehodám.
- Umístěte stroj na čistý, rovný povrch. Neumísťujte jej na silný koberec, protože to může bránit ventilaci stroje.
- Neumísťujte stroj venku nebo blízko vody.
- Udržujte skladovací prostor suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte zařízení k jinému účelu 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

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

- Údržba a opravy provedené neoficiálním prodejcem.
- Nesprávné použití, zanedbání a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce pro údržbu zařízení.

MONTÁŽNÍ POKYNY (KROK 01-07)

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

Chybějící díly: Pokud některé díly chybí v balení, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou pěnu a samotné zařízení. Některé díly (šrouby, šroubky atd.) jsou již připevněny k jednotce.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Ujistěte se, že klíč na šestihranné šrouby je zasunut do šroubu před aplikováním síly. Tím zabráníte otočení hlavy šroubu.

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně nainstalováno a pravidelně udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně udržováno. Díly, které byly použity a/nebo poškozené, musí být vyměněny před opětovným použitím zařízení. Zařízení by mělo být používáno a skladováno pouze uvnitř. Dlouhodobé vystavení počasí a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na pohyblivé části zařízení.

Denní údržba

- Po každém použití vyčistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, že zařízení je bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a držte zařízení mimo vlhkost.

Půlroční údržba

- Po každém použití vyčistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, že zařízení je bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a držte zařízení mimo vlhkost.

POZOR! Všechny opravy musí být provedeny odborným technikem, pokud není jinak stanoveno dodavatelem nebo výrobcem.

Čištění

Obecné čištění stroje prodlouží jeho životnost. Udržujte stroj čistý pravidelným odstraňováním prachu. Pravidelná údržba prodlužuje životnost vašeho stroje a zabraňuje 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 rozcvičku, samotný trénink a zklidnění. Opakujte celý tréninkový program alespoň dvakrát týdně, ale ideálně třikrát, a mezi tréninkovými dny si dejte den odpočinku. Po několika měsících může být počet opakování zvýšen, například na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Cílem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Rozcvičujte se po dobu dvou až pěti minut před zahájením kardiovaskulárního nebo silového tréninku. Provádějte cvičení, která zvýší srdeční frekvenci a zahřejí svaly. Příklady této aktivity zahrnují běh, jogging, jumping jacks, skákání přes švihadlo a běh na místě.

Protažení

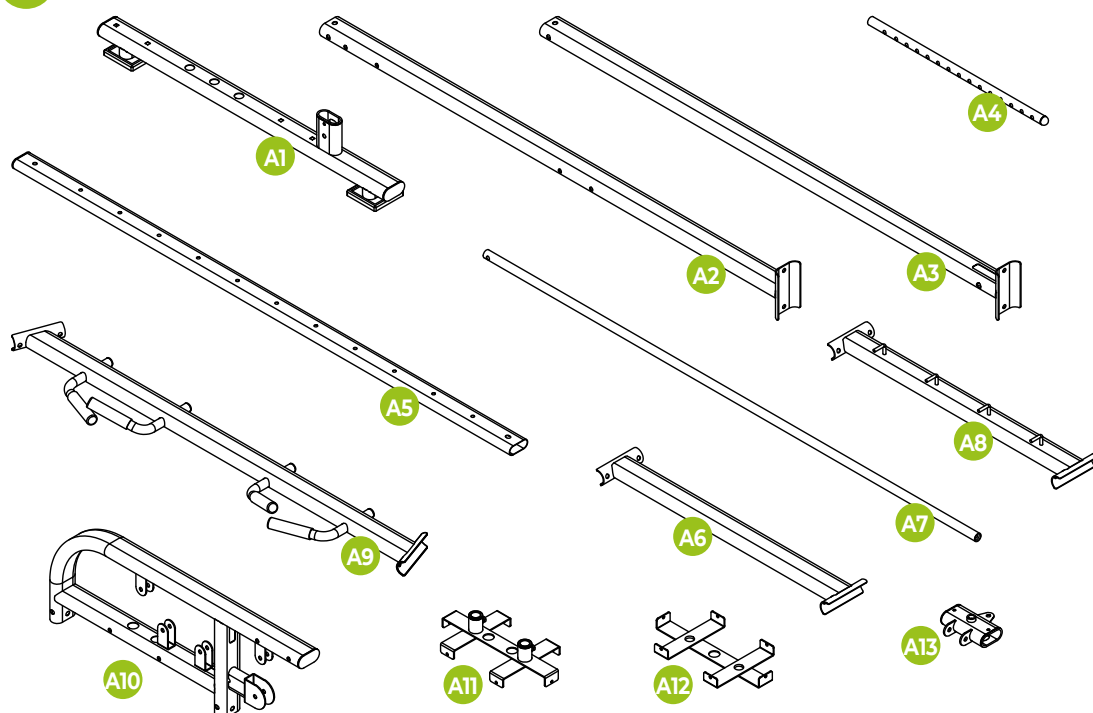
Protažení, když jsou svaly zahřáté, je velmi důležité po rozcvičce a zklidnění. Snižuje riziko zranění. Protahovací cvičení by měla trvat 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:

