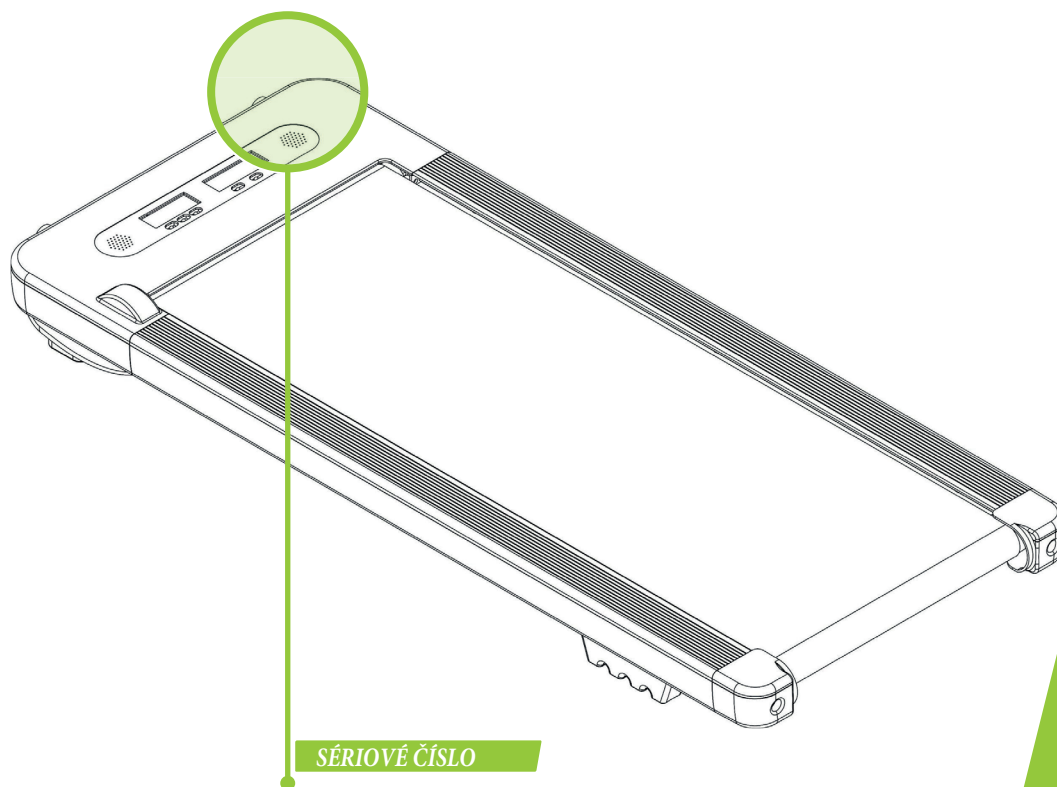


virtufit

Walkingpad 100

VFWALP100



SÉRIOVÉ ČÍSLO

MONTÁŽNÍ
VIDEO



📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

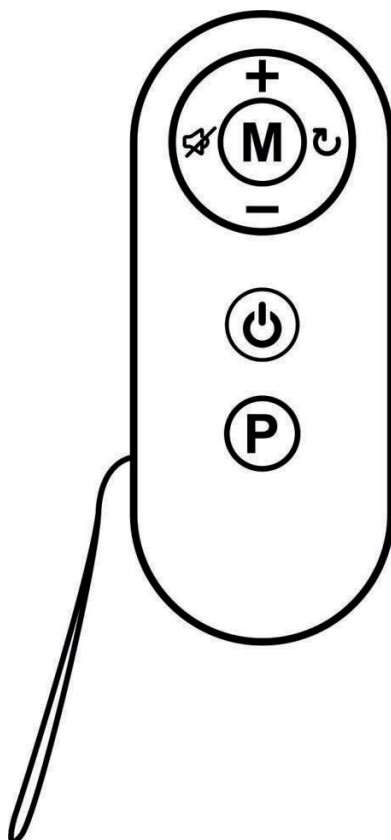
🌐 www.virtufit.com

NÁVOD K OBSLUZE

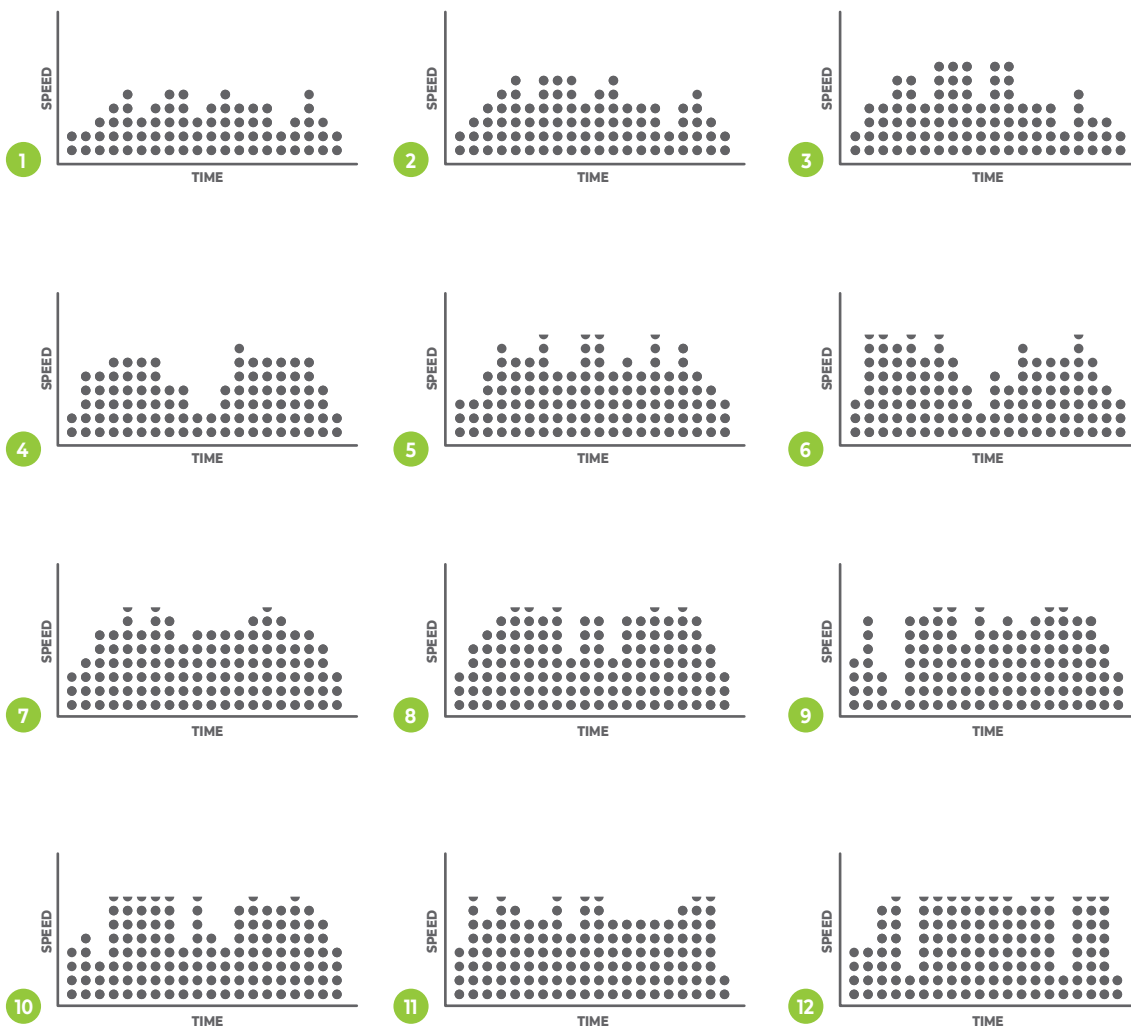
OBR. A



OBR. B



OBR. C



OBR. D



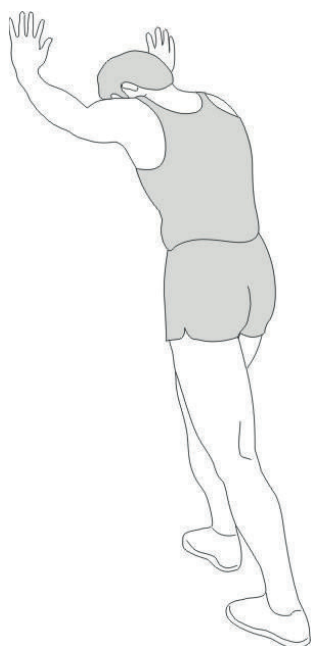
1



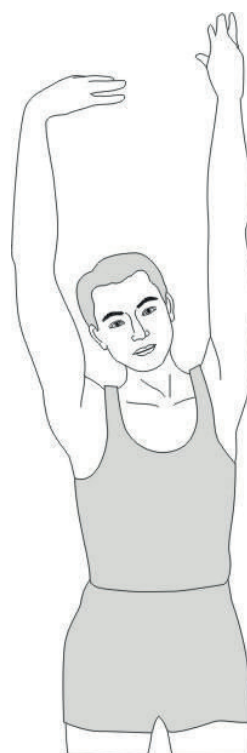
2



3



4



5

REJSTŘÍK

Bezpečnostní pokyny	05
Záruka	05
Nastavení	05
Údržba	06
Mazání	06
Odstraňování problémů	07
Chybové kódy	07
Kontrolní panel	07
Dálkové ovládání	08
Pokyny k tréninkům	08

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

!VAROVÁNÍ!

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby se zdravotními problémy. Před použitím trenažéru si přečtěte všechny pokyny. VirtuFit nenese žádnou odpovědnost za zranění nebo škody na majetku vyplývající z používání tohoto zařízení. Před sestavením a/nebo použitím trenažéru si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Před použitím se ujistěte, že je trenažér správně sestaven a že jsou všechny matice a šrouby dotaženy.
- Každý rok promažte všechny pohyblivé části vazelinou (bez obsahu kyselin) nebo silikonovým sprejem.
- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení pohyblivými částmi trenažéru.
- Trenažér používejte na pevném, rovném povrchu.
- Vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenažéru.
- Při používání trenažéru udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty nebo jiné předměty do pohyblivých částí.
- Před cvičením se poraďte se svým lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení adekvátně k vašemu věku a fyzické kondici. Přestaňte cvičit, pokud pociťte nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi nebo jakékoliv jiné nepříjemné pocity.

