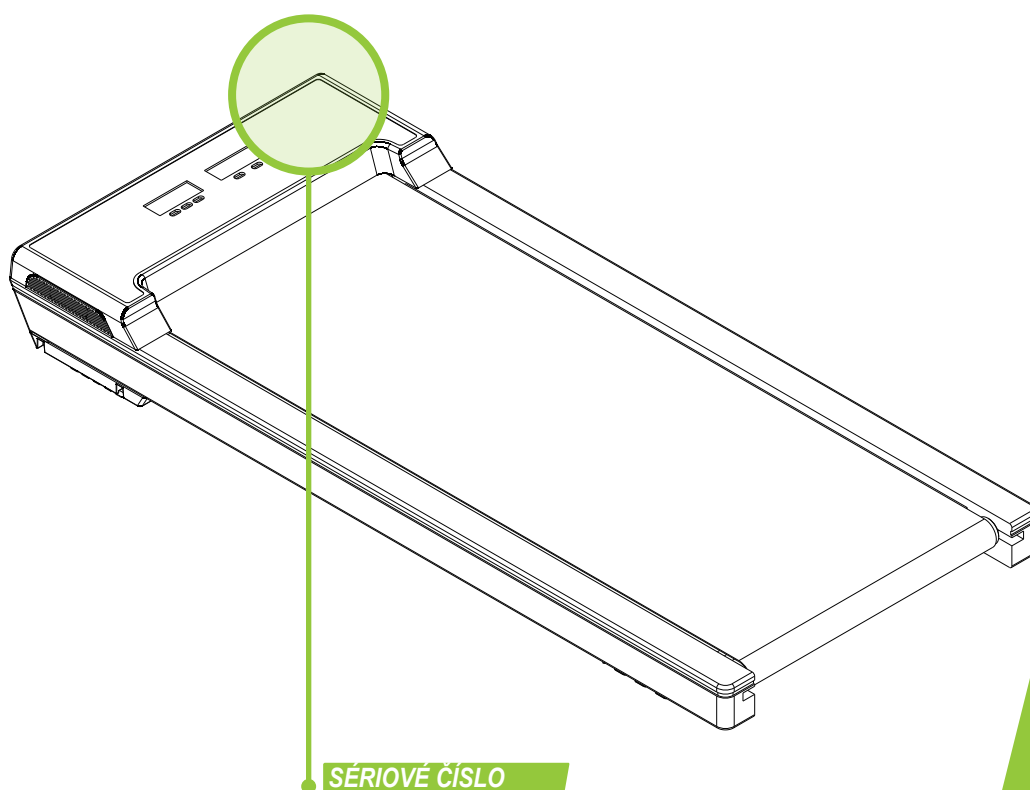


virtufit

WP200i
VF20317



JAK
RECYKLOVAT



MONTÁŽNÍ
VIDEO



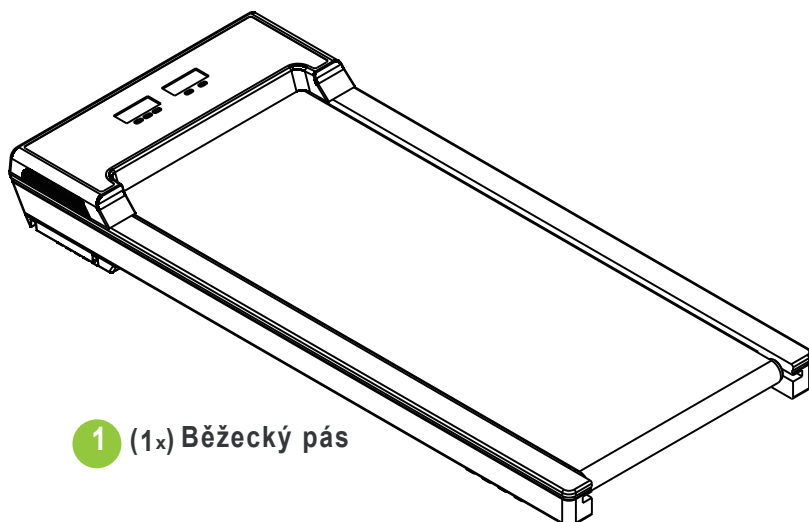
Instagram [@virtufit_fitness](#)

YouTube [VirtuFit](#)

