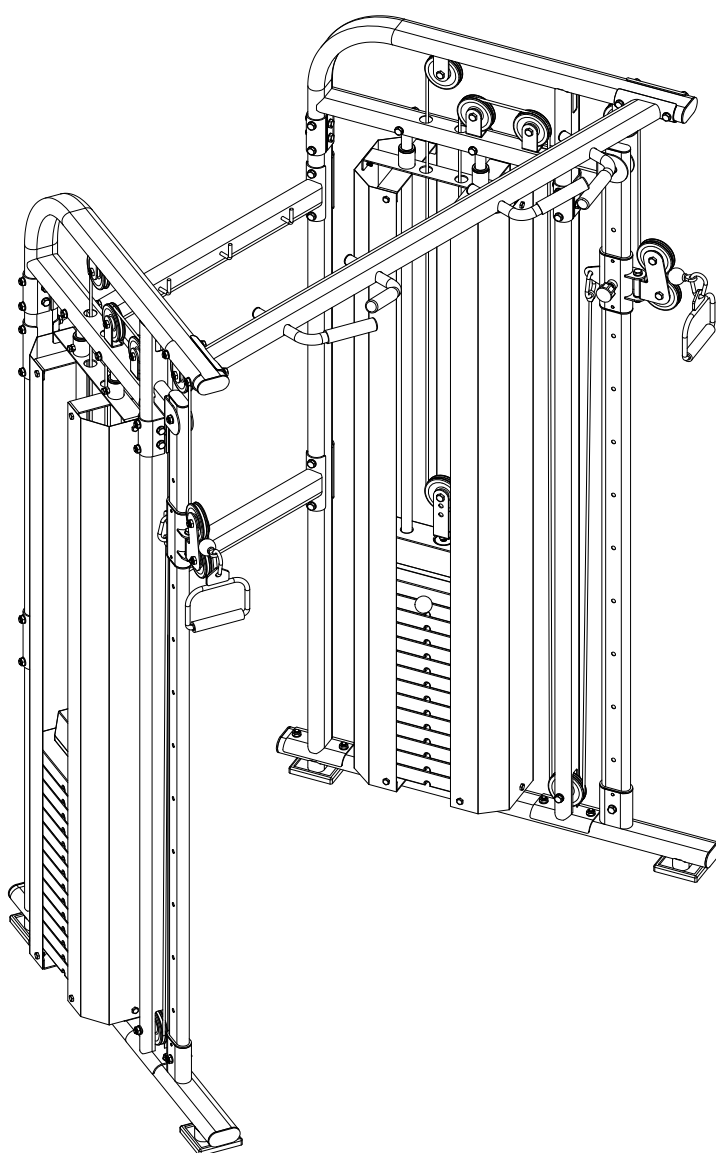


virtufit

CC100
VF02126



MONTÁŽNÍ
VIDEO

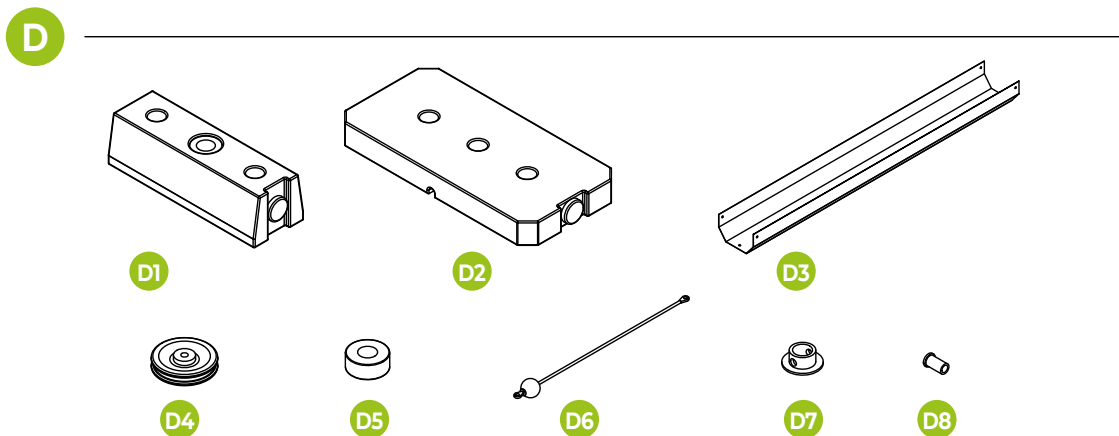