- Trenažér by měla v daném okamžiku používat vždy pouze jedna osoba.
- Trenažér je určen pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 100 kg.
- Za trenažérem nechte 1-2 metry volného prostoru, abyste předešli nehodám.
- Trenažér umístěte na čistý, rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, který by mohl bránit ventilaci stroje.
- Trenažér neumísťte venku nebo blízko vody.
- Trenažér nepoužívejte k jinému účelu než k tréninku.
- Optimální teplota prostředí, kde máte trenažér umístěný, je 10-35°C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku jsou vyloučeny, pokud je příčinou závady:

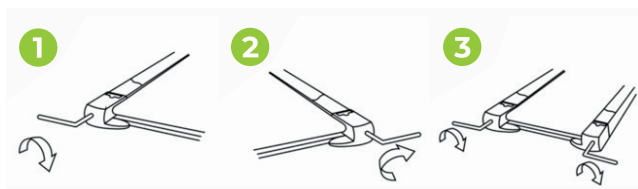
- Údržbářské a opravárenské práce neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné použití, nedbalost a/nebo špatná údržba.
- Neudržování trenažéru v souladu s pokyny výrobce.

NASTAVENÍ

Nastavení běžeckého pásu

1. **Běžecký pás se stáčí doleva:** Zapněte běžecký pás, nastavte rychlost na 2 až 3 km/h bez použití síly. Pomocí imbusového klíče otočte šroubem na levé straně konce běžeckého trenažéru o čtvrt otáčky doprava (1). Bězte na běžeckém pásu 1 až 2 minuty bez zátěže. Postup opakujte, dokud nebude běžecký pás přesně uprostřed.
2. **Běžecký pás se stáčí doprava:** Zapněte běžecký pás, nastavte rychlost na 2 až 3 km/h bez zatížení běžeckého pásu. Pomocí šestihranného klíče otočte šroubem na pravé straně konce běžeckého trenažéru o čtvrt otáčky doprava (2). Bězte na běžeckém pásu 1 až 2 minuty bez zátěže.
3. **Běžecký pás se zasekl:** Pomocí imbusového klíče otočte šroub na pravé straně

konce o půl otáčky doprava a šroub na levé straně konce také o půl otáčky doprava. Postup opakujte, dokud se problém nevyřeší (3).



ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trenážer správně nainstalován a udržován. Použité a/nebo poškozené díly musí být před opětovným použitím vyměněny. Trenážer by měl být používán a skladován pouze uvnitř. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části jednotky. Před čištěním nebo údržbou jednotky vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

Každodenní údržba

- Po každém použití očistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda na jednotce není prach a nečistoty.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte trenážer před vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připojené k pohyblivým částem jednotky. Utáhněte šrouby a matice podle potřeby.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí jednotky. Pokud je to nutné, použijte silikonový sprej.

Doporučujeme následující:

- Po použití běžecký pás očistěte.
- K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače použijte suchý hadřík.
- Používejte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z běžeckého pásu.
- Běžecký pás skladujte na bezpečném a suchém místě mimo dosah vysokých teplot a vody.

POZOR!

- Veškeré opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.
- Pokud byl běžecký pás používán dvě hodiny, doporučujeme počkat deset minut, než odpojíte napájecí kabel. Je to lepší pro životnost jednotky.
- Abyste zabránili uklouznutí během cvičení, běžecký pás na trenážeru by neměl být příliš volný. Abyste zabránili oděru mezi válcem a běžeckým pásem a aby byl zajištěn správný chod stroje, neměl by být běžecký pás příliš napnutý. Vzdálenost mezi stupačkami a pásem lze nastavit. Vzdálenost mezi stupačkami a pásem by měla být na obou stranách 50 až 75 mm.

Čištění

Pravidelné čištění trenážeru prodlouží jeho životnost. Udržujte jej v čistotě pravidelným otíráním prachu. Více informací naleznete na adrese <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

POZOR!

Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění trenážeru. Nejméně jednou ročně sejměte kryt, abyste odstranili prach.

MAZÁNÍ

Běžecký trenážer je vybaven předmazaným běžeckým pásem nenáročným na údržbu. Opotřebení běžeckého pásu hraje důležitou roli v provozu a životnosti trenážeru, proto by měl být pravidelně mazán. Doporučujeme pás pravidelně kontrolovat. Kontaktujte nás, jakmile zjistíte jakékoli poškození běžeckého pásu.

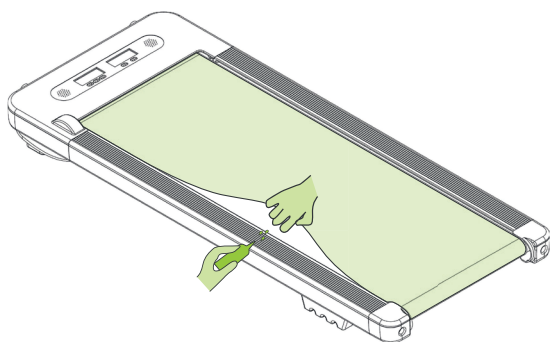
Doporučené mazání běžeckého pásu

- Málo používaný (méně než 3 hodiny týdně): jednou ročně.
- Střední použití (3 až 5 hodin týdně): každých šest měsíců.
- Intenzivní používání (více než 5 hodin týdně): každé tři měsíce.

Obecné pravidlo: Namažte pás, pokud se Vám zdá rohož suchá. V případě pochybností kontaktujte výrobce. Pro mazání běžeckého pásu používejte vazelinu (bez kyselin) nebo silikonový olej.