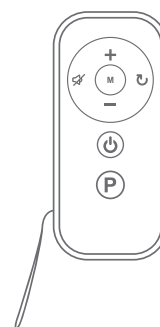
Website www.virtufit.com

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

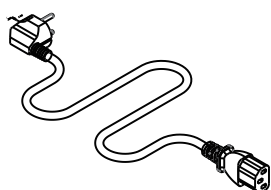
SEZNAM DÍLŮ



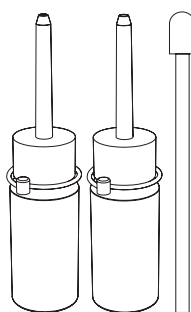
1 (1x) Běžecový pás



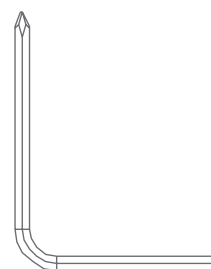
2 (1x) Dálkové ovládání



3 (1x) Napájecí kabel

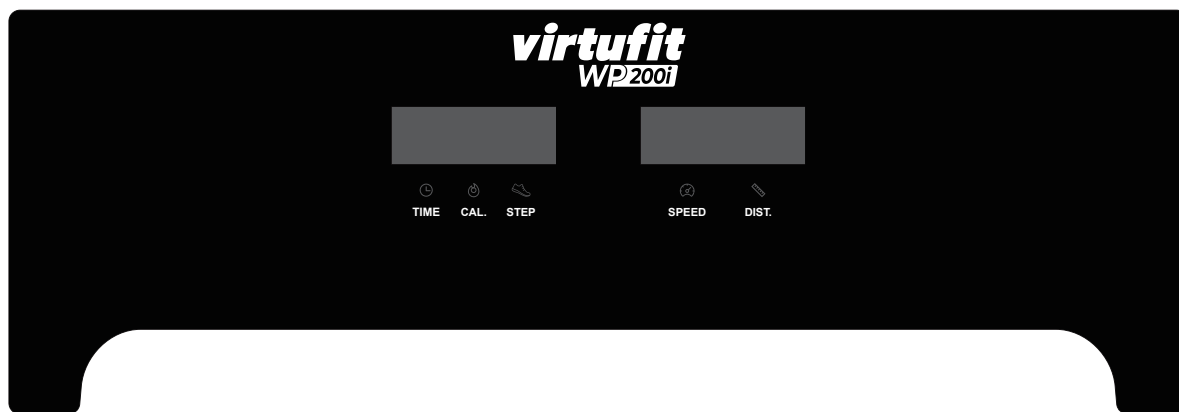


4 (2x) Silikonový olej

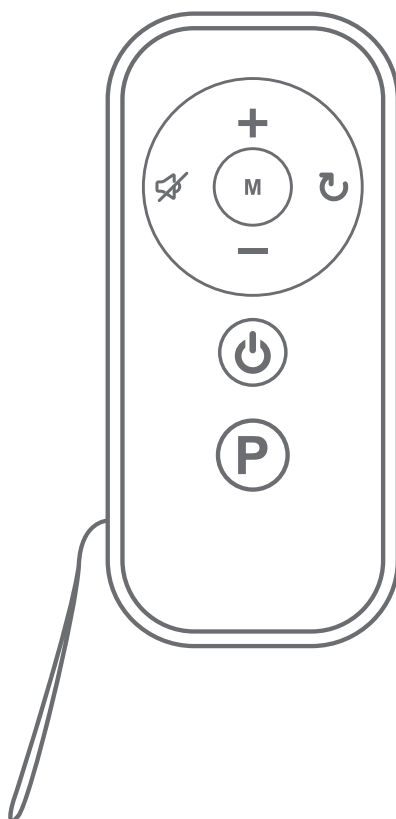


5 (1x) L-Klíč

OBR. A



OBR. B



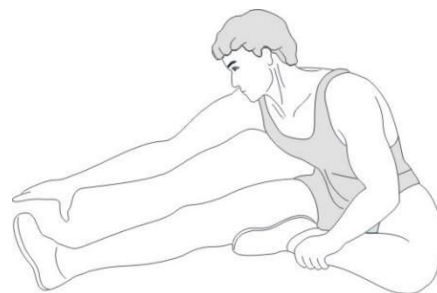
OBR. D



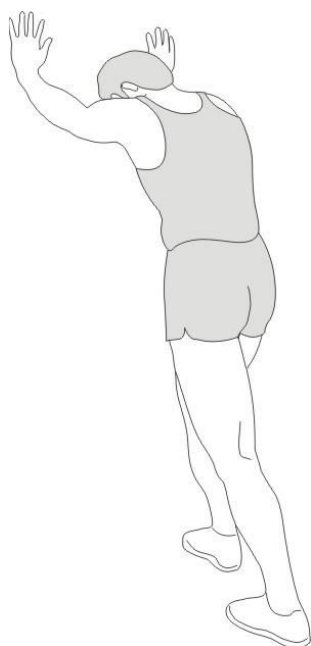
1



2



3



4



5

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	05
Záruka	05
Nastavení	05
Trénink s aplikacemi	06
Údržba	06
Mazání	07
Ovládací panel	07
Dálkové ovládání	08
Tréninkové pokyny	08

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

! VAROVÁNÍ

Poradte se se svým lékařem před zahájením cvičení. To je obzvláště důležité pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím stroje si prosím přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nenese odpovědnost za zranění nebo škody na majetku způsobené používáním tohoto zařízení. Před montáží a/nebo používáním stroje si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Ujistěte se, že je stroj správně sestaven a že všechny matice a šrouby jsou před použitím pevně utažené.
- Všechny pohyblivé části promazávejte jednou ročně vazelinou (bez kyselin) nebo silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, abyste předešli zachycení do pohyblivých částí.
- Umístěte a používejte zařízení na pevné a rovné ploše.
- Při používání zařízení vždy noste čistou sportovní obuv.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení, když je v provozu.
- Při používání zařízení udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poradte se svým lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, délku a intenzitu cvičení s ohledem na váš věk a fyzický stav. Pokud pocítíte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, tlak na hrudi, bolest nebo jakékoli jiné nepohodlí, ihned přestaňte cvičit.
- Při přesouvání zařízení jej nedržte za sedadlo.

- Tento stroj by měl používat vždy pouze jedna osoba najednou.
- Stroj je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 100 kg.
- Nechte za strojem volný prostor 1–2 metry, aby nedošlo k nehodám.
- Umístěte stroj na čistý a rovný povrch. Nestavte jej na silný koberec, protože by to mohlo bránit ventilaci stroje. Nestavte stroj venku ani v blízkosti vody.
- Udržujte skladovací prostor suchý, čistý a rovný, aby nedošlo k poškození. Zařízení nepoužívejte k jinému účelu než k tréninku.
- Zařízení používejte pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s teplotou mezi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

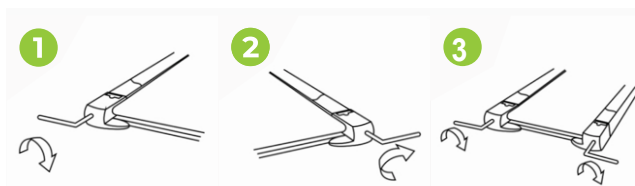
Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčina závady výsledkem:

- Údržby a oprav, které nebyly provedeny oficiálním prodejcem.
- Nesprávného používání, nedbalosti a/nebo nedostatečné údržby.
- Nedodržení údržby zařízení podle pokynů výrobce.

NASTAVENÍ

Nastavení běžeckého pásu

1. **Pás ubíhá vlevo:** Zapněte běžecký pás a nastavte rychlost na 2 až 3 km/h bez zátěže. Pomocí imbusového klíče otočte šroubem na levé straně zadní části běžeckého pásu o čtvrt otáčky doprava (1). Nechte běžecký pás běžet 1 až 2 minuty bez zátěže. Postup opakujte, dokud nebude pás přesně uprostřed.
2. **Pás ubíhá vpravo:** Zapněte běžecký pás a nastavte rychlost na 2 až 3 km/h bez zátěže. Pomocí imbusového klíče otočte šroubem na pravé straně zadní části běžeckého pásu o čtvrt otáčky doprava (2). Nechte běžecký pás běžet 1 až 2 minuty bez zátěže.
3. **Pás je zaseknutý:** Použijte imbusový klíč k otočení šroubu na pravé straně zadní části o půl otáčky doprava a šroubu na levé straně zadní části o půl otáčky doprava. Postup opakujte, dokud nebude blokáda odstraněna (3).



TRÉNINK S APLIKACEMI

VirtuFit neposkytuje servis pro fitness aplikace třetích stran, jako jsou Kinomap, iConsole, FitShow atd. Pokud narazíte na problémy s aplikací třetí strany, obraťte se prosím na vývojáře dané aplikace.