- Dotyk 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 stran (obr. B-5)

Zklidnění

Cílem zklidnění je vrátit tělo na jeho (téměř) normální odpočinkovou pozici na konci tréninku. Dobré zklidnění pomalu snižuje srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.

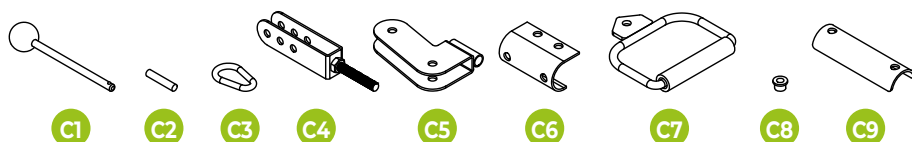
A



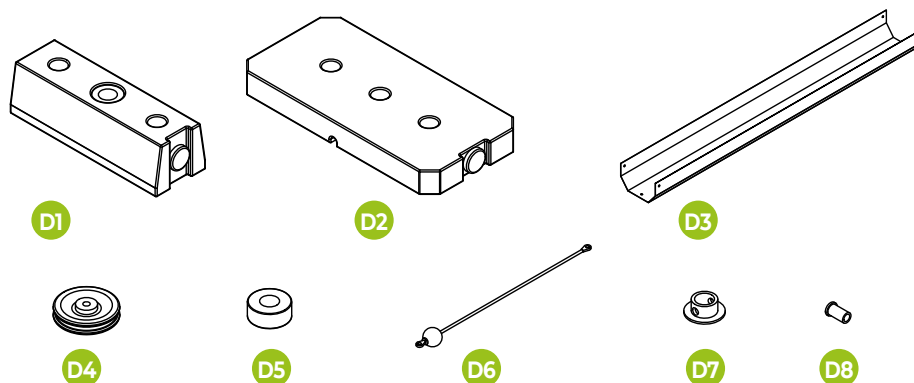
B



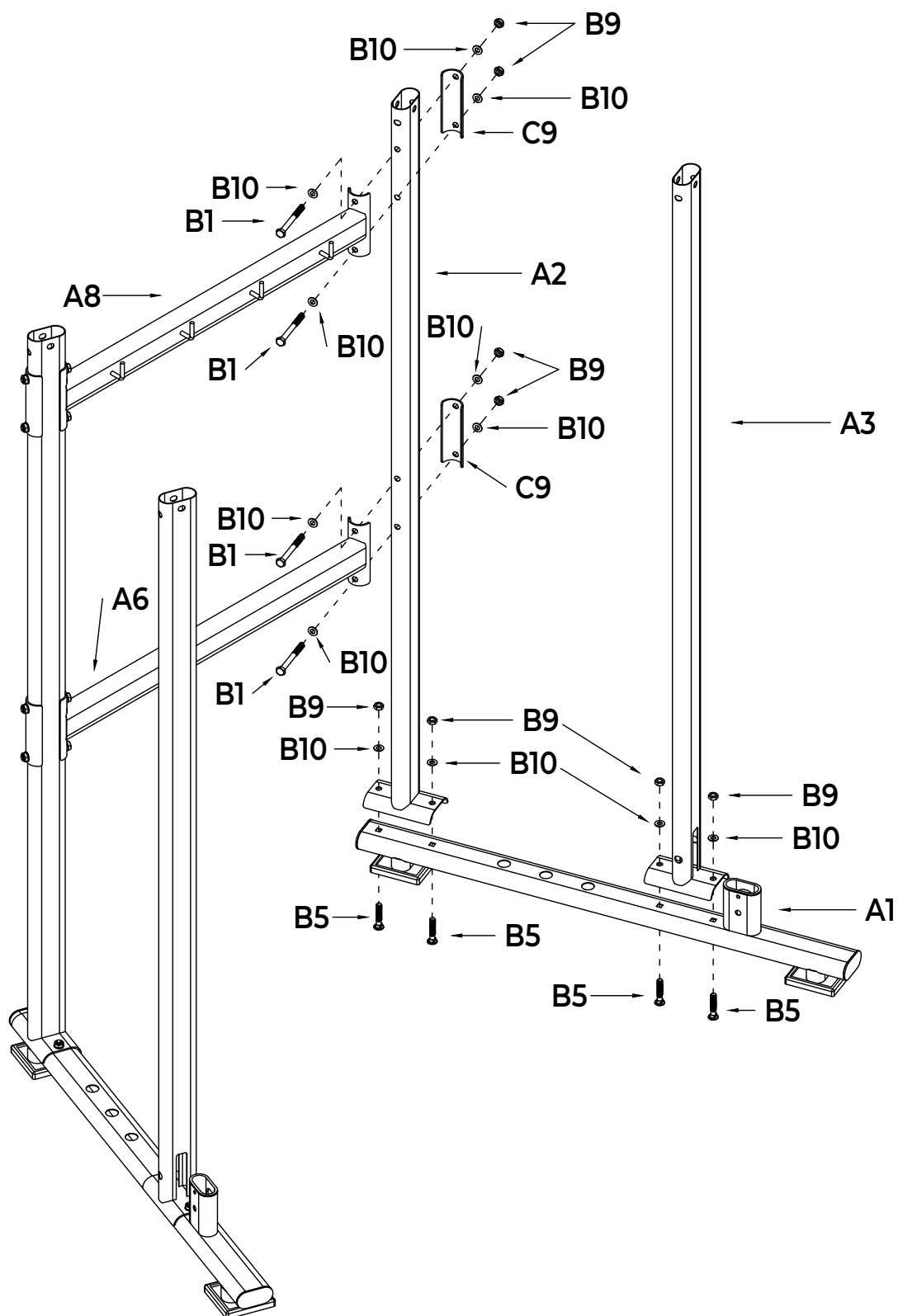
C



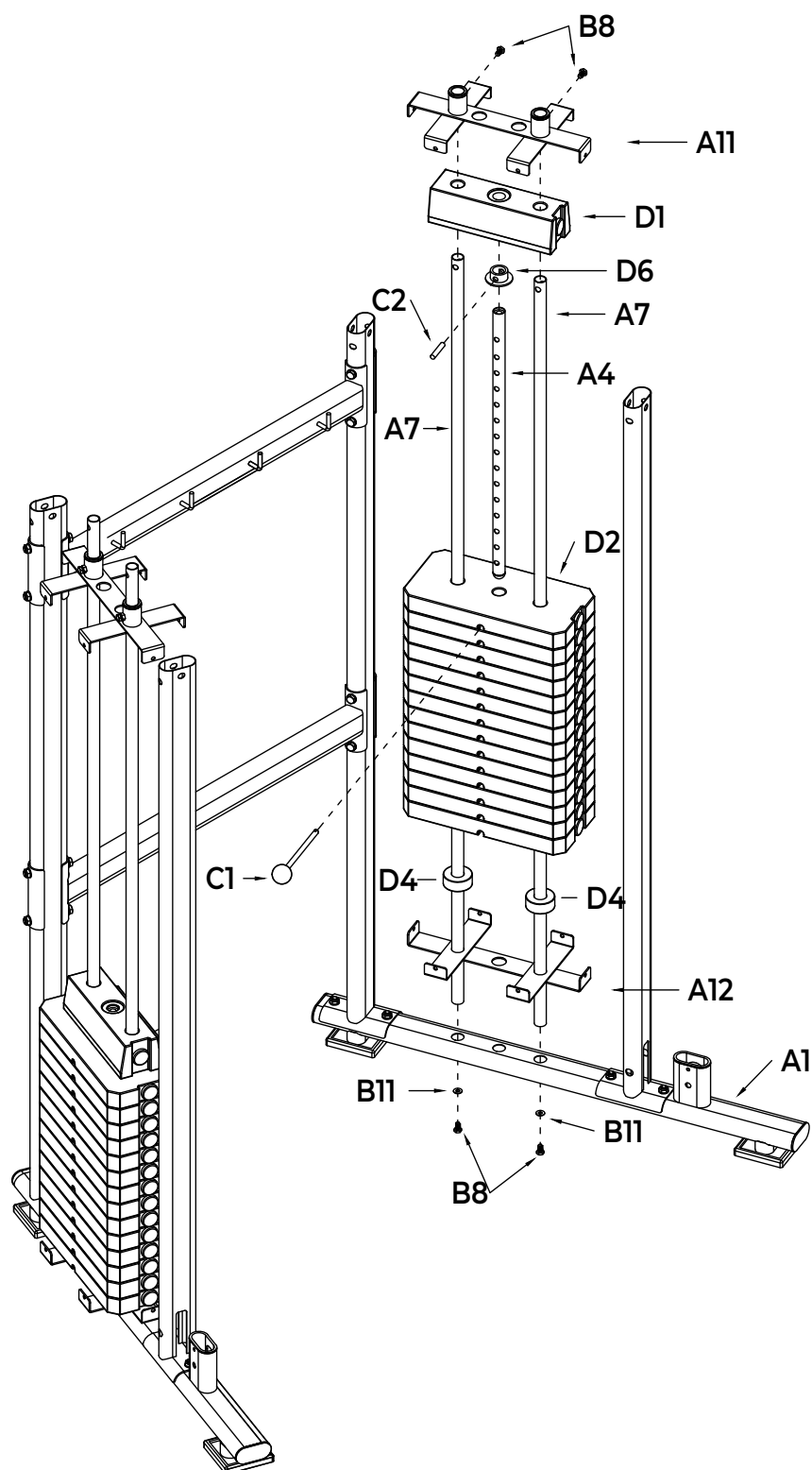
D