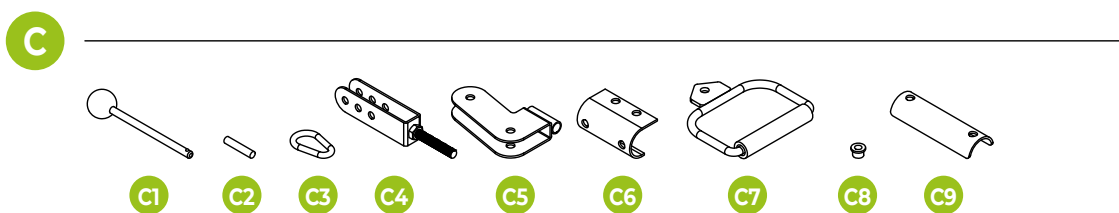
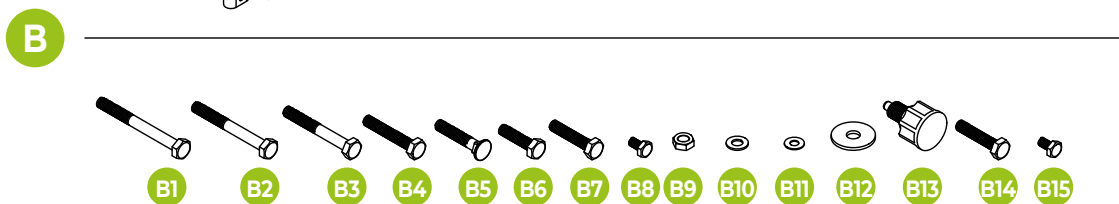
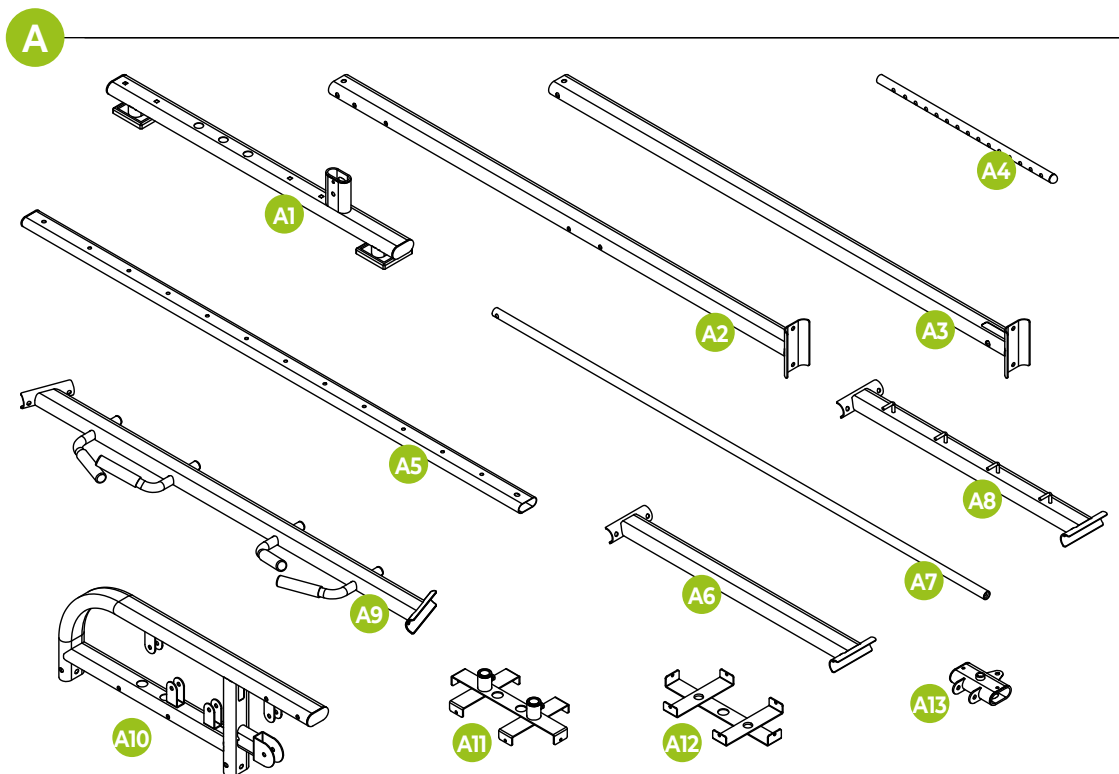