Pokyny

- Pro naskenování QR kódu pomocí telefonu nebo tabletu se systémem Android nebo iOS je potřeba skener QR kódů. Aplikaci pro skenování QR kódů si můžete stáhnout z App Store nebo Google Play Store.
- Naskenujte jeden z QR kódů níže a přejděte přímo na stránku v App Store nebo Google Play Store, kde si můžete stáhnout fitness aplikaci.
- Naskenujte QR kód vpravo pro přístup k manuálu fitness aplikace. Manuál popisuje krok za krokem, jak připojit fitness aplikaci k zařízení, jak aplikace funguje a jaké má možnosti.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

Kinomap



APP STORE

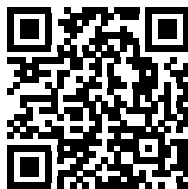


GOOGLE PLAY



MANUAL

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze v případě, že je zařízení správně sestaveno a pravidelně udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo zařízení pravidelně udržováno. Části, které byly používány a/nebo poškozené, musí být vyměněny, než bude zařízení opět použito. Zařízení by mělo být používáno a skladováno pouze uvnitř. Dlouhodobé vystavení povětrnostním podmínkám a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické komponenty a pohyblivé části zařízení. Před čištěním nebo servisem vždy odpojte napájecí kabel od zařízení.

Denní údržba

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

Půlroční údržba

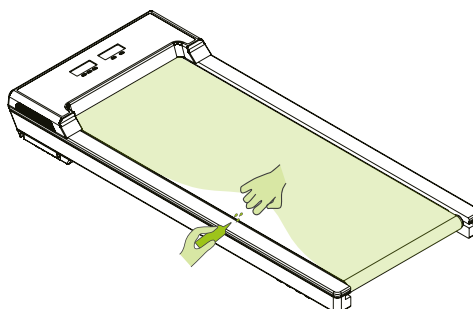
- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi zařízení. Podle potřeby a vhodnosti utáhněte šrouby a matice.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a komponent zařízení. Použijte silikonový sprej, pokud to bude nutné a vhodné.

Doporučujeme následující

- Po použití očistěte zařízení.
- Použijte suchý hadřík k čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače.
- Použijte jemný, čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z zařízení.
- Skladujte zařízení na bezpečném, suchém místě, daleko od tepla a vody.

POZOR!

- **Opravy musí provádět odborný technik, pokud není od dodavatele nebo výrobce stanoveno jinak.**
- **Aby se předešlo prokluzování během cvičení, běžecký pás by neměl být příliš volný.**
- **Aby se předešlo tření mezi válcem a běžeckým pásem a zajistil se správný chod stroje, pás by neměl být napnutý příliš těsně.**
- **Vzdálenost mezi postranicí a pásem lze nastavit. vzdálenost mezi postranicí a pásem by měla být na obou stranách 50 až 75 mm.**



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

Čištění

Pravidelné čištění zařízení prodlouží jeho životnost. Udržujte zařízení čisté pravidelným prachováním. Pravidelná údržba prodlouží životnost vašeho zařízení a zabrání zraněním! Pro více informací navštivte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

POZOR! Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění zařízení. Minimálně jednou ročně odstraňte kryt, abyste odstranili prach.

MAZÁNÍ PÁSU

Běžecký pás je vybaven nízkonáročným, předmazaným pásem. Opatřebením běžeckého pásu hraje důležitou roli v chodu a životnosti pásu, a proto by měl být pravidelně mazán. Doporučujeme pravidelně kontrolovat pás. Kontaktujte nás, jakmile zaznamenáte jakékoli poškození běžeckého pásu.

Doporučené mazání běžeckého pásu

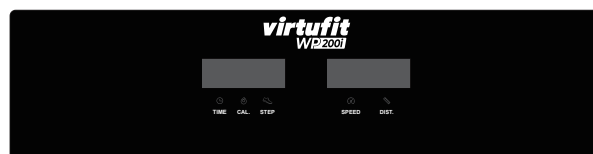
- **Nízké používání (méně než 3 hodiny týdně):** jednou ročně.
- **Střední používání (3 až 5 hodin týdně):** každých šest měsíců.
- **Vysoké používání (více než 5 hodin týdně):** každé tři měsíce.

Obecně platí: Mazat, pokud pás vypadá suchý. V případě pochybností kontaktujte výrobce. Pro mazání běžeckého pásu se doporučuje použití vazelíny (bez kyselin) nebo silikonového oleje.

Pokyny

- Nadzvedněte pás.
- Naneste dvě až tři kapky silikonového oleje po celé délce běžeckého pásu.
- Zapněte běžecký pás a nechte jej běžet tři minuty bez zátěže (tj. bez stání na pásu)

KONTROLNÍ PANEL (OBR. A)



FUNKCE

TIME Má dva režimy zobrazení:

- Standardní režim: Počítá od 00:00 do 99:59 a při dosažení 99:59 se resetuje na 0.
- Manuální režim: Nastavte čas pro trvání tréninku. Jakmile odpočet dosáhne 0, zařízení se pomalu zastaví a přepne do pohotovostního režimu.
- **STEPS** Zobrazuje počet kroků (0 ~ 9999 kroků). Po dosažení 9999 začne počítat znovu od 0.
- **DISTANCE** Má dva režimy zobrazení:
- Standardní režim: Počítá od 0,0 do 99,9 km a při dosažení 99,9 km se resetuje na 0.
- Manuální režim: Nastavte vzdálenost pro trénink, a vzdálenost bude odpočítávat až na 0 km. Jakmile odpočet dosáhne 0, zařízení se pomalu zastaví a přepne do pohotovostního režimu.
- **CALORIES** Má dva režimy zobrazení:
- Standardní režim: Počítá od 0 do 9999 a při dosažení 9999 se resetuje na 0.
- Manuální režim: Uživatel může nastavit hodnotu kalorií. Vyberte hodnotu mezi 20 a 990. Jakmile odpočet dosáhne 0, zařízení se pomalu zastaví a přepne do pohotovostního režimu.
- **POZNÁMKA!** Výchozí režim zobrazuje DISTANCE a CALORIES Stisknutím tlačítka „M“ přepnete mezi standardním a manuálním režimem.
- **SPEED** Zobrazuje rychlost (0,8 km/h ~ 8,0 km/h). V přednastaveném režimu je zobrazeno 20 přednastavených programů (P1 ~ P20).

POZOR! Při spuštění zařízení se každá možnost zobrazuje s 5sekundovou pauzou. Stisknutím tlačítka „M“ přepnete mezi standardním a manuálním režimem.

DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ (FIG. B)



START/STOP

- **Pohotovostní nebo odpočítávací režim:** Stisknutím tlačítka „START/STOP“ spustíte běžecký pás.
- **Režim programu:** Stisknutím tlačítka „START/STOP“ spustíte přednastavený program.
- **Během cvičení:** Stisknutím tlačítka „START/STOP“ pomalu zastavíte běžecký pás a přepnete jej do pohotovostního režimu.
- **Po cvičení:** Stisknete tlačítko a běžecký pás se pomalu zastaví. Data zůstanou zachována, dokud nebude jednotka vypnuta.