Návod

- Zvedněte rohož.
- Naneste dvě až tři kapky silikonového oleje po celé délce běžeckého pásu.
- Zapněte běžecký pás a nechte ho tři minuty běžet, aniž byste na běžeckém pásu stáli.



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

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

Displej nezobrazuje žádné hodnoty: Zkontrolujte, zda jsou kabely snímače a konzoly správně připojeny a nepoškozeny. Pokud se tím problém nevyřeší, opatrně kabel snímače ohněte.

Zařízení skřípe: Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utaženy.

Žádné napájení: Zkontrolujte, zda jsou připojeny všechny kabely.

Porucha motoru: Zkontrolujte, zda je nutné motor vyměnit.

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

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

CHYBOVÉ KÓDY

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

- **Řešení:** Připojte bezpečnostní klíč ke žluté části panelu.

E2: Řídící deska je poškozená.

- **Řešení:** Vyměňte řídící desku.

E4 Řídící deska je poškozená.

- **Řešení:** Vyměňte řídící desku.

E5: Zkrat v řídící desce nebo je zablokovaný motor.

- **Řešení:** Zkontrolujte, zda není motor zablokovaný. Pokud se tím problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

E6: Motor je rozbitý nebo není správně připojený.

- **Řešení:** Zkontrolujte, zda není motor poškozený nebo nesprávně připojený, v případě potřeby znovu připojte kabely. Pokud se problém nevyřeší, kontaktujte dodavatele.

E7: Poškozené nebo nesprávně připojené kabely od řídící desky k panelu.

- **Řešení:** Zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny a zda nejsou poškozené, v případě potřeby kabely znovu připojte. Pokud problém přetrvává, kontaktujte dodavatele.

E8: Spotřebič dostává příliš mnoho elektrické energie nebo je přetížený.

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

KONTROLNÍ PANEL (OBR. A)



- **SPORTS MODE** Stiskněte "START" pro spuštění běžeckého pásu.
- **REŽIM COUNTDOWN** Stiskněte "M" pro výběr režimu ČAS, VZDÁLENOST nebo CALORIE.
- **PŘEDNASTAVENÝ PROGRAM (P01-P12)** Vyberte program a stisknutím „+“ nebo „-“ nastavte čas.

Funkce

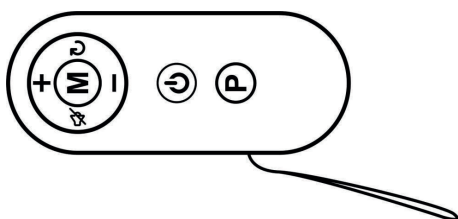
- **TIME** Zobrazuje čas tréninku (0:00 ~ 99:59 minut). Můžete také nastavit čas tréninku (5:00 ~ 99:00 minut). Čas se odčítá z nastavené hodnoty na 0, po které se běžecký pás pomalu zastaví. Na displeji se zobrazí "END". Běžecký pás se po 5 sekundách přepne do pohotovostního režimu.
- **STEP** Zobrazuje kroky (0 ~ 9999 kroků). Displej se přepne z času cvičení na počet ušlých kroků. Stiskněte "M" pro výběr jednoho režimu zobrazení.
- **DISTANCE** Zobrazuje vzdálenost, kterou lze také nastavit. Vzdálenost se načítá od 0 do nastavené hodnoty a poté se běžecký pás pomalu zastaví. a zobrazí se "END". Běžecký pás přejde po 5 sekundách do pohotovostního režimu.
- **CALORIES** Zobrazuje spálené kalorie. Můžete si stanovit cílovou hodnotu kalorií (odpočítává se od nastavené hodnoty do 0 a běžecký pás se pomalu zastaví). Zobrazí se "END". Běžecký pás se po 5 sekundách přepne do pohotovostního režimu. Zobrazení se změní ze spálených kalorií na vzdálenost.

- **SPEED** Zobrazuje rychlost. Rychlost lze zvýšit nebo snížit stisknutím „+“ nebo „-“.

POZNÁMKA!

- P01 - P12 se zobrazí pod nastavením automatického výběru.
- Po spuštění běžeckého pásu displej každých 5 sekund přeskóčí na jiné zobrazení. Stiskněte "M" pro výběr režimu zobrazení.

DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ (OBR. B)



START/STOP

- Pohotovostní režim nebo režim odpočítávání: Stisknutím tlačítka „START/STOP“ spustíte běžecký pás.
- Režim Program: 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: Stiskněte tlačítko a běžecký pás se pomalu zastaví. Data budou uchována, dokud se jednotka nevypne.

+ / - SPEED

Zvýšení nebo snížení rychlosti.

M MODE

- Pohotovostní režim: Přepnutí na jiný displej (TIME - DISTANCE - CALORIES).
- Během cvičení: Přepínání mezi rolovacím zobrazením 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.

HLASITOST

Pro ztlumení zvuku. Dalším stisknutím obnovíte hlasitost.

RESET

V pohotovostním režimu: Resetuje data.

Připojení dálkového ovládání

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

POKYNY K TRÉNINKŮM (OBR. D, 1-5)

Efektivní tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový Program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po pár měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětikrát týdně.

Zahřátí

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte své tělo dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Např. běh, jogging, skákání přes švihadlo a běh na místě.

