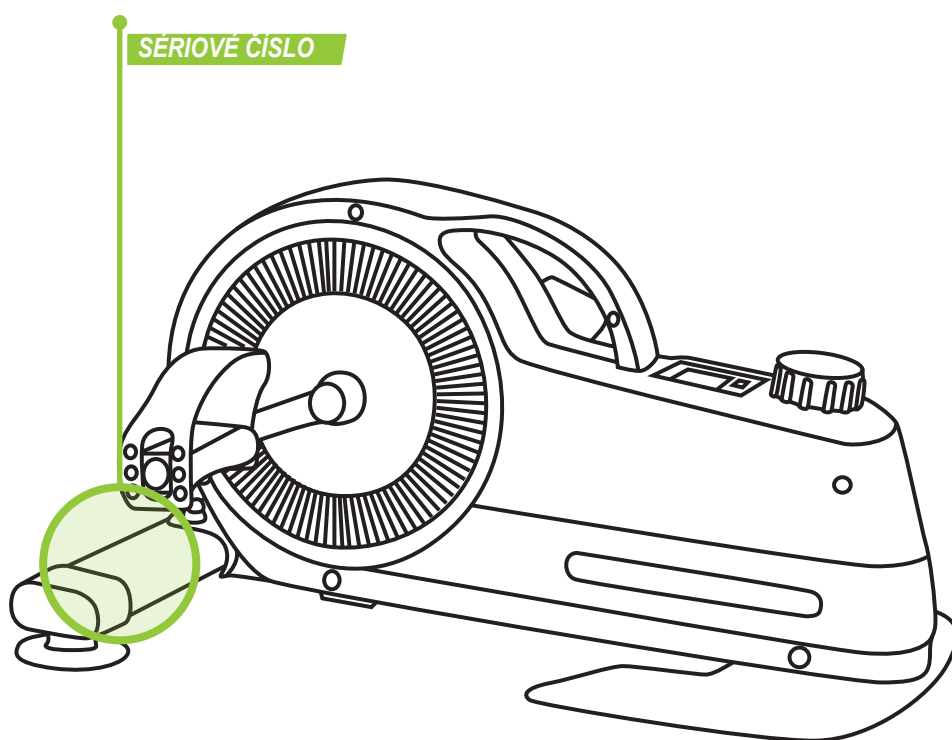


virtufit

MB400

VF20605



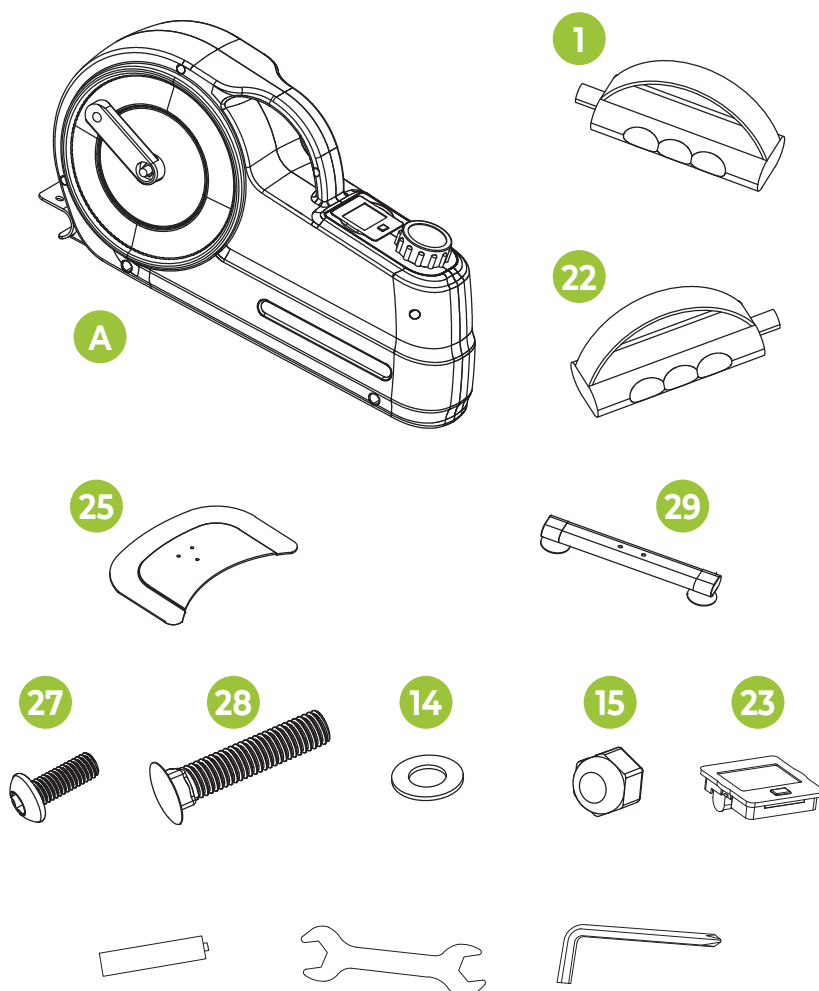
UŽIVATELSKÁ P ÍRUČKA

📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

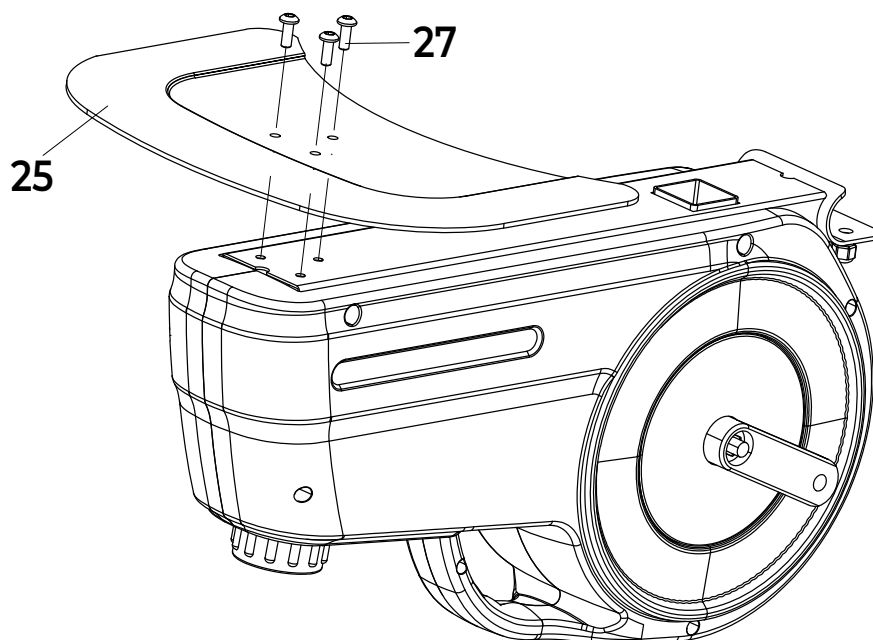
SEZNAM DÍLŮ - ZOZNAM DIELOV