📍 @virtufit_fitness

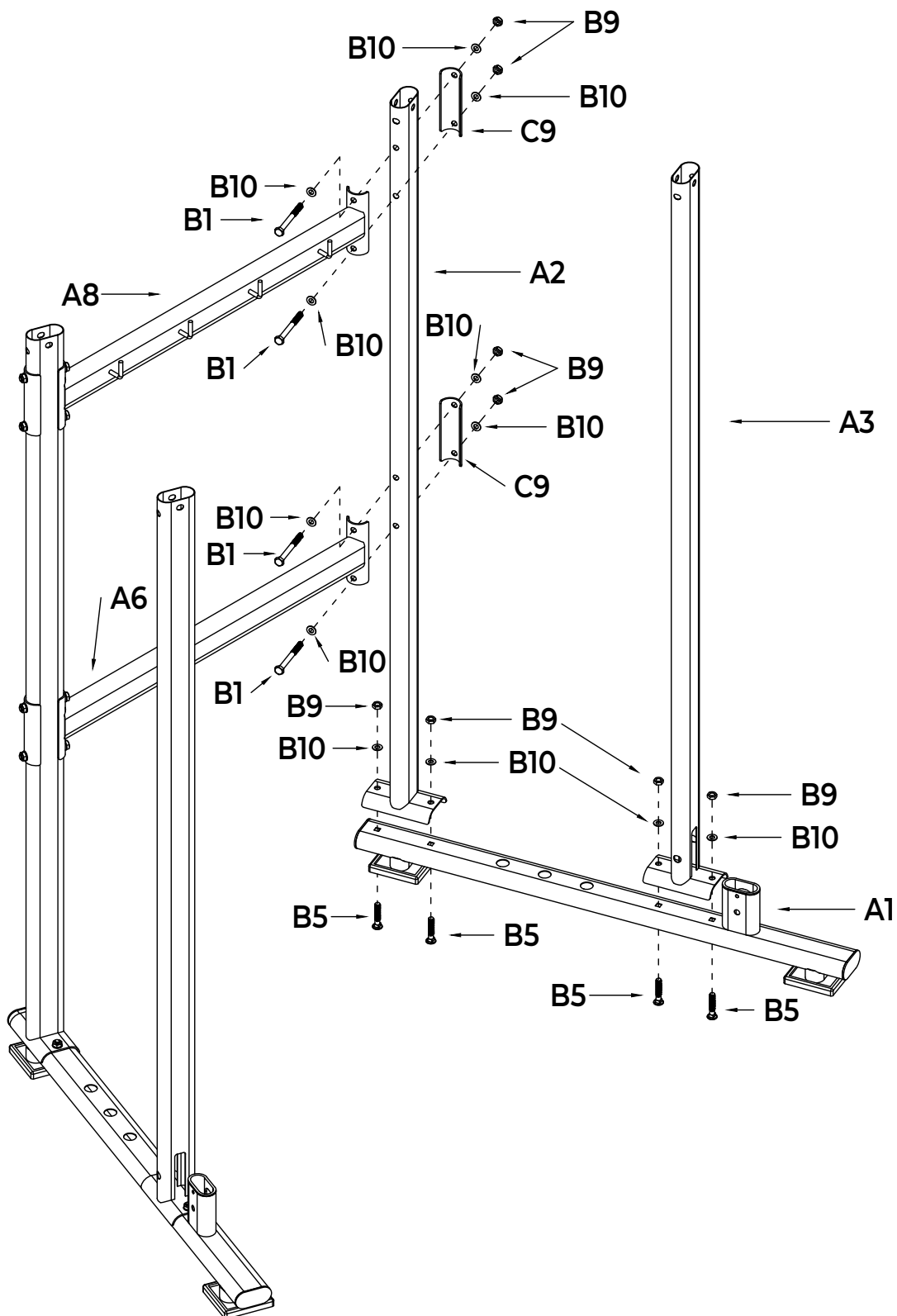
▶️ VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