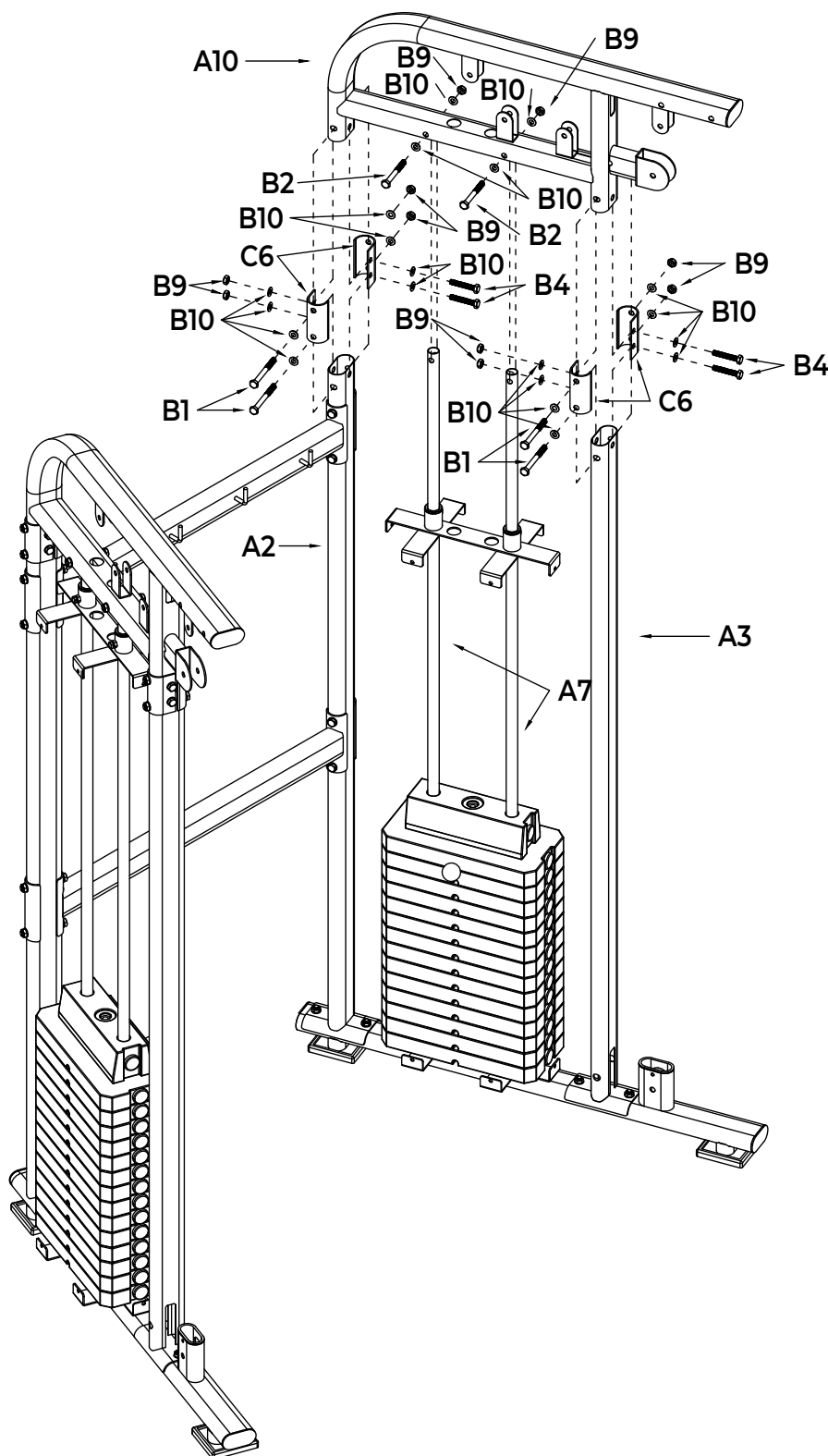
KROK 01



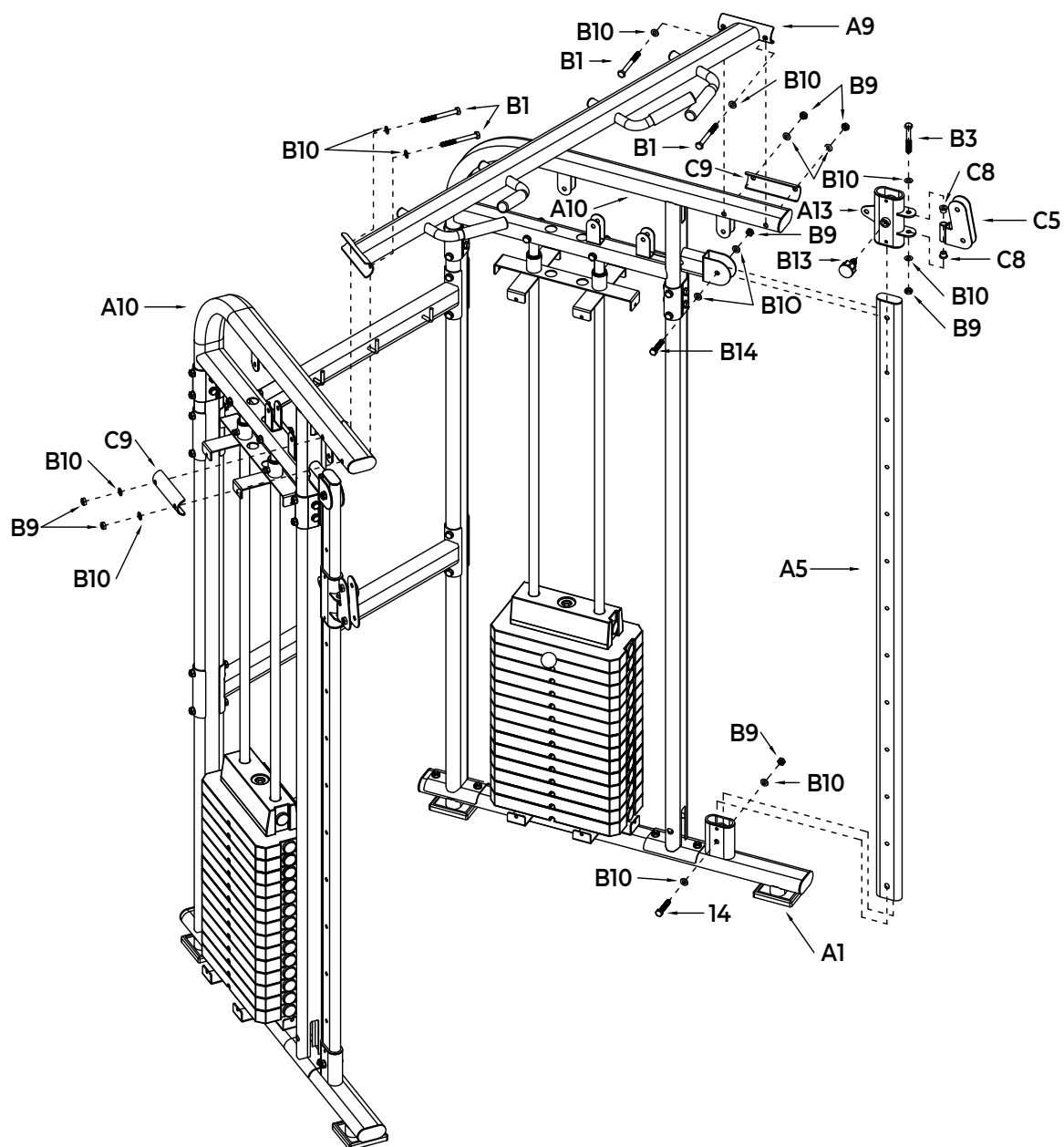
KROK 02



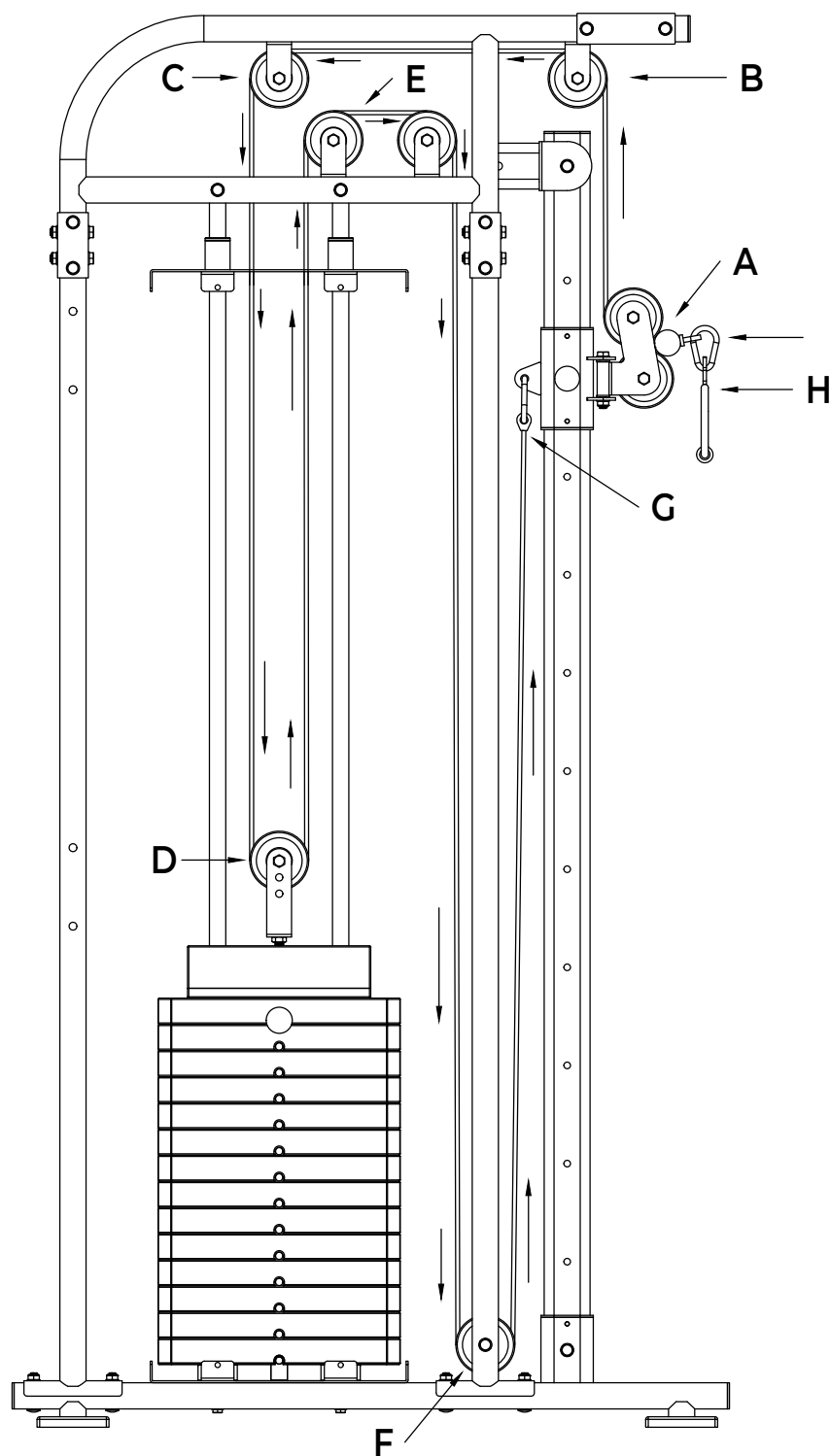
KROK 03



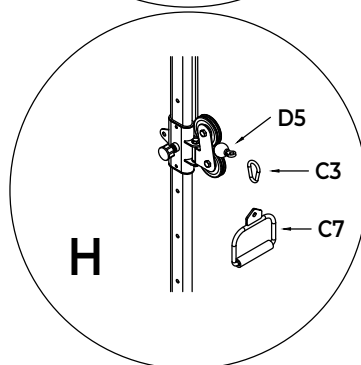