+ / - SPEED

Sniží nebo zvýší rychlost

M MODE

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

Během cvičení: Přepínáte mezi režimem posuvného zobrazení a režimem jednoho zobrazení.

P PROGRAMY(OBR. C)

Když je běžecký pás v pohotovostním režimu, můžete si vybrat z 12 přednastavených programů. Programy jsou uvedeny na straně 03.

VOLUME

Pro ztlumení zvuku stisknete tlačítko. Opětovným stisknutím obnovíte hlasitost.

RESET

V pohotovostním režimu: Resetuje data.

Linking the remote control

- Ujistěte se, že je běžecký pás zapnutý.
- Stisknete a podržíte tlačítka „RYCHLOST -“ a „M“ na novém ovladači po dobu 6 sekund, dokud nezačne na ovladači blikat světlo.
- Ovladač se během několika sekund spáruje.

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR D, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, samotný trénink a zklidnění. Provedte kompletní tréninkový program alespoň dvakrát, ale ideálně třikrát týdně a mezi tréninky si dopřejte 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. Rozcvičte se po dobu dvou až pěti minut před zahájením kardio nebo silového tréninku. Provádějte cvičení, která zvýší srdeční frekvenci a zahřejí pracující svaly. Příklady tohoto typu aktivity jsou běh, jogging, skákání na místě, švihadlo a běhání na místě.

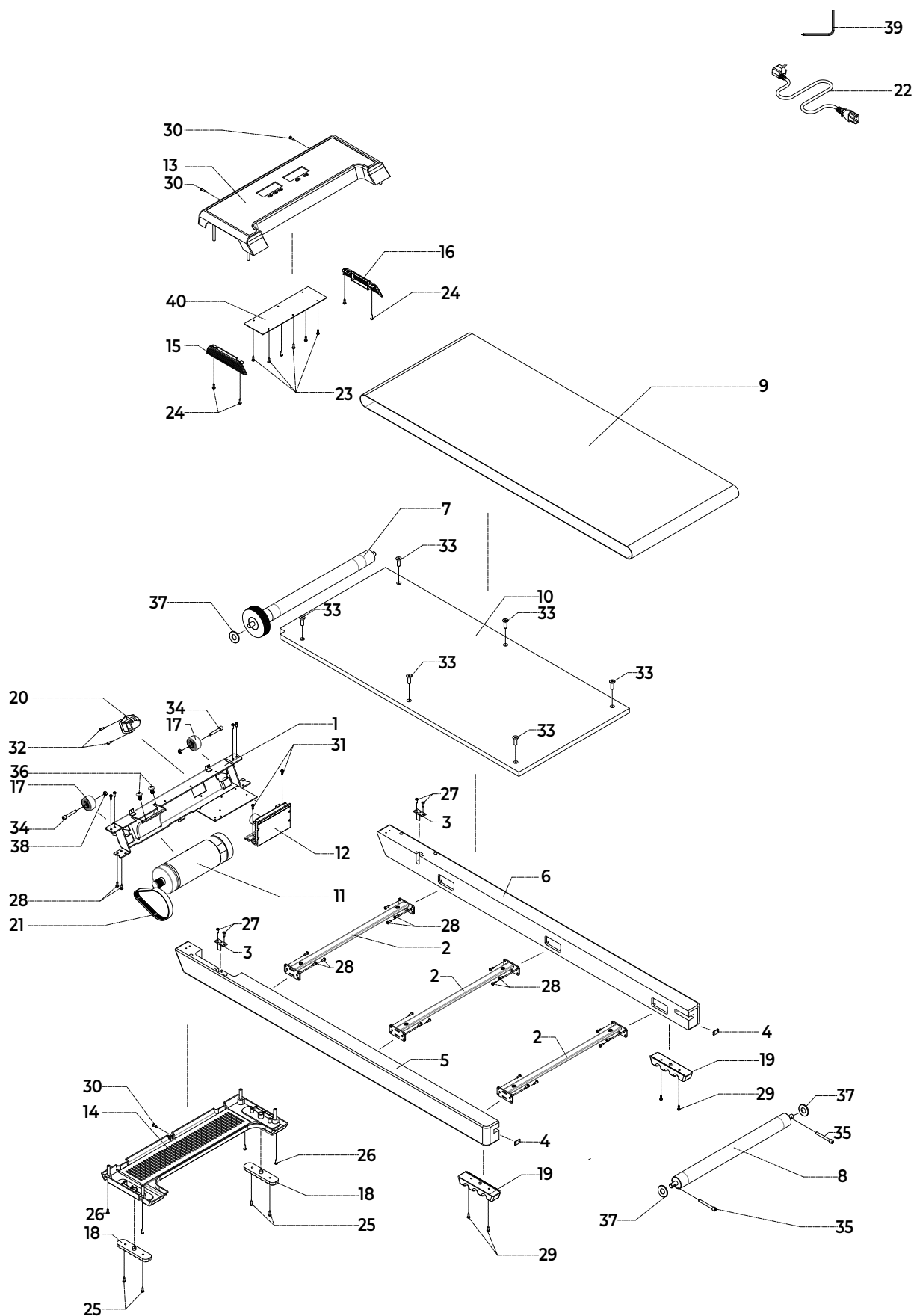
Protažení

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

- Dotyk prstů (Obr. D-1)
- Protažení vnitřní strany stehna (Obr. D-2)
- Protažení zadní strany stehna (Obr. D-3)
- Protažení Achillovy šlachy (Obr. D-4)
- Protažení boků (Obr. D-5)

Zklidnění

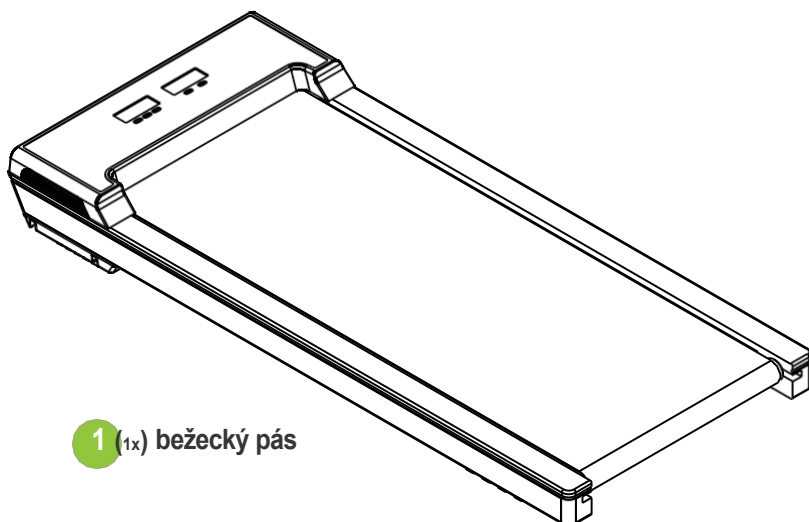
Cílem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální odpočinkové pozice na konci tréninku. Dobrý zklidňovací proces pomalu snižuje srdeční frekvenci a podporuje regeneraci.