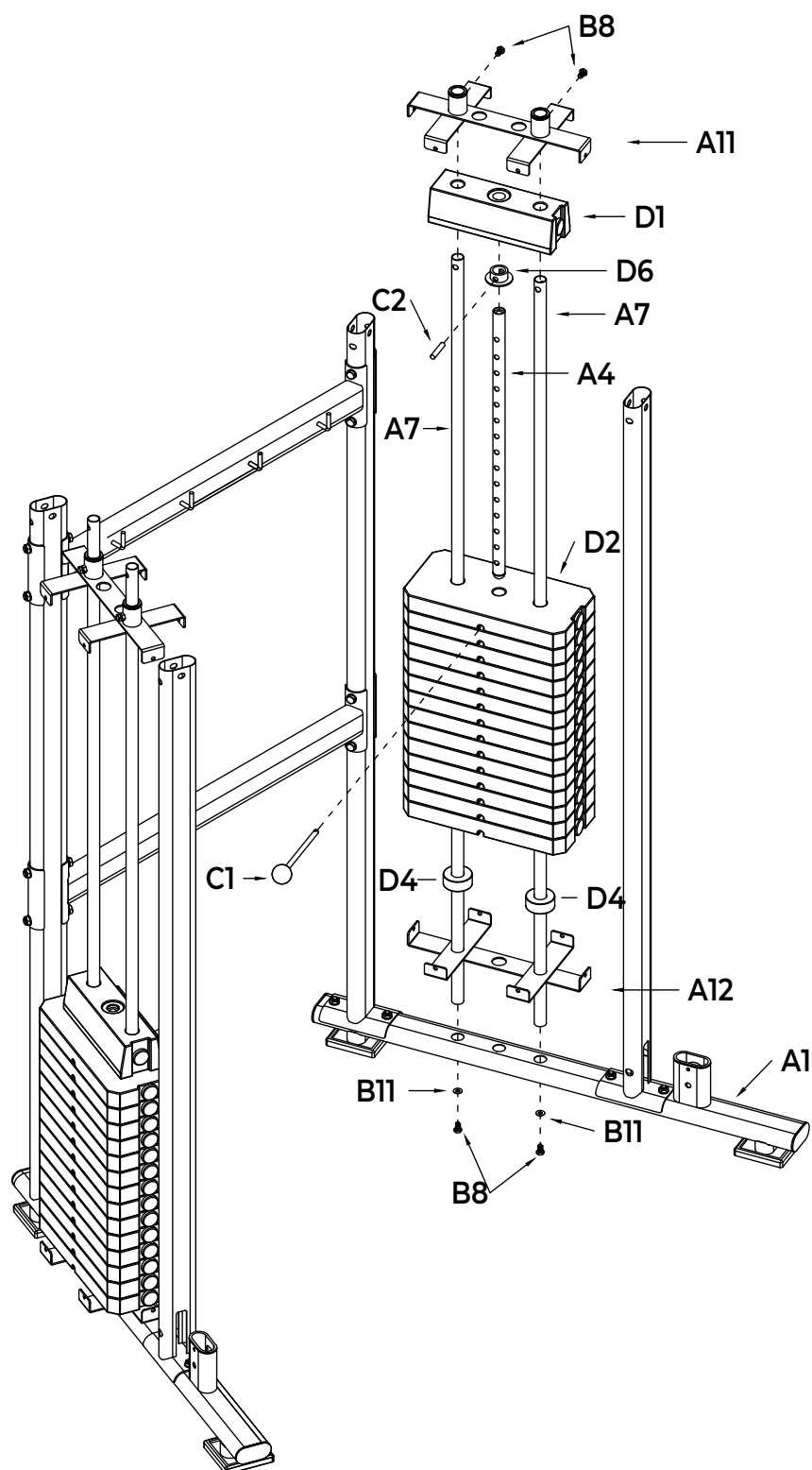
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA



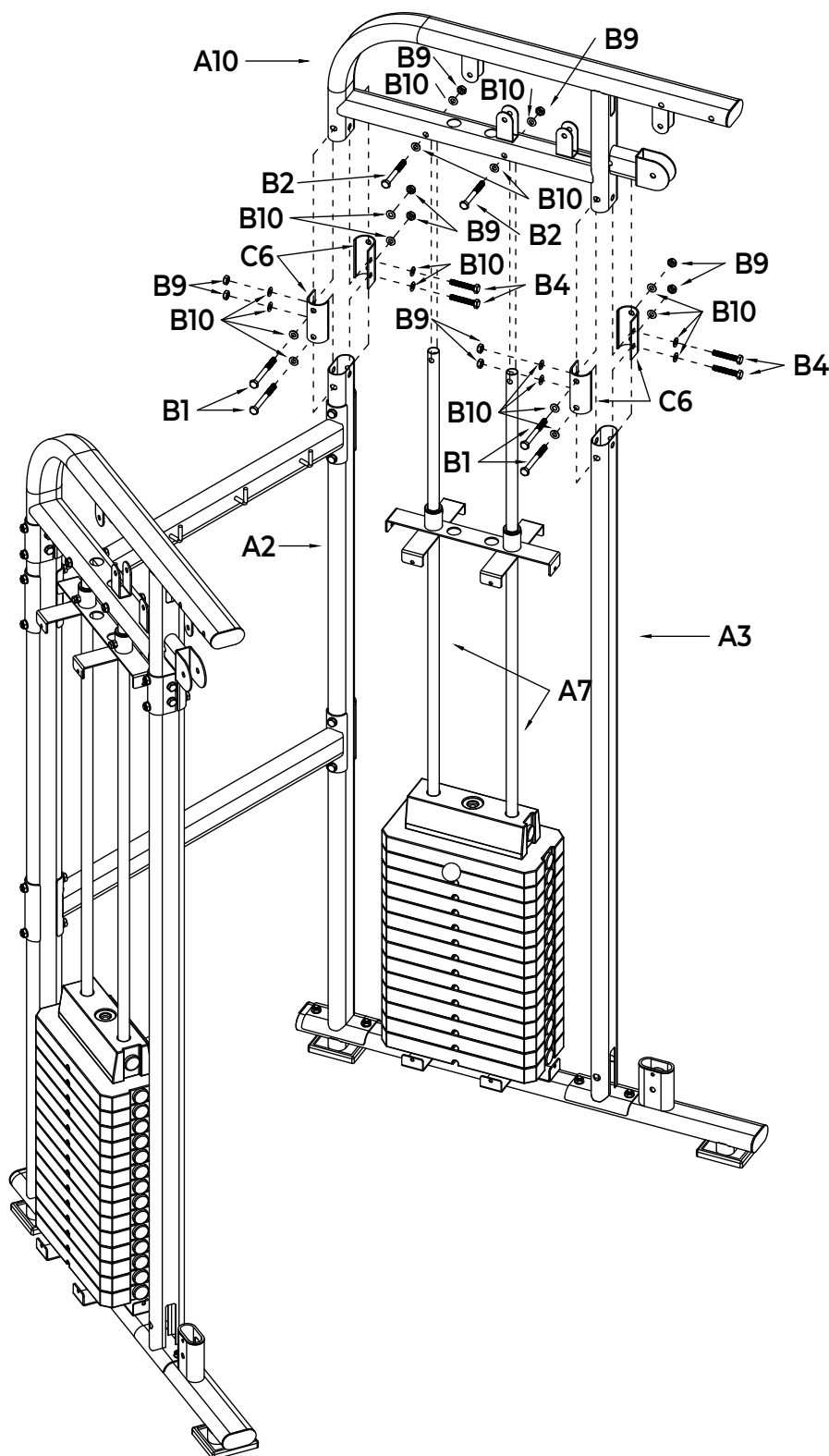
KROK 01



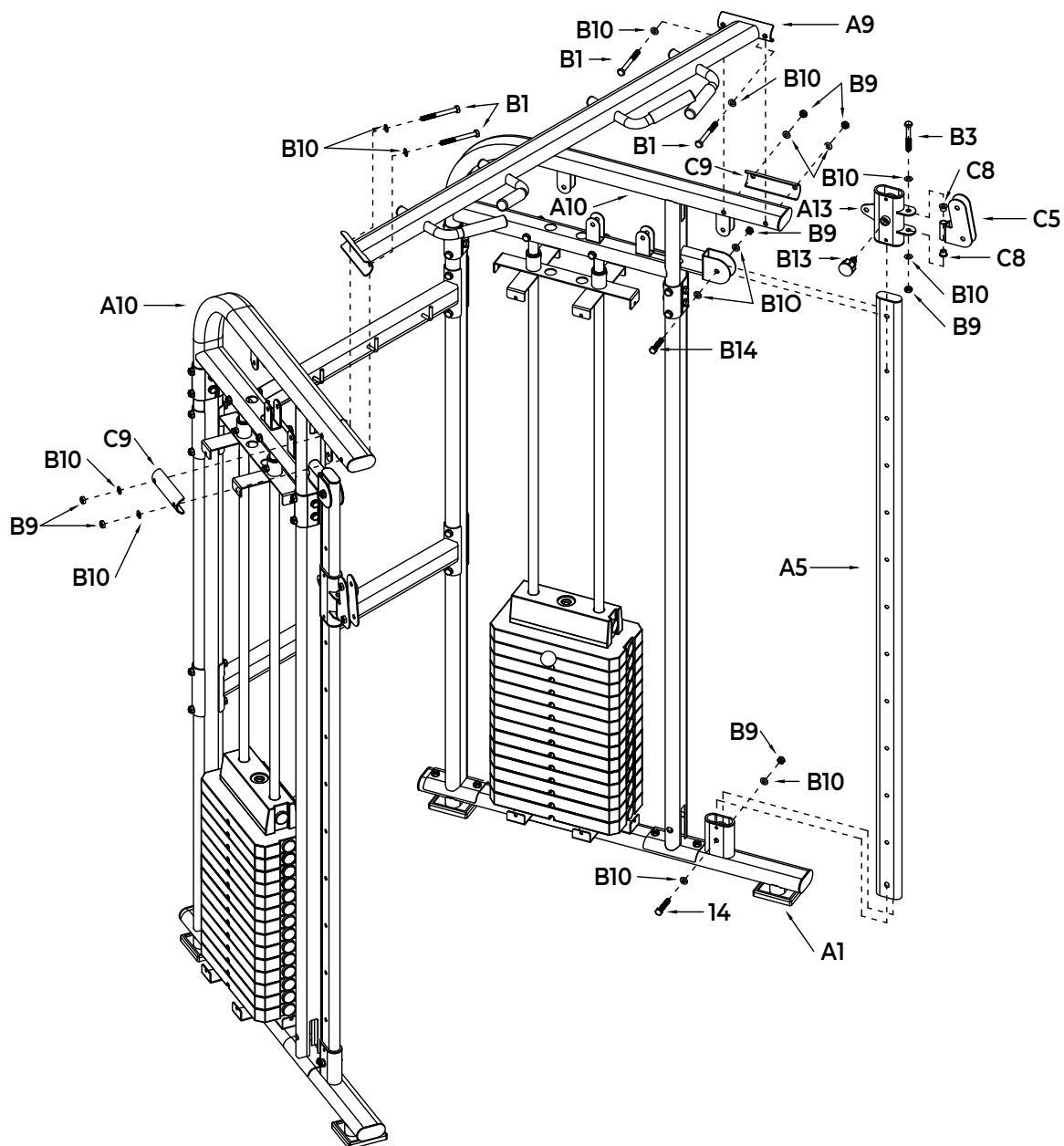
KROK 02



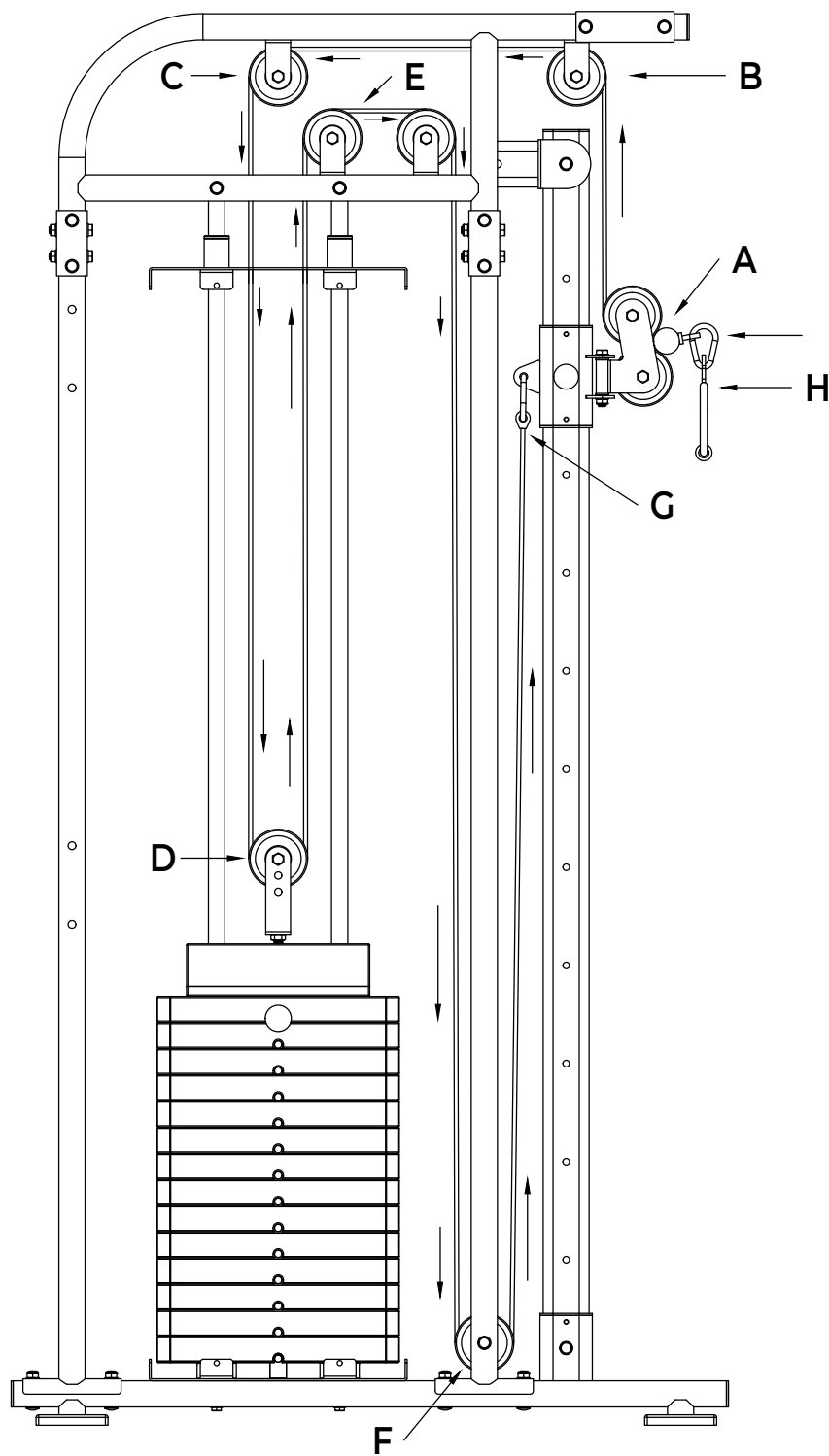
KROK 03