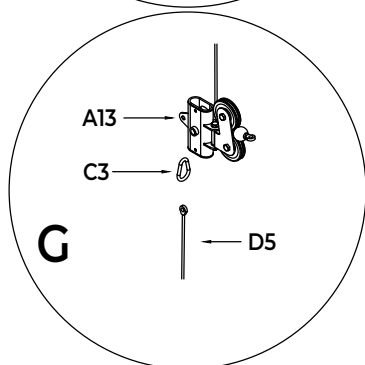
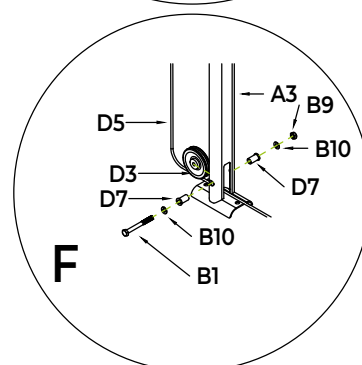
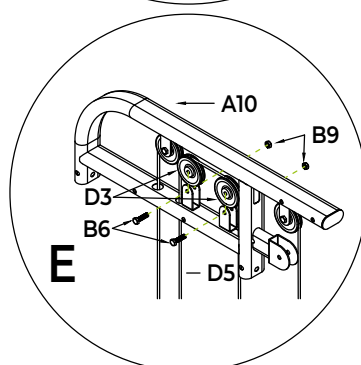