#	POPIS	MN.
1	Přední příčný rám	1
2	Prostřední příčný rám	3
3	Pevná železná deska	2
4	Protinárázová Ocelová deska	2
5	Levá postranice	1
6	Pravá postranice	1
7	Přední válec	1
8	Zadní válec	1
9	Běžecký pás	1
10	Běžecká deska	1
11	Motor	1
12	Kontrolní deska	1
13	Vrchní kryt motoru	1
14	Spodní kryt motoru	1
15	Levý kryt reproduktoru	1
16	Pravý kryt reproduktoru	1
17	Kolečko	2
18	Přední podložka nohy	2
19	Zadní podložka nohy	2
20	Spínač	1
21	Řemen motoru	1
22	Napájecí kabel	1
23	Křížové samořezné šrouby s polokulatou hlavou ST3*8	6
24	Křížové samořezné šrouby s velkou plochou hlavou ST4*12	4
25	Křížové samořezné šrouby s velkou plochou hlavou ST4*16	4
26	Křížové samořezné šrouby s velkou plochou hlavou ST4*50	4
27	Křížové samořezné šrouby s cílovou hlavou	4
28	Křížové samořezné šrouby s kulovou hlavou	33
29	Křížový samořezný šroub s velkou plochou hlavou	4
30	Křížové samořezné šrouby s polstrovanou hlavou ST4.2*12	3
31	Křížové samořezné šrouby s polstrovanou hlavou ST4.2*16	3
32	Křížové samořezné vrtuty s kulovou hlavou	2
33	Šroub s šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem	6
34	Šrouby s šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem M6*40 poloviční závit	2
35	Šrouby s šestihrannou hlavou a vnitřním šestihranem M6*40 plný závit	2
36	Zoubkovaná podložka	2
37	Plastová podložka	3
38	Zajišťovací matice M6	2

#	POPIS	MN.
39	L-klíč	1
40	Displej	1

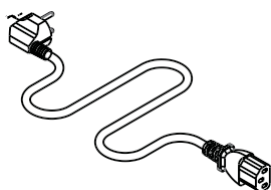
ZOZNAM DIELOV



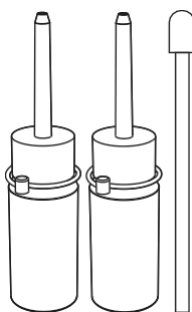
1 (1x) bežecský pás



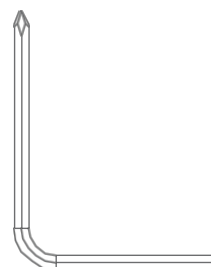
2 (1x) Diaľkové ovládanie



3 (1x) Napájací kábel



4 (2x) Silikónový olej



5 (1x) L-kľúč

OBR. A

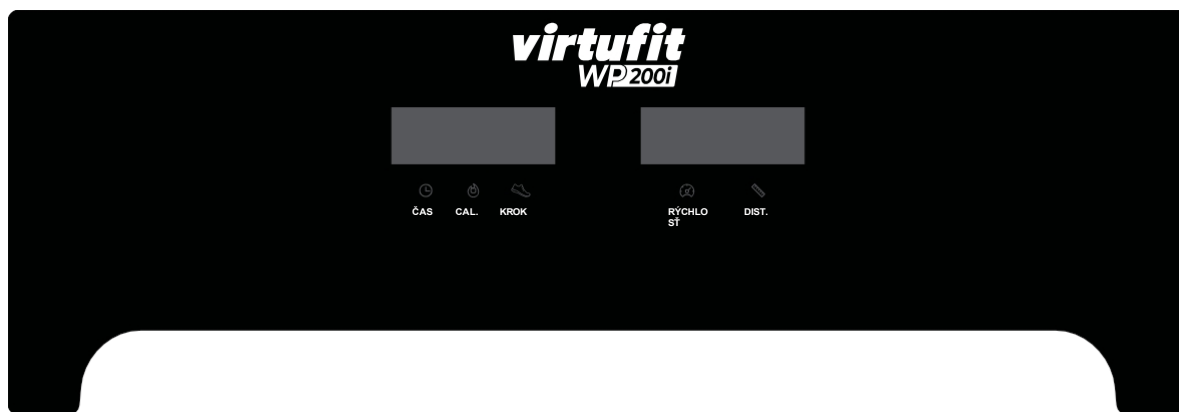
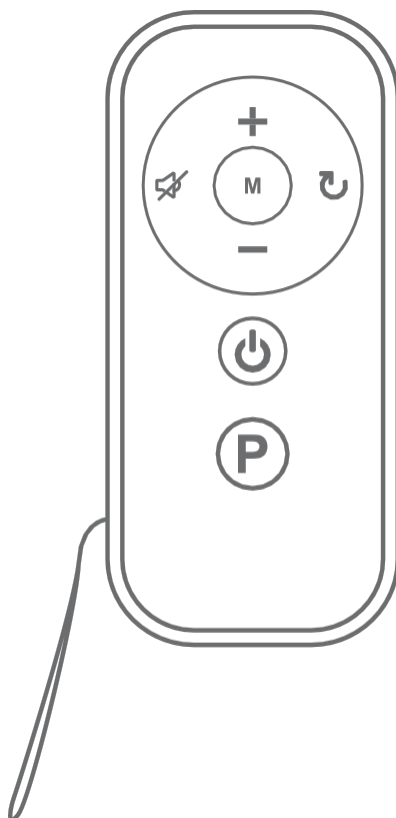


FIG. B



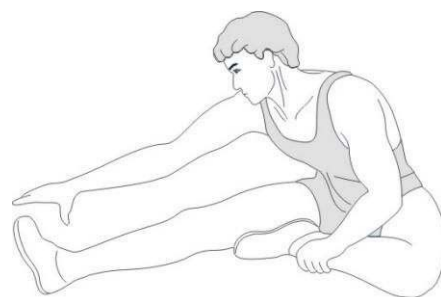
OBR. D



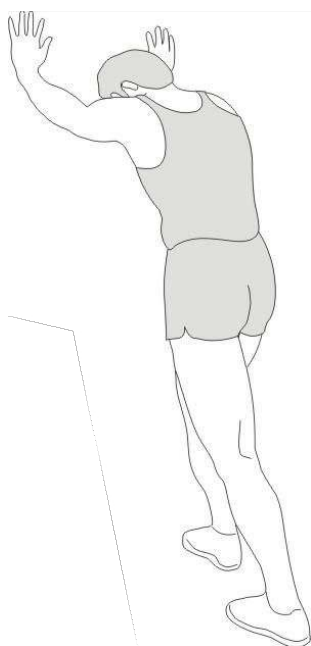
1



2



3



4



5

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	14
Záruka	14
Nastavenia	14
Školenie s aplikáciami	15
Údržba	15
Mazanie	16
Ovládací panel	16
Diaľkové ovládanie	17
Tréninové pokyny	17

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

! VAROVANIE

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí so zdravotnými problémami. Pred použitím stroja si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nezodpovedá za zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo používaním stroja si pozorne prečítajte tieto pokyny.