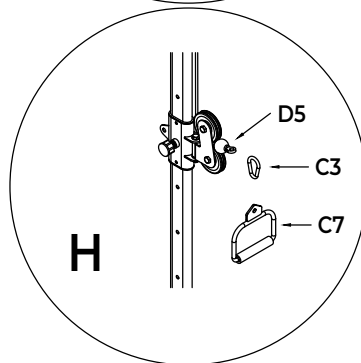
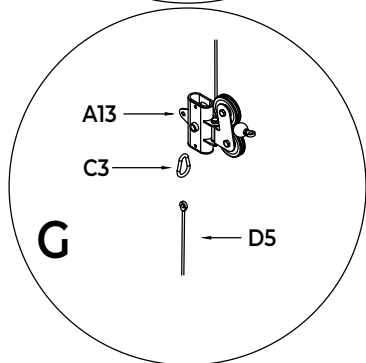
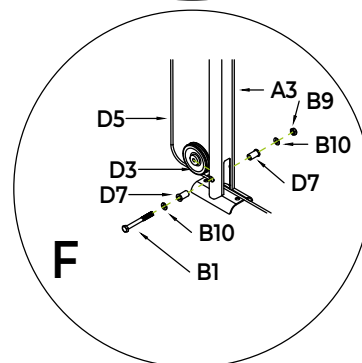
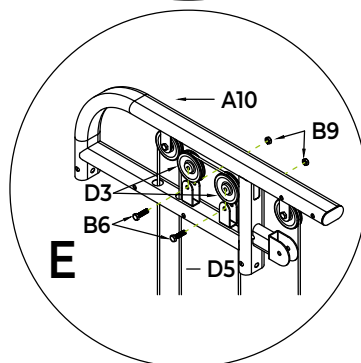