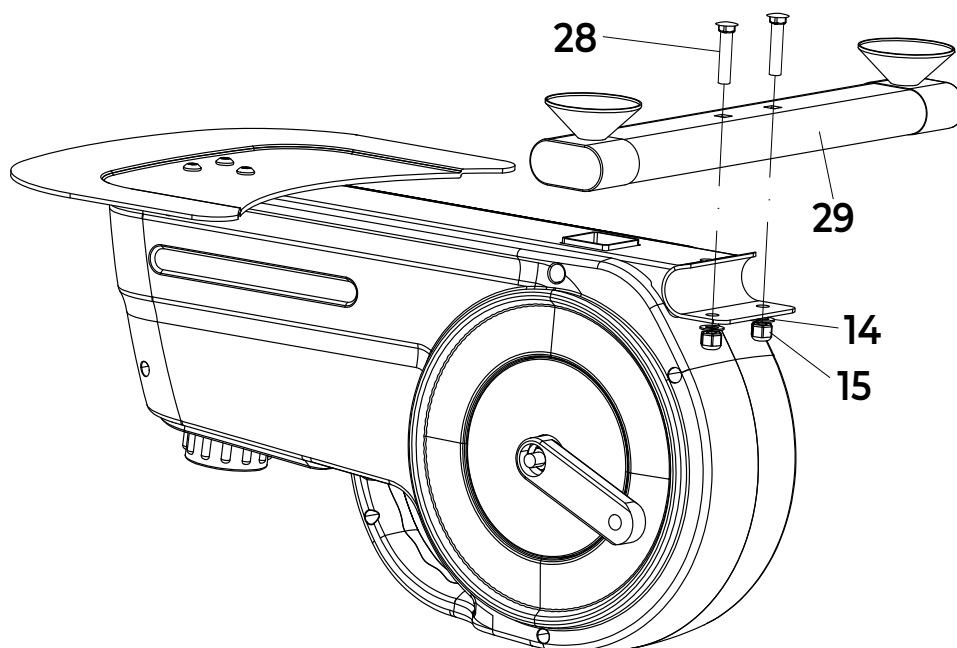
POPIS	MN.
A Hlavní rám / Hlavný rám	1
22 Levý pedál / Ľavý pedál	1
1 Pravý pedál / Právý pedál	1
25 Železná deska / Železná doska	1
29 Spodní trubka / Spodná trubka	1
27 Šroub M6*16 / Skrutka M6*16	3