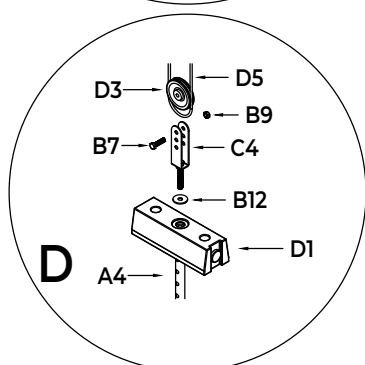
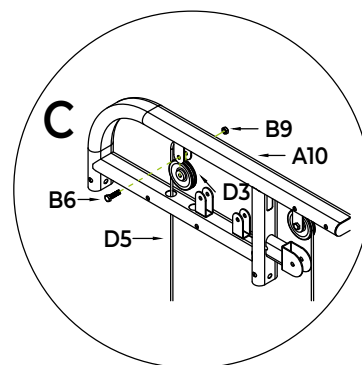
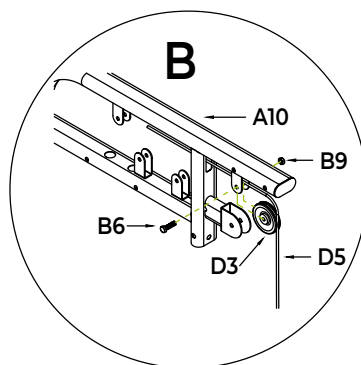
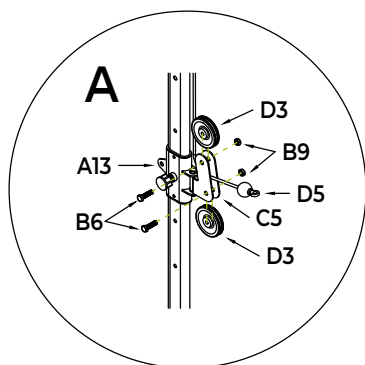
KROK 04



