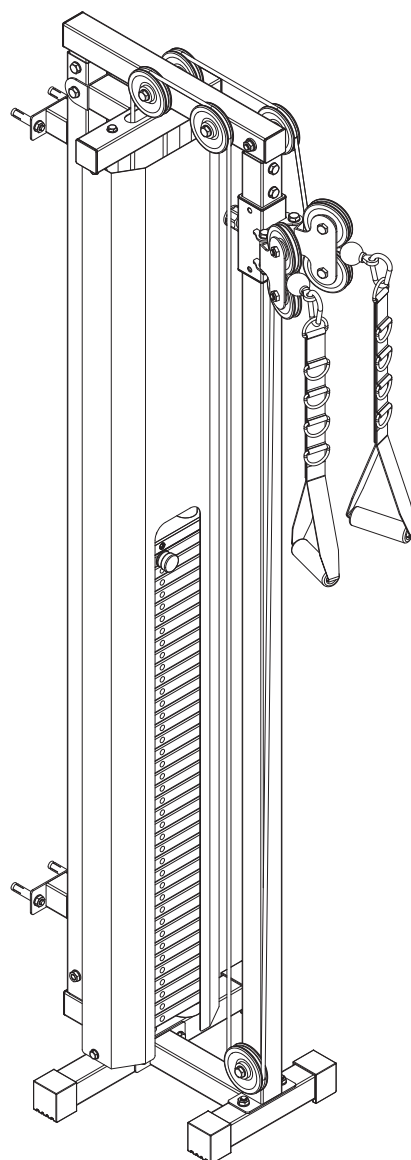


virtufit

PL100

VF02137



MONTÁŽNÍ
VIDEO



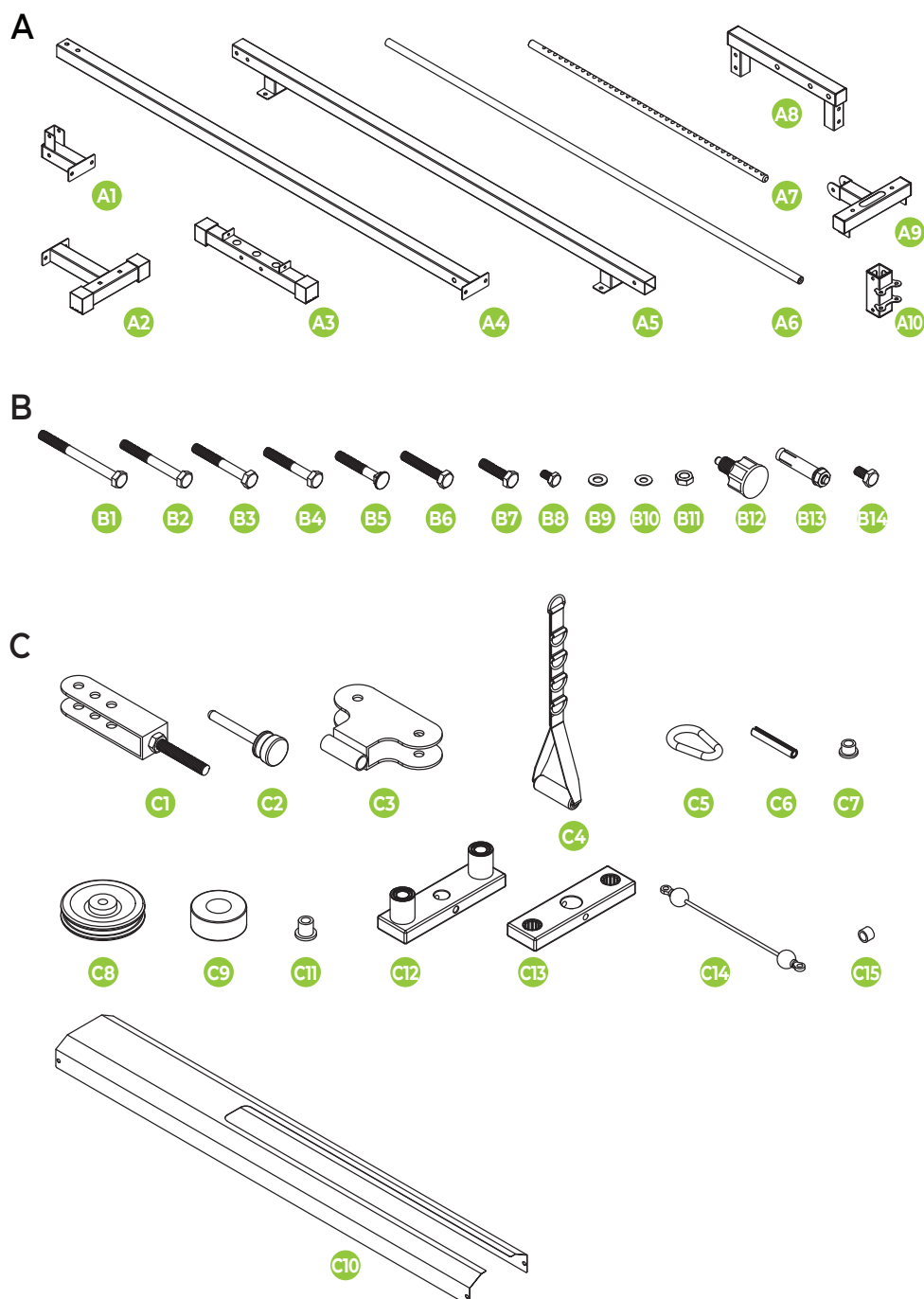
Instagram [@virtufit_fitness](https://www.instagram.com/virtufit_fitness)

YouTube [VirtuFit](https://www.youtube.com/VirtuFit)