- Pred použitím sa že je stroj správne zostavený a že sú všetky matice a skrutky utiahnuté.
- Raz ročne namažte všetky pohyblivé časti vazelínou (bez obsahu kyselín) alebo silikónovým sprejom.
- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu o pohyblivé časti.
- Zariadenie umiestnite a používajte na pevnom a rovnom povrchu.
- Pri používaní zariadenia vždy noste čistú športovú obuv.
- Keď je zariadenie v prevádzke, udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo jeho dosahu.
- Pri používaní zariadenia udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí.
- Pred cvičením sa poraďte so svojim lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia pre vek a fyzickú kondíciu. Ak pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, tlak na , bolesť alebo akékoľvek iné nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť.
- Pri premiestňovaní zariadenia ho nedržte za sedadlo.

- Tento stroj by mala vždy používať iba jedna osoba naraz.
- Stroj je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 100 kg.
- Za strojom nechajte voľný priestor 1 - 2 metre, aby ste predišli nehodám.
- Stroj umiestnite na čistý a rovný povrch. Stroj neumiestňujte na hrubý koberec, pretože by mohol brániť vetraniu stroja. Stroj neumiestňujte vonku ani v blízkosti vody.
- Udržujte skladovací priestor suchý, čistý a rovný, aby ste zabránili poškodeniu. Zariadenie nepoužívajte na iné účely ako na tréning.
- Zariadenie používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10° C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou medzi 5 °C a 45 °C.

ZÁRUKA

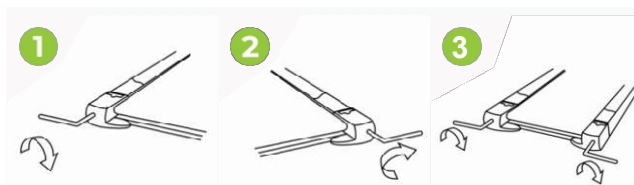
Nároky zo záruky sú vylúčené, ak je príčinou závady:

- Údržba a opravy, ktoré nevykonáva oficiálny predajca.
- Nesprávne používanie, zanedbávanie a/alebo nedostatočná údržba.
- Nevykonávanie údržby zariadenia podľa pokynov výrobcu.

NASTAVENIA

Nastavenia bežeckého pásu

1. **Beh na bežeckom pásu vľavo:** zapnite bežecký pás a nastavte rýchlosť na 2 až 3 km/h bez záťaže. Pomocou imbusového kľúča otočte skrutku na ľavej strane zadnej časti bežeckého pásu o štvrt otáčky doprava (1). Nechajte bežecký pás bežať 1 až 2 minúty bez záťaže. Postup opakujte, kým bežecký pás nebude presne v strede.
2. **Beh na bežeckom pásu vpravo:** Zapnite bežecký pás a nastavte rýchlosť na 2 až 3 km/h bez záťaže. Pomocou imbusového kľúča otočte skrutku na pravej strane zadnej časti bežeckého pásu o štvrt otáčky doprava (2). Nechajte bežecký pás bežať 1 až 2 minúty bez záťaže.
3. **Pás je zaseknutý:** Použite imbusový kľúč na otočenie skrutky na pravej strane zadnej časti o pol otáčky doprava a skrutku na ľavej strane zadnej časti o pol otáčky doprava. Postup opakujte, kým nebude blokáda odstránená (3).



ŠKOLENIE S APLIKÁCIAMI

VirtuFit neposkytuje služby pre fitness aplikácie tretích strán, ako sú Kinomapa, iConsole, FitShow atď. Ak sa vyskytnú problémy s aplikáciou tretej, obráťte sa na jej vývojára.

Pokyny

- Na skenovanie kódu QR pomocou telefónu alebo tabletu so systémom Android alebo iOS je potrebný skener kódov QR. Aplikáciu na skenovanie QR kódov si môžete stiahnuť z App Store alebo Google Play.
- Naskenujte jeden z nižšie uvedených QR kódov a prejdite priamo na stránku App Store alebo Google Play Store, kde si môžete stiahnuť fitness aplikáciu.
- Naskenovaním QR kódu vpravo získate prístup k príručke k fitness aplikácii. V príručke je krok za krokom popísané, ako pripojiť fitness aplikáciu k vášmu zariadeniu, ako aplikácia funguje a aké má možnosti.

Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

Kinomapa



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUÁL

ÚDRŽBA

Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované a pravidelne udržiavané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu zariadenia. Časti, ktoré boli použité a/alebo poškodené, sa musia pred ďalším použitím zariadenia vymeniť. Zariadenie by sa malo používať a skladovať len v interiéri. Dlhodobé vystavenie poveternostným podmienkam a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti zariadenia. Pred čistením alebo údržbou vždy odpojte napájací kábel od zariadenia.

Denná údržba

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

Polročná údržba

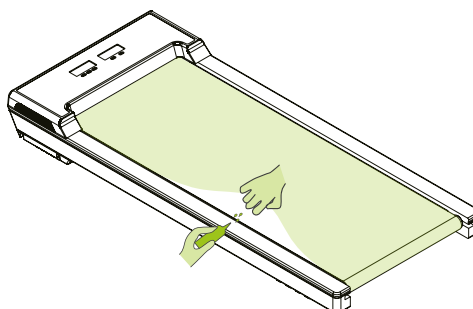
- Skontrolujte všetky skrutky a matice pripojené pohyblivým častiam zariadenia. Podľa potreby a potreby utiahnite skrutky a matice.
- Skontrolujte pohyblivosť pohyblivých častí a komponentov zariadenia. V prípade potreby a vhodnosti použite silikónový sprej.

Odporúčame nasledujúce

- Po použití zariadenie vyčistite.
- Na čistenie ovládacieho panela a oblastí okolo spínača použite suchú handričku.
- Odstránenie odolných škvŕn a nečistôt zo zariadenia použite mäkkú čistú handričku a čistiaci prostriedok.
- Zariadenie skladujte na bezpečnom a suchom mieste mimo dosahu tepla a vody.