Protahování

Po dobrém zahřátí a zklidnění je velmi důležité protáhnout svaly v teple. Předejdete tak možnému zranění. Protahovací cvičení by měla trvat 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:

- Předklony ke špičkám (Obr. D-1)
- Protahování vnitřní strany stehna (Obr. D-2)
- Hamstringy (Obr. D-3)
- Protahování Achillových šlach (Obr. D-4)
- Protahování bočních částí trupu (Obr. D-5)

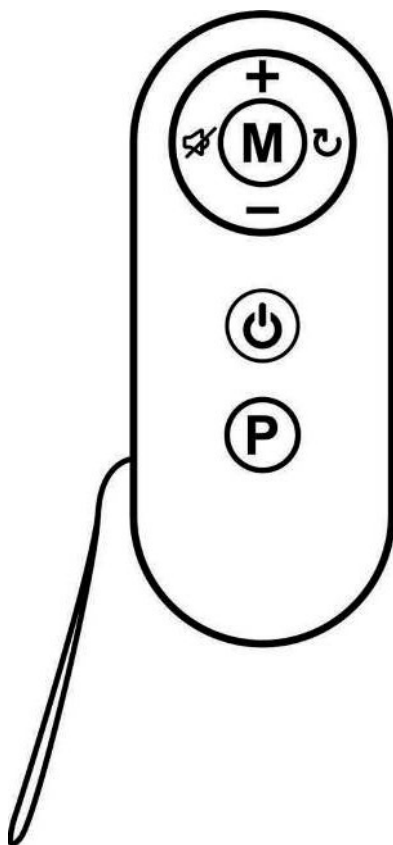
Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku.