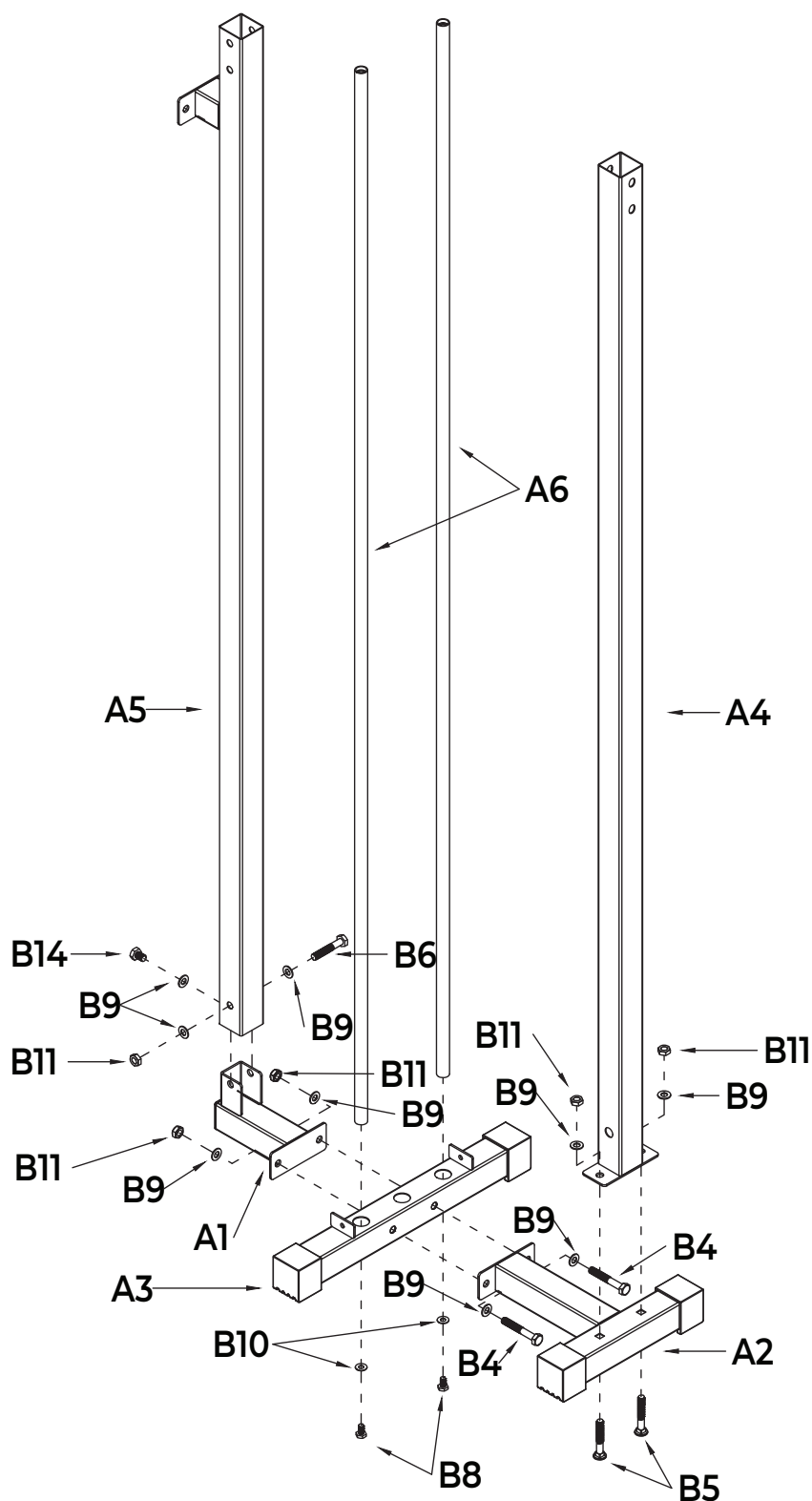
Website www.virtufit.com

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

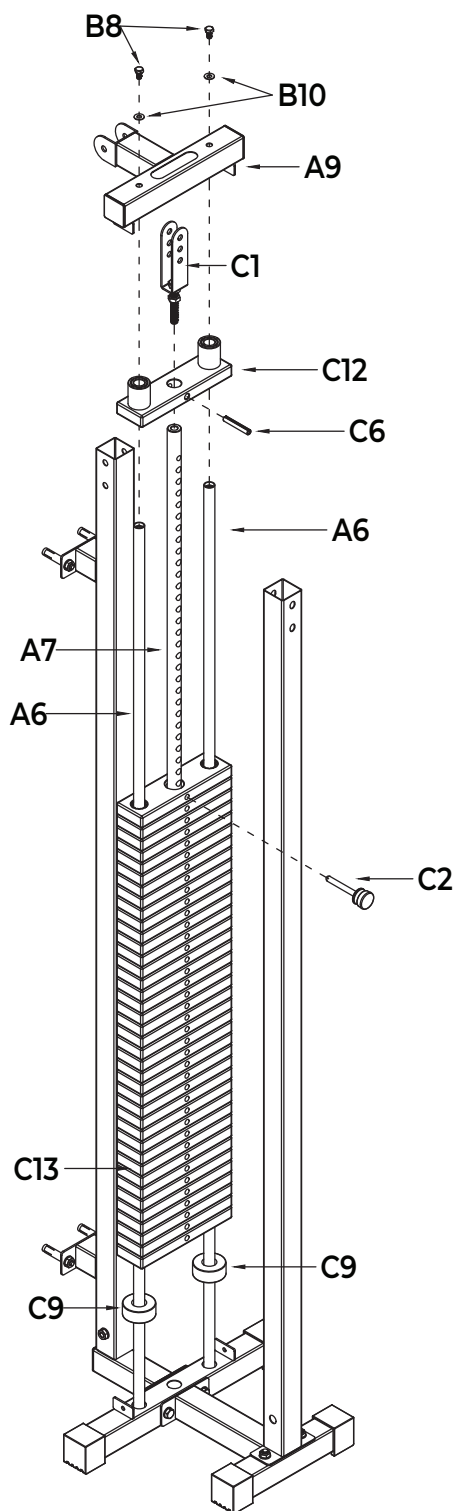