POZOR!

- **Opravy musí vykonávať kvalifikovaný technik, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neurčí inak.**
- **Aby ste zabránili skĺznutiu počas cvičenia, bežecký pás by nemal byť príliš voľný.**
- **Aby sa zabránilo treniu medzi valcom a bežeckým pásom a aby sa zabezpečil správny chod stroja, pás by nemal byť príliš napnutý.**
- **Vzdialenosť medzi postrojom a pásom sa dá nastaviť. Vzďialenosť medzi postrojom a pásom by mala byť 50 až 75 mm na oboch stranách.**

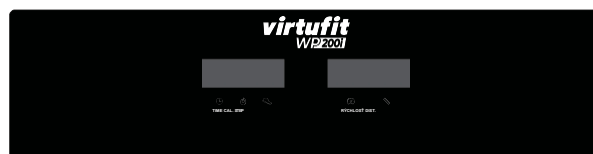


POZORI! Pravidelná údržba predĺži životnosť bežeckého pásu a zabráni zraneniam!

Čistenie

Pravidelné čistenie zariadenia predĺži jeho životnosť. Zariadenie udržiavajte v čistote pravidelným utieraním prachu. Pravidelná údržba predĺži životnosť zariadenia a zabráni úrazom! Ďalšie informácie nájdete na stránke <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

POZOR! Noste čistú obuv, aby ste znížili riziko znečistenia zariadenia. Aspoň raz odstráňte kryt, aby ste odstránili prach.

OVLÁDACÍ PANEL OBR. A)**FUNKCIE**

TIME Má dva režimy zobrazenia:

- **Štandardný režim:** Po dosiahnutí času 99:59 sa nastaví na 0.
- **Manuálny režim:** Nastavte čas trvania tréningu. Keď odpočítavanie dosiahne hodnotu 0, zariadenie sa pomaly zastaví a prepne do pohotovostného režimu.
- **STEPS** Zobrazí počet krokov (0~ 9999 krokov). Po dosiahnutí hodnoty 9999 začne počítat opäť od 0.
- **DISTANCE** Má dva režimy zobrazenia:
- **Štandardný režim:** km a po dosiahnutí 99,9 km sa vynuluje.
- **Manuálny režim:** Nastavte vzdialenosť pre tréning a vzdialenosť sa bude odpočítavať do 0 km. Keď odpočítavanie dosiahne hodnotu 0, zariadenie sa pomaly zastaví a prepne sa do pohotovostného režimu.
- **CALORIES** Má dva režimy zobrazenia:
- **Štandardný režim:** Po dosiahnutí hodnoty 9999 sa nastaví na 0.
- **Manuálny režim:** Používateľ môže nastaviť hodnotu kalórií. Používateľ si môže vybrať hodnotu v rozmedzí od 20 do 990. Keď odpočítavanie dosiahne hodnotu 0, zariadenie sa pomaly zastaví a prepne sa do pohotovostného režimu.
- **POZNÁMKA!** V predvolenom režime sa zobrazuje DISTANCE a CALORIES Stlačením tlačidla "M" prepnete medzi štandardným a manuálnym režimom.
- **SPEED** Zobrazuje rýchlosť (0,8 km/h~ 8,0 km/h). V režime predvoľby sa zobrazuje 20 prednastavených programov (P1~ P20).

MÁVANIE OPASKOM

Bežecký pás je vybavený vopred namazaným pásom s nízkym dopadom. Opotrebenie bežeckého pásu zohráva dôležitú úlohu pri prevádzke a životnosti pásu, a preto by sa mal pravidelne mazať. Odporúča sa pás pravidelne kontrolovať. Kontaktujte nás hneď, ako spozorujete akékoľvek poškodenie bežeckého pásu.

Odporúčané mazanie bežeckého pásu

- **Nízke používanie (menej ako 3 hodiny týždenne):** raz .
- **Stredné používanie (3 až 5 hodín týždenne):** každých šesť mesiacov.
- **Veľké používanie (viac ako 5 hodín týždenne):** každé tri mesiace.

Vo : sa remeň zdá byť suchý, namažte ho. V prípade pochybností sa obráťte na výrobcu. Na mazanie bežeckého pásu sa odporúča používať vazelínu (bez obsahu kyselín) alebo silikónový olej.

Pokyny

- Zdvihnite pás.
- Naneste dve až tri kvapky silikónového oleja po celej dĺžke bežeckého pásu.
- Zapnite bežecký pás a nechajte ho bežať tri minúty bez záťaže (t. j. bez státi na páse).

POZOR! Po spustení zariadenia sa každá možnosť zobrazí s 5-sekundovou pauzou. Stlačením tlačidla "M" prepnete medzi štandardným a manuálnym režimom.

DIAL'KOVÉ OVLÁDANIE (OBR. B)



START/STOP

- **Pohotovostný režim alebo režim odpočítavania:** stlačte stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte .
- **Režim programu:** stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte prednastavený program.
- **Počas cvičenia:** stlačte tlačidlo "START/STOP", čím sa bežecký pás pomaly zastaví a prepne do pohotovostného režimu.
- **Po cvičení:** stlačte tlačidlo a bežecký pás sa pomaly zastaví. Údaje zostanú zachované až do vypnutia prístroja.

+ / -

SPEED Znižuje alebo zvyšuje rýchlosť

M MODE

Pohotovostný režim: Prepnete na iné zobrazenie (ČAS - VZDALENOSŤ - KALÓRIE).

Počas cvičenia: prepínajte medzi režimom posúvania a režimom jedného zobrazenia.

P PROGRAMY(OBR. C)

Keď je bežecký pás v pohotovostnom režime, môžete si vybrať z 12 prednastavených programov. Programy sú uvedené na strane 03.

VOLUME

Ak chcete stlmiť zvuk, stlačte tlačidlo . Opätovným stlačením obnovíte hlasitosť.

RESET

Pohotovostný režim: vynuluje údaje.

Prepojenie diaľkového ovládania

- Uistite sa, že je bežecký pás upevnený.
- Stlačte a podržte tlačidlá "SPEED -" a "M" na novom ovládači na 6 sekúnd, kým na ovládači nezačne blikať kontrolka.
- Ovládač sa v priebehu niekoľkých sekúnd.

TRÉNINKOVÉ POKYNY (OBR. D, 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a upokojenie. Kompletný tréningový program absolvujte aspoň dvakrát, ideálne však trikrát týždenne a medzi tréningami si doprajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyri alebo päťkrát týždenne.

Rozcvička

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred začiatkom kardio alebo silového tréningu sa zahrievajte dve až päť minút. Vykonávajte cviky, ktoré zvýšia srdcovú frekvenciu a zahrejú pracujúce svaly. Príkladom tohto typu aktivity je beh, jogging, skákanie cez švihadlo a behanie na mieste.