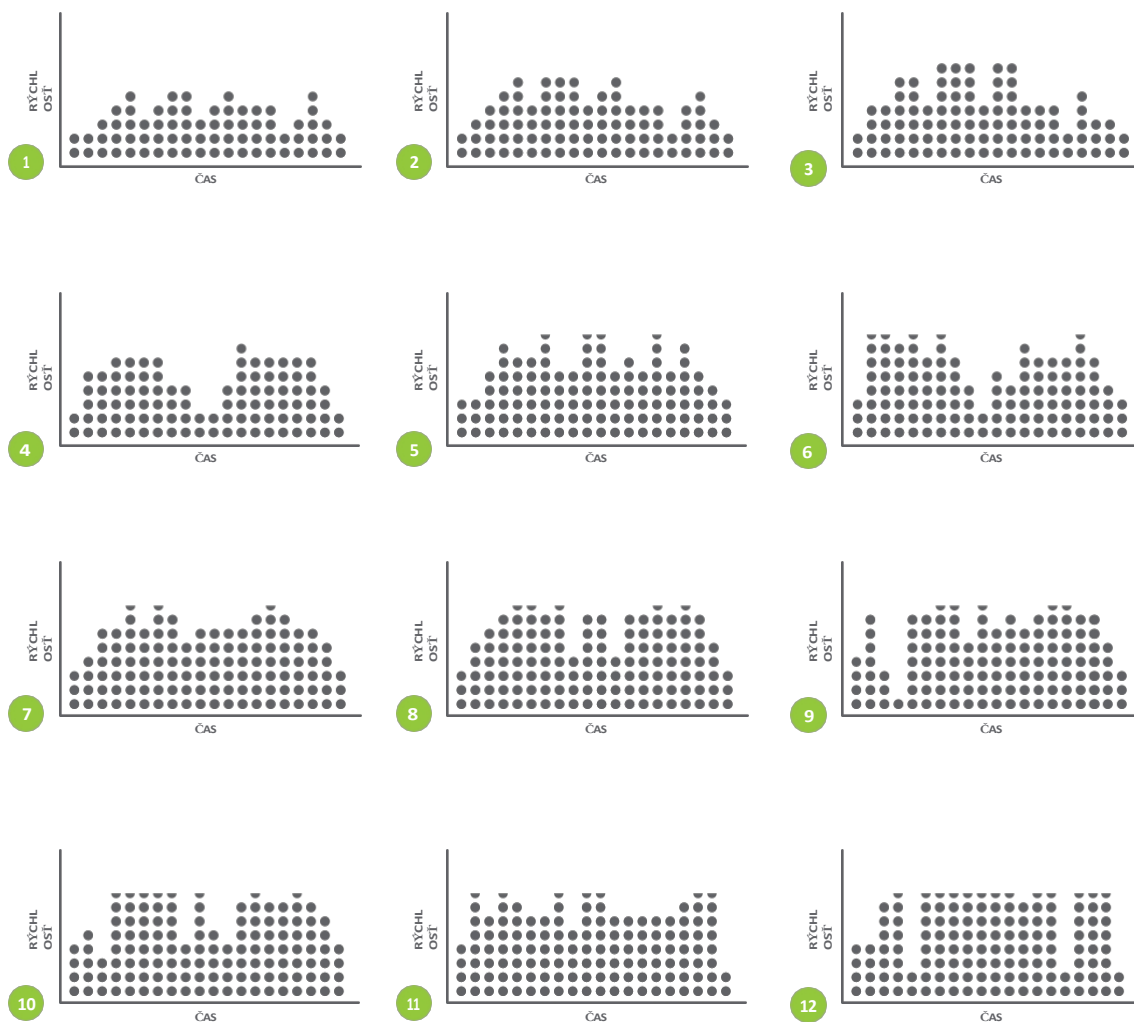
OBR. A



OBR. B



OBR. C



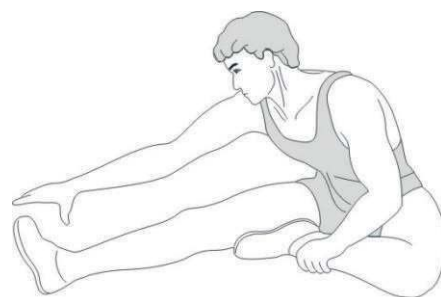
OBR. D



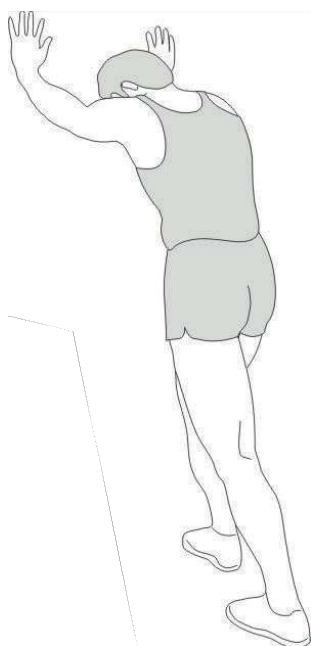
1



2



3



4



5

REJSTRÍK

Bezpečnostné pokyny	12
Záruka	12
Nastavenia	12
Údržba	13
Mazanie	13
Riešenie problémov	14
Kódy chýb	14
Kontrolný panel	14
Dialkové ovládanie	15
Pokyny k tréningom	15

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

!VAROVANIE!

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí so zdravotnými problémami. Pred použitím trénera si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nenesie žiadnu zodpovednosť za zranenia alebo škody na majetku, ktoré vzniknú v dôsledku používania tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo používaním trénera si pozorne prečítajte tieto pokyny.

- Pred použitím sa uistite, že je tréner správne zostavený a že sú všetky matice a skrutky dotiahnuté.
- Každý rok namažte všetky pohyblivé časti vazelínou (bez obsahu kyselín) alebo silikónovým sprejom.
- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu pohyblivými časťami trénera.
- Tréner používajte na pevnom, rovnom povrchu.
- Vždy noste čistú športovú obuv.
- Počas používania udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu trénera.
- Pri používaní trénera udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí.
- Pred cvičením sa poraďte so svojim lekárom, určí vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia primeranú vášmu veku a fyzickej kondícii. Prestaňte cvičiť, ak pocítite nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, bolesť alebo akékoľvek iné ťažkosti.

- Tréner by mala v danom čase používať len jedna.
- Tréner je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 100 kg.
- Za trénerom nechajte 1-2 metre voľného priestoru, aby ste predišli nehodám.
- Tréner umiestnite na čistý, rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec, ktorý by mohol brániť vetraniu stroja.
- Tréner neumiestňujte do exteriéru ani do blízkosti vody.
- Tréner nepoužívajte na iné účely ako na tréning.
- Optimálna teplota prostredia, v ktorom máte tréner, je 10-35 °C.

ZÁRUKA

Nároky zo záruky sú vylúčené, ak je príčinou závady:

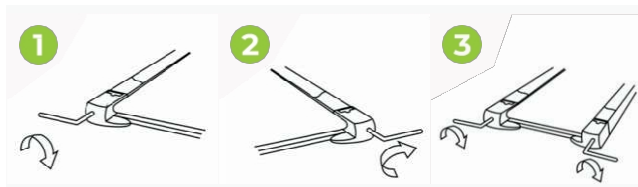
- Údržbu a opravy nevykonáva oficiálny predajca.
- Nesprávne použitie, nedbalosť a/alebo zlá údržba.
- Nevykonávanie údržby trénera v súlade s pokynmi výrobcu.

NASTAVENIA

Nastavenia bežeckého pásu

1. **Bežecký pás sa otočí doľava:** Zapnite , nastavte rýchlosť na 2 až 3 km/h bez použitia sily. Pomocou imbusového kľúča otočte skrutku na ľavej strane konca bežeckého pásu o štvrt otáčky doprava (1). Bežte na bežeckom páse 1 až 2 minúty bez námahy. Postup opakujte, bežecký pás presne v strede.
2. **Bežecký pás sa otáča doprava:** Zapnite , nastavte rýchlosť na 2 až 3 km/h bez zaťaženia bežeckého pásu. Pomocou šesťhranného kľúča otočte skrutku na pravej strane konca bežeckého pásu o štvrt otáčky doprava (2). Bežte na bežeckom páse 1 až 2 minúty bez zaťaženia.
3. **Bežecký pás sa zasekol:** Otočte skrutku na pravej strane pomocou imbusového kľúča.

koniec o pol otáčky doprava a skrutku na ľavej strane konca tiež o pol otáčky doprava. Postup opakujte, kým sa problém nevyrieši (3).



ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je trénažér správne nainštalovaný a udržiavaný. Použité a/alebo poškodené diely sa musia pred opätovným použitím vymeniť. Trénažér by sa mal používať a skladovať len v interiéri. Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti zariadenia. Pred čistením alebo údržbou zariadenia vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

Denná údržba

- Po každom použití ho očistite a odstráňte pot a vlhkosť.
- Skontrolujte, či sa na jednotke nenachádza prach a nečistoty.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte trénažér pred vlhkosťou.

Polročná údržba

- Skontrolujte všetky skrutky a matice pripevnené k pohyblivým častiam jednotky. V prípade skrutky a matice utiahnite.
- Skontrolujte pohyblivosť pohyblivých častí jednotky. V prípade použite silikónový sprej.