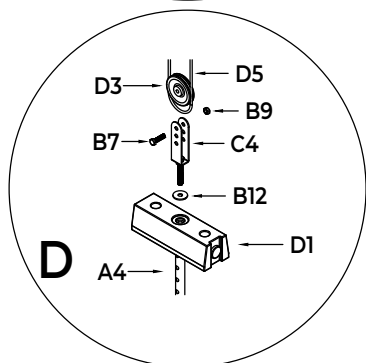
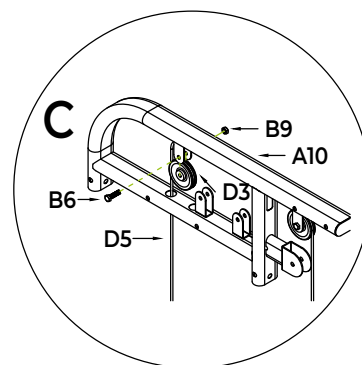
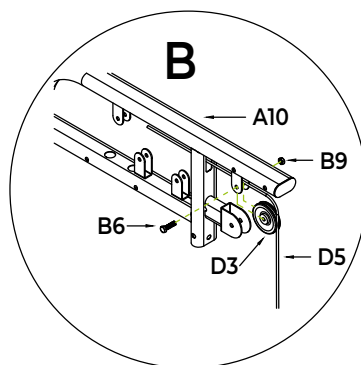
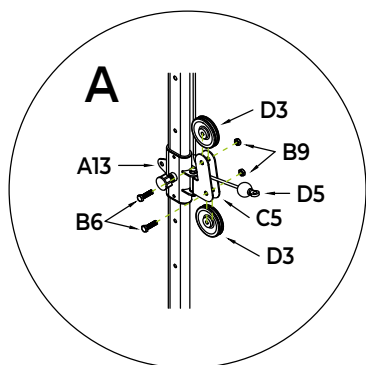
KROK 04