SEZNAM DÍLŮ



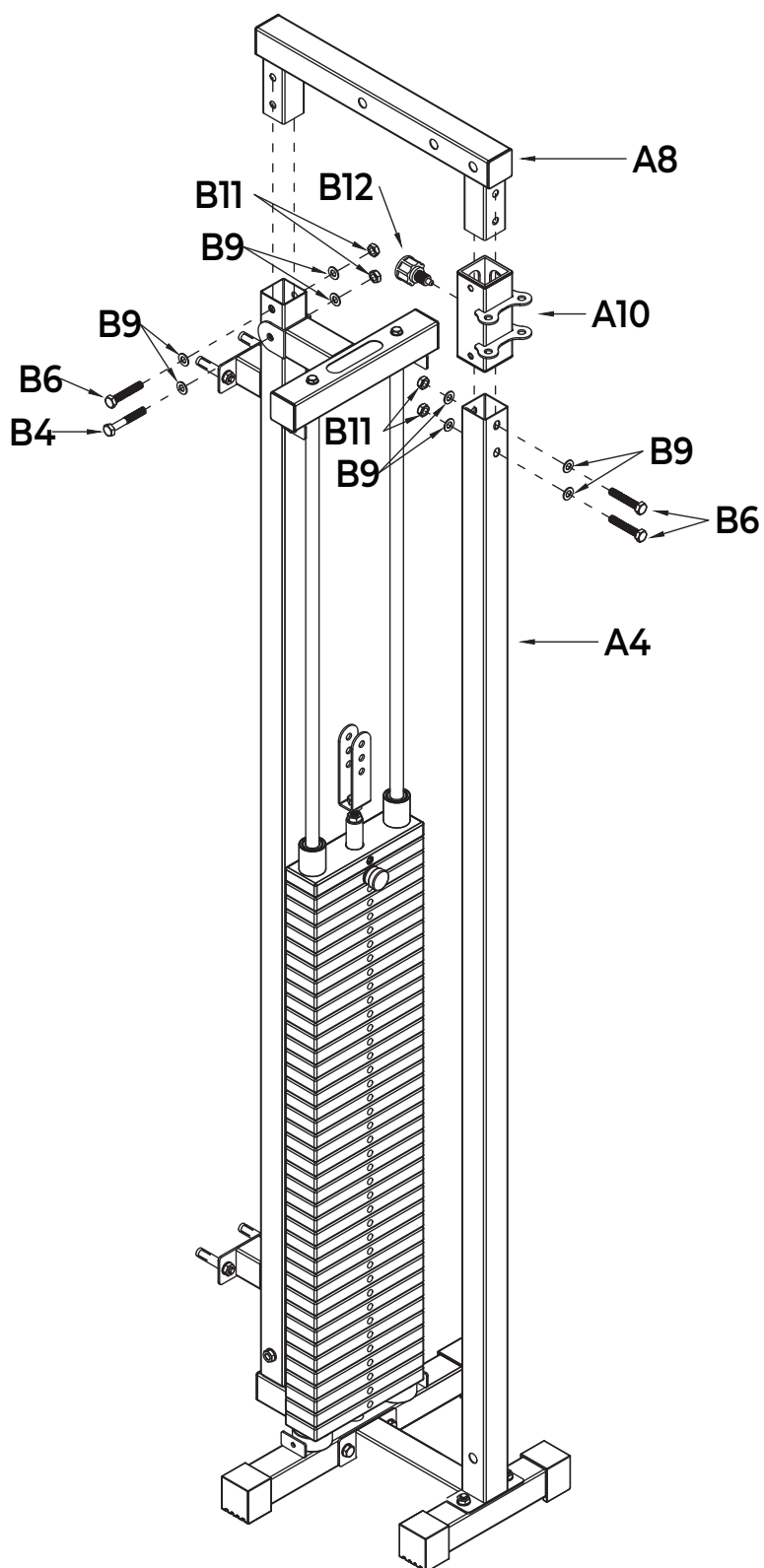
KROK 01



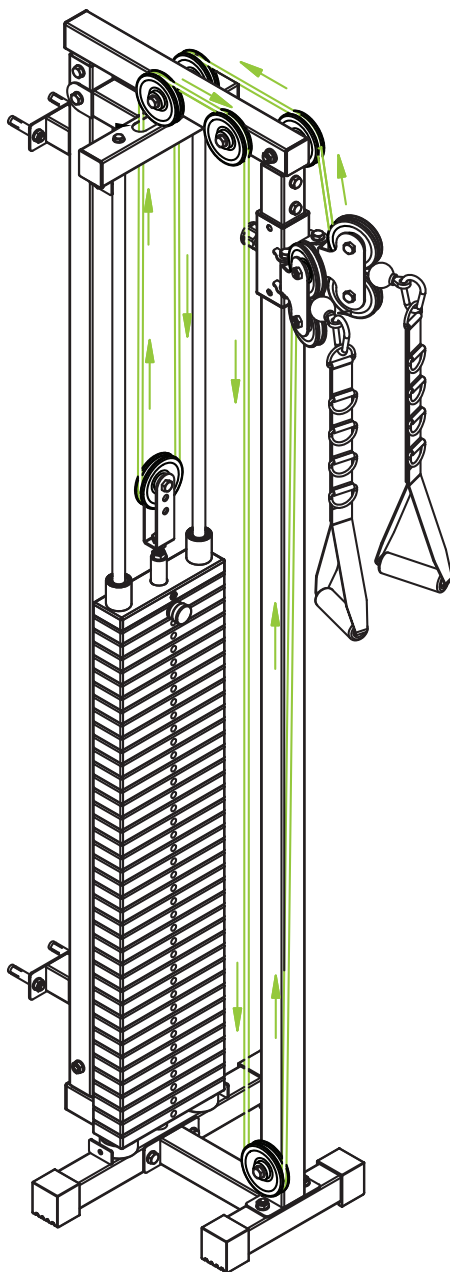
KROK 02



KROK 03



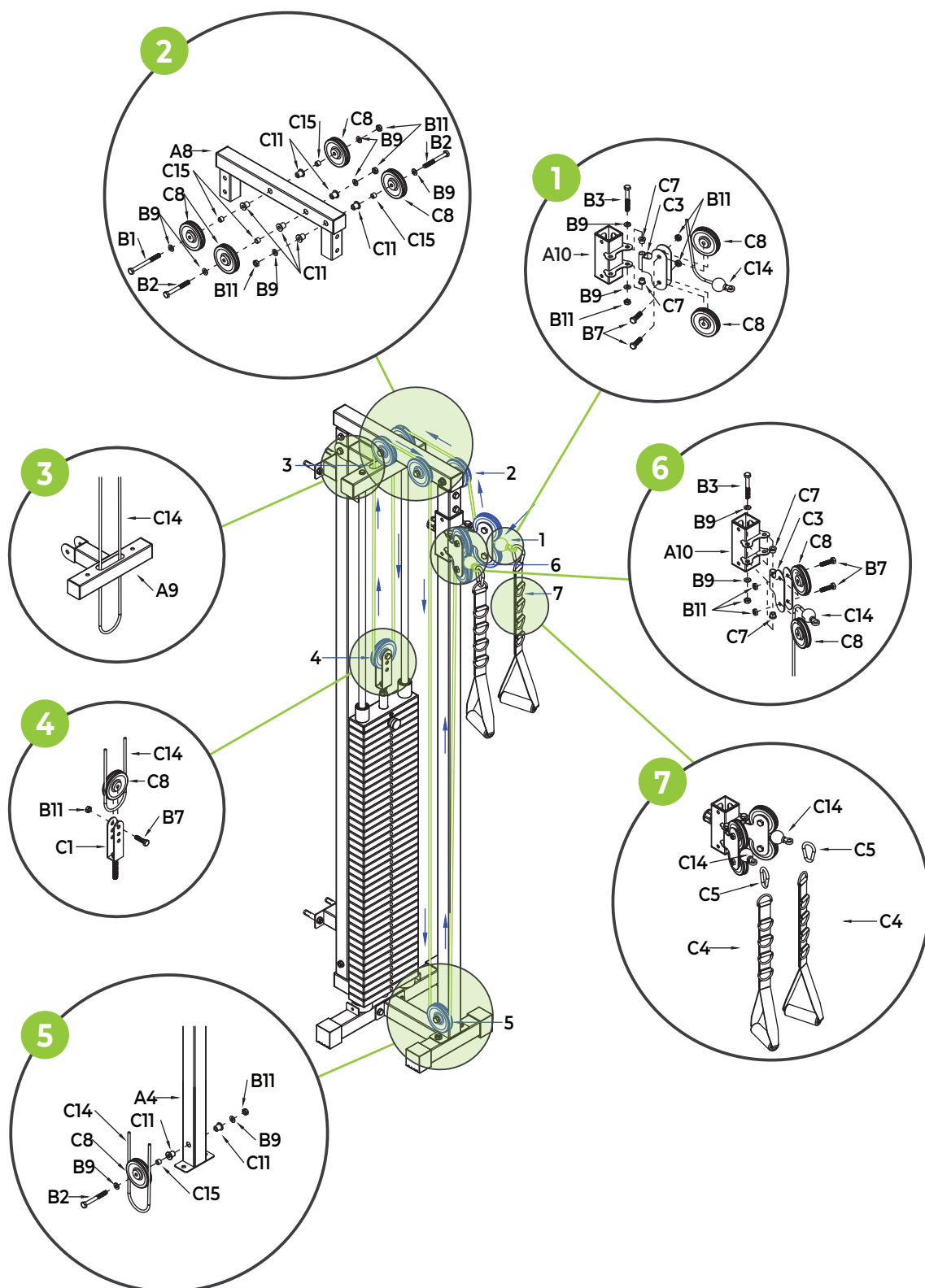
KROK 04