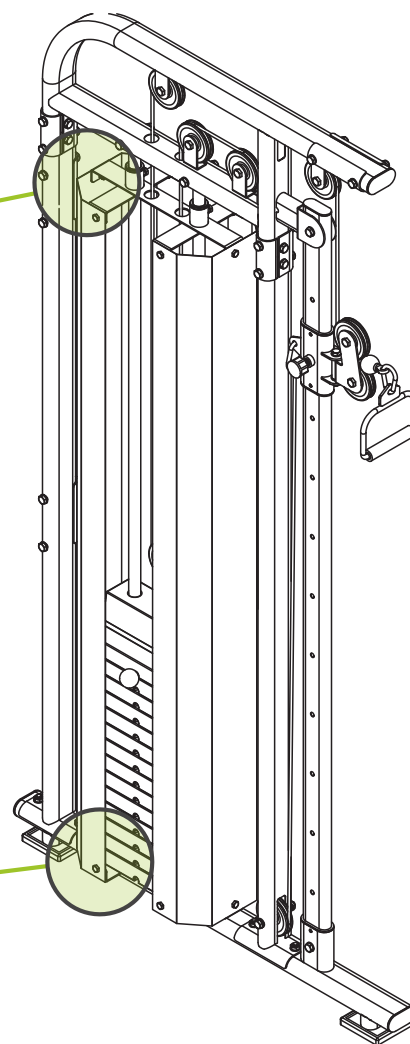
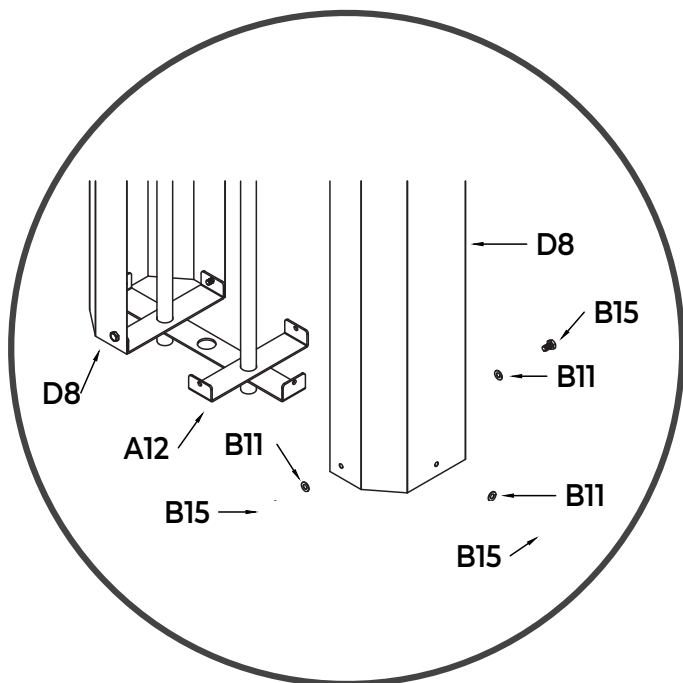
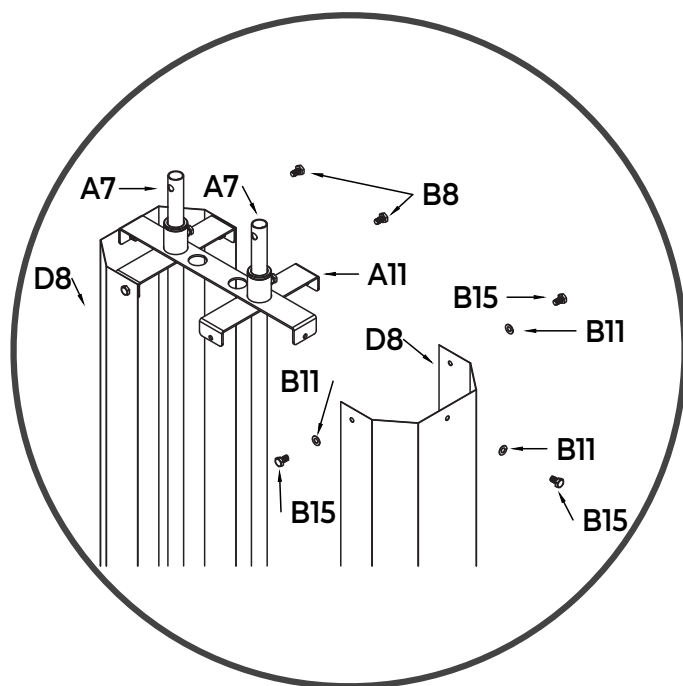
KROK 05



KROK 06



KROK 07



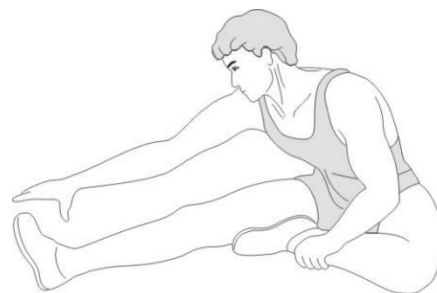
OBR. B



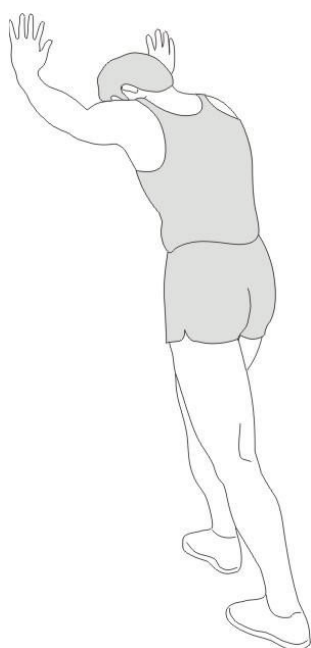
1



2



3



4



5

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	22
Záruka	22
Pokyny pre montáž	22
Údržba	22
Tréningové pokyny	23

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 01-07)

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