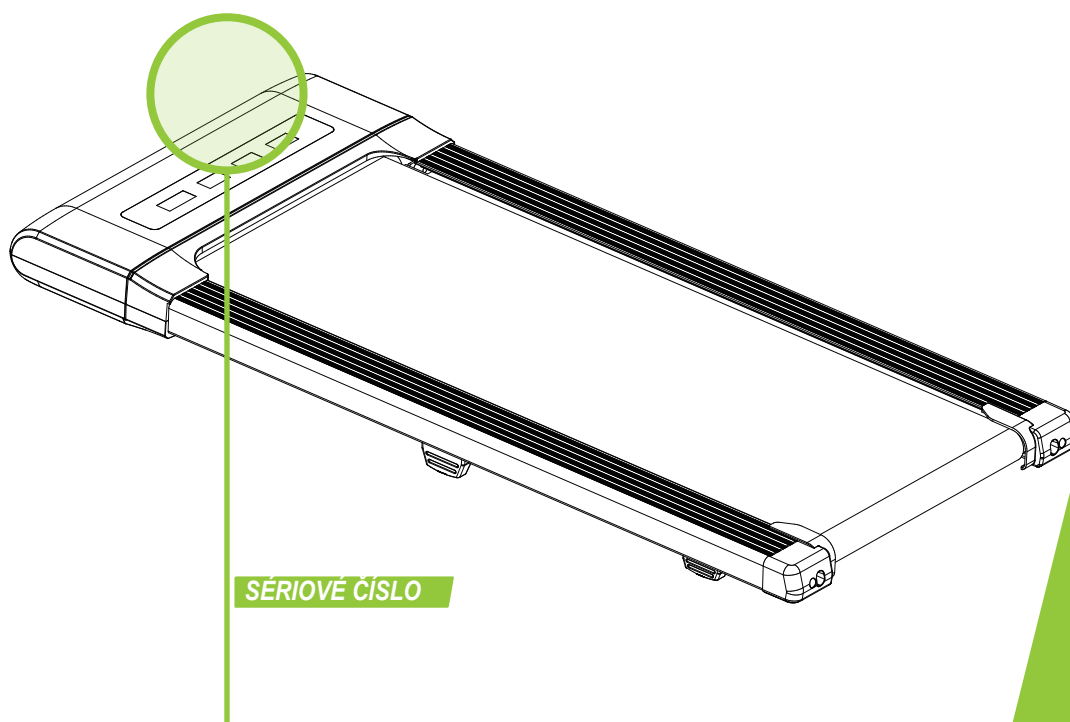


virtufit

WP50
VFWALP50



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

HOW TO
RECYCLE

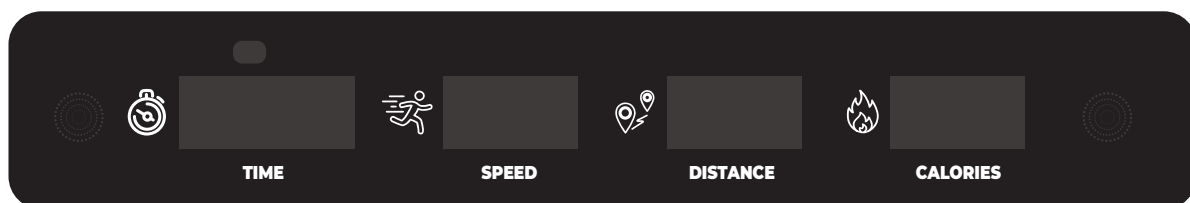


📷 @virtufit_fitness

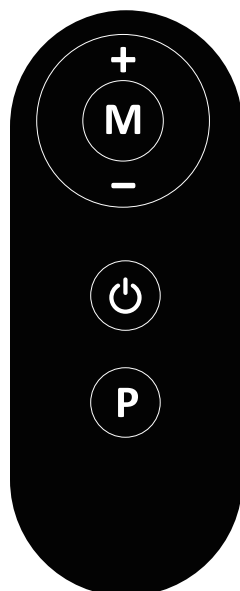
📺 VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

OBR. A



OBR. B



OBR. C

PROGRAMA	Km / H
P01	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 2 - 3 - 2
P02	2 - 2 - 3 - 3 - 4 - 4 - 5 - 5 - 6 - 6 - 5 - 5 - 4 - 4 - 3 - 3 - 2 - 2 - 3 - 3
P03	1 - 2 - 3 - 2 - 3 - 4 - 3 - 4 - 5 - 4 - 5 - 6 - 5 - 4 - 5 - 4 - 3 - 4 - 3 - 2
P04	2 - 3 - 3 - 4 - 3 - 4 - 4 - 5 - 4 - 5 - 5 - 6 - 5 - 6 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1
P05	2 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 6 - 5 - 4 - 3 - 3 - 2 - 3 - 4 - 4 - 5 - 6 - 5 - 4 - 3
P06	1 - 2 - 3 - 3 - 3 - 4 - 5 - 6 - 6 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 2 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2

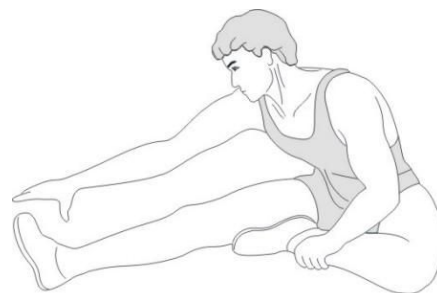
OBR. D



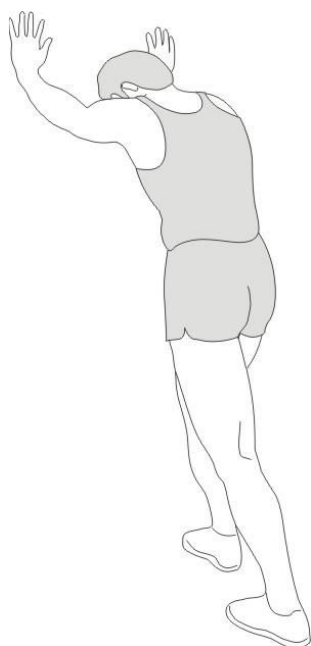
1



2



3



4



5

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	05
Záruka	05
Nastavení	05
Údržba	06
Mazání	06
Odstraňování závad	07
Chybové hlásky	07
Kontrolní panel	07
Reproduktor a bluetooth	08
Dálkové ovládání	08
Tréninkové pokyny	08

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím stroje si prosím pečlivě přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese odpovědnost za zranění nebo škody na majetku, které vzniknou při použití tohoto zařízení. Před montáží a/nebo použitím stroje si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Ujistěte se, že je stroj správně sestaven a všechny matice a šrouby jsou pevně utaženy před jeho použitím.
- Pravidelně mazejte všechny pohyblivé části jednou ročně pomocí vazelíny (bez kyselin) nebo silikonového spreje.
- Nepoužívejte volné oblečení, aby se nezachytilo v pohyblivých částech.
- Instalujte a používejte zařízení na pevném, rovinném povrchu.
- Při používání přístroje vždy noste čisté sportovní boty.
- Děti a domácí zvířata držte mimo dosah přístroje, když je v provozu.
- Při používání přístroje udržujte rovnováhu.
- Nedávejte prsty nebo jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici.
- Okamžitě přestaňte cvičit, pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, pocit tlaku nebo jiný diskomfort.

- Nechytejte stroj za sedadlo při jeho pohybu.
- Tento stroj by měl být používán vždy pouze jednou osobou.
- Tento stroj je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 100 kg.
- Za strojem ponechte 1-2 metry prostoru, aby se předešlo nehodám.
- Umístěte stroj na čistý, rovný povrch. Neumísťujte ho na tlustý koberec, protože to může omezit ventilaci stroje. Neumísťujte stroj venku ani blízko vody.
- Udržujte úložný prostor suchý, čistý a rovný, abyste předešli poškození.
- Neužívejte zařízení k jiným účelům než k tréninku.
- Používejte zařízení pouze v prostředí, kde je okolní teplota mezi 10° C a 35°C.
- Uchovávejte zařízení pouze v prostředí, kde je teplota mezi 5°C a 45°C.

ZÁRUKA

Reklamacе záruky jsou vyloučeny, pokud je příčinou vady:

- Údržba a opravy provedené neautorizovaným prodejcem.
- Nesprávné použití, zanedbání a/nebo špatná údržba.
- Nedodržení pokynů výrobce pro údržbu zařízení.

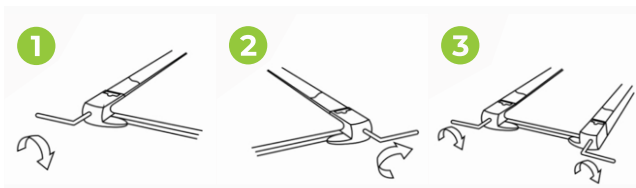
NASTAVENÍ

Nastavení pásu

Běžecský pás se stáčí doleva: Zapněte běžecský pás, nastavte rychlost na 2 až 3 km/h bez zatížení. Pomocí imbusového klíče otočte šroub na levé straně konce běžecské plochy o čtvrt otáčky doprava (1). Pusťte běžecský pás na 1 až 2 minuty bez zatížení. Proces opakujte, dokud nebude pás přesně ve středu.

Běžecský pás se stáčí doprava: Zapněte běžecský pás, nastavte rychlost na 2 až 3 km/h bez zatížení. Pomocí imbusového klíče otočte šroub na pravé straně konce běžecské plochy o čtvrt otáčky doprava (2). Pusťte běžecský pás na 1 až 2 minuty bez zatížení.

Běžecský pás se zasekl: Použijte imbusový klíč a otočte šroub na pravé straně konce o půl otáčky doprava a šroub na levé straně konce o půl otáčky doprava také. Proces opakujte, dokud nebude blokáda odstraněna (3).



ÚDRŽBA

Bezpečné a efektivní používání je možné pouze tehdy, pokud je zařízení správně nainstalováno a pravidelně udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně udržováno. Použité a/nebo poškozené části musí být vyměněny před opětovným použitím zařízení. Zařízení by mělo být používáno a skladováno pouze uvnitř.

Dlouhodobé vystavení povětrnostním podmínkám a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný vliv na elektrické komponenty a pohyblivé části zařízení. Před čištěním nebo servisem vždy odpojte napájecí kabel od zařízení.

Denní údržba

- Po každém použití vyčistěte zařízení a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda je zařízení čisté a bez prachu a nečistot.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a uchovávejte zařízení mimo vlhkost.

Půlroční údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi zařízení. Podle potřeby a vhodnosti je utáhněte.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a komponent zařízení. Použijte silikonový sprej, pokud je to nutné a vhodné.

Doporučujeme následující:

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

VAROVÁNÍ!

- Opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.
- Aby nedošlo ke sklouznutí během cvičení, běžecký pás by neměl být příliš volný. Aby se předešlo tření mezi válcem a pásem a pásem a bylo zajištěno správné fungování stroje, běžecký pás by neměl být příliš napnutý.
- Vzdálenost mezi nášlapem a pásem lze upravit. Tato vzdálenost by měla být na obou stranách 50 až 75 mm.

Čištění

Pravidelné čištění zařízení prodlouží jeho životnost. Udržujte přístroj v čistotě pravidelným utíráním prachu.

Pravidelná údržba prodlouží životnost vašeho zařízení a pomůže předcházet zraněním!

Pro více informací navštivte prosím: <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

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

Minimálně jednou ročně sejměte kryt a odstraňte prach.

MAZÁNÍ PÁSU

Běžecký pás je vybaven běžeckou plochou s nízkými nároky na údržbu, která je předem namazaná. Opotřebení běžecké plochy hraje důležitou roli v provozu a životnosti pásu, a proto by měla být pravidelně mazána. Doporučujeme pravidelně kontrolovat pás. Jakmile zaznamenáte jakékoli poškození běžecké plochy, kontaktujte nás.

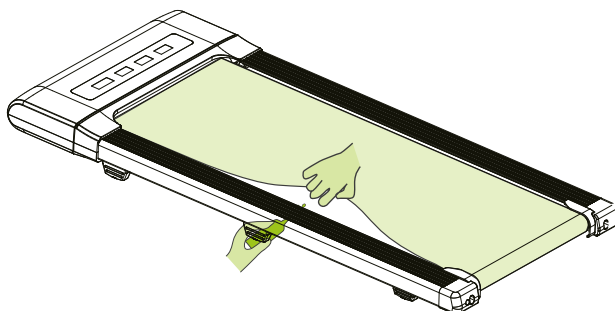
Doporučené mazání běžecké plochy:

- Nízké využití (méně než 3 hodiny týdně): jednou ročně.
- Střední využití (3 až 5 hodin týdně): každých šest měsíců.
- Vysoké využití (více než 5 hodin týdně): každé tři měsíce.

Obecné pravidlo: Namažte, pokud běžecká plocha působí suše. V případě pochybností kontaktujte výrobce. Pro mazání běžeckého pásu se doporučuje používat vazelinu (bez obsahu kyselin) nebo silikonový olej.

Pokyny

- Zvedněte běžeckou plochu.
- Naneste dvě až tři kapky silikonového oleje podél délky běžeckého pásu.
- Zapněte běžecký pás a nechte jej běžet po dobu tří minut bez zatížení (tj. nestůjte na pásu).



POZOR! Pravidelná údržba prodlouží životnost běžeckého pásu a zabrání zranění!

ODSTRANĚNÍ ZÁVAD

Displej nezobrazuje žádné hodnoty: Zkontrolujte, zda jsou kabely senzoru a konzole správně připojeny a nepoškozené. Pokud to problém nevyřeší, opatrně ohněte senzor.

Zařízení vrže: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy. Pokud je to nutné.

Žádný výkon: Zkontrolujte, zda jsou všechny kabely připojeny.

Porucha motoru: Zkontrolujte, zda je motor potřeba vyměnit.

Výpadek napájení: Zkontrolujte, zda je kabel senzoru správně připojen.

Bezpečnostní klíč nefunguje správně: Zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč správně připojen.

CHYBOVÉ HLÁŠKY

Error E00): Bezpečnostní klíč chybí na panelu nebo není správně připojen.

Řešení: Připojte bezpečnostní klíč k žluté části panelu.

E2: Ovládací deska je poškozená.

Řešení: Vyměňte ovládací desku.

E4: Ovládací deska je poškozená.

Řešení: Vyměňte ovládací desku.

E5: Zkrat na ovládací desce nebo je motor zablokován.

Řešení: Zkontrolujte, zda není motor zablokován. Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

E6: Motor je poškozený nebo není správně připojen.

Řešení: Zkontrolujte, zda není motor poškozený nebo špatně připojen, v případě potřeby znovu připojte kabely. Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

E7: Kabely od ovládací desky k panelu jsou poškozené nebo nejsou správně připojené.

Řešení: Zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojené a nejsou poškozené, v případě potřeby je znovu připojte. Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

E8: Zařízení přijímá příliš mnoho elektrické energie nebo je přetížené.

Řešení: Zkontrolujte, zda není překročena nosnost. Znovu připojte napájení a restartujte běžecký pás. Pokud to problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

KONTROLNÍ PANEL (OBR. A)

POZOR! Ujistěte se, že je bezpečnostní klíč správně připojen před začátkem cvičení.



REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ

Stiskněte "M" pro výběr režimu ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE.

PŘEDNASTAVENÝ PROGRAM (P01-P12)

Vyberte program a stiskněte "+" nebo "-" pro nastavení času.

Funkce

- **TIME** Zobrazuje čas cvičení (0:00 ~ 99:59 minut). Můžete také nastavit čas cvičení (5:00 ~ 99:00 minut). Čas je nastaven z požadované hodnoty na 0, po čemž běžecký pás pomalu zastaví. Na displeji se zobrazí "KONEC". Běžecký pás přejde do pohotovostního režimu po 5 sekundách.
- **SPEED** Zobrazuje rychlost. Rychlost lze zvýšit nebo snížit stisknutím "+" nebo "-".
- **DISTANCE** Zobrazuje vzdálenost. Vzdálenost lze také nastavit. Vzdálenost se kumuluje od 0 do nastavené hodnoty, po čemž běžecký pás pomalu zastaví. Na displeji se zobrazí "KONEC". Běžecký pás přejde do pohotovostního režimu po 5 sekundách.
- **CALORIES** Zobrazuje spálené kalorie. Cíl lze také nastavit. Cíl se odpočítává od nastavené hodnoty na 0, po čemž běžecký pás pomalu zastaví. Na displeji se zobrazí "KONEC". Běžecký pás přejde do pohotovostního režimu po 5 sekundách. Displej se změní ze spálených kalorií na vzdálenost. Stiskněte "M" pro výběr jednoho režimu zobrazení

POZNÁMKA!

P01 – P06 se zobrazí při nastavení automatického výběru.

Po spuštění běžeckého pásu se displej každých 5 sekund přepne na jiné zobrazení. Stiskněte "M" pro výběr režimu zobrazení.

REPRODUKTOR A BLUETOOTH

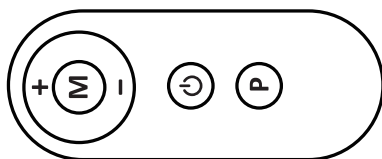
Povolte Bluetooth® ve vašem smartphonu nebo tabletu v nastavení zařízení.

Zvolte zobrazené zařízení „BTMP3“ (Bluetooth název WP50) pro navázání spojení.

Po spárování můžete k ovládání přehrávání, pozastavení a nastavení hlasitosti použít svou oblíbenou hudební aplikaci na zařízení.

DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ (OBR. B)

POZNÁMKA! Před použitím odstraňte izolační vrstvu.



START/STOP

Pohotovostní nebo režim odpočítávání: Stiskněte „START/STOP“ pro spuštění běžeckého pásu.

Programový režim: Stiskněte „START/STOP“ pro spuštění přednastaveného programu.

Během cvičení: Stiskněte „START/STOP“ pro pomalé zastavení běžeckého pásu a přechod do pohotovostního režimu.

Po cvičení: Stiskněte tlačítko a běžecký pás se pomalu zastaví. Data zůstanou zachována, dokud nebude zařízení vypnuto

+ / - SPEED

Zvýšení nebo snížení rychlosti.

M MODE

Pohotovostní režim: Přepnutí na jiné zobrazení (ČAS – VZDÁLENOST – KALORIE).

Během cvičení: Přepínání mezi posuvným zobrazením a režimem jednoho zobrazení.

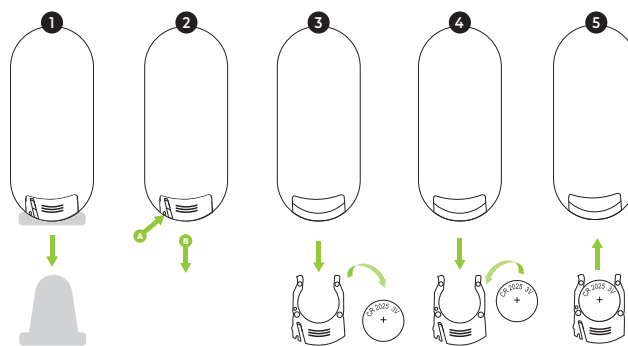
P PROGRAMY P01-P06 (OBR. C)

Když je běžecký pás v pohotovostním režimu, můžete si vybrat z 6 přednastavených programů. Programy jsou uvedeny na straně 03.

Připojení dálkového ovládání

- Vypněte běžecký pás.
- Stiskněte a držte tlačítka „SPEED“ a „M“ na novém dálkovém ovladači po dobu 6 sekund.
- Zapněte běžecký pás do 5 sekund. Nový dálkový ovladač je spárován.

Výměna baterky



1. Odstraňte izolační vrstvu před použitím.
2. Stiskněte (A) a zatáhněte (B) pro vyjmutí držáku baterie.
3. Vyjměte baterii.
4. Vložte novou baterii (CR 2025 3V).
5. Vraťte držák baterie zpět do dálkového ovladače.

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. D, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Proveďte kompletní tréninkový program alespoň dvakrát, ideálně třikrát týdně, a mezi tréninky si nechte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát nebo pětikrát týdně.

Rozcvička

Cílem rozcvičky 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 zvyšují srdeční tep a zahřívají pracující svaly. Příklady této činnosti zahrnují běhání, jogging, jumping jacks, skákání přes švihadlo a běh na místě.

Protahení

Protahování, když jsou svaly zahřáté, je velmi důležité po důkladném zahřátí a zklidnění. Snižuje riziko zranění. Protahovací cvičení by měla být držena po dobu 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:

- Dotek prstů na nohou (obr. D-1)
- Protahení vnitřní strany stehů (obr. D-2)
- Protahení hamstringů (obr. D-3)
- Protahení Achillovy šlachy (obr. D-4)
- Boční protahování (obr. D-5)

Zklidnění

Cílem zklidnění je vrátit tělo do jeho (přibližně) normální klidové polohy na konci tréninku. Dobrý zklidňovací program pomalu snižuje srdeční tep a podporuje regeneraci.

OBSAH

Bezpečnostné pokyny	10
Záruka	10
Nastavenie	10
Údržba	11
Mazanie	11
Odstraňovanie závad	12
Chybové hlásky	12
Kontrolný panel	12
Reproduktor a bluetooth	13
Diaľkové ovládanie	13
Tréninové pokyny	13

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

VAROVANIE!

Pred začatím cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby so zdravotnými problémami. Pred použitím stroja si prosím dôkladne prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nenesie zodpovednosť za zranenia alebo škody na majetku, ktoré vzniknú pri použití tohto zariadenia. Pred montážou a/alebo použitím stroja si prosím dôkladne prečítajte tento návod.

- Uistite sa, že je stroj správne zostavený a všetky matice a skrutky sú pred použitím pevne dotiahnuté.
- Pravidelne mažte všetky pohyblivé časti raz ročne pomocou vazelíny (bez kyselín) alebo silikónového spreja.
- Nepoužívajte voľné oblečenie, aby sa nezachytilo do pohyblivých častí.
- Zariadenie inštalujte a používajte na pevnom, rovnom povrchu.
- Pri používaní prístroja vždy noste čisté športové obuv.
- Deti a domáce zvieratá držte mimo dosahu prístroja, keď je v prevádzke.
- Počas používania prístroja udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí.
- Pred začatím cvičenia sa poradte so svojim lekárom, aby ste určili vhodnú frekvenciu, dĺžku a intenzitu cvičenia vzhľadom na svoj vek a fyzickú kondíciu.
- Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, závrat, bolesť hlavy, bolesť na hrudi, tlak alebo iný diskomfort.

- Nechyťajte stroj za sedadlo pri jeho pohybe.
- Tento stroj by mala vždy používať len jedna osoba.
- Tento stroj je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 100 kg.
- Za strojom ponechajte 1–2 metre priestoru, aby sa predišlo nehodám.
- Umiestnite stroj na čistý, rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec, pretože to môže obmedziť ventiláciu stroja. Neumiestňujte stroj von ani v blízkosti vody.
- Udržujte úložný priestor suchý, čistý a rovný, aby ste predišli poškodeniu.
- Nepoužívajte zariadenie na iné účely než na tréning.
- Používajte zariadenie iba v prostredí, kde je okolitá teplota medzi 10 °C a 35 °C.
- Uchovávajte zariadenie iba v prostredí, kde je teplota medzi 5 °C a 45 °C.
- Chcete všetky tieto pokyny skombinovať do jedného uceleného dokumentu?

ZÁRUKA

Reklamácie zo záruky sú vylúčené, ak je príčinou vady:

- Údržba a opravy vykonané neautorizovaným predajcom.
- Nesprávne použitie, zanedbanie a/alebo zlá údržba.
- Nedodržanie pokynov výrobcu na údržbu zariadenia.

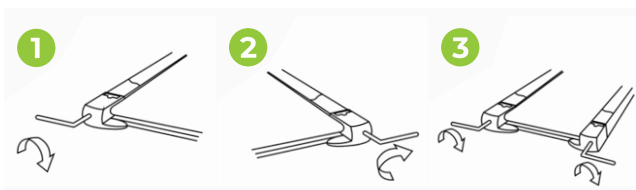
NASTAVENIE

Nastavenie pásu

Bežecský pás sa stáča doľava: Zapnite bežecský pás, nastavte rýchlosť na 2 až 3 km/h bez zaťaženia. Pomocou imbusového kľúča otočte skrutku na ľavej strane konca bežeckej plochy o štvrt otáčky doprava (1). Nechajte pás bežať 1 až 2 minúty bez zaťaženia. Proces opakujte, kým pás nebude presne v strede.

Bežecský pás sa stáča doprava: Zapnite bežecský pás, nastavte rýchlosť na 2 až 3 km/h bez zaťaženia. Pomocou imbusového kľúča otočte skrutku na pravej strane konca bežeckej plochy o štvrt otáčky doprava (2). Nechajte pás bežať 1 až 2 minúty bez zaťaženia.

Bežecský pás sa zasekol: Použite imbusový kľúč a otočte skrutku na pravej strane konca o pol otáčky doprava a skrutku na ľavej strane konca tiež o pol otáčky doprava. Proces opakujte, kým nebude blokáda odstránená (3).



ÚDRŽBA

Bezpečné a efektívne používanie je možné iba vtedy, ak je zariadenie správne nainštalované a pravidelne udržiavané. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, aby bolo zariadenie pravidelne udržiavané. Použité a/alebo poškodené časti musia byť vymenené pred opätovným použitím zariadenia. Zariadenie by sa malo používať a skladovať iba v interiéri.

Dlhodobé vystavenie poveternostným podmienkam a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti zariadenia.

Pred čistením alebo servisom vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

Denná údržba

- Po každom použití vyčistite zariadenie a odstráňte pot a vlhkosť.
- Skontrolujte, či je zariadenie čisté a bez prachu a nečistôt.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a uchovávajte zariadenie mimo vlhkosť.

Polročná údržba

- Skontrolujte všetky skrutky a matice spojené s pohyblivými časťami zariadenia. Podľa potreby a vhodnosti ich dotiahnite.
- Skontrolujte pohyblivosť pohyblivých častí a komponentov zariadenia. Použite silikónový sprej, ak je to nutné a vhodné.

Odporúčame nasledujúce:

- Po použití zariadenia ho očistite.
- Na čistenie ovládacieho panela a oblastí okolo vypínača použite suchú handričku.
- Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt zo zariadenia použite mäkkú, čistú handričku a čistiaci prostriedok.
- Zariadenie skladujte na bezpečnom, suchom mieste mimo dosahu tepla a vody.

VAROVANIE!

- **Opravy musí vykonávať odborný technik, ak dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.**
- **Aby nedošlo k sklzu počas cvičenia, bežecký pás by nemal byť príliš voľný. Aby sa predišlo treniu medzi valcom a pásom a bolo zabezpečené správne fungovanie stroja, bežecký pás by nemal byť príliš napnutý.**
- **Vzdialenosť medzi nášľapom a pásom je možné upraviť. Táto vzdialenosť by mala byť na oboch stranách 50 až 75 mm.**

Čistenie

Pravidelná údržba zariadenia predĺži jeho životnosť. Udržiavajte prístroj v čistote pravidelným utieraním prachu. Pravidelná údržba predĺži životnosť vášho zariadenia a pomôže predchádzať zraneniam! Pre viac informácií navštívte prosím: <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

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

Minimálne raz ročne zložte kryt a odstráňte prach.

MAZANIE PÁSU

Bežecký pás je vybavený bežeckou plochou s nízkymi nárokmi na údržbu, ktorá je vopred namazaná. Opatrenie bežeckej plochy zohráva dôležitú úlohu v prevádzke a životnosti pásu, a preto by mala byť pravidelne mazaná. Odporúčame pravidelne kontrolovať pás. Akonáhle zaznamenáte akékoľvek poškodenie bežeckej plochy, kontaktujte nás.

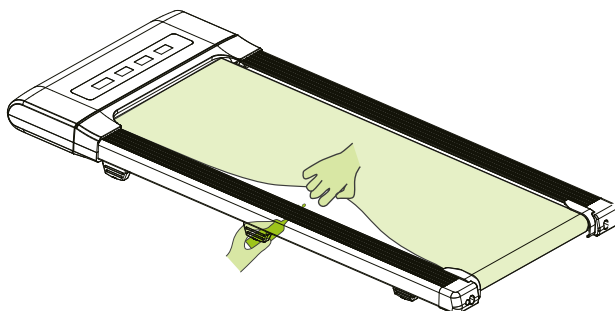
Odporúčané mazanie bežeckej plochy:

- **Nízke využitie (menej než 3 hodiny týždenne): raz ročne.**
- **Stredné využitie (3 až 5 hodín týždenne): každých šesť mesiacov.**
- **Vysoké využitie (viac než 5 hodín týždenne): každé tri mesiace.**

Obecné pravidlo: Namažte, ak bežecká plocha pôsobí sucho. V prípade pochybností kontaktujte výrobcu. Na mazanie bežeckého pásu sa odporúča používať vazelinu (bez obsahu kyselín) alebo silikónový olej.

Pokyny

- Zdvihnite bežeckú plochu.
- Naneste dve až tri kvapky silikónového oleja pozdĺž dĺžky bežeckého pásu.
- Zapnite bežecký pás a nechajte ho bežať po dobu troch minút bez zaťaženia (t.j. nestojte na páse).



POZOR! Pravidelná údržba predĺži životnosť bežeckého pásu a zabráni zraneniu!

ODSTRÁNENIE PORÚCH

Displej nezobrazuje žiadne hodnoty: Skontrolujte, či sú káble senzora a konzoly správne pripojené a nepoškodené. Ak to problém nevyrieši, opatrne ohnite senzor.

Zariadenie vrzga: Skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté. V prípade potreby ich dotiahnite.

Žiadny výkon: Skontrolujte, či sú všetky káble pripojené.

Porucha motoru: Zkontrolujte, zda je motor potřeba vyměnit.

Výpadok napájania: Skontrolujte, či je kábel senzora správne pripojený.

Bezpečnostný kľúč nefunguje správne: Skontrolujte, či je bezpečnostný kľúč správne pripojený.

CHYBOVÉ HLÁŠKY

Err(or E00): Bezpečnostný kľúč chýba na paneli alebo nie je správne pripojený.

Riešenie: Pripojte bezpečnostný kľúč k žltej časti panela.

E2: Ovládacia doska je poškodená.

Riešenie: Vymieňajte ovládaciu dosku.

E4: Ovládacia doska je poškodená.

Riešenie: Vymieňajte ovládaciu dosku.

E5: Skrat na ovládacej doske alebo je motor zablokovaný.

Riešenie: Skontrolujte, či nie je motor zablokovaný. Ak to problém nevyrieši, kontaktujte dodávateľa.

E6: Motor je poškodený alebo nie je správne pripojený.

Riešenie: Skontrolujte, či nie je motor poškodený alebo zle pripojený, v prípade potreby znovu pripojte káble. Ak to problém nevyrieši, kontaktujte dodávateľa.

E7: Káble od ovládacej dosky k panelu sú poškodené alebo nie sú správne pripojené.

Riešenie: Skontrolujte, či sú káble správne pripojené a nie sú poškodené, v prípade potreby ich znovu pripojte. Ak to problém nevyrieši, kontaktujte dodávateľa.

E8: Zariadenie prijíma príliš veľa elektrickej energie alebo je preťažené.

Riešenie: Skontrolujte, či nie je prekročená nosnosť. Znovu pripojte napájanie a reštartujte bežecký pás. Ak to problém nevyrieši, kontaktujte dodávateľa.

KONTROLNÝ PANEL (OBR. A)

POZOR! Uistite sa, že je bezpečnostný kľúč správne pripojený pred začiatkom cvičenia.



REŽIM ODPOČÍTAVANIA

Stlačte "M" pre výber režimu ČAS, VZDIALENOSŤ alebo KALÓRIE.

PREDNASTAVENÝ PROGRAM (P01-P12)

Vyberte program a stlačte "+" alebo "-" pre nastavenie času.

Funkcie

- **TIME** Zobrazuje čas cvičenia (0:00 ~ 99:59 minút). Môžete tiež nastaviť čas cvičenia (5:00 ~ 99:00 minút). Čas je nastavený z požadovanej hodnoty na 0, po čom bežecký pás pomaly zastaví. Na displeji sa zobrazí "KONEC". Bežecký pás prejde do pohotovostného režimu po 5 sekundách..
- **SPEED** Zobrazuje rýchlosť. Rýchlosť je možné zvýšiť alebo znížiť stlačením "+" alebo "-".
- **DISTANCE** Zobrazuje vzdialenosť. Vzdialenosť je možné tiež nastaviť. Vzdialenosť sa kumuluje od 0 do nastavenej hodnoty, po čom bežecký pás pomaly zastaví. Na displeji sa zobrazí "KONEC". Bežecký pás prejde do pohotovostného režimu po 5 sekundách.
- **CALORIES** Zobrazuje spaľené kalórie. Cieľ je možné tiež nastaviť. Cieľ sa odpočítava od nastavenej hodnoty na 0, po čom bežecký pás pomaly zastaví. Na displeji sa zobrazí "KONEC". Bežecký pás prejde do pohotovostného režimu po 5 sekundách. Displej sa zmení zo spaľených kalórií na vzdialenosť. Stlačte "M" pre výber jedného režimu zobrazenia.

POZNÁMKA!

P01 – P06 sa zobrazí pri nastavení automatického výberu.

Po spustení bežeckého pásu sa displej každých 5 sekúnd prepne na iné zobrazenie. Stlačte "M" pre výber režimu zobrazenia.

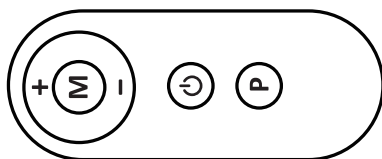
REPRODUKTOR A BLUETOOTH

Povoľte Bluetooth® vo vašom smartfóne alebo tablete v nastaveniach zariadenia. Vyberte zobrazené zariadenie „BTMP3“ (Bluetooth názov WP50) pre nadviazanie spojenia.

Po spárovaní môžete na ovládanie prehrávania, pozastavenia a nastavenia hlasitosti použiť svoju obľúbenú hudobnú aplikáciu na zariadení.

DIAĽKOVÉ OVLÁDANIE (OBR. B)

POZNÁMKA! Pred použitím odstráňte izolačnú vrstvu.



START/STOP

Pohotovostný alebo režim odpočítavania: Stlačte „START/STOP“ pre spustenie bežeckého pásu.

Programový režim: Stlačte „START/STOP“ pre spustenie prednastaveného programu.

Počas cvičenia: Stlačte „START/STOP“ pre pomalé zastavenie bežeckého pásu a prechod do pohotovostného režimu.

Po cvičení: Stlačte tlačidlo a bežecký pás sa pomaly zastaví. Dáta zostanú zachované, pokiaľ nebude zariadenie vypnuté.

+ / - SPEED

Zvýšenie alebo zníženie rýchlosti.

M MODE

Pohotovostný režim: Prepnutie na iné zobrazenie (ČAS – VZDIALENOSŤ – KALÓRIE).

Počas cvičenia: Prepínanie medzi posuvným zobrazením a režimom jedného zobrazenia.

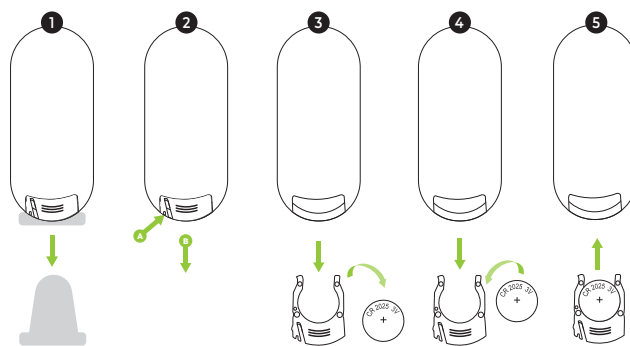
P PROGRAMY P01-P06 (OBR. C)

Keď je bežecký pás v pohotovostnom režime, môžete si vybrať z 6 prednastavených programov. Programy sú uvedené na strane 03.

Pripojenie diaľkového ovládania

- Vypnite bežecký pás.
- Stlačte a držte tlačidlá „SPEED“ a „M“ na novom diaľkovom ovládači počas 6 sekúnd.
- Zapnite bežecký pás do 5 sekúnd. Nový diaľkový ovládač je spárovaný.

Výmena baterry



1. Odstráňte izolačnú vrstvu pred použitím.
2. Stlačte (A) a zatiahnite (B) pre vybratie držiaka batérie.
3. Vyberte batériu.
4. Vložte novú batériu (CR 2025 3V).
5. Vráťte držiak batérie späť do diaľkového ovládača.

TRÉNINGOVÉ POKYNY (OBR. D, 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa zohriatie, samotný tréning a upokojenie. Vykonajte kompletný tréningový program aspoň dvakrát, ideálne štyrikrát týždenne, a medzi tréningami si nechajte deň oddychu. Po niekoľkých mesiacoch možno zvýšiť intenzitu tréningu, napríklad na štyrikrát alebo päťkrát týždenne.

Rozcvička

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Zohrejte svoje telo počas dvoch až piatich minút pred začatím kardiovaskulárneho alebo silového tréningu. Vykonávajú cvičenia, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Príklady takejto činnosti zahŕňajú beh, jogging, jumping jacks, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

Pretiahnutie

Naťahovanie, keď sú svaly zahriate, je veľmi dôležité po dôkladnom zahriatí a zkludnení. Znižuje riziko zranenia. Naťahovacie cvičenia by sa mali udržať po dobu 15 – 30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov naťahovacích cvičení:

- Dotyk prstov na nohách (obr. D-1)
- Naťahovanie vnútornej strany stehien (obr. D-2)
- Naťahovanie hamstringov (obr. D-3)
- Naťahovanie Achillovej šľachy (obr. D-4)
- Bočné naťahovanie (obr. D-5)

Upokojenie

Cieľom zkludnenia je vrátiť telo do jeho (približne) normálneho pokojového stavu na konci tréningu. Dobrý program zkludnenia pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.

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