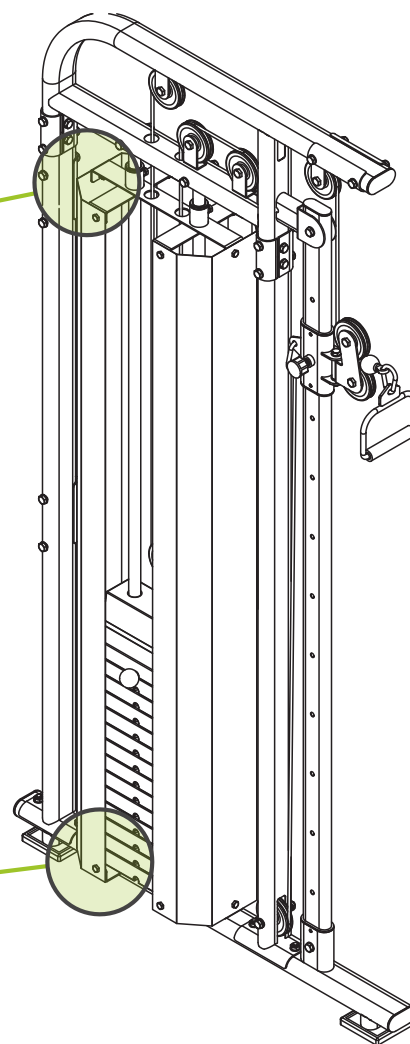
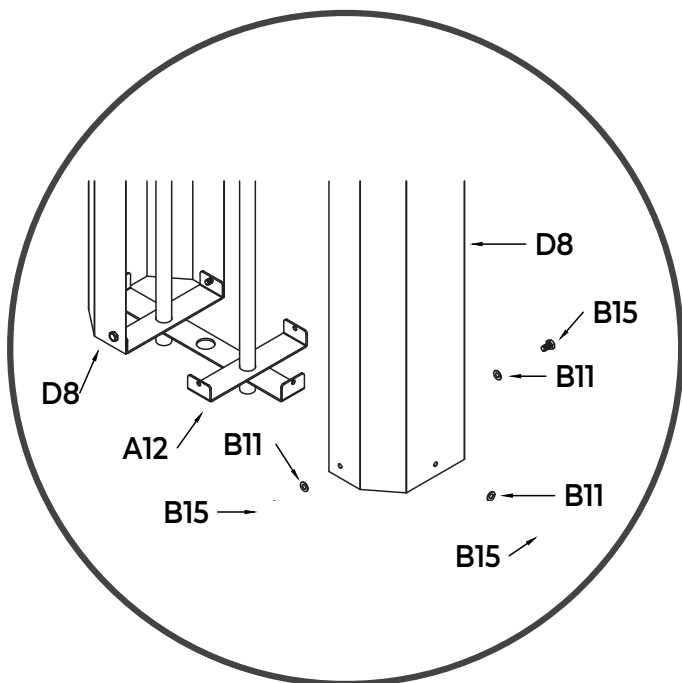
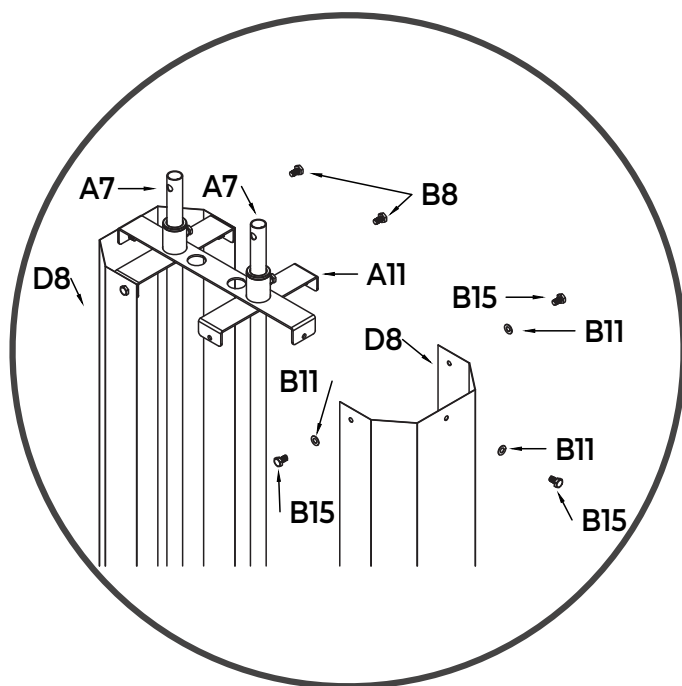
KROK 05



KROK 06



KROK 07



OBR. B



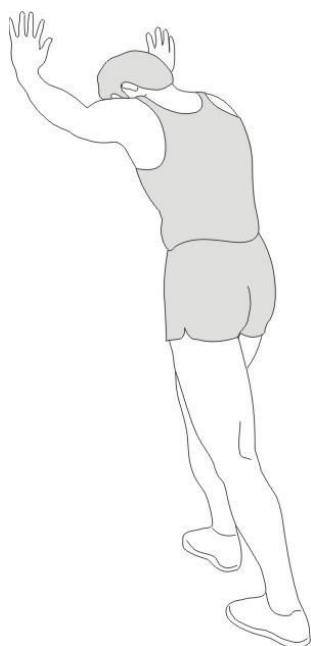
1



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 použijte 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 poradte 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.

Balení: Vyměte 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.

Protahování

Protahování, 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)
- Protahování vnitřní strany stehů (obr. B-2)
- Protahování hamstringů (obr. B-3)
- Protahování Achillovy šlachy (obr. B-4)
- Protahování 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.

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