POPIS	MN.
28 Šroub M8*40 / Skrutka M8*40	2
14 Podložka	2
15 Matice / Matica	2
23 Displej	1
Baterie / Batéria	1
Vidlicový klíč 13-15 / Vidlicový klúč 13-15	1
Imbusový klíč #5 / Imbusový klúč #5	1

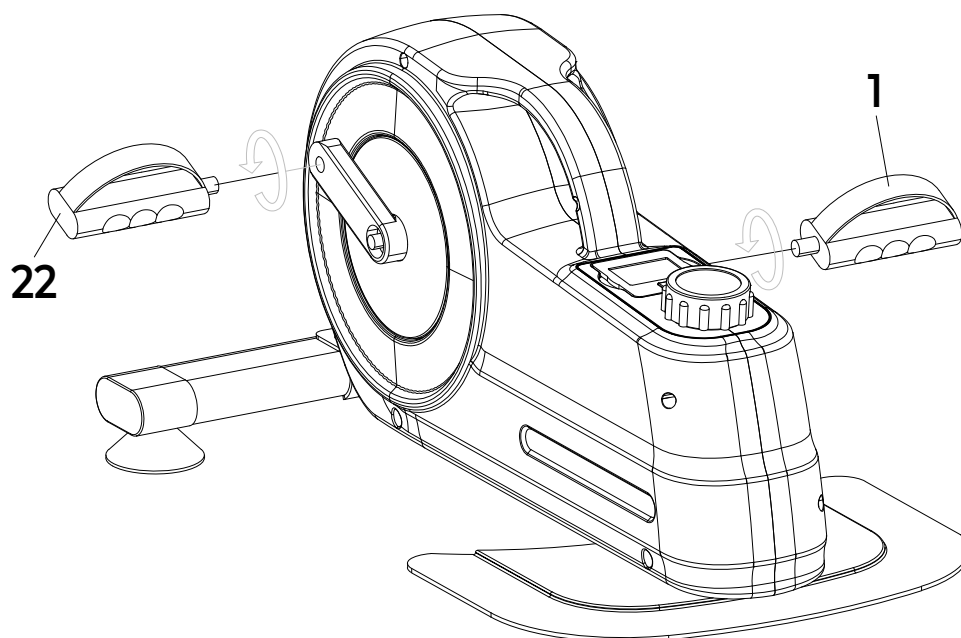
KROK 01



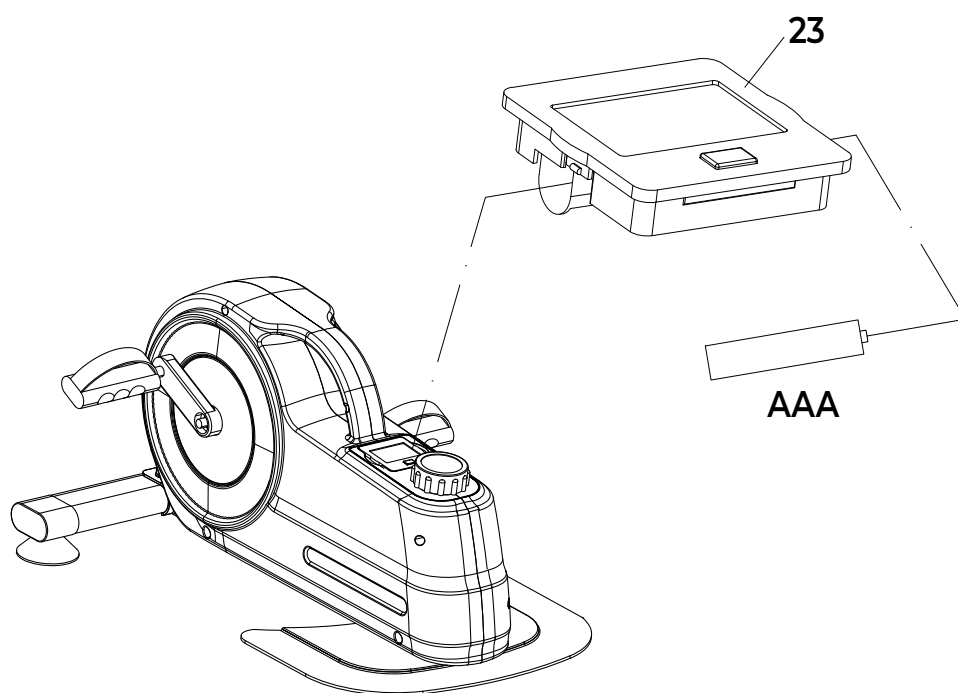
KROK 02



KROK 03



KROK 04



OBR. A



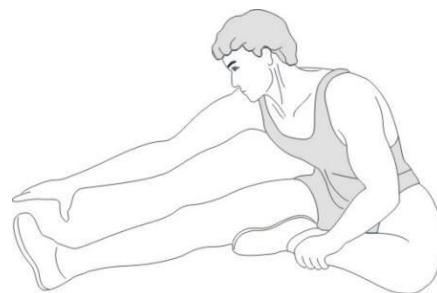
OBR. B



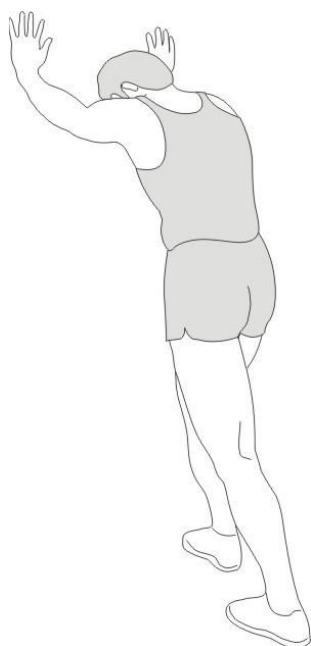
1



2



3



4



5

RE ST ÍK

Bezpečnostní pokyny	07
Záruka	07
Montážní pokyny	07
Údržba	07
Konzole	08
Tréninkové pokyny	09

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

!VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Toto je obzvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím stroje si prosím přečtete všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vzniklé v důsledku používání tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím stroje si pečlivě přečtete tento návod.

- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení do pohyblivých částí.
- Přístroj instalujte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání přístroje vždy noste čistou sportovní obuv.
- Při používání přístroje držte děti a domácí zvířata mimo jeho dosah.
- Při používání zařízení udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení s ohledem na váš věk a fyzickou kondici. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, dušnost, závratě, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě přestaňte cvičit.
- Tento stroj smí používat vždy pouze jedna osoba.
- Tento stroj je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 100 kg.
- Za strojem ponechte volný prostor 1–2 metry, abyste předešli nehodám.
- Umístěte stroj na čistý a rovný povrch. Nestavte ho na silný koberec, protože by mohl omezit ventilaci stroje. Neumísťujte stroj venku ani v blízkosti vody.

