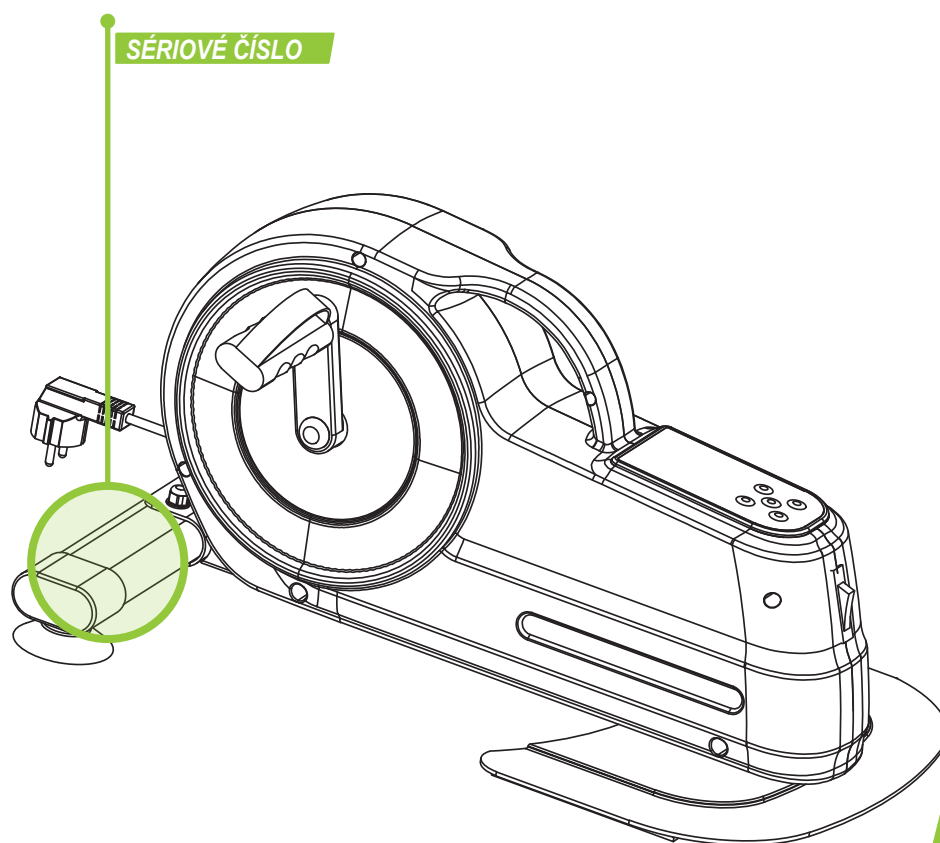


virtufit

MB450

VF20606



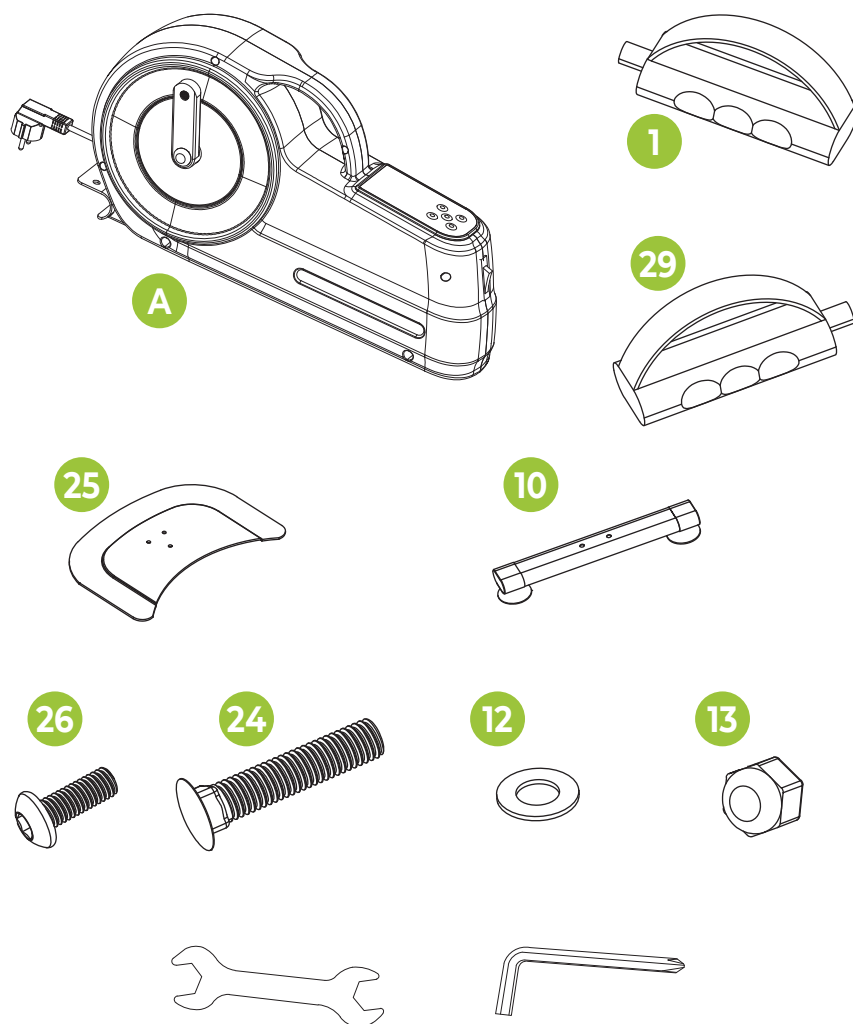
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

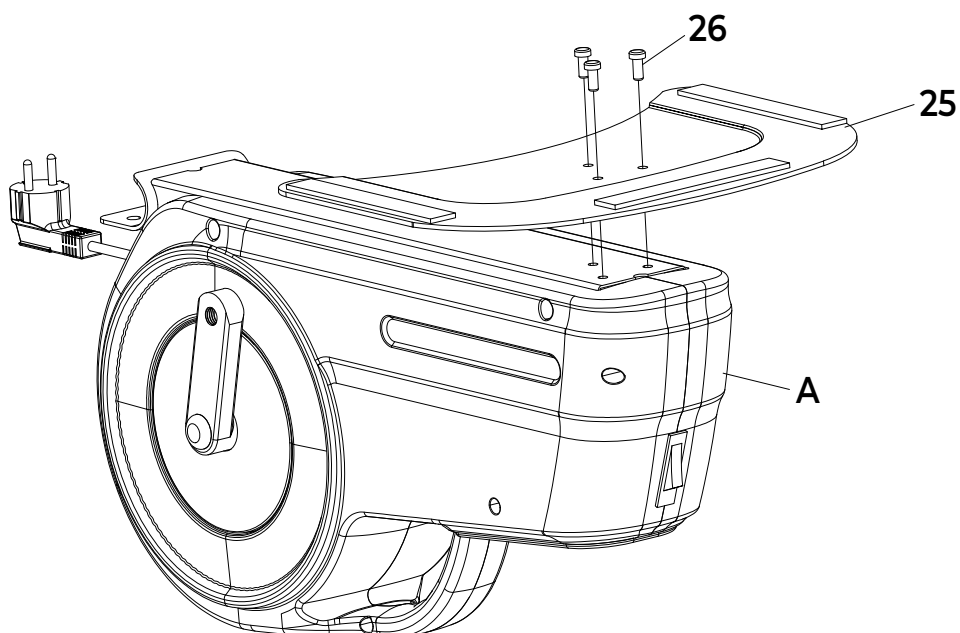
SEZNAM DÍLŮ



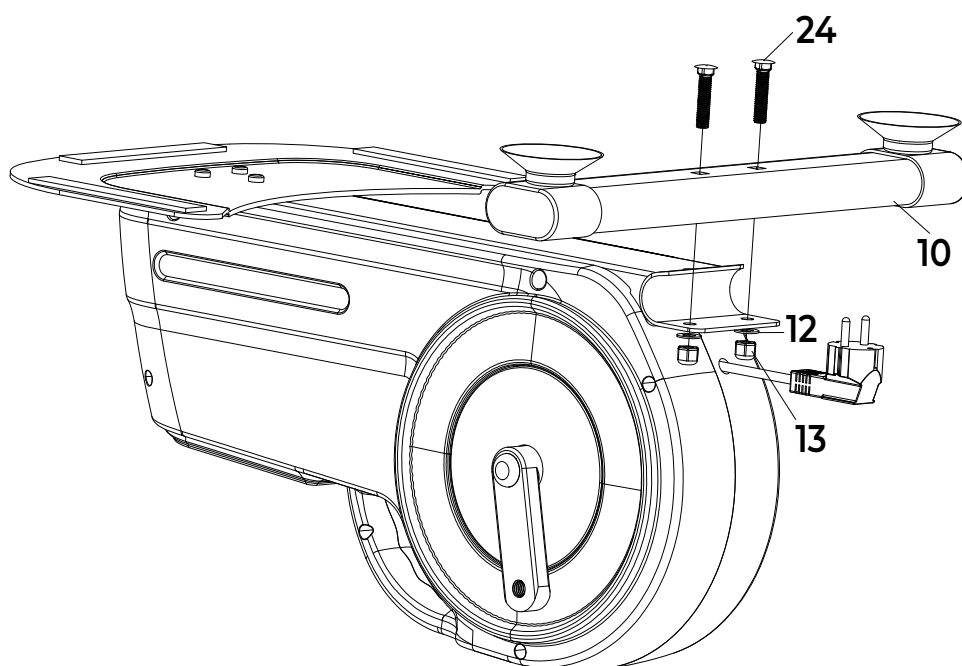
#	POPIS	MN.
A	Hlavní rám	1
1	Pravý pedál	1
29	Levý pedál	1
25	Kovvý plát	1
10	Spodní podpěra	1

#	POPIS	MN.
26	Šroub M6*16	3
24	Šroub M8*40	2
12	M8 Podložka	2
13	Matka	2
	Klíč 13-15	1
	Imbusový klíč #5	1

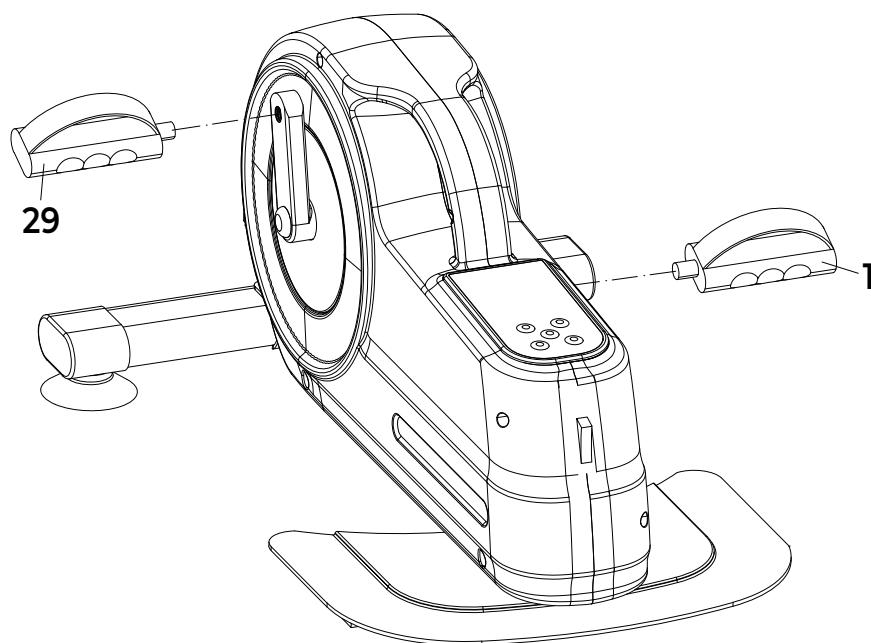
KROK 01



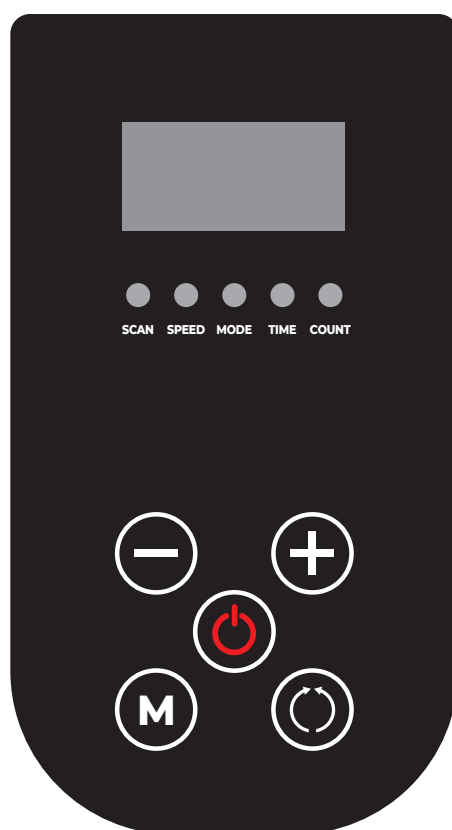
KROK 02



KROK 03



OBR. A



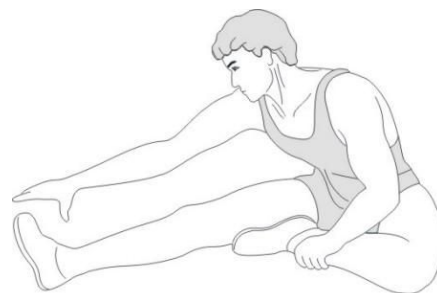
OBR. B



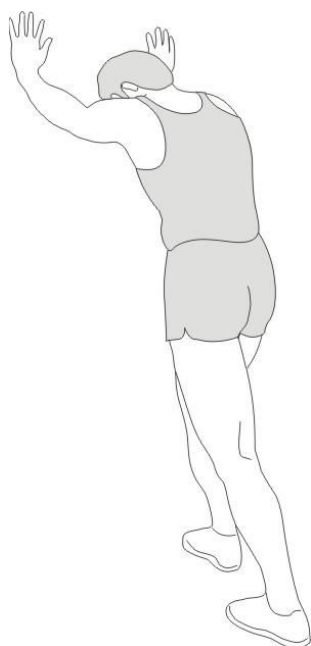
1



2



3



4



5

REJSTŘÍK

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

VAROVÁNÍ!

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

- Nenoste volné oblečení, abyste předešli zachycení do pohyblivých částí.
- Instalujte a používejte přístroj na pevném, rovném povrchu.
- Při používání přístroje vždy noste čisté sportovní obuv.
- Během provozu udržujte děti a domácí mazlíčky v dostatečné vzdálenosti od přístroje.
- Při cvičení udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poradte s lékařem, aby určil vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení vzhledem k vašemu věku a fyzické kondici. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, tlak na hrudi nebo jakýkoli jiný diskomfort.
- Tento přístroj smí používat vždy pouze jedna osoba.
- Přístroj je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 100 kg.
- Pro prevenci úrazů nechte za přístrojem volný prostor 1–2 metry.
- Umístěte přístroj na čistý, rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, protože to může omezit ventilaci přístroje. Nepoužívejte stroj venku ani v blízkosti vody.
- Uchovávejte přístroj v suchém, čistém a rovném prostoru, aby nedošlo k jeho poškození. Zařízení používejte pouze pro účely cvičení.
- Přístroj používejte pouze v prostředí s teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Skladujte jej pouze v prostředí s teplotou mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Nárok na záruku se nevztahuje, pokud je příčinou vady:

- Údržba a opravy provedené neautorizovaným prodejcem, pokud není výslovně schváleno dodavatelem.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo nedostatečná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce k údržbě zařízení.

MONTÁŽNÍ POKYNY (KROK 01-03)

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

Šestihranné šrouby: Před vyvinutím síly se ujistěte, že imbusový klíč je pevně zasunut do šroubu. Zabráníte tak pootočení hlavy šroubu..

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

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používání přístroje je možné pouze při jeho správné instalaci a údržbě. Je vaší povinností zajistit pravidelnou údržbu přístroje. Opatřované a/nebo poškozené díly musí být vyměněny před dalším použitím.

Přístroj je určen výhradně pro vnitřní používání a skladování. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může vážně poškodit elektrické součásti a pohyblivé části zařízení.

Před čištěním nebo servisem vždy odpojte napájecí kabel z přístroje.

Denní údržba

- Po každém použití přístroj očistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Pravidelně kontrolujte, zda není přístroj znečištěn prachem nebo nečistotami.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chráňte přístroj před vlhkostí.

Půlroční údržba

- Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice u pohyblivých částí zařízení a v případě potřeby je řádně dotáhněte.
- Zkontrolujte, zda se všechny pohyblivé části a komponenty přístroje volně pohybují.

Doporučujeme následující:

- Přístroj po každém použití vyčistěte.
- Ovládací panel a oblast kolem vypínače otřete suchým hadrem.
- Odolné nečistoty a skvrny odstraňte pomocí měkkého hadříku a čistícího prostředku.
- Přístroj uskladněte na suchém a bezpečném místě, chráněném před teplem a vlhkostí.

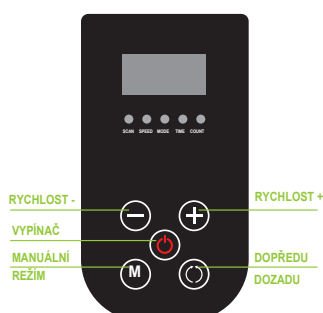
POZOR! Opravy musí provádět kvalifikovaný technik, pokud výrobce nebo dodavatel nestanoví jinak.

Čištění

Pravidelným čištěním přístroje prodloužíte jeho životnost. Udržujte přístroj v čistotě pravidelným odstraňováním prachu. Pravidelná údržba nejen prodlouží životnost vašeho zařízení, ale také předejde možným zraněním! Více informací naleznete na <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

POZOR! Pro snížení rizika znečištění stroje noste čistou sportovní obuv. Minimálně jednou ročně sejměte kryt pro odstranění nahromaděného prachu.

KONZOLE (OBR. A)



- ⊖ Snížení rychlosti (12 úrovní)
- ⊕ Zvýšení rychlosti (12 úrovní)
- ⏻ Vypnout/Zapnout
- Ⓜ V pohotovostním režimu stiskněte toto tlačítko pro přepínání mezi manuálním režimem a programovým režimem (P1-P5). Během tréninku stisknutím tohoto tlačítka přepínáte zobrazení mezi různými hodnotami
- ↻ Změna směru rotace pedálů
- SCAN** Displej automaticky přepíná mezi rychlostí, režimem, časem a počtem.
- SPEED** Displej zobrazuje aktuální rychlost.
- MODE** Displej zobrazuje aktuální režim (P1, P2, P3, P4 nebo P5).
- TIME** Displej zobrazuje uplynulý čas cvičení.
- COUNT** Displej zobrazuje počet otáček pedálů během aktuálního tréninku.

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. B, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje rozcvičku, samotný trénink a závěrečné uvolnění. Tento kompletní program provádějte minimálně dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky si vždy nechte den odpočinku. Po několika měsících můžete zvýšit intenzitu tréninku, například na čtyři až pětkrát týdně.

Rozcvička

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před kardio nebo silovým tréninkem se rozcvičte dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvýší tepovou frekvenci a prohřejí pracující svaly. Mezi příklady takových aktivit patří běh, jogging, jumping jacks, švihadlo nebo běh na místě.

Protažení

Protahování zahřátých svalů je velmi důležité jak po rozcvičce, tak po závěrečném uvolnění. Sníží riziko zranění. Každý protahovací cvik byste měli držet 15-30 sekund. Zde jsou příklady protahovacích cviků:

- Dotýkání se prstů u nohou (Obr. B-1)
- Protahování vnitřních stehů (Obr. B-2)
- Protahování hamstringů (Obr. B-3)
- Protahování Achillovy šlachy (Obr. B-4)
- Boční předklon (Obr. B-5)

Zklidnění

Účelem závěrečného uvolnění je vrátit tělo po tréninku do (téměř) normálního klidového stavu. Správné uvolnění postupně snižuje tepovou frekvenci a podporuje regeneraci.

REGISTER

Bezpečnostné pokyny	07
Záruka	07
Montážne pokyny	07
Údržba	07
Konzola	08
Tréningové pokyny	08

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

! VAROVANIE!

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

- Nenoste voľné oblečenie, aby ste zabránili zachyteniu do pohyblivých častí.
- Inštalujte a používajte prístroj na pevnom, rovnom povrchu.
- Pri používaní prístroja vždy noste čisté športové obuv.
- Počas prevádzky udržiavajte deti a domáce zvieratá v dostatočnej vzdialenosti od prístroja.
- Pri cvičení udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí.
- Pred cvičením sa poraďte s lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, dĺžku a intenzitu cvičenia s ohľadom na váš vek a fyzickú kondíciu. Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, tlak na hrudi alebo akýkoľvek iný diskomfort.
- Tento prístroj smie používať vždy len jedna osoba.
- Prístroj je určený pre domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 100 kg.
- Kvôli prevencii úrazov nechajte za prístrojom voľný priestor 1–2 metre.
- Umiestnite prístroj na čistý, rovný povrch.
- Nepokladajte ho na hrubý koberec, pretože to môže obmedziť ventiláciu prístroja.
- Nepoužívajte prístroj vonku ani v blízkosti vody.
- Uchovávajte prístroj v suchom, čistom a rovnom priestore, aby nedošlo k jeho poškodeniu.
- Zariadenie používajte len na účely cvičenia.
- Prístroj používajte len v prostredí s teplotou medzi 10 °C a 35 °C. Skladujte ho len v prostredí s teplotou medzi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

Nárok na záruku sa nevzťahuje, ak je príčinou vady:

- Údržba a opravy vykonané neautorizovaným predajcom, ak to nie je výslovne schválené dodávateľom.
- Nesprávne používanie, nedbanlivosť a/alebo nedostatočná údržba.
- Nedodržanie pokynov výrobcu k údržbe zariadenia.

MONTÁŽNÉ POKYNY (KROK 01-03)

Chýbajúce diely: Ak v balení chýbajú niektoré diely, dôkladne skontrolujte polystyrénovú výplň aj samotné zariadenie. Niektoré súčasti (skrutky, matice atď.) sú už pripevnené k zariadeniu.

Šesťhranné skrutky: Pred vyvinutím sily sa uistite, že imbusový kľúč je pevne zasunutý do skrutky. Zabráňte tak pootočeniu hlavy skrutky.

POZNÁMKAI Pred použitím skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice riadne dotiahnuté.

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používanie zariadenia je možné len pri jeho správnej inštalácii a údržbe. Je vašou povinnosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu zariadenia. Opatrované a/alebo poškodené diely musia byť vymenené pred ďalším použitím.

Zariadenie je určené výhradne na vnútorné používanie a skladovanie. Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže vážne poškodiť elektrické súčasti a pohyblivé časti zariadenia.

Pred čistením alebo servisom vždy odpojte napájací kábel zo zariadenia.

Denná údržba

- Po každom použití zariadenie vyčistite a odstráňte pot a vlhkosť.
- Pravidelne kontrolujte, či nie je zariadenie znečistené prachom alebo nečistotami.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte zariadenie pred vlhkosťou.

Polročná údržba

- Pravidelne kontrolujte všetky skrutky a matice na pohyblivých častiach zariadenia a v prípade potreby ich riadne dotiahnite.
- Skontrolujte, či sa všetky pohyblivé časti a komponenty zariadenia voľne pohybujú.

Odporúčame nasledovné:

- Po každom použití zariadenie vyčistite.
- Ovládací panel a oblasť okolo vypínača utrite suchou handrou.
- Odolné nečistoty a škvŕny odstráňte pomocou mäkkého handriča a čistiaceho prostriedku.
- Zariadenie uskladnite na suchom a bezpečnom mieste, chránenom pred teplom a vlhkosťou.

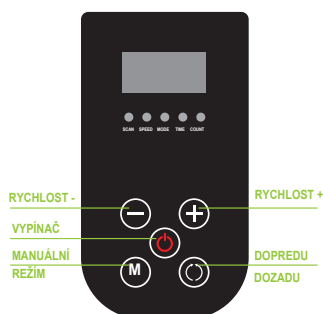
POZOR! Opravy musí vykonávať kvalifikovaný technik, pokiaľ výrobca alebo dodávateľ neurčí inak.

Čištění

Pravidelným čistením zariadenia predĺžite jeho životnosť. Udržujte zariadenie v čistote pravidelným odstraňovaním prachu. Pravidelná údržba nielen predĺži životnosť vášho zariadenia, ale tiež zabráni možným zraneniam. Viac informácií nájdete na <https://www.virtufft.nl/service/faq/>

POZOR! Na zníženie rizika znečistenia stroja používajte čistú športovú obuv. Minimálne raz ročne zložte kryt na odstránenie nahromadeného prachu.

KONZOLA (OBR. A)



- ⊖ Zníženie rýchlosti (12 úrovní)
- ⊕ Zvýšenie rýchlosti (12 úrovní)
- ⏻ Vypnúť/Zapnúť
- M V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo na prepínanie medzi manuálnym režimom a programovým režimom (P1-P5). Počas tréningu stlačením tohto tlačidla prepínate zobrazenie medzi rôznymi hodnotami.
- ⌚ Zmena smeru rotácie pedálov
- SCAN Displej automaticky prepína medzi rýchlosťou, režimom, časom a počtom.
- SPEED Displej zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
- MODE Displej zobrazuje aktuálny režim (P1, P2, P3, P4 alebo P5).
- TIME Displej zobrazuje uplynutý čas cvičenia.
- COUNT Displej zobrazuje počet otáčok pedálov počas aktuálneho tréningu.

TRÉNINGOVÉ POKYNY (OBR. B. 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a záverečné uvoľnenie. Tento kompletný program provádějte minimálně dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky si vždy nechte den odpočinku. Po několika měsících můžete zvýšit intenzitu tréninku, například na čtyři až pětkrát týdně.

Rozcvička

Účelom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred kardio alebo silovým tréningom sa rozcvičujte dve až päť minút. Vykonávajte cviky, ktoré zvýšia tepovú frekvenciu a prehrejú pracujúce svaly. Medzi príklady takýchto aktivít patrí beh, jogging, jumping jacks, švihadlo alebo beh na mieste.

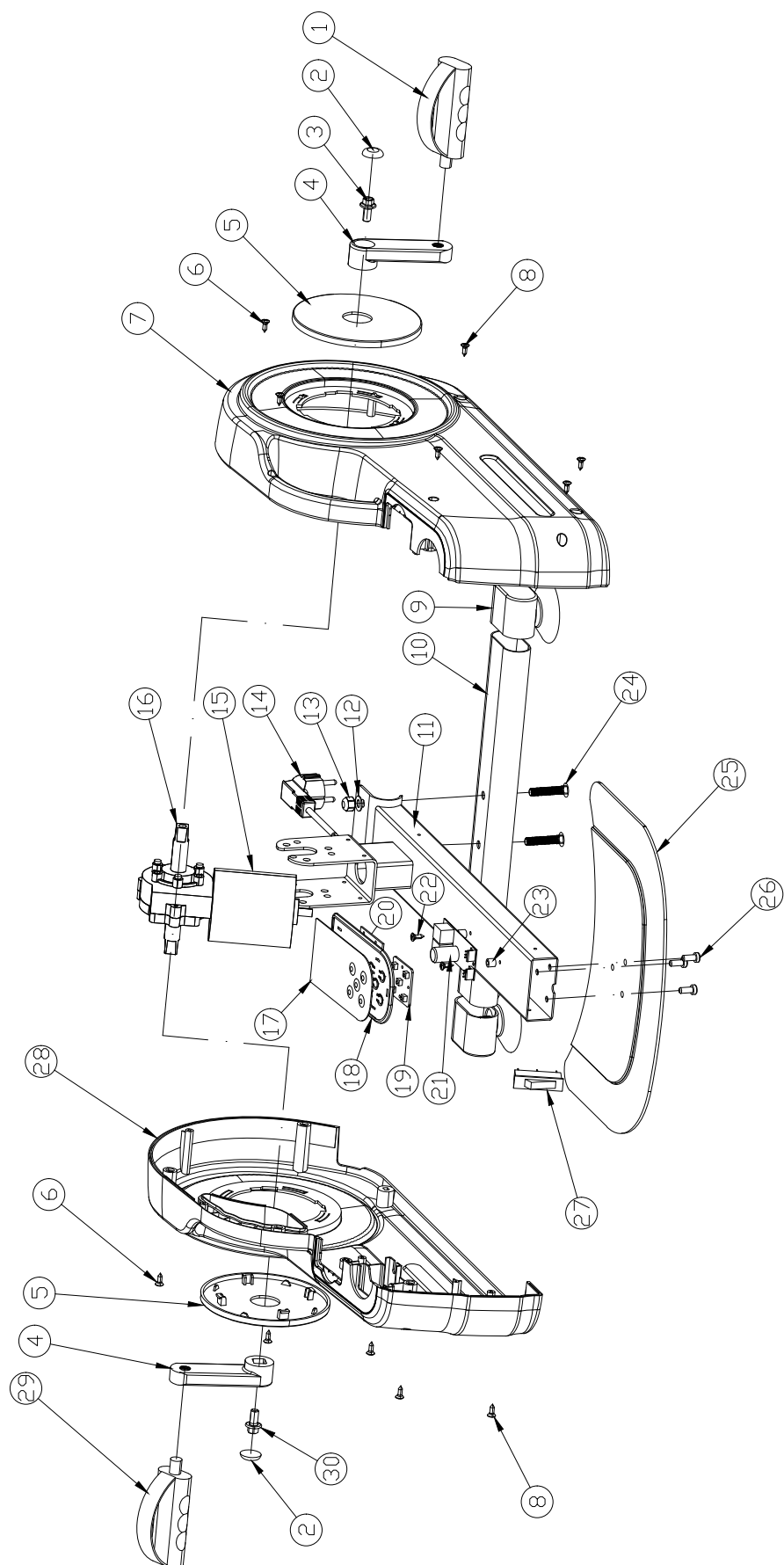
Protažení

Protahovanie zahriatych svalov je veľmi dôležité ako po rozcvičke, tak po záverečnom uvoľnení. Znižuje riziko zranenia. Každý protahovací cvik by ste mali držať 15-30 sekúnd. Tu sú príklady protahovacích cvikov:

- Dotýkanie sa prstov u nôh (Obr. B-1)
- Protahovanie vnútorných stien (Obr. B-2)
- Protahovanie hamstringov (Obr. B-3)
- Protahovanie Achillovej šľachy (Obr. B-4)
- Bočný predklon (Obr. B-5)

Zkludnenie

Účelom záverečného uvoľnenia je vrátiť telo po tréningu do (takmer) normálneho pokojového stavu. Správne uvoľnenie postupne znižuje tepovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.



#	ČESKY	SLOVENSKY	MN.
1	Pravý pedál	Pravý pedál	1
2	Plastový kryt	Plastový kryt	2
3	Přírubový šroub R	Prírubová skrutka R	2
4	Klika	Kľuka	2
5	Krytka na ozdobu	Dekoračný kryt	2
6	ST4.2*16	ST4.2*16	8
7	Pravý kryt	Pravý kryt	1
8	ST4.2*16 samovrtné šroub	ST4.2*16 samovrtací skrutka	4
9	Koncovka sání	Koncovka sania	1
10	Spodní trubka	Spodná trubka	1
11	Hlavní rám	Hlavný rám	1
12	Podložka M8	Podložka M8	2
13	M8 krycí matice	Krycia matica M8	2
14	Napájecí kabel	Napájací kábel	1
15	Motor	Motor	1
16	Hřidel	Hriadeľ	1
17	Rozložení konzole	Rozloženie konzoly	1
18	Stojan na displej	Stojan na displej	1
19	Klávesnice	Klávesnica	1
20	Deska displeje	Doska displeja	1
21	Ovládací deska	Ovládacia doska	1
22	Šroub ST4.2*12	Skrutka ST4.2*12	2
23	Plastový sloupek	Plastový stĺpik	2
24	Nosičový šroub M8*40	Nosná skrutka M8*40	2
25	Železná deska	Železná platňa	1
26	Šroub M6*16 s půlkulatou hlavou	Skrutka M6*16 s polguľatou hlavou	2
27	Spínač	Spínač	1
28	Levý kryt	Ľavý kryt	1
29	Levý pedál	Ľavý pedál	1
30	Přírubové šrouby L	Prírubové skrutky L	1

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