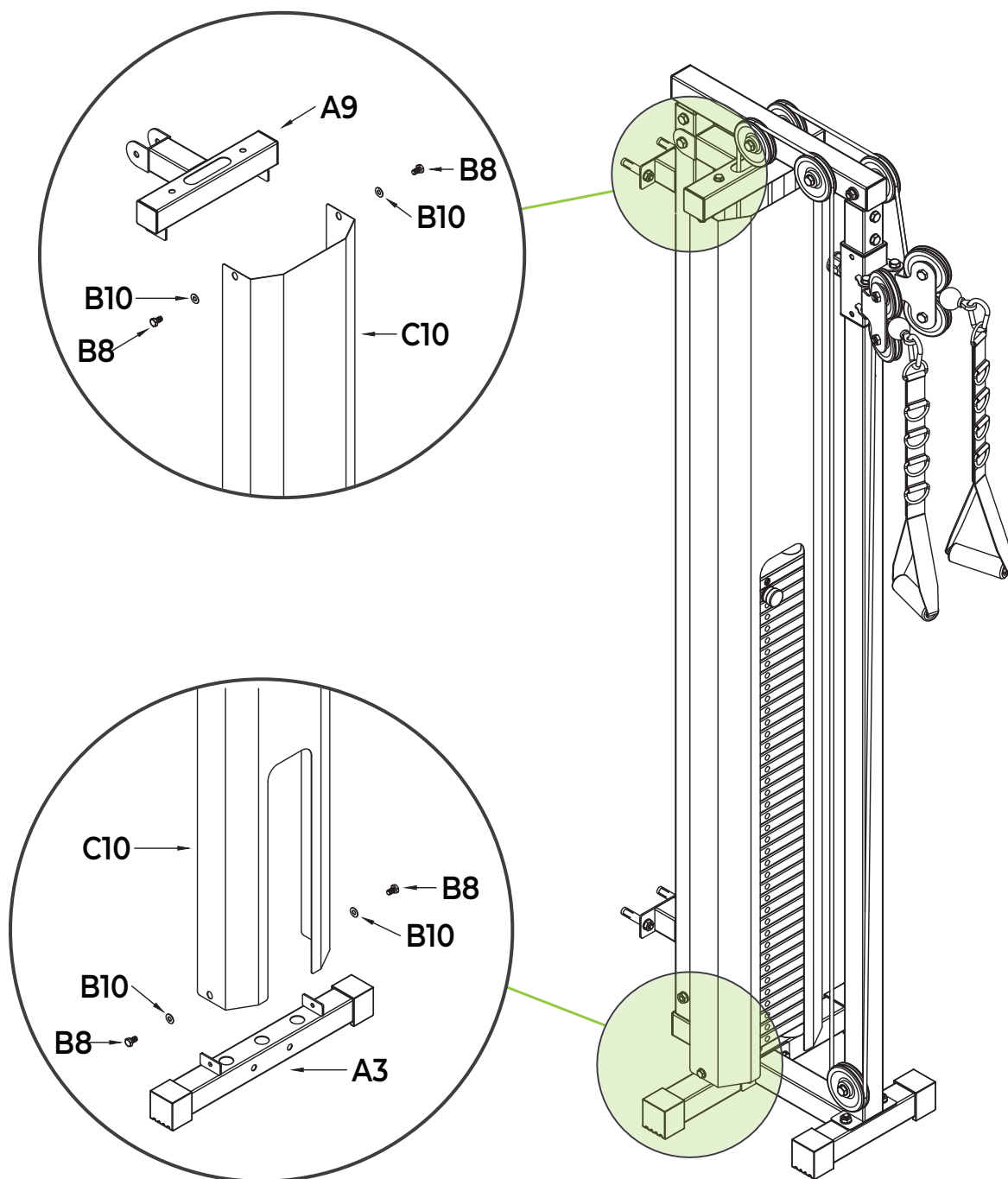
POZOR! Ujistěte se, že kabel je nainstalován před umístěním kladek.

POZOR! Uistite sa, že kábel je nainštalovaný pred umiestnením kladiiek.