Odporúčame nasledujúce:

- Po použití bežecký pás vyčistite.
- Na čistenie ovládacieho panela a oblastí okolo spínača použite suchú handričku.
- Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt z bežeckého pásu použite mäkkú čistú handričku a čistiaci prostriedok.
- Bežecký pás skladujte na bezpečnom a suchom mieste mimo dosahu vysokých teplôt a vody.

POZOR!

- Všetky opravy musí vykonávať kvalifikovaný technik, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neurčí.
- Ak sa bežecký pás používal dve hodiny, odporúčame pred odpojením napájacieho kábla počkať desať minút. Je to lepšie pre životnosť zariadenia.
- Aby ste predišli pošmyknutiu počas cvičenia, nesmie byť nášlapná na bežeckom páse príliš voľná. Aby sa zabránilo odieraniu medzi valčekom a bežeckým pásom a aby sa zabezpečila správna prevádzka stroja, bežecký pás by nemal byť príliš tesný. Vzdialenosť medzi bežeckými kotúčmi a pásom je možné nastaviť. Vzdialenosť medzi bežeckými kotúčmi a pásom by mala byť 50 až 75 mm na oboch stranách.

Čistenie

Pravidelné čistenie trénažéra predĺži jeho životnosť. Udržujte ho v čistote pravidelným. Viac informácií nájdete na stránke <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

POZOR!

Noste čistú obuv, aby ste znížili riziko znečistenia trénažéra. Aspoň raz ročne odstráňte kryt, aby ste odstránili prach.

MAZANIE

Bežecký pás je vybavený predmazaným bežeckým pásom. Opatrebovanie bežeckého pásu zohráva dôležitú úlohu pri prevádzke a životnosti bežeckého pásu, preto by sa mal pravidelne mazať. Odporúča sa pravidelne kontrolovať pás. Kontaktujte nás hneď, ako zistíte akékoľvek poškodenie bežeckého pásu.

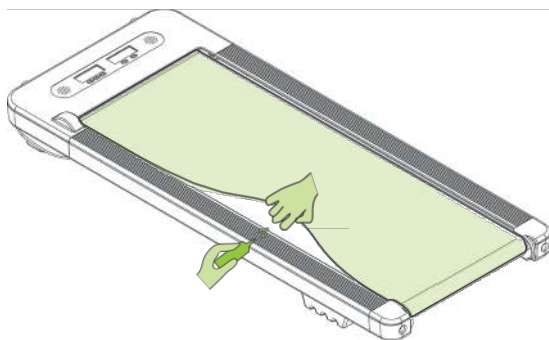
Odporúčané mazanie bežeckého pásu

- Málo používané (menej ako 3 hodiny týždenne): raz ročne.
- Stredné používanie (3 až 5 hodín týždenne): každých šesť mesiacov.
- Intenzívne používanie (viac ako 5 hodín týždenne): každé tri mesiace.

Všeobecné pravidlo: Ak sa zdá byť podložka suchá, namažte pás. V prípade pochybností sa obráťte na výrobcu. Na mazanie bežeckého pásu používajte vazelinu (bez obsahu kyselín) alebo silikónový olej.

Návod

- Zoberte podložku.
- Naneste dve až tri kvapky silikónového oleja po celej dĺžke bežeckého pásu.
- Zapnite bežecký pás a nechajte ho bežať tri minúty bez toho, aby ste na ňom stáli.



POZOR! Pravidelná údržba predĺži životnosť bežeckého pásu a zabráni zraneniam.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Na displeji sa nezobrazujú žiadne hodnoty: skontrolujte, či sú káble snímača a konzoly správne pripojené a či nie sú poškodené. Ak tým problém nevyrieši, opatrne ohnite kábel snímača.

Zariadenie vŕzgá: skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.

Žiadne napájanie: Skontrolujte, či sú pripojené všetky káble.

Porucha motora: skontrolujte, či je potrebné vymeniť motor.

Výpadok napájania: skontrolujte, či je kábel snímača správne pripojený.

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

KÓDY CHÝB

Chyba (E00): v paneli chýba bezpečnostný kľúč alebo nie je správne pripojený.

- **Riešenie:** Pripojte bezpečnostný kľúč k žltej časti panela.

E2: Riadiaca doska je poškodená.

- **Riešenie:** Vymeňte riadiacu dosku.

E4 Riadiaca doska je poškodená.

- **Riešenie:** Vymeňte riadiacu dosku.

E5: Skrat v riadiacej doske alebo zablokovaný motor.

- **Riešenie:** Skontrolujte, či nie je motor zablokovaný. Ak tým problém nevyrieši, kontaktujte dodávateľa.

E6: Motor je pokazený alebo nesprávne pripojený.

- **Riešenie:** Skontrolujte, či motor nie je poškodený alebo nesprávne zapojený, v prípade potreby opätovne zapojte káble. Ak problém pretrváva, kontaktujte dodávateľa.

E7: Poškodené alebo nesprávne pripojené káble od riadiacej dosky k panelu.

- **Riešenie:** Skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie sú poškodené, v prípade potreby káble znova pripojte. Ak problém pretrváva, kontaktujte dodávateľa.

E8: Spotrebič dostáva príliš veľa elektrickej energie alebo je preťažený.

