

virtufit

SKLÁDACÍ FITNESS TRAMPOLÍNA

NÁVOD K OBSLUZE



BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE	3
SEZNAM DÍLŮ	4
MONTÁŽNÍ NÁVOD	5 - 8
ÚDRŽBA	9
POKYNY NA CVIČENÍ	10

VAROVÁNÍ:

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Nepoužívejte trampolínu bez správně namontovaných ochranných krytů, protože pohyblivé části mohou být nebezpečné.

UPOZORNĚNÍ

- Před použitím se ujistěte, že je trampolína správně sestavena a že jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy.
- Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trampolína správně namontována a udržována.
- Jste odpovědní zajistit pravidelnou údržbu trampolíny.
- Poškozené díly je nutné před dalším používáním trampolíny vyměnit.
- Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty / vlhkosti může vážně poškodit části trampolíny.
- Maximální hmotnost uživatele je 135 kg.
- Trampolínu používejte pouze tehdy, je-li zcela v souladu s pokyny tohoto návodu.

Nárok na záruku zaniká, pokud je příčinou vady:

- Montážní nebo opravárenská práce, kterou neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné použití, zanedbání a/nebo špatná údržba.
- Neudržování trampolíny v souladu s pokyny výrobce.
- Trampolína byla zapravena do půdy.
- Závada způsobená vnějšími vlivy (např. klimatickými vlivy).

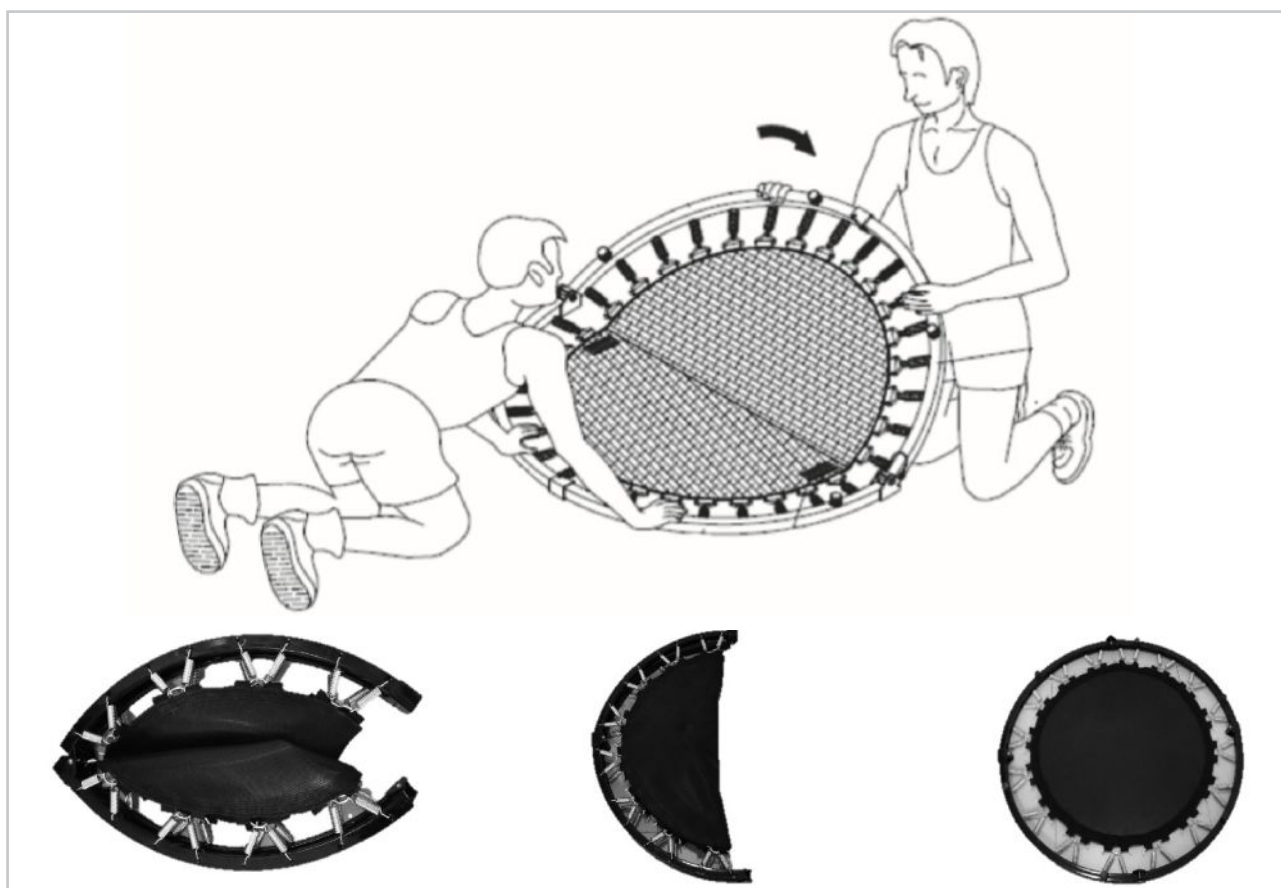
SEZNAM DÍLŮ

Po otevření krabice v ní najdete níže uvedené části.

#	POPIS	POČET
A	Rámová podložka	1
B	Skákací podložka	1
C	Rám	1
D	Nožičky	6
E	Klíč	1
F	Podložky	32
G	Sada šroubů	4
H	Sestava madel	1

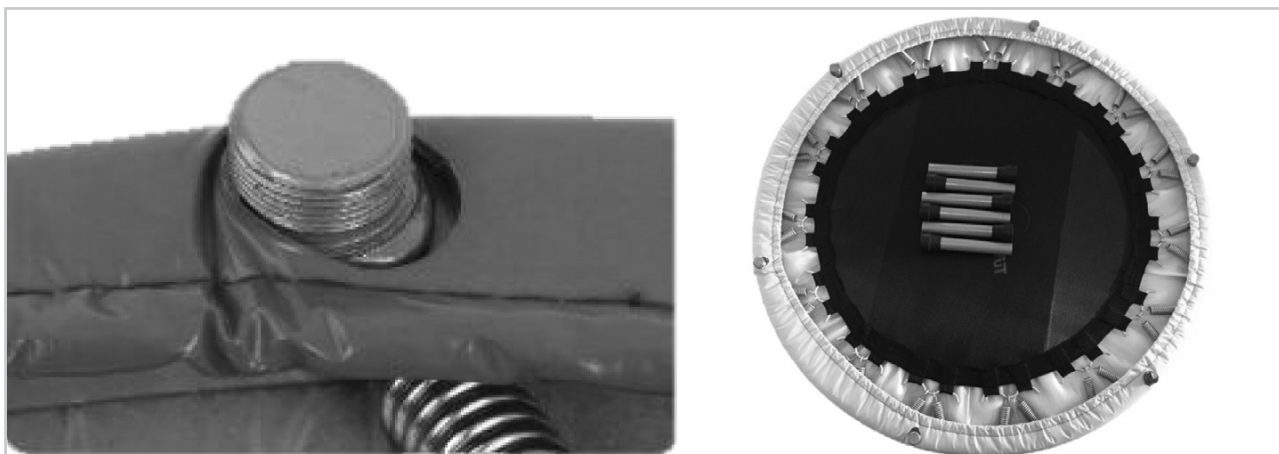
Chybějící díly: Pokud se Vám zdá, že některé díly chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte polystyren a trampolínu. Některé části (např. šrouby) jsou již k trampolíně připevněny.

1. KROK



- Otevřete složený rám.

K otevření trampolíny je třeba vyvinout určitý tlak. Je vhodná spolupráce dvou osob, kdy jeden člověk bude na jedné straně a druhý na druhé straně trampolíny.

2. KROK

- Podložku rámu navlékněte na trampolínu a zarovnejte otvory na podložce do určené polohy.

3. KROK

- Pevně zašroubujte nožičky do otvorů. Poté se postavte na trampolínu a zajistěte nožičky tak, aby stály bezpečně a rovně na podlaze.

4. KROK



- Spojte střed madla tak, že zatlačíte zarážku v horní části madla a nechte oba díly, aby se sklouznutím spojily.



- Oba konce horního madla vložte do podpěr pravého a levého madla. Než budete pokračovat, ujistěte se, že uslyšíte „zacvaknutí“ a že jsou spojené části bezpečně zajištěné.



- Sundejte plastové krytky nožiček, nasadte dvě sady šroubů a poté nainstalujte plastové krytky zpět.

POZNÁMKA! Ujistěte se, že jsou šrouby umístěny na správných nožičkách, na které by se mělo případně připevnit madlo.

5. KROK



- Madlo připevněte k nožičkám a připevněte je šrouby. Pro každou nožičku jsou 2 sady šroubů.

Skládací fitness trampolína VirtuFit je nyní kompletně sestavená a připravená k použití!

DENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití trampolíny odstraňte pot / vlhkost. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
- Zkontrolujte, zda je trampolína bez prachu a nečistot.

POLOLETNÍ ÚDRŽBA

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice a v případě potřeby je utáhněte.

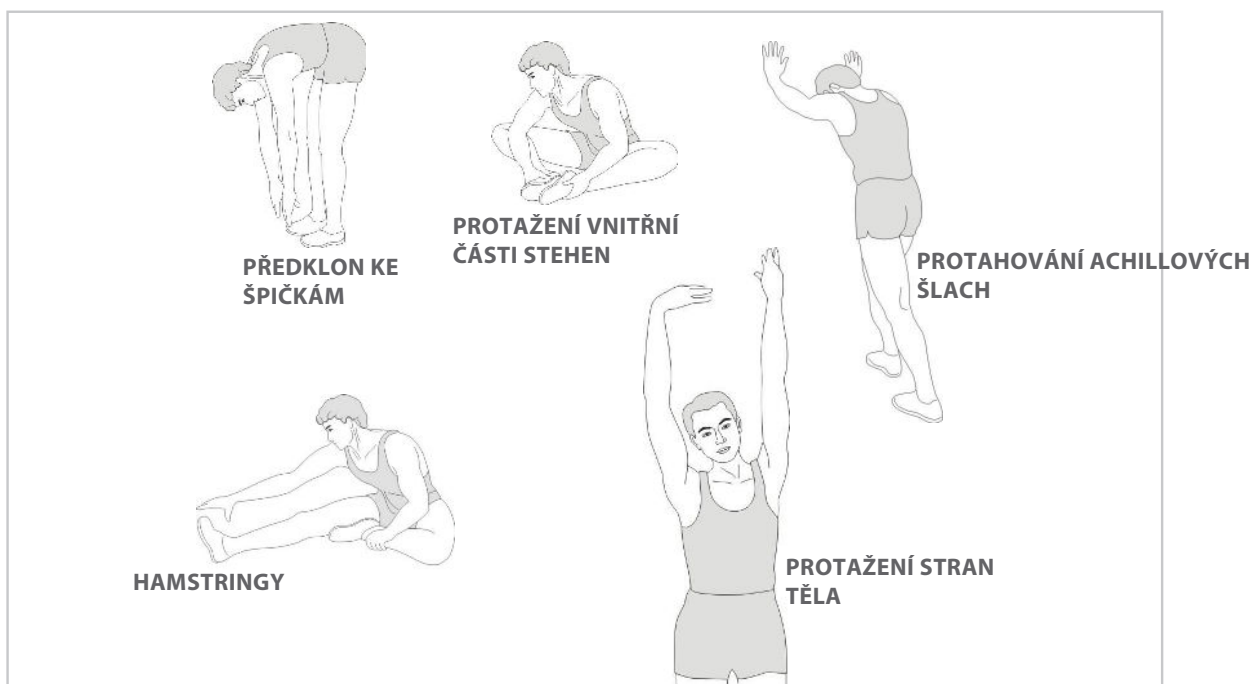
Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a zklidnění. Celý program provedte alespoň dvakrát nebo třikrát týdně, mezi tréninky si jeden den odpočiňte. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři až pětkrát týdně.

ZAHŘÁTÍ

Účelem zahřátí je připravit tělo na cvičení a minimalizovat vznik možného zranění. Před silovým tréninkem nebo aerobním cvičením se zahřívejte dvě až pět minut. Provádějte činnosti, které zvýší vaši tepovou frekvenci a zahřejí pracující svaly. Ideální je rychlá chůze, jogging, skákání přes švihadlo nebo běh na místě.

PROTAŽENÍ

Velmi důležité je protažení svalů, jak po řádném zahřátí, tak znovu po silovém nebo aerobním tréninku. Prohřáté svaly se v této fázi snadněji natahují, což výrazně snižuje riziko zranění. Protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund.



ZKLIDNĚNÍ

Cílem zklidnění na konci cvičení je vrátit tělo do normálního nebo téměř normálního klidového stavu. Správné zklidnění pomalu snižuje Vaši tepovou frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

virtufit

VIRTUFIT

Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.nl

SERVICE

Máte-li problém se fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis, naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.



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