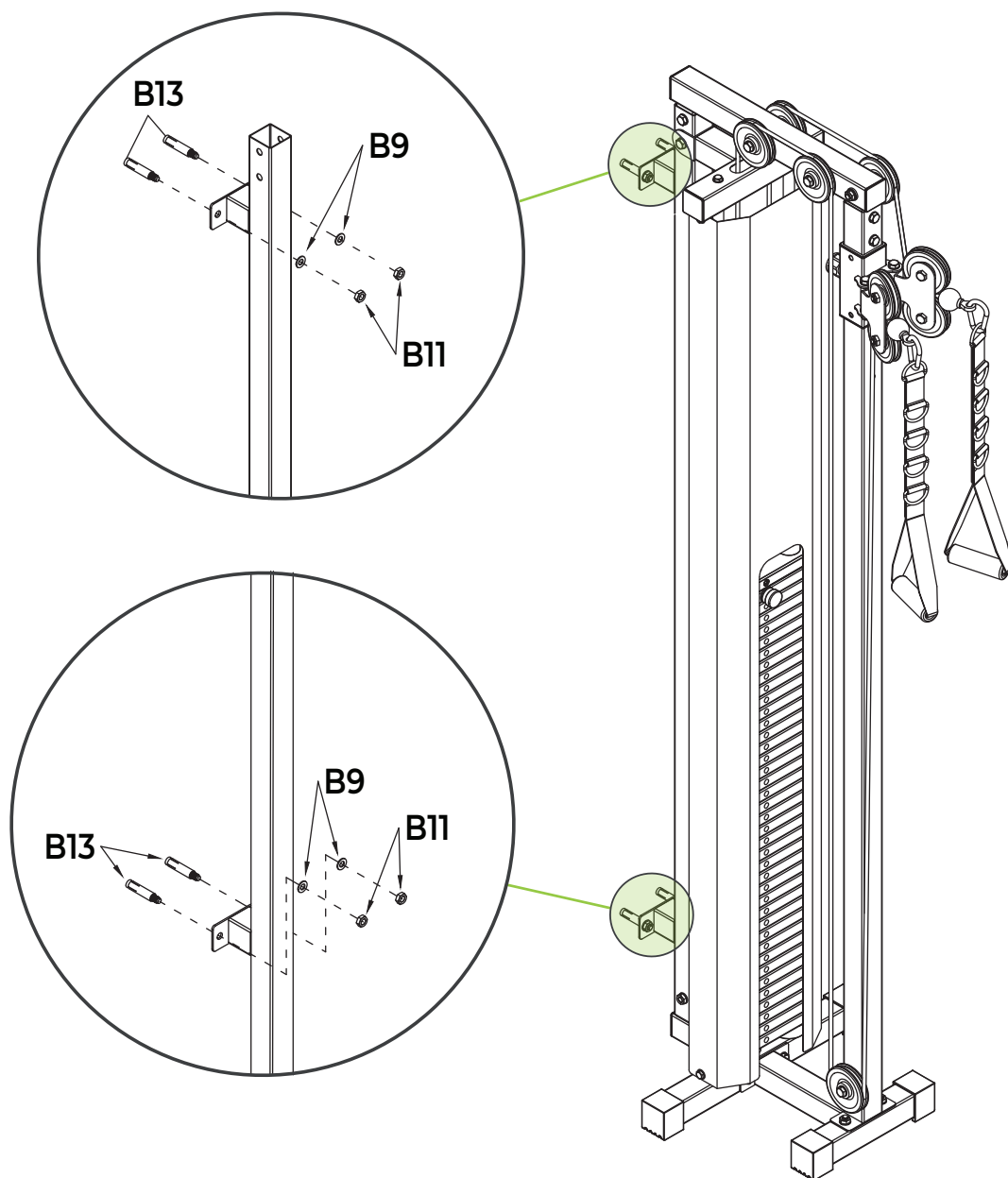
KROK 05



KROK 06



KROK 07



VOLITELNÉ: Pro lepší stabilitu se důrazně doporučuje namontovat kladku na zeď.