- Skladovací prostor udržujte suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškození. Zařízení nepoužívejte k jiným účelům než k tréninku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Uchovávejte zařízení pouze v prostředí s teplotou mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Reklamac se nevztahuje na vady, jejichž příčina je výsledkem:

- Údržby a oprav, které neprovedl autorizovaný prodejce, pokud dodavatel nestanoví jinak.
- Nesprávného použití, nedbalosti a/nebo špatné údržby.
- Nedodržení pokynů výrobce týkajících se údržby zařízení.

MONTÁŽNÍ POKYNY (KROKY 01-04)

Chybějící díly: Pokud v balení chybí některé díly, pečlivě zkontrolujte polystyrenovou výplň a samotné zařízení. Některé díly (šrouby, matice apod.) jsou již připevněny k zařízení.

Šrouby s šestihrannou hlavou: Ujistěte se, že je klíč s šestihranným zakončením správně zasunut do šroubu před použitím síly. Tím zabráníte protočení hlavy šroubu.

POZNÁMKA! Před použitím zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice řádně dotažené.

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je přístroj správně nainstalován a udržován. Je vaší zodpovědností zajistit, aby byl přístroj pravidelně udržován. Části, které byly použity a/nebo poškozené, musí být vyměněny před opětovným použitím přístroje. Přístroj by měl být používán a skladován pouze v interiéru. Dlouhodobé vystavení povětrnostním podmínkám a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické komponenty a pohyblivé části přístroje. Před čištěním nebo údržbou vždy odpojte napájecí kabel od přístroje.

Denní údržba

- Po každém použití vyčistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda je zařízení bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před vlhkostí.

Půlroční údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připojené k pohyblivým částem zařízení. Podle potřeby a vhodnosti šrouby a matice dotažte.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a komponentů zařízení.

Doporučujeme následující:

- Po použití zařízení vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače použijte suchý hadřík.
- K odstranění odolných skvrn a nečistot z zařízení použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek.
- Uchovávejte zařízení na bezpečném, suchém místě, mimo dosah tepla a vody.

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

Čištění

Pravidelné čištění zařízení prodlouží jeho životnost. Udržujte přístroj v čistotě pravidelným prachovým čištěním. Pravidelná údržba prodlouží životnost vašeho zařízení a předejde úrazům! Pro více informací navštivte prosím <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

POZOR! Noste čisté boty, abyste snížili riziko znečištění stroje. Minimálně jednou ročně odstraňte kryt, abyste odstranili prach.

Baterie

1,5V AAA BATERIE

Displej používá 1,5V AAA baterii, kterou lze vyměnit na zadní straně displeje. Baterie musí být správně vložena.

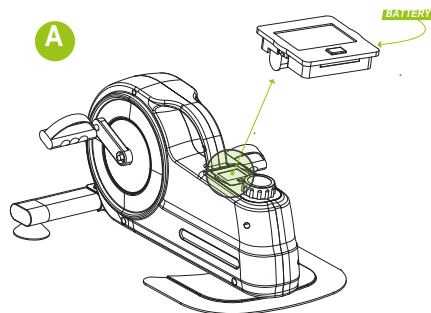
Výměna baterie

Odstraňte displej jeho sejmutím z podstavce stepperu (OBR. A).

Baterie se nachází za displejem/počítadlem.

Vyjměte starou baterii a vložte novou.

Displej vraťte zpět na podstavec stepperu.



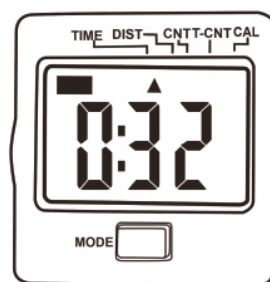
Pokud je displej nečitelný nebo fungují pouze části obrazu, postupujte následovně:

- Vyjměte baterii a počkejte 15 sekund.
- Správně vložte novou baterii.

Tipy pro používání baterie:

- Vyjměte baterii z displeje, když je vybitá, nebo když konzole nebude používána po delší dobu.
- Nabíjení, rozebírání nebo likvidace baterie v ohni je zakázána.
- Při vkládání baterie věnujte pozornost správné polaritě (+ a -).
- Doporučuje se používat alkalickou baterii, protože má delší životnost než běžné baterie.
- Baterii je třeba vyměnit, když displej ztratí jas nebo přestane zobrazovat.

KONZOLE (OBR. A)



- **TIME** Čas uplynulý od začátku cvičení.
- **DIST** Ujetá vzdálenost během cvičení.
- **CNT** Počet otáček pedálů během cvičení.
- **T-CNT** Počet otáček za minutu po začátku cvičení. Při resetování počítadla se změní na „0“.
- **CAL** Spálené kalorie během cvičení.
- **SCAN** Výše uvedené funkce jsou zobrazeny po sobě a střídají se každých 5 sekund.

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. B, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, samotný trénink a zklidnění. Provedte kompletní tréninkový program alespoň dvakrát, ale ideálně třikrát týdně a mezi tréninkovými sezeními si nechte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

Rozcvička

Cílem zahřátí je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Zahřejte své tělo po dobu dvou až pěti minut před zahájením kardiovaskulárního nebo silového tréninku. Provádějte cvičení, která zvýší srdeční frekvenci a zahřejí pracující svaly. Příklady této činnosti zahrnují běh, jogging, skákání na místě, švihadlo a běhání na místě.

Protahování

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

- Dotek prstů u nohou (Obr. B-1)
- Protahování vnitřní strany stehna (Obr. B-2)
- Protahování hamstringů (Obr. B-3)
- Protahování Achillovy šlachy (Obr. B-4)
- Protahování boků (Obr. B-5)

Zklidnění

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

REGISTER

Bezpečnostné pokyny	07
Záruka	07
Montážné pokyny	07
Údržba	07
Konzola	08
Tréningové pokyny	09

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

VAROVÁNIE!

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby so zdravotnými problémami. Pred použitím stroja si prosím prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia alebo škody na majetku vzniknuté v dôsledku používania tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo použitím stroja si dôkladne prečítajte tento návod.

- Nenosite voľné oblečenie, aby nedošlo k zachyteniu do pohyblivých častí.
- Prístroj inštalujte a používajte na pevnom a rovnom povrchu.
- Pri používaní prístroja vždy noste čisté športové obuv.
- Pri používaní prístroja držte deti a domáce zvieratá mimo jeho dosah.
- Pri používaní zariadenia udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí.
- Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, dĺžku a intenzitu cvičenia vzhľadom na váš vek a fyzickú kondíciu. Ak počas cvičenia pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, závraty, bolesť hlavy, bolesť na hrudi, tlak alebo iné nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť.
- Tento stroj smie používať vždy iba jedna osoba.
- Tento stroj je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 100 kg.
- Za strojom ponechajte voľný priestor 1–2 metre, aby ste predišli nehodám.
- Umiešťujte stroj na čistý a rovný povrch. Nestavajte ho na silný koberec, pretože by mohol obmedziť ventiláciu stroja. Neumiešťujte stroj vonku ani v blízkosti vody.

- Skladovací priestor udržiavajte suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškodeniu. Zariadenie nepoužívajte na iné účely ako na tréning.
- Zariadenie používajte iba v prostredí s okolnou teplotou medzi 10 °C a 35 °C. Uchovávajte zariadenie iba v prostredí s teplotou medzi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Reklamácia sa nevzťahuje na vady, ktorých príčina je výsledkom:

- Údržby a opráv, ktoré neuskutočnil autorizovaný predajca, ak dodávateľ neustanoví inak.
- Nesprávneho používania, nedbanlivosti a/alebo zlej údržby.
- Nedodržania pokynov výrobcu týkajúcich sa údržby zariadenia.

MONTÁŽNÉ POKYNY (KROKY 1 - 4)

Chýbajúce diely:

Ak v balení chýbajú niektoré diely, dôkladne skontrolujte polystyrénovú výplň a samotné zariadenie. Niektoré diely (šróby, matice a pod.) sú už pripevnené k zariadeniu.

Šróby s šesťhrannou hlavou:

Uistite sa, že je kľúč so šesťhranným zakončením správne zasunutý do šróbu pred použitím sily. Tým zabránite pretočeniu hlavy šróbu.

POZNÁMKA! Pred použitím skontrolujte, či sú všetky šróby a matice riadne dotiahnuté.

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektívne používanie môže byť dosiahnuté iba vtedy, ak je prístroj správne nainštalovaný a udržiavaný. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, aby bol prístroj pravidelne udržiavaný. Časti, ktoré boli použité a/alebo poškodené, musia byť vymenené pred opätovným použitím prístroja. Prístroj by mal byť používaný a skladovaný iba v interiéri. Dlhodobé vystavenie poveternostným podmienkam a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny dopad na elektrické komponenty a pohyblivé časti prístroja. Pred čistením alebo údržbou vždy odpojte napájací kábel od prístroja.

Denná údržba

- Po každom použití vyčistite a odstráňte pot a vlhkosť.
- Skontrolujte, či je zariadenie bez prachu a nečistôt.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte zariadenie pred vlhkosťou.

Pôľročná údržba

- Skontrolujte všetky šróby a matice pripojené k pohyblivým častiam zariadenia. Podľa potreby a vhodnosti šróby a matice dotiahnite.
- Skontrolujte pohyblivosť pohyblivých častí a komponentov zariadenia.

Odporúčame nasledovné:

- Po použití zariadenia vyčistite.
- Na čistenie ovládacieho panelu a oblastí okolo vypínača použite suchú handričku.
- Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt zo zariadenia použite mäkkú, čistú handričku a čistiaci prostriedok.
- Uchovávajte zariadenie na bezpečnom, suchom mieste, mimo dosahu tepla a vody.

POZOR! Opravy musí vykonávať odborný technik, ak dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.

Čistenie

Pravidelné čistenie zariadenia predĺži jeho životnosť. Udržujte prístroj v čistote pravidelným odstraňovaním prachu. Pravidelná údržba predĺži životnosť vášho zariadenia a zabráni úrazom! Pre viac informácií navštívte prosím <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

POZOR! Noste čisté topánky, aby ste znížili riziko znečistenia stroja.

Minimálne raz ročne odstráňte kryt, aby ste odstránili prach.

Batérie

1,5V AAA BATÉRIE

Displej používa 1,5V AAA batériu, ktorú je možné vymeniť na zadnej strane displeja. Batéria musí byť správne vložená.

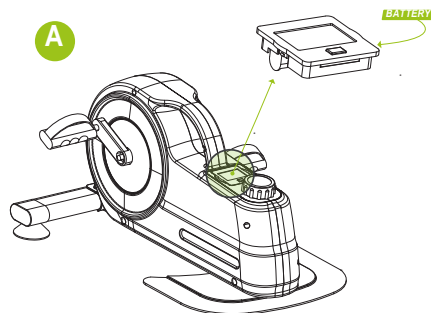
Výmena batérie

Odstráňte displej jeho odobratím zo základne steppera (OBR. A).

Batéria sa nachádza za displejom/počítadlom.

Vyberte starú batériu a vložte novú.

Displej vráťte späť na základňu steppera.



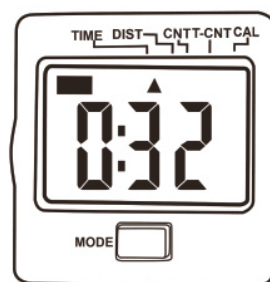
Ak je displej nečitateľný alebo fungujú iba časti obrazu, postupujte nasledovne:

- Vyberte batériu a počkajte 15 sekúnd.
- Správne vložte novú batériu.

Tipy na používanie batérie:

- Vyberte batériu z displeja, keď je vybitá alebo keď sa konzola nebude používať dlhší čas.
- Nabíjanie, rozoberanie alebo likvidácia batérie v ohni je zakázaná.
- Pri vkladaní batérie venujte pozornosť správnej polarite (+ a -).
- Odporúča sa používať alkalickú batériu, pretože má dlhšiu životnosť ako bežné batérie.
- Batériu je potrebné vymeniť, keď displej stratí jas alebo prestane zobrazovať.

KONZOLA (OBR. A)



- **TIME** Čas uplynutý od začiatku cvičenia.
- **DIST** Vzdialenosť prejdená počas cvičenia.
- **CNT** Počet otáčok pedálov počas cvičenia.
- **T-CNT** Počet otáčok za minútu po začiatku cvičenia. Pri vynulovaní počítadla sa zmení na „0“.
- **CAL** Spálené kalórie počas cvičenia.
- **SCAN** Vyššie uvedené funkcie sa zobrazujú postupne a striedajú sa každých 5 sekúnd.

TRÉNINGOVÉ POKYNY (OBR. B, 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa zahriatie, samotný tréning a zkludnenie. Kompletný tréningový program vykonajte aspoň dvakrát, ideálne však trikrát týždenne, a medzi tréningovými jednotkami si nechajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch možno intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyrikrát alebo päťkrát týždenne.

Rozcvička

Cieľom zahriatia je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Zahrejte si telo počas dvoch až piatich minút pred začatím kardiovaskulárneho alebo silového tréningu. Vykonávajte cviky, ktoré zvýšia srdcovú frekvenciu a zahrejú pracujúce svaly. Príkladmi takejto aktivity sú beh, džoging, skákanie na mieste, švihadlo a beh na mieste.

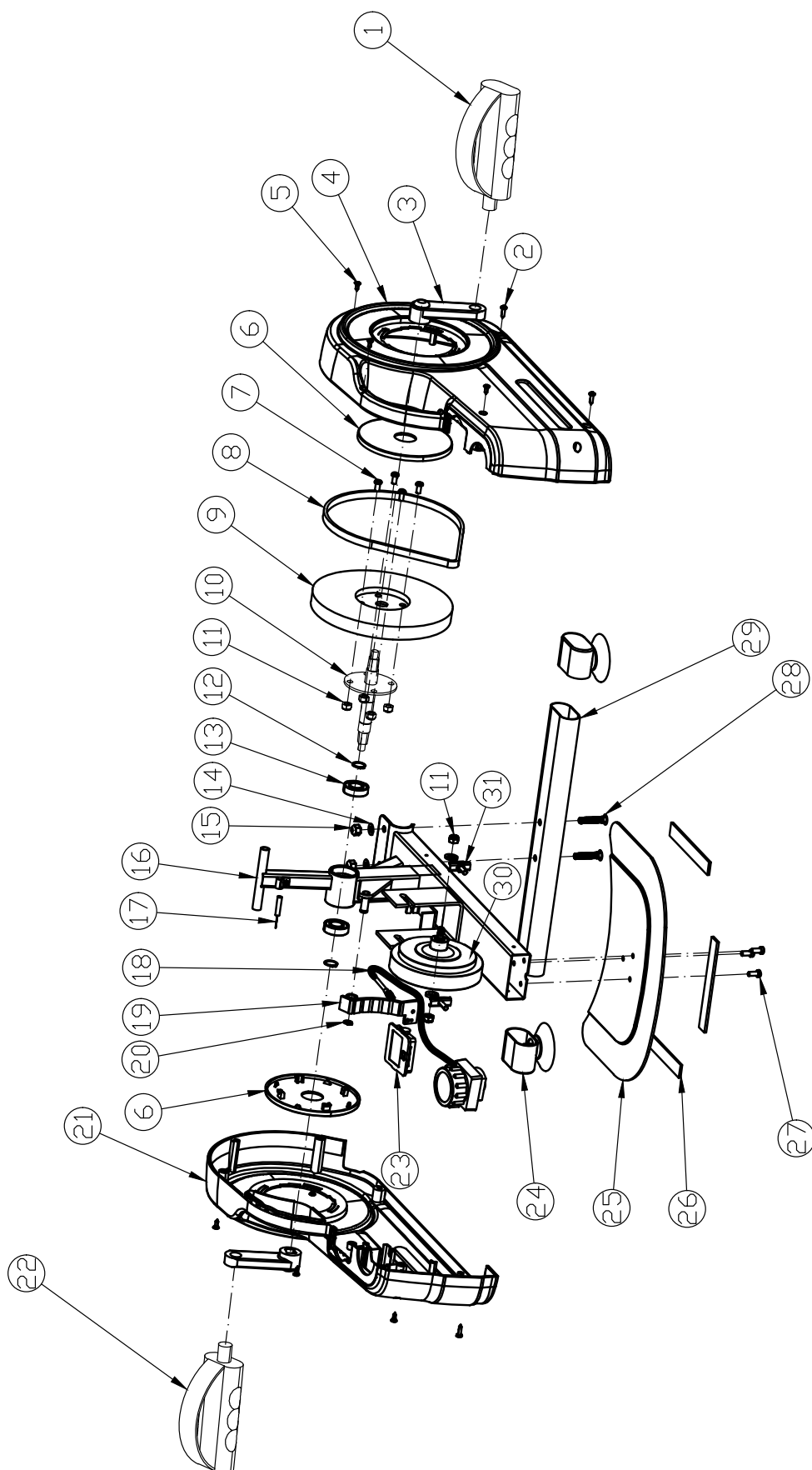
Pretiahnutie

Pretiahnutie, keď sú svaly zahriate, je veľmi dôležité po dobrom zahriatí a zkludnení. Znižuje riziko zranenia. Naťahovacie cvičenia by mali trvať 15–30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov naťahovacích cvičení:

- Dotyk prstov na nohách (Obr. B-1)
- Naťahovanie vnútornej strany stehna (Obr. B-2)
- Naťahovanie hamstringov (Obr. B-3)
- Naťahovanie Achillovej šľachy (Obr. B-4)
- Naťahovanie bokov (Obr. B-5)

Uvoľnenie

Cieľom uvoľnenia je vrátiť telo do jeho (takmer) normálnej odpočinkovej polohy na konci tréningu. Dobré uvoľnenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.



#	Popis - Čeština	Popis - Slovenčina	Množství
1	Pravý pedál R	Pravý pedál R	1
2	Vrtací šrouby ST4.216	Vrtacie skrutky ST4.216	1
3	Kliková hřídel	Kľuková hriadeľ	1
4	Pravý kryt	Pravý kryt	1
5	Vrtací šrouby ST4.2	Vrtacie skrutky ST4.2	1
6	Dekorační kryt	Dekoračný kryt	1
7	Šestihranný šroub s polokulovou hlavou M8*12	Šesthranná skrutka s polguľovou hlavou M8*12	1
8	Řemen	Remeň	1
9	Hnací kolo	Hnacie koleso	1
10	Hřídel hnacího kola	Hriadeľ hnacieho kolesa	1
11	M8 matice	M8 matica	1
12	Osový pojistný kroužek 907	Osový poistný krúžok 907	1
13	Ložisko 6003	Ložisko 6003	1
14	Plochá podložka	Plochá podložka	1
15	Závěrná matice	Záverová matica	1
16	Hlavní rám	Hlavný rám	1
17	Indukční tyč	Indukčná tyč	1
18	Řadič s kabelem	Riadiaca jednotka s káblom	1
19	Tlumič nastavení	Tlmič nastavenia	1
20	Osový pojistný kroužek @s	Osový poistný krúžok @s	1
21	Levý kryt	Ľavý kryt	1
22	Levý pedál	Ľavý pedál	1
23	Displej	Displej	1
24	Sací koncovka	Sací koncový kryt	1
25	Železná deska	Železná doska	1
26	Protiskluzová lišta	Protiskľzová lišta	1
27	Šestihranný šroub s polokulovou hlavou M6*16	Šesthranná skrutka s polguľovou hlavou M6*16	1
28	Kočkový šroub M8*40	Kočková skrutka M8*40	1
29	Spodní trubka	Spodná trubka	1
30	Setrvačnick	Zotrvačník	1
31	Řezací lišta	Rezná lišta	

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