- **Riešenie:** Skontrolujte, či nie je prekročená nosnosť. Opätovne pripojte napájanie a reštartujte bežecký pás. Ak problém pretrváva, kontaktujte dodávateľa.

OVLÁDACÍ PANEL OBR. A)



- **ŠPORTOVÝ REŽIM** Stlačením tlačidla "START" spustenie bežecký pás.
- **REŽIM ODPOČÍTAVANIA** Stlačením tlačidla "M" vyberte režim ČAS, VZDALENOSŤ alebo KALÓRIE.
- **Prednastavený program P01-P12** Vyberte program a stlačením tlačidla "+" alebo "-" nastavte čas.

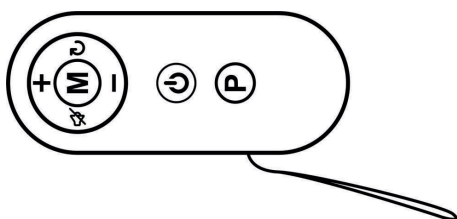
Funkcie

- **TIME** Zobrazuje čas tréningu (0:00 ~ 99:59 minút). Môžete nastaviť čas tréningu (5:00~ 99:00 minút). Čas sa odpočíta od nastavenej hodnoty na 0, po ktorej sa pomaly zastaví. displeji END (Koniec)". Bežecký pás sa po 5 sekundách prepne do pohotovostného režimu.
- **STEP** Zobrazuje kroky (0~ 9999 krokov). Displej sa prepína z času cvičenia na počet prejdenných krokov. Stlačením tlačidla "M" vyberte jeden z režimov zobrazenia.
- **DISTANCE** Zobrazuje vzdialenosť, ktorú možno tiež nastaviť. Vzdialenosť sa odčíta od 0 po nastavenú hodnotu a potom sa pomaly zastaví. a na displeji sa zobrazí "END". Bežecký pás prejde pohotovostného režimu po 5 sekundách.
- **CALORIES** Zobrazuje spaľené kalórie. Môžete nastaviť cieľovú hodnotu kalórií (odpočítava sa od nastavenej hodnoty až po 0 a bežecký pás pomaly). Zobrazí sa "END" (Koniec). sa po 5 sekundách prepne do pohotovostného režimu. Zobrazenie sa zmení zo spaľených kalórií na vzdialenosť.

- **SPEED** Zobrazuje rýchlosť. Rýchlosť môžete zvýšiť alebo znížiť stlačením tlačidla "+" alebo "-".

POZNÁMKA!

- P01 - P12 sa zobrazia pod nastaveniami automatického výberu.
- Keď spustíte bežecký pás, displej každých 5 sekúnd preskočí na iné zobrazenie. Stlačením tlačidla "M" vyberte režim zobrazenia.

DIAĽKOVÉ OVLÁDANIE (OBR. B)**START/STOP**

- Pohotovostný režim alebo režim odpočítavania: Stlačením tlačidla "START/STOP" spustíte bežecký pás.
- 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 sa budú ukladať, kým sa zariadenie nevyklopne.

**SPEED**

Zvýšte alebo znížte rýchlosť.

**REŽIM**

- Pohotovostný režim: Prepnete na iný displej (TIME - DISTANCE - CALORIES).
- Počas cvičenia: prepínajte medzi rolovacím zobrazením a režimom jedného zobrazenia.

**PROGRAMY (OBR. C)**

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

**HLASITOSŤ**

Vypnutie zvuku. Opätovným stlačením obnovíte hlasitosť.

**RESET**

Pohotovostný režim: vynuluje údaje.

Pripojenie diaľkového ovládania

- Vypnite bežecký pás.
- Stlačte a podržte tlačidlá "SPEED" a "M" na novom diaľkovom ovládači na 6 sekúnd.
- Bežecký pás zapnite do 5 sekúnd. Nový diaľkový ovládač je spárovaný.

POKYNY K TRÉNINKOM (OBR. D, 1-5)

Účinný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a upokojenie. Kompletný tréningový program vykonávajte aspoň dvakrát, najlepšie však trikrát týždenne a medzi tréningami dodržiavajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyri až päťkrát týždenne.

Rozcvička

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred začiatkom kardio alebo silového tréningu zahrievajte telo dve až päť minút. Vykonávajte cviky, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Napríklad beh, jogging, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

Naťahovanie

Po dobrom zahriatí a upokojení je veľmi dôležité, aby ste si v teple natiahli svaly. Predídete tak možnému zraneniu. Strečingové cvičenia by mali trvať 15-30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov strečingových cvičení:

- Predklony k špičkám (obr. D-1)
- Pretiahnutie vnútornej strany stehien (obr. D-2)
- Pretiahnutie hamstringov (obr. D-3)
- Pretiahnutie Achillovej šľachy (obr. D-4)
- Pretiahnutie bočných častí trupu (obr. D-5)

Upokojenie

Cieľom upokojenia je vrátiť telo do (takmer) normálnej pokojovej polohy na konci tréningu.

virtufit

INFORMACE O SPOLEČNOSTI

Pro servisní požadavek nebo nákup dílů navštivte; service@virtufit.nl. S dotazem vždy uvádějte číslo služby (ITS číslo) pro rychlé a efektivní vyřízení. Servisní požadavek musí být vždy podán prostřednictvím servisního formuláře.

VIRTUFIT

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

Máte problém se svým fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis? Poté naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257