VOLITELNÉ: Pre zvýšenú stabilitu sa dôrazne odporúča pripevniť kladku na stenu.

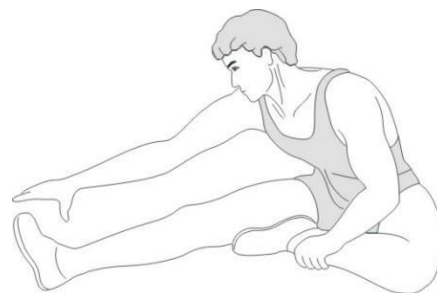
OBR. A



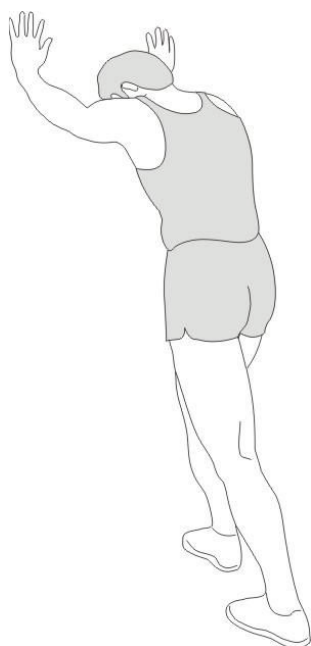
1



2



3



4



5

OBSAH

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

! VAROVÁNÍ!

Poradte se se svým lékařem, než začnete cvičit. To je zvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím stroje si prosím přečtete všechny pokyny. Společnost VirtuFit nepřebírá odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé používáním tohoto zařízení. Tento návod si pečlivě přečtete před sestavením a/nebo používáním stroje.

- Ujistěte se, že je stroj správně sestaven a všechny matice a šrouby jsou pevně utažené před jeho použitím.
- Nenošte volné oblečení, aby nedošlo k zachycení v pohyblivých částech.
- Instalujte a používejte zařízení na pevném, rovném povrchu.
- Při používání zařízení vždy noste čisté sportovní boty.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení během jeho používání.
- Při používání zařízení udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poradte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení podle vašeho věku a fyzického stavu. Pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit.
- Při přemisťování stroje jej nedržte za sedadlo.
- Toto zařízení může používat vždy pouze jedna osoba.
- Tento stroj je určen pro domácí použití.
- Nechte za strojem prostor 1–2 metry, aby se předešlo nehodám.

- Umístěte stroj na čistý, rovný povrch. Nestavte jej na silný koberec, protože by to mohlo bránit ventilaci stroje. Neumísťujte stroj ven ani do blízkosti vody.
- Udržujte prostor pro uskladnění suchý, čistý a rovný, abyste předešli poškození. Zařízení nepoužívejte k jiným účelům než k tréninku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Skladujte jej pouze v prostředí s teplotou mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Na uplatnění záruky se nevztahuje nárok, pokud je vada způsobena následujícím:

- Údržba a opravy prováděné jiným než autorizovaným prodejcem (pokud dodavatel nestanoví jinak).
- Nesprávné používání, nedbalost a/nebo nedostatečná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce týkajících se údržby zařízení.

MONTÁŽNÍ POKYNY (KROK 01-07)

- Balení: Vyjměte všechny části z krabice a položte je na zem. Všechny podložky, šrouby a matice ponechte v balení, aby nedošlo k záměně čísel jednotlivých dílů a byl zachován přehled.
- Chybějící díly: Pokud v balení chybí některé součásti, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou výplň a samotné zařízení. Některé díly (šrouby, vruty apod.) jsou již připevněny k zařízení.
- Šrouby s šestihrannou hlavou: Ujistěte se, že je imbusový klíč správně zasunutý do hlavy šroubu před tím, než začnete vyvíjet tlak. Tím zabráníte protočení hlavy šroubu..

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání je možné pouze tehdy, pokud je zařízení správně nainstalováno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit pravidelnou údržbu zařízení. Opotřebované 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

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

Půlroční údržba

- Očistěte a odstraňte pot a vlhkost po každém použití.
- Zkontrolujte, že jednotka je bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a uchovávejte zařízení mimo dosah vlhkosti.

POZOR! Veškeré opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

Čištění

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

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

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. A 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečné uvolnění. Provádějte celý program alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky si nechte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyři dny v týdnu.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před kardio nebo silovým tréninkem se zahřejte po dobu dvou až pěti minut. Provádějte cviky, které zvýší tepovou frekvenci a prohřejí pracující svaly. Mezi příklady takových aktivit patří běh, jogging, skákač panák (jumping jacks), švihadlo nebo běh na místě.

Protažení

Protahování zahřátých svalů je velmi důležité po dobrém zahřátí a zklidnění. Snižuje riziko zranění. Protahovací cviky by měly být prováděny po dobu 15–30 sekund.

Některé příklady protahovacích cviků:

- Předklon k prstům na nohou (obr. A-1)
- Protažení vnitřní strany stehen (obr. A-2)
- Protažení hamstringů (obr. A-3)
- Protažení Achillovy šlachy (obr. A-4)
- Boční protažení (obr. A-5)

Zklidnění

Účelem zklidnění je navrátit tělo na (téměř) normální klidový stav na konci tréninku. Dobré zklidnění postupně snižuje srdeční tep a podporuje regeneraci.

OBSAH

Bezpečnostné pokyny	13
Záruka	13
Montážné pokyny	13
Údržba	13
Pokyny pre montáž	14

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

!VAROVANIE!

Poradte sa so svojím lekárom pred začatím cvičebného programu. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby so zdravotnými problémami. Pred použitím stroja si prosím prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nezodpovedá za zranenia alebo škody na majetku vzniknuté používaním tohto zariadenia. Tento návod si dôkladne prečítajte pred montážou a/alebo používaním stroja.

- Uistite sa, že je stroj správne zostavený a všetky matice a skrutky sú pred použitím pevne dotiahnuté.
- Nenoste voľné oblečenie, aby nedošlo k zachyteniu v pohyblivých častiach.
- Inštalujte a používajte zariadenie na pevnom, rovnom povrchu.
- Pri používaní zariadenia vždy noste čistú športovú obuv.
- Držte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia počas jeho používania.
- Pri používaní zariadenia udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí.
- Pred cvičením sa poradte so svojím lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, dĺžku a intenzitu cvičenia podľa vášho veku a fyzického stavu. Ak pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, závraty, bolesť hlavy, bolesť na hrudi, tlak alebo iné nepohodlie, okamžite prerušte cvičenie.
- Pri premiestňovaní stroja ho nedržte za sedadlo.
- Toto zariadenie môže používať vždy iba jedna osoba.
- Tento stroj je určený na domáce použitie.
- Za strojom nechajte priestor 1–2 metre, aby sa predišlo nehodám.

- Umiestnite stroj na čistý, rovný povrch. Nestavajte ho na hrubý koberec, pretože by to mohlo brániť ventilácii stroja. Neumiestňujte stroj vonku ani do blízkosti vody.
- Udržiavajte priestor na uskladnenie suchý, čistý a rovný, aby ste predišli poškodeniu. Zariadenie nepoužívajte na iné účely než na tréning.
- Zariadenie používajte iba v prostredí s okolitou teplotou medzi 10 °C a 35 °C. Skladujte ho iba v prostredí s teplotou medzi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Na uplatnenie záruky nie je nárok, ak je vada

spôsobená nasledujúcim:

Údržba a opravy vykonané inou osobou než autorizovaným predajcom (ak dodávateľ nestanoví inak).

Nesprávne používanie, nedbanlivosť a/alebo nedostatočná údržba.

Nedodržanie pokynov výrobcu týkajúcich sa údržby zariadenia.

MONTÁŽNÉ 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 čísel jednotlivých dielov a bol zachovaný prehľad.
- Chýbajúce diely: Ak v balení chýbajú niektoré súčasti, dôkladne skontrolujte polystyrénovú výplň a samotné zariadenie. Niektoré diely (skrutky, vruty a pod.) sú už pripevnené k zariadeniu.
- Skrutky s imbusovou hlavou: Uistite sa, že je imbusový kľúč správne zasunutý do hlavy skrutky predtým, než začnete vyvíjať tlak. Tým zabránite pretočeniu hlavy skrutky.

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektívne používanie je možné iba vtedy, ak je zariadenie správne nainštalované a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu zariadenia. Opotrebované a/alebo poškodené časti musia byť vymenené pred ďalším použitím zariadenia. Zariadenie by sa malo používať a skladovať iba v interiéri. Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty či vlhkosti môže mať vážny dopad na pohyblivé časti zariadenia.

Dennáúdržba

- Očistite a odstráňte pot a vlhkosť po každom použití.
- Skontrolujte, či je zariadenie bez prachu a nečistôt.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a zariadenie držte mimo dosahu vlhkosti.

Púľročnáúdržba

- Očistite a odstráňte pot a vlhkosť po každom použití.
- Skontrolujte, že jednotka je bez prachu a nečistôt.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a uchovávajte zariadenie mimo dosahu vlhkosti.

POZOR! Všetky opravy musí vykonávať odborný technik, ak dodávateľ alebo výrobca nestanoví inak.

Čistenie

Všeobecné čistenie stroja predĺži jeho životnosť. Udržujte stroj čistý pravidelným odstraňovaním prachu. Pravidelná údržba predlžuje životnosť vášho stroja a predchádza nehodám! Pre viac informácií navštívte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

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

TRÉNINGOVÉ POKYNY (OBR. A 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a záverečné uvoľnenie. Celý program vykonávajte aspoň dvakrát, ideálne však trikrát týždenne, pričom medzi tréningami si doprajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch je možné zvýšiť intenzitu tréningu, napríklad na štyri dni v týždni.

Rozcvička

Účelom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred kardio alebo silovým tréningom sa zahrejte po dobu dvoch až piatich minút. Vykonávajte cviky, ktoré zvýšia tepovú frekvenciu a zahrejú pracujúce svaly. Medzi príklady takýchto aktivít patrí beh, jogging, jumping jack, švihadlo alebo beh na mieste.

Pretiahnutie

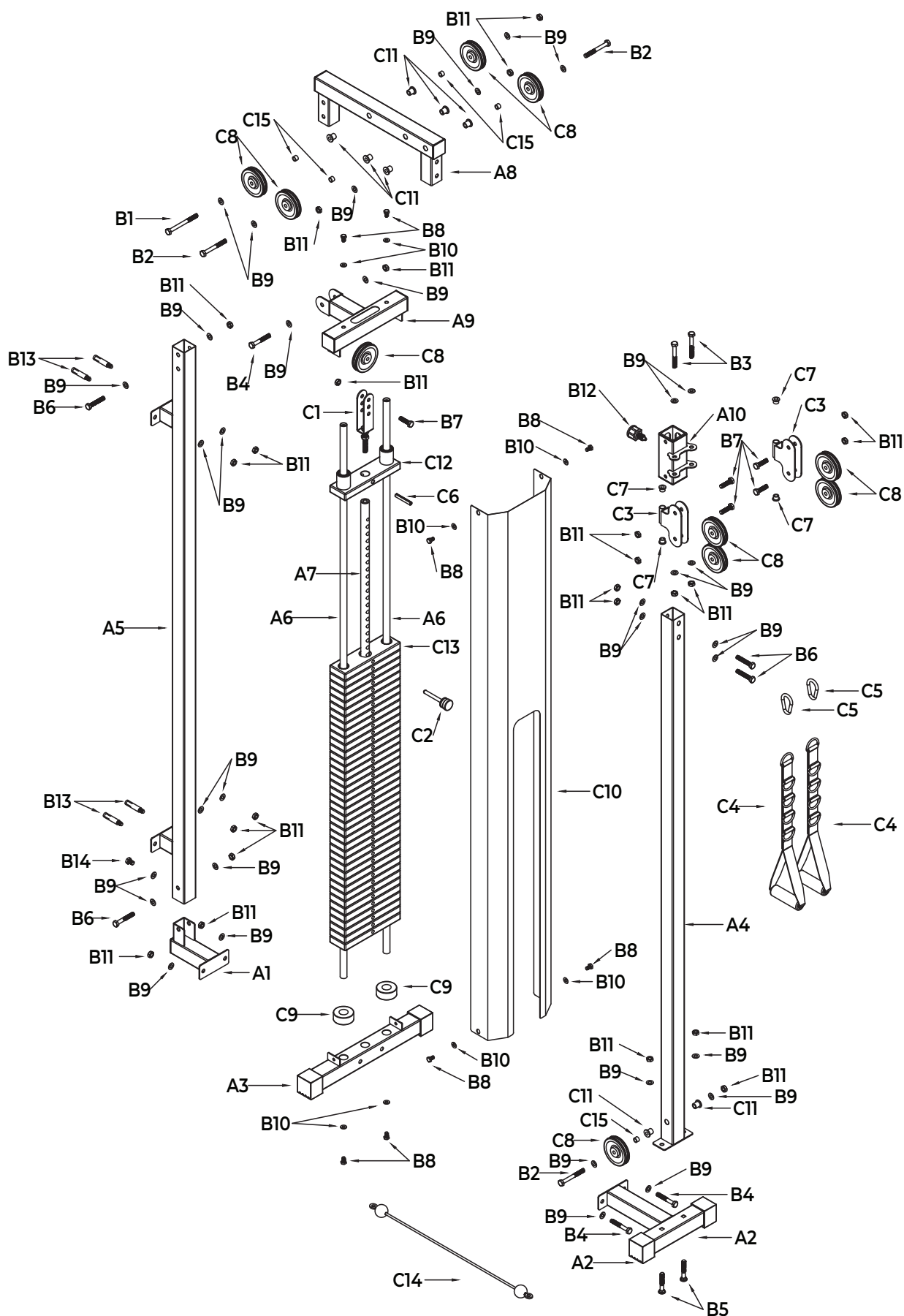
Naťahovanie zahriatych svalov je veľmi dôležité po dôkladnom zahriatí a zkludnení. Znižuje riziko zranenia. Naťahovacie cviky by sa mali vykonávať po dobu 15–30 sekúnd.

Niektoré príklady naťahovacích cvikov:

- Predklon k prstom na nohách (obr. A-1)
- Naťahovanie vnútornej strany stehien (obr. A-2)
- Naťahovanie hamstringov (obr. A-3)
- Naťahovanie Achillovej šľachy (obr. A-4)
- Bočné naťahovanie (obr. A-5)

Upokojenie

Účelom zkludnenia je navrátiť telo do (takmer) normálneho pokojového stavu na konci tréningu. Dobre vykonané zkludnenie postupne znižuje srdcovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.



#	Česky	Slovensky	Množství
A1	Krátká spodní trubka	Krátka spodná trubka	1
A2	T-spodní trubka	T-spodná trubka	1
A3	Horizontální spodní trubka	Horizontálna spodná trubka	1
A4	Přední sloupek	Predný stĺpik	1
A5	Zadní sloupek	Zadný stĺpik	1
A6	Vodící tyč	Vodiaca tyč	2
A7	Volicí páka	Výberová páka	1
A8	Horní držák	Horný držiak	1
A9	Držák vodící tyče	Držiak vodiacej tyče	1
A10	Nastavitelný kluzný rukáv	Nastaviteľný klzný rukáv	1
B1	Šroub M10X130mm	Skrutka M10X130mm	1
B2	Šroub M10X100mm	Skrutka M10X100mm	4
B3	Šroub M10X80mm	Skrutka M10X80mm	2
B4	Šroub M10X70mm	Skrutka M10X70mm	3
B5	Šroub M10X60mm s hlavou	Skrutka M10X60mm s hlavou	4
B6	Šroub M10X60mm	Skrutka M10X60mm	4
B7	Šroub M10X40mm	Skrutka M10X40mm	5
B8	Šroub M8X15mm	Skrutka M8X15mm	8
B9	Podložka Ø10	Podložka Ø10	29
B10	Podložka Ø8	Podložka Ø8	8
B11	Matice M10	Matica M10	20
B12	Pružinový knoflík	Pružinové tlačidlo	1
B13	Rozpěrná šroub M10	Rozpínacia skrutka M10	4
B14	Šroub M10X15mm	Skrutka M10X15mm	1
C1	Nastavovač	Nastavovač	1
C2	Kolík	Kolík	1
C3	Dvojitá podpěra kladky	Dvojitá podpera kladky	2
C4	Rukojeť	Rukoväť	2
C5	Háček	Háčik	2
C6	Polohovací čep	Polohovací čap	1
C7	Ložisko	Ložisko	4
C8	Kladka	Kladka	10
C9	Pryžový polštářek	Gumený vankúšik	2
C10	Kryt	Kryt	1
C11	Ložisko typu T	Ložisko typu T	8
C12	Malý závaží blok	Malý blok závažia	1
C13	Velký závaží blok	Velký blok závažia	39
C14	Ocelové lano	Ocelové lano	1
C15	Pouzdro	Puzdro	5

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