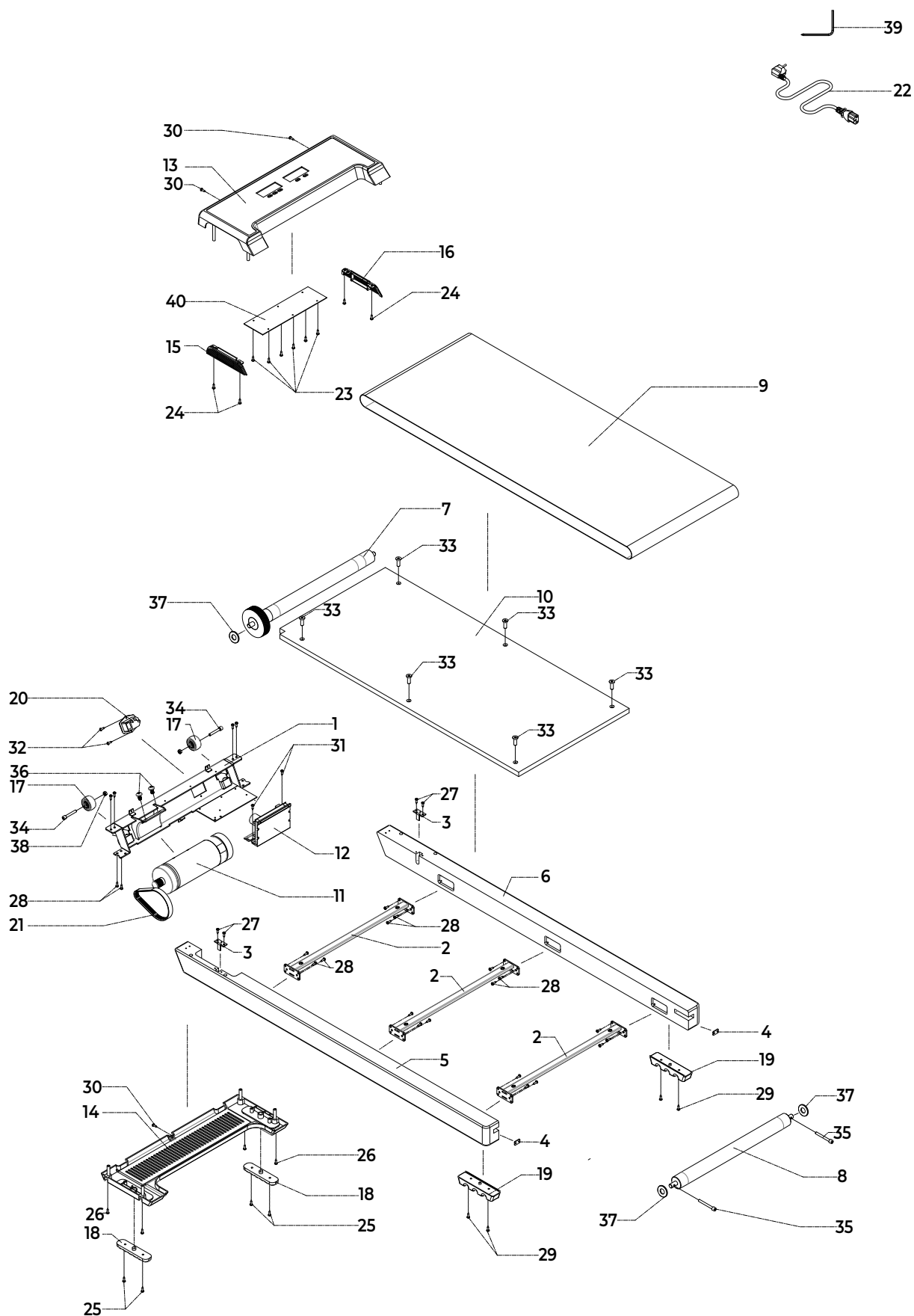
Protahení

Strečing, keď sú svaly zahriate, je veľmi dôležitý po dobrom zahriatí a upokojení. Znižuje sa tým riziko zranenia. Strečingové cvičenia by mali trvať 15-30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov strečingových cvičení:

- Pretiahnutie k prstom (obr. D-1)
- Pretiahnutie vnútornej strany stehna (obr. D-2)
- Pretiahnutie zadnej časti stehna (obr. D-3)
- Pretiahnutie Achillovej šľachy (obr. D-4)
- Pretiahnutie bokov (obr. D-5)

Upokojenie

Cieľom upokojenia je vrátiť telo do (takmer) normálnej pokojovej polohy na konci tréningu. Dobrý proces upokojujania pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.



#	POPIS	MN.
1	Predný priečny rám	1
2	Stredný priečny rám	3
3	Pevná železná doska	2
4	Oceľová doska proti nárazom	2
5	Ľavý bočný panel	1
6	Pravý bočný panel	1
7	Predný valec	1
8	Zadný valec	1
9	Bežecký pás	1
10	Bežecká doska	1
11	Motor	1
12	Riadiaca doska	1
13	Horný kryt motora	1
14	Spodný kryt motora	1
15	Kryt ľavého reproduktora	1
16	Kryt pravého reproduktora	1
17	Koliesko	2
18	Predná podložka pod nohy	2
19	Zadná podložka pod nohy	2
20	Prepínač	1
21	Motorový remeň	1
22	Napájací kábel	1
23	Samorezné skrutky s krížovou hlavou ST3*8	6
24	Krížové samorezné skrutky s veľkou plochou hlavou ST4*12	4
25	Krížové samorezné skrutky s veľkou plochou hlavou ST4*16	4
26	Krížové samorezné skrutky s veľkou plochou hlavou ST4*50	4
27	Krížové samorezné skrutky s terčovou hlavou	4
28	Krížové samorezné skrutky s guľovou hlavou	33
29	Krížová samorezná skrutka s veľkou plochou hlavou	4
30	Samorezné skrutky s krížovou hlavou a polstrovanou hlavou ST4.2*12	3
31	Samorezné skrutky s krížovou hlavou a polstrovanou hlavou ST4.2*16	3
32	Krížové samorezné skrutky s guľovou hlavou	2
33	Skrutka so šesťhrannou hlavou a vnútorným šesťhranom	6
34	Skrutky so šesťhrannou hlavou a šesťhranným puzdrom M6*40, polovičný závit	to 2
35	Skrutky so šesťhrannou hlavou s plným závitom M6*40	2
36	Zúbkovaná podložka	2
37	Plastová podložka	3
38	Poistná matica M6	2

#	POPIS	MN.
39	Kľúč L	1
